



การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น  
ด้วยการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์

รวีวรรณ โกศลนันท์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น  
ด้วยการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์



รวีวรรณ โกศลนันท์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

STRENGTHENING TEENAGE MOTHERS' RESPONSIBILITY FOR CHILDREARING  
THROUGH ONLINE BEHAVIORAL THEORY COUNSELING



RAVEEWAN KOSALANAN

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF  
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE  
IN COUNSELING PSYCHOLOGY  
FACULTY OF EDUCATION  
BURAPHA UNIVERSITY

2024

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ รวีวรรณ โกศลนันท์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์  
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

..... กรรมการ  
(ดร.ประชา อึ้ง)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร. สญา ชีระวิชิตระกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ  
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทัส แจ่มเอี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

63920099: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)  
 คำสำคัญ: ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตร, ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม, มารดาวัยรุ่น  
 รวีวรรณ โกศลนันท์ : การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น  
 ด้วยการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์. (STRENGTHENING TEENAGE MOTHERS'  
 RESPONSIBILITY FOR CHILDCARE THROUGH ONLINE BEHAVIORAL THEORY  
 COUNSELING) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญภา กุลนภาคล, กศ.ด. ปี พ.ศ. 2567.

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์และกลุ่มควบคุม  
 2) เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น 2) โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ มารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ที่มีสัญชาติไทย มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดชลบุรีและเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย และมีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรด้วยแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ (1-90) จำนวน 20 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางที่มีการวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measurement)

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีค่าเป็น 122.20 และ 125.60 สูงกว่ามารดาวัยรุ่นที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ที่มีค่าเฉลี่ยแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีค่าเป็น 109.60 และ 113.40 สรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์สามารถเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นให้เพิ่มขึ้นได้

63920099: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: PARENTAL RESPONSIBILITY, TEENAGE MOTHER, BEHAVIORAL THEORY

RAVEEWAN KOSALANAN : STRENGTHENING TEENAGE MOTHERS'  
RESPONSIBILITY FOR CHILDRearing THROUGH ONLINE BEHAVIORAL THEORY  
COUNSELING. ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ph.D. 2024.

This quasi-experimental research aims to: 1) Compare the parental responsibility of adolescent mothers between a group that received online behaviorism theory counseling and a control group. 2) Compare the parental responsibility of teenage mothers who received online behavioral theory counseling before, after, and during the follow-up period. The research tools included: 1) A scale measuring the parental responsibility of teenage mothers and 2) The online behavioral theory counseling program. This quasi-experimental study uses a sample of teenage mothers aged 15-19 years of Thai nationality residing in Chonburi province and raising their children themselves. Participants voluntarily joined the research project and demonstrated a level of parental responsibility, as measured by a scale developed by the researcher, ranging from moderate to low (79-90), with 20 individuals in total. The researcher divided the sample into two groups: an experimental group of 10 people and a control group of 10. The experimental group received 10 sessions of online behavioral theory counseling, each lasting 60 minutes, while the control group did not receive any counseling program. The data was analyzed using mean, standard deviation, percentage, and F-test with two-way ANOVA repeated measurement.

The research found that the mean of parental responsibility of teenage mothers who received the online behavioral theory counseling program was significantly higher after the experiment and during the follow-up period than before the experiment at the .05 level. The mean of parental responsibility for those who received the counseling program were 122.20 after the experiment and 125.60 during the follow-up period, higher than those who did not receive the program, with mean of 109.60 after the experiment and 113.40 during the follow-up period. In conclusion, the online behavioral theory counseling program can effectively enhance the parental responsibility of teenage mothers.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นด้วยการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์” ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า ในการให้ความรู้และคำปรึกษา พร้อมเสนอแนวคิดอันเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยเล่มนี้เป็นอย่างยิ่งให้แก่ผู้วิจัย รวมถึงเอาใจใส่ทุกรายละเอียดของขั้นตอนการทำวิจัย พร้อมทั้งตรวจพิจารณาแก้ไขข้อผิดพลาดให้สมบูรณ์และมีคุณภาพ มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตรา คุษฎีเมธา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพิน ใจแก้ว, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชา ถนอมเสียง, ดร.กรรณิการ์ แสนสุภา, ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย จึงทำให้เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้มี คุณภาพและสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดา วงศ์ธีระธรณ์, อาจารย์ ดร.ประชา อินัง, อาจารย์ ดร.ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม สำหรับความรู้และความช่วยเหลือตั้งแต่วันที่ผู้วิจัย ได้ตัดสินใจศึกษาสาขาจิตวิทยาการปรึกษานี้ หากไม่มีอาจารย์ทุกท่านให้ความเมตตากรุณาตลอดมาเช่นนี้ ผู้วิจัย ไม่สามารถมาถึงจุดนี้ได้แน่นอน

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านที่เสียสละเวลาในการตอบแบบวัดและเล่าเรื่องราวของตนเองให้กับ ผู้วิจัยได้รับรู้เพื่อที่จะได้เป็นประโยชน์สำหรับมารดาวัยรุ่นต่อไปในอนาคต รวมถึงเห็นความสำคัญของวิจัยฉบับนี้ หากผู้วิจัยไม่มีผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่าน วิจัยฉบับคงมีอาจสมบูรณ์ได้ ขอขอบคุณสำหรับความไว้วางใจที่ผู้เข้าร่วมวิจัย ทุกท่านมีให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณนิสิตปริญญาโท รุ่น 63 สำหรับคำปรึกษาและความช่วยเหลือของทุกคนที่มีให้กันตั้งแต่นั้น วันที่แรกของการศึกษาจบจนวันนี้ก็ยังมีให้เสมอมา ขอขอบคุณที่เป็นกำลังใจและมีมิตรภาพที่ดีให้กันมาเสมอ

ขอขอบคุณครอบครัว ที่คอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา เห็นถึงคุณค่าและความหมายของการเรียน ในสาขาจิตวิทยาการปรึกษาอันเป็นจุดเริ่มต้นของวิจัยฉบับนี้ และเป็นผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัย สามารถที่จะก้าวข้ามผ่านปัญหาจนกระทั่งการศึกษานี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

และท้ายที่สุดขอขอบคุณ ผู้วิจัย ที่มีความพยายาม มุ่งมานะในการศึกษาจนนำมาสู่งานวิจัยฉบับนี้ ขอขอบคุณสำหรับความตั้งใจที่มีตั้งแต่วันที่แรก แม้บางครั้งอาจจะเริ่มถอดใจ แต่ก็สามารถมีกำลังใจลุกขึ้นมาได้จน วันนี้ และยังคงเชื่อมั่นในตนเองเสมอมาว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น”

รวีวรรณ โกศลาพันธ์

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย .....   | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....  | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ .....   | ฉ    |
| สารบัญ .....  | ช    |
| สารบัญตาราง .....   | ญ    |
| สารบัญภาพ .....   | ฎ    |
| บทที่ 1 บทนำ .....  | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....                                  | 1    |
| คำถามการวิจัย.....  | 6    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....  | 7    |
| ขอบเขตของการวิจัย .....   | 7    |
| สมมติฐานของการวิจัย.....  | 7    |
| ประโยชน์ที่ได้รับ .....   | 8    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....   | 8    |
| นิยามศัพท์.....   | 9    |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                          | 10   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารดาวัยรุ่น .....                   | 11   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ.....                   | 20   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม..... | 32   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ .....       | 47   |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                                       | 51   |

|   |    |
|---|----|
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....   | 51 |
| ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย .....  | 53 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....   | 53 |
| การดำเนินการวิจัย .....   | 56 |
| ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....   | 57 |
| การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง .....   | 59 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....   | 59 |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....   | 61 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....  | 62 |
| ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป.....  | 63 |
| ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรับผิดชอบต่อ<br>การเลี้ยงดูบุตรในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของมารดา<br>วัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ..... | 65 |
| ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตร<br>ของมารดาวัยรุ่นระหว่างวิธีการปรึกษา และระยะเวลาในการทดลอง .....  | 67 |
| ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดา<br>วัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ<br>ระยะติดตามผล .....                   | 71 |
| ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดา<br>วัยรุ่นระหว่างระยะเวลาของการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....   | 72 |
| บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....  | 74 |
| สรุปผลการวิจัย .....  | 75 |
| อภิปรายผล.....  | 75 |
| ข้อเสนอแนะ .....  | 81 |
| บรรณานุกรม .....  | 82 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ภาคผนวก .....               | 91  |
| ภาคผนวก ก .....             | 92  |
| ภาคผนวก ข .....             | 94  |
| ภาคผนวก ค .....             | 106 |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย ..... | 151 |



## สารบัญตาราง

หน้า

|   |    |
|---|----|
| ตารางที่ 1 แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor).....   | 56 |
| ตารางที่ 2 โปรแกรมการปริิษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์.....  | 58 |
| ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....   | 64 |
| ตารางที่ 4 คะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระยะก่อน หลังการทดลอง และติดตามผล จำแนกตามกลุ่มการทดลอง.....  | 65 |
| ตารางที่ 5 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น.....   | 68 |
| ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างการปริิษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ กับระยะเวลาในการทดลอง.....                             | 69 |
| ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม.....  | 71 |
| ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างระยะเวลาของการทดลอง ในกลุ่มทดลอง.....  | 72 |
| ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาในการทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)..... | 73 |

## สารบัญภาพ

หน้า

|  |    |
|--|----|
| ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....  | 8  |
| ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น .....66   |    |
| ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ใน<br>ระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม<br>ออนไลน์ และกลุ่มควบคุม ..... | 67 |
| ภาพที่ 4 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อ<br>คะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น .....   | 70 |

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ปัจจุบันของประเทศไทยยังคงประสบปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โดยสถิติการตั้งครรภ์ช่วงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 - 2560 การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี มีอัตราการคลอดบุตรเฉลี่ย 39.6 หรือจำนวน 82,019 คนต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี จำนวน 2,072,138 คน ซึ่งในปี พ.ศ. 2561 มีอัตราการคลอดบุตร 35.0 หรือจำนวน 70,181 คนต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี จำนวน 2,003,012 คน ปี พ.ศ. 2562 มีอัตราการคลอดบุตร 31.3 หรือจำนวน 61,651 คนต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี จำนวน 1,971,371 คน และในปี พ.ศ. 2563 มีการลดลงเหลือ 28.7 หรือจำนวน 56,074 คนต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี 1,955,552 คน การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นอายุ 15 - 19 ปี มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องและในปี พ.ศ. 2562 - 2564 ถือได้ว่าเป็นช่วงที่มีอัตราการคลอดบุตรลดลงอยู่ที่ 24.4 หรือจำนวน 47,378 คน ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี ทั้งหมดจำนวน 1,943,850 คน (กรมอนามัย, 2565) และมีการตั้งครรภ์ซ้ำของหญิงอายุ 15 ปี จำนวน 42 คน หญิงอายุ 16 ปี จำนวน 176 คน หญิงอายุ 17 ปี จำนวน 431 คน หญิงอายุ 18 ปี จำนวน 1,096 คน หญิงอายุ 19 ปี จำนวน 1,908 คน รวมจำนวนคลอดซ้ำทั้งหมด 3,653 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7 และเมื่อเปรียบเทียบอัตราการคลอดบุตรของมารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ในเขตสุขภาพทั้งหมด 12 เขต และกรุงเทพมหานคร พบว่า เขตสุขภาพที่ 6 มีอัตรา 29.3 และเมื่อเปรียบเทียบลึกลงไปที่เขตสุขภาพที่ 6 พบว่าจังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดที่มีอัตราการคลอดบุตรของมารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ที่สูงที่สุดของทุกเขตสุขภาพและประเทศไทย (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์, 2564)

แม้ว่าสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจะมีแนวโน้มลดลง แต่เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลกับต่างประเทศทำให้พบว่า การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นยังมีอัตราที่สูงกว่าประเทศที่อยู่ในภูมิภาคเอเชียเป็นอันดับ 1 จึงถือได้ว่าเป็นปัญหาที่ควรได้รับการดูแลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือถูกปลูกฝังมาจากครอบครัว โดยการที่บิดามารดาคอยเป็นหูเป็นตา คอยให้คำปรึกษาและสอน เมื่อบุตรหลานมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือโรงเรียนที่สอนเรื่องเพศให้กับนักเรียนเพื่อลดอัตราการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ในอนาคต นอกจากนี้ยังถือได้ว่าเป็นปัญหาเรื้อรังในสังคมไทยและส่งผลกระทบต่อในระยะยาวต่อประเทศชาติ และถึงแม้การใช้ถุงยางอนามัยจะมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้น แต่ขัดแย้ง

กับปัญหาการป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นในปัจจุบัน และการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น ก็ยังมีอายุน้อยลง อีกทั้งส่วนใหญ่ของปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมักจะไม่ได้อวางแผนไว้ (กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง, 2563) จึงอาจส่งผลกระทบต่อมารดาวัยรุ่นจนทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย ตามมาภายหลังได้

นอกจากนั้นในประเทศไทยได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่ส่งผลทำให้เกิดผลกระทบต่อมารดา ทารก ครอบครัว และสังคม ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพราะมารดา มารดาวัยรุ่นยังขาดความรู้และความพร้อมก่อให้เกิดปัญหาด้านร่างกายของมารดาและทารก เพราะอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนกับมารดาและทารกทั้งในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอดได้ เช่น ภาวะเลือดจางในมารดา ภาวะติดเชื้อ ภาวะคลอดติดขัด ภาวะขาด ไอโอดีนทำให้เกิดความบกพร่องทางพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญา ในช่วงตั้งครรภ์ หากขาดไอโอดีนจะทำให้สมองของทารกถูกทำลาย ทำให้สติปัญญาบกพร่องและเกิดโรคทาง ระบบประสาทอื่น ๆ ความดันโลหิตสูงในระยะตั้งครรภ์ ครรภ์เป็นพิษ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ และการคลอดทารกก่อนกำหนดทำให้ทารกมีการเจริญเติบโตในครรภ์ช้า ร่างกายไม่สมบูรณ์ มีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ตกเลือดหลังคลอด เนื่องจากทารกที่เกิดจากมารดาวัยรุ่น มีโอกาสได้รับการเลี้ยงดู ที่ยังไม่เหมาะสมเท่าที่ควร (ศรีเพ็ญ ดันติเวสส, 2556)

รวมถึงปัญหาด้านสังคมอีกด้วย เพราะในสังคมไทยยังไม่ยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น โดยเฉพาะเมื่อเกิดการตั้งครรภ์จะทำให้ผู้หญิงรู้สึกอับอายและเมื่อพบว่าตนเอง ตั้งครรภ์จึงปกปิด ไม่กล้าบอกบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้ทราบ จึงทำให้ละเลยความใส่ใจ ในตนเองและบุตร ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้มีปัญหามากมายหลายประการ เช่น ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาการฝากครรภ์ช้า ปัญหาไม่ได้มีการบำรุงครรภ์อย่างถูกต้องและเกิดภาวะกดดันต่อ ความรับผิดชอบต่อตนเองและทารกที่อยู่ในครรภ์ ส่งผลให้กระทบข้ามรุ่นสู่ลูกที่เกิดมา บางราย อาจจะมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยในระยะตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่น และภาวะซึมเศร้าในระยะ หลังคลอดของมารดาวัยรุ่นมีจำนวนสูงกว่าระยะตั้งครรภ์ (กรมอนามัย, 2562)

โดยเฉพาะมารดาวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนสถานะจากการเป็นวัยรุ่นมาเป็นมารดา ทำให้มีความทุกข์ที่ ต้องแยกจากเพื่อนจึงขาดความพร้อมและประสบการณ์ รวมทั้งขาดการตระหนักในความรับผิดชอบ ต่อการเลี้ยงดูบุตรของตนเองจึงก่อให้เกิดปัญหาแทรกซ้อนภายหลัง เช่น ปัญหาทางอารมณ์ของ มารดาวัยรุ่น ปัญหาด้านจิตใจ โรคทางเพศสัมพันธ์ และส่วนใหญ่มารดาวัยรุ่นมักจะเป็นวัยที่กำลัง ศึกษาเล่าเรียนอยู่

จึงส่งผลให้ขาดโอกาสทางการเรียน ขาดรายได้ มีฐานะยากลำบาก ประกอบอาชีพที่มีรายได้น้อย ไม่ได้ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม ล้มเหลวในการวางแผนครอบครัว และการกำหนดจำนวนบุตร เนื่องจากมารดาวัยรุ่นขาดทักษะ ความรู้ต่อการเลี้ยงดูบุตรและมีปฏิสัมพันธ์กับบุตรไปทางไม่ดี (นันทพร ปันตะ, 2560) หากมารดาวัยรุ่นมีความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตร สามารถรับรู้และตอบสนองความต้องการของบุตรได้อย่างรวดเร็ว ทำให้บุตรมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัยได้ (บดินทร์ ศรีลูข่าง, 2558) คู่มือเรื่องความสะดวกสบายในด้านต่าง ๆ ของบุตร ให้ความอบอุ่น ความรักแก่บุตร ดูแลบุตรเมื่อยามที่บุตรไม่สบาย สามารถมีความกล้าตัดสินใจได้ในเรื่องเร่งด่วน รวมถึงสามารถวางแผนอนาคตและสั่งสอนอะไรดีอะไรไม่ดีให้แก่บุตรได้ จะสามารถบ่งบอกได้ถึงความสามารถและความรับผิดชอบที่มารดาวัยรุ่นมีต่อบุตรของตนเองได้

งานวิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความรับผิดชอบของมารดา กล่าวว่า ในสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ส่งผลต่อความรับผิดชอบการเลี้ยงดูบุตร เช่น ทำให้มีเวลากับครอบครัวน้อยลง ไม่มีเวลาให้การอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูบุตรอย่างเหมาะสม การใช้อารมณ์กับบุตร การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย การขาดความรู้ เอาใจใส่ในการเลี้ยงดูบุตร อาจทำให้เด็กขาดสารอาหาร ขาดความรักความอบอุ่นและนำมาซึ่งปัญหาด้านสังคมในอนาคต เช่น เด็กมีสุขภาพที่ไม่ดี เข้าถึงการศึกษาได้น้อยลง มีคุณภาพชีวิตลดลง มีบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์เกิดความหย่อนยานทางคุณธรรมและจริยธรรม การติดยาเสพติด การติดเกมส์ จนอาจก่อให้เกิดอาชญากรรม ซึ่งทำให้เด็กกระทำผิดซ้ำและเติบโตไปพร้อมกับการกระทำรุนแรง การแก้ไขปัญหาเหล่านี้ควรเริ่มจากสถาบันครอบครัวและการเรียนรู้ของบุคคลควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ผลของงานวิจัยพบว่าหน้าที่ความรับผิดชอบของมารดา แบ่งได้เป็น 4 ประการ คือ ด้านการเลี้ยงดูบุตร โดยมารดาต้องเลี้ยงดูบุตรให้มีความเหมาะสม ด้านกายภาพ จิตใจ และสังคม เพื่อให้บุตรมีศักยภาพที่ดีต่อไปในอนาคต ด้านการแก้ไขปัญหา มารดาจะต้องช่วยแนะนำการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องให้แก่บุตร เมื่อเกิดความขัดแย้งในด้านต่าง ๆ ด้านการเป็นตัวแทนของสังคม ในการปฏิบัติตนเมื่อบุตรเติบโตและต้องเผชิญกับสังคมภายนอก เมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ด้านสันตนาการ โดยมารดาควรจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างพัฒนาการของบุตรและสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครอบครัว และความรับผิดชอบในการเป็นมารดาดูแลบุตรมีความสำคัญ ทั้งเรื่องเวลา สถานะทางการเงิน ความสัมพันธ์ การอบรมสั่งสอน การสร้างภูมิคุ้มกันทางร่างกายและจิตใจ

มารดาที่มีหน้าที่ดูแลหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ดูแลบุตร เมื่อยามเจ็บป่วย และต้องปลูกฝังให้บุตรสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสภาพสังคมได้ รวมทั้งการเข้าสังคม การมีมารยาททางสังคมและการอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเหมาะสม (เทียนทิพย์ ไชยฉัตรเชาวกุล, 2543)

ดังนั้นความรับผิดชอบของมารดาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเลี้ยงดูบุตรให้มีศักยภาพที่ดี และในด้านจิตใจสามารถสร้างความมั่นคงและปลอดภัยในแก่บุตรได้ และทำให้บุตรเกิดความภูมิใจในสถานภาพของตนเองจนเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างมารดาวัยรุ่นกับบุตร ซึ่งความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรของมารดายังคงเป็นเรื่องยากต่อมารดาวัยรุ่นที่จะมีการตระหนักถึงความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะการตั้งครภัก์ในมารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่มักไม่ได้วางแผนและต้องเผชิญกับภาวะทางอารมณ์ในทางลบ จึงทำให้ขาดประสบการณ์และความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตร เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากสังคมต้องการความมีอิสระ และต้องการเป็นส่วนหนึ่งจากกลุ่มเพื่อน ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นเข้าสู่การเป็นมารดาแบบกะทันหันเลยทำให้คือมารดาวัยรุ่นรู้สึกเครียดต่อปรับตัวกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลง ไปจึงก่อให้เกิดผลกระทบในระยะยาวคือเกิดปัญหาขาดการตระหนักต่อความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรของตนเองให้มีศักยภาพอย่างเหมาะสมต่อไปในอนาคตได้ (กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง, 2563) และการเลี้ยงดูบุตรเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและสนับสนุนการเจริญเติบโต การพัฒนาตนเองกล้าที่จะตัดสินใจและความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคมของเด็ก ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยที่มีวุฒิภาวะ กระบวนการเลี้ยงดูบุตรมีจุดมุ่งหมายเพื่อปลูกฝังทัศนคติและค่านิยมตลอดจนสร้างความมั่นใจในการดูแลบุตรได้อย่างเหมาะสม และการแต่งงาน หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ไม่ควรส่งผลกระทบต่อความรับผิดชอบต่อบุตร สิ่งสำคัญที่ควรนึกถึงและให้ความมั่นใจได้ว่าบุตรจะต้องได้รับการดูแลอย่างดีที่สุด (Mercer & Ferbetich, 1994) กล่าวได้ว่า หน้าที่ของมารดาคือการเรียนรู้การเป็นมารดาที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถสร้างสัมพันธภาพ พร้อมเรียนรู้พฤติกรรมและความต้องการของทารกได้ อีกทั้งยังต้องฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่จะตามมาภายหลัง

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น และการทบทวนสถิติอัตราการคลอดบุตรของหญิงอายุ 15-19 ปี ในจังหวัดชลบุรีพบว่า มีอัตราการคลอดบุตรเป็นอันดับที่ 6 จากทั้งหมด 8 จังหวัดที่มีอัตราการคลอดสูงสุด ในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนมารดาวัยรุ่นคลอดบุตรจำนวน 1,988 คน จากประชากรหญิงอายุ 15 – 19 ปี จำนวน 8,393 คน (กรมอนามัย, 2562) โดยจากข้อมูลในปี พ.ศ. 2563 จังหวัดชลบุรี มีจำนวนมารดาวัยรุ่น 683 คน จากประชากรหญิงอายุ 15 – 19 ปี จำนวน 10,033 คน และข้อมูลปีพ.ศ. 2564 จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรีมีจำนวนประชากรมารดาวัยรุ่นเพิ่มขึ้นทั้งหมด 64 คน ซึ่งข้อมูลพื้นฐานของมารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่

ที่คลอดบุตร พบว่ามีอายุ 14-16 ปี ร้อยละ 29.69 และอายุ 17-19 ปี ร้อยละ 68.76 หลังคลอดบุตร ปัจจุบัน พบว่ากลับไปศึกษาต่อ ร้อยละ 20.3 และไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 53.1 และข้อมูลพื้นฐานบุคคลในครอบครัว พบว่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเกิดจาก มีเพศสัมพันธ์ในขณะที่มีเมมา ร้อยละ 11.4 ไม่รู้จักวิธีคุมกำเนิด ร้อยละ 29.5 สาเหตุที่ไม่คุมกำเนิดเนื่องจากมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ตั้งใจ ร้อยละ 31.8 การตั้งครรภ์และปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี/คู่รัก ร้อยละ 34.4 ก่อนตั้งครรภ์ไม่ได้คุมกำเนิด ร้อยละ 40 และตั้งใจตั้งครรภ์ ร้อยละ 41.3 มีคนในครอบครัว/ญาติ พี่น้อง ตั้งครรภ์อายุน้อยกว่า 20 ปี ร้อยละ 42.2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพในระยะก่อนการตั้งครรภ์ พบว่าไม่ตั้งใจตั้งครรภ์ร้อยละ 58.7 และการเลียนแบบมีเพื่อนรุ่นเดียวกันเคยตั้งครรภ์อายุน้อยกว่า 20 ปี ร้อยละ 89.1 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี, 2564)

จึงสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาของมารดาวัยรุ่นที่เป็นเรื่องที่ผิดค่านิยมของสังคมและศีลธรรมอันดี เนื่องจากการตั้งครรภ์เกิดจากการขาดความรู้ในเรื่องการเจริญพันธุ์ การมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควร การคุมกำเนิดอย่างไม่ถูกวิธี การเห็นว่าเรื่องตั้งครรภ์ในวัยเรียนไม่ใช่เรื่องน่าอาย และก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากทั้งในด้านครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม รวมถึงอนาคตของวัยรุ่นที่ต้องการโอกาสทางการศึกษา และออกมาหารายได้ที่ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย

ในชีวิตประจำวัน หรือมารดาวัยรุ่นบางคนอาจจะตัดสินใจทำแท้งเพราะจะได้กลับมาใช้ชีวิตวัยรุ่นตามเดิม รวมถึงวัยรุ่นยังขาดความพร้อมในการดูแลสุขภาพของตนเองในระหว่างที่ระยะตั้งครรภ์ระยะคลอด และระยะหลังคลอด เพราะการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ไม่ได้วางแผนไว้และยังไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสม เพราะวัยรุ่นยังเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย และต้องการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง ต้องการความมีอิสระ เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม มีการพัฒนาทางด้านจิตใจโดยเปลี่ยนจากวัยเด็กเป็นผู้ใหญ่จึงจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทใหม่ แต่การที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงกระทันหันจากบทบาทวัยรุ่นเป็นมารดา อาจทำให้เกิดการขาดการตระหนักถึงตนเองและบุตร มารดาวัยรุ่นจึงละเลยหน้าที่และขาดความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรให้เหมาะสม ซึ่งมีสาเหตุมาจากสาธารณสุขขาดการบูรณาการ การทำงานตาม พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญหาคตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559 วัยรุ่นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง โดยเฉพาะนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และการศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ซึ่งระดับชั้นการศึกษาทั้งหมดนี้มีอัตราการคลอดบุตรสูงสุดในจังหวัดชลบุรี และวัยรุ่นที่มารับบริการจากคลินิกที่เป็นมิตรวัยรุ่น

เป็นจำนวนน้อย รวมถึงคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอขาดการวิเคราะห์สาเหตุ  
 วัยรุ่นในพื้นที่และเก็บข้อมูลเชิงลึกเพื่อนำข้อมูลที่เป็นปัญหามาวางแผนแก้ไขปัญหาต่อไป  
 (ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี, 2563)

เนื่องด้วยจังหวัดชลบุรีเป็นเมืองหลักด้านอุตสาหกรรมและการค้าขายของภาคตะวันออก  
 มีการขยายตัวเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่องและเป็นเมืองท่องเที่ยวจังหวัดหนึ่งก็ว่าได้ จึงทำให้มีการย้าย  
 ถิ่นฐานเข้ามาอาศัยเพิ่มขึ้นทุกปี รวมไปถึงทำให้มีการเพิ่มจำนวนของวัยรุ่นตามไปด้วย และ  
 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ค่านิยม สื่อสังคมหรือวัฒนธรรมต่าง ๆ อาจเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหา  
 การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของจังหวัดชลบุรีเพิ่มมากขึ้นด้วยเหตุและผลของความสำคัญในปัญหา  
 ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจในการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงบุตรของมารดาวัยรุ่น  
 และต้องการให้การเยียวยาโดยการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
 (Behavior Therapy) โดยการให้การปรึกษาออนไลน์จะสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษา  
 เลือกวัน เวลาและสถานที่เพื่อเข้ารับการศึกษาได้ตามสะดวก ซึ่งเป็นการให้การปรึกษาในรูปแบบ  
 การสื่อสารผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ โดยจะมีอินเทอร์เน็ตเป็นตัวสื่อกลางในการเชื่อมต่อ  
 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาพูดคุยเรื่องราวหรือปัญหาที่อยากปรึกษาได้  
 (ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ, วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ และอนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2558) และทฤษฎี  
 พฤติกรรมนิยมมีความเชื่อว่าพฤติกรรมที่เกิดการจากเรียนรู้ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกอย่าง  
 ไม่เหมาะสมเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นพฤติกรรมเหล่านี้สามารถเรียนรู้ได้ใหม่  
 ผ่านเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
 มาปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงบุตรของมารดาวัยรุ่น  
 เพื่อเพิ่มความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงบุตรของมารดาวัยรุ่น ให้บุตรได้รับการดูแลจากมารดา  
 และมีสุขภาพที่ดีในอนาคตต่อไป

### คำถามการวิจัย

การให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์สามารถเพิ่มความรับผิดชอบใน  
 การเลี้ยงบุตรของมารดาวัยรุ่นได้หรือไม่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์และกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

### ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ศึกษา คือ มารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปีอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ที่มีบุตรอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 5 ปี ซึ่งเป็นประชากรไม่สามารถระบุจำนวนได้

กลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น ได้คะแนนจากแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น คะแนนตั้งแต่ปานกลางถึงต่ำ (1-90) จำนวน 20 คน

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตร ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ในการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น
2. เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือมารดาวัยรุ่นที่ขาดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรในเขตพื้นที่อื่นๆ
3. ผลจากการเสริมสร้างความรับผิดชอบส่งผลให้มารดาวัยรุ่นมีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรเพิ่มขึ้น
4. เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาด้วยการปรึกษาออนไลน์

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม

### 1 วิธีการศึกษามี 2 วิธี ดังนี้

- 1.1 การได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์
- 1.2 การไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์

### 2 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

- 2.1 ระยะก่อนการทดลอง
- 2.2 ระยะหลังการทดลอง
- 2.3 ระยะติดตามผล



ความรับผิดชอบต่อ  
การเลี้ยงดูบุตรของ  
มารดาวัยรุ่น

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## นียมศัพท์

1. ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น หมายถึง การตระหนักในภาระหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรของมารดา อายุ 15-19 ปี ให้เจริญเติบโตด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ โดยมีการสังเกตและดูแลเอาใจใส่บุตรให้เติบโตทั้งร่างกายและมีความมั่นคงทางจิตใจ มีประสิทธิภาพพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ในอนาคตต่อไป

2. มารดาวัยรุ่น หมายถึง สตรีที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปีที่มีบุตร 1 คน ชายหรือหญิงก็ได้

3. การให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ หมายถึง การช่วยเหลือที่มุ่งเน้นการแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาเผชิญอยู่ โดยมีความเชื่อว่าทุกพฤติกรรมล้วนเกิดจากการเรียนรู้ และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยให้ความสำคัญกับปัจจุบันและพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นและวัดได้ เพื่อความเหมาะสมตามโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นแบบออนไลน์ ให้การปรึกษาแบบรายบุคคลทั้งหมดจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผ่านรูปแบบการให้การปรึกษาทาง zoom เทคนิคที่ใช้ได้แก่ เทคนิคการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systemic Desensitization) การมอบหมายการบ้าน (Homework) การเสริมแรง (Reinforcement) การคาดการณ์อนาคต (Foresight) มองมุมใหม่ (Reframing) การเสนอตัวแบบ (Modeling) การสอน (Coaching) เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) การทำสัญญากับตนเอง (Self Contracting)

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นและ การให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

#### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารดาวัยรุ่น

1. ความหมายวัยรุ่น
2. ความหมายของมารดาวัยรุ่น
3. พระราชบัญญัติ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559
4. บทบาทของมารดาวัยรุ่น
5. ผลกระทบของมารดาวัยรุ่น
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารดาวัยรุ่น

#### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตร

1. ความหมายเกี่ยวกับความรับผิดชอบ
2. องค์ประกอบของความรับผิดชอบ
3. ประโยชน์ของความรับผิดชอบ
4. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตร
5. การเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น
6. ประเภทของการเลี้ยงดูบุตร
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

#### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1. การให้การปรึกษารายบุคคล
2. แนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
3. ขั้นตอนการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
4. เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
5. บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
6. ลักษณะของผู้มารับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

7. ข้อดีและข้อจำกัดของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์

1. ความหมายการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์
2. ข้อดีและข้อเสียของการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์
3. จริยธรรมของการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารดาวัยรุ่น

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับมารดาวัยรุ่น ดังนี้

#### 1. ความหมายวัยรุ่น

อาภาพร เผ่าวัฒนา (2552) กล่าวว่า วัยรุ่นแบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น จะมีอายุระหว่าง 10-14 ปี และวัยรุ่นตอนกลาง จะมีอายุระหว่าง 14-17 ปี วัยรุ่นตอนปลาย จะมีอายุระหว่าง 18-20 ปี

องค์การอนามัยโลก WHO (2554) ได้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

#### 1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10 – 14 ปี

ช่วงวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมากที่สุด โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสาวเร็วกว่าเด็กชาย โดยการแตกเนื้อสาวมีอายุเฉลี่ย 12 ปี วัยรุ่นตอนต้น จึงมีความคิดหมกมุ่นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้มีอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย ซึ่งในระยหานี้วัยรุ่นจะให้ความสนใจต่อการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อประเมินเปรียบเทียบกับเพื่อนว่าร่างกายที่เปลี่ยนแปลงนั้นอยู่ในภาวะปกติและยอมรับได้

#### 2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15 – 17 ปี

ช่วงวัยนี้เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มสาวได้แล้ว มีความคิดเชิงนามธรรมมากขึ้น จึงใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อหาความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามที่จะเป็นอิสระจากการพึ่งพาบิดามารดา ในระยะนี้วัยรุ่นเริ่มพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ แต่ยังคงยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

### 3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18 – 20 ปี

ช่วงวัยนี้เป็นช่วงเวลาของการเผชิญความเป็นจริงต่อวัยผู้ใหญ่ที่กำลังจะใกล้เข้ามา ในระยะนี้วัยรุ่นจะมีอารมณ์มั่นคงมากขึ้น เริ่มมีเหตุมีผล มีการปรับตัวที่ดีขึ้น เพิ่มความรับผิดชอบ ในพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนได้ มีการพิจารณาเกี่ยวกับการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และทักษะทางสังคม ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในวัยผู้ใหญ่

มาลีวัล เลิศสาครศิริ (2561) กล่าวว่า วัยรุ่นหมายถึง การเจริญเติบโตเข้าสู่วัยเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย โดยวัยรุ่นเพศหญิงเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก และวัยรุ่นเพศชายเริ่มมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ และสามารถแบ่งช่วงวัยของวัยรุ่นได้เป็น 3 ประเภท คือ ช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ช่วงระยะที่มีพัฒนาการด้านจิตใจเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ และช่วงการเปลี่ยนแปลงจากที่ต้องการที่พึ่งพาคือคนอื่น ไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการพัฒนาจากวัยเด็ก ไปสู่วัยผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา อีกทั้งวัยรุ่นยังวัยที่ต้องการมีอิสระ อยากรู้ อยากลอง อยากรเป็นส่วนหนึ่งและต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงต่อบทบาทใหม่ ๆ ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน ในการปรับตัวต่อบทบาทนั้นจึงสามารถนำไปสู่พฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสมและก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

### 2. ความหมายของมารดาวัยรุ่น

มารดาวัยรุ่น หมายถึง การตั้งครรภ์ของหญิงอายุ 15-19 ปี ด้วยการนับอายุของบุตร ตั้งแต่คลอด (มนฤดี เตชะอินทร์ และพรรณิ ศิริวรรณภา, 2555)

มารดาวัยรุ่น หมายถึง หญิงที่ตั้งครรภ์และคลอดบุตรในอายุ 15-19 ปี ซึ่งบุตรมีอายุระหว่าง 1 เดือนจนถึง 1 ปี (ชูดานัญญ์ ขุนเพชร, 2557)

มารดาวัยรุ่น หมายถึง มารดาที่เริ่มการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี และยังมีพัฒนาการที่ช้าช้อน เนื่องจากพัฒนาการของวัยรุ่นยังคงดำเนินอยู่แต่ในขณะเดียวกัน ต้องมีพันธกิจการเป็นมารดา ถ้าหากมารดาวัยรุ่นอยากประสบความสำเร็จในการดำรงบทบาทการเป็นมารดาของตนเองได้ การตั้งครรภ์ในครั้งนี้ต้องการได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสามี เพื่อสามารถเตรียมตัวสำหรับการเป็นมารดาที่ดีต่อไปได้ (บดินทร์ ศรีสุนช่วง, 2558)

มัลลิตา กัณหาพันธุ์ (2562) กล่าวว่า มารดาวัยรุ่น หมายถึง การตั้งครรภ์ในหญิงที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี ซึ่งเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะตามกฎหมาย

มารดาวัยรุ่น หมายถึง การตั้งครรภ์ในหญิงที่มีอายุไม่เกิน 20 ปี เป็นวัยที่สามารถตั้งครรภ์ได้ แต่ขาดความพร้อมในการตั้งครรภ์ ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของหญิงตั้งครรภ์และทารกได้ (ชญานุตร์ นิลดี, 2565)

มารดาวัยรุ่น หมายถึง สตรีที่มีอายุ 10-19 ปีที่ตั้งครรภ์ โดยนับจากอายุเวลาที่คลอดบุตร (อุษมา ช้อนนาค และวีรวิทย์ ปิยะมงคล, 2565)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า มารดาวัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 15 - 19 ปี มีการตั้งครรภ์ และมีการเปลี่ยนแปลงในส่วนของบทบาทหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบดูแล ภาวะในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงส่งผลกระทบต่อในหลายด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และจิตใจ ด้านสังคม เพราะมารดาวัยรุ่นกำลังอยู่ในวัยที่ต้องปรับตัวจากการเป็นวัยรุ่นสู่วัยมารดา จึงอาจทำให้เกิดความสับสนและปรับตัวต่อบทบาทใหม่ไม่ได้ นั่นเป็นสาเหตุที่ทำให้มารดาวัยรุ่นคิดที่จะทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือการตัดสินใจที่ผิดพลาดตามมาภายหลัง

### 3. พระราชบัญญัติ การป้องกันและแก้ไขปัญหาคกรตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559

มาตรา 5 วัยรุ่นมีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเอง และมีสิทธิได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้ ได้รับการบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้รับการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัว ได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาคและไม่ถูกเลือกปฏิบัติ และได้รับสิทธิอื่นใดที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ ตามพระราชบัญญัตินี้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และเพียงพอ

มาตรา 6 ให้สถานศึกษาดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาคกรตั้งครรภ์ในวัยรุ่นดังต่อไปนี้

- (1) จัดให้มีการเรียนการสอนเรื่องเพศวิถีศึกษาให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียนหรือนักศึกษา
- (2) จัดหาและพัฒนาผู้สอนให้สามารถสอนเพศวิถีศึกษาและให้คำปรึกษาในเรื่องการป้องกัน และแก้ไขปัญหาคกรตั้งครรภ์ในวัยรุ่นแก่นักเรียนหรือนักศึกษา
- (3) จัดให้มีระบบการดูแล ช่วยเหลือ และคุ้มครองนักเรียนหรือนักศึกษาซึ่งตั้งครรภ์ ให้ได้รับ การศึกษาด้วยรูปแบบที่เหมาะสมและต่อเนื่อง รวมทั้งจัดให้มีระบบการส่งต่อให้ได้รับบริการอนามัย การเจริญพันธุ์และการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเหมาะสม การกำหนดประเภทของ

สถานศึกษาและการดำเนินการของสถานศึกษาแต่ละประเภท ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์  
วิธีการและเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 7 ให้สถานบริการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น  
ดังต่อไปนี้

(1) ให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์  
ในวัยรุ่น แก่ผู้รับบริการซึ่งเป็นวัยรุ่นอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และเพียงพอ

(2) จัดให้มีบริการให้คำปรึกษาและบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ได้มาตรฐานสำหรับ  
ผู้รับบริการ ซึ่งเป็นวัยรุ่นและสอดคล้องกับสิทธิตามมาตรา 5 รวมทั้งจัดให้มีระบบการส่งต่อ  
ให้ได้รับการจัดสวัสดิการสังคม อย่างเหมาะสม การกำหนดประเภทของสถานบริการและ  
การดำเนินการของสถานบริการแต่ละประเภท ให้เป็นไป ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไข  
ที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 8 ให้สถานประกอบกิจการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์  
ในวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

(1) ให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์  
ในวัยรุ่นแก่ลูกจ้าง ซึ่งเป็นวัยรุ่นอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และเพียงพอ

(2) จัดหรือสนับสนุนให้ลูกจ้างซึ่งเป็นวัยรุ่นเข้าถึงบริการให้คำปรึกษาและบริการอนามัย  
การเจริญพันธุ์ รวมทั้งจัดให้มีระบบการส่งต่อให้ได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเหมาะสม  
การกำหนดประเภทของสถานประกอบกิจการและการดำเนินการของสถานประกอบกิจการ  
แต่ละประเภทให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง

มาตรา 9 ให้มีการจัดสวัสดิการสังคมที่เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์  
ในวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

(1) ส่งเสริมสนับสนุนให้สภาเด็กและเยาวชนระดับจังหวัดและระดับอำเภอสร้าง  
เครือข่ายเด็ก และเยาวชนในพื้นที่เพื่อเป็นแกนนำป้องกัน แก้ไข และเฝ้าระวังปัญหาการตั้งครรภ์  
ในวัยรุ่น

(2) ส่งเสริมสนับสนุนให้หน่วยงานของรัฐและหน่วยงานของเอกชนที่เกี่ยวข้องทำหน้าที่  
ประสานงานเฝ้าระวัง และให้ความช่วยเหลือแก่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์และครอบครัว (ราชกิจจานุเบกษา,  
2559)

#### 4. บทบาทของมารดาวัยรุ่น

การที่จะปฏิบัติหน้าที่และมีความรับผิดชอบต่อบทบาทการเป็นมารดาได้นั้น ต้องเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้เคยรับในวัยเด็ก ไม่ใช่สิ่งที่สามารถทำได้ตามสัญชาตญาณที่เกิดขึ้น รวมถึงบุคคลต้องเรียนรู้ในขั้นพัฒนาการเพื่อให้เป็นไปตามลำดับขั้นที่เหมาะสมตามช่วงวัย และต้องมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา ซึ่งเป็นเรื่องที่ยิ่งตั้งครครต้องเรียนรู้และมีความพร้อมต่อบทบาทใหม่ (สุภาชัย สาระจรัส, 2553) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการที่บุคคลจะแสดงบทบาทใหม่นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย 4 อย่างคือ

1. ความคาดหวังต่อบทบาท (Role Expectation) ซึ่งความคาดหวังนี้จะกำหนดโดยกลุ่มสังคมและสถานภาพที่บุคคลนั้นดำรงอยู่
2. การรับรู้บทบาท (Role Conception) หมายถึง บุคคลจะมองเห็นบทบาทของตนเองตามการรับรู้ และตามความต้องการของตนเอง ซึ่งขึ้นอยู่กับเป้าหมายของชีวิต ค่านิยมพื้นฐานของบุคคลรวมถึงต้องสอดคล้องกับบทบาทอื่นที่สังคมคาดหวังอีกด้วย
3. การยอมรับบทบาท (Role Acceptance) หมายถึง การยอมรับบทบาทของบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อมีความสอดคล้องกันในบทบาทที่สังคมคาดหวังกับการรับรู้บทบาทและได้มีการสื่อสาร ของบุคคลเป็นอย่างดี มีความเข้าใจตรงกันระหว่างบุคคลกับสังคมจนทำให้บทบาทกับความเป็นตนเองสอดคล้องกัน
4. การปฏิบัติตามบทบาท (Role Performance) การปฏิบัติของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับบทบาทหน้าที่ที่คาดหวัง การรับรู้บทบาท การยอมรับบทบาท และการปฏิบัติตามบทบาท จึงจะสอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม แต่ขึ้นอยู่กับระดับความเข้าใจและการยอมรับในบทบาทนั้น ๆ

โดยสามารถแบ่งบทบาทหน้าที่ของมารดาได้เป็น 3 ประเภท คือ หน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตร ภาระหน้าที่งานภายในบ้าน การมีกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวและการดูแลสุขภาพของตนเอง จากบทบาทที่กล่าวไปข้างต้น ทำให้มารดาต้องปรับตัวในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (กาญจนา ลุศนันท์, 2561)

1. การให้ความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและจิตใจ หน้าที่ของมารดาต้องให้ความเอาใจใส่ในด้านร่างกาย ดูแลเรื่องอาหาร ดูแลบุตรเมื่อยามเจ็บป่วย และด้านจิตใจ สร้างความปลอดภัยให้กับบุตร
2. การอบรมสั่งสอน มารดามีหน้าที่ปลูกฝังให้บุตรสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคม เพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข

3. การเอาใจใส่ มารดามีหน้าที่ดูแลเอาใจใส่ และสังเกตพฤติกรรมของบุตรให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่นำไปสู่สิ่งอบายมุขต่าง ๆ และให้มีสุขภาพจิตที่ดี อีกทั้งเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อส่งเสริมให้บุตรมีทักษะหรือความสามารถอย่างอื่นเพิ่มมากขึ้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า บทบาทของมารดาวัยรุ่น หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่ในบทบาทการเป็นมารดาและบทบาทการเป็นวัยรุ่น ไปขณะเดียวกัน โดยมารดาวัยรุ่นต้องเรียนรู้ความพร้อมในการดำรงบทบาทนี้ให้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งต้องดูแลบุตรและดูแลครอบครัวให้มีความพร้อมทั้งเรื่องการป้อนนม การรักษาความสะอาดของบุตร การนอนหลับของบุตร รวมถึงมารดาวัยรุ่นต้องปรับตัวตั้งแต่หลังคลอด และคอยสังเกตบุตรอยู่เสมอว่า เมื่อบุตรแสดงแบบนี้หมายถึงบุตรต้องการสิ่งใด

#### 5. ผลกระทบของมารดาวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นถือเป็นช่วงวัยที่ยังมีพัฒนาการยังไม่สมบูรณ์ จึงอาจส่งผลกระทบหลายประการต่อมารดาและบุตร ทั้งในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด โดยผลกระทบในด้านต่าง ๆ สามารถแบ่งได้ดังนี้ (ทรงยศ พิลาสันต์, 2557)

##### 1. ผลกระทบทางด้านร่างกาย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญพันธ์ที่ต้องพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้พร้อมต่อการตั้งครรภ์ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจึงมีโอกาสที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพมากกว่าผู้หญิงตั้งครรภ์วัยอื่นๆ และอาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ เพราะวัยรุ่นยังไม่มีความรู้ในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องและสังคมไทยยังปลูกฝังเรื่องเพศในรูปแบบของการห้ามอยู่ รวมถึงส่งผลต่อทั้งระยะตั้งครรภ์ ระหว่างคลอดและหลังคลอด เช่น ภาวะเลือดจาง ภาวะความดันโลหิตสูง การคลอดติดขัด น้ำหนักตัวของทารกน้อยกว่าเกณฑ์ ทารกมีพัฒนาการที่ไม่สมบูรณ์ อีกทั้งการดูแลระหว่างตั้งครรภ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ไม่ได้ฝากครรภ์และไม่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นต้น โดยเฉพาะมารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดจากการตั้งครรภ์แบบไม่ได้วางแผน อาจส่งผลทำให้มารดาวัยรุ่นทำแท้งแบบไม่ปลอดภัย สิ่งนี้มีความอันตรายเป็นอย่างมากต่อตัวมารดาวัยรุ่นเอง

##### 2. ผลกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจ

การตั้งครรภ์ในวัยนี้ทำให้มีความเสี่ยงต่อภาวะเครียด กังวล และเป็นโรคซึมเศร้าสูง เนื่องจากวัยรุ่นขาดการตระหนักรู้ต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองที่จะต้องรับผิดชอบดูแลทั้งต่อตนเองและบุตร การทำหน้าที่ได้ไม่เต็มศักยภาพของตนเอง อาจนำไปสู่ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจได้

### 3. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจและสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่ยังไม่มีวุฒิภาวะในการตัดสินใจในเรื่องการเลี้ยงดูบุตร จึงส่งผลกระทบตามมาหลายประการ เช่น การขาดโอกาสทางการศึกษา ไม่ได้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและสังคม ทำให้ครอบครัวรู้สึกอับอาย และปัญหาการทอดทิ้งเด็ก เป็นต้น ผลกระทบเหล่านี้ทำให้ถูกตีตราจากสังคมว่าทำผิดศีลธรรมอันดี และไม่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รวมถึงการขาดโอกาสทางการศึกษาของมารดาวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย จึงอาจเลือกเดินทางผิด เช่น การทำสิ่งผิดกฎหมาย การพึ่งยาเสพติด จนกลายเป็นปัญหาสังคมได้ในอนาคต

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ผลกระทบของมารดาวัยรุ่น คือ การตั้งครรภ์ของผู้ที่อายุต่ำกว่า 20 ปี ทำให้พัฒนาการทั้งตัวมารดาและตัวเด็กยังไม่พร้อมสมบูรณ์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอดได้ และยังกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม ก่อให้เกิดปัญหาตามมาตามมาได้ เช่น ทารกเกิดมามีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ภาวะคลอดติดขัด หรือแม้กระทั่งไม่มีน้ำนมเพียงพอต่อความต้องการของบุตร บุตรจึงไม่มีภูมิคุ้มกันร่างกายและได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่ อาจทำให้เกิดการป่วยบ่อยได้

การเป็นมารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดจากความไม่พร้อม อาจทำให้เกิดผลกระทบได้ดังนี้ (พรอมา ราศรี, 2563)

#### 1. ด้านสุขภาพ

การตั้งครรภ์ในขณะที่มีอายุน้อยอาจทำให้เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงส่งผลรวมไปถึงน้ำหนักของทารก พัฒนาการล่าช้าของทารก อันเนื่องมาจากขาดการเลี้ยงดูที่เหมาะสม และอีกสาเหตุได้แก่ มารดาวัยรุ่นขาดความพร้อมในเรื่องของการดูแลทารกตั้งใจอยู่ในครรภ์ หรือเกิดภาวะโลหิตจาง ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

#### 2. ด้านจิตใจ

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ถือเป็นภาวะวิกฤตตามระยะพัฒนาการ (Developmental crisis) ที่ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลง อันเนื่องมาจากมีเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียด เช่น รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองลดลง โคนกล่าวหาในทางที่ไม่ดี นำมาสู่ความอับอายต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

### 3. ด้านครอบครัว

ครอบครัวของมารดาวัยรุ่นแต่ละครอบครัวมีความคาดหวังแตกต่างกัน และเมื่อเกิดเหตุการณ์ตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอาจทำให้ครอบครัวมีอคติและไม่ยอมรับต่อการตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่น

### 4. ด้านสังคม

สังคมของการศึกษาในปัจจุบันเกิดการยอมรับการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เพื่อที่จะให้มารดาวัยรุ่นได้รับการศึกษาจนจบ แต่เนื่องจากสภาพแวดล้อมภายในสถานศึกษา มีอาจทำให้มารดาวัยรุ่นสามารถใช้ชีวิตปกติอย่างที่ผ่านมาได้ เพราะการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นก่อให้เกิดความอับอายต่อเพื่อน ครู และสังคมในสถานศึกษา มารดาวัยรุ่นบางกลุ่มจึงตัดสินใจลาออกจึงเป็นสาเหตุนำมาสู่การขาดความรู้ ความสามารถ และทักษะในสังคม

### 5. ด้านเศรษฐกิจ

มารดาวัยรุ่นขาดความรู้ ความสามารถทางการศึกษาก่อให้เกิดผลกระทบในการประกอบอาชีพและหารายได้มาจูลเพื่อดูแลบุตรของตนเอง ทำให้มารดาวัยรุ่นต้องพึ่งพิงสวัสดิการของรัฐมากขึ้น หรือแม้กระทั่งต้องพึ่งพิงครอบครัวของตนเอง

### 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารดาวัยรุ่น

เกษตรชัย หิม และประไพ สุวรรณสุนทร (2558) ศึกษาผลกระทบทางสังคมจากการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของหญิงวัยรุ่นในอำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา ระเบียบวิธีวิจัยคือเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เจาะลึกและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างคือหญิงวัยรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ในอำเภอนาหม่อมที่ตั้งครรภ์ในขณะที่ยังไม่พร้อมและเลือกที่จะดำเนินการตั้งครรภ์ต่อไปจนคลอด จำนวน 15 ราย และมารดาวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ 3 ราย ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ยังไม่ได้แต่งงานกัน ทำให้ครอบครัวเกิดความอับอาย ไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็สามารถทำใจยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นได้ แล้วแก้ปัญหาดังกล่าวโดยการให้แต่งงานกัน เพื่อรักษาชื่อเสียงของครอบครัว ทำให้วัยรุ่นทั้งสองฝ่ายต้องออกจากโรงเรียนกลางคันมาใช้ชีวิตครอบครัวโดยการทำงานหารายได้ ซึ่งส่วนใหญ่มักประกอบอาชีพรับจ้างและเกษตรกรรม ทำให้มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในครอบครัว จนทำให้เกิดความเครียด และนำไปสู่ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง และการเลิกหย่าร้างกัน

เสาวลักษณ์ เสียงนันทน์ (2561) ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง ในการปฏิบัติบทบาทการเป็นมารดาต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในมารดาวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ 50 คน ที่มารับบริการฝากครรภ์และคลอดบุตรที่โรงพยาบาลชุมชน จังหวัดชลบุรี เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมการส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติบทบาทการเป็นมารดา ในระยะ ตั้งครรภ์ 32-40 สัปดาห์ จนถึง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ดังนี้

1.แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2.แบบสอบถามความรู้สึกซึมเศร้า 3.แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง 4.แบบวัดความสำเร็จในบทบาทการเป็นมารดา ผลการวิจัยพบว่า 1.ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของมารดาวัยรุ่นหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง ในการปฏิบัติบทบาทการเป็นมารดาต่ำกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) 2.ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติบทบาทการเป็นมารดาต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ )

อ้อมใจ พลกายา และพัชรวรรณ ชูเลิศ (2562) ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมบทบาทการเป็นมารดาโดยใช้การสนับสนุนของครอบครัวต่อทัศนคติของการเป็นมารดา และบทบาทของการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่น ระเบียบวิธีวิจัยคือ กึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ มารดาวัยรุ่นอายุไม่เกิน 19 ปี ที่ฝากครรภ์กับโรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามทัศนคติของการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่นและแบบสอบถามความสำเร็จในการดำรงบทบาทของการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า หลังใช้โปรแกรมการส่งเสริมบทบาทเป็นมารดาโดยใช้การสนับสนุนของครอบครัว กลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติของการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่น และมีคะแนนบทบาทของการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Janina Jochim, Lucie D. Cluver and Franziska Meinck (2021) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการหยุดเรียนของวัยรุ่นในระหว่างตั้งครรภ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ การสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างคือ มารดาวัยรุ่น จำนวน 1,046 คน จากแอฟริกาใต้ ผลการวิจัยพบว่า 1 ใน 4 ของวัยรุ่นที่ลาออกจากโรงเรียนสาเหตุมาจากการตั้งครรภ์ที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดการซ้ำซ้อนที่มากขึ้นและมาพร้อมกับฐานะยากจนของครอบครัววัยรุ่น ซึ่งการตั้งครรภ์ดังกล่าวมักเกิดจากการที่ไม่ได้วางแผนล่วงหน้าและไม่ต้องการที่จะมีบุตร แต่วัยรุ่นขาดความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ อีกทั้งโรงเรียนอาจให้โอกาสสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการศึกษาต่อขณะตั้งครรภ์

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปว่าการตั้งครรภในวัยรุ่นเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศสัมพันธ์และส่วนใหญ่มักไม่ได้มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าทำให้มารดาวัยรุ่นต้องปรับตัวเข้าสู่บทบาทการเป็นมารดาทั้งที่ยังอยู่ในบทบาทการเป็นวัยรุ่น อาจทำให้เกิดการไม่ยอมรับในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปและด้วยช่วงวัยของมารดาวัยรุ่นนั้นมีอายุที่น้อยอาจจะละเลยการดูแลบุตรจึงส่งผลกระทบต่อความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตร อีกทั้งยังเกิดผลเสียตามมา เช่น การลาออกจากโรงเรียน ทำให้วัยรุ่นขาดโอกาสและด้อยคุณภาพทางการศึกษาเพราะต้องออกมาเลี้ยงดูบุตร รวมถึงต้องหางานทำเพื่อหารายได้มาเพื่อค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นและครอบครัวเกิดความอับอาย

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ

#### 1. ความหมายเกี่ยวกับความรับผิดชอบ

กัลยา สุริย์ (2546) กล่าวว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง เมื่อได้รับมอบหมายในการปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งควรทำด้วยความเต็มใจและสามารถปรับปรุงข้อแก้ไขให้ดีขึ้นได้ และรู้จักหน้าที่ของตนเองเป็นอย่างดี ปฏิบัติตนให้อยู่ในกฎระเบียบ มีความซื่อสัตย์ กล้าเผชิญความจริง

ทรงศรี คงทวี (2550) กล่าวว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง การปฏิบัติสิ่งที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ เพียรพยายาม และละเอียดรอบคอบ ถึงแม้เกิดผลเสียก็สามารถยอมรับผลการกระทำของตนได้ พร้อมปรับปรุงให้การปฏิบัติงานให้ดียิ่งขึ้น และไม่ทอดทิ้งงานจนกว่าจะสำเร็จตามเป้าหมาย

การทำหน้าที่ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ ขยัน เอาใจใส่ ละเอียดรอบคอบ มีการวางแผนและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เพื่อให้หน้าที่ของตนเองสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และยอมรับในข้อผิดพลาดของตนเอง อีกทั้งยังพร้อมที่จะปรับปรุง กล่าวเป็นคุณลักษณะของความรับผิดชอบ (เกสร ปิยะทัต, 2554)

นารท ศรีละโพธิ์ (2558) กล่าวว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่หรืองานที่ได้รับมอบหมายตามข้อตกลงด้วยความตั้งใจ และมีการวางแผนก่อนปฏิบัติหน้าที่ อีกทั้งกล้าที่จะยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นทั้งดีและเสียโดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น รวมทั้งพร้อมเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงบทบาทหน้าที่ของตนเองให้ดีขึ้นอยู่ตลอดเวลา

จุฬารัตน์ จินจรรยา (2563) ได้ให้ความหมาย ความรับผิดชอบของหน้าที่ของบิดามารดา ที่ควรปฏิบัติต่อครอบครัว คือการดูแลสมาชิกในครอบครัวยามเจ็บป่วย และให้ความช่วยเหลือกัน และกันเมื่อยามเดือดร้อนหรือเกิดปัญหา และยังคงควรหากิจกรรมให้การสร้างความสามัคคีกัน ภายในครอบครัว

กรัญญา สกุลรักษ์ (2561) กล่าวว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง ความตั้งใจของบุคคล ที่จะปฏิบัติหน้าที่ในการทำงานด้วยความเอาใจใส่ อดทน วางแผนเพื่อให้งานที่ได้รับมอบหมาย บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และยอมรับผลที่ได้กระทำลงไป ไม่ว่าจะเป็ผลดีหรือผลเสีย พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขงานของตนเองให้ดี

Carpinelli, Luna, Watzlawik amd Meike (2023) ให้ความหมายความรับผิดชอบของ พ่อแม่ไว้ว่าครอบครัวที่มีสุขภาพดีและสมดุลได้ เกิดจากการที่สื่อสารไปในทิศทางบวกและ เมื่อมีปัญหาสามารถร่วมกันแก้ไขปัญหานั้น ได้อย่างเข้มแข็ง

Lynda S. Lattke (2023) กล่าวว่า ความรับผิดชอบของพ่อแม่ หมายถึง เมื่อสมาชิก ในครอบครัวเกิดการเจ็บป่วยต้องสลับกันดูแล ไม่ปล่อยให้บุคคลที่เจ็บป่วยอยู่เพียงลำพัง และสิ่งที่สำคัญในการดูแลรับผิดชอบสมาชิกในครอบครัวคือคุณภาพชีวิต จิตใจ สภาพร่างกาย และสถานะทางการเงินที่ดีเพื่อในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเข้ามา

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ความรับผิดชอบคือ การที่บุคคลได้ตระหนักถึง ในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งและรู้จักภาระหน้าที่ของตนเองเป็นอย่างดี สามารถจัดลำดับความสำคัญ ในหน้าที่ของตนเองได้ อีกทั้งบุคคลมีความตั้งใจ เอาใจใส่ รอบคอบและวางแผนเพื่อที่จะปฏิบัติ หน้าที่ของตนเองอย่างเต็มความสามารถ พร้อมกล้าที่จะแก้ไขและยอมรับการผิดพลาดนั้น เพื่อเรียนรู้และพัฒนาข้อผิดพลาดให้เกิดผลสำเร็จในหน้าที่ของตนเองให้ดีขึ้น ดังนั้นครอบครัวคือ สถาบันทางสังคมที่เล็กที่สุด แต่สำคัญมากที่สุด เนื่องจากเป็นสถาบันที่สามารถหล่อหลอมบุคคล ให้เติบโตไปอย่างมีคุณภาพได้ รวมถึงหน้าที่ของบิดามารดาที่ต้องเลี้ยงดูบุตรให้มีการเป็นอยู่ที่ดี ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสภาพแวดล้อมรอบตัวบุตร และช่วยส่งเสริมให้มีพัฒนาการ ที่เหมาะสมตามวัยเพื่อให้บุตรเจริญเติบโตไปอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งในส่วนของความรับผิดชอบ ควรเป็นสิ่งที่ได้รับการฝึกฝนตั้งแต่เด็กเพื่อเป็นรากฐานและนิสัยติดตัวไป

## 2. องค์ประกอบของความรับผิดชอบ

ผู้วิจัยได้ทบทวนองค์ประกอบของความรับผิดชอบได้ ดังนี้

กมลรัตน์ ทวีชาติวิทยากุล (2531) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความรับผิดชอบ  
ด้านครอบครัว โดยแบ่ง 10 ประการ ได้ดังนี้

1. เคารพและเชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดามารดา
2. กล้าเปิดเผยและพูดคุยเมื่อพบเจอปัญหา
3. สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่กลมเกลียวกัน
4. เห็นถึงความสำคัญของการพักผ่อนในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว
5. มีความร่วมมือในกิจกรรมของครอบครัว
6. ช่วยเหลือและแบ่งเบาภาระของครอบครัว
7. ร่วมแสดงความคิดเห็นกันภายในครอบครัวได้อย่างอิสระ
8. ส่งเสริมความก้าวหน้าของสมาชิกในครอบครัว
9. เมื่อสมาชิกในครอบครัวเดือดร้อนควรให้ความช่วยเหลือตามความสามารถของตน
10. ช่วยหารายได้มาจุนเจือครอบครัว

กัญญา สกุลรักษ์ (2561) กล่าวว่า ความรับผิดชอบของบุคคลเอาไว้ประกอบด้วย  
คุณลักษณะ 7 ด้าน ดังนี้

1. ความเอาใจใส่ หมายถึงลักษณะของพฤติกรรมที่ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจและจริงจัง โดยมีความมุ่งมั่นที่จะทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอและมีจุดหมายปลายทางที่ชัดเจน อีกทั้งมีใจจดจ่อ มีสมาธิในการทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จเรียบร้อย และยังคงติดตามผลงานการกระทำของตนเองหรือหาทางหลีกเลี่ยงเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายในหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบอยู่
2. ความละเอียดรอบคอบ หมายถึงลักษณะพฤติกรรมที่รู้จักคิดไตร่ตรองในหน้าที่ การงานว่าจะมีผลดีหรือผลเสียอย่างไร และวิเคราะห์ปัญหาที่จะเกิดขึ้นรวมถึงหาวิธีการป้องกันไว้ล่วงหน้า เมื่อทำงานเสร็จเรียบร้อยแล้วก็จะตรวจทานเพื่อเพิ่มเติมส่วนที่ขาดหายไปให้สมบูรณ์
3. ความขยันหมั่นเพียร หมายถึงลักษณะของพฤติกรรมที่มีความพยายาม ทุ่มเทระวิงเอาใจใส่กับหน้าที่ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ
4. ความอดทน หมายถึงลักษณะของพฤติกรรมในด้านร่างกาย ด้านความคิดและจิตใจที่จะอดทนในการปฏิบัติหน้าที่ได้เป็นเวลานานจนเกิดผลสำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ
5. ความตรงต่อเวลา หมายถึงลักษณะพฤติกรรมที่ปฏิบัติหน้าที่ให้เสร็จทันตามเป้าหมาย และระยะเวลาที่กำหนดไว้ รวมถึงรู้การรักษาวินัยในการทำหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วง

6. การยอมรับผลการกระทำของตนเอง หมายถึงลักษณะพฤติกรรมที่บุคคลยอมรับในการกระทำของตนเองได้ไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลเสีย

7. การปรับปรุงงานของตนให้ดียิ่งขึ้น หมายถึงลักษณะพฤติกรรมที่คอยติดตามผลงานของตนเองจนกว่าจะสำเร็จตามเป้าหมาย และพร้อมที่จะแก้ไขเมื่อรับรู้ว่างานนั้นยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอจึงปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

โดยพื้นฐานแล้วครอบครัวเป็นสถาบันเริ่มแรกของบุคคลซึ่งจะมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะสามารถหล่อหลอมและพัฒนาบุคคลให้มีประสิทธิภาพที่ดีในอนาคตได้ รวมถึงบุคคลนั้นสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข และหน้าที่ของมารดาในการเลี้ยงบุตรให้ดีมีดังนี้ (อรรถนารถ บุญเกิด, 2546)

หน้าที่ของมารดาในการเลี้ยงดูบุตร หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจในการให้กำเนิดบุตรแล้ว จะต้องมีความตระหนักในภาระหน้าที่และความรับผิดชอบ เพื่อที่จะเลี้ยงดูให้บุตรเติบโตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยการที่มารดาต้องคอยอบรมสั่งสอน ดูแลเอาใจใส่บุตร และส่งเสริมให้บุตรพร้อมที่จะเผชิญกับสังคมในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งการดำรงบทบาทหน้าที่ในฐานะการเป็นบิดามารดามีความสำคัญในด้านความรับผิดชอบ ได้แก่

ด้านร่างกาย หมายถึง ขณะที่บุตรยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในฐานะมารดาต้องดูแลหาอาหารให้บุตรเมื่อบุตรเกิดความหิว ดูแลยามเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อบุตรไม่สบาย รวมถึงการหาเครื่องนุ่งห่มเพื่อให้ความอบอุ่นร่างกายแก่บุตร เพราะด้านร่างกายมีความจำเป็นอันแรกในชีวิตที่จะดำเนินในด้านอื่น ๆ ต่อไปได้

ด้านจิตใจ หมายถึง การที่มารดาให้ความรู้สึกลดทอนภัยให้แก่บุตร และสร้างความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรต่อกันภายในครอบครัว เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองระหว่างสมาชิกในครอบครัว

การอบรมสั่งสอน หมายถึง มารดาหน้าที่ต้องสั่งสอนและปลูกฝังสิ่งที่ดีงามให้แก่บุตรได้สามารถปรับตัวและควบคุมตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมภายนอก ไม่ให้เกิดบุตรสร้างความเดือดร้อนให้แก่บุคคลอื่น รวมถึงการปลูกฝังให้บุตรมีมารยาททางสังคม รู้จักให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และการปฏิบัติตัวเมื่อต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม เพื่อให้สังคมมีความเป็นอยู่ที่ดีและสงบสุข

การเอาใจใส่ หมายถึง การที่มารดาต้องคอยสังเกตและควบคุมพฤติกรรมของบุตร ให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง สามารถเป็นที่ยอมรับของสังคมได้ และควรที่จะหาเวลาว่างเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและความสนใจ รวมถึงให้คำแนะนำแก่บุตรเมื่อบุตรเกิดความสงสัยซักถาม อีกทั้งยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ภายในสมาชิกครอบครัว

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า องค์ประกอบความรับผิดชอบ หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัว ดูแลซึ่งกันและกัน เมื่อยามเดือดร้อนสมาชิกควรให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหา หรือรับฟังความทุกข์ของบุคคลอื่นได้ อีกทั้งหาเวลาทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัวเพื่อให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดำเนินไปอย่างราบรื่นและมั่นคง ซึ่งมารดามีหน้าที่เอาใจใส่ดูแลด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงอบรมสั่งสอนบุตรให้บุตรมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถเผชิญกับโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ทำให้ครอบครัวหรือผู้อื่นเดือดร้อน อีกทั้งการรับผิดชอบในหน้าที่ด้านการเรียน ด้านสังคม ประพฤติตนอยู่ในกฎเกณฑ์ที่สังคมได้กำหนดไว้

### 3. ประโยชน์ของความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งที่บุคคลพึงกระทำทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคมเพื่อให้เป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และยังสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไปให้แก่บุคคลอื่นได้ ซึ่งประโยชน์ของความรับผิดชอบมีดังนี้

1. บุคคลที่มีความรับผิดชอบสามารถทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. บุคคลที่มีความรับผิดชอบจึงเป็นที่ยอมรับ และน่าเชื่อถือของผู้อื่น
3. บุคคลที่มีความรับผิดชอบทำให้เป็นคนซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น
4. บุคคลที่มีความรับผิดชอบทำให้มีความเจริญในหน้าที่การงานและชีวิต
5. บุคคลที่มีความรับผิดชอบจะไม่นำความเสื่อมเสียและสร้างความเสียหายให้แก่ตนเองและผู้อื่น
6. บุคคลที่มีความรับผิดชอบเป็นคนที่มีศักยภาพที่ดีต่อตนเอง
7. บุคคลที่มีความรับผิดชอบมักเป็นผู้ที่มีการวางแผนที่ดีและรอบคอบ
8. บุคคลที่มีความรับผิดชอบแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น
9. บุคคลที่มีความรับผิดชอบเป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มีเป้าหมายชีวิต
10. บุคคลที่มีความรับผิดชอบเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น
11. บุคคลที่มีความรับผิดชอบเป็นคนที่ระเบียบวินัยต่อตนเองและผู้อื่น

12. บุคคลที่มีความรับผิดชอบจะมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม
13. บุคคลที่มีความรับผิดชอบสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบต่าง ๆ ได้ดี
14. บุคคลที่มีความรับผิดชอบจะเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี
15. บุคคลที่มีความรับผิดชอบจะเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์และซื่อตรงต่อตนเองและสังคม

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ประโยชน์ของความรับผิดชอบ หมายถึง สิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถทำสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ รวมถึงสามารถยอมรับผลของการกระทำของตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลไม่ดี และยังสามารถปรับเปลี่ยนเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สิ่งเหล่านั้นได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง จึงถือได้ว่าบุคคลนั้นมีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ พร้อมทั้งจะเรียนรู้และทำให้สิ่งที่ผิดพลาดให้ถูกต้อง โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น อีกทั้งบุคคลที่มีความรับผิดชอบจะก่อให้เกิดความเจริญในหน้าที่การงานและชีวิตส่วนตัว มีคนนับหน้าถือตาให้ความไว้วางใจในการทำสิ่งอื่นใดอย่างไม่ลังเล

#### 4. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตร

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีความรับผิดชอบของบิดามารดา ดังนี้

1. แนวคิดของ Tengku Aizan Binti Abdul Hamid (1992) กล่าวว่า ความรับผิดชอบของมารดา หมายถึง สมาชิกในครอบครัวมีความตั้งใจที่จะช่วยเหลืองานบ้านต่าง ๆ เพื่อแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน รวมถึงสมาชิกในครอบครัวสามารถแสดงความคิดเห็นและปฏิบัติตนให้ครอบครัวมีความสุข ประกอบด้วย 5 ด้านได้แก่

1. ด้านความรักความเอาใจใส่ (Affective function) หมายถึง การตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ โดยการให้ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตและบุคลิกภาพดี

2. ด้านการอบรมเลี้ยงดู (Socialization and placement function) หมายถึง การปลูกฝังและส่งเสริมคุณงามความดีให้กับเด็ก เพื่อให้เด็กมีความพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาแบบแผนพฤติกรรมที่ต่อเนื่องตลอดชีวิตของสมาชิกในครอบครัว

3. ด้านการผลิตสมาชิก (Reproductive function) หมายถึง การผลิตสมาชิกใหม่ให้สังคมมีจำนวนสมาชิกเพิ่มมากขึ้น เป็นหน้าที่ในการสืบเผ่าพันธุ์เชื้อสายของมนุษยชาติให้ครอบครัวดำรงต่อไป

4. ด้านเศรษฐกิจ (Economic function) หมายถึง การบริหารจัดการในเรื่องเงินเพื่อนำมาจัดสรรให้เพียงพอต่อการใช้จ่ายอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ด้านการดูแลสุขภาพ (Health care function) หมายถึง การดูแลและจัดเตรียม สิ่งของจำเป็น ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยสำหรับสมาชิกในครอบครัว

2. แนวคิดของ Jurkovic (1997) กล่าวว่า ความรับผิดชอบของมารดา หมายถึง กระบวนการในการดูแลบุตรซึ่งเป็นความรับผิดชอบของมารดา โดยเริ่มจากรูปแบบการพัฒนา มนุษย์ตั้งแต่เริ่มแรกคลอด และประกอบด้วยอำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบของมารดาส่วนใหญ่ ส่งผลต่อบุตรของพวกเขา รวมถึงสิทธิในการให้ความยินยอมในการรักษาพยาบาล การดูแล การจัดการทางการเงิน การอบรมสั่งสอน การให้ความรัก ความอบอุ่น ได้แบ่งองค์ประกอบ ความรับผิดชอบของบิดามารดาออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านบทบาทหน้าที่ของความเป็นมารดา การปรับตัวและตระหนักถึงหน้าที่ใน บทบาทของมารดาไม่ใช่เพียงแค่หน้าที่สามีภรรยาเท่านั้น ซึ่งบทบาทของมารดาในการดูแลบุตร จะขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรม

2. ด้านความคาดหวังของสมาชิกในครอบครัว มักเกี่ยวข้องกับ การดูแลและ การสนับสนุนในเรื่องต่าง ๆ ของมารดา โดยส่วนใหญ่จะแสดงออกทางพฤติกรรม การดูแลหรือ ปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่หรือการร่วมกิจกรรมของบุตรกับมารดา

3. สถานภาพของมารดา สถานภาพของมารดามีผลต่อความคิด ความรู้สึกและ พฤติกรรมของเด็ก ถ้าอาศัยในครอบครัวที่แตกแยกกัน ให้การดูแลและช่วยเหลือบุตรน้อยกว่า ครอบครัวที่สมบูรณ์ ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดี มีการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพและขาดการทำกิจกรรม ร่วมกัน

4. สัมพันธภาพในครอบครัว ครอบครัวที่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายใน ครอบครัวได้ นั้นเป็นจุดเริ่มต้นของการช่วยเหลือ การสื่อสารและนำมาซึ่งความรับผิดชอบของ บุคคลในครอบครัว

สรุปการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Tengku Aizan Binti Abdul Hamid (1992) โดยมีองค์ประกอบทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านความรักความเอาใจใส่ (Affective function) หมายถึง การตอบสนองได้ด้านต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัว 2. ด้านการอบรมเลี้ยงดู (Socialization and placement function) หมายถึง การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีการพัฒนา ด้านพฤติกรรมที่เหมาะสม 3. ด้านการดูแลสุขภาพ (Health care function) หมายถึง การดูแลและ จัดเตรียมสิ่งของจำเป็น ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยสำหรับสมาชิกในครอบครัว เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกใช้องค์ประกอบ 3 ด้าน เนื่องจากมีความสำคัญเป็นอย่างมากและนับได้ว่า

เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาตั้งแต่ในระยะเริ่มการตั้งครรภ์ จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในแนวคิดทั้งองค์ประกอบ 3 ด้าน และเพื่อศึกษาจุดเริ่มต้นของการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

#### 5. การเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

ความสำคัญในการเลี้ยงดูบุตรให้มีประสิทธิภาพย่อมมีผลต่อพัฒนาการของเด็ก และรวมถึงเป็นการปลูกฝังบุคลิกภาพที่เป็นที่ยอมรับได้ของสังคมในอนาคตได้ ซึ่งมีความหมายแตกต่างกัน ดังนี้

เฉลิมศรี ตั้งสกุลธรรม (2544) กล่าวว่า ความสำคัญในการเลี้ยงดูบุตรเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งและเป็นหน้าที่ของมารดาที่ควรให้ความรักความอบอุ่นแก่บุตร เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการที่ดีของบุตร และเมื่อบุตรอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลที่เลี้ยงดูก็จะสามารถเลียนแบบได้โดยไม่รู้ตัว

ปริญ ญาณาวารี (2545) กล่าวว่า ความสำคัญในการเลี้ยงดูบุตร มารดาจะทำหน้าที่ในการตอบสนองความต้องการของบุตรได้ เช่น การกิน การดูแลการขับถ่าย การให้ความอบอุ่นและปลอดภัยแก่บุตร รวมถึงมารดาสามารถให้ความช่วยเหลือบุตรเมื่อยามเจ็บป่วย อีกทั้งมารดาต้องคอยส่งเสริมบุตรให้มีพัฒนาการที่เจริญเติบโตตามวัยได้อย่างเหมาะสมในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

ความสำคัญในการเลี้ยงดูบุตรให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยนั้นขึ้นอยู่กับดูแลเอาใจใส่เลี้ยงดูด้วยความรักความอบอุ่นและสามารถตอบสนองความต้องการของบุตรได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นมารดาวัยรุ่นควรที่จะมีความรู้และความพร้อมในด้านการเลี้ยงดูบุตรเพราะจะทำให้บุตรที่เติบโตมาอย่างมีคุณภาพ อีกทั้งช่วยสร้างความมั่นใจในหน้าที่ของการเป็นมารดาได้อย่างมีประสิทธิภาพ บดินทร์ ศรีสุนช่วง (2558) ได้กล่าวไว้ว่า

#### 1. การให้อาหารแก่บุตร

อาหารที่มีความจำเป็นและเหมาะสมที่สุดสำหรับทารก ได้แก่ นมมารดา เพราะนมมารดามีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของทารกอย่างมาก สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันทานให้แก่ทารกได้ อีกทั้งนมมารดายังเป็นเหมือนสื่อกลางที่สานสัมพันธ์ระหว่างมารดาและบุตร เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการดำรงบทบาทของมารดาและทำให้บุตรมีความสุข อบอุ่นทางใจ ซึ่งการให้นมบุตรอาจจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของระยะเวลาและความต้องการของบุตรในขณะนั้น

## 2. การดูแลการขยับถ่ายของบุตร

การดูแลบุตรในเรื่องของการขยับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระให้มีความเหมาะสมนั้น จะเป็นการช่วยส่งเสริมให้บุตรมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามวัย ซึ่งบุตรจะขยับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับนมที่บุตรได้กิน อุจจาระจะมีลักษณะอ่อน ไม่แข็งเป็นก้อน และบุตรจะขยับถ่ายได้บ่อย 10-15 ครั้ง หรืออาจมากกว่า โดยมารดาควรที่จะเปลี่ยนผ้าอ้อมและดูแลเรื่องความสะอาด ไม่เช่นนั้นอาจระคายเคืองจนเกิดการอักเสบได้ภายหลัง

## 3. การดูแลความสุขสบายของบุตร

การนอนของบุตรมีความจำเป็นที่จะต้องจัดสถานที่ที่เหมาะสม ไม่ให้มีสิ่งรบกวน มีการแบ่งสัดส่วนที่ชัดเจน และควรจัดท่านอนเพื่อให้บุตรรู้สึกสบาย นอนหลับได้เต็มที่ เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรเหมาะกับสภาพอากาศ ไม่อับชื้น ถอดออกสะดวกและควรที่จะซักด้วยน้ำยาซักผ้าที่อ่อนโยนต่อผิวหนังเพื่อจะได้ไม่เกิดการระคายเคืองได้ในภายหลัง รวมถึงมารดาต้องให้การตอบสนองต่อความต้องการของบุตรได้อย่างเหมาะสม เช่น การให้นมเมื่อบุตรรู้สึกหิว ดูแลเรื่องความสะอาดด้วยการอาบน้ำ เปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้งเมื่อบุตรขยับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ ล้างขูดนมหรือของเล่นอยู่เสมอ ตลอดจนให้ความรักความอบอุ่น และคอยสังเกตความผิดปกติของบุตร หากิจกรรมในการพัฒนาสติปัญญาในแต่ละช่วงอายุ รวมถึงการกอด การอุ้มสัมผัสเพื่อ ให้บุตรรู้สึกได้รับความปลอดภัยจากมารดา

สุพิชฌาย์ เพ็ชรสดีโส (2554) กล่าวว่า ความสำคัญในการเลี้ยงดูบุตร หมายถึง การที่มารดา มีหน้าที่เลี้ยงบุตรให้มีพื้นฐานด้านทัศนคติ ค่านิยม รวมถึงพฤติกรรมทางจิตที่ปกติ เพื่อส่งเสริมให้บุตรสามารถเติบโตเป็นบุคคลที่มีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถเผชิญปัญหา และแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้ ซึ่งอนาคตของบุตรจะเป็นอย่างไรมักขึ้นอยู่กับเลี้ยงดูบุตรของมารดา

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ความสำคัญในการเลี้ยงดูบุตร หมายถึง การเลี้ยงดูให้ความรักความเข้าใจและช่วยส่งเสริมให้บุตรมีพัฒนาการที่ดีตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา รวมทั้งความต้องการขั้นพื้นฐานของบุตรเพื่อให้มารดาให้การตอบสนองที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ด้วยการดูแลในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านสังคม รวมถึงสามารถวิเคราะห์การแสดงออกของบุตรได้ว่าเมื่อบุตรแสดงพฤติกรรมหรืออาการเช่นนี้ บุตรมีความต้องการสิ่งใด ดังนั้นมารดาควรเตรียมความพร้อมในการดูแลบุตร เพื่อให้บุตรเติบโตมาเป็นบุคคลที่

มีคุณภาพ ทั้งนี้ความพร้อมอาจขึ้นอยู่กับวิถีภาวะ ฐานะ สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยความสะดวกในหลาย ๆ ด้าน และความเหมาะสมในเรื่องอายุของมารดา

#### 6. ประเภทของการเลี้ยงดูบุตร

ประเภทของการเลี้ยงดูสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท ดังต่อไปนี้

ธนาพูน วงศ์ษา และรุจิรา มณีชม (2563) กล่าวว่า ประเภทการเลี้ยงดูแบ่งออกได้เป็น 4 แบบ ได้แก่

1. การเลี้ยงดูแบบความรักแบบประชาธิปไตย เป็นการเลี้ยงดูด้วยความรักและความอบอุ่น ประชาธิปไตยหล่อเลี้ยงด้วยความรัก การเลี้ยงดูแบบนี้บิดามารดาต้องการให้ความสำคัญให้กำลังใจ และความมั่นคงปลอดภัยกับบุตร โดยคำนึงถึงบุตรมีส่วนสำคัญ เพราะบุตรต้องการทั้งความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ และความหวังใย ไม่ใช่แค่รักเพียงอย่างเดียว

2. การเลี้ยงดูแบบคาดหวัง เป็นการเลี้ยงดูด้วยความคาดหวัง หรือต้องการให้บุตรทำตามคำสั่งของบิดามารดา ถึงแม้ว่าบุตรจะรู้สึกไม่อยากทำก็ตาม และมักจะใช้คำพูดว่ากล่าวเมื่อบุตรกระทำผิด โดยไม่มีเหตุผลอธิบายว่าเพราะอะไรจึงดูว่ากล่าวหรือทำโทษ ซึ่งอนาคตการเลี้ยงดูเช่นนี้จะทำให้เด็กจะเป็นคนเจ้าอารมณ์ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าคิดหรือตัดสินใจด้วยตนเอง ต้องพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่นอยู่ตลอด

3. การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย เป็นการเลี้ยงดูแบบบิดามารดาปล่อยให้บุตรทำตามที่ตนเองต้องการ และมักจะลืมหรือไม่ใส่ใจกับคำสัญญาหรือข้อเรียกร้องของบุตร ไม่ให้ความรัก ความอบอุ่น ขามเจ็บป่วย ไม่สนใจความเป็นอยู่หรือแม้กระทั่งใช้ถ้อยคำรุนแรงและลงไม้ลงมือ เมื่อตนเองไม่พอใจบุตร

4. การเลี้ยงดูแบบทะนุถนอมมากเกินไป เป็นการเลี้ยงดูที่บิดามารดาคอยปกป้องดูแลทะนุถนอมบุตรจนเมื่อเกิดเรื่องเดือนร้อน ก็มักจะคอยแก้ไขปัญหานั้นให้ ไม่ปล่อยให้บุตรเรียนรู้วิธีแก้ไขเอง โดยการเลี้ยงดูเช่นนี้อาจทำให้บุตรมีนิสัยติดตัวที่ไม่ดี ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ปรับตัวในสังคมได้ยาก

Diana Baumrind (1971) ได้แบ่งการเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดาออกเป็น 4 แบบ ซึ่งแต่ละแบบจะส่งผลต่อบุตรที่เติบโตมาแตกต่างกัน

1. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative parenting style) คือ การเลี้ยงดูแบบสนับสนุนให้เด็กมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย บิดามารดามีหน้าที่ที่ต้องกำหนดทิศทางและให้อิสระในการแสดงออกพฤติกรรมของเด็ก เปิดใจรับฟังเหตุผลและยอมรับการตัดสินใจให้เรื่องต่าง ๆ ของบุตร

2. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian parenting style) คือ การเลี้ยงดูแบบควบคุมและตั้งกฎเกณฑ์ให้บุตรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด โดยที่ไม่อธิบายเหตุผลหรือความหมายของ ให้บุตรฟัง และมักจะใช้วิธีการบังคับและลงโทษเมื่อเด็กไม่ยอมปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ไม่รับฟังความคิดเห็นหรือเหตุผลของเด็ก มักทำตามความต้องการของตนเองมากกว่า

3. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive parenting style) คือ การเลี้ยงดูแบบไม่บังคับและกำหนดกฎเกณฑ์ ปล่อยให้เด็กแสดงอารมณ์และพฤติกรรมอย่างอิสระ โดยที่มารดาไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของบุตรได้

4. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved parenting style) คือ การเลี้ยงดูแบบที่มารดาไม่ให้ความรัก ความเอาใจใส่กับบุตร ละเลยและไม่สามารถตอบสนองความต้องการของบุตรได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ อาจเป็นเพราะมารดาไม่มีความต้องการที่จะเลี้ยงดูบุตรตั้งแต่แรก

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ประเภทของการเลี้ยงดูบุตรสามารถแบ่งการเลี้ยงดูบุตรได้หลายแบบ มักขึ้นอยู่กับแต่ละครอบครัวที่จะอบรมสั่งสอน หรือเลี้ยงดูอย่างไร ซึ่งจะแตกต่างกันด้วยการที่มารดาปลูกฝังบุตรในเรื่องต่าง ๆ บางครอบครัวอาจถูกเลี้ยงดูมาแบบเข้มงวดมากไปก็อาจทำให้เด็กที่ถูกสั่งสอนมาแบบนี้เกิดความเครียดและเก็บกด ความไม่เข้าใจว่าเพราะอะไรถึงต้องเลี้ยงมาแบบนี้ และในขณะที่เดียวกันบางครอบครัวอาจจะเลี้ยงแบบปล่อยปะละเลย ไม่ดูแลไม่สนใจความเป็นอยู่ที่ดี อาหารการกินหรือความสะอาด เด็กที่ถูกสั่งสอนมาแบบนี้อาจทำให้เด็กขาดการมีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคมได้ จนถึงขั้นบางครั้งมีพฤติกรรมที่รุนแรง ก้าวร้าว และเด็กที่ถูกอบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม มีเหตุมีผล ได้รับความรักที่อบอุ่นจากครอบครัว เด็กเหล่านี้เมื่อเติบโตมาจะมีนิสัยรับผิดชอบ สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างดี โดยที่ไม่ต้องปรึกษาบุคคลอื่นเลย

## 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

จุฑารัตน์ จินจรรยา (2563) ศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันความรับผิดชอบของบิดามารดา และเสริมสร้างความรับผิดชอบของบิดามารดาด้วยการปรึกษารอบครัวเชิงบูรณาการ กลุ่มตัวอย่าง คือบิดามารดาที่มีบุตรกระทำผิดและเข้าสู่กระบวนการของศาลเยาวชนและครอบครัว

จำนวน 20 ครอบครัว พบว่าองค์ประกอบเชิงยืนยันความรับผิดชอบของบิดามารดา ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การแก้ปัญหาของสมาชิกในครอบครัว การสื่อสารของสมาชิกในครอบครัว บทบาทของสมาชิกให้ครอบครัว การตอบสนองทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัว การควบคุม พฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว และความคาดหวัง โดยที่กลุ่มบิดามารดาได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความรับผิดชอบแตกต่างกับบิดามารดาที่ไม่ได้รับการปรึกษาในระหะหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และบิดามารดาที่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความรับผิดชอบ ในระหะหลังทดลองแตกต่างจากระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Beverly White (1994) ศึกษาการตั้งครกในวัยรุ่นและการเป็นบิดามารดา เข้าใจความ รับผิดชอบและผลกระทบ กลุ่มตัวอย่าง คือวัยรุ่นอายุระหว่าง 12 -17 ปี จำนวน 750 คน ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้มีแนวโน้มที่จะตั้งครกน้อยกว่าครึ่งของ จำนวนวัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้เข้าร่วมการวิจัย และหญิงวัยรุ่นที่เคยมีเพศสัมพันธ์มีแนวโน้ม ที่จะคุมกำเนิดมากกว่าคนที่ไม่ได้เข้าร่วม

Prue Rains, Linda Davies, Margaret McKinnon (1998) ศึกษา การเปรียบเทียบระหว่าง มุมมองภายในและภายนอก เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อทารก เพื่อแสดงบริบทที่ความคิดเห็น ของพวกเขามีเหตุมีผล และเพื่อโต้แย้งว่าความคิดเห็นภายนอกได้รับการแก้ไขโดยคำนึงถึง การพิจารณาภายในเหล่านี้ คนนอกแนะนำมาตรการให้บิดารับผิดชอบทางการเงินสำหรับลูก ให้มารดาวัยรุ่นอาศัยอยู่กับบิดามารดา และให้มารดาวัยรุ่นทำงานมากกว่าได้รับความช่วยเหลือ จากสวัสดิการ อย่างไรก็ตามจากมุมมองของมารดาวัยรุ่น การรับผิดชอบต่อทารกมักหมายถึง การหลีกเลี่ยงแทนที่จะแสวงหาการพึ่งพาเงินจากบิดาที่ไม่น่าเชื่อถือของทารก อ้างสิทธิ์แทน ที่จะมอบหมายบทบาทของตนในฐานะมารดา และอยู่เพื่อสวัสดิการมากกว่าทำงานที่ไม่น่าเชื่อถือ

Dallas Ph.D., R.N., Tony Wilson M.S.W. & Vanessa Salgado B.A. (2008) ศึกษาความรู้ ของบิดาและมารดาวัยรุ่นเกี่ยวกับพัฒนาการของลูกและความคาดหวังของบิดามารดา วัตถุประสงค์ คือ ประเมินความแตกต่างในความรู้และการรับรู้ของพัฒนาการเด็กตามปกติ และความคาดหวังต่อ ความรับผิดชอบของบิดาระหว่างมารดาวัยรุ่นชาวแอฟริกันอเมริกันและเม็กซิกันอเมริกัน

ที่ยังไม่แต่งงานและมีรายได้น้อยกว่าผู้ชาย กลุ่มตัวอย่างคือ มารดาวัยรุ่นที่ยังไม่ได้แต่งงาน 7 คน และบิดาวัยรุ่นที่เป็นพ่อของลูกได้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มแยกกัน อายุเฉลี่ยมารดาวัยรุ่นคือ 16 ปี และอายุบิดาวัยรุ่นคือ 19 ปี การวิเคราะห์ข้อมูลคือ การถอดเทป ผลการศึกษาพบว่า มีการระบุความแตกต่างระหว่างการรับรู้ของมารดาวัยรุ่นและบิดาวัยรุ่น รวมถึงระดับความรู้ด้านพัฒนาการของบุตร และความคาดหวังต่อพฤติกรรมในบทบาทของบิดา ซึ่งผลการศึกษาช่วยให้มารดาวัยรุ่นและบิดาวัยรุ่นได้พัฒนาประสบการณ์และศึกษาก่อนคลอดบุตรและการเลี้ยงดูบุตรที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นสำหรับมารดาวัยรุ่นและบิดาวัยรุ่น

IvyPanda (2019) ศึกษาบิดามารดาควรมีความรับผิดชอบเท่าเทียมกันในการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องครอบครัวมีความสำคัญมาก ในการเลี้ยงดูบุตรไม่จำเป็นต้องรวมอยู่ในแนวคิดเรื่องการแต่งงาน แต่สถาบันที่กำหนดบทบาทของบิดามารดาในการเลี้ยงดูบุตรมีความสำคัญสูงสุดและเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูบุตรบิดามารดาควรมีความรับผิดชอบเท่าเทียมกันในการเลี้ยงดูบุตรและการปลูกฝังค่านิยมเชิงบวกให้กับเด็กที่กำลังเติบโต ในช่วงแรกของชีวิต การดูแลของมารดามีความสำคัญอย่างมาก และควรได้รับการดูแลจากบิดาด้วยเช่นกัน

จากงานวิจัยข้างต้น ผลสรุปพบว่าอัตราการเกิดของมารดาวัยรุ่นมีอยู่ทุกประเทศและความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรควรเป็นบทบาทหน้าที่ของมารดาเพราะการดูแล การปลูกฝังค่านิยมต่าง ๆ ในช่วงที่บุตรกำลังเติบโตนั้นมีความสำคัญต่อบุตรอย่างมาก ซึ่งความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาส่งผลต่อพฤติกรรมในอนาคตของบุตรเองด้วย

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

### 1. การให้การปรึกษารายบุคคล

ความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล

เกรียงศักดิ์ วงศ์เมฆ (2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษารายบุคคลเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือระหว่างผู้ให้การปรึกษา 1 คนและผู้รับการปรึกษา 1 คน โดยที่ผู้ให้การปรึกษาดั้งเดิมมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติวิชาชีพ และสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาดัดสใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง รวมถึงสามารถพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

การให้การปรึกษารายบุคคล หมายถึง กระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคล เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น โดยพบกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาเท่านั้น ซึ่งไม่ใช่เฉพาะการแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เพียงอย่างเดียว

แต่รวมถึงการช่วยให้มีทักษะในการแก้ไขปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเองอีกด้วย  
(วัชร ทรัพย์มี, 2533 อ้างถึงใน กาญจนา รัตนราช, 2555)

การให้การศึกษารายบุคคล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้รับการศึกษาโดยการใช้ความรู้ความสามารถและทักษะในวิชาชีพช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม หรือเรียนรู้ถึงสภาพปัญหาที่พบเจออยู่ จนผู้รับการศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม (เมธี นิ่มนวล, 2560)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า การให้การศึกษารายบุคคล คือการที่ผู้รับการศึกษาเข้าพบผู้ให้การปรึกษาเพียงสองคนเท่านั้น โดยผู้รับการปรึกษามีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดหรือพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม และผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ช่วยเหลือให้ผู้รับการศึกษาได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถวิเคราะห์ถึงปัญหาที่ผู้รับการศึกษาอยากเปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี และยังสามารถเลือกใช้เทคนิคหรือทักษะให้ตรงกับปัญหานั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้รับการศึกษา

ข้อดีของการให้การศึกษารายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 อ้างถึงใน เมธา ชุติจันทร์, 2553) กล่าวถึงข้อดีของการให้การศึกษารายบุคคลไว้ดังนี้

1. การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการศึกษาสามารถให้การให้ปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาได้โดยละเอียด คลอบคลุมตรงประเด็นชัดเจน
2. ผู้รับการศึกษาจะให้ความสนใจแต่ผู้รับการศึกษาเพียงผู้เดียว ดังนั้นผู้รับการศึกษาจึงได้ประโยชน์อย่างเต็มที่
3. ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตัวตนอย่างอิสระต่อผู้ให้การปรึกษา ซึ่งช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถวิเคราะห์ปัญหาและหาแนวทางในการช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง
4. ผู้รับการศึกษาไม่ต้องกังวลหรือกลัวในเรื่องการแสดงความคิดเห็น หรือการแสดงออกทางอารมณ์ต่อบุคคลอื่น
5. ผู้รับการศึกษาไม่ต้องเกิดความวิตกกังวลในเรื่องของการสร้างมนุษยสัมพันธ์หรือนุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมต่อบุคคลอื่น เพราะการสร้างสัมพันธภาพจะเกิดขึ้นระหว่างผู้รับการศึกษาและผู้ให้การปรึกษาเท่านั้น

2. แนวคิดของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเริ่มพัฒนาขึ้นในช่วงปีค.ศ. 1950 ถึง 1960 และ

ในช่วงปีค.ศ. 1970 ทฤษฎีนี้ได้กลายเป็นทฤษฎีที่มีความท้าทายหลักการของการให้การปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์คือแทนที่จะเน้นอดีตและจิตไร้สำนึก นักพฤติกรรมนิยมกลับเสนอหลักการที่ให้ความสำคัญกับปัจจุบันและพฤติกรรมที่สังเกตเห็นและวัดได้ ซึ่งมีบุคคลหลายท่านที่มีส่วนต่อการพัฒนาทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ตัวอย่างเช่น โวลเป้ (Wolpe) อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) บุคคลที่กล่าวมานั้นได้ให้ความสำคัญกับการประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้กับพฤติกรรมนิยม แต่สกินเนอร์ (Skinner) ได้นำหลักการของพฤติกรรมการเรียนรู้มาปรับพฤติกรรมของสัตว์ จากนั้นได้ถูกนำมาใช้ในการให้การบำบัดและการให้การปรึกษา (ดวงมณี จงรักษ์, 2556, หน้า 181)

#### ธรรมชาติของมนุษย์

พวงทอง ภักดิ์ไทย (2542) กล่าวว่า ธรรมชาติของมนุษย์ตามการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เชื่อว่า มนุษย์มีทั้งดีและเลว มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อจัดสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ อีกทั้งสามารถเรียนรู้ใหม่ได้ตลอดเวลา และมนุษย์สามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้

มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาเป็นผลผลิตจากการที่มนุษย์มีปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งแวดล้อม ถ้าบุคคลใดสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้บุคคลนั้นก็จะมีโอกาสที่จะกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ เพราะสังคมมีอิทธิพลเหนือบุคคล ดังคำกลอนเขียนไว้ว่า คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่าธรรมชาติของมนุษย์ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกโดยมีทั้งดีและไม่ดี ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และยังสามารถเกิดการเรียนรู้ใหม่ได้ตลอดเวลาเช่นกัน อีกทั้งบุคคลเป็นเปรียบเสมือนผู้ที่กำหนดหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้อีกด้วย

#### ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical conditioning)

##### โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe)

โวลเป้ (Joseph Wolpe) จิตแพทย์ชาว แอฟริกาใต้ได้บุกเบิกการทำพฤติกรรมบำบัดในยุคแรก ๆ จน ได้รับความยกย่องว่าเป็นบิดาทางพฤติกรรมบำบัด ได้ทดลองปรับพฤติกรรมความกลัว

อย่างรุนแรง (Phobias) โดย ทดลองนำแมวมานำไว้ในกรงแล้วทำเสียงดัง ๆ และตามด้วยการช็อตด้วยไฟฟ้า ผลจากการช็อตด้วยไฟฟ้าทำให้ แมวขนลุก ม่านตาขยาย หัวใจเต้นเร็ว เมื่อช็อตไฟฟ้า 5-20 ครั้ง เมื่อเขาจับแมวเข้ากรง ที่เคยถูกช็อตด้วย ไฟฟ้าแม้ว่าจะไม่ถูกช็อตแล้ว แต่พบว่าแมวจะมีอาการเหมือนถูกไฟฟ้าช็อต ดังนั้นเขาจึงทำการสรุปการทดลองนี้ว่า แมวเกิดการเรียนรู้ โดยการวางเงื่อนไขสิ่งเร้า และทำการพัฒนาไปสู่การใช้เทคนิคนี้ในการให้การปรึกษาแบบลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช, 2554)

การให้การปรึกษาดำเนินการตามแนวของ โวลเป้ (Wolpe) โวลเป้ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมแปรปรวนว่า เป็นการเรียนรู้เพื่อตอบสนองต่อภาวะวิตกกังวลและพฤติกรรมที่แสดงออกนั้น แม้จะดูแปลกต่อสายตาของผู้อื่นก็ตาม แต่บุคคลสามารถลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ โวลเป้ได้เสนอแนะวิธีการรักษาโดยเสนอวิธีการ ตอบสนอง ซึ่งจะลดภาวะวิตกกังวลเสียใหม่ด้วยวิธีการผ่อนคลาย โดยโวลเป้เชื่อว่าการผ่อนคลายเป็น ภาวะการณ์ซึ่งตรงกันข้ามกับความวิตกกังวล ดังนั้นควรจะสามารถลดความวิตกกังวลได้

การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic desensitization) ประกอบด้วยวิธีการ 3 แบบ คือ

1. การจัดลำดับความวิตกกังวลจากมากไปหาน้อย
2. การฝึกการผ่อนคลาย
3. การจับคู่ระหว่างสิ่งที่ทำให้เกิดความผ่อนคลายกับสถานะที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

เช่น คนที่กลัว ความตาย อาจค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะเผชิญกับภาวะวิตกกังวลจากความตาย โดยการไปงานศพและค่อย ๆ ฝึกผ่อนคลายเพื่อให้อยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะค่อย ๆ ปรับได้ ความวิตกกังวลจะลดลง

การฝึกการแสดงออกถึงความรู้สึกที่ควรแสดงออกในสังคม โดยไม่วิตกกังวล เช่น การแสดงออกต่อบุคคลอื่น ๆ ในขณะที่มีสิ่งเร้าทำให้บุคคลโกรธ การแสดงออกเมื่อเราโกรธและไม่พอใจจะเป็นการ แสดงออกที่รุนแรงซึ่งไม่เป็นผลดีหรือไม่เหมาะสม การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมต่อสิ่งเร้าที่บุคคลไม่พอใจ โดยการผ่อนคลายจะช่วยให้การแสดงออกลดความรุนแรงลงซึ่งสามารถฝึกได้ โวลเป้ใช้วิธีการนี้โดยให้ผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาฝึกกันเล่นบทบาทให้ผู้รับการปรึกษา ควบคุมพร้อมของการแสดงบทบาทนั้น ๆ โดยผู้ให้การปรึกษาแสดงบทบาทของผู้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาจะเห็นว่าพฤติกรรมส่วนตัวของตนซึ่งควรได้รับการแก้ไข และนำไปฝึกหัด เป็นต้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของโวลเป้ (Joseph Wolpe) เป็นการตอบสนองของพฤติกรรมต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้น ไม่ว่าจะป็นมนุษย์หรือสัตว์ ทำให้เกิดการเรียนรู้เป็นพฤติกรรมขึ้นและสามารถลดลงได้จากการเรียนรู้เช่นกัน โดยจะเน้นให้บุคคลสามารถลดความวิตกกังวลและกลัวที่จะขึ้นยืนตัวคน แสดงความคิดเห็นของตัวเองเพื่อก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขึ้น

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant conditioning theory)

เฟรเดริก เอฟ สกินเนอร์ (Burhus F. Skinner)

สกินเนอร์ เชื่อว่า พฤติกรรมการเรียนรู้เกิดจากร่างกายเป็นตัวสั่งให้แสดงการกระทำเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า (เดิมศักดิ์ คทาวณิช, 2556, หน้า 178) และหากผลของของการกระทำเป็นสิ่งที่พึงพอใจจะมีการกระทำนั้นมากขึ้น หากผลของการกระทำไม่เป็นที่พึงพอใจก็เกิดขึ้นน้อยลง เรียกว่า เงื่อนไขการเสริมแรงและการลงโทษ

แนวคิดของสกินเนอร์โดยสรุปก็คือ เขาเชื่อว่าทุกการกระทำของมนุษย์ ล้วนมีผลกรรมหรือผลของการ กระทำตามมาเสมอ ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์จึงถูกควบคุมด้วยผลของการกระทำ ดังนั้นวิธีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของสกินเนอร์จะมุ่งเน้นไปที่การให้การเสริมแรงหรือการลงโทษเมื่อมนุษย์แสดงหรือกระทำพฤติกรรมอะไรบางอย่าง โดยองค์ประกอบของการปรับพฤติกรรมหลัก ๆ มีดังนี้

1. การเสริมแรง (Reinforcement) (ปนัดดา ฉวนกระโทก, 2549) หมายถึง การกระทำใดที่เป็นผลให้บุคคลมีพฤติกรรมเป้าหมายต่อไป หรือมีพฤติกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม ประเภทของการเสริมแรง (Reinforcement) แบ่งเป็น 2 ชนิด

1.1 การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เป็นการให้สิ่งเสริมแรงที่บุคคลพึงพอใจ มีผล ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมถี่ขึ้น

1.2 การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) เป็นการนำเอาสิ่งทีบุคคลไม่พึงพอใจออกไป มีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมถี่ขึ้น

2. การลงโทษ (Punishment) หมายถึง การกระทำใดก็ตามที่เป็นผลให้บุคคลมีพฤติกรรมเป้าหมายลดลง หรือหยุดพฤติกรรมนั้น ประเภทของการลงโทษ (Punishment) แบ่งเป็น 2 ชนิด

2.1 การลงโทษทางบวก (Positive punishment) เป็นการให้สิ่งเสริมแรงที่บุคคลที่ไม่พึงพอใจ มีผล ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมลดลง

2.2 การลงโทษทางลบ (Negative punishment) เป็นการนำสิ่งเสริมแรงที่บุคคลพึงพอใจออกไป มีผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมลดลง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant conditioning theory) ของสกินเนอร์ (Burhus F. Skinner) คือ ความถี่และอัตราความเข้มข้นของกระทำหรือพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้จะขึ้นอยู่กับผลของการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น ๆ หากผลของการกระทำเป็นที่พึงพอใจพฤติกรรมนั้นก็จะมีขึ้นอีก แต่หากผลของการกระทำไม่เป็นที่พึงพอใจ พฤติกรรมนั้นก็จะมีขึ้นน้อยลง โดยทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำจะมุ่งเน้นไปที่การเสริมแรง การลงโทษ เพื่อก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory)

อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura)

แบนดูราได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้สร้างพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ที่มั่นคงในโมเดลทฤษฎีการเรียนรู้โดยการดูตัวแบบหรือการเลียนแบบ งานของเขามุ่งเน้นเป็นพิเศษในเรื่องธรรมชาติของความก้าวร้าว เสนอว่าการดูตัวแบบแสดงบทบาทสำคัญในการกำหนดความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม แบนดูราบอกว่าในทางปฏิบัติแล้วอะไรก็ตามที่สามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ตรง ก็สามารถเรียนรู้ได้จากการดูตัวแบบ เช่นกัน ยิ่งไปกว่านั้นการเรียนรู้โดยการดูตัวแบบจะเกิดขึ้น ไม่ว่าผู้สังเกตหรือตัวแบบจะได้รับรางวัลจากการกระทำนั้น ๆ หรือไม่ก็ตาม ซึ่งต่างจากรูปแบบการเรียนรู้ของนักพฤติกรรมนิยม เช่น อีวาน พาฟลอฟ (Ivan Pavlov) หรือ บี.เอฟ. สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ที่มุ่งเน้นการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขและการเสริมแรง

แบนดูราได้ทำการทดลองเพื่อสนับสนุนแนวคิดนี้กับเด็กอนุบาลในห้องที่มีอุปกรณ์สำหรับทำการทดลอง คือ ค้อนและหุ่นอยู่ด้านใน โดยก่อนเข้าห้องแบนดูราได้มีการฉายภาพยนตร์ที่ทำการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว มีการทุบตีหุ่นรูปคน และเมื่อดูจนจบก็ปล่อยให้เด็กได้เข้าไปเล่นในห้องที่เตรียมอุปกรณ์เอาไว้ หลังจากปล่อยให้เด็กเข้าไปเล่นภายในห้องพบว่าเด็กเกิดการเลียนแบบภาพยนตร์ที่ดูก่อนเข้าไปในห้อง โดย การเข้าไปทุบตีหุ่นด้วยค้อนที่เตรียมไว้

แบนดูราอธิบายว่าการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบนั้นเกิดขึ้นทั่วไปในสังคม ทุกเพศ ทุกวัย เช่น เด็ก วัยรุ่นเลียนแบบการแต่งกายจากตัวแบบจากดาราดังที่ตนเองชื่นชอบ นักศึกษาแพทย์เลียนแบบการผ่าตัดจากการ สังเกตอาจารย์ ฆาตกรเลียนแบบฆาตกรรมจากภาพยนตร์ นักศึกษาฝึกหัดครูสอนเลียนแบบครูของตัวเอง ซึ่งตัวแบบมีดังนี้

1. ตัวแบบที่เป็นพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยกัน
2. ตัวแบบที่เป็นตัวอักษร เช่น หนังสือนวนิยาย พระเอก นางเอกจะเป็นตัวแบบที่ผู้อ่านเลียนแบบ
3. ตัวแบบที่เป็นภาพ เช่น ภาพยนตร์ รายการวิทยุโทรทัศน์
4. คำบอกเล่า เช่น คำสอน นิทาน คำร่ำ เป็นต้น ตัวแบบเหล่านี้จะทำหน้าที่ให้ข้อมูลจูงใจให้แสดงพฤติกรรมและให้การเสริมแรง

แบนดูราพัฒนาการดูตัวแบบขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือในการให้การปรึกษา ซึ่งวางพื้นฐานอยู่บนงานวิจัยของเขา ผู้รับการปรึกษาได้รับการสนับสนุนให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยการพิจารณาและ เลียนแบบพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษา แม้ว่าตอนแรกการดูตัวแบบ จะทำการศึกษาในกลุ่มเด็ก แต่พบว่าวิธีการนี้ได้ผลในการรักษาโรคกลัวในผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน ตอนแรกผู้รับการปรึกษาจะดูตัวแบบสัมผัสกับสิ่งที่พวกเขากลัวภายใต้สภาวะที่ไม่มีการคุกคาม จากนั้นผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสนับสนุนให้กระทำตามตัวแบบและสถานการณ์จะเริ่มคุกคามมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญหน้ากับสิ่งของหรือประสบการณ์ที่พวกเขา กลัวได้ด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ของแบนดูรา (Albert Bandura) คือ มนุษย์จะเกิดการเรียนรู้ต่อเมื่อได้สังเกตตัวแบบ (Model) โดยสังเกตว่าตัวแบบทำอะไรและได้รับผลของการกระทำแบบใด ทำให้เกิดการเรียนรู้และ ทำพฤติกรรมนั้นบ้าง หากผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทิศทางบวก แต่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น หากผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทิศทางลบ ดังนั้นเทคนิคที่ถูกนำมาใช้ในการให้การปรึกษา จึงเน้นไปที่การให้ตัวแบบเพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เรียนรู้และปฏิบัติตามเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของตนเอง

### 3. ขั้นตอนการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ขั้นตอนการให้การปรึกษาตามทฤษฎีและกระบวนการในการให้การปรึกษา

(Process of Counseling)

ในทฤษฎีนี้ยึดถือความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเป็นส่วนที่สำคัญในสถานการณ์การเรียนรู้ ดังนั้นความสัมพันธ์ดังกล่าวแล้วจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อประสิทธิภาพของการให้การปรึกษา นักพฤติกรรมนิยมให้การปรึกษาแต่ละคนโดยจะมีขั้นตอนในกระบวนการให้การปรึกษาต่างกันไป ซึ่งจะมีขั้นตอนร่วมกัน 5 ขั้นตอน (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์, 2554) ดังนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย (Specifying Your Target Behavior)

การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายนี้ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดว่าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร หรือผู้รับการปรึกษาร่วมกับผู้ให้การปรึกษาในการกำหนดเป้าหมายหรือผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ชี้แนะ

ขั้นที่ 2 รวบรวมข้อมูลพื้นฐานพฤติกรรมเป้าหมาย (Gathering Baseline Data)

ผู้รับการปรึกษารวบรวมข้อมูลพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นก่อนให้การปรึกษา

ขั้นที่ 3 ออกแบบนำเทคนิคมาให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา (Designing Your Program)

ผู้ให้การปรึกษาวิเคราะห์เลือกเทคนิคในการให้การปรึกษาที่ประยุกต์มาจากทฤษฎีการเรียนรู้

ขั้นที่ 4 การให้การปรึกษาและประเมินผลการให้การปรึกษา (Executing and evaluating your program)

ว่าทำให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมตามเป้าหมายหรือไม่ หากไม่บรรลุเป้าหมายให้วิเคราะห์และเลือกเทคนิคใหม่ หากบรรลุวัตถุประสงค์ให้ดำเนินการตามขั้นตอนที่ 5

ขั้นที่ 5 ยุติการให้การปรึกษา (Ending Your Program)

### 4. เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

- Systematic Desensitization เทคนิคนี้มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการจัดความกลัว

ที่ไม่มีเหตุผล (Phobias) ผู้ให้การปรึกษาจะเริ่มต้นจากการตัดสินใจว่าความกลัวของผู้รับการปรึกษานั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลแน่นอน หลังจากนั้นก็พิจารณาต่อไปว่าความกลัวนั้นมีความกลัวอื่น ๆ อีกหรือไม่ และจะต้องเป็นความกลัวที่สำคัญ ๆ ด้วยและผู้ให้การปรึกษาจะต้องสำรวจก็เพราะว่าเทคนิคนี้จะใช้ไม่ได้ผลดี ถ้าหากว่าผู้รับการปรึกษามีความกลัวมากมายหลายชนิด หลังจากที่ได้รับข้อมูลแล้วว่าความกลัวนั้นคืออะไร ผู้ให้การปรึกษาจะพิจารณาตัดสินใจต่อไปอีกว่า

ผู้รับการปรึกษาจะสามารถนึกภาพสิ่งน่ากลัวได้หรือไม่ และจะสามารถทนต่อความวิตกกังวลได้เพียงใด ถ้าเขาจะจินตนาการถึงสิ่งนั้น ถ้าหากขั้นนี้ประสบความสำเร็จ ผู้ให้การปรึกษาก็จะสอนให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำการผ่อนคลายทางกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation) เพื่อทำให้เกิดสภาวะของการผ่อนคลายอย่างเต็มที่และไม่ให้มี ความเครียดเหลืออยู่ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะใช้เวลาประมาณ 4-5 นาที หรือจนกว่าผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะทำการผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ว่ากล้ามเนื้อส่วนใดต้องการการผ่อนคลาย และส่วนไหนที่ไม่ต้องการ โดยใช้เวลาเพียง 10-15 นาที เพื่อทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

หลังจากที่มีการเรียนรู้และฝึกฝนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ทั้งสองฝ่ายก็จะช่วยกันพิจารณาความกลัวแต่ละเรื่องว่ากลัวมากที่สุดเมื่อเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น และกลัวในลักษณะอะไรที่เป็นความกลัวน้อยที่สุด ผู้รับการปรึกษาจะต้องสามารถบอกได้ว่ากลัวอะไรมากที่สุดและน้อยที่สุดเรียงลำดับกันไป และการลดความกลัวจะปรากฏเมื่อผู้รับการปรึกษาได้จินตนาการภาพความกลัวที่เรียงลำดับเอาไว้ ในแง่รายละเอียดต่าง ๆ ที่เป็นความจริงในขณะที่เขาอยู่ในสภาวะของความผ่อนคลายและความวิตกกังวลนั้นจะไม่เกิดพร้อมกัน ดังนั้นความกลัวจึงถูกขจัดออกไป และหลังจากนั้นความกลัวก็จะถูกขจัดไปในโลกที่เป็นจริงด้วย ผู้ให้การปรึกษาจะต้องให้ฝึกถึงความกลัวที่น้อยสุดก่อนและต่อไปก็จะค่อยเคลื่อนไปยังความกลัวที่มากขึ้น จนกระทั่งในที่สุดผู้รับการปรึกษาสามารถนึกภาพที่น่ากลัวที่สุดได้โดยไม่มี ความวิตกกังวลต่อไป

- Biofeedback เทคนิคนี้อยู่บนรากฐานของหลักการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ ผู้ให้การปรึกษา จะให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงสภาวะต่าง ๆ ทางร่างกาย เช่น ความดันโลหิต อัตราการเต้นของชีพจร ระดับความเครียด อุณหภูมิในร่างกาย และสิ่งอื่นที่สามารถวัดได้ โดยการให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นสิ่งที่วัดออกมาจากเครื่องวัดว่ามีระดับเท่าใด ซึ่งอาจจะมาในลักษณะของมาตรวัดแสงหรือเสียง หลังจากนั้นก็ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พยายามควบคุมแสงเสียง มาตรวัด ซึ่งเป็นการควบคุมพฤติกรรมนั่นเอง

- เทคนิคแม่แบบ (Models) ซึ่งจะ ทำให้เกิดการเรียนรู้ทางสังคม แม่แบบสามารถนำมาใช้เพื่อประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษาโดยมีจุดมุ่งหมายทั่ว ๆ ไป 3 ประการ คือ

- 1) การเรียนรู้พฤติกรรมใหม่
- 2) ทำให้พฤติกรรม ที่เรียนรู้มาแล้วเจือจางลงไปหรือเข้มข้นมากขึ้น
- 3) ทำให้พฤติกรรมสมบูรณ์ขึ้น สำหรับบุคคลที่จะเป็นแบบอย่างได้ดีนั้น จะต้องเป็น

คนที่ได้รับการปรึกษาเห็นว่าเป็นคนที่มีความสามารถ มีเกียรติยศ มีความคล้ายคลึงกับพวกเขา ยิ่งไปกว่านั้นผู้รับการปรึกษาควรจะได้รับโอกาสที่จะฝึกฝนพฤติกรรมที่ได้สังเกตจากแม่แบบ หลังจากนั้นผู้รับการปรึกษาจะได้รับคำติชมเกี่ยวกับการฝึกหัดเหล่านั้น

ชนิดของแม่แบบที่นำมาใช้ในการให้การศึกษาเชิงพฤติกรรมมี 3 ชนิด คือ

1. A life model บุคคลที่เป็นแม่แบบจะสามารถสอนพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลต่อเจตคติและค่านิยมของบุคคลด้วย

2. Symbolic model เช่น ภาพยนตร์ แถบบันทึกการต่าง ๆ จากโทรทัศน์ ซึ่งนำไปใช้ได้อย่าง สำเร็จในหลายสถานการณ์

3. Multiple models หมายถึง การเรียนรู้จากบุคคลในกลุ่มในเรื่องการเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ว่าอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับชีวิตของตน ถ้าจะให้เทคนิคแม่แบบได้ผลนั้น บุคคลที่เป็นแม่แบบจะต้องมีความคล้ายกับสมาชิกกลุ่ม เช่น ในแง่ของอายุ เพศ เชื้อชาติ และเจตคติในเรื่องต่าง ๆ

- การคาดการณ์อนาคต (Foresight) ผู้ให้การศึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาคิดว่า เมื่อทำสิ่งนั้นแล้วจะเกิดผลดีผลเสียอย่างไรในอนาคต เป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษารู้จักคิด และได้วางแผนในการแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุผล

- การสอน (Coaching) เทคนิคนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองสิ่งเร้า ได้้อย่างเหมาะสมด้วยการสอนพูดหรือปฏิบัติ โดยผู้ให้การศึกษาจะเป็นผู้สอนเทคนิคหรือพฤติกรรมนั้นให้จะเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการตอบสนองกันได้อย่างเหมาะสม

- การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นเทคนิคที่ให้ ผู้รับการปรึกษาได้สังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โดยการคิดไตร่ตรองและตีความเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมปรับโครงสร้างความคิด โดยใช้ทักษะการปรึกษา เพื่อตรวจสอบข้อดี ข้อเสีย และปรับมุมมองเพื่อให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีได้อย่างต่อเนื่องและถาวร

- การทำสัญญากับตนเอง (Self - Contracting) เป็นเทคนิคในการควบคุมตนเอง เน้นเป็นการให้บุคคลทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างไรบ้าง โดยทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและกำหนดการเสริมแรงให้ตนเอง หากบุคคลสามารถดำเนินตามเป้าหมายที่ได้สัญญาไว้กับตนเองได้ และกำหนดบทลงโทษ

เมื่อบุคคลไม่สามารถดำเนินการตามสัญญาได้ (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2558, หน้า 161)

- การฝึกทักษะการตัดสินใจ (Decision-making Skill) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้กระบวนการตัดสินใจ โดยเริ่มจากการพิจารณาว่าปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไร และหากว่าตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหานั้นจะมีทางเลือกอะไรบ้าง แล้วจึงตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง ที่เห็นว่าเหมาะสมมากที่สุด

#### 5. บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1. ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทหน้าในการทำความเข้าใจและวิเคราะห์ถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษาอย่างแน่ชัดก่อนที่จะวางแผนเพื่อให้การปรึกษาต่อไป (ชวันรัตน์ นูรณากาญจน์, 2556)

2. ผู้ให้การปรึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อแก้ปัญหาของผู้รับการปรึกษาได้

3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมมือกันในการวิเคราะห์ปัญหา วางแผนและประเมินวิธีการในการจัดการกับปัญหา

4. ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทหน้าที่หาประสบการณ์ความรู้ในการปรับพฤติกรรมและทำหน้าที่เสริมแรงพฤติกรรม อีกทั้งช่วยแนะนำแนวทางแก่ผู้รับการปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

5. ผู้ให้การปรึกษาแสดงบทบาทเป็นตัวอย่างให้แก่ผู้รับการปรึกษา เพราะการเรียนรู้มักเกิดจากประสบการณ์โดยตรง ดังนั้นผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ได้จากการเลียนแบบ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556, หน้า 189)

ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systemic Desensitization) เป็นการช่วยลดความวิตกกังวลของบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง โดยเริ่มจากการฝึกผ่อนคลายก่อนที่จะให้ผู้รับการปรึกษาฝึกจินตนาการเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาู้สึกกังวล หวาดกลัว สลับกับการผ่อนคลาย (Relaxation) เทคนิคสามารถใช้กับผู้รับการปรึกษาที่ต้องการจะลดความวิตกกังวลของตนเอง เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่ตนเองกังวลได้เป็นอย่างดีและการมอบหมายการบ้าน (Homework) เป็นการที่ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้กับผู้รับการปรึกษาไปปฏิบัติหลังจากจบการให้การปรึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีเวลาทบทวนเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุตร พัฒนาการของบุตร ปัญหาของบุตรและการเลี้ยงดูของกัน ซึ่งสิ่งที่มอบหมายให้กับผู้รับการปรึกษาไปนั้นจะแสดงให้เห็นถึงความร่วมมือระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา รวมถึงเป็นการเปิดโอกาส

ให้ผู้รับการปรึกษาได้เสนอความคิดเห็นต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายได้ และการเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการให้รางวัล การจูงใจ หรือผู้ให้การปรึกษาแสดงปฏิกิริยาเช่น การยิ้ม การพยักหน้า เพื่อเป็นกำลังใจให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจในตนเอง หรือรู้สึกพอใจในตนเอง พร้อมทั้งสามารถกล้าที่จะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น ทั้งนี้ยังทำให้พฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้รับการปรึกษาคงอยู่ต่อไปและการคาดการณ์อนาคต (Foresight) เป็นเทคนิคที่พยายามช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคาดการณ์ถึงอนาคต เช่น คิดว่าเมื่อทำสิ่งนั้นแล้ว จะเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไรในอนาคต ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้จักคิด และมีการวางแผนในแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลและมองมุมใหม่ (Reframing) เป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวและแสดงความรู้สึกในทางลบ ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงปัญหานั้นในมุมมองใหม่และการเสนอตัวแบบ (Modeling) เป็นการสังเกตว่าตัวแบบทำอะไรและได้รับผลของการกระทำแบบใด หากผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทางบวก จะทำให้เกิดการเรียนรู้และทำพฤติกรรมนั้น แต่หากผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทางลบ จะไม่เกิดการเรียนรู้เพื่อทำพฤติกรรมนั้น ๆ เทคนิคนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และปฏิบัติตามเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและการสอน (Coaching) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตอบสนองสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม ด้วยวิธีการสอนจากการพูด ซึ่งเป็นการฝึกให้ผู้รับการปรึกษาพูด หรือปฏิบัติ โดยมีผู้วิจัยเป็นโค้ชคอยช่วยแนะแนวทางในการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมและเทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) เป็นการเรียนรู้จากแม่แบบผ่านบุคคล ซึ่งบุคคลที่จะเป็นแม่แบบได้อย่างเหมาะสมนั้น จะต้องมามีอิทธิพลต่อเจตคติและค่านิยมของผู้รับการปรึกษาด้วย หรือแม่แบบจะเป็นภาพยนตร์ รูปภาพ สัญลักษณ์ต่าง ๆ รวมถึงการเรียนรู้จากบุคคลกลุ่มหนึ่ง ในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับชีวิตของผู้รับการปรึกษา ซึ่งแม่แบบจะต้องมีความคล้ายคลึงกับผู้รับการปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น อายุ เพศ เชื้อชาติ หรือเรื่องต่าง ๆ และการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นการที่สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รวบรวมข้อมูลและพัฒนาทักษะโดยผ่านกระบวนการคิด ตีความในเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ตรงประเด็น เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อดี ข้อเสียและปรับมุมมองของการปรึกษา ที่จะช่วยเกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี อีกทั้งยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างถาวรและการทำสัญญากับตนเอง (Self Contracting) เป็นเทคนิคในการควบคุมตนเอง เน้นให้บุคคลทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างไรบ้าง ซึ่งจะทำเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อเป็นการกำหนดพฤติกรรมให้มีเป้าหมายอย่างชัดเจนและกำหนดการเสริมแรงให้กับตนเอง

หากบุคคลสามารถทำตามเป้าหมายที่ได้สัญญาไว้ได้ รวมถึงการกำหนดการลงโทษ เมื่อบุคคลไม่สามารถดำเนินการตามเป้าหมายที่สัญญาไว้ได้

#### 6. ลักษณะของผู้มารับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

การให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมได้นำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลที่มีปัญหาหลายรูปแบบ โดยเฉพาะกับบุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดและยังมีความเต็มใจที่จะเข้ารับการปรึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ประเภทของปัญหาคือ อาการกลัวประเภทโฟเบีย (กลัวแมงมุม กลัวที่สูง กลัวเลือด หรือกลัวที่แคบ) การย่ำคิดย่ำทำ ปัญหาทางเพศ และผู้ที่มีปัญหาด้านทักษะทางสังคม (ดวงมณี จงรักษ์, 2556, หน้า 195)

#### 7. ข้อดีและข้อจำกัดของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของข้อดีและข้อจำกัดของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมไว้ ดังนี้

##### ข้อดีของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ข้อดีของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม หมายถึง การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่ควรเปลี่ยนแปลง และได้รับอะไรจากการให้การปรึกษารั้งนี้ รวมถึงเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในระยะเวลาไม่นานมากนัก บทบาทของผู้ให้การปรึกษาชัดเจนในแต่ละขั้นตอน สะดวกแก่การนำไปปฏิบัติ ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นให้เหมาะสมยิ่งขึ้น (วัชร ทรัพย์มี, 2549)

ดวงมณี จงรักษ์ (2556, หน้า 196) กล่าวว่า ข้อดีของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สามารถจำแนกได้ดังนี้

1. ผู้รับการปรึกษามักเข้ารับการปรึกษาเพราะมีปัญหาเกิดขึ้นกับตัวบุคคล และการให้การปรึกษาสามารถจัดการได้โดยตรงกับปัญหาหรืออาการที่เกิดขึ้น ผลการศึกษาพบว่าเหมาะสมกับปัญหาที่สังเกตเห็นได้ชัด ได้แก่ สมาธิสั้น การใช้สารเสพติด ความกลัวแบบโฟเบีย หรือพฤติกรรมที่กระทำผิด

2. ให้ความสำคัญกับปัจจุบัน โดยไม่จำเป็นต้องสำรวจอดีตเพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในปัจจุบัน

3. ผู้ให้การปรึกษาสามารถเลือกใช้เทคนิคได้หลายเทคนิค ให้เหมาะสมกับการให้การปรึกษาในครั้งนั้น

4. การให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นทางการเป็นวิทยาศาสตร์ว่าพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอย่างไร และยังนำไปประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาที่หลากหลาย

5. การกำหนดปัญหาและการจัดการปัญหากระทำอย่างเป็นทางการเป็นปรีวิสัย กระบวนการปรึกษาก่อนข้างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ดังนั้นผู้รับการปรึกษาหรือบุคคลภายนอกสามารถทำการประเมินขั้นตอนการปรึกษาได้

ข้อจำกัดของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ข้อจำกัดของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม หมายถึง นักทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเชื่อว่ากลวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษานั้นกระทำโดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวควบคุมอยู่ ไม่ได้เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการแสดงความคิดริเริ่มที่จะพัฒนาตนเอง และไม่ได้ครอบคลุมถึงปัญหาที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด (วัชร ทรัพย์มี, 2549, หน้า 237-238)

ดวงมณี จงรักษ์ (2556, หน้า 197) กล่าวว่า ข้อจำกัดของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สามารถจำแนกได้ดังนี้

1. การให้การปรึกษาไม่ได้จัดการกับบุคคลเป็นภาพรวม แต่จะจัดการเฉพาะพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนเท่านั้น เป็นการจำกัดบุคลิกภาพของบุคคลเพราะมองเห็นเฉพาะพฤติกรรมที่แสดงออกต่อสภาพแวดล้อม และให้ความสำคัญเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมหรือการตอบสนองกับตัวเสริมแรงในสถานการณ์ต่าง ๆ

2. การทำทฤษฎีไปประยุกต์ใช้อาจมีข้อผิดพลาดสำหรับนักพฤติกรรมบำบัดมือใหม่คือการเริ่มต้นใช้เทคนิคเร็วเกินไป โดยไม่ระมัดระวังในการสร้างสัมพันธภาพและพยายามให้ผู้รับการปรึกษามีส่วนร่วม

จากการศึกษาข้อดีและข้อจำกัดของการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมพบว่า ข้อดีเหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นหรือวัดได้อย่างชัดเจน และเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่ควรที่จะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น อีกทั้งยังใช้ระยะเวลาในการปรับพฤติกรรมไม่นานนัก ส่วนข้อจำกัดมักจะมองบุคคลในภาพรวมของส่วนที่มีปัญหาและพฤติกรรมภายนอกเท่านั้น โดยที่ไม่ได้สนใจจิตใจของผู้รับการปรึกษา

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

พวงทอง ภักดิ์ไทย (2542) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการตั้งใจทำงาน ด้านการทำงานเสร็จส่งงานตามจำนวนและเวลาที่กำหนด ด้านการมาเรียนสม่ำเสมอและ

เข้าเรียนได้ทันตามเวลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลหนองคาย ปีการศึกษา 2541 จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความรับผิดชอบด้านการเรียนทั้ง 3 ด้าน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้น ทั้งด้านการตั้งใจทำงาน การทำงานเสร็จ ส่งงานตามจำนวนและเวลาที่กำหนด การมาเรียนสม่ำเสมอ หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

วีรวรรณ บุญวงศ์ (2546) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่เน้นการรู้คิดที่มีต่อความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 11 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีความเหนื่อยล้า จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้คิด แบบสอบถามความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แบบสังเกตความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีความเหนื่อยล้าลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้คิด
2. ความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงและอัตราการเปลี่ยนแปลง ทั้งในระหว่างการทดลอง และระยะหลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง โดยมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงและอัตราการเปลี่ยนแปลงในระหว่างการทดลองลดลงและเพิ่มขึ้น

วรรณษา เสนีย์วงศ์, ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และเพ็ญญา กุลนภาค (2562) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับประถมศึกษา ตอนปลายในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในปีการศึกษา 2562 จำนวน 200 คน ที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองน้อยที่สุด จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความมีวินัยในตนเองและโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีคะแนนความมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้น ผลสรุปพบว่า การให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ และสามารถเสริมสร้างความรับผิดชอบได้อย่างชัดเจนผ่านการให้การปรึกษาหรือแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีความคงทนอีกด้วย

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์

### 1. ความหมายการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์

การปรึกษาออนไลน์ หมายถึง การให้การปรึกษาในรูปแบบที่ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาสื่อสารกันผ่านอินเทอร์เน็ตเป็นตัวกลางในการปรึกษา ซึ่งมีรูปแบบการประชุมผ่านโปรแกรม Zoom , Line , Google Meet หรือการปรึกษาผ่านการพิมพ์แชทโดยไม่ต้องเผชิญหน้าโดยตรง รวมถึงผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษาได้ตามความต้องการ (ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ , วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และอนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2558)

อุมาภรณ์ สุขารมณ (2559) กล่าวว่า การปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ หมายถึง การให้การปรึกษาโดยที่ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาแม้จะอยู่คนละพื้นที่ก็ยังสามารถที่จะสื่อสารกันได้ ด้วยการสื่อสารผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์จะมีอินเทอร์เน็ตเป็นตัวสื่อกลาง

Derek Richards and Noemi Viganò (2012) กล่าวว่า การปรึกษาออนไลน์ หมายถึง การให้การปรึกษาผ่านอินเทอร์เน็ต มีความสะดวกสบายในการสื่อสารระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา รวมถึงผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกเปิดเผยตัวตนหรือไม่ และสามารถระบุวัน เวลา และสถานที่ได้ตามความต้องการ

### 2. ข้อดีและข้อเสียของการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์

#### ข้อดีของการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์

1. สะดวกสบายต่อผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา โดยสามารถเข้ารับการปรึกษาได้แม้อยู่ในพื้นที่อื่น

2. ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาสามารถเลือกวัน เวลา และสถานที่ตามที่ตนเองสะดวกเพื่อนัดหมายการให้การปรึกษาแต่ละครั้งได้

3. สามารถรักษาความลับตามหลักจรรยาบรรณของนักจิตวิทยาได้

4. ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกไม่เปิดเผยตัวตนได้

## ข้อเสียของการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์

1. ข้อจำกัดของระยะเวลาในการให้การปรึกษาอาจทำให้การสร้างสัมพันธภาพไม่ต่อเนื่อง

2. สัญญาณอินเทอร์เน็ตจะทำให้สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาไม่ราบรื่น

3. การปรึกษาออนไลน์อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับบางประเด็นปัญหา

3. จริยธรรมของการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์

ในปี ค.ศ. 1999 American Counseling Association (ACA) ได้กำหนดมาตรฐานทางจริยธรรมในการให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต ดังนี้ (สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2553)

1. การเก็บรักษาความลับ (Confidentiality) ประกอบด้วย 5 ข้อ ดังนี้

1.1 ข้อมูลส่วนตัวของบุคคล (privacy information) คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องมั่นใจว่าผู้รับการปรึกษาได้รับข้อมูลที่เหมาะสม และเข้าใจในข้อจำกัด อุปสรรคในการรักษาความลับหรือความเป็นส่วนตัว เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษาควรที่จะมีความปลอดภัยในการรักษาความลับของผู้รับบริการ

1.2 การชี้แจงข้อมูลกับผู้รับการปรึกษา (information notices) คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงความปลอดภัยของแอปพลิเคชันของการปรึกษา และผู้ให้การปรึกษาต้องแจ้งเกี่ยวกับข้อมูลในด้านต่าง ๆ เช่น หนังสือยินยอมการเข้าร่วมการปรึกษา โปรแกรมการให้การปรึกษาต่อผู้รับการปรึกษา

1.3 คำรับรองของผู้รับการปรึกษา (client waiver) คือ การที่ผู้รับการปรึกษายอมรับถึงความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นเกี่ยวกับการปรึกษาออนไลน์

1.4 การบันทึกการสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ (records of electronic communications) คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องแจ้งการบันทึกบทสนทนา รวมไปถึงการเก็บข้อมูล และระยะเวลาในการเก็บข้อมูลในการปรึกษา นอกจากนี้ยังต้องมีวิธีการเก็บรักษาความลับข้อมูลให้ปลอดภัยอีกด้วย

1.5 การส่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ของผู้รับการปรึกษา (electronic transfer of client) คือ เป็นการส่งต่อข้อมูลของผู้รับการปรึกษาให้บุคคลที่สาม ซึ่งการส่งต่อข้อมูลทั้งผู้ให้การปรึกษาและบุคคลที่สามจะต้องกระทำในสถานที่ที่มีความปลอดภัย และต้องได้รับการยินยอมจากผู้รับการปรึกษาก่อนส่งข้อมูล

## 2. การสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษาออนไลน์ ประกอบด้วย 5 ข้อ ดังนี้

2.1 ความเหมาะสมของการปรึกษาออนไลน์ คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีวิธีการที่เหมาะสมในการปรึกษาออนไลน์ และต้องชี้แจงให้กับผู้รับการปรึกษาทราบถึงข้อจำกัดและความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น หรือประโยชน์ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับจากการปรึกษาออนไลน์ในครั้งนี้

2.2 แผนการปรึกษาที่ชัดเจน คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องทำแผนการปรึกษาออนไลน์ให้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษา รวมถึงการส่งต่อผู้รับการปรึกษาไปสู่วิธีการปรึกษาในรูปแบบอื่น ๆ

2.3 การชี้แจงข้อมูลต่าง ๆ คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องชี้แจงในเรื่องของตารางเวลา อัตราค่าบริการ หรือการติดต่อกลับของผู้รับการปรึกษา ในกรณีที่ไม่สามารถติดต่อกลับทางออนไลน์ได้

2.4 ขอบเขตของการปรึกษา คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเทคนิคและทักษะในการปรึกษาออนไลน์

2.5 ผู้รับการปรึกษายังไม่บรรลุนิติภาวะ คือ ผู้รับการปรึกษาต้องได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองตามกฎหมาย ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษายังไม่บรรลุนิติภาวะ

## 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์

ณัฐวุฒิ สรพัฒน์เจริญ, วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และ อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2558) ศึกษาการปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2557 จำนวน 13 คน พบว่าการให้การปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกสามารถช่วยให้นิสิตมีการปรับตัวดีขึ้น ใน 4 ด้าน ได้แก่ 1. การปรับตัวด้านการเรียน 2. การปรับตัวด้านสัมพันธภาพ 3. การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับบิดามารดา 4. การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับคนรัก

นันทกา พุทีกุล (2555) ศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้รับบริการผ่านทางเว็บไซต์ [www.healuproom.com](http://www.healuproom.com) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 15 คน พบว่า ส่วนใหญ่ผู้รับการปรึกษาลือ การให้การปรึกษาผ่านทางออนไลน์ เนื่องจากการให้การปรึกษาออนไลน์สามารถช่วยเหลือจิตใจ และมีความสะดวกสบาย หรือผู้รับการปรึกษาบางท่านอาจจะปัญหาแต่ไม่กล้าที่จะมา

Wong, K. P., Bonn, G., Tam, C. L., & Wong, C. P (2018) ศึกษา การให้การปรึกษาทางจิตวิทยาแบบเห็นหน้ากัน (Face-to-face counseling) และการปรึกษาทางจิตวิทยาผ่านออนไลน์ (Online counseling) พบว่า นักศึกษาที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตมีแนวโน้มที่จะเข้ารับการศึกษาทางจิตวิทยาออนไลน์เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าถึงการรับการศึกษาได้สะดวกมากขึ้น จึงใช้สื่อดิจิทัลเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นด้วยการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การดำเนินการวิจัย
5. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
6. การเก็บรวบรวมข้อมูล
7. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง
8. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ศึกษา คือ มารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปีอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ที่มีบุตรอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 5 ปี ซึ่งเป็นประชากรไม่สามารถระบุจำนวนได้

ผู้วิจัยให้การศึกษาออนไลน์รายบุคคล ผ่านโปรแกรม zoom จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ด้วยตนเอง ไม่มีค่าใช้จ่าย โดยการเข้าร่วมโครงการนี้ ข้อมูลของท่าน จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ

กลุ่มตัวอย่างคือ มารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ที่มีบุตรอาศัยอยู่ในภูมิลำเนาจังหวัดชลบุรี ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองและมีคะแนนจากการทำแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ (คะแนน 1-90) จำนวน 20 คน

ขนาดตัวอย่างได้มาจากการคำนวณโดยใช้โปรแกรม G\*Power เวอร์ชัน 3.1.9.4 โดยกำหนดค่า Test family เป็น Statistical test เป็น ANOVA: Repeated measures, within-between interaction กำหนด Effect size  $f = 0.30$  Power  $(1 - \beta \text{ err prob}) = 0.80$  ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม 20 คน โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือมารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี อาศัยอยู่ในภูมิลำเนาจังหวัดชลบุรี ที่มีคุณสมบัติที่ตามเกณฑ์ดังต่อไปนี้

#### เกณฑ์คัดเข้า

1. เป็นมารดาวัยรุ่นมีสัญชาติไทย
2. มีอายุระหว่าง 15-19 ปี
3. มีบุตรอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 5 ปี
4. มารดาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในภูมิลำเนาจังหวัดชลบุรี
5. สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้
6. มารดาวัยรุ่นเลี้ยงดูบุตรด้วยตัวเอง
7. สมัครใจและยินยอมจากผู้ปกครองเข้าร่วมการวิจัยตลอดกระบวนการให้การศึกษา
8. มีคะแนนการทำแบบวัดความรับผิดชอบในระดับปานกลางถึงต่ำ (คะแนน 1-90)

#### เกณฑ์คัดออก

1. บุตรหรือมารดาที่มีความเจ็บป่วยทั้งทางกายหรือทางจิตใจ
2. มารดาวัยรุ่นมีประวัติการใช้สารเสพติด
3. มีความประสงค์จะออกจากการศึกษาคด้วยเหตุใดก็ได้

โดยเมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 20 คน ผู้วิจัยนำคะแนนจากการทำแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นมาจัดเรียงเพื่อคัดกลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

## ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ

1. วิธีการมี 2 วิธี ดังนี้
  - 1.1 การได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
  - 1.2 การไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
2. ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้
  - 2.1 ระยะก่อนการทดลอง
  - 2.2 ระยะหลังการทดลอง
  - 2.3 ระยะติดตามผล

ตัวแปรตาม คือ ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น
2. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบ

ต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้นำเสนอการสร้างเครื่องมือตามลำดับ ดังนี้

### 1. แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษานิยามศัพท์และองค์ประกอบของความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นตามกรอบแนวคิดของ (Tengku Aizan Binti Abdul Hamid, 1992) มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านความรักความเอาใจใส่ (Affective function) 2. ด้านการอบรมเลี้ยงดู (Socialization and placement function) 3. ด้านการดูแลสุขภาพ (Health care function) และเป็นแบบวัดแบบประเมินค่า (Rating scales) 5 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน 5 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้มากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้มาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้บางครั้ง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้น้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้น้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน มี 2 ลักษณะได้แก่

1. ข้อความทางบวก

|                |     |         |
|----------------|-----|---------|
| จริงมากที่สุด  | ให้ | 5 คะแนน |
| จริงมาก        | ให้ | 4 คะแนน |
| จริงปานกลาง    | ให้ | 3 คะแนน |
| จริงน้อย       | ให้ | 2 คะแนน |
| จริงน้อยที่สุด | ให้ | 1 คะแนน |

2. ข้อความทางลบ

|                |     |         |
|----------------|-----|---------|
| จริงมากที่สุด  | ให้ | 1 คะแนน |
| จริงมาก        | ให้ | 2 คะแนน |
| จริงปานกลาง    | ให้ | 3 คะแนน |
| จริงน้อย       | ให้ | 4 คะแนน |
| จริงน้อยที่สุด | ให้ | 5 คะแนน |

การแปลผลคะแนนความหมาย

| ค่าเฉลี่ย | ความหมาย                  |
|-----------|---------------------------|
| 121 - 150 | มีความรับผิดชอบมากที่สุด  |
| 91 - 120  | มีความรับผิดชอบมาก        |
| 61 - 90   | มีความรับผิดชอบปานกลาง    |
| 31 - 60   | มีความรับผิดชอบน้อย       |
| 1 - 30    | มีความรับผิดชอบน้อยที่สุด |

1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่สร้างขึ้น

นำไปให้กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ หลังจากทีกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว นำแบบวัดให้แก่ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ดังในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

1.3 ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและมาวิเคราะห์ค่าดัชนี

ความสอดคล้อง (IOC) โดยพิจารณาเฉพาะข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและเนื้อหาที่จะวัดและนำเสนอกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ตรวจความเรียบร้อยอีกครั้ง

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ผ่านการตรวจสอบเรียบร้อยแล้วไป (Try out) กับมารดาวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์พิจารณาคุณภาพแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1.5 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item total correlation) ซึ่งใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.20 – 1.00 นั้นหมายความว่าแบบวัดมีคุณภาพตามเกณฑ์และนำแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น จำนวน 31 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยตัดข้อคำถามที่ 24 ออก เนื่องจาก ค่าอำนาจจำแนกแบบสหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation) มีค่าเท่ากับ -.31 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า .2 ข้อคำถามทั้งหมดจึงมี 30 ข้อ และนำแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นไปวัดเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

## 2. โปรแกรมการปริกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการปริกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้การปริกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์

2.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้การปริกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น และนำโปรแกรมการให้การปริกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปริกษาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎี เทคนิค กระบวนการและขั้นตอนการปริกษาแบบรายบุคคล ความถูกต้องของภาษาที่ใช้ในโปรแกรมการให้การปริกษารวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข จากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปริกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ ให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้การปริกษา

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปริกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้จริง

### การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อการศึกษา การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นด้วยการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรม นิยมออนไลน์ ซึ่งมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัย เจริญทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor) ปรึบจาก (Winer, Brown, and Michels, 1991)

ตารางที่ 1 แบบแผนการวิจัยเจริญทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor)

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
|       | $B_1$ | $B_j$ | $B_q$ |
| $A_1$ | $G_1$ | $G_1$ | $G_1$ |
| $A_2$ | $G_2$ | $G_2$ | $G_2$ |

ความหมายของสัญลักษณ์

$A_1$  แทน กลุ่มทดลอง

$A_2$  แทน กลุ่มควบคุม

$B_1$  แทน ระยะก่อนการทดลอง

$B_j$  แทน ระยะหลังการทดลอง

$B_q$  แทน ระยะติดตามผล

$G_1$  แทน จำนวนของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์

$G_2$  แทน จำนวนของมารดาวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์

## ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์เพื่อประกาศรับสมัครผู้เข้าร่วมวิจัย และดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความรับผิดชอบต่อความเสี่ยงบุตรของมารดาวัยรุ่น
2. ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตโดยการใช้ใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย (Consent form) จากผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี
3. นำคะแนนที่ได้จากการแปลผลของแบบวัดความรับผิดชอบต่อความเสี่ยงบุตรมาจัดเรียงตั้งแต่ปานกลางถึงต่ำ (คะแนน 1-90) แล้วจัดกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

กลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้การศึกษาแบบรายบุคคล โดยใช้โปรแกรมการให้การศึกษา รายบุคคลทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ที่การปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ผ่านโปรแกรม zoom และผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะได้รับการทำแบบวัดการเลี้ยงดูบุตรผ่านทางออนไลน์ จำนวน 30 ข้อ ใช้ระยะเวลาในการทำแบบวัด 15 นาที โดยผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะต้องทำแบบวัดนี้จำนวน 3 ครั้ง คือ ครั้งแรกระยะก่อนการทดลอง (ครั้งแรกที่รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย) ครั้งที่สองระยะหลังการทดลอง (เมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วม โปรแกรมการศึกษา) ครั้งที่สามระยะติดตามผล (4 สัปดาห์หลังจากเสร็จสิ้น โปรแกรมการศึกษา)

ตารางที่ 2 โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์

| ครั้งที่ | หัวข้อ   |
|----------|--|
| 1        | ปฐมนิเทศ   |
| 2        | การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจปัญหา                        |
| 3        | การจัดการปัญหาของตนเอง                                 |
| 4        | เรียนรู้ความรักและความเอาใจใส่ของแม่วัยรุ่นที่มีต่อลูก |
| 5        | การให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อลูก                     |
| 6        | ความเป็นห่วงของแม่                                     |
| 7        | แบบอย่างในการเลี้ยงดูลูกด้วยหลัก 5 L                   |
| 8        | เรียนรู้การเลี้ยงดูลูกของแม่วัยรุ่น                    |
| 9        | ความรับผิดชอบที่มีต่อลูก                               |
| 10       | ยุติการให้การปรึกษา                                    |

รายละเอียดของโปรแกรมการให้การปรึกษา ดังแสดงในภาคผนวก ค  
กลุ่มควบคุม

ในระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยจะดำเนินการสอบถามรายบุคคลผ่านโปรแกรมการ zoom สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 10 สัปดาห์ เกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย และผู้เข้าร่วม โครงการวิจัยจะได้รับการทำแบบวัดการเลี้ยงดูบุตรผ่านทางออนไลน์ จำนวน 30 ข้อ ใช้ระยะเวลาในการทำแบบวัด 15 นาที โดยผู้เข้าร่วม โครงการวิจัยจะต้องทำแบบวัดนี้จำนวน 3 ครั้ง คือ ครั้งแรกก่อนการทดลอง (ครั้งแรกที่รับสมัครผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย) ครั้งที่สองระยะหลัง การทดลอง (หลังจากครั้งแรก 5 สัปดาห์) ครั้งที่สามระยะติดตามผล (4 สัปดาห์หลังจากการประเมิน ครั้งที่ 2) และหากมีความประสงค์ที่จะเข้ารับการศึกษา ผู้วิจัยจะดำเนินการนัดหมายเพื่อเข้ารับ การปรึกษาในภายหลังจากที่เสร็จสิ้นการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

ระยะหลังการทดลอง

หลังจากจบโปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์ จำนวน 10 ครั้ง เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรวัดกับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง และ ใช้คะแนนการประเมินดังกล่าวเป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง

ระยะติดตามผล

เมื่อเสร็จสิ้นการให้การปรึกษาเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นวัดซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างเดิมและเก็บเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยของการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น มีดังนี้

1. ส่งเค้าโครงร่างวิจัยที่ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยและคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยระดับมหาวิทยาลัย
2. คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยรับรองงานวิจัยเลขที่ G-HU026/2566 ผู้วิจัยปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ และวิธีการดำเนินการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบเกี่ยวกับความเป็นอิสระในการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้
4. กรณีกลุ่มตัวอย่างอายุต่ำกว่า 18 ปี ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตผู้ปกครองก่อนและทำหนังสือยินยอมให้กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการปรึกษาได้
5. ปกป้องสิทธิประโยชน์และการรักษาความลับของผู้เข้าร่วมวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยดังนี้

1. ขึ้นเตรียมการ

ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยที่ออกให้ โดยมหาวิทยาลัยบูรพา ส่งไปยังหน่วยงานสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดชลบุรี โรงพยาบาลในจังหวัดชลบุรี และเทศบาลในจังหวัดชลบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและดำเนินการวิจัย

## 2. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

### 2.1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นไปทดลองกับมารดาวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือในกระบวนการทดลองใช้เครื่องมือ (Try out) ดังแสดงในภาคผนวก ข

2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น โดยดำเนินการดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากมารดาวัยรุ่นที่อายุ 15 – 19 ปี อาศัยอยู่ในภูมิภาคจังหวัดชลบุรี ที่มีความสมัครใจและสามารถเข้าร่วมการวิจัยจนจบกระบวนการให้การปรึกษา จำนวน 10 คนและไม่ได้รับการปรึกษา จำนวน 10 คน

2.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์กับมารดาวัยรุ่นที่อายุ 15 – 19 ปี ที่เป็นกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล จำนวน 10 คน คนละ 10 ครั้ง

2.2.3 ผู้วิจัยประเมินผลมารดาวัยรุ่นหลังจากได้รับ โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น โดยใช้แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

2.2.4 ผู้วิจัยติดตามผลมารดาวัยรุ่นหลังเสร็จสิ้นการได้รับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น หลังผ่านการทดลองไปแล้วในระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยใช้แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นวัดซ้ำในระหว่างการติดตามผล (Follow up)

จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ทำแบบวัดด้วยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ และวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยพิจารณาจากค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางที่มีการวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measurement)

ทั้งนี้ก่อนที่จะเริ่มโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะขออนุญาตชี้แจงหัวข้อการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดที่เกี่ยวข้องให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทราบทางออนไลน์ ซึ่งก่อนลงนามเอกสารผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยได้สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ ซึ่งผู้วิจัยจะตอบข้อสงสัยต่าง ๆ ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น และให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยลงนามเอกสารให้

เรียบร้อยก่อนเริ่มการวิจัยและในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ข้อมูลต่าง ๆ ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย จะถูกเก็บไว้เป็นความลับไม่นำไปเปิดเผยให้ผู้อื่นรับทราบ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งในการนำเสนอข้อมูลในการให้การศึกษาผู้วิจัยจะมีการใช้ชื่อสมมติ นำเสนอเป็นภาพรวมและข้อมูลใบงานกิจกรรมผู้วิจัยจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจ และจะทำลายข้อมูลทิ้งหลังจากที่ผู้วิจัยเผยแพร่ผลงานวิจัยเสร็จสิ้นภายในระยะเวลา 1 ปี

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยพิจารณาจากค่า  $F$ -test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางที่มีการวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measurement)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นด้วยการปรึกษาพฤติกรรมนิยามออนไลน์ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 2 ข้อ คือ 1) เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์และกลุ่มควบคุม 2) เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และมีสมมติฐานของการวิจัย 2 ข้อ คือ 1) ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อเลี้ยงดูบุตร ระยะทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม และ 2) ความรับผิดชอบต่อเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อเลี้ยงดูบุตรระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ดังนั้นผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรับผิดชอบต่อเลี้ยงดูบุตรในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนของคะแนนความรับผิดชอบต่อเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างวิธีการปรึกษา และระยะเวลาในการทดลอง

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรับผิดชอบต่อเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรับผิดชอบต่อเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างระยะเวลาของการทดลอง ในกลุ่มทดลอง

เพื่อให้เข้าใจตรงกันผู้วิจัย กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัยไว้ดังนี้

|           |     |   |
|-----------|-----|---|
| n         | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                                |
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าเฉลี่ยเลขคณิต                                  |
| SD        | แทน | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน                               |
| SS        | แทน | ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง          |
| MS        | แทน | ค่าความแปรปรวน                                    |
| F         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจง F             |
| df        | แทน | ระดับชั้นของความอิสระ                             |
| sig       | แทน | ค่าความน่าจะเป็นหรือระดับนัยสำคัญทางสถิติ         |
| *         | แทน | ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05                   |
| G         | แทน | วิธีการ   |
| T         | แทน | ระยะเวลาการทดลอง                                  |
| TxG       | แทน | ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง |

### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ผู้วิจัยได้ดำเนินเก็บข้อมูลกับมารดาวัยรุ่นจำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ จำนวน 10 คน เรียกว่ากลุ่มทดลอง และคือกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ จำนวน 10 คน เรียกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งทั้งสองกลุ่มนี้มีบุตรจำนวน 1 คน โดยข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ข้อมูลทั่วไป               | กลุ่มทดลอง (n=10) |        | กลุ่มควบคุม(n=10) |        |
|----------------------------|-------------------|--------|-------------------|--------|
|                            | จำนวน             | ร้อยละ | จำนวน             | ร้อยละ |
| 1. อายุ                    |                   |        |                   |        |
| 15 ปี                      | 1                 | 10.00  | -                 | -      |
| 16 ปี                      | 4                 | 40.00  | 2                 | 20.00  |
| 17 ปี                      | 1                 | 10.00  | 2                 | 20.00  |
| 18 ปี                      | -                 | -      | 4                 | 40.00  |
| 19 ปี                      | 4                 | 40.00  | 2                 | 20.00  |
| 2. สถานภาพสมรส             |                   |        |                   |        |
| สมรส                       | 1                 | 10.00  | 1                 | 10.00  |
| อยู่ด้วยกัน                | 2                 | 20.00  | 6                 | 60.00  |
| ยังไม่ได้แต่งงาน           | 2                 | 20.00  | 1                 | 10.00  |
| แยกกันอยู่                 | 5                 | 50.00  | 1                 | 10.00  |
| แต่งงานแต่ไม่จดทะเบียนสมรส | -                 | -      | 1                 | 10.00  |
| 3. รายได้ต่อเดือน          |                   |        |                   |        |
| น้อยกว่า 5,000 บาท         | 2                 | 20.00  | -                 | -      |
| 5,000-10,000 บาท           | 4                 | 40.00  | 4                 | 40.00  |
| 10,001-20,000 บาท          | 4                 | 40.00  | 6                 | 60.00  |

จากตารางที่ 3 สามารถอธิบายได้ว่า มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน มีอายุระหว่าง 15-19 ปี โดยมีอายุ 16 ปี และ 19 ปี มากที่สุด จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส แยกกันอยู่มากที่สุด จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาคือ อยู่ด้วยกัน และยังไม่ได้แต่งงาน เท่ากันเป็นจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และรายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 5,000-10,000 บาท และ 10,001-20,000 บาท เท่ากันเป็นจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40

มารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน มีอายุระหว่าง 16-19 ปี โดยมีอายุ 14 ปีมากที่สุด จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส อยู่ด้วยกัน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาท มากที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40

**ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความ  
 รับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง  
 และระยะติดตามผล ของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

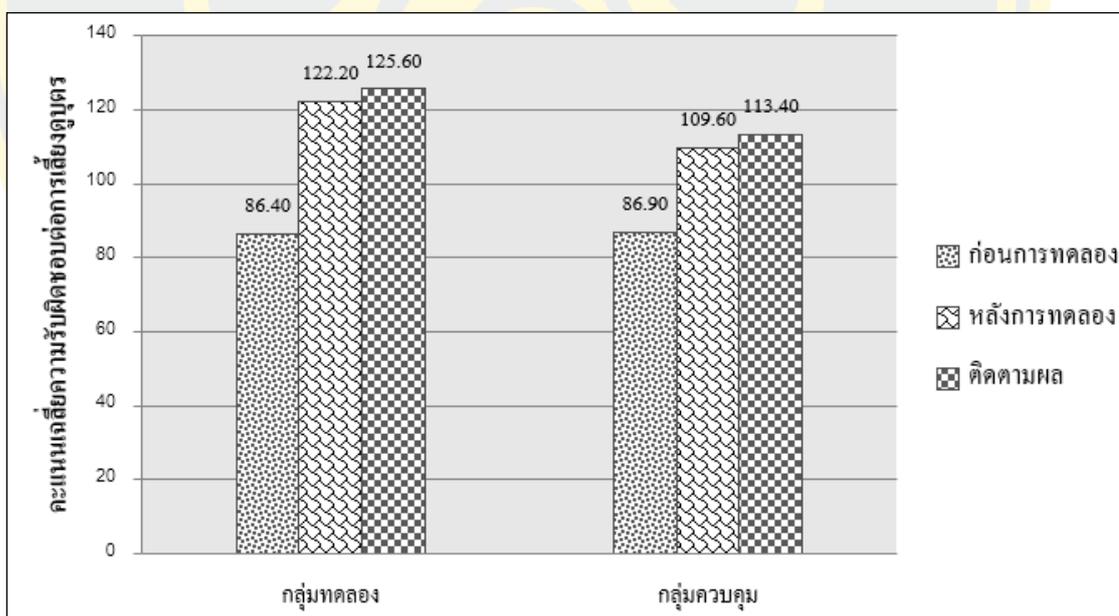
ผู้วิจัยได้ดำเนินเก็บข้อมูลกับมารดาวัยรุ่นจำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการ  
 การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ จำนวน 10 คน ต่อไปนี้เรียกว่ากลุ่มทดลอง และ  
 กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ จำนวน 10 คน เรียกว่ากลุ่มควบคุม  
 ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

**ตารางที่ 4 คะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระยะก่อน หลังการทดลอง  
 และติดตามผล จำแนกตามกลุ่มการทดลอง**

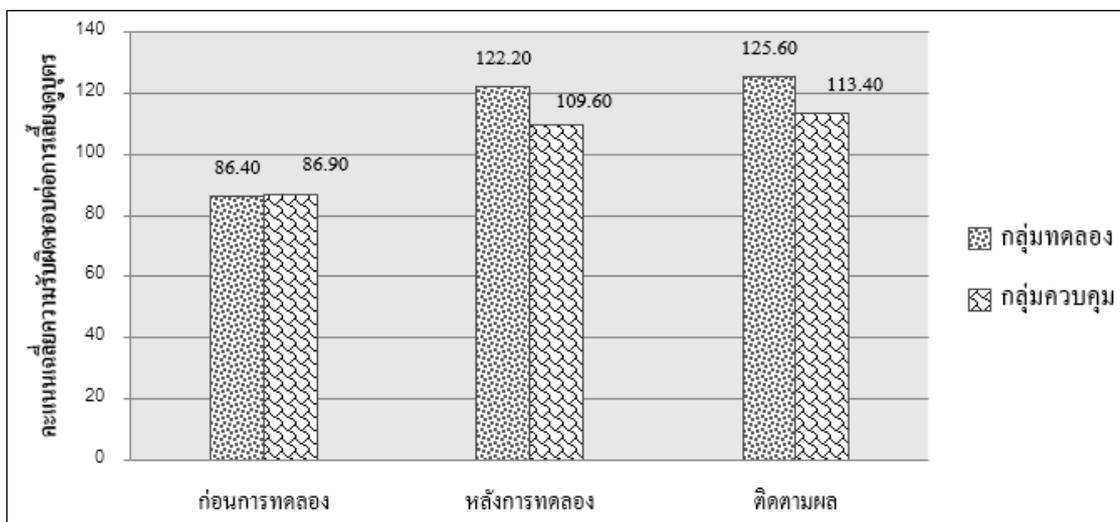
| คนที่      | กลุ่มทดลอง   |               |               | กลุ่มควบคุม  |               |               |
|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
|            | ก่อน         | หลัง          | ติดตาม        | ก่อน         | หลัง          | ติดตาม        |
| 1          | 90           | 120           | 130           | 79           | 120           | 126           |
| 2          | 86           | 120           | 128           | 87           | 112           | 114           |
| 3          | 88           | 115           | 129           | 90           | 104           | 111           |
| 4          | 89           | 129           | 126           | 86           | 100           | 103           |
| 5          | 88           | 119           | 120           | 88           | 106           | 116           |
| 6          | 82           | 123           | 120           | 85           | 116           | 115           |
| 7          | 85           | 119           | 131           | 86           | 114           | 112           |
| 8          | 86           | 134           | 120           | 90           | 111           | 110           |
| 9          | 85           | 122           | 127           | 88           | 111           | 116           |
| 10         | 85           | 121           | 125           | 90           | 102           | 111           |
| <b>รวม</b> | <b>864</b>   | <b>1222</b>   | <b>1256</b>   | <b>869</b>   | <b>1096</b>   | <b>1134</b>   |
| $\bar{X}$  | <b>86.40</b> | <b>122.20</b> | <b>125.60</b> | <b>86.90</b> | <b>109.60</b> | <b>113.40</b> |
| <b>SD</b>  | <b>2.37</b>  | <b>5.47</b>   | <b>4.25</b>   | <b>3.31</b>  | <b>6.43</b>   | <b>5.85</b>   |

จากตารางที่ 4 อธิบายได้ว่าคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น กลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลองมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 90 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 82 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 86.40 คะแนน ระยะหลังการทดลองมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 134 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 115 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 122.20 คะแนน และระยะติดตามหลังทดลองมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 131 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 120 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 125.60 คะแนน

ส่วนคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 90 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 79 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 86.90 คะแนน ระยะหลังการทดลองมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 120 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 100 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 109.60 คะแนน และระยะติดตามหลังทดลองมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 126 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 103 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 113.40 คะแนน เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ ผู้วิจัยขอนำเสนอด้วยแผนภูมิได้ดังภาพที่ 2 และ 3



ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์ และกลุ่มควบคุม ในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง



ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของมารดาวัยรุ่น ในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ และกลุ่มควบคุม

### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของมารดาวัยรุ่นระหว่างวิธีการปรึกษา และระยะเวลาในการทดลอง

ก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของมารดาวัยรุ่น ระหว่างวิธีการปรึกษา และระยะเวลาในการทดลองนั้น ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นได้ผลดังนี้

#### 1. ทดสอบการแจกแจงปกติ

การทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล ผู้วิจัยทดสอบด้วยสถิติ One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test ผลพบว่าคะแนนความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของมารดาวัยรุ่น ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทุกช่วงเวลามีการแจกแจงเป็นปกติ พิจารณาจากค่า Kolmogorov-Smirnov Test ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงรายละเอียดผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

| การทดลอง    | Kolmogorov-Smirnov Test | Sig. |
|-------------|-------------------------|------|
| กลุ่มทดลอง  |                         |      |
| ก่อนทดลอง   | 0.17                    | 0.20 |
| หลังทดลอง   | 0.24                    | 0.10 |
| ติดตาม      | 0.21                    | 0.20 |
| กลุ่มควบคุม |                         |      |
| ก่อนทดลอง   | 0.19                    | 0.20 |
| หลังทดลอง   | 0.19                    | 0.20 |
| ติดตาม      | 0.23                    | 0.15 |

## 2. การทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม

การทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม ผู้วิจัยได้ทดสอบด้วยสถิติ Mauchly's Test เป็นการทดสอบคุณสมบัติ Sphericity โดยผลการวิเคราะห์จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (sig.>0.05) ผลการทดสอบพบว่า ค่า Mauchly's Test = 0.96 df= 2 sig.= 0.70 แสดงว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ได้ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาในการทดลอง ดังตารางที่ 6

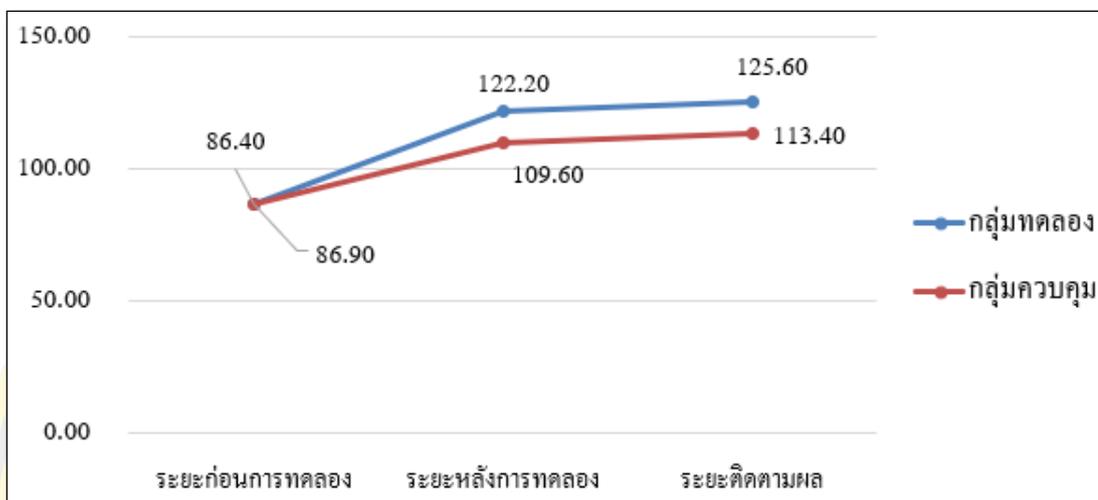
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ กับระยะเวลาในการทดลอง

| Source of variation    | <i>df</i> | <i>SS</i> | <i>MS</i> | <i>F</i> | <i>Sig.</i> |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|
| <b>Between subject</b> |           |           |           |          |             |
| Group ( <i>G</i> )     | 1         | 984.15    | 984.15    | 47.01*   | 0.000       |
| <i>error</i>           | 18        | 376.83    | 20.94     |          |             |
| <b>Within subjects</b> |           |           |           |          |             |
| Time( <i>T</i> )       | 2         | 12984.30  | 6492.15   | 264.01*  | 0.000       |
| <i>TxG</i>             | 2         | 555.10    | 277.55    | 11.29*   | 0.000       |
| <i>error</i>           | 36        | 885.27    | 24.59     |          |             |

\*sig ≤ 0.05

จากตารางที่ 6 พบว่า วิธีการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ กับระยะเวลาในการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันส่งผลให้คะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $F_{2,36}=11.29$ , sig= 0.00) นอกจากนี้ยังพบว่าคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นแตกต่างกัน เมื่อระยะเวลาในการทดลองต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $F_{2,36}=264.01$ , sig= 0.00) และเมื่อกลุ่มที่ให้การปรึกษาต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $F_{1,18}=47.01$ , sig= 0.00)

เมื่อพบว่าระยะเวลาและวิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยนำเสนอกราฟแสดง ความสัมพันธ์ดังภาพที่ 5



ภาพที่ 4 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

จากภาพที่ 5 แสดงให้เห็นว่าในระยะเวลาก่อนการทดลอง มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเล็กน้อย แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรสูงขึ้นอย่างชัดเจน แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองนั้นส่งผลต่อความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรร่วมกัน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น ดังนั้น จึงพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

**ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล**

จากผลการวิเคราะห์ในตอนที่ 2 พบว่าวิธีการให้คำปรึกษากับระยะเวลาปฏิบัติสัมพันธ์กัน ทำให้ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองได้ผลดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

| Source of variation | df | SS     | MS     | F      | Sig. |
|---------------------|----|--------|--------|--------|------|
| <b>ก่อนการทดลอง</b> |    |        |        |        |      |
| Between Groups      | 1  | 1.25   | 1.25   | 0.15   | 0.70 |
| Within Groups       | 18 | 786.10 | 43.67  |        |      |
| <b>หลังการทดลอง</b> |    |        |        |        |      |
| Between Groups      | 1  | 793.80 | 793.80 | 22.27* | 0.00 |
| Within Groups       | 18 | 642.00 | 35.67  |        |      |
| <b>ระยะติดตามผล</b> |    |        |        |        |      |
| Between Groups      | 1  | 744.20 | 744.20 | 28.45* | 0.00 |
| Within Groups       | 18 | 470.80 | 26.16  |        |      |

\*sig  $\leq$  0.05

จากตารางที่ 7 พบว่า

1) ก่อนการทดลองคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2) หลังการทดลองคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3) ระยะติดตามผลหลังการทดลองคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างระยะเวลาของการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากผลการวิเคราะห์ในตอนที่ 2 พบว่าวิธีการให้คำปรึกษากับระยะเวลาปฏิบัติสัมพันธ์กัน ทำให้ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างระยะเวลาการทดลองได้ผลดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นระหว่างระยะเวลาของการทดลอง ในกลุ่มทดลอง

| Source of variation | df | SS      | MS      | F       | Sig. |
|---------------------|----|---------|---------|---------|------|
| <b>กลุ่มทดลอง</b>   |    |         |         |         |      |
| Between Groups      | 9  | 105.20  |         |         |      |
| Within Groups       | 2  | 9432.80 | 4716.40 | 225.07* | 0.00 |
| Error               | 18 | 377.20  | 20.96   |         |      |
| total               | 29 | 9915.20 |         |         |      |

\*sig  $\leq$  0.05

จากตารางที่ 8 พบว่า

1) กลุ่มทดลอง มารดาวัยรุ่นมีคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้วิจัยเปรียบเทียบรายคู่โดยนำมาเปรียบเทียบพหุคูณ โดยวิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls) ดังตารางที่ 9

2) กลุ่มควบคุม มารดาวัยรุ่นมีคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้วิจัยเปรียบเทียบรายคู่โดยนำมาเปรียบเทียบพหุคูณ โดยวิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls) ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะเวลาในการทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

| เวลา                           | $\bar{X}$ | ก่อนการทดลอง | หลังการทดลอง | ติดตาม |
|--------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------|
|                                |           | 86.40        | 122.20       | 125.60 |
| ก่อนการทดลอง                   | 86.40     | -            | 35.80*       | 39.20* |
| หลังการทดลอง                   | 122.20    |              | -            | 3.40   |
| ติดตาม                         | 125.60    |              |              | -      |
| p                              |           |              | 2            | 3      |
| $q_{.95}(2,18)$                |           |              | 2.97         | 3.61   |
| $q_{.95}(2,18)\sqrt{20.96/18}$ |           |              | 3.20         | 3.90   |

\*sig  $\leq 0.05$

จากตารางที่ 9 พบว่าคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบว่าคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นด้วยการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลทำให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ต่อความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ มารดาวัยรุ่นอายุ 15 – 19 ปี ที่มีสัญชาติไทย มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดชลบุรีและเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งทำแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น พัฒนาจากแนวคิดของ (Tengku Aizan Binti Abdul Hamid, 1992) ได้คะแนนรวมอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ (1-90) จำนวน 20 คน โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นและโปรแกรมการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และเก็บข้อมูลโดยการวัดค่าเฉลี่ยความรับผิดชอบ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ แต่จะสอบถามรายบุคคลผ่านโปรแกรม zoom สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 10 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางที่มีการวัดซ้ำ (Two-way ANOVA repeated measurement) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี Newman-Keuls โดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

## สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีค่าเป็น 122.20 และ 125.60 สูงกว่ามารดาวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีค่าเป็น 109.60 และ 113.40 ตามลำดับ

## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัย ดังนี้  
วัตถุประสงค์การวิจัย คือ

1) เพื่อศึกษาความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรระหว่างระยะการทดลอง และกลุ่มควบคุม

โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์เป็น โปรแกรมที่สามารถช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นให้มีทิศทางที่ดีขึ้นได้ เนื่องจากผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์ให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง มีเทคนิคในการช่วยให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มได้วิเคราะห์ถึงปัญหา และแนวทางในการหาวิธีแก้ปัญหา ซึ่งเมื่อเลือกวิธีดังกล่าวแล้วมีผลที่ตามมาเช่นไร เป็นการฝึกการสังเกตตนเองและหากพฤติกรรมดังกล่าวเป็นไปในทิศทางที่ดีแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการตามขั้นตอนและเทคนิคเพื่อให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ตลอดไป

2) เพื่อเปรียบเทียบความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์ มีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองจะได้รับ โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์ จะได้รับการให้การปรึกษาทั้งหมด จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ผ่านโปรแกรม zoom เป็นการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นให้ เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นผ่านโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์และใบงานที่มอบหมายเป็นการบ้านในแต่ละครั้ง เพื่อให้มารดาวัยรุ่นได้มีพฤติกรรมต่อการเลี้ยงดูบุตรของตนเองไปในทางที่ดีต่อไปในอนาคต

กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์ ผู้วิจัยจะดำเนินการสอบถามรายบุคคลผ่านโปรแกรมการ zoom สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 10 สัปดาห์ เป็นการติดตามเกี่ยวกับพฤติกรรมและการเลี้ยงดูบุตรของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และเมื่อได้สอบถามกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มควบคุมได้มีการฝึกปฏิบัติในการเลี้ยงดูบุตรกับทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ตนเองได้มีความรู้ ความเข้าใจการเลี้ยงดูบุตรที่ดี ประกอบการพูดคุยกับผู้วิจัย ดังนั้นกลุ่มควบคุมจึงมีพฤติกรรมและการเลี้ยงดูบุตรที่ดีเช่นกัน

อภิปรายผลได้ว่า มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการ โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์ จะเห็นได้ว่ามารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีการสร้างเสริมความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรไปทิศทางที่ดีขึ้น โดยผู้วิจัย จะช่วยให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้สำรวจปัญหาของตนเอง จากโปรแกรมการให้การปรึกษาครั้งที่ 2 เรื่องการรักษาสัมพันธภาพและสำรวจปัญหา ซึ่งผู้วิจัยจะสอบถามกับมารดาวัยรุ่นเรื่องความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตร ผ่านเทคนิคการฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training) และให้เขียนอธิบายเกี่ยวกับปัญหาของตนเองในการเลี้ยงดูบุตรและพัฒนาการของบุตรในใบงาน 2.1 “สำรวจปัญหา” ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเองในการเลี้ยงดูบุตร และพัฒนาการของบุตรมีอะไรบ้าง ผ่านเทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework) เพื่อให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้มีเวลาทบทวนเกี่ยวกับปัญหาของตนเองในการเลี้ยงดูบุตรและจะได้นำไปปรับใช้กับการเลี้ยงดูบุตรของตนเองให้ดีขึ้นต่อไป และเมื่อมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้สำรวจปัญหาของตนเองในการเลี้ยงดูบุตรเรียบร้อยแล้ว เพื่อให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้เลือกตัดสินใจในการจัดการปัญหาของตนเองดังในการให้การปรึกษาครั้งที่ 3 ตามใบงานที่ 3.1 “ฉันรู้ปัญหา” ผู้วิจัยอธิบายว่า

การจัดการปัญหาของตนเองหมายถึงอย่างไรให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองรับทราบ เพื่อให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่แท้จริง และรู้ว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหาที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และควรเลือกตัดสินใจวิธีการแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร มีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร ผ่านเทคนิคการฝึกทักษะการตัดสินใจ (Decision-making Skills) โดยผู้วิจัยให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองเรียนรู้และอธิบายเกี่ยวกับการตัดสินใจว่าปัญหาคืออะไร และหากจะตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหานั้น จะมีทางเลือกใดที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยใช้ทักษะการฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การใช้คำถามปลายปิด การตีความ การเงี่ยบ และการสะท้อนความรู้สึกร่วมกันทำทางที่เป็นมิตร พร้อมทั้งจะรับฟังเรื่องราว เพื่อให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองรู้สึกถึงความไว้วางใจ กล้าที่จะเล่าได้อย่างเปิดเผย และในการให้การปรึกษาครั้งที่ 4 ผู้วิจัยนำมารดาวัยรุ่นเข้าสู่เรื่องเรียนรู้ความรักและความเอาใจใส่ของมารดาวัยรุ่นที่มีต่อลูก โดยผู้วิจัยสอบถามมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองในประเด็นที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าพบเจอปัญหาหรือสิ่งใดที่ทำให้รู้สึกเป็นกังวลใจอยู่บ้าง ด้วยเทคนิคการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) ให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองจัดลำดับความวิตกกังวลจากมากไปน้อย เพื่อเป็นการสำรวจพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรและลดความกังวลใจได้ และให้ทำการจดบันทึกการเลี้ยงดูบุตรผ่านใบงาน 4.1 “การบันทึกเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรของฉัน” และใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework) เพื่อให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้สังเกตวิธีการเลี้ยงดูบุตรของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใด และในการให้การปรึกษาครั้งที่ 5 การให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อลูก กิจกรรมนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) ในใบงานที่ 5.1 “รางวัลคุณแม่คนเก่ง” โดยผู้วิจัยถามมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไรบ้าง และให้เขียนพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของตนเองลงในใบงาน 5.1 ซึ่งผู้วิจัยจะมอบสติ๊กเกอร์ดวงดาวแทนคะแนน เพื่อเป็นการเสริมแรงและให้กำลังใจในการทำให้พฤติกรรมที่ดีต่อไป และผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการคาดการณ์อนาคต (Foresight) ในการคุยกับมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง เพื่อเป็นการให้ฝึกคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของตนเองว่าเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไร และจะมีวิธีการวางแผนหรือแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร พร้อมทั้งใช้เทคนิคมอบหมายการบ้าน (Homework) ให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองวาดรูปตนเองและบุตร ในหัวข้อการให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อบุตร พร้อมเขียนอธิบายเหตุผลว่าเพราะอะไรจึงเลือกวาดรูปนี้ ในใบงาน 5.2 “วาดรูปที่สื่อรัก” และในการให้การปรึกษาครั้งที่ 6 เรื่องความเป็นห่วงของมารดา ผู้วิจัยพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเปลี่ยนแปลง

ไปอย่างไรบ้าง และมอบหมายใบงาน 6.1 “ความเป็นห่วงของแม่” โดยใช้เวลา 10 นาที เพื่อให้ มารดาวัยรุ่นได้เขียนความเป็นห่วงของมารดาที่มีต่อลูก และจากนั้นนำมาเป็นประเด็นใน การปรึกษากับผู้วิจัยในชั่วโมง ซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เป็นการให้ แสดงออกโดยการพูดหรือบอกตนเองด้วยคำพูดในสิ่งที่ต้องการในการมองมุมใหม่ และผู้วิจัยได้ เปิดวิดีโอ “เลี้ยงลูกรัก ด้วยหลัก 5 L เลี้ยงลูกให้ถูกทาง การเลี้ยงลูกเชิงบวกของแม่ยุคใหม่ ต้องดู” เป็นวิดีโอที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมกรเลี้ยงดูบุตร ด้วยหลักการ 5 L ดังนี้ 1.Love คือการให้ ความรักด้วยการสบตา พูดคุย หรือการใช้เวลาคุณภาพร่วมกันมากกว่าการป้อนข้าว พาเข้านอน 2.Learn คือการเรียนรู้แต่ละช่วงวัยพัฒนาของลูก และรู้ว่าควรส่งเสริมสิ่งใดที่เหมาะสมกับการช่วงวัย 3.Limit คือการฝึกวินัยและความอดทนด้วยการสร้างกฎระเบียบให้ครอบครัวปฏิบัติร่วมกัน 4.Let them grow คือการปล่อยให้ลูกมีอิสระในการคิดหรือตัดสินใจเอง เพื่อให้ได้รู้จักการแก้ไขเมื่อ ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ 5.Let it be คือการปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ และคอยสนับสนุนลูก อยู่ห่าง ๆ เพื่อให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองดูเป็นแบบอย่างในการเลี้ยงดูบุตรของตนเอง และนำมา เป็นประเด็นในการให้การปรึกษาครั้งที่ 7 เรื่องแบบอย่างในการเลี้ยงดูบุตรด้วยหลัก 5 L ผู้วิจัยใช้ เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) เพื่อให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองเรียนรู้ผ่านแม่แบบจากวิดีโอ เลี้ยงลูกรัก ด้วยหลัก 5 L เลี้ยงลูกให้ถูกทาง การเลี้ยงลูกเชิงบวกของแม่ยุคใหม่ ต้องดู” ที่ผู้วิจัยให้ รับชมเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว และมอบหมายใบงาน 7.1 “การแสดงความคิดเห็นต่อวิดีโอ” ให้เขียนถึง ความรู้สึกของตนเองและให้บอกว่าสามารถปรับใช้ได้หรือไม่ อย่างไร และใช้เทคนิคการสอน (Coaching) ในการให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้บอกสิ่งที่เขียนจากใบงาน 7.1 เพื่อเป็น โค้ชคอย แนะนำแนวทางช่วยให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองตอบสนองสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม และในการให้การ ปรึกษาครั้งที่ 8 เรื่องเรียนรู้การเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ชี้แจงเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ทั้ง 4 แบบ คือ 1.รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style) 2.รูปแบบ การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม Authoritarian Parenting Style) 3.รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style) 4.รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style) เพื่อให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ทราบถึงรูปแบบการเลี้ยงดูบุตรทั้ง 4 แบบ ซึ่งเกี่ยวกับใบงาน 8.1 “เรียนรู้การอบรมเลี้ยงดูลูก” ที่ให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้อธิบายการเลี้ยงดูบุตรของตนเอง ว่าเหมือนหรือต่างกับรูปแบบการเลี้ยงดูทั้ง 4 แบบนี้อย่างไร อีกทั้งเป็นการฝึกการคิดและ ทบทวนว่าการเลี้ยงดูบุตรของตนเองเหมาะสมแล้วหรือไม่ อย่างไร และให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ได้มีโอกาสในการอธิบายสิ่งที่ตนเองได้เขียนลงไปใบงาน 8.1 ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการปรับ

โครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) ให้มารดาวัยรุ่นได้ฝึกสังเกตพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของตนเองในปัจจุบัน โดยให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองคิดและตีความเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง เพื่อจะได้ปรับมุมมองเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของตนเองให้ดีขึ้นต่อไปในอนาคต และในการให้การศึกษาครั้งที่ 9 เรื่องความรับผิดชอบอันที่มีต่อบุตร ผู้วิจัยมอบหมายใบงาน 9.1 “อนาคตของครอบครัวฉัน” ในการให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้วาดรูปอนาคตของตนเอง พร้อมทั้งบรรยายเรื่องราวและความรู้สึกที่วาดรูปนี้เพราะเหตุใดให้ผู้วิจัยฟัง เพื่อเป็นการให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้มองภาพอนาคตของตนเองและบุตรได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self Contracting) เป็นการให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองทำสัญญากับตนเอง ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อเป็นการกำหนดพฤติกรรมให้มีเป้าหมายและมีการเสริมแรงหากสามารถได้ตามเป้าหมายที่สัญญาไว้ได้ลงในใบงาน 9.1 “สัญญาระหว่างเรา” และในการให้การศึกษาครั้งที่ 10 เรื่องยุติการให้การศึกษา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อเป็นการแสดงให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองเห็นถึงความสามารถในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของตนเองและมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้นได้ อีกทั้งยังสามารถพึ่งพาตนเองและจัดการแก้ไขกับปัญหาที่อาจเพิ่มเข้ามาในอนาคตได้อีกด้วย และผู้วิจัยมอบหมายใบงาน 10.1 “จดหมายถึงตัวฉัน” เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองในการแสดงพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 1

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรระยะทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยพบว่า ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรระยะทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมผลมีค่าเป็น 122.20 และความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์มีความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมผลมีค่าเป็น 125.60 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 2

อภิปรายผลได้ว่าโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น สามารถเสริมสร้างความรับผิดชอบของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองให้เพิ่มขึ้นได้จริง และยังทำให้มารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของตนเองเพิ่มขึ้นในทิศทางบวก ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยทำให้ความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง นั่นจึงเป็นเหตุผลที่สนับสนุนวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัยดังกล่าว

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑารัตน์ จินจรรยา (2562) ที่ศึกษาผลขององค์ประกอบเชิงยืนยันความรับผิดชอบของบิดามารดาและเสริมสร้างความรับผิดชอบของบิดามารดาด้วยการปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการ ผลวิจัยพบว่า ผลองค์ประกอบเชิงยืนยันความรับผิดชอบของบิดามารดาที่ได้รับการปรึกษาในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ IvyPanda (2019) ที่ศึกษาบิดามารดาควรมีความรับผิดชอบเท่าเทียมกันในการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่ ผลวิจัยพบว่า สถาบันที่กำหนดบทบาทของบิดามารดาในการเลี้ยงดูบุตรควรมีความรับผิดชอบเท่าเทียมกันในการเลี้ยงดูบุตรและการปลูกฝังค่านิยมเชิงบวกให้กับเด็กที่กำลังเติบโต ในช่วงแรงของชีวิต การดูแลของมารดามีความสำคัญอย่างมาก และควรได้รับการดูแลจากบิดาด้วยเช่นกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์สามารถเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นได้ โดยโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยามออนไลน์จะเป็นการปรับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ฝึกให้มารดาวัยรุ่นมีความรับผิดชอบในให้ความรัก การดูแลและเอาใจใส่ต่อบุตรในเรื่องต่าง ๆ ให้เหมาะสมตามวัยรวมถึงพัฒนาการของบุตรด้วย และยังฝึกให้สังเกตความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองในขณะที่เลี้ยงดูบุตร เพื่อจะได้ตระหนักรู้ในตนเองเสมอว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรให้เป็นมารดาที่ดีและเป็นตัวอย่างในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ดีให้แก่บุตร จึงส่งผลให้

มารดาวิษุณกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ามารดาวิษุณกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิมออนไลน์

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิมออนไลน์ สามารถนำไปปรับใช้ได้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น แต่หากจะนำไปปรับใช้จะต้องมีความเข้าใจในเทคนิคในการใช้โปรแกรมได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุดกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด

2. หากนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิมออนไลน์ไปใช้ ควรมีความรู้และความเข้าใจในการปรึกษา เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ควรพิจารณาการให้การปรึกษากับกลุ่มบิดาวิษุณ เพื่อช่วยเหลือและสนับสนุนในการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตร เนื่องจากบิดาวิษุณอาจมีปัญหาที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

2. ผู้วิจัยอาจจะให้การปรึกษาออนไลน์แบบกลุ่ม เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมารดาวิษุณมีลักษณะปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ทำให้มารดาวิษุณมีการช่วยเหลือกันหรือแลกเปลี่ยนเรื่องราวซึ่งกันและกันได้

## บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ ทวีชาติวิทยากุล. (2531). การวิเคราะห์องค์ประกอบของความรับผิดชอบของนิสิตปริญญาตรี สาขาสังคมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามการรับรู้ของนิสิตและอาจารย์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/38232>
- กรมอนามัย. (2562). รายงานเฝ้าระวังการตั้งครรภ์แม่วัยรุ่นน พ.ศ. 2562. [https://rh.anamai.moph.go.th/web-upload/7x027006c2abe84e89b5c85b44a692da94/tinymce/kpi64/1\\_6/1\\_6\\_1-26.pdf](https://rh.anamai.moph.go.th/web-upload/7x027006c2abe84e89b5c85b44a692da94/tinymce/kpi64/1_6/1_6_1-26.pdf)
- กรมอนามัย. (2565). รายงานประจำปี 2565 สำนักงานอนามัยการเจริญพันธุ์. <https://shorturl.asia/FsYoG>
- กรัญญา สกลรักษ์. (2561). ปัจจัยบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ปัจจัยด้านความสามารถ และปัจจัยด้านความสำเร็จ ที่มีผลต่อแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของพนักงานธนาคารพาณิชย์ในกรุงเทพมหานคร [บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ].
- กัลยา สุริย์. (2546). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. <http://cmuir.cmu.ac.th/handle/6653943832/25107>
- กาญจนา รัตนราช. (2555). ผลการใช้โปรแกรมการให้การศึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้การศึกษาแบบผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ไม่พึ่งอินซูลิน โรงพยาบาลรามธิบดี กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช]. [https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse\\_type=title&titleid=355578&query=%B7%C4%C9%AE%D5%A1%D2%C3%E3%CB%E9%A1%D2%C3%BB%C3%D6%A1%C9%D2&s\\_mode=any&d\\_field=&d\\_start=0000-00-00&d\\_end=2564-10-04&limit\\_lang=&limited\\_lang\\_code=&order=&order\\_by=&order\\_type=&result\\_id=2&maxid=5](https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=355578&query=%B7%C4%C9%AE%D5%A1%D2%C3%E3%CB%E9%A1%D2%C3%BB%C3%D6%A1%C9%D2&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2564-10-04&limit_lang=&limited_lang_code=&order=&order_by=&order_type=&result_id=2&maxid=5)
- กาญจนา ลุศนันท์. (2561). บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลในครอบครัวและสังคม. <https://pirun.ku.ac.th/~agrpct/envelop/role2.doc>

- กาญจนา เหลืองอุบล. (2553). การศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็ก อายุ 0 ถึง 5 ปีที่มีภาวะโภชนาการเกินของผู้ปกครองที่มารับบริการคลินิกตรวจสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 6 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ], [http://203.157.71.148/Information/center/research/2054/nutri\\_2-54.pdf](http://203.157.71.148/Information/center/research/2054/nutri_2-54.pdf)
- กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง. (2563). การพัฒนาการจัดบริการสุขภาพที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นและเยาวชนในประเทศไทย. ใน *บทวิทยากร. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข*. [file:///C:/Users/User/Downloads/The%20development%20of%20youth%20friendly%20health%20services%20in%20Thailand%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/The%20development%20of%20youth%20friendly%20health%20services%20in%20Thailand%20(1).pdf)
- เกรียงศักดิ์ วงศ์เมฆ. (2554). ผลการให้การปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมต่อพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานในโรงไฟฟ้า [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา]. [https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse\\_type=title&titleid=282354&query=%A1%D2%C3%BB%C3%D6%A1%C9%D2%C3%D2%C2%BA%D8%A4%A4%C5&s\\_mode=any&d\\_field=&d\\_start=0000-00-00&d\\_end=2564-1002&limit\\_lang=&limited\\_lang\\_code=&order=&order\\_by=&order\\_type=&result\\_id=7&maxid=21](https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=282354&query=%A1%D2%C3%BB%C3%D6%A1%C9%D2%C3%D2%C2%BA%D8%A4%A4%C5&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2564-1002&limit_lang=&limited_lang_code=&order=&order_by=&order_type=&result_id=7&maxid=21)
- เกษรชัย หีม และประไพ สุวรรณสุนทร. (2558). ผลกระทบทางสังคมจากการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของหญิงวัยรุ่นในอำเภอหนองม จังหวัดสงขลา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์]. <file:///C:/Users/User/Downloads/26913-Article%20Text-59282-3-10-20150407.pdf>
- เกสร ปิยะทัต. (2554). การศึกษาความรับผิดชอบต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui\\_Cou\\_Psy/Gaysorn\\_P.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Gaysorn_P.pdf)
- จุฑารัตน์ จินจรรยา. (2562). การเสริมสร้างความรับผิดชอบของพ่อแม่ที่มีบุตรกระทำความผิดด้วยการปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเป็นฐาน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา]. [file:///C:/Users/User/Downloads/246714-Article%20Text-885945-1-10-20201227%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/246714-Article%20Text-885945-1-10-20201227%20(1).pdf)
- เฉลิมศรี ตั้งสกุลธรรม. (2544). การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของเด็กวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร [มหาวิทยาลัยรามคำแหง].
- ชญาตม์ นิลดี. (2565). การสังเคราะห์งานวิจัยด้านการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นภายใต้ฐานคิดสิทธิมนุษยชน [ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].

- ชวันรัตน์ บุรณากาญจน์. (2556). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จิตวิทยาการแนะแนว และการให้การปรึกษา* [มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย].
- ชุกานต์ภูฏ ขุนเพชร. (2557). *การดำเนินชีวิตของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดบุตรคนแรก* [พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต (การผดุงครรภ์), มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์]. <https://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2010/9891/1/391394.pdf>
- ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ, วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และอนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2558). *การปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก* [คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา]. [https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse\\_type=title&titleid=414455&query=%A1%D2%C3%BB%C3%D6%A1%C9%D2%CD%CD%B9%E4%C5%B9%EC&s\\_mode=any&d\\_field=&d\\_start=0000-00-00&d\\_end=2565-03-20&limit\\_lang=&limited\\_lang\\_code=&order=&order\\_by=&order\\_type=&result\\_id=1&maxid=1](https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=414455&query=%A1%D2%C3%BB%C3%D6%A1%C9%D2%CD%CD%B9%E4%C5%B9%EC&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2565-03-20&limit_lang=&limited_lang_code=&order=&order_by=&order_type=&result_id=1&maxid=1)
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม*. ใน *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 6, หน้า 181 - 198). สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย - ญี่ปุ่น).
- เดิมศักดิ์ คทวนิช. (2556). *ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก*. ใน *จิตวิทยาทั่วไป* (หน้า 171 - 172). ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ทรงยศ พิลาสันต์. (2557). *ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นไทย. โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ*, 2(15), 1 – 4. <https://www.hitap.net/wpcontent/uploads/2014/10/ผลกระทบตั้งครรภ์ในวัยรุ่น-final-for-web.pdf>
- ทรงศรี คงทวิ. (2550). *ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านความรับผิดชอบของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษานูริรัมย์ เขต 2* [ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- เทียนทิพย์ ไชยฉัตรเชาวกุล. (2543). *บทบาทของบิดาในทัศนคติของบุตรวัยรุ่น*. [มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. <https://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/101472>
- ธนาพูน วงศ์ษา และรุจิรา มณีชม. (2563). *เทคนิคการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตยุคสังคมดิจิทัล. วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 14(1), 102-112.
- นันทกา พุสีกุล. (2555). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการในการให้คำปรึกษาออนไลน์*. ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). <https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:118677>

- นันทพร ปันต๊ะ. (2560). ปัญหาและความคาดหวังในชีวิตของวัยรุ่นตั้งครรภ์ [วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. [https://digital.car.chula.  
ac.th/cgi/viewcontent.cgi?article=3042&context=chulaetd](https://digital.car.chula.ac.th/cgi/viewcontent.cgi?article=3042&context=chulaetd)
- นารท ศรีละโพธิ์. (2558). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามรูปแบบข้ามทฤษฎีเพื่อส่งเสริม  
ความรับผิดชอบของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. [https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/49839/  
1/5384457727.pdf](https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/49839/1/5384457727.pdf)
- บดินทร์ ศรีอุณช่าง. (2558). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของแม่  
วัยรุ่น อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย  
มหาสารคาม]. [https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse\\_type=title  
&titleid=422572&query=%E1%C1%E8%C7%D1%C2%C3%D8%E8%B9&s\\_mode=any&  
d\\_field=&d\\_start=0000-00-00&d\\_end=2564-09-24&limit\\_lang=&limited\\_lang\\_  
code=&order=&order\\_by=&order\\_type=&result\\_id=4&maxid=13](https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title<br/>&titleid=422572&query=%E1%C1%E8%C7%D1%C2%C3%D8%E8%B9&s_mode=any&<br/>d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2564-09-24&limit_lang=&limited_lang_<br/>code=&order=&order_by=&order_type=&result_id=4&maxid=13)
- บ้านจอมยุทธ์. (2543). ธรรมชาติวัยรุ่น. [https://www.baanjomjut.com/library\\_2/extension-  
1/kids/05.html](https://www.baanjomjut.com/library_2/extension-1/kids/05.html)
- ปนัดดา ญวนกระโทก. (2549). ฝึกเป็นผู้ให้. วารสารศูนย์บริการวิชาการ, 14(1).
- ปริญญาวารี. (2545). อิทธิพลของสัมพันธภาพในชีวิตสมรส ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับและ  
ประวัติดการแยกห่างจากบุคคลสำคัญในชีวิต ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลครรภ์และแนวโน้ม  
ของพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของมารดา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,  
มหาวิทยาลัยศิลปากร]. [http://www.sure.su.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/82  
68/fulltext.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.sure.su.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/8268/fulltext.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2557). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา.  
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรอุมาราศรี. (2563). การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับการดำเนิน  
ชีวิตของมารดาวัยรุ่น [มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
- พระราชบัญญัติ การป้องกันและแก้ไขปัญหาคารตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. (2559, 31 มีนาคม). ราชกิจจา  
นุเขกษา. เล่มที่ 133 ตอนที่ 30 ก, หน้า 2-4. [http://www.thaipediatrics.org/Media/media-  
20161207115138.pdf](http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20161207115138.pdf)

พวงทอง กักดีไทย. (2542). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความ  
 รับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลหนองคาย  
 [สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม].

เพ็ญนภา กุลนภาค. (2558). การปรึกษาครอบครัว *Family counseling*. เนติกุลการพิมพ์.

มนฤดี เตชะอินทร์ และพรธณี ศิริวรรณภา. (2555). การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น *Adolescent Pregnancy*  
 [ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่].

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2554). การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. [มหาวิทยาลัย  
 สุโขทัยธรรมมาธิราช].

มัลลิตา กัณ ทาพันธุ์. (2562). ประสบการณ์การเป็นมารดาของแม่วัยรุ่นในจังหวัดลำพูน  
 [สาขารณศุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. [https://tdc.thailis.or.th/tdc/  
 browse.php?option=show&browse\\_type=title&titleid=576634&query=Array&s\\_mode=Arr  
 ay&date\\_field=date\\_create&date\\_start=2550&date\\_end=2565&limit\\_lang=&limited\\_lang\\_  
 code=tha&order=&order\\_by=title&order\\_type=ASC&result\\_id=12&maxid=13](https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=576634&query=Array&s_mode=Array&date_field=date_create&date_start=2550&date_end=2565&limit_lang=&limited_lang_code=tha&order=&order_by=title&order_type=ASC&result_id=12&maxid=13)

มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับ  
 ความเครียด และการจัดการความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาล  
 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(2), 270-279.

เมธา ชูดัน. (2553). การใช้การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงาน  
 ของพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,  
 มหาวิตยาลัยเชียงใหม่]. [https://library.cmu.ac.th/digital\\_collection/etheses/  
 fulltext.php?id=23023&word=%A1%D2%C3%E3%CB%E9%A4%D3%BB%C3%D6%A1  
 %C9%D2%E1%BA%BA%C3%D2%C2%BA%D8%A4%A4%C5&check\\_field=SUBJEC  
 T&select\\_study=&condition=2&search=9&philosophy=&master=#](https://library.cmu.ac.th/digital_collection/etheses/fulltext.php?id=23023&word=%A1%D2%C3%E3%CB%E9%A4%D3%BB%C3%D6%A1%C9%D2%E1%BA%BA%C3%D2%C2%BA%D8%A4%A4%C5&check_field=SUBJECT&select_study=&condition=2&search=9&philosophy=&master=#)

เมธี นิมนวล. (2560). การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบวิเคราะห์  
 ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อยาบ้าของผู้ต้องขังคดีค้ายาบ้าใน  
 เรือนจำกลางบางขวาง [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย  
 สุโขทัยธรรมมาธิราช]. [https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse\\_  
 type=title&titleid=462242&query=%B7%C4%C9%AE%D5%A1%D2%C3%E3%CB%E9  
 %A1%D2%C3%BB%C3%D6%A1%C9%D2&s\\_mode=any&d\\_field=&d\\_start=0000-00-  
 00&d\\_end=2564-10-04&limit\\_lang=&limited\\_lang\\_code=&order=&order\\_by  
 =&order\\_type=&result\\_id=1&maxid=5](https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=462242&query=%B7%C4%C9%AE%D5%A1%D2%C3%E3%CB%E9%A1%D2%C3%BB%C3%D6%A1%C9%D2&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2564-10-04&limit_lang=&limited_lang_code=&order=&order_by=&order_type=&result_id=1&maxid=5)

- วรรณา เสนีย์วงศ์, ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม และเพ็ญนภา กุลนภาค. (2562). ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย [คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา].
- วัชร ทรัพย์มี. (2549a). ทฤษฎีการให้การศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549b). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิรวรรณ บุญวงศ์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้คิดที่มีต่อความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. [https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse\\_type=title&titleid=216234&query=%B7%C4%C9%AE%D5%BE%C4%B5%D4%A1%C3%C3%C1%B9%D4%C2%C1&s\\_mode=any&d\\_field=&d\\_start=0000-00-00&d\\_end=2564-09-20&limit\\_lang=&limited\\_lang\\_code=&order=&order\\_by=&order\\_type=&result\\_id=14&maxid=39](https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=216234&query=%B7%C4%C9%AE%D5%BE%C4%B5%D4%A1%C3%C3%C1%B9%D4%C2%C1&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2564-09-20&limit_lang=&limited_lang_code=&order=&order_by=&order_type=&result_id=14&maxid=39)
- ศรีเพ็ญ ตันติเวสส. (2556). สถานการณ์ตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย 2556. [https://www.hitap.net/wp-content/uploads/2014/09/adolescent\\_pregnancy\\_rep\\_online.pdf](https://www.hitap.net/wp-content/uploads/2014/09/adolescent_pregnancy_rep_online.pdf)
- ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี. ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ซ้ำของวัยรุ่น เขตสุขภาพที่ 5. <https://apps.hpc.go.th/dmkm/web/uploads/2020/035026-20200302145323/da8810a40c8945c6e86ec9e2516d9fda.pdf>
- ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี. สรุปผลการดำเนินงานอัตรการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 15-19 ปี ปีงบประมาณ 2562 (ช่วงเดือนตุลาคม-พฤษภาคม 2562). <https://hpc6.anamai.moph.go.th/th/kpr63-1-3?page=1>
- ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี. (2563). สรุปผลตรวจราชการและนิเทศงาน กระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 6 กรณีปกติ รอบ 2/2563. <https://www.shorturl.asia/LNTCm>

- สาธิตา หัสดีเสวี. (2537). *กระบวนการและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ : กรณีศึกษาในมารดาวัยรุ่น* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหิดล].  
[https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse\\_type=title&titleid=263658&query=Array&s\\_mode=Array&date\\_field=date\\_create&date\\_start=2520&date\\_end=2564&limit\\_lang=&limited\\_lang\\_code=tha&order=on&order\\_by=title&order\\_type=ASC&result\\_id=1&maxid=109](https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=263658&query=Array&s_mode=Array&date_field=date_create&date_start=2520&date_end=2564&limit_lang=&limited_lang_code=tha&order=on&order_by=title&order_type=ASC&result_id=1&maxid=109)
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์. (2564). *รายงานประจำปี 2564 สำนักงานอนามัยการเจริญพันธุ์*.  
<https://www.shorturl.asia/CLagX>
- สุพิชฌาย์ เพ็ชรสกลไส. (2554). *การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยบูรพา].  
[https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse\\_type=title&titleid=214994&query=%A1%D2%C3%BB%C3%D6%A1%C9%D2%A4%C3%CD%BA%A4%C3%D1%C7&s\\_mode=any&d\\_field=&d\\_start=0000-00-00&d\\_end=2564-10-20&limit\\_lang=&limited\\_lang\\_code=&order=&order\\_by=&order\\_type=&result\\_id=3&maxid=19](https://tdc.thailis.or.th/tdc/browse.php?option=show&browse_type=title&titleid=214994&query=%A1%D2%C3%BB%C3%D6%A1%C9%D2%A4%C3%CD%BA%A4%C3%D1%C7&s_mode=any&d_field=&d_start=0000-00-00&d_end=2564-10-20&limit_lang=&limited_lang_code=&order=&order_by=&order_type=&result_id=3&maxid=19)
- สุภาชัย สาระจรัส. (2553). *การตั้งครรถ์ของเด็กหญิงวัยเยาว์ : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยบูรพา].  
<http://opac.lib.buu.ac.th/servlet/SimpleSearch?DLang=T&Type=W&PGN=&MARC=&REG0=T&BRW=&SearchType1=2&SDT=&DET=T&Limit=&Year1=&Year2=&Collection=ALL&PGN=&Language=&SearchType=3&LPP=10&DBName=ALL&Library=ALL&NSH=T&TOR=0&TOTP=&LCD=317902&SHT=2&SEE=&Search1=%A1%D2%C3%B5%D1%E9%A7%A4%C3%C0%EC%A2%CD%A7%E0%B4%E7%A1%CB%AD%D4%A7%C7%D1%C2%E0%C2%D2%C7%EC++%A1%D2%C3%C8%D6%A1%C9%D2%E0%AA%D4%A7%BB%C3%D2%A1%AE%A1%D2%C3%B3%EC%C7%D4%B7%C2%D2>
- สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2553). *การบริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต : ลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการและประสบการณ์ของผู้ให้บริการผ่านโปรแกรมเอ็มเอสเอ็น*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวลักษณ์ เสียงนัน. (2561). *ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองในการปฏิบัติบทบาทการเป็นมารดาต่อภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในมารดาวัยรุ่น* [มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].

- อรรถนารถ บุญเกิด. (2546). *การเสริมแรงในการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านใหม่หนองบัว จังหวัดเชียงใหม่* [บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่].
- อ้อมใจ พลกายา และพัชรวรรณ ชูเลิศ. (2562). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมบทบาทการเป็นมารดา โดยใช้การสนับสนุนของครอบครัว ต่อทัศนคติและบทบาทของการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่น. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี*, 2(1), 26-32. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/jhri/article/download/243276/165407/>
- อากาศพร เฝ้าวัฒนา. (2552). *การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น: การมีส่วนร่วมของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน* [คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล]. <https://repository.li.mahidol.ac.th/handle/123456789/57217>
- อุมาภรณ์ สุขารมณ. (2559). การให้คำปรึกษาออนไลน์. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*.
- อุษมา ชื่อนนาค และวีรวิทย์ ปิยะมงคล. (2565). *การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (Teenage pregnancy)*. <https://w1.med.cmu.ac.th/obgyn/lecturesttopics/49484/>
- Carpinelli, Luna, Watzlawik amd Meike. (2023). Anorexia Nervosa in Adolescence: Parental Narratives Explore Causes and Responsibilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Dallas Ph.D., R. N., Tony Wilson, M. S. W., & Vanessa Salgado, B. A. (2551). Gender Differences in Teen Parents' Perceptions of Parental Responsibilities. 17(6), 423-433. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1525-1446.2000.00423.x>
- Derek Richards and Noemi Viganò. (2012). Online Counseling. In *Encyclopedia of Cyber Behavior* (pp. 699-713).
- Diana Baumrind. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4, 1-103.
- IvyPanda.com. (2019). *Raising a Child*. <https://ivypanda.com/essays/raising-a-child-research-paper/>
- Janina, J., Lucie, D. C., & Franziska, M. (2021). Learner pregnancy in South Africa's Eastern Cape: The Factors affecting adolescent girls' school withdrawal during pregnancy. 87(1-10). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0738059321001371>
- Jurkovic. (1997). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. Brunner/Mazel.
- Lynda, S. L. (2023). Resources and transversal competencies to reconcile child and parental responsibilities: A mini-review of the impact. *Health Promotion Perspectives*.

- Mercer, R. T., & Ferbetich, S. (1994). Predictors of parental attachment during early parenthood. *Journal of Advance Nursing*, 15, 268 – 280.
- Prue Rains, Linda Davies, Margaret McKinnon. (1998). Taking Responsibility: An Insider View of Teen Motherhood. 79(3).
- Rains, P., Davies, L., & McKinnon, M. (2541). *Taking Responsibility: An Inside view of teen motherhood*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1606/1044-3894.994>
- Richards, D., & Viganò, N. (2012). *Online Counseling*. <https://www.igi-global.com/chapter/online-counseling/64796>
- Tengku Aizan, H. (1992). *Correlates of filial responsibility among Malay families in Selangor, Malaysia*. Ames, Iowa : Iowa State University <https://doi.org/10.31274/rtd-180813-9695>  
<https://dr.lib.iastate.edu/server/api/core/bitstreams/6373519c-693f-4f39-b2fa-96b99c588855/content>
- White, K., & Beverley, J. H. (2022). *Inherited antithrombin deficiency in pregnancy Thrombosis Update*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666572721000638/pdf?md5=4b4a72ff20e21a6e97984d9e6841f58d&pid=1-s2.0-S2666572721000638-main.pdf>
- Wong, K. P., Bonn, G., Tam, C. L., & Wong, C. P. (2018). Preferences for Online and/or Face-to-Face Counseling among University Students in Malaysia. *Psychology for Clinical Settings*, 9.
- World Health Organization. (2010). Position paper on mainstreaming adolescent pregnancy in efforts to make pregnancy safer. 5(1), 153-183. <https://www.gfmer.ch/SRH-Course-2010/adolescent-sexual-reproductive-health/pdf/WHO-mainstreaming-adolescent-pregnancy-efforts-MPS-2010.pdf>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดความพึงชอบรับชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น  
และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์

1. รศ.ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผศ.ดร.จิตรา คุษฎีเมธา อาจารย์ประจำสาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผศ.ดร.สุพิน ใจแก้ว อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
4. ผศ.ดร.พิชชา ถนอมเสียง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการศึกษา  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
5. ดร.กรรณิการ์ แสนสุภา อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง



### ภาคผนวก ข

1. แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น
2. เอกสารการเก็บรวบรวมข้อมูล ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) และผลการวิเคราะห์  
ค่าอำนาจจำแนก



## แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

### คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้ใช้ประเมินความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของท่านให้ตรงกับความคิด ความรู้สึก การกระทำของท่านมากที่สุด

2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย

3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรนี้จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่ต่อที่ใดโดยเด็ดขาด จะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

แบบวัดทั้งหมดจะประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น 30 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

นางสาววิวรรณ โกศลนันท์

นิสิตระดับวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของท่านมากที่สุดในช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยมีระดับการให้คะแนนดังนี้

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ.....ปี
3. จำนวนบุตร.....คน
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
  - ประถม
  - ปวส
  - ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
  - ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
  - ปวช
  - อื่นๆ ระบุ.....
5. สถานภาพ
 

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> สมรส             | <input type="checkbox"/> หย่า                          |
| <input type="checkbox"/> อยู่ด้วยกัน      | <input type="checkbox"/> แยกกันอยู่                    |
| <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้แต่งงาน | <input type="checkbox"/> แต่งงานแต่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส |
6. รายได้ต่อเดือน
 

|  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> น้อยกว่า 5,000 บาท  | <input type="checkbox"/> 5,000 – 10,000 บาท  |
| <input type="checkbox"/> 10,001 – 20,000 บาท | <input type="checkbox"/> 20,001 – 30,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 30,000 บาท  |  |

## ตอนที่ 2 แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของท่านมากที่สุด โดยมีระดับการให้คะแนนดังนี้

ระดับคะแนน 5 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้มากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้มาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้บางครั้ง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้น้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้น้อยที่สุด

| ข้อ | ข้อความ   | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|---|-----------|-----|---------|------|------------|
|     | <b>องค์ประกอบที่ 1</b> ด้านความรักความเอาใจใส่  |           |     |         |      |            |
| 1   | ฉันให้ความรักกับลูกอย่างเหมาะสมเพื่อให้เขาเติบโตเป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตที่ดี                     |           |     |         |      |            |
| 2   | ฉันใช้เวลาที่มีคุณภาพกับลูกเป็นส่วนใหญ่ เพราะฉันเชื่อว่าการใช้เวลาสำคัญของแม่ต่อการเติบโตของลูก |           |     |         |      |            |
| 3   | ฉันมักอ่านนิทานให้ลูกฟังก่อนนอนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านสมองของลูก                              |           |     |         |      |            |
| 4   | เมื่อลูกร้องไห้ฉันมักจะอยู่ข้างๆลูกเสมอ   |           |     |         |      |            |
| 5   | ฉันพาลูกเข้านอนในทุก ๆ วัน  |           |     |         |      |            |
| 6   | ฉันสามารถเข้าใจได้ว่าลูกร้องเพราะอะไร   |           |     |         |      |            |
| 7   | ฉันรู้สึกว่าการอุ้มลูกเป็นสิ่งที่ไม่สำคัญสำหรับแม่  |           |     |         |      |            |
| 8   | ฉันรู้สึกกังวลใจเมื่อต้องอยู่ห่างกับลูก   |           |     |         |      |            |
| 9   | ฉันชอบเวลาที่ลูกนอนหลับมากกว่าตื่นมาทำกิจกรรมด้วยกัน  |           |     |         |      |            |
| 10  | ฉันเลี้ยงหรือดูแลลูกมากกว่าที่จะให้ผู้อื่นเลี้ยงหรือดูแล  |           |     |         |      |            |

| ข้อ | ข้อความ   | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|---|-----------|-----|---------|------|------------|
|     | <b>องค์ประกอบที่ 2</b> ด้านการอบรมเลี้ยงดู                        |           |     |         |      |            |
| 11  | ฉันสั่งสอนลูกให้มีความเมตตาต่อบุคคลอื่น                           |           |     |         |      |            |
| 12  | ฉันเลี้ยงลูกให้มีพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม                         |           |     |         |      |            |
| 13  | ฉันสร้างกฎระเบียบกับลูก เพื่อให้ลูกปฏิบัติตามอยู่เสมอ             |           |     |         |      |            |
| 14  | เมื่อลูกมีคำถามหรือข้อสงสัยฉันพร้อมจะตอบคำถามเหล่านั้น            |           |     |         |      |            |
| 15  | ฉันเข้มงวดกับลูกในทุกเรื่อง เพื่อต้องการให้ลูกเชื่อฟัง            |           |     |         |      |            |
| 16  | ฉันเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกในเรื่องการแสดงออกทางอารมณ์          |           |     |         |      |            |
| 17  | การปลุกฝังให้ลูกเป็นคนที่ดีในอนาคต ฉันเชื่อว่าเป็นสิ่งที่แม่ควรทำ |           |     |         |      |            |
| 18  | ฉันต้องการให้ลูกเรียนในแบบที่ฉันเลือกให้เท่านั้น                  |           |     |         |      |            |
| 19  | ฉันวางแผนอนาคตไว้ให้กับลูกเรียบร้อยแล้ว                           |           |     |         |      |            |
| 20  | ฉันอธิบายเหตุผลทุกครั้งเมื่อเวลาที่ลูกกระทำผิด เพื่อให้ลูกเข้าใจ  |           |     |         |      |            |
| 21  | ฉันมักใช้อารมณ์รุนแรงกับลูกทุกครั้งที่ไม่เชื่อฟังฉัน              |           |     |         |      |            |

| ข้อ | ข้อความ   | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|---|-----------|-----|---------|------|------------|
|     | <u>องค์ประกอบที่ 3</u> ด้านการดูแลสุขภาพ                              |           |     |         |      |            |
| 22  | ฉันรู้สึกกังวลใจทุกครั้งเมื่อลูกป่วยหรือไม่สบาย                       |           |     |         |      |            |
| 23  | เมื่ออากาศเปลี่ยนฤดู ฉันได้จัดเตรียมเสื้อผ้าที่เหมาะสมให้แก่ลูก       |           |     |         |      |            |
| 24  | เมื่อลูกป่วยหรือไม่สบาย ฉันจะพาลูกไปหาหมอมากกว่าการพยายามให้ลูกกินเอง |           |     |         |      |            |
| 25  | ฉันมักจะเตรียมของจำเป็นของลูกเมื่อถึงเวลาเท่านั้น                     |           |     |         |      |            |
| 26  | ฉันดูแลเรื่องอาหารของบุตรก่อนให้ลูกรับประทานทุกครั้ง                  |           |     |         |      |            |
| 27  | ฉันดูแลเรื่องความสะอาดของลูกอยู่เสมอ                                  |           |     |         |      |            |
| 28  | ฉันคิดว่านมแม่สำคัญกว่านมผง   |           |     |         |      |            |
| 29  | ฉันพาลูกไปพบหมอตตามนัดทุกครั้ง เพื่อตรวจสุขภาพของลูก                  |           |     |         |      |            |
| 30  | ฉันพาลูกไปฉีดวัคซีนตามที่หมอนัดทุกครั้ง                               |           |     |         |      |            |

### เอกสารการเก็บรวบรวมข้อมูล

หัวข้อวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นด้วยการให้การปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์” ประกอบด้วยเอกสารต่อไปนี้

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น
2. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น

นางสาววิวรรณ โกศลนันท์



ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)

แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ตารางที่ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) แบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตร  
ของมารดาวัยรุ่น (31 ข้อ)

| ข้อที่ | ผู้เชี่ยวชาญ (ท่านที่) |   |    |   |   | คะแนน<br>รวม | ค่า<br>IOC | สรุป<br>ผล | หมายเหตุ |
|--------|------------------------|---|----|---|---|--------------|------------|------------|----------|
|        | 1                      | 2 | 3  | 4 | 5 |              |            |            |          |
| 1      | 1                      | 1 | 0  | 1 | 1 | 4            | 0.80       | ใช้ได้     |          |
| 2      | 0                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 4            | 0.80       | ใช้ได้     |          |
| 3      | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 4      | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 5      | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 6      | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 7      | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 8      | 0                      | 1 | 0  | 1 | 1 | 4            | 0.80       | ใช้ได้     |          |
| 9      | 1                      | 1 | 0  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 10     | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 11     | 0                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 4            | 0.80       | ใช้ได้     |          |
| 12     | 1                      | 1 | -1 | 1 | 1 | 3            | 0.60       | ใช้ได้     |          |
| 13     | 1                      | 1 | 0  | 1 | 1 | 4            | 0.80       | ใช้ได้     |          |
| 14     | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 15     | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 16     | 0                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 4            | 0.80       | ใช้ได้     |          |
| 17     | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 18     | 1                      | 1 | 0  | 1 | 1 | 4            | 0.80       | ใช้ได้     |          |
| 19     | 1                      | 1 | 0  | 1 | 1 | 4            | 0.80       | ใช้ได้     |          |
| 20     | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 21     | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |
| 22     | 1                      | 1 | 1  | 1 | 1 | 5            | 1.00       | ใช้ได้     |          |

| ข้อที่ | ผู้เชี่ยวชาญ (ท่านที่) |   |   |   |   | คะแนน | ค่า  | สรุป   | หมายเหตุ |
|--------|------------------------|---|---|---|---|-------|------|--------|----------|
|        | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5 |       |      |        |          |
| 23     | 1                      | 1 | 1 | 1 | 1 | 5     | 1.00 | ใช้ได้ |          |
| 24     | 1                      | 1 | 1 | 1 | 1 | 5     | 1.00 | ใช้ได้ |          |
| 25     | 1                      | 1 | 1 | 1 | 1 | 5     | 1.00 | ใช้ได้ |          |
| 26     | 0                      | 1 | 1 | 1 | 1 | 4     | 0.80 | ใช้ได้ |          |
| 27     | -1                     | 1 | 1 | 1 | 1 | 3     | 0.60 | ใช้ได้ |          |
| 28     | 1                      | 1 | 1 | 1 | 1 | 4     | 1.00 | ใช้ได้ |          |
| 29     | -1                     | 1 | 1 | 1 | 1 | 3     | 0.60 | ใช้ได้ |          |
| 30     | 0                      | 1 | 1 | 1 | 1 | 4     | 0.80 | ใช้ได้ |          |
| 31     | 1                      | 1 | 1 | 1 | 1 | 5     | 1.00 | ใช้ได้ |          |

ตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ทั้งฉบับโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

| Cronbach's Alpha | N of Item |
|------------------|-----------|
| .837             | 31        |

สรุป แบบวัดฉบับนี้ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ เท่ากับ .837 ซึ่งอยู่ในระดับสูง

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 31 ข้อ

| ข้อที่ | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted | ผลการคัดเลือก |
|--------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------|
| 1      | 108.93                     | 228.685                        | .331                             | .925                             | เลือกไว้      |
| 2      | 109.67                     | 216.230                        | .649                             | .921                             | เลือกไว้      |
| 3      | 110.57                     | 218.530                        | .542                             | .923                             | เลือกไว้      |
| 4      | 109.40                     | 221.007                        | .609                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 5      | 109.37                     | 216.033                        | .687                             | .921                             | เลือกไว้      |
| 6      | 109.93                     | 220.547                        | .600                             | .922                             | เลือกไว้      |

ตารางที่ 3 (ต่อ)

| ข้อที่ | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted | ผลการคัดเลือก |
|--------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------|
| 7      | 108.70                     | 228.907                        | .320                             | .925                             | เลือกไว้      |
| 8      | 108.87                     | 226.740                        | .401                             | .924                             | เลือกไว้      |
| 9      | 109.40                     | 221.007                        | .609                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 10     | 109.63                     | 212.102                        | .656                             | .921                             | เลือกไว้      |
| 11     | 108.73                     | 226.064                        | .299                             | .926                             | เลือกไว้      |
| 12     | 109.27                     | 223.237                        | .508                             | .923                             | เลือกไว้      |
| 13     | 110.30                     | 215.045                        | .562                             | .923                             | เลือกไว้      |
| 14     | 109.17                     | 218.420                        | .614                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 15     | 110.50                     | 214.741                        | .575                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 16     | 109.93                     | 220.064                        | .562                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 17     | 108.40                     | 228.869                        | .380                             | .925                             | เลือกไว้      |
| 18     | 111.23                     | 226.806                        | .284                             | .926                             | เลือกไว้      |
| 19     | 110.27                     | 214.409                        | .620                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 20     | 109.30                     | 216.424                        | .656                             | .921                             | เลือกไว้      |
| 21     | 108.73                     | 223.582                        | .632                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 22     | 108.63                     | 224.102                        | .705                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 23     | 109.00                     | 222.552                        | .667                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 24     | 110.63                     | 244.516                        | -.311                            | .934                             | ตัดทิ้ง       |
| 25     | 109.40                     | 212.662                        | .679                             | .921                             | เลือกไว้      |
| 26     | 108.77                     | 226.392                        | .546                             | .923                             | เลือกไว้      |
| 27     | 109.47                     | 212.189                        | .819                             | .919                             | เลือกไว้      |
| 28     | 108.97                     | 220.447                        | .654                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 29     | 108.47                     | 228.189                        | .302                             | .926                             | เลือกไว้      |
| 30     | 108.83                     | 222.075                        | .602                             | .922                             | เลือกไว้      |
| 31     | 108.53                     | 227.085                        | .585                             | .923                             | เลือกไว้      |

สรุป ตัดข้อคำถามที่ 24 ทั้งหมด 1 ข้อ เนื่องจาก ค่าอำนาจจำแนกแบบสหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation) มีค่าเท่ากับ -.311 ซึ่งมีค่าต่ำกว่า .2

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น (ฉบับจริง) จำนวน 30 ข้อ

| ข้อที่ | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|--------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1      | 108.93                     | 228.685                        | .331                             | .925                             |
| 2      | 109.67                     | 216.230                        | .649                             | .921                             |
| 3      | 110.57                     | 218.530                        | .542                             | .923                             |
| 4      | 109.40                     | 221.007                        | .609                             | .922                             |
| 5      | 109.37                     | 216.033                        | .687                             | .921                             |
| 6      | 109.93                     | 220.547                        | .600                             | .922                             |
| 7      | 108.70                     | 228.907                        | .320                             | .925                             |
| 8      | 108.87                     | 226.740                        | .401                             | .924                             |
| 9      | 109.40                     | 221.007                        | .609                             | .922                             |
| 10     | 109.63                     | 212.102                        | .656                             | .921                             |
| 11     | 108.73                     | 226.064                        | .299                             | .926                             |
| 12     | 109.27                     | 223.237                        | .508                             | .923                             |
| 13     | 110.30                     | 215.045                        | .562                             | .923                             |
| 14     | 109.17                     | 218.420                        | .614                             | .922                             |
| 15     | 110.50                     | 214.741                        | .575                             | .922                             |
| 16     | 109.93                     | 220.064                        | .562                             | .922                             |
| 17     | 108.40                     | 228.869                        | .380                             | .925                             |
| 18     | 111.23                     | 226.806                        | .284                             | .926                             |
| 19     | 110.27                     | 214.409                        | .620                             | .922                             |
| 20     | 109.30                     | 216.424                        | .656                             | .921                             |
| 21     | 108.73                     | 223.582                        | .632                             | .922                             |

## ตารางที่ 3 (ต่อ)

| ข้อที่ | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance if<br>Item Deleted | Corrected Item-<br>Total Correlation | Cronbach's Alpha<br>if Item Deleted |
|--------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 22     | 108.63                        | 224.102                           | .705                                 | .922                                |
| 23     | 109.00                        | 222.552                           | .667                                 | .922                                |
| 24     | 109.40                        | 212.662                           | .679                                 | .921                                |
| 25     | 108.77                        | 226.392                           | .546                                 | .923                                |
| 26     | 109.47                        | 212.189                           | .819                                 | .919                                |
| 27     | 108.97                        | 220.447                           | .654                                 | .922                                |
| 28     | 108.47                        | 228.189                           | .302                                 | .926                                |
| 29     | 108.83                        | 222.075                           | .602                                 | .922                                |
| 30     | 108.53                        | 227.085                           | .585                                 | .923                                |

สรุป แบบวัดฉบับใหม่นี้มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ที่งัดฉบับ เท่ากับ .837 ซึ่งอยู่ในระดับสูง

ในส่วน of โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น สรุปว่าสามารถนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้



**ภาคผนวก ค**

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์

## โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์

### หลักการและแนวคิดของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมในรูปแบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างมารดาวัยรุ่นให้มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งเสริมพัฒนาการให้เหมาะสมตามวัยของบุตร ซึ่งได้นำเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้ในโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ ได้แก่ การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systemic Desensitization) การมอบหมายการบ้าน (Homework) การเสริมแรง (Reinforcement) การคาดการณ์อนาคต (Foresight) มองมุมใหม่ (Reframing) การเสนอตัวแบบ (Modeling) การสอน (Coaching) เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) การทำสัญญากับตนเอง (Self Contracting) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษามารดาวัยรุ่น ทั้งหมด 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมทฤษฎีพฤติกรรมนิยมออนไลน์ จำนวน 10 คน ผู้วิจัยให้การปรึกษาทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

ตาราง การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น  
ด้วยการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

| ครั้งที่ | เรื่อง                          | วัตถุประสงค์   | เทคนิค/ ทักษะที่ใช้  | สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์   |
|----------|---------------------------------|--|--|--|
| 1        | ปฐมนิเทศ                        | 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา<br>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ที่ต้องเข้าร่วมและรูปแบบการให้การปรึกษา<br>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม | <u>ทักษะ</u><br>- การฟัง<br>- การใช้คำถามปลายเปิด<br>- การใช้คำถามปลายปิด<br>- การรักษาความลับ<br>- การทวนความ<br>- การเงียบ<br>- การรักษาความลับ  | <u>สื่อ</u><br>- กิจกรรม ทายนิสัย<br>- ลูกจากเวลาเกิด<br>- ใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย |
| 2        | การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจปัญหา | 1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา<br>2. เพื่อรับรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา<br>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตปัญหาของตนเอง  | <u>เทคนิค</u><br>- การฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training)<br>- การมอบหมายการบ้าน (Homework)<br><u>ทักษะ</u><br>- การฟัง<br>- การใช้คำถามปลายเปิด<br>- การใช้คำถามปลายปิด<br>- การตีความ<br>- การเงียบ | <u>ใบงาน</u><br>ใบงาน 2.1<br>“สำรวจปัญหา”  |

| ครั้งที่ | เรื่อง   | วัตถุประสงค์  | เทคนิค/ ทักษะที่ใช้  | สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์   |
|----------|--|---|--|--|
| 3        | การจัดการปัญหาของตนเอง                                 | 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ยังคงเป็นปัญหาของตนเอง<br>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้   | <u>เทคนิค</u><br>- การฝึกทักษะการตัดสินใจ (Decision-making Skills)<br><u>ทักษะ</u><br>- การฟัง<br>- การใช้คำถามปลายเปิด<br>การใช้คำถามปลายปิด<br>- การตีความ<br>- การเฝ้าย<br>- การสะท้อนความรู้สึก  | <u>ใบงาน</u><br>ใบงาน 3.1<br>“การบันทึกเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูกของฉัน”<br>ใบงาน 3.2<br>“เล่าการจัดการปัญหาของตนเอง” |
| 4        | เรียนรู้ความรักและความเอาใจใส่ของแม่วัยรุ่นที่มีต่อลูก | 1. เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา<br>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ความรักและความเอาใจใส่ต่อหน้าที่การเป็นแม่ของตนเอง<br>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนพฤติกรรม การเลี้ยงดูลูกของตนเอง | <u>เทคนิค</u><br>- การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systemic Desensitization)<br>- การมอบหมายการบ้าน (Homework)<br><u>ทักษะ</u><br>- การฟัง<br>- การใช้คำถามปลายเปิด<br>การใช้คำถามปลายปิด<br>- การตีความ<br>- การเฝ้าย<br>- การสะท้อนความรู้สึก | <u>ใบงาน</u><br>ใบงาน 4.1<br>“การบันทึกเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรของฉัน”   |

| ครั้งที่ | เรื่อง                             | วัตถุประสงค์   | เทคนิค/ ทักษะที่ใช้  | สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์  |
|----------|------------------------------------|--|--|---|
| 5        | การให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อลูก | 1.เพื่อให้รักษาสัมพันธภาพของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา<br>2.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความภาคภูมิใจกับหน้าที่ของการเป็นแม่<br>3.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงพฤติกรรม การให้ความรักและเอาใจใส่ต่อลูก | <u>เทคนิค</u><br>- การเสริมแรง (Reinforcement)<br>- การคาดการณ์อนาคต (Foresight)<br><u>ทักษะ</u><br>- การใช้คำถามปลายเปิด<br>การใช้คำถามปลายปิด<br>- การตีความ<br>- การเขียน                             | <u>ใบงาน</u><br>ใบงาน 5.1<br>“รางวัลคุณแม่คนเก่ง”<br>ใบงาน 5.2<br>“วาดรูปสื่อรัก” |
| 6        | ความเป็นห่วงของแม่                 | 1.เพื่อสามารถเรียนรู้ความเป็นห่วงของแม่ที่มีต่อลูก<br>2.เพื่อสามารถแสดงความเป็นห่วงของแม่ที่มีต่อลูกได้อย่างชัดเจน<br>3.เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สะท้อนพฤติกรรมของตนเอง                                   | <u>เทคนิค</u><br>- มองมุมใหม่ (Reframing)<br>- การเสนอตัวแบบ (Modeling)<br><u>ทักษะ</u><br>- การฟัง<br>- การใช้คำถามปลายเปิด<br>การใช้คำถามปลายปิด<br>- การตีความ<br>- การเขียน<br>- การสะท้อนความรู้สึก | <u>ใบงาน</u><br>ใบงาน 6.1<br>“ความเป็นห่วงของแม่”                                 |

| ครั้งที่ | เรื่อง                               | วัตถุประสงค์  | เทคนิค/ ทักษะที่ใช้   | สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์   |
|----------|--------------------------------------|---|---|--|
| 7        | แบบอย่างในการเลี้ยงดูลูกด้วยหลัก 5 L | 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้จากตัวแบบการเลี้ยงดูที่ดีและนำไปปรับใช้ได้<br>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง         | <u>เทคนิค</u><br>- การสอน (Coaching)<br>- เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique)<br><u>ทักษะ</u><br>- การฟัง<br>- การใช้คำถามปลายเปิด<br>การใช้คำถามปลายปิด<br>- การตีความ<br>- การเงี่ยบ<br>- การสะท้อน<br>ความรู้สึก | <u>สื่อ</u><br>“วิดีโอ เลี้ยงดูรักด้วยหลัก 5L เลี้ยงลูกให้ถูกทาง การเลี้ยงลูกเชิงบวก ของแม่ยุคใหม่ ต้องดู”<br><u>ใบงาน</u><br>ใบงาน 7.1<br>“การแสดงความคิดเห็นต่อวิดีโอ” |
| 8        | เรียนรู้การเลี้ยงดูของแม่วัยรุ่น     | 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูในหลากหลายแบบและนำไปปรับใช้ได้<br>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง | <u>เทคนิค</u><br>- การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring)<br><u>ทักษะ</u><br>- การฟัง<br>- การใช้คำถามปลายเปิด<br>- การใช้คำถามปลายปิด<br>- การตีความ<br>- การเงี่ยบ<br>- การสะท้อน<br>ความรู้สึก      | <u>ใบงาน</u><br>ใบงาน 8.1<br>“เรียนรู้การเลี้ยงดูลูก”  |

| ครั้งที่ | เรื่อง                           | วัตถุประสงค์   | เทคนิค/ ทักษะที่ใช้   | สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์  |
|----------|----------------------------------|--|---|---|
| 9        | ความ<br>รับผิดชอบ<br>ที่มีต่อลูก | 1. เพื่อเป็นสัญญาของผู้รับ<br>การปรึกษาต่อบทบาท<br>หน้าที่การเป็นแม่<br>2. เพื่อเสริมสร้างความ<br>รับผิดชอบการเลี้ยงดูลูก<br>ให้กับผู้รับการศึกษา                                      | <u>เทคนิค</u><br>- การทำสัญญากับ<br>ตนเอง (Self<br>Contracting)<br><u>ทักษะ</u><br>- การฟัง<br>- การใช้คำถาม<br>ปลายเปิด<br>- การใช้คำถามปลายปิด<br>- การตีความ<br>- การเงี่ยบ<br>- การสะท้อน<br>ความรู้สึก | <u>ใบงาน</u><br>ใบงาน 9.1<br>“สัญญาระหว่างเรา”<br>ใบงาน 9.2<br>“ภาพอนาคตของ<br>ครอบครัวฉัน” |
| 10       | ยุติการให้การ<br>ปรึกษา          | 1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษา<br>มีแรงจูงใจในการนำสิ่งที่<br>ได้รับจากการปรึกษาไป<br>ประยุกต์ใช้ในการ<br>เสริมสร้างความ<br>รับผิดชอบในการเลี้ยงดู<br>บุตรของตนเอง<br>2. เพื่อยุติการปรึกษา | <u>เทคนิค</u><br>- Feedback การให้<br>ข้อมูลย้อนกลับ<br>- การให้ข้อเสนอแนะ<br>- การตั้งคำถาม<br><u>ทักษะ</u><br>- การฟัง<br>- การใช้คำถาม<br>ปลายเปิด<br>- การใช้คำถามปลายปิด<br>- การเงี่ยบ                | <u>ใบงาน</u><br>ใบงาน 10.1<br>“สิ่งที่ภูมิใจในตัวฉัน<br>ของการเป็นแม่”                      |

## รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการศึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ที่ต้องเข้าร่วมและรูปแบบการให้การศึกษา

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การปฐมนิเทศครั้งแรกในการให้การศึกษาผู้วิจัยจะเริ่มสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการศึกษา เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยจะส่งผลทำให้ผู้รับการศึกษาเกิดความตระหนักในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้จนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม

การชี้แจงรายละเอียดของการให้การศึกษา จะช่วยให้ผู้รับการศึกษาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่ต้องเข้าร่วม รวมถึงข้อตกลงที่ต้องมีร่วมกัน และการปรึกษาครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคลจะรายงานเป็นภาพรวมเท่านั้น

### สื่อและอุปกรณ์

#### สื่อ

- กิจกรรม ทายนิสัยถูกจากเวลาเกิด
- ใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายแนะนำตนเองกับผู้รับการศึกษา และเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาแนะนำตนเอง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยในการให้การศึกษา
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ที่ต้องเข้าร่วม รูปแบบการให้การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยให้การศึกษาทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที การเก็บรักษาความลับและการอนุญาตบันทึกภาพและเสียง

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการศึกษาร่วมกันอ่านข้อตกลงในการเข้าร่วมการศึกษานี้และลงลายมือชื่อในใบยินยอมการเข้าร่วมการปรึกษา

4. ผู้วิจัยร่วมกันซักถามเกี่ยวกับความคาดหวังของการให้การศึกษาครั้งนี้ เพื่อรับฟังความคาดหวังของผู้รับการปรึกษาอย่างตั้งใจและนำไปสู่เป้าหมาย

#### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าร่วมกิจกรรม ทายนิสยลจากเวลาเกิด โดยผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษายกถึงช่วงเวลาเกิดของบุตรตนเอง และผู้วิจัยจะเริ่มทำการทายนิสยลจากเวลาเกิดของบุตรผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงนิสยลและพฤติกรรมของบุตรได้มากยิ่งขึ้น วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้เพื่อเป็นละลายพฤติกรรมระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา

2. ผู้วิจัยร่วมพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทายนิสยลจากเวลาเกิดว่าผู้รับการปรึกษามีความคิดเห็นอย่างไร มีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไรกับคำเฉลย โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด (Open Question) เพื่อรับฟังการอธิบายเหตุผลของผู้รับการปรึกษา ดังนี้

2.1 กิจกรรมนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดเห็นอย่างไร

2.2 สิ่งใดของกิจกรรมนี้ที่มีความเหมือนและความแตกต่างเกี่ยวกับบุตรของตนเอง

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของตนเองให้ผู้วิจัยรับทราบ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเล่าเรื่องราวได้อย่างสบายใจจะได้ เกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้วิจัย และเกิดความอบอุ่นในใจตนเอง กล่าวเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากขึ้น

#### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการปรึกษาครั้งนี้ว่าเป็นอย่างไรและสามารถซักถามในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาพร้อมนัดวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกก่อนและหลังการให้การปรึกษารวมถึงการให้ความสนใจในการให้การศึกษาและผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่มีหลังจากจบการให้การศึกษาในครั้งนี้

## กิจกรรม ทายนิสัยลูกจากเวลาเกิด

**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการปรึกษายกถึงช่วงเวลาเกิดของตัวเอง เพื่อทายนิสัยของลูกน้อย



เวลา 05.00-07.00 น.  
ช่วงเวลาของกระต่าย



เวลา 07.00-09.00 น.  
ช่วงเวลาของมังกร



เวลา 09.00-11.00 น.  
ช่วงเวลาของงู



เวลา 11.00-13.00 น.  
ช่วงเวลาของม้า



เวลา 13.00-15.00 น.  
ช่วงเวลาของแพะ



เวลา 15.00-17.00 น.  
ช่วงเวลาของลิง



เวลา 17.00-19.00 น.  
ช่วงเวลาของไก่



เวลา 19.00-21.00 น.  
ช่วงเวลาของหมา



เวลา 21.00-23.00 น.  
ช่วงเวลาของหมู



เวลา 23.00-01.00 น.  
ช่วงเวลาของหนู



เวลา 01.00-03.00 น.  
ช่วงเวลาของวัว



เวลา 03.00-05.00 น.  
ช่วงเวลาของเสือ

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 2

เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจปัญหา

เวลา 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อรับรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาส่งเสริมปัญหาของตนเอง

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การรักษาสัมพันธภาพเป็นขั้นตอนที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ ความสบายใจ กล้าที่จะเปิดเผยปัญหาหรือเรื่องราวของตนเองและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ให้กับผู้วิจัยทราบ

การสำรวจปัญหาเป็นขั้นตอนสำคัญขั้นตอนหนึ่งที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวน สำรวจความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาจะสนใจ ปัญหาที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเท่านั้น เพื่อเป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของ ปัญหาที่เกิดขึ้น จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะนำผู้รับการปรึกษาเข้าสู่การตั้งเป้าหมายเพื่อแก้ไขปัญหา ร่วมกัน

การฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training) เป็นการฝึกเกี่ยวกับการใช้ถ้อยคำ การฟัง การใช้น้ำเสียง การแสดงสีหน้าและท่าทางกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา ชัดเจน และผู้วิจัยจะให้ผู้รับการปรึกษา ใช้สรรพนามแทนตนเองว่า ฉัน หรือคำอื่นที่ผู้รับการปรึกษาใช้อยู่ประจำ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เห็นคุณค่าในตนเองและสามารถแสดงออกได้อย่างตรงไปตรงมาอย่างเปิดเผย

การมอบหมายการบ้าน (Homework) เป็นการที่ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้กับผู้รับการปรึกษาไปปฏิบัติหลังจากจบการให้การปรึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้มีเวลาทบทวนเกี่ยวกับพฤติกรรมของลูก พัฒนาการของลูก ปัญหาของลูกและการเลี้ยงดูของฉันทันที ซึ่งสิ่งที่ยอมมอบหมายให้กับผู้รับการปรึกษาไปนั้นจะแสดงให้เห็นถึงความร่วมมือระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา รวมถึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เสนอความคิดเห็นต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายได้

## สื่อและอุปกรณ์

### ใบงาน

#### ใบงาน 2.1 “สำรวจปัญหา”

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไว้วางใจและรักษาสัมพันธภาพไว้ให้คงอยู่
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสผู้รับการปรึกษาได้ร่วมพูดคุยถึงการปรึกษารั้งก่อน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับการปรึกษารั้งนี้
3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงรูปแบบการให้การปรึกษา วัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา จำนวนครั้งที่เหลือ รวมถึงการเก็บรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา

#### ขั้นดำเนินการ

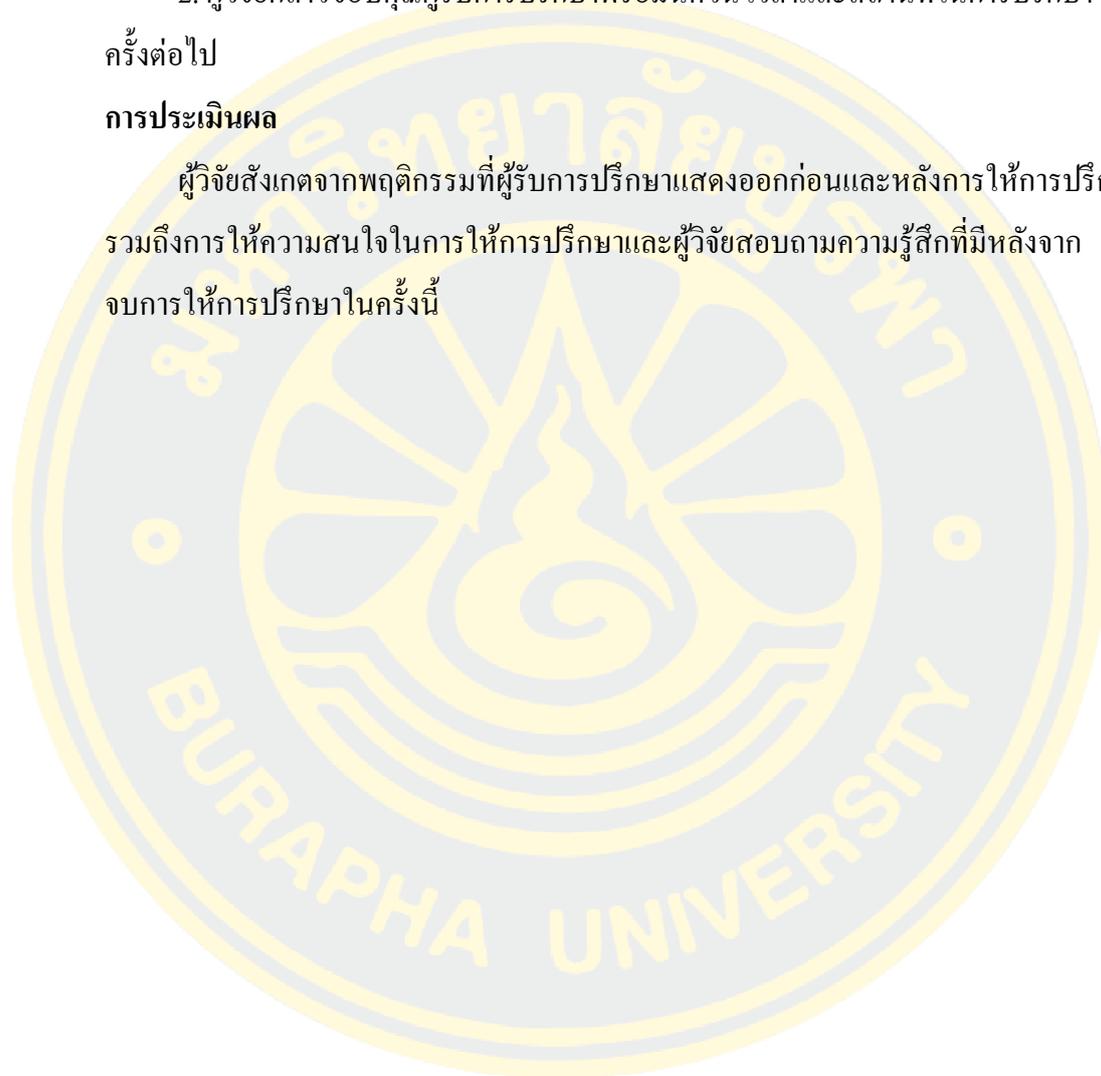
1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของตนเอง โดยใช้เทคนิคการฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training) โดยผู้วิจัยแสดงสีหน้าท่าทางประกอบกับการใช้น้ำเสียงและการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา เพื่อนำผู้รับการปรึกษาไปสู่การสำรวจปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน ซึ่งการปรึกษาในครั้งนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงคุณค่าและความรับผิดชอบของตนเองมากขึ้น เพื่อที่จะสามารถหาทางออกได้อย่างเหมาะสม
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework) ใบงาน 2.1 “สำรวจปัญหา” โดยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนอธิบายเกี่ยวกับปัญหาของตนเองในการเลี้ยงดูบุตร และพัฒนาการของบุตร โดยมีข้อคำถามดังนี้ เพื่อสังเกตว่าวิธีการเลี้ยงดูบุตรของผู้รับการปรึกษามีส่วนไหนที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือหรือสิ่งใดที่อยากจะแก้ไขบ้างและนำมาเป็นประเด็นในครั้งถัดไป
  - 2.1 อะไรที่เป็นปัญหาสำหรับการเลี้ยงดูลูก
  - 2.2 พัฒนาการของลูกในตอนี้
  - 2.3 มีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการปรึกษาครั้งนี้ว่าเป็นอย่างไรและสามารถซักถามในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมได้
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาพร้อมนัดวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกก่อนและหลังการให้การปรึกษารวมถึงการให้ความสนใจในการให้การศึกษาและผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่มีหลังจากจบการให้การศึกษาในครั้งนี้



## ใบงาน 2.1 “สำรวจปัญหา”

**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนอธิบายเกี่ยวกับปัญหาของตนเองในการเลี้ยงดูลูก และพัฒนาการของลูก และนำมาเป็นประเด็นในครั้งถัดไป

# ใบงานที่ 2.1 สำรวจปัญหา

อะไรที่เป็นปัญหา  
สำหรับกาเลี้ยงดู

มีความเหมาะสมหรือ  
ไม่อย่างไร



พัฒนาการของลูกตอนนี้

## รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 3

เรื่อง การจัดการปัญหาของตนเอง

เวลา 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ยังคงเป็นปัญหาของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การจัดการปัญหาของตนเอง เป็นสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่แท้จริง และอะไรคือสาเหตุของการเกิดปัญหาที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จากนั้นผู้รับการปรึกษาควรเลือกตัดสินใจวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ด้วยการพิจารณาเหตุและผลว่าจะมีทางเลือกทางใดบ้างหรือทางใดที่เหมาะสมกับปัญหาของตัวเองมากที่สุด

การฝึกทักษะการตัดสินใจ (Decision-making Skills) เป็นการทำที่ผู้วิจัยจะให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจ โดยเริ่มตั้งแต่การพิจารณาว่าปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไร และฝึกการหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น และหากจะตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหานั้นจะมีทางเลือกอะไรบ้าง และจะตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่งให้เห็นสมควรว่าเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

### สื่อและอุปกรณ์

#### ใบงาน

ใบงาน 3.1 “ฉันรู้ปัญหา”

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไว้วางใจและรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้

2. ผู้วิจัยร่วมพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับใบงาน 2.1 “สำรวจปัญหา” จากการปรึกษาในครั้งก่อน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับการปรึกษาคั้งนี้ โดยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open Question) ดังนี้

- 2.1 อะไรที่เป็นปัญหาสำหรับการเลี้ยงดูลูก
- 2.2 พัฒนาการของลูกในตอนนี้เป็นอย่างไร
- 2.3 มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
- 2.4 หลังจากได้อธิบายให้ผู้วิจัยฟังแล้ว มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง

#### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยมอบหมายใบงาน 3.1 “ฉันรู้ปัญหา” ให้กับผู้รับการปรึกษาเขียนสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเองเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร วิธีการจัดการกับปัญหา ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเองเป็นอย่างไร โดยมีข้อความดังนี้

- 1.1 ปัญหาในการเลี้ยงดูลูก
- 1.2 วิธีการจัดการกับปัญหา
- 1.3 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
- 1.4 พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเองเมื่อรู้วิธีการจัดการกับปัญหา

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายเกี่ยวกับใบงาน 3.1 “ฉันรู้ปัญหา” รวมถึงปัญหาล่าช้าที่เกิดขึ้นเกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง

#### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการปรึกษาครั้งนี้ว่าเป็นอย่างไร และสามารถซักถามในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมได้
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาพร้อมนัดวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกก่อนและหลังการให้การปรึกษารวมถึงการให้ความสนใจในการให้การปรึกษาและผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่มีหลังจากจบการให้การปรึกษาในครั้งนี้

### ใบงาน 3.1 “ฉันรู้ปัญหา”

**คำชี้แจง** ให้กับผู้รับการปรึกษาเขียนสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเองเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูก วิธีการจัดการกับปัญหา ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเองเป็นอย่างไร

-  ปัญหาในการเลี้ยงดูลูก
  
-  วิธีการจัดการกับปัญหา
  
-  ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
  
-  พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเองเมื่อรู้วิธีการจัดการกับปัญหา

## รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 4

เรื่อง เรียนรู้ความรักและความเอาใจใส่ของแม่วัยรุ่นที่มีต่อลูก

เวลา 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ความรักและความเอาใจใส่ต่อหน้าที่การเป็นแม่ของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูลูกของตนเอง

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ความรักและความเอาใจใส่ของแม่ที่มีต่อลูกถือเป็นกุญแจสำคัญในชีวิตลูก เพราะความรักและความเอาใจใส่จะสามารถช่วยป้องกันปัญหาพฤติกรรมในวัยเด็กได้ เนื่องจากพฤติกรรมของแม่นับได้ว่าเป็นกระจกสะท้อนกลับส่งผลไปยังสมองของบุตรได้เสมอ หากว่าแม่มีพฤติกรรมไปในทิศทางลบ ลูกก็จะได้รับสิ่งสะท้อนกลับไปในแบบลบ แต่ถ้าแม่มีพฤติกรรมไปในทิศทางบวก จะทำให้บุตรมีความคิดแง่บวกและยังส่งเสริมให้บุตรมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่นได้ในอนาคต

การลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systemic Desensitization) เป็นการช่วยลดความวิตกกังวลของบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง โดยเริ่มจากการฝึกผ่อนคลายก่อนที่จะให้ผู้รับการปรึกษาฝึกจินตนาการเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกกังวล หวาดกลัว สลับกับการผ่อนคลาย (Relaxation) เทคนิคสามารถใช้กับผู้รับการปรึกษาที่ต้องการจะลดความวิตกกังวลของตนเอง เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่ตนเองกังวลได้เป็นอย่างดี

การมอบหมายการบ้าน (Homework) เป็นการที่ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้กับผู้รับการปรึกษาไปปฏิบัติหลังจากจบการให้การปรึกษาในครั้งนี้ ซึ่งสิ่งที่มอบหมายให้กับผู้รับการปรึกษาไปนั้นจะแสดงให้เห็นถึงความร่วมมือระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษารวมถึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เสนอความคิดเห็นต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายได้

### สื่อและอุปกรณ์

#### ใบงาน

ใบงาน 4.1 “การบันทึกเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรของฉัน”

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไว้วางใจและรักษาสัมพันธภาพไว้ให้คงอยู่
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงรูปแบบการให้การปรึกษา วัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา จำนวนครั้งที่เหลือ รวมถึงการเก็บรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา
3. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open Question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งก่อน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับการปรึกษาค้างนี้
  - 3.1 จากการใช้การปรึกษาในครั้งก่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไร
  - 3.2 มีความคิดเห็นอย่างไรบ้างจากการให้การปรึกษาในครั้งก่อน

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการณ์เล็งดูบุตรของผู้รับการปรึกษาในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าพบเจอปัญหาในด้านใดบ้างและสิ่งใดที่ผู้รับการปรึกษายังรู้สึกกังวลใจอยู่บ้าง โดยผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาจัดลำดับความวิตกกังวลจากมากไปหาน้อย เพื่อเป็นการสำรวจพฤติกรรมการณ์เล็งดูบุตรและสามารถคลายความกังวลในการทำหน้าที่แม่เกี่ยวกับการให้ความรักความเอาใจใส่ที่มีต่อบุตรได้
2. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้กับผู้รับการปรึกษาเป็น ใบบงาน 4.1 “การบันทึกเกี่ยวกับการเล็งดูบุตรของฉัน” โดยให้ผู้รับการปรึกษาจดบันทึกการเล็งดูบุตรของตนเอง เพื่อสังเกตว่าวิธีการเล็งดูบุตรของผู้รับการปรึกษาเป็นอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใดและเพื่อนำมาเป็นประเด็นในครั้งถัดไป

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการปรึกษาค้างนี้ว่า เป็นอย่างไรและสามารถซักถามในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมได้
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาพร้อมนัดวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาค้างต่อไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกก่อนและหลังการให้การศึกษา รวมถึงการให้ความสนใจในการให้การศึกษาและผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่มีหลังจากจบการให้การศึกษาในครั้งนี้



### ใบงาน 4.1 “การบันทึกเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรของฉัน”

**คำชี้แจง** ผู้รับการปรึกษาเขียนอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูบุตรของตนเองในแต่ละวัน ตามรูปแบบด้านล่าง

| วันที่ | เวลา | พฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดู<br>ลูก | พฤติกรรมของลูก | ความรู้สึกของ<br>แม่ |
|--------|------|--------------------------------|----------------|----------------------|
|        |      |                                |                |                      |
|        |      |                                |                |                      |
|        |      |                                |                |                      |
|        |      |                                |                |                      |
|        |      |                                |                |                      |
|        |      |                                |                |                      |
|        |      |                                |                |                      |
|        |      |                                |                |                      |



## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 5

เรื่อง การให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อลูก

เวลา 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รักษาสัมพันธภาพของผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความภาคภูมิใจกับหน้าที่ของการเป็นแม่
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมกรการให้ความรักและเอาใจใส่ต่อลูก

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อบุตร เป็นการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจและร่างกาย รวมถึงเป็นการสัมผัสอย่างใกล้ชิดระหว่างแม่กับบุตร เพราะการเลี้ยงดูให้ความรักและความเอาใจใส่ของแม่ส่งผลต่อพัฒนาการ และการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุตร เมื่อพวกเขาเติบโตขึ้น ซึ่งจะเป็นตัวช่วยสำคัญในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมของบุตรในอนาคตและเป็นส่วนส่งเสริมบุตรมีมุมมองในด้านความสัมพันธ์ทางบวก

การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นการให้รางวัล การจูงใจ หรือผู้ให้การศึกษาแสดงปฏิกิริยาเช่น การยิ้ม การพยักหน้า เพื่อเป็นกำลังใจให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจในตนเอง หรือรู้สึกพอใจในตนเอง พร้อมทั้งสามารถกล้าที่จะเล่าเรื่องราวต่างๆมากขึ้น ทั้งนี้ยังทำให้พฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้รับการปรึกษาคงอยู่ต่อไป

การคาดการณ์อนาคต (Foresight) เป็นเทคนิคที่พยายามช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคาดการณ์ถึงอนาคต เช่น คิดว่าเมื่อทำสิ่งนั้นแล้ว จะเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไรในอนาคต ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้จักคิด และมีการวางแผนในแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล

### สื่อและอุปกรณ์

#### ใบงาน

ใบงาน 5.1 “รางวัลคุณแม่คนเก่ง”

ใบงาน 5.2 “วาดรูปสื่อรัก”

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไว้วางใจและรักษาสัมพันธภาพไว้ให้คงอยู่
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงรูปแบบการให้การปรึกษา วัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา จำนวนครั้งที่เหลือ รวมถึงการเก็บรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา
3. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open Question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งก่อน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับการปรึกษาค้างนี้
  - 3.1 จากการให้การปรึกษาในครั้งก่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไร
  - 3.2 มีความคิดเห็นอย่างไรบ้างจากการให้การปรึกษาในครั้งก่อน

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเริ่มการสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของผู้รับการปรึกษาในระยะสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรและสรุปเพื่อเขียนพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรลงในใบงาน 5.1 “รางวัลคุณแม่คนเก่ง”
2. หากผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรไปในทิศทางบวก ผู้วิจัยจะมอบสติ๊กเกอร์ดวงดาวให้แทนคะแนน เพื่อเป็นการเสริมแรง (Reinforcement) ให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังในการทำพฤติกรรมที่ดีต่อไปในอนาคต
3. ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการคาดการณ์อนาคต (Foresight) ในการพูดคุยกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกคิดเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของตนเอง หากว่าผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมที่แปลกใหม่ จะเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไรตามมา และเมื่อเกิดผลเสีย ผู้รับการปรึกษามีการวางแผนและแก้ไขปัญหาได้อย่างไร
4. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านให้กับผู้รับการปรึกษาเป็นใบงาน 5.2 “วาดรูปสื่อรัก” โดยให้ผู้รับการปรึกษาวาดรูปตนเองและบุตรในหัวข้อ การให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อบุตร พร้อมเขียนอธิบายเหตุผลที่วาดรูปนี้เพราะอะไรและเป็นประเด็นในครั้งถัดไป

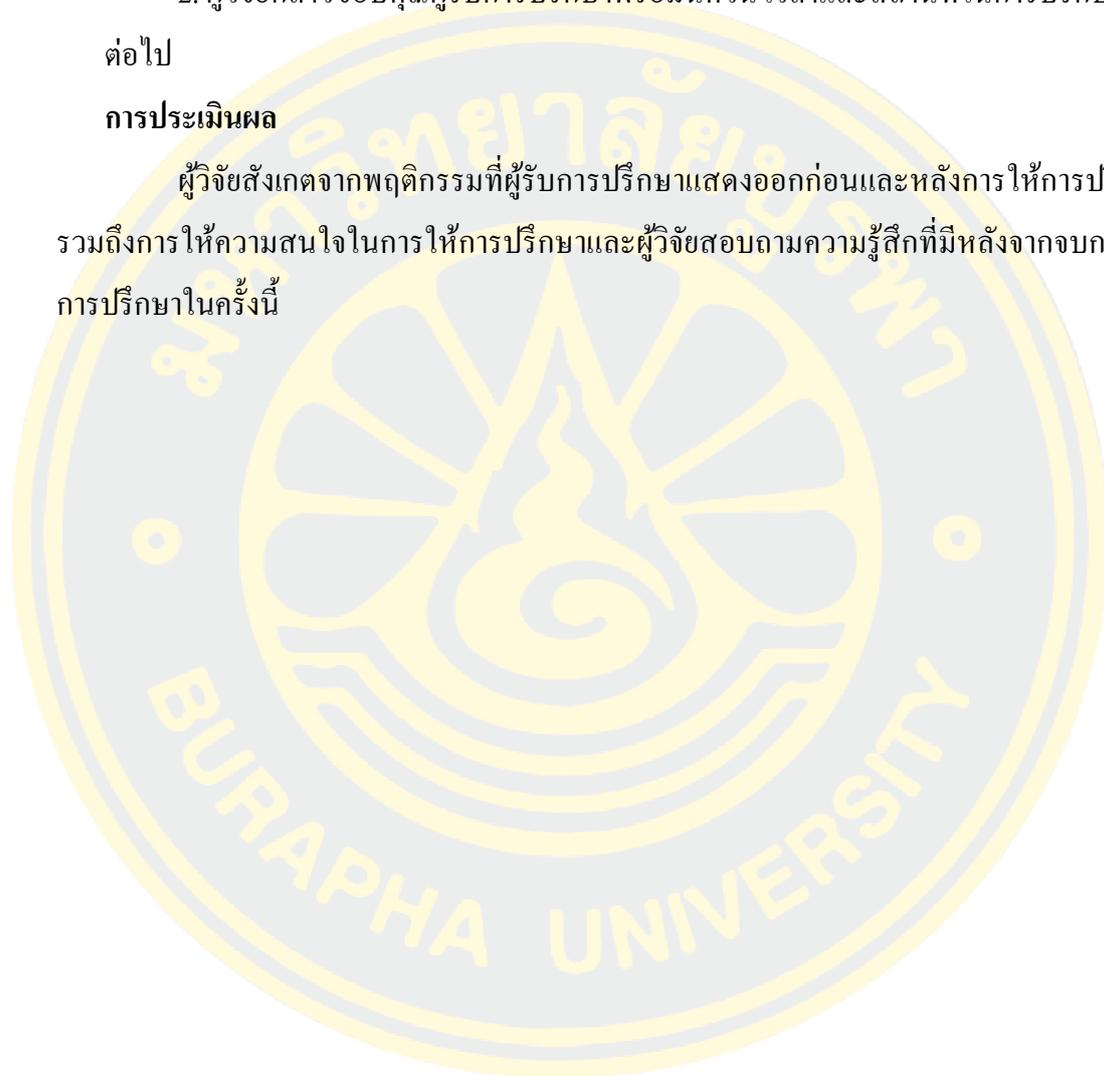
### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการศึกษาคั้งนี้ว่าเป็นอย่างไรและสามารถซักถามในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการศึกษาร่วมนี้ในวัน เวลาและสถานที่ในการศึกษาคั้งต่อไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมที่ผู้รับการศึกษาระบุออกก่อนและหลังการให้การศึกษารวมถึงการให้ความสนใจในการให้การศึกษาและผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่มีหลังจากจบการให้การศึกษาในครั้งนี้



### ใบงาน 5.1 “รางวัลคุณแม่คนเก่ง”

คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เลี้ยงดูบุตรของตนเองที่ไปในทิศทางบวก



## รางวัลคุณแม่คนเก่ง



| พฤติกรรม | พฤติกรรม |
|----------|----------|
|          |          |
|          |          |
|          |          |





## ใบงาน 5.2 “วาดรูปสื่อรัก”

**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการศึกษาวาดรูปตนเองและลูกในหัวข้อ การให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อลูก พร้อมเขียนอธิบายเหตุผลที่วาดรูปนี้เพราะอะไร



เหตุผลในการวาดรูปนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 6

เรื่อง ความเป็นห่วงของแม่

เวลา 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสามารถเรียนรู้ความเป็นห่วงของแม่ที่มีต่อลูก
2. เพื่อสามารถแสดงความเป็นห่วงของแม่ที่มีต่อลูกได้อย่างชัดเจน
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สะท้อนพฤติกรรมของตนเอง

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ความเป็นห่วงของแม่ คือพฤติกรรมของแม่ที่แสดงความรักความอบอุ่น ให้กำลังใจกัน การเอาใจใส่ดูแลความเป็นอยู่และความสะดวกสบายของบุตรในเรื่องของอาหารการกิน เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและการดูแลรักษา เมื่อยามบุตรเจ็บป่วย รวมถึงการคุ้มครองความปลอดภัยให้กับบุตร

การมองมุมใหม่ (Reframing) เป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวและแสดงความรู้สึกในทางลบต่อปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงปัญหานั้น ในมุมมองใหม่

การเสนอตัวแบบ (Modeling) เป็นการสังเกตว่าตัวแบบทำอะไรและได้รับผลของการกระทำแบบใด หากผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทางบวก จะทำให้เกิดการเรียนรู้และทำพฤติกรรมนั้น แต่หากผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทางลบ จะไม่เกิดการเรียนรู้เพื่อทำพฤติกรรมนั้น ๆ เทคนิคนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และปฏิบัติตามเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

### อุปกรณ์

#### ใบงาน

ใบงาน 6.1 “ความเป็นห่วงของแม่”

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไว้วางใจและรักษาสัมพันธภาพไว้ให้คงอยู่
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงรูปแบบการให้การปรึกษา วัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา จำนวนครั้งที่เหลือ รวมถึงการเก็บรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา
3. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open Question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งก่อน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับการปรึกษาค้างนี้
  - 3.1 จากการให้การปรึกษาในครั้งก่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไร
  - 3.2 มีความคิดเห็นอย่างไรบ้างจากการให้การปรึกษาในครั้งก่อน

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของตนเองในระยะสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สะท้อนพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรมากขึ้น
2. ผู้วิจัยมอบหมายใบงาน 6.1 “ความเป็นห่วงของแม่” และใช้เวลา 10 นาที เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนแสดงความเป็นห่วงของแม่ที่มีต่อบุตรและนำมาพูดคุยกับผู้วิจัยภายในช่วงการปรึกษา เพื่อเป็นการทบทวนในหน้าที่ของการเป็นแม่
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) โดยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงออกโดยการพูดหรือบอกตนเองด้วยคำพูดที่ตนเองต้องการในการมองมุมใหม่
4. ผู้วิจัยมอบหมายวิดีโอ “เลี้ยงลูกรัก ด้วยหลัก 5L เลี้ยงลูกให้ถูกทาง การเลี้ยงลูกเชิงบวกของแม่ยุคใหม่ ต้องดู” ให้ผู้รับการปรึกษาดูเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นและนำมาเป็นประเด็นในครั้งถัดไป

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการปรึกษาค้างนี้ว่าเป็นอย่างไรและสามารถซักถามในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมได้
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาพร้อมนัดวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาค้างต่อไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกก่อนและหลังการให้การปรึกษารวมถึงการให้ความสนใจในการให้การปรึกษาและผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่มีหลังจากจบการให้การปรึกษาในครั้งนี้

เรื่อง เลี้ยงลูกรัก ด้วยหลัก 5L เลี้ยงลูกให้ถูกทาง การเลี้ยงลูกเชิงบวก ของแม่ยุคใหม่ ต้องดู ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=ZD0-hCrPGR4> สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2565 แหล่งข้อมูล อ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล วิดีโอเรื่องนี้แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร ด้วยหลักการ 5 L ประกอบด้วย 1. Love 2. Learn 3. Limits 4. Let them grow 5. Let it be

### ใบงาน 6.1 “ความเป็นห่วงของแม่”

**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนแสดงความเป็นห่วงของแม่ที่มีต่อลูกของตนเอง โดยใช้เวลาทั้งหมด 10 นาทีและนำมาพูดคุยกับผู้วิจัยภายในชั่วโมงการปรึกษา



## รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 7

เรื่อง       แบบอย่างในการเลี้ยงดูลูกด้วยหลัก 5 L

เวลา       60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ปัญหาในการอบรมเลี้ยงดูลูกของแม่วัยรุ่น
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงการเลี้ยงดูลูกของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้วิธีการเลี้ยงดูจากแม่แบบ

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

แบบอย่างในการเลี้ยงดูลูกด้วยหลัก 5 L คือ 1. LOVE คือการให้ความรัก ไม่ใช่เพียงแค่การป้อนข้าว การอาบน้ำให้ การพาเข้านอน การให้ความรักคือการสบตา การพูดคุย การกอด การใช้เวลาที่มีคุณภาพด้วยกัน 2. LEARN คือการใส่ใจกับการเรียนรู้ของลูก ซึ่งลูกในแต่ละช่วงวัย มีพัฒนาการที่ไม่เหมือนกัน ควรส่งเสริมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของลูก เพราะการเสริมพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของลูกถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการเติบโตของเด็ก 3. LIMITS คือการสร้างข้อตกลงหรือกติกาอะไรบางอย่างในครอบครัวเพื่อให้เกิดความเข้าใจและปฏิบัติร่วมกัน รวมถึงเป็นการฝึกให้ลูกมีวินัยและความอดทนมากขึ้น 4. Let them grow คือการปล่อยให้ลูกเติบโต และมีอิสรภาพทางความคิดในการตัดสินใจบ้าง เพื่อให้ลูกเจอกับปัญหาและรู้จักการแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง 5. Let it be คือการปล่อยให้เติบโตไปตามธรรมชาติ ไม่ควรคาดหวังมากเกินไปจนทำให้ลูกรู้สึกว่าไม่เป็นตัวของตัวเอง มีอิสรภาพทางความคิดและคอยสนับสนุนลูกอยู่ห่างๆ

การสอน (Coaching) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตอบสนองสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสม ด้วยวิธีการสอนจากการพูด ซึ่งเป็นการฝึกให้ผู้รับการปรึกษาพูด หรือปฏิบัติ โดยมีผู้วิจัยเป็นโค้ชคอยช่วยแนะแนวทางในการตอบสนองได้อย่างเหมาะสม

เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) เป็นการเรียนรู้จากแม่แบบผ่านบุคคล ซึ่งบุคคลที่จะเป็นแม่แบบได้อย่างเหมาะสมนั้น จะต้องมีอิทธิพลต่อเจตคติและค่านิยมของผู้รับการปรึกษาด้วย หรือแม่แบบจะเป็นภาพยนตร์ รูปภาพ สัญลักษณ์ต่าง ๆ รวมถึงการเรียนรู้จากบุคคลกลุ่มหนึ่งในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับชีวิตของผู้รับการปรึกษา ซึ่งแม่แบบจะต้องมีความคล้ายคลึงกับผู้รับการปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น อายุ เพศ เชื้อชาติ หรือเรื่องต่าง ๆ

## สื่อและอุปกรณ์

### ใบงาน

ใบงาน 7.1 “การแสดงความคิดเห็นต่อวิดีโอ”

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไว้วางใจและรักษาสัมพันธภาพไว้ให้คงอยู่
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงรูปแบบการให้การปรึกษา วัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา จำนวนครั้งที่เหลือ รวมถึงการเก็บรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา
3. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open Question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งก่อน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับการปรึกษารั้งนี้
  - 3.1 จากการให้การปรึกษาในครั้งก่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไร
  - 3.2 มีความคิดเห็นอย่างไรบ้างจากการให้การปรึกษาในครั้งก่อน

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับวิดีโอที่มอบหมายให้ผู้รับการปรึกษาในครั้งก่อน ในหัวข้อ “วิดีโอ เลี้ยงลูกรัก ด้วยหลัก 5L เลี้ยงลูกให้ถูกทาง การเลี้ยงลูกเชิงบวก ของแม่ยุคใหม่ ต้องดู” และจะให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็นต่อวิดีโอที่ได้รับชมไป และจะสอบถามกับผู้รับการปรึกษาว่าสามารถนำไปปรับได้หรือไม่ อย่างไร
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) โดยการให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้แม่แบบผ่านวิดีโอซึ่งเป็นบุคคลที่ได้รับชมไปและมอบหมายใบงาน 7.1 “การแสดงความคิดเห็นต่อวิดีโอ” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่สามารถนำไปปรับใช้กับการเลี้ยงดูบุตรของตนเองได้หรือไม่ อย่างไร หลังจากรับชมวิดีโอเสร็จเรียบร้อยแล้ว
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน (Coaching) โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายสิ่งที่สื่อสารมาจากใบงานที่ได้รับมอบหมาย เพื่อเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตอบสนองสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสมและมีผู้วิจัยเป็นโค้ชคอยแนะแนวทางในการตอบสนอง
4. ผู้วิจัยมอบสติ๊กเกอร์เพื่อเป็นรางวัลและกำลังใจให้กับผู้รับการปรึกษาหลังจากจบ

การอบรม

## ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการปรึกษาครั้งนี้ว่าเป็นอย่างไรและสามารถซักถามในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมได้
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาพร้อมนัดวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

## การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกก่อนและหลังการให้การปรึกษารวมถึงการให้ความสนใจในการให้การปรึกษาและผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่มีหลังจากจบการให้การปรึกษาในครั้งนี้

## วิดีโอที่ใช้ประกอบการให้การปรึกษา

เรื่อง เลี้ยงลูกรัก ด้วยหลัก 5L เลี้ยงลูกให้ถูกทาง การเลี้ยงลูกเชิงบวก ของแม่ยุคใหม่ ต้องดู ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=ZD0-hCrPGR4> สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน พ.ศ. 2565 แหล่งข้อมูล อ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล วิดีโอเรื่องนี้แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร ด้วยหลักการ 5 L ประกอบด้วย 1. Love 2. Learn 3. Limits 4. Let them grow 5. Let it be

### ใบงาน 7.1 “การแสดงความคิดเห็นต่อวิดีโอ”

**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็นต่อวิดีโอที่ได้รับชมไป และสามารถนำไปปรับได้หรือไม่ อย่างไร



Q: ความรู้สึกของฉัน

---

---

---

---

---

---

---

---

Q: สามารถปรับใช้ได้หรือไม่ อย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---



## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 8

เรื่อง เรียนรู้การเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

เวลา 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูในหลากหลายแบบและนำไปปรับใช้ได้
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การอบรมเลี้ยงดูลูกมีทั้งหมด 4 แบบ คือ 1 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style) คือ การให้บุตรมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ แต่ก็มีกำหนดขอบเขตพฤติกรรม มีการใช้เหตุและผลมาประกอบกัน การเลี้ยงดูแบบนี้จะมีความคาดหวังสูง แต่ไม่ได้เคร่งครัดจนเกินไป และมีการให้ความรักความอบอุ่นและใส่ใจต่อบุตร ส่งเสริมให้บุตรเป็นตัวของตัวเอง ให้บุตรได้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว

2 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian Parenting Style) คือ การเลี้ยงดูแบบความเข้มงวด ควบคุมและวางกฎเกณฑ์ให้ลูกทำตามอย่างเข้มงวด เตรียมทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนเองคิดว่าดีที่สุดไว้เพื่อบุตร และคาดหวังให้เด็กต้องทำตาม โดยไม่มีข้อโต้แย้ง อธิบายเหตุผลที่ทำน้อยมาก หรือแทบจะไม่อธิบายเลย มักสอนบุตรด้วยการลงโทษ คุ คำ มากกว่าการฝึกระเบียบวินัย 3 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style) คือ การปล่อยให้บุตรทำทุกอย่างที่ต้องการโดยไม่มีการกำหนดขอบเขต ไม่มีการฝึกระเบียบวินัย และไม่มีอำนาจในการควบคุมพฤติกรรม เมื่อมีการตั้งกฎมักจะให้บุตรทำตามกฎไม่ได้เพราะตนเองใจอ่อน เมื่ออยากให้บุตรทำอะไรมักจะใช้รางวัลเป็นสิ่งล่อ 4 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style) คือ การให้ความใส่ใจบุตรน้อยมาก ไม่ให้ความสนใจหรือตอบสนองความต้องการใด ๆ ของบุตร เช่น ไม่เล่นด้วย ปล่อยให้เล่นเองคนเดียว เมื่อบุตรเข้าหากก็ไม่สนใจ และไม่สนใจที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็ก

การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นการที่สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รวบรวมข้อมูลและพัฒนาทักษะ

โดยผ่านกระบวนการคิด ตีความในเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ตรงประเด็น เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อดี ข้อเสียและปรับมุมมองของการปรึกษา ที่จะช่วยเกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี อีกทั้งยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างถาวร

### สื่อและอุปกรณ์

#### ใบงาน

“ใบงาน 8.1 “เรียนรู้การอบรมเลี้ยงดูลูก”

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไว้วางใจและรักษาสัมพันธภาพไว้ให้คงอยู่
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงรูปแบบการให้การศึกษา วัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา จำนวนครั้งที่เหลือ รวมถึงการเก็บรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา
3. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open Question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งก่อน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับการปรึกษาค้างนี้
  - 3.1 จากการใช้การปรึกษาในครั้งก่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไร
  - 3.2 มีความคิดเห็นอย่างไรบ้างจากการให้การศึกษาในครั้งก่อน

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมเลี้ยงดูบุตรของผู้รับการปรึกษาในระยะสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยมอบหมายใบงาน 8.1 “เรียนรู้การอบรมเลี้ยงดูลูก” ให้กับผู้รับการปรึกษาได้เขียนอธิบายเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูลูกของตนเอง ว่าเหมือนกับการเลี้ยงดูบุตรทั้ง 4 แบบอย่างไรบ้าง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายสิ่งที่สื่อสารมาจากใบงานที่ได้รับมอบหมาย
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาฝึกสังเกตการณ์พฤติกรรมเลี้ยงดูบุตรในปัจจุบัน ด้วยการคิดและตีความในการกระทำของตนเอง พร้อมทั้งข้อดี ข้อเสีย เพื่อที่จะได้ปรับมุมมองให้มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรของตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น

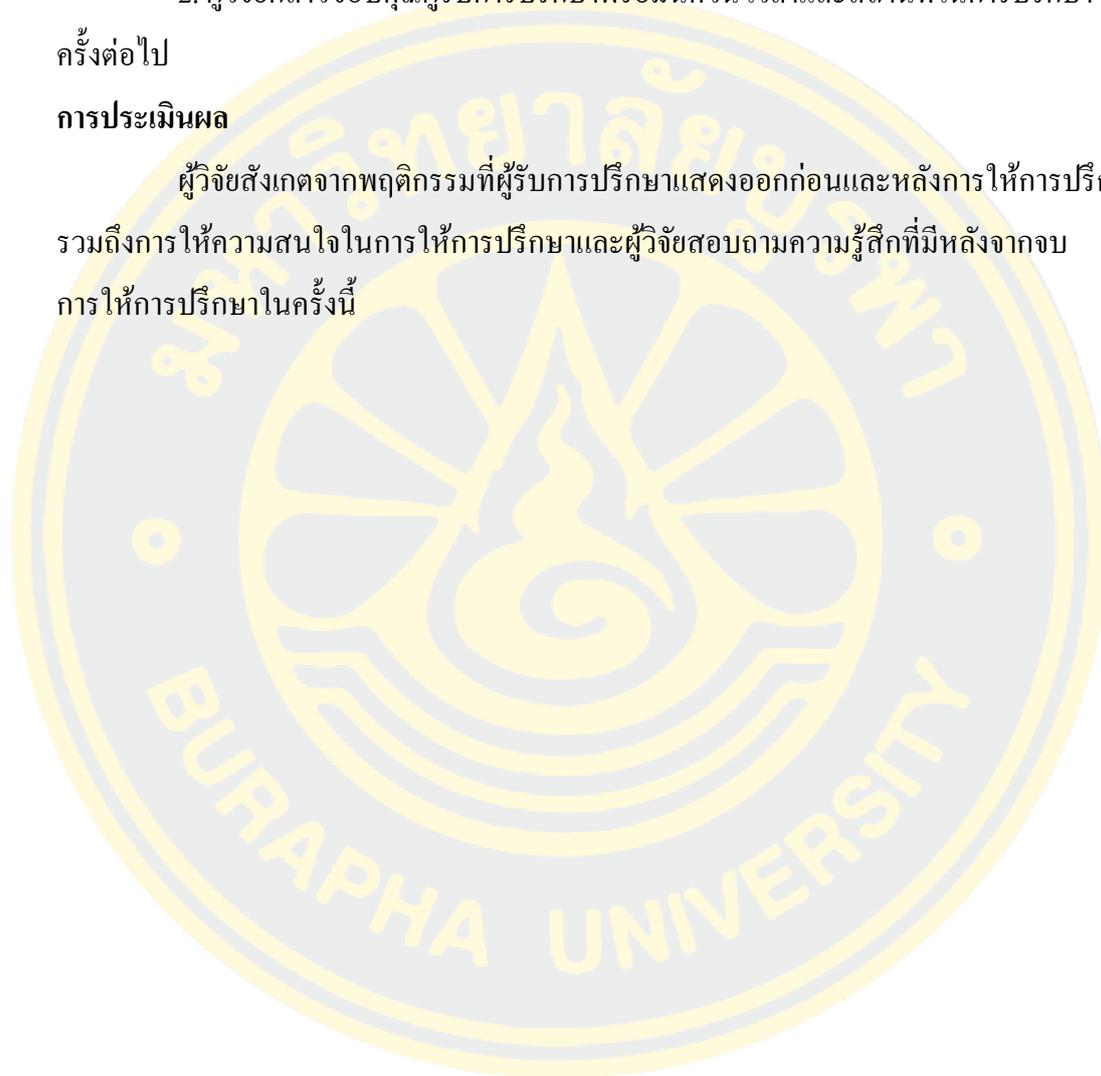
### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการปรึกษาครั้งนี้ว่าเป็นอย่างไรและสามารถซักถามในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาพร้อมนัดวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกก่อนและหลังการให้การปรึกษารวมถึงการให้ความสนใจในการให้การศึกษาและผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่มีหลังจากจบการให้การศึกษาในครั้งนี้



## ใบงาน 8.1 “เรียนรู้การอบรมเลี้ยงดูลูก”

**คำชี้แจง** ให้กับผู้รับการปรึกษา ได้เขียนอธิบายเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูลูกของตนเองว่าเหมือนกับการเลี้ยงดูลูกทั้ง 4 แบบอย่างไรบ้าง

### เรียนรู้การอบรมเลี้ยงดูลูก

The worksheet consists of eight large, rounded rectangular boxes arranged in two columns. Each box is accompanied by a small illustration of a child engaged in a different activity:

- Top-left (pink box): A boy in a yellow shirt is stacking colorful blocks.
- Top-right (teal box): A girl in a red dress is sitting and holding a teddy bear.
- Middle-left (green box): A girl in a yellow shirt is hula hooping.
- Middle-right (yellow box): A girl in a green dress is playing a violin.
- Bottom-left (purple box): A girl in an orange dress is holding a kite.
- Bottom-right (grey box): A girl in a green shirt is sitting on the floor with a boy, playing with blocks.
- Bottom-left (blue box): A girl in a blue dress is playing a guitar.
- Bottom-right (light green box): A girl in an orange dress is sitting on the floor, playing with a kite.

## รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 9

เรื่อง ความรับผิดชอบฉันที่มีต่อลูก

เวลา 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นสัญญาของผู้รับการปรึกษาต่อบทบาทหน้าที่การเป็นแม่
2. เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบการเลี้ยงดูบุตรให้กับผู้รับการปรึกษา

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การทำสัญญากับตนเอง (Self Contracting) เป็นเทคนิคในการควบคุมตนเอง เน้นให้บุคคลทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างไรบ้าง ซึ่งจะกลายเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อเป็นการกำหนดพฤติกรรมให้มีเป้าหมายอย่างชัดเจนและกำหนดการเสริมแรงให้กับตนเองหากบุคคลสามารถทำตามเป้าหมายที่ได้สัญญาไว้ได้ รวมถึงการกำหนดการลงโทษเมื่อบุคคลไม่สามารถดำเนินการตามเป้าหมายที่สัญญาไว้ได้

### สื่อและอุปกรณ์

#### ใบงาน

- ใบงาน 9.1 “สัญญาระหว่างเรา”
- ใบงาน 9.2 “ภาพอนาคตของครอบครัวฉัน”

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไว้วางใจและรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้

2. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open Question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรึกษาในครั้งก่อน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับการปรึกษาคั้งนี้

2.1 จากการให้การปรึกษาในครั้งก่อนผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไร

2.2 มีความคิดเห็นอย่างไรบ้างจากการให้การปรึกษาในครั้งก่อน

### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยมอบหมายใบงาน 9.1 “ภาพอนาคตของครอบครัวฉัน”ให้ผู้รับการศึกษาวาดรูปเกี่ยวกับภาพอนาคตของตนเอง พร้อมทั้งบรรยายเรื่องราวและความรู้สึกจากการวาดภาพนี้ให้ผู้วิจัยฟัง

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self Contracting) เพื่อให้ผู้รับการศึกษากำหนดสัญญาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลวร้ายของตนเอง โดยผู้วิจัยมอบหมายใบงาน 9.2 “สัญญาระหว่างเรา” ให้กับผู้รับการศึกษาค้นเขียนข้อตกลงเกี่ยวกับความรับผิดชอบการเลวร้ายเพื่อเป็นการทำสัญญาระหว่างเราและนำมาเป็นประเด็นในครั้งถัดไป

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและผู้รับการศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญในการปรึกษาครั้งนี้ว่าเป็นอย่างไรและสามารถซักถามในประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติมได้

2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาพร้อมนัดวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกก่อนและหลังการให้การปรึกษารวมถึงการให้ความสนใจในการให้การปรึกษาและผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่มีหลังจากจบการให้การปรึกษาในครั้งนี้

### ใบงาน 9.1 “ภาพอนาคตของครอบครัวฉัน”

**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการปรึกษาได้วาดภาพเกี่ยวกับครอบครัวในอนาคตในอุดมคติของตนเอง พร้อมอธิบายเรื่องราวที่อยู่ในภาพให้ผู้วิจัยฟัง



## ใบงาน 9.2 “สัญญาระหว่างเรา”

**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนข้อตกลงเกี่ยวกับความรับผิดชอบการเลี้ยงดูลูก เพื่อเป็นการทำสัญญาระหว่างเรา

| เรื่องที่สัญญา | ทำได้ | ทำไม่ได้ | สาเหตุ | ผู้รับการปรึกษา | ผู้วิจัย |
|----------------|-------|----------|--------|-----------------|----------|
|                |       |          |        |                 |          |
|                |       |          |        |                 |          |
|                |       |          |        |                 |          |
|                |       |          |        |                 |          |
|                |       |          |        |                 |          |
|                |       |          |        |                 |          |
|                |       |          |        |                 |          |

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้การศึกษา

เวลา 60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีแรงจูงใจในการนำสิ่งที่ได้รับจากการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรของตนเอง

2. เพื่อยุติการศึกษา

### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

การยุติการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความเป็นอิสระของผู้รับการศึกษาที่สามารถจัดแก้ปัญหาของตนเองได้สำเร็จ และก้าวต่อไปในชีวิตโดยปราศจากความช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษา ในขั้นนี้ผู้ให้การศึกษาได้ประเมินร่วมกัน หากพบว่าผู้รับการศึกษามีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการศึกษาของตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองและจัดการกับปัญหาได้ ผู้ให้การศึกษาควรยุติการศึกษา โดยให้ผู้รับการศึกษาสรุปรการเรียนรู้จากการศึกษา ทบทวนแผนการในอนาคตของผู้รับการศึกษา

### สื่อและอุปกรณ์

ใบงาน

- ใบงาน 10.1 “จดหมายถึงตัวฉัน”

### วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการศึกษาเพื่อให้ผู้รับการศึกษารู้สึกไว้วางใจและรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้
2. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open Question) เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาในครั้งก่อน เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวเกี่ยวกับการศึกษารั้งนี้ และบอกกับผู้รับการศึกษาให้ทราบว่าครั้งนี้เป็นการให้การศึกษาในขั้นยุติการศึกษาแล้ว

2.1 จากการศึกษาในครั้งก่อนผู้รับการศึกษารู้สึกอย่างไร

2.2 มีความคิดเห็นอย่างไรบ้างจากการให้การศึกษาในครั้งก่อน

### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยร่วมพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับใบงาน 9.2 “สัญญาระหว่าง” เพื่อเป็นการทบทวนพันธะสัญญาระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้วิจัย หากว่าเรื่องที่ทำสัญญาผู้รับการปรึกษาทำไม่ได้ สาเหตุเกิดมาจากอะไร และมีวิธีการแก้ไขอย่างไรต่อไป
2. ผู้วิจัยมอบหมายใบงาน 10.1 “จดหมายถึงตัวฉัน” มอบหมายให้ผู้รับการปรึกษาเขียนจดหมายตัวเองเกี่ยวกับการเป็นแม่วัยรุ่น เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการแสดงพฤติกรรมของตนเองในอนาคต
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายเกี่ยวกับใบงานที่ได้รับมอบหมายให้ผู้วิจัยฟัง
4. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงการยุติการปรึกษา ในประเด็นที่เกี่ยวกับกิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกประทับใจในกิจกรรมใด เพราะเหตุใด และมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูลูกของผู้รับการปรึกษา และกล่าวให้กำลังใจกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยเปิดให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้ซักถามเพื่อเป็นการแสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าผู้วิจัยสนใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาอยู่เสมอ
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับการปรึกษาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการปรึกษาเสมอ และนัดหมายเพื่อติดตามผลหลังจากยุติการปรึกษาไปแล้ว 2 สัปดาห์ โดยนัดวัน เวลา สถานที่ในการติดตามผล และตอบแบบประเมินเพื่อติดตามผลหลังจากเข้าร่วมการปรึกษารอบ 10 ครั้ง และยุติการปรึกษา

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกก่อนและหลังการให้การปรึกษารวมถึงการให้ความสนใจในการให้การปรึกษาและผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่มีหลังจากจบการให้การปรึกษาในครั้งนี้

**ใบงาน 10.1 “จดหมายถึงตัวฉัน”**

**คำชี้แจง** ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนจดหมายตัวเองเกี่ยวกับการเป็นแม่วัยรุ่น เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการแสดงพฤติกรรมของตนเองในอนาคต

**จดหมายถึงตัวฉัน**



The worksheet is designed for a self-reflection activity. It has a purple border and a central yellow paper area with horizontal dotted lines for writing. On the left side of the paper, there is a colorful illustration of a rainbow and clouds. On the right side, there are two red sticky notes. At the bottom right corner of the paper, there is a small, cute green dinosaur illustration. The title 'จดหมายถึงตัวฉัน' (Letter to Myself) is written in large, bold black letters at the top center of the paper.

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
| ชื่อ-สกุล                     | นางสาวรวีวรรณ โกศลนันท์                           |  |
| วัน เดือน ปี เกิด             | 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2538                               |  |
| สถานที่เกิด                   | จังหวัดชลบุรี                                     |  |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน           | 111/1 หมู่ 2 ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี |  |
| ตำแหน่งและประวัติการ<br>ทำงาน | พ.ศ. 2562   | เทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี                                       |
|                               | พ.ศ. 2563-ปัจจุบัน                                | บริษัท บี.เอส.เค. อินฟินิตี้ จำกัด                                     |
| ประวัติการศึกษา               | พ.ศ. 2561   | วิทยาศาสตรบัณฑิต<br>(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ)<br>มหาวิทยาลัยบูรพา |
|                               | พ.ศ. 2567   | วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)<br>มหาวิทยาลัยบูรพา            |