



การพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษารอบครัว  
ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

รุจิรา หมอกเจริญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

การพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษารอบครัว  
ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์



รุจิรา หมอกเจริญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE DEVELOPMENT OF THE POSITIVE DISCIPLINE PARENTING SKILL ON PARENTS  
WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER CHILDREN THROUGH  
ONLINE SOLUTION - FOCUSED BRIEF THERAPY



RUJIRA MOKCHAROEN

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

2025

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ รุจิรา หมอกเจริญ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

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

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

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

..... กรรมการ  
(ดร.ประชา อึ้ง)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

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

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ  
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ แจ่มเยี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

63920251: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา, การปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

รุจิรา หมอกเจริญ : การพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์. (THE DEVELOPMENT OF THE POSITIVE DISCIPLINE PARENTING SKILL ON PARENTS WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER CHILDREN THROUGH ONLINE SOLUTION - FOCUSED BRIEF THERAPY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญนภา กุลนภาดล, กศ.ด. ปี พ.ศ. 2568.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาถึงผลของการให้การปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ที่มีต่อการพัฒนาทักษะสร้างวินัยเชิงบวกของบิดามารดาในการเลี้ยงดูบุตรที่ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้น โดยกลุ่มตัวอย่างคือคู่บิดามารดาที่มีบุตรอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นโรคสมาธิสั้นที่ได้รับการวินิจฉัยจากกุมารแพทย์พัฒนาการ และจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น และสัมภาษณ์ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าการศึกษา จำนวน 12 ครอบครัว (24 คน) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 6 ครอบครัว (12 คน) และกลุ่มควบคุมจำนวน 6 ครอบครัว (12 คน) โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา และโปรแกรมการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ จำนวน 7 ครั้ง ดำเนินการให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที แบ่งระยะการทดลองเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง (4 สัปดาห์) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

ผลวิจัยพบว่าบิดามารดาที่ได้รับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีทักษะวินัยเชิงบวกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้บิดามารดาที่ได้รับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีทักษะวินัยเชิงบวกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

63920251: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: THE DEVELOPMENT OF THE POSITIVE DISCIPLINE PARENTING SKILL ON PARENTS, SOLUTION - FOCUSED BRIEF THERAPY

RUJIRA MOKCHAROEN : THE DEVELOPMENT OF THE POSITIVE DISCIPLINE PARENTING SKILL ON PARENTS WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER CHILDREN THROUGH ONLINE SOLUTION - FOCUSED BRIEF THERAPY. ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. 2025.

This research aimed to examine the effects of online solution-focused brief therapy in family counseling on the development of positive discipline skills in parents of children diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). The sample comprised parents of children aged 6-12 years who had been diagnosed with ADHD by developmental pediatricians and child and adolescent psychiatrists. A total of 12 families (24 individuals) participated in the study. The participants were divided into two groups: an experimental group consisting of 6 families (12 individuals) and a control group consisting of 6 families (12 individuals). The research tools included a Positive Discipline Skills Assessment for parents and a short-term solution-focused family counseling program conducted online over the course of seven sessions. Counseling sessions were held twice a week, each lasting 60 minutes. The experimental design included three phases: pre-test, post-test phase, and follow-up period phase (4 weeks). Data were analyzed using repeated measures analysis of variance (ANOVA), with one between-group factor and one within-group factor.

The results demonstrated that parents who received the online solution-focused brief therapy in family counseling showed significantly higher scores in positive discipline skills during the post-test phase and follow-up period when compared to the pre-test scores, with statistical significance at the .05 level. Furthermore, parents in the experimental group exhibited significantly higher positive discipline skills scores during the post-test phase and follow-up period compared to the control group, also with statistical significance at the .05 level.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตา กรุณาจากคณาจารย์หลายๆท่านที่ได้ให้คำแนะนำต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาคล อาจารย์ที่ปรึกษาหลักที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และให้กำลังใจ จนกระทั่งวิทยานิพนธ์สำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ Dr. Laura S. Dodson, Aj. Maureen A. Graves รองศาสตราจารย์ ดร. ทิพาดี เอมมะวรรณนะ และ รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดา กิติวิภาต ที่เคยได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ อันเป็นแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ในการศึกษาศาสตร์ของจิตวิทยาการปรึกษา

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์แพทย์หญิงปรีชวัน จันทร์ศิริ หัวหน้าหน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น และ รองศาสตราจารย์นายแพทย์ ฉัตร พิชัยรัตนเสถียร ที่เข้าใจ เมตตา กรุณา ให้โอกาสสนับสนุนการศึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ชัยชนะ นิ่มนวล ที่กรุณาสอนเทคนิคการบำบัดแบบ SFBT ช่วยเหลือ แนะนำ จนกระทั่งผู้วิจัยทำวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณอาจารย์ บุคลากร และเพื่อนนิสิต ในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เด็กสมาธิสั้น ตลอดจนผู้ปกครองทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจัดทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จ

ขอขอบคุณมารดาที่ล่วงหน้าไปก่อน บิดา น้องชายอันเป็นที่รักและทุกคนในครอบครัวที่ได้ให้กำลังใจ สนับสนุนทุกอย่างมาโดยตลอดจนทำให้ผู้วิจัยมีการศึกษาที่ดี และประสบความสำเร็จอย่างทุกวันนี้

ท้ายนี้ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยบูรพา ขุมปัญญาตะวันออก ที่ให้โอกาสทางการศึกษา ให้ได้มีองค์ความรู้เพื่อมาพัฒนาตน พัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

รุจิรา หมอกเจริญ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง .....	ฌ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	6
สมมติฐานของการวิจัย .....	6
ประโยชน์ที่ได้รับ .....	6
ขอบเขตการวิจัย .....	7
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะวินัยเชิงบวก .....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาครอบครัวแบบเน้นทางออกระยะสั้น .....	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์ .....	31
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	36

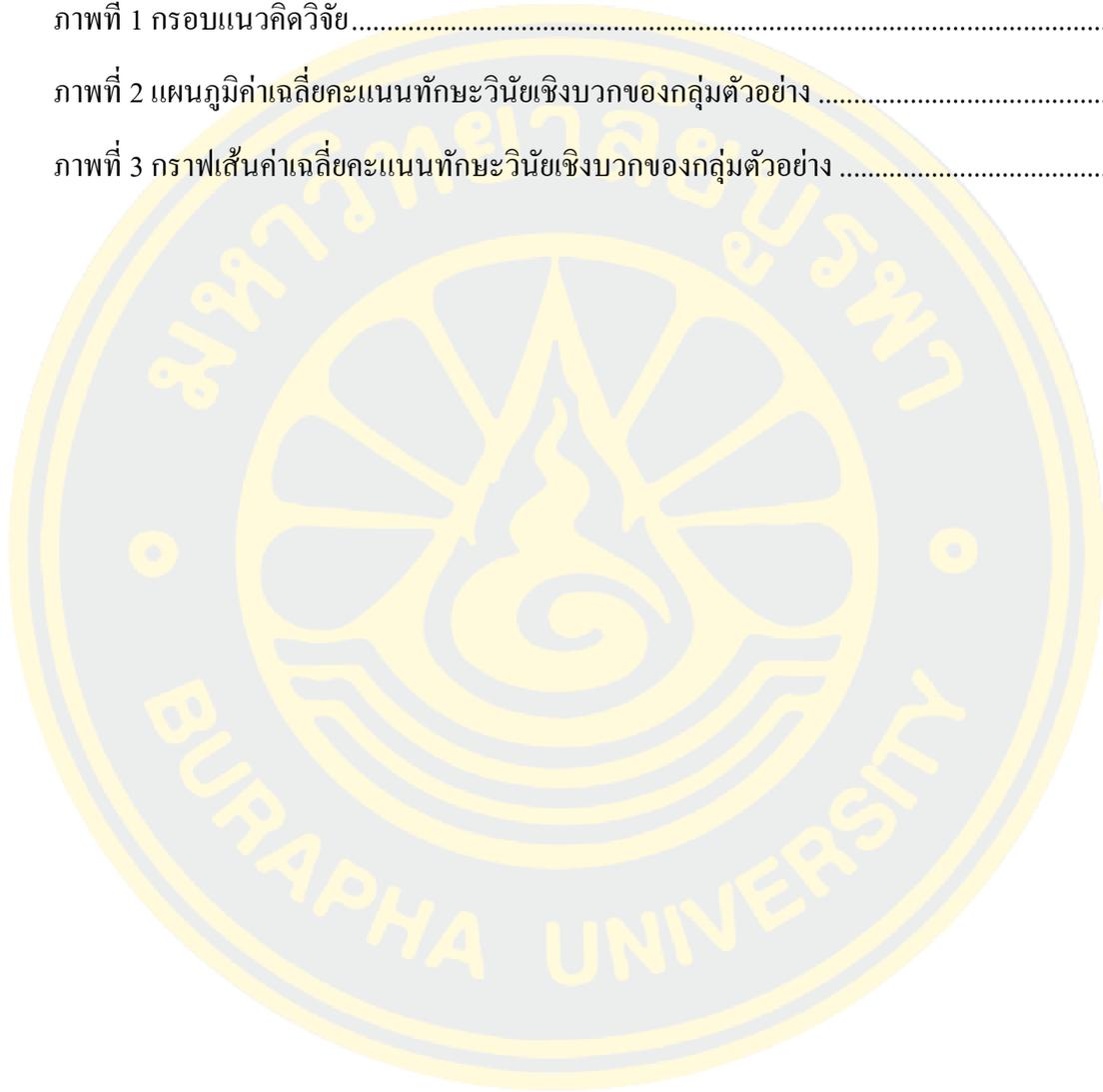
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	36
การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย.....	39
การดำเนินการวิจัย.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	44
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	57
สรุปผล.....	57
อภิปรายผล.....	58
ข้อเสนอแนะ.....	63
บรรณานุกรม.....	64
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก.....	71
ภาคผนวก ข.....	118
ภาคผนวก ค.....	126
ภาคผนวก ง.....	130
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	132

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความคิดของพฤติกรรมมนุษย์.....	21
ตารางที่ 2 รูปแบบการทดลอง .....	40
ตารางที่ 3 ผลร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	45
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดากลุ่มตัวอย่างใน 3 ระยะเวลาทดลอง ..	47
ตารางที่ 5 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ.....	48
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ.....	49
ตารางที่ 7 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง .....	51
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง .....	51
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างตามสมมติฐานของการวิจัยที่ 1 .....	52
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	54
ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างตามสมมติฐานของการวิจัยที่ 2 .....	55

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดวิจัย.....	8
ภาพที่ 2 แผนภูมิค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่าง .....	48
ภาพที่ 3 กราฟเส้นค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่าง .....	50



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วินัยคน สะท้อนวินัยชาติ เป็นคำกล่าวเชิงเปรียบเทียบ เกี่ยวกับการรณรงค์กระตุ้นเตือนคุณธรรม เรื่องของ วินัย ที่ได้ยึดได้ในทุกยุค ทุกสมัย การมีวินัยถือเป็นเรื่องสำคัญในการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม การที่พลเมืองในประเทศให้ความสำคัญกับเรื่องของวินัย ซึ่งเป็นเรื่องของการเคารพ กฎ กติกาหรือระเบียบในสังคม โดยเฉพาะกฎหมาย จะช่วยให้เกิดความสงบในชาติสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข การมีวินัยจึงเป็นเรื่องที่ควรให้การสนับสนุนในการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก พร้อมทั้งแก้ไขการขาดวินัย พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่จะส่งผลกระทบต่อภาพรวมของประเทศได้ในอนาคต แต่จากการสถานการณ์การสร้างวินัยในปัจจุบัน มีแนวโน้มที่จะถดถอยอย่างชัดเจน เห็นได้จากแนวโน้มของการขาดวินัย ไม่ยอมรับข้อตกลง ทำผิดระเบียบ กฎเกณฑ์ โดยเฉพาะกฎหมาย เช่น ปัญหาการกระทำผิดกฎหมาย ใช้จ่ายเสพติด การทะเลาะวิวาทที่มีความรุนแรงตั้งแต่ ต่อว่า ต่ำกันด้วยคำพูด ไปจนถึง ขึ้นลงไม้ลงมือ หรือ ปัญหาการจราจร ไร้รถใช้ถนน อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบนท้องถนน โดยขาดความรับผิดชอบ เช่น แข่งรถ เมาแล้วขับ ทำให้เกิดการสูญเสียทั้งทรัพย์สิน ไปจนถึงการสูญเสียที่รุนแรง เช่น บาดเจ็บสาหัส ทูพพลภาพสูญเสียชีวิต ล้วนเกิดจากการไม่เคารพกฎ กติกา ของสังคม ไม่เคารพสิทธิซึ่งกันและกันทั้งสิ้น เห็นได้ว่า การขาดซึ่งวินัย ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่เคารพกฎเกณฑ์ ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน ทำให้ความรู้สึกรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันน้อยลง นำมาซึ่งผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หากเราเสริมสร้างวินัยได้ตั้งแต่หน่วยแรกทางสังคม ซึ่งก็คือคือครอบครัว จะเป็นการสร้างคุณธรรม จริยธรรม เบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติยั่งยืนได้ โดยจากผลการสำรวจผู้กระทำความผิดทั้งในเรือนจำ และ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พบว่า ผู้กระทำความผิดส่วนใหญ่ มีแนวโน้มของการเป็นโรคสมาธิสั้น ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ดีนัก จากการวิจัยพบว่าวัยรุ่นในศูนย์แรกรับเด็กและเยาวชนชายบ้านเมตตาได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคสมาธิสั้น คิดเป็นความชุกร้อยละ 12.5 ซึ่งสูงกว่าในประชากรทั่วไป ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคสมาธิสั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติคือ ภาวะการมีงานทำ การใช้จ่ายเสพติดชนิดอื่น ๆ (ยกเว้นเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์และบุหรี่ย) กำลังใจจากบิดาหรือมารดา และการถูกลวนลามทำอนาจารทางเพศจากสมาชิกในชุมชน (Ketumarn, Hataiyusuk, Pornnoppadol, & Apinuntavech, 2016) เมื่อบิดามารดาผู้ปกครองผู้ป่วย

โรคสมาธิสั้นขาดความเข้าใจในเรื่องของโรคสมาธิสั้น และขาดการดูแลเด็กสมาธิสั้นอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะเรื่องของการควบคุมตนเอง หรือการฝึกวินัย ที่ควรเริ่มต้นตั้งแต่ในครอบครัว อาจส่งผลให้เด็กคือต่อต้าน และมีแนวโน้มของการกระทำความผิดต่อไป

ประเทศสหรัฐอเมริกา ใน 7 ปีที่ผ่านมา จากการศึกษาดูแลเด็กสมาธิสั้นผู้ปกครองเกือบ 2,500 คน มากกว่า 50% รายงานว่าพวกเขาใช้การตีที่กั้นเด็กเป็นประจำ (28% ใช้การตีลงที่กั้นเด็ก หนึ่งถึงสองครั้งต่อเดือน, 26% มากกว่าสองครั้งต่อเดือน) เด็กที่ถูกตีกั้น เมื่ออายุได้ 3 ขวบ มักมีเสียงกรีดร้อง อารมณ์ฉุนเฉียว, ทะเลาะเบาะแว้ง, ทำร้ายสัตว์ ไม่ยอมแบ่งปัน จนถึงอายุ 5 ขวบ สูงกว่าเด็กที่ไม่ถูกตีกั้น (Taylor, Manganello, Lee, & Rice, 2010)

ใน ณะ ที่ องค์กร The American Academy of Pediatrics and the Center for the Improvement of Child Caring ได้รายงานในวารสารกุมารเวชศาสตร์แสดงให้เห็นผลเสียของการตีกั้นเด็กอย่างชัดเจน แต่พบว่าผู้ปกครองหลายคนยังคงใช้การตีกั้นเด็กเมื่อต้องการฝึกวินัยของเด็กอยู่ (Caffey, 2011) ประเทศไทย จากการสำรวจวิธีการอบรมเด็กของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สสช.) และองค์การยูนิเซฟประเทศไทย (2559) พบว่า ผู้ดูแลเด็กมักใช้การลงโทษที่รุนแรง เด็กช่วงอายุ 1-14 ปี กว่าร้อยละ 75.2 เคยถูกสมาชิกในครอบครัวทำร้ายร่างกายหรือจิตใจ และเด็กอายุ 3-4 ปี เคยได้รับการอบรมโดยใช้ความรุนแรงกว่าร้อยละ 80.5 มากที่สุดในกลุ่มอายุอื่น ๆ รองลงมาคือเด็กอายุ 5-9 ปีที่ร้อยละ 79.1 โดยเหตุในการใช้วิธีรุนแรงของผู้ดูแลเพียงเพราะต้องการควบคุมพฤติกรรม นอกจากนี้ พบว่า เด็กร้อยละ 4.2 ถูกทำร้ายร่างกายอย่างรุนแรงโดยผู้ปกครอง (ไม่รวมถึงการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมในรูปแบบอื่น ๆ เช่น การล่วงละเมิดทางเพศ การล่วงละเมิดทางจิตใจ การทอดทิ้งหรือการแสวงหาประโยชน์) (สสช. และคณะ, 2559)

ข้อมูลสถิติเด็กถูกทารุณกรรม โดยกรมกิจการเด็กและเยาวชนระหว่าง ปีพ.ศ. 2556-2563 ทั้งหมด 1,739 ราย พบว่า เด็กถูกทารุณกรรมทางเพศมากที่สุด 1,244 ราย คิดเป็นร้อยละ 72 ลำดับที่ 2 เด็กถูกทารุณกรรมทางร่างกาย 428 ราย คิดเป็นร้อยละ 25 และลำดับสุดท้ายเด็กถูกทารุณกรรมทางจิตใจ 67 ราย คิดเป็นร้อยละ 4 ซึ่งในปี พ.ศ. 2563 พบว่าสถิติเด็กถูกทารุณกรรมมีอัตราลดลงจากปี 2562 คิดเป็นร้อยละ 4 ข้อมูลสถิติเด็กถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว โดยกรมกิจการเด็กและเยาวชนระหว่าง ปี พ.ศ. 2556-2563 ทั้งหมด 1,950 ราย พบว่า เด็กถูกกระทำความรุนแรงทางร่างกายมากที่สุด 1,089 ราย คิดเป็นร้อยละ 63 ลำดับที่ 2 เด็กถูกกระทำความรุนแรงทางเพศ 756 ราย คิดเป็นร้อยละ 43 และ ลำดับสุดท้ายเด็กถูกกระทำความรุนแรงทางจิตใจ 105 ราย คิดเป็นร้อยละ 6 ซึ่งในปี 2563 พบว่าสถิติเด็ก ถูกกระทำความรุนแรงมีอัตราลดลงจากปี 2562 คิดเป็นร้อยละ 15 (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2563)

เมื่อเกิดปัญหาความรุนแรงต่อเด็กส่งผลกระทบต่อเด็กทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงพฤติกรรม ซึ่งอาจส่งผลในอนาคต โดยมีผลกระทบด้านร่างกาย เด็กจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายที่ผิดปกติเนื่องจากการขาด สารอาหาร พิกการ เจ็บป่วยบ่อย หรือถูกทำร้ายเป็นประจำนอกจากนี้ยังทำให้เด็กไม่มีสมาธิในการเรียนหนังสือ สำหรับเด็กที่ถูกทำร้ายทางเพศอาจเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์หรือตั้งครรภ์ได้ ผลกระทบด้านจิตใจ การถูกทำร้ายอย่างรุนแรงหรือเกิดขึ้นเป็นประจำจะทำให้เด็กขาดความอบอุ่น รู้สึกไม่ปลอดภัย เกิดความหวาดกลัว หวาดระแวงในบุคคลอื่น เกิดอาการซึมเศร้า หวาดผวา ขาดความเชื่อมั่น ในตนเอง มีปัญหาสุขภาพจิตหรือความเครียดอย่างรุนแรง อาจหันไปพึ่งพาสารเสพติด หรือเกิดแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายได้ง่าย ผลกระทบด้านพฤติกรรม เด็กที่ถูกกระทำรุนแรงอาจกลายเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ผิดปกติในอนาคต เช่น เป็นคนที่แยกตัวออกจากสังคมต่อต้านสังคม นิยมการใช้ความรุนแรง ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ที่ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ ไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต อาจก่อให้เกิดอาชญากรรมได้ ในขณะเดียวกัน จำนวนเด็กที่ถูกกระทำรุนแรง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในปี 2558 มีเด็กกว่า 10,000 คน เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลรัฐเนื่องจาก ความรุนแรง โดยประมาณสองในสามของเด็กเหล่านี้ถูกกระทำรุนแรงทางเพศ ส่วนใหญ่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กหญิง และเนื่องจากการทำงานของระบบการคุ้มครองเด็กยังมีข้อจำกัด จึงเป็นไปได้ว่ายังมีการล่วงละเมิดอีกมากที่ ไม่ได้รับรายงาน ความรุนแรงทางร่างกาย เช่น การทุบตี ยังคงถูกมองว่าเป็นวิธี ปกติในการสร้างวินัยให้กับเด็ก และแม้ว่าการลงโทษทางร่างกายจะถูกสั่งห้ามใน โรงเรียนแล้ว แต่ก็ยังปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561)

เห็นได้ว่า ความเข้าใจเรื่องของวินัยยังคงแตกต่างกัน ระหว่าง ความต้องการควบคุมและการให้เด็กมีวินัยในตนเอง ซึ่งมีผลทำให้กระบวนการสร้างวินัย แตกต่างกันไปอีกด้วย การสอนหรือปลูกฝัง วินัยเชิงบวก จึง เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะไม่ใช่ความรุนแรง และไม่ลดคุณค่าของเด็ก ด้วยการยึดความเคารพซึ่งกันและกัน (Respect) เป็นหลัก

การสร้างวินัย เป็น การสอนลูกๆ ให้มีวินัยในตนเอง (Self-Discipline) เป็นสิ่งที่ชี้ทางให้ลูก ๆ มีความ รับผิดชอบมากขึ้น เมื่อลูกๆประพฤติตนไม่เหมาะสม เราใช้วินัยเพื่อช่วยให้เขาเลือกหนทางที่ดีกว่าที่จะได้รับการ ยอมรับ วินัยจึงไม่ใช่การกระทำแต่ละครั้ง หรือข้อความที่เป็นระเบียบกฎเกณฑ์ แต่วินัยเป็นกระบวนการ ทั้งการ เรียนรู้และการฝึกฝน และการเรียนรู้เกี่ยวกับวินัยเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลา (ทิพาวดี เอมะวรรณนะ, 2555) การสร้างวินัยเชิงบวก หมายถึง การรู้จักควบคุมพฤติกรรมตนเอง โดยใช้ความคิด ไตร่ตรอง มีเหตุผล เคารพกฎระเบียบของสังคม รู้จักหน้าที่ของตน เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น มีทักษะการแก้ปัญหา มีความ รับผิดชอบ มีความร่วมมือ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย, 2561)

องค์ประกอบในการสร้างวินัยเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย การช่วยให้เด็ก รู้สึกได้ถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน มีความเคารพซึ่งกันและกันและเกื้อหนุนให้กำลังใจกัน มุ่งเน้นประสิทธิผลที่เกิดขึ้นในระยะยาวต่อเนื่อง สอนเรื่องของสังคมการอยู่ร่วมกันและทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจน เอื้อให้เด็กได้สำรวจความสามารถของตนเอง เกื้อหนุนให้กำลังใจให้เด็กสามารถใช้พลังของตนเองและความเป็นตัวของตัวเองของเด็ก (Nelsen, Erwin, & Duffy, 2007) เห็นได้ว่า วิธีการสร้างวินัย ซึ่งสะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมส่วนใหญ่ของบิดามารดา มีความเข้าใจว่า การสร้างวินัย หมายถึง การควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก ซึ่งนับว่ายังเป็นความเข้าใจที่ผิดอยู่อีกหลายประการ ทั้งการไม่คำนึงถึงพัฒนาการในแต่ละวัยของเด็ก กระบวนการคิดการเรียนรู้ของเด็กแต่ละช่วงวัย (Cognitive Development) ลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลที่มีมาแต่กำเนิด (Temperament) ชั้นศีลธรรมตามวัย (Moral Development) ตลอดจนถึงวิธีการเสริมแรง การให้รางวัลและการลงโทษ ที่นิยมเล็งดูทำตามต่อกัน จากประสบการณ์เดิมของตน มากกว่าที่จะสังเกต เรียนรู้ลักษณะที่แตกต่างกันของเด็กแต่ละคน ทำให้การสร้างวินัยไม่ได้ผลเท่าที่ควร โดยเฉพาะเด็กที่มีภาวะของโรคสมาธิสั้น ซึ่งเป็นเด็กที่มีลักษณะพิเศษกว่าเด็กปกติทั่วไป ใน 3 ด้าน ทั้งในเรื่องของ พฤติกรรมการอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactive) ไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อ (Inattention) อดทนรอคอยไม่ได้ หุนหันพลันแล่น (Impulsive) ทำให้บิดามารดา ควรมีทักษะในการดูแล อบรม โดยเฉพาะเรื่องของการสร้างวินัย มากกว่าในเด็กปกติทั่วไป

ครอบครัวที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้นมักพบว่า มีระดับความเครียดในครอบครัวสูง การดำเนินชีวิตครอบครัวขาดความสุข เกิดภาวะซึมเศร้าในครอบครัวทำให้เกิดปัญหาหย่าร้าง เนื่องจากบิดามารดามักจะตำหนิซึ่งกันและกัน โทษแต่ละฝ่ายว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้ลูกมีปัญหาหรือ มักจะขัดแย้งกัน ในการเลี้ยงดูเด็ก เนื่องจากเด็กมีอาการสำคัญของโรคซึ่งมีส่วนเรื้อรังของ ผู้ปกครองมากกว่าเด็กปกติ จึงส่งผลต่อการเลี้ยงดู การฝึกวินัย และสัมพันธ์ภาพที่มีต่อกันได้ (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2553) ซึ่ง โรคสมาธิสั้นในเด็ก (ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder) เป็นโรคทางจิตเวชเด็กที่พบบ่อย (ร้อยละ 5-8) โดยผู้ป่วยจะมีอาการหลักคือ พฤติกรรมการอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactive) ไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อ (Inattention) อดทนรอคอยไม่ได้ หุนหันพลันแล่น (Impulsive) ซึ่งส่งผลเสียต่อการเรียน การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการใช้ชีวิตประจำวันในด้านต่าง ๆ แนวทางการดูแลเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นประกอบด้วย การให้ความรู้แก่ ผู้ปกครองและการประสานงานกับครู การให้ยา และการรักษาภาวะที่พบร่วม รวมทั้งแก้ไข ผลกระทบของโรคสมาธิสั้นที่เกิดขึ้น

ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว อยู่นิ่ง หรือต่อต้าน ในเด็ก ซึ่งเป็นอาการแสดงของ โรคสมาธิสั้น และโรคต่อต้าน เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งพัฒนาการของเด็ก และสัมพันธภาพในครอบครัว (Fossum, Morch, Handegard, & Drugli, 2007) ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความรุนแรงต่อเด็ก ประกอบด้วยหลาย ๆ ปัจจัย เช่น ตัวเด็กเองก็ด้วย เช่น เป็นเด็กเลี้ยงยาก ป่วยเป็นโรคบางอย่าง ผู้ปกครองไม่เข้าใจคิดว่าเด็กคือ คน ไม่เชื่อฟัง จึงเกิดการทำร้ายทางร่างกาย ใช้ความรุนแรงในการเลี้ยงดูเด็ก ครอบครัว บิดามารดาผู้ปกครองเคยถูกลี้นดูด้วยความรุนแรงมาก่อน ผู้ปกครองมีความเครียดกังวล ทะเลาะกับผู้ปกครองเด็กมีปัญหาสุขภาพจิต ใช้สารเสพติด ควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองไม่ได้ขาดทักษะในการเลี้ยงดูเด็ก โรงเรียน มีการกลั่นแกล้งกันระหว่างเด็กกับเด็ก ผู้ใหญ่กับเด็ก คุณครูไม่เข้าใจพฤติกรรมเด็ก ครูจัดการอารมณ์ตนเองไม่ได้ และสังคม สื่อมีการผลิตซ้ำเรื่องของความรุนแรง เผยแพร่ ในวงกว้าง ทั้งในสื่อทีวีอินเทอร์เน็ต (กองพัฒนานโยบายและนวัตกรรมทางสังคม, 2563)

การรักษาโรคสมาธิสั้น ต้องอาศัยการรักษาแบบ ผสมผสานหลายอย่างร่วมกัน อันประกอบไปด้วย การให้ ความรู้และคำแนะนำแก่เด็กและผู้ปกครอง การปรับพฤติกรรม การรับประทานยา การประสานงานกับครูที่ โรงเรียน และการดูแลภาวะที่พบร่วม (Boon-Yasidhi, 2012) ผู้ป่วยโรคสมาธิสั้น มีการตอบสนองต่อการให้รางวัล หรือทำโทษ ที่ต่างจากเด็กทั่วไป โดยผู้ป่วยจะไม่ค่อยตอบสนองต่อคำชมหรือการให้รางวัลและไม่ค่อยมีความอดทนหรือพยายามเพื่อรอรางวัลหรือเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ดีกว่า รวมทั้งไม่ค่อยกลัวการถูกลงโทษ การดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ผู้ปกครองจึงต้องมีความรู้และวิธีการจัดการพฤติกรรมของเด็กอย่างเหมาะสม (Luman, Oosterlaan, & Sergeant, 2005)

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงการให้ความรู้และทักษะการฝึกวินัยเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นของ บิดามารดา ประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น (Solution Focused Brief Therapy) เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิภาพของ โปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกแก่บิดามารดา เด็กพิเศษสมาธิสั้น (ADHD) ว่าสามารถที่จะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็กสมาธิสั้น ให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข มีการสร้างวินัยเชิงบวกที่เหมาะสมลดปัญหาภาวะต่อต้าน ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว อันทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการก่อปัญหาอาชญากรรมในอนาคต

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution Focused Brief Therapy) ซึ่งทฤษฎีนี้มีความเชื่อพื้นฐานว่าครอบครัว ที่ขาดประสิทธิภาพหรือทำหน้าที่ของครอบครัวบกพร่องเพราะติดขัดกับการจัดการกับปัญหา การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น (Solution Focused Brief Therapy) จึงมุ่งที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์แต่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยการมอง

สถานการณ์ที่เป็นปัญหาในทางบวก และให้ความร่วมมือที่จะ แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมือนเดิม ให้ความสำคัญกับทางออกของปัญหา (Solution) ไม่นั่นที่ตัวปัญหา (Problem) ในการสร้าง องค์ประกอบของวินัยเชิงบวก โดยไม่มุ่งเน้นการหาสาเหตุที่เด็กสมาธิสั้นมีพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสม แต่จะมุ่งเน้นในการแก้ปัญหา ให้บิดามารดาช่วยกันรับมือกับพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสม ลดการคือ ต่อต้าน ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดปัญหาด้านพฤติกรรมในวัยเด็กคือวิธีการ เลี้ยงดูของผู้ปกครองที่ไม่มีประสิทธิภาพและไม่สม่ำเสมอในการปรับพฤติกรรมเด็ก ผู้วิจัยจึงสนใจ ประสิทธิภาพของโปรแกรม เป็นประโยชน์ในการวางแผนในการดูแลผู้ป่วยในระยะยาวต่อไป เพื่อการเจริญงอกงามทางจิตใจของบิดามารดา และตัวเด็กมากกว่าเพียงเพื่อการอยู่รอดไปในแต่ละ สถานการณ์

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อการศึกษาถึงผลของการให้การปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น แบบออนไลน์ ที่มีต่อการพัฒนาทักษะสร้างวินัยเชิงบวกของบิดามารดาในการเลี้ยงดูบุตรที่เป็น โรคสมาธิสั้น

### สมมติฐานของการวิจัย

1. บิดามารดาที่ได้รับการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีทักษะวินัยเชิงบวกในระยะหลังทดลองและติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. บิดามารดาที่ได้รับการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีทักษะวินัยเชิงบวกในระยะหลังทดลองและติดตามผลมากกว่ากลุ่มควบคุม

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ในการนำไปปฏิบัติใช้ เพื่อเป็นแนวทางการฝึกวินัยเชิงบวกให้บุตรของตน เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม อย่างยั่งยืน และมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี
2. ประโยชน์ต่อองค์ความรู้ทางวิชาการ เพื่อช่วยเหลือเด็กที่เป็น โรคสมาธิสั้น และพัฒนา องค์ความรู้ทางวิชาการในกระบวนการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ในการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหาดังกล่าว

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ศึกษาผลของการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ เพื่อพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกบิดามารดาในการเลี้ยงดูบุตรที่เป็นโรคสมาธิสั้น

1. **ประชากร** คือ คู่บิดามารดาที่มีบุตรอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นโรคสมาธิสั้นที่ได้รับการวินิจฉัยจากกุมารแพทย์ หรือจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โดยผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์ และตีพิมพ์ประกาศที่หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

2. **กลุ่มตัวอย่าง** คือ คู่บิดามารดาที่มีบุตรอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นโรคสมาธิสั้นที่ได้รับการวินิจฉัยจากกุมารแพทย์ หรือจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า ดังต่อไปนี้

### เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria)

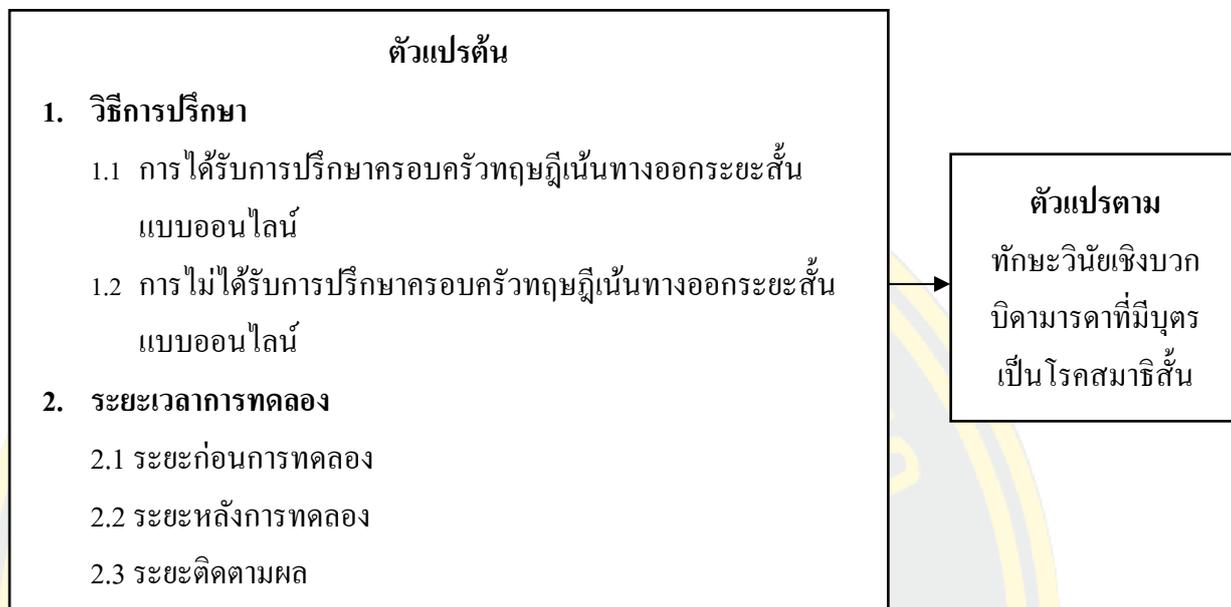
- 1) เป็นคู่บิดามารดาที่มีบุตรอายุระหว่าง 6-12 ปี ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นที่ได้รับการวินิจฉัยจากกุมารแพทย์พัฒนาการ และจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
- 2) ทำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาได้คะแนนระดับต่ำสุดถึงระดับต่ำ
- 3) คู่บิดามารดาต้องยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยทั้ง 2 คน และสามารถเข้ารับการศึกษาและเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกครั้งตามวันเวลาที่กำหนดทั้งบิดาและมารดา
- 4) เป็นหลักในการเลี้ยงดูบุตรอย่างต่อเนื่องมานานเกิน 6 เดือนขึ้นไป
- 5) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ดีและสามารถใช้เครื่องมือการสื่อสารออนไลน์ได้
- 6) ไม่มีอาการบกพร่องทางการมองเห็นหรือการฟัง และไม่มีปัญหาเรื่องการใช้สุราหรือยาเสพติด
- 7) ไม่พบภาวะโรคร่วมกับโรคสมาธิสั้นของเด็ก เช่น Autistic / Intelligence Deficit ของบิดามารดา
- 8) ไม่พบภาวะโรคทางจิตเวชของบิดามารดา เช่น Depression / Schizophrenia

### เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

- 1) ไม่สามารถเข้าร่วมในทุกกิจกรรมของโครงการวิจัย
- 2) มีความต้องการยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย
- 3) มีปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อไปได้

จำนวน 12 ครอบครัว (24 คน) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 6 ครอบครัว (12 คน) และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 ครอบครัว (12 คน)

## กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดวิจัย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ทักษะการสร้างวินัยเชิงบวกของบิดามารดา Positive Discipline Parenting Skill** หมายถึง กระบวนการอบรมเลี้ยงดู สร้างเสริมและสนับสนุนให้เด็กสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ โดยไม่มีการช่วยเหลือ ตักเตือนจากผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมือ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง รับผิดชอบในการกระทำของตน ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนา ทั้งด้าน อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ให้คงอยู่เป็นระยะเวลานาน มากกว่าการเลือกปฏิบัติตามกฎไปตามสถานการณ์ และคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการสร้างวินัยในระยะยาว ประกอบไปด้วย 1) ทำความเข้าใจพัฒนาการของเด็กตามวัยในแต่ละด้าน 2) ทำความเข้าใจลักษณะการเลี้ยงดู รูปแบบการสร้างความสัมพันธ์ที่เคารพซึ่งกันและกัน 3) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การกำหนดความคาดหวัง และมีบทบาทในการสร้างวินัยที่เหมาะสม ด้วยการเข้าใจ ความเชื่อหลังพฤติกรรมของบิดามารดาและบุตร 5) เทคนิคการให้ Life Skill และ Social Skill ที่เหมาะสมกับบุตร 6) ส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นต่อเนื่อง

**การปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ (Solution-Focused Brief Therapy Counseling)** หมายถึง เป็นแนวคิดในการพัฒนาทักษะการสร้างวินัยเชิงบวกได้เป็นอย่างดี เนื่องจากทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์มีความเข้มแข็งและมีความสามารถในการสร้างทางออกให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งผู้รับการปรึกษามีความสามารถที่จะมองเห็นความสามารถในตนเอง โดยการสร้างมุมมองแง่บวกว่า การเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่าง ๆ มีความเป็นไปได้ ให้การสนับสนุนเชื่อในความสามารถของบุคคลที่มีอยู่ในตนเองมากกว่าพยายามค้นหาสิ่งที่ขาดหายไป ด้วยเทคนิคต่าง ๆ ของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนคิดได้เป็นอย่างดี ได้แก่ การใช้คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) จะช่วยสะท้อนถึงสิ่งที่ครอบครัวต้องการให้เกิดขึ้นในระยะยาวได้ การใช้คำถามยกเว้น (Exception Question) เพื่อให้ตระหนักถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รู้ว่าปัญหาคืออะไร จะหมดไปได้อย่างไร การใช้คำถามบอกระดับ (Scaling Question) กระตุ้นให้ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและสร้างทางออกที่เป็นไปได้ (Competency Question) จะช่วยให้เกิดความมั่นใจว่าตนจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยจะมีการปรึกษาลับตาห้ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ รวมเป็น 7 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที

**ครอบครัวเด็กสมาธิสั้น** หมายถึง บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder) เป็นภาวะบกพร่องใน การทำหน้าที่ของสมอง พบประมาณร้อยละ 5 ในเด็กวัยเรียน มีอาการหลักเป็นความผิดปกติ ทางด้านพฤติกรรม 3 ด้าน ได้แก่ 1) ขาดสมาธิที่ต่อเนื่อง (Inattention) แสดงออกด้วยการเหม่อ ไม่ตั้งใจทำงานที่ต้องใช้ความพยายาม ทำงานไม่เสร็จ หรือไม่เรียบร้อย ไม่รอบคอบ วอกแวก ตามสิ่ง เร้าได้ง่าย หลงลืม กิจวัตรที่ควรทำเป็นประจำ หรือทำของหายบ่อย และมีปัญหาในการจัดระเบียบ การทำงานและการบริหารเวลา 2) ซนมากกว่าปกติหรืออยู่นิ่ง (Hyperactivity) โดยมีพฤติกรรม ซุกซนมากกว่าปกติชอบปีนป่าย เล่นแรง เล่นส่งเสียงดัง หยุกหยิก นั่งอยู่กับที่ไม่ได้นาน ชวนเพื่อนคุยหรือก่อกวนเพื่อนในห้องเรียน และ 3) ขาดการยั้งคิดหรือหุนหันพลันแล่น (Impulsivity) ได้แก่ อาการใจร้อน วู่วาม ขาดการยั้งคิด อดทนรอคอย ไม่ค่อยได้ พุดแทรกในขณะที่ผู้อื่นกำลังสนทนากันอยู่ หรือแทรกแซงการเล่นของผู้อื่น ในห้องเรียนผู้ป่วยอาจโพล่งตอบโดยไม่ทันฟังคำถามจนจบ พฤติกรรมทั้ง 3 ด้านนี้ของผู้ป่วยที่เป็นโรคสมาธิสั้นเป็นมากกว่าพฤติกรรมตามปกติของเด็กในระดับพัฒนาการเดียวกันและทำให้เสียหน้าที่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการเข้าสังคม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาผลของการปรึกษาครอบครัวแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามหัวข้อดังนี้

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะวินัยเชิงบวก (Positive Discipline Skill)

- 1.1 ความหมายและความสำคัญของทักษะวินัยเชิงบวก
- 1.2 การพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวก
- 1.3 การวัดและองค์ประกอบของทักษะวินัยเชิงบวก
- 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะวินัยเชิงบวก

#### 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

##### (Solution Focused Brief Therapy: SFBT)

- 2.1 ความหมายและหลักการของการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
- 2.2 เทคนิคการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
- 2.3 บทบาทของผู้ให้การปรึกษาครอบครัวเน้นทางออกระยะสั้น
- 2.4 กระบวนการให้การปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

#### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบออนไลน์

- 3.1 ความหมายและความสำคัญของการปรึกษาแบบออนไลน์
- 3.2 ข้อกำหนดมาตรฐานทางจริยธรรมการปรึกษาแบบออนไลน์
- 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบออนไลน์

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะวินัยเชิงบวก

การเลี้ยงดูแบบวินัยเชิงบวกและการจัดการชั้นเรียนนั้นเริ่มจากผลงานของ Alfred Adler และ Rudolf Dreikurs โดย Alfred Adler เป็นท่านแรกที่ได้แนะนำแนวคิดเรื่องการให้ความรู้เรื่องของการเลี้ยงดูเผยแพร่ในสหรัฐอเมริกาเป็นครั้งแรกในช่วงปี ค.ศ. 1920

### 1.1 ความหมายและความสำคัญของทักษะวินัยเชิงบวก

วินัย ตามพจนานุกรม ไทย-ไทย (เปลื้อง ณ นคร, ม.ป.ป.) หมายถึง การนำไป, การกำจัด, การเลิกถอน, การฝึกหัด (ทางจรรยา), การศึกษา, การอบรม, การสำรวมตน, ข้อบัญญัติ, ลีขบาท ของพระสงฆ์, ข้อบังคับ, ความประพฤติดี, ความ มีระเบียบ

เช่นเดียวกันกับ ตามความหมายของ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ที่หมายถึง ระเบียบแบบแผนและข้อบังคับ ข้อปฏิบัติ

วินัย คือ การปฏิบัติตนตามกฎระเบียบที่สังคมยอมรับว่าดีหรือเหมาะสม ในทางจิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology) การฝึกวินัยเป็นการช่วยให้เด็กควบคุมความต้องการหรือแรงผลักดัน (Impulse) ในตนเอง ให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมและแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่ใช่จะตอบสนองความต้องการของคนทุกครั้งอย่างทันทีทันใด หรือในวิธีที่ตนต้องการเสมอไป การฝึกวินัยเป็นการสอนให้เด็กรู้จักหรือประวิงความต้องการของตนและแสดงออกในเวลา สถานการณ์และวิธีการที่เหมาะสม (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2564)

วินัยเชิงบวก คือ การรู้จักควบคุมพฤติกรรมตนเอง โดยใช้ความคิด ไตร่ตรอง มีเหตุผล เคารพกฎระเบียบของสังคม รู้จักหน้าที่ของตน เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น มีทักษะการแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบ มีความร่วมมือ มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย, 2561)

จิตแพทย์ Alfred Adler เป็นจิตแพทย์ผู้ก่อตั้ง ทฤษฎีจิตวิทยาปัจเจก (Individual Psychology) สนับสนุนให้ปฏิบัติต่อเด็กด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน และเสนอแนะว่าการตามใจและการให้ท้ายเด็กส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมและพฤติกรรมตามมา เทคนิคการจัดการในชั้นเรียนจึงเริ่มนำมาใช้ในกรุงเวียนนาในช่วงต้นทศวรรษ 1920 และถูกนำไปยังสหรัฐอเมริกา โดย Dr. Dreikurs ในช่วงปลายทศวรรษ 1930 Dreikurs และ Adler กล่าวถึงวิธีการสอนและการอบรมเลี้ยงดูที่พอใจดีและหนักแน่นในเวลาเดียวกันว่าเป็น "การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย" Alfred Adler เป็นจิตแพทย์ ผู้สนับสนุนความเท่าเทียมกัน ในหมู่คนทุกเชื้อชาติรวมทั้งเด็ก Rudolf Dreikurs เป็นเพื่อนร่วมงานของ Alfred Adler และยังคงพัฒนางานของเขาต่อไปหลังจากที่ Adler เสียชีวิตในปี 1937 Rudolf Dreikurs ยังเป็นผู้เขียน หนังสือ Children the Challenge

ซึ่งหนังสือของเขาหลายเล่มช่วยให้บิดามารดาและครูปรับปรุงความสัมพันธ์กับเด็กทั้งในบ้านและในห้องเรียน แนวคิดที่เรื่องการไม่ลงโทษของ Adler ที่เป็นการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและการให้เกียรติเด็กเป็นสิ่งที่น่าประหลาดใจมาก ในงานสำคัญในการเลี้ยงดูเด็กให้มีความสุขและมีความรับผิดชอบ

ต่อมาในปี 1980 Lynn Lott และ Jane Nelsen ได้เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการ โดย John Taylor โดย Lynn Lott เริ่มต้นรับเด็กฝึกงานเพื่อสอนก่อนการปฏิบัติงานจริงและเริ่มเขียนคู่มือการสอนการเลี้ยงดูฉบับแรก (ด้วยความช่วยเหลือจากเด็กฝึกงานของ Lynn Lott ด้วย) จนได้คู่มือในการอบรมบิดามารดาผู้ปกครองเป็นครั้งแรก ส่วน Jane Nelsen เป็นผู้อำนวยการของโครงการ ACCEPT (Adlerian Counseling Concepts for Encouraging Parents and Teachers) ซึ่งเป็นโครงการที่ได้รับทุนสนับสนุนจากรัฐบาลกลาง Jane เขียนและจัดพิมพ์หนังสือ Positive Discipline ด้วยตนเองในปี 1981 และในปี 1988 Jane Nelsen และ Lynn Lott ตัดสินใจร่วมมือกันในหนังสือซึ่งปัจจุบันมีชื่อว่า Positive Discipline for Teenagers และเริ่มสอนทักษะการเลี้ยงดูและทักษะการจัดการชั้นเรียนจากประสบการณ์การทำงานของพวกเขา Lynn และ Jane ยังเขียนเรื่องวินัยเชิงบวกในห้องเรียน และพัฒนาคู่มือที่เต็มไปด้วยกิจกรรมจากประสบการณ์สำหรับครูและนักเรียนของตนเอง (Nelsen et al, 2007)

วินัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีประสิทธิภาพสูงที่จำเป็นต้องใช้ในกระบวนการเรียนรู้ในแผนการศึกษาสมัยใหม่ จุดประสงค์หลักของวินัยคือการสร้างสภาพแวดล้อมทางการศึกษาและโอกาสสำหรับกระบวนการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือขั้นสูงในการบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาที่นำไปสู่การเติบโตและความก้าวหน้าในทุกมิติของเด็ก เพื่อได้รับการเพิ่มระดับความมีวินัยในตนเองและการควบคุมตนเอง

วินัยเชิงบวกเป็นแนวทางในการเลี้ยงดูที่มีพื้นฐานมาจากการสอนของ Alfred Adler and Rudolph Dreikurs ซึ่งเน้นย้ำถึงความต้องการในการเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งต่าง ๆ ในฐานะแรงจูงใจพื้นฐานของมนุษย์ หลักฐานพื้นฐานของแนวทางนี้คือความเข้าใจที่ว่า “เด็กที่ประพฤติตัวไม่เหมาะสมคือเด็กที่ท้อแท้ ผู้ซึ่งมีความคิด (ตรรกะส่วนตัว) ที่ผิดพลาด เกี่ยวกับวิธีการบรรลุเป้าหมายหลักที่ให้ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งต่าง ๆ” (Nelsen, 1999)

วินัยเชิงบวก เป็นทฤษฎีซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากชาวออสเตรียที่เป็นจิตแพทย์และศาสตราจารย์ Alfred Adler ผู้บุกเบิกแนวคิด Adlerian หรือจิตวิทยาส่วนบุคคล (Individual Psychology) จิตวิทยา Adlerian มีแนวคิดพื้นฐานห้าประการเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยเด็ก (Chew, 1998) ดังนี้

- 1) ความรู้สึกเป็นเจ้าของหรือได้รับการยอมรับจากเด็กและผู้ใหญ่อื่น ๆ (หากยังไม่บรรลุผลเด็กจะวิตกกังวลและไม่มีความสุข)
- 2) บุคลิกภาพมีรูปแบบที่พัฒนาเป็นรูปเป็นร่างมากขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์
- 3) พฤติกรรมที่เหมาะสมหรือพฤติกรรมไม่เหมาะสมล้วนมีวัตถุประสงค์
- 4) ความพยายามของเด็กเพื่อความรู้สึกว่าตนเองสำคัญและพฤติกรรมของเด็กสะท้อนถึงแนวคิดปัจจุบันต่อตนเอง
- 5) ความสำคัญของเด็กทั้งกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม และเด็กเข้าใจปัจจัยเหล่านี้อย่างไร (Chew, 1998)

แนวคิดวินัยเชิงบวกจากผลงานของ Alfred Adler และ Rudolf Dreikurs ที่สอนให้เด็กเป็นสมาชิกของสังคมที่มีความรับผิดชอบ มีความเคารพ และมีความรู้ ความสามารถในการชุมชนของตน วินัยเชิงบวกเป็นการสร้างทักษะทางสังคมและทักษะชีวิตที่สำคัญในลักษณะที่ให้ความเคารพและการให้ขวัญกำลังใจซึ่งกันและกัน ช่วยให้เด็กรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่อยู่ ทำให้เด็กรู้สึกพัฒนาความรู้สึกเป็นเจ้าของ ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต โดยการสอนให้เด็กตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักแก้ไขปัญหา และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำ โดยมุ่งหวังผลลัพธ์ที่จะได้ในระยะยาว เพื่อให้เด็กสามารถมีวินัยได้ด้วยตนเอง มีทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความท้าทายและสถานการณ์ทางสังคมที่ต้อ่งเผชิญ (Gfroerer, Nelsen, & Kern, 2013; Thakur, 2017; Soares & Hernandez, 2022)

วินัยเชิงบวกเกิดขึ้นเริ่มจากการตอบสนองต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางสังคมของเด็กที่เพิ่มขึ้นและการประสบความสำเร็จทางวิชาการของเด็กที่ลดลง วินัยเชิงบวกคือแนวทางที่ไม่ใช้รุนแรงที่ออกแบบมาเพื่อสอนคนรุ่นใหม่ให้เป็นสมาชิกสังคมที่มีความรับผิดชอบ เคารพนับถือซึ่งกันและกันและกันและมีความคิดแก้ไขปัญหาได้ดี มิใช่เป็นเพียงเครื่องมือในการสอนเด็ก ๆ เท่านั้น แต่ยังคงเป็นรากฐานสำหรับผู้ใหญ่ รวมทั้งบิดามารดาผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก ผู้ที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชนและคนอื่น ๆ วินัยเชิงบวกสอนทักษะทางสังคมและทักษะชีวิตที่สำคัญในลักษณะที่ให้ความเคารพซึ่งกันและกันและช่วยเหลือเด็กประสบความสำเร็จ ให้ข้อมูลและสนับสนุนการเติบโตทางใจของเด็ก (Nelsen & Lott, 2000)

เป้าหมายหลักของการมีวินัยเชิงบวกคือการสอนเด็กให้สามารถควบคุมกำกับตนเอง โดยไม่ทำให้ตนเองโกรธ, ขุ่นเคือง, หวาดกลัว, ขึ้นอยู่กับการโดนบังคับให้ทำ พื้นฐานของวินัยรวมถึงหลักการพื้นฐานที่ช่วยให้บิดามารดาผู้ปกครองสร้างความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นกับลูก สอนความเคารพซึ่งกันและกัน ปรับปรุงพฤติกรรม ส่งเสริมความรู้สึกเป็นอิสระ สร้างความยืดหยุ่น โดยส่งเสริมให้บิดามารดาผู้ปกครองมีความคงที่สม่ำเสมอ รับฟังลูก สร้างความสัมพันธ์กับลูกและ

ช่วยเหลือให้เด็กตระหนักว่าพฤติกรรมมีผลของการกระทำตามมา ดังนั้นวินัยเชิงบวกจึงเป็นชุดของเทคนิคที่สามารถนำไปใช้ในหลากหลายสถานการณ์ (เช่น ทักทายการเจรจาต่อรองให้เด็กเรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์, เทคนิคการปรับพฤติกรรมเช่นการ Time Out, การจัดการสถานการณ์ฉุกเฉิน, การจัดการความขัดแย้งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้) (Rodenas, Garces, Dura, & Donate-Martinez, 2014)

วินัยเชิงบวกไม่ใช้ความรุนแรง การลงโทษไม่ว่าจะเป็นการดักเตือนด้วยวาจาและการลงโทษทางร่างกายถือเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพน้อยที่สุดในการจัดการพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การวิพากษ์วิจารณ์ด้วยวาจาแม้จะเป็นเรื่องจริงก็อาจกลายเป็นแรงเสริมของพฤติกรรมที่ไม่ต้องการได้เพราะว่าเป็นการให้ความสนใจกับเด็ก การลงโทษทางร่างกายมีผลเสียหลายประการ เป็นการจำลองพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับเด็กว่าความรุนแรงเป็นแนวทางในการแก้ไขข้อขัดแย้งและมีความเกี่ยวข้องกับการเพิ่มความก้าวร้าวในเด็กก่อนวัยเรียนและเด็กวัยเรียน (Taylor et al., 2010)

สรุปได้ว่า วินัยเชิงบวก เป็นกระบวนการอบรมเลี้ยงดู สร้างเสริมและสนับสนุนให้เด็กสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ โดยไม่มีการช่วยเหลือ ดักเตือนจากผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมือ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง รับผิดชอบในการกระทำของตน ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนา ทั้งด้าน อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ให้คงอยู่เป็นระยะเวลานานมากกว่า การเลือกปฏิบัติตามกฎไปตามสถานการณ์ โดยผู้สอนที่ให้เกียรติ เคารพในสิทธิระหว่างกัน ใช้ความอ่อนโยนแต่จริงจัง ให้เด็กมีส่วนร่วมในการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ใช้การลงโทษและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นในระยะยาว ประกอบไปด้วย 1) ทำความเข้าใจพัฒนาการของเด็กตามวัยในแต่ละด้าน 2) ทำความเข้าใจลักษณะการเลี้ยงดู รูปแบบการสร้างความสัมพันธ์ที่เคารพซึ่งกันและกัน 3) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การกำหนดความคาดหวัง และมีบทบาทในการสร้างวินัยที่เหมาะสม ด้วยการเข้าใจ ความเชื่อหลังพฤติกรรมของบิคามารดาและบุตร 5) เทคนิคการให้ Life Skill และ Social Skill ที่เหมาะสมกับบุตร 6) ส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นต่อเนื่อง

## 1.2 การพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวก

Adler และ Dreikurs ตระหนักดีว่าการให้คำสั่งแบบที่เคยปฏิบัติมา ซึ่งสนับสนุนการพูดให้คำสั่งสัญญา, การให้รางวัล, และการชม ในอีกด้านหนึ่ง การข่มขู่, การลงโทษ สำหรับการฝึกรบเด็ก ควรได้หยุดลง ในวัฒนธรรมแห่งเสรีภาพและความเท่าเทียมกัน ที่กำลังพัฒนากำลังก่อตัวขึ้นในโลกของคนสมัยใหม่ บิคามารดาผู้ปกครอง ต้องสูญเสียวิธีการที่เหมาะสมกับการให้คำสั่งใหม่ ๆ Dreikurs ได้ประยุกต์ใช้หลักการพื้นฐานของจิตวิทยา Adlerian ที่เน้นการเคารพในศักดิ์ศรี

ของเด็ก แทนที่จะให้รางวัล เขาเน้นที่ความพึงพอใจในสิ่งที่เด็กทำ มากกว่าเพื่อเป็นการมุ่งแสวงหาวิธีการเลี้ยงดูเพื่อติดตามราคาผู้ปกครองเอง เช่น : “เด็กต้องมีความสุขที่ได้ 'ก' นั้น” แทนที่จะทำ เพราะได้รับคำชม Dreikurs เขาเน้นย้ำถึงความสำคัญของการเสริมขวัญให้กำลังใจ: “สิ่งสำคัญคือความพยายามที่เด็กได้ทุ่มเทให้กับสิ่งที่ทำ” แทนที่จะลงโทษ Dreikurs เน้นถึงความสำคัญของสภากรอบครัว (การประชุมครอบครัว) ในการแก้ปัญหาครอบครัวและการใช้ผลของการกระทำที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือผลของการกระทำที่ตกลงร่วมกัน ในการฝึกอบรมเด็กให้มีความรับผิดชอบ (Nelsen, 1987)

น โย บ าย The American Academy of Pediatrics (1994 cited in Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, 1998) ว่าด้วยประสิทธิผล ของการสร้างวินัย มุ่งเน้นไปที่องค์ประกอบสำคัญสามประการที่ต้องทำงานได้ดีและมีความเกี่ยวข้องกันอย่าง สม่่าเสมอ ได้แก่

- 1) เป็นไปในเชิงบวก, ความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน, และความรักระหว่างบิดามารดา ผู้ปกครองและลูก
- 2) ใช้กลยุทธ์การเสริมแรงเชิงบวกเพื่อเพิ่มความต้องการในการทำพฤติกรรม
- 3) ลดการเสริมแรงเชิงลบหรือการลงโทษเพื่อลดหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์

ในด้านการให้รางวัลแก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ทางสถาบันได้แนะนำกลยุทธ์หลายประการที่ ช่วยให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมเชิงบวก ได้แก่ การให้ ความสนใจในเชิงบวกอย่างสม่ำเสมอ, บางครั้งเรียกได้ว่าเป็น เวลาพิเศษ, ตั้งใจฟังเด็ก ๆ และช่วยให้ พวกเขาเรียนรู้การใช้คำที่จะ แสดงความรู้สึก ตลอดจน ให้โอกาสเด็ก ๆ ตัดสินใจเลือกเมื่อใดก็ตามที่มีตัวเลือกที่เหมาะสมและช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะประเมินผลของการกระทำที่อาจเกิดขึ้น จากทางเลือกนั้น และ ตอกย้ำพฤติกรรมอันพึงประสงค์ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ชื่นชมและเพิกเฉยต่อการ กระทำผิดเล็กน้อย และการสร้างตัวอย่างพฤติกรรมอย่างเป็นระบบระเบียบ สามารถกำหนด พฤติกรรมล่วงหน้าได้ การสื่อสารที่เคารพนับถือซึ่งกันและกัน และการให้ความร่วมมือในการทำงาน ร่วมกัน รวมไปถึงการสร้างกลยุทธ์ในการแก้ไขข้อขัดแย้ง

การพัฒนาวินัยเชิงบวกจึงไม่ใช่เป็นเพียงการอบรมสั่งสอนเลี้ยงดู โดยไม่ใช้ความ รุนแรง แต่เป็นการสอนทักษะชีวิตและทักษะทางสังคมที่สำคัญ ให้เด็กมีส่วนร่วม โดยการสอนต้อง ใช้วิธีการสื่อสารที่ชัดเจนกับความคาดหวัง สอนด้วยความใจดีและจริงจัง หรือแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่ใช้ความรุนแรง สร้างความสัมพันธ์อย่างให้เกียรติซึ่งกันและกัน เคารพในสิทธิของเด็กที่พึง ได้รับ คำนึงถึงพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน สอนให้เด็กเรียนรู้ เข้าใจ และควบคุมตนเองตลอดจนอยู่

ร่วมกับผู้อื่นได้ มีความมั่นใจ ใส่ใจผู้อื่น และรับผิดชอบในการกระทำ ซึ่งเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายใน สร้างความเชื่อมั่น ทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมให้คงอยู่ไปตลอดชั่วชีวิต และควรมีการวางแผนกระบวนการในระยะยาวอย่างมีประสิทธิภาพ (Durrant, 2016)

Dreikurs and Soltz (1964) อธิบายเป้าหมายเบื้องหลังพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กมี 4 อย่างได้แก่

1) ความสนใจ - เด็กทุกคนมีความปรารถนาและต้องการความสนใจ แต่เด็กที่ต้องการความสนใจ แต่เด็กที่ต้องการความสนใจตลอดเวลาจะใช้พฤติกรรมเพื่อให้คนอื่นมาอยู่กับตนเองหรือให้ได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ผู้ปกครองจะรู้สึก หงุดหงิด, รำคาญ, กังวล, รู้สึกผิด และผู้ปกครองมักจะตอบสนองด้วยการดุหรือตักเตือนและเด็กก็จะได้รับความพึงพอใจแค่ชั่วคราว

2) อำนาจ - สำหรับเด็กบางคน เป้าหมายที่ทำให้มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม คือ การที่บิดามารดาไม่ยอมรับหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบดูแลตนเองและตนเองเป็น "เจ้านาย" โดยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก เด็กอาจจะกำลังพูดว่า "หนูอยู่ในการควบคุมดูแลของบิดามารดา" หรือ "บิดามารดาไม่สามารถทำให้หนูได้" ผู้ปกครองรู้สึกเหมือนถูกข่มขู่, ทำทนาย, โกรธ, ถูกคุกคาม, รู้สึกพ่ายแพ้ และจะพบกับเด็กในการแย่งชิงอำนาจระหว่างกันเสมอ หากผู้ปกครองให้ลูก "ชนะ" และหยุดพฤติกรรม จนกว่าจะเกิดการแย่งชิงอำนาจครั้งต่อไป

3) การแก้แค้น - เด็กเหล่านี้มักจะรู้สึกว่าตนเองต้องเจ็บปวดบ่อย ๆ หรือไม่สามรถเอาชนะได้ใน การต่อสู้แย่งชิงอำนาจ เด็กรู้สึกว่าวิธีเดียวที่จะเป็นส่วนหนึ่งของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ คือการได้มาซึ่งความเท่าเทียมกัน บิดามารดา รู้สึกเจ็บปวด, ผิดหวัง, ไม่เชื่อว่าลูกจะทำ, รังเกียจ, และถูกปฏิเสธจากเด็กที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเพราะเป้าหมายนี้

4) ความรู้สึกด้อย - บ่อยครั้งเด็กจะแสดงอาการยอมแพ้ หดหู่ พวกเขาต้องการถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ดังนั้นพวกเขาจึงไม่คาดหวังที่จะอยากให้อะไรใครมาอยู่ด้วย บิดามารดา รู้สึกเหมือนกับอยากยอมแพ้ อยากทำให้ทุกสิ่ง, ช่วยเหลือมากเกินไป, ทำอะไรไม่ถูกเลย สำหรับเด็กหลายคน พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแบบนี้จะแสดงเฉพาะในบางสถานการณ์ เช่น ทำการบ้านหรือบางกิจกรรม

ซึ่งการสร้างวินัยเชิงบวกจะเข้าใจความคิด ความเชื่อที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้

American Academy of Pediatrics (1994) ให้คำแนะนำใน Guidance for Effective Discipline ถึง องค์ประกอบที่สำคัญของระบบการสร้างวินัยอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1) ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง

2) กลยุทธ์ในการสอนอย่างเป็นระบบ ส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นการปฏิบัติในเชิงรุก

3) กลยุทธ์ในการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นการตั้งรับ

Durrant (2016) ขั้นตอนในการสร้างวินัยเชิงบวกมีดังนี้

1) คำนึงถึงความแตกต่างของการตั้งเป้าหมายในระยะยาวที่อยาก让孩子เป็นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ กับเป้าหมายในระยะสั้นของการเลี้ยงดูลูก

2) ความสำคัญของวิธีการเลี้ยงดูแบบอบอุ่นร่วมกับจริงจังชัดเจน ความรู้สึกได้รับความอบอุ่นจะสร้างความร่วมมือระหว่างลูกกับบิดามารดา การให้ความจริงจังชัดเจนทั้งความคาดหวัง กฎรอบครัว กติกาที่ชัดเจน ที่สามารถทำได้ในแต่ละช่วงวัยของเด็ก

3) เข้าใจพัฒนาการของเด็กทั้งด้านความคิด ความรู้สึกของแต่ละช่วงวัยเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก เพราะอะไรที่ทำให้เด็กทำพฤติกรรมเช่นนั้น

4) เข้าใจพฤติกรรมทั่วไปของเด็กตามวัย ฝึกการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม อย่างเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมนั้น และชี้ให้เห็นถึงผลที่เกิดขึ้นตามมาของการทำพฤติกรรมนั้น

5) ตอบสนองเชิงบวกต่อพฤติกรรมของเด็กโดยใช้ขั้นตอนทั้งหมดที่กล่าวมา คำนึงถึงเป้าหมายระยะยาวที่คาดหวังให้เด็กปฏิบัติต่อเนื่อง โดยวิธีการให้ความอบอุ่นร่วมกับจริงจังชัดเจน อย่างเข้าใจความคิด และความรู้สึกของเด็ก โดยบิดามารดาผู้ปกครองต้องฝึกแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในเชิงบวกในการตอบสนองพฤติกรรมเด็กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความคุ้นชิน

### 1.3 การวัดและองค์ประกอบของทักษะวินัยเชิงบวก

เครื่องมือที่ใช้และแนวคิดของวินัยเชิงบวก (Nelsen, 1981) ได้แก่

- ความเคารพซึ่งกันและกัน ผู้ใหญ่เป็นแบบอย่างของความมั่นคงในการเคารพตนเองและเคารพความต้องการของสถานการณ์ และความใจดีด้วยการเคารพความต้องการของเด็ก

- ระบุความเชื่อที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรม วินัยที่มีประสิทธิภาพตระหนักถึงเหตุผลที่เด็กทำ อะไรที่จะทำได้เพื่อเปลี่ยนความเชื่อเหล่านั้น แทนที่จะพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว

- ทักษะการสื่อสารและทักษะการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

- วินัยที่อบรมสั่งสอน (และไม่ใช้การสมยอมหรือลงโทษ)

- เน้นการแก้ปัญหาแทนการลงโทษ

• เสริมขวัญกำลังใจ (แทนคำชม) การเสริมขวัญกำลังใจจะส่งผลถึงความพยายามและการพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น ไม่ใช่แค่ความสำเร็จเท่านั้น และสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและการเป็นตัวของตัวเองของเด็กในระยะยาว (Nelsen, 1981)

**องค์ประกอบของวินัยเชิงบวก** Nelsen (1981) ให้หลักเกณฑ์ 5 ประการ ต่อไปนี้สำหรับวินัยเชิงบวกที่มีประสิทธิภาพ

- 1) ใจดีและหนักแน่นในเวลาเดียวกัน (หลักของการเคารพซึ่งกันและกันและการเสริมขวัญกำลังใจ)
- 2) ช่วยให้ได้รู้ถึงความเป็นเจ้าของและรู้สึกถึงความเป็นคนสำคัญ (หลักการสร้างความสัมพันธ์)
- 3) เป็นการฝึกวินัยที่หวังผลระยะยาว (การลงโทษมีประสิทธิภาพในระยะสั้นแต่มีผลในเชิงลบต่อไปในระยะยาว)
- 4) สอนทักษะสังคมและทักษะชีวิตที่มีคุณค่าเพื่อบุคลิกที่ดี (ความเคารพซึ่งกันและกัน, ความห่วงใยผู้อื่น, ทักษะการแก้ปัญหา, ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง, การมีส่วนร่วม, ตลอดจนการให้ความร่วมมือ)
- 5) เชื่อเชียวให้เด็กค้นพบว่าพวกเขามีความสามารถเพียงใดและใช้พลังส่วนตัวของเด็กในแนวทางสร้างสรรค์ (Nelsen, 1981)

#### 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะวินัยเชิงบวก

ชุมศิริ ดันติธรา (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้โปรแกรมการสร้างวินัยเชิงบวกที่มีต่อการทำงานของสมองด้านการจัดการของเด็กปฐมวัย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนวัดเฉลิมพระเกียรติ (พิบูลบำรุง) จังหวัดนนทบุรี จำนวน 60 คน พบว่า 1.) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับการทำงานของสมองด้านการจัดการสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับการทำงานของสมองด้านการจัดการแตกต่างจากหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2.) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับการทำงานของสมองด้านการจัดการสูงกว่าควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.) ระยะติดตามผลการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับการทำงานของสมองด้านการจัดการสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นัฏฐ์คนุช จรกรบุรีธนาคุณ, ทนง ทองภูเบศร์, และชิน วงศ์ ศรีงาม (2567) ศึกษาวินัยเชิงบวกของเด็กปฐมวัยผู้เรียนรู้นิเวศวิถีชีวิตใหม่ พบว่า การส่งเสริมวินัยเชิงบวกมีบทบาท

สำคัญในการพัฒนาเด็กให้สามารถควบคุมตนเอง มีความเคารพตนเองและผู้อื่น ช่วยให้เด็กเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ สังเกต การเล่น และประสบการณ์ตรง ส่งผลต่อพัฒนาการ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความฉลาดทางสังคม (SQ) และความสามารถทางศีลธรรม จริยธรรม (MQ) อย่างชัดเจน ซึ่งวินัยเชิงบวกคือกระบวนการเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กที่เน้นการเคารพ ให้กำลังใจ และมีเป้าหมายในการสร้างเด็กที่มีคุณภาพทั้งทางอารมณ์ สังคม และศีลธรรม เป็นวิธีการที่ส่งผลเชิงบวกระยะยาว และควรส่งเสริมตั้งแต่ช่วงปฐมวัย โดยผู้เกี่ยวข้อง เช่น ครูและผู้ปกครองควรทำหน้าที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาครอบครัวแบบเน้นทางออกระยะสั้น

### 2.1 ความหมายและหลักการของการรักษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy : SFBT)

การักษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) เป็นทฤษฎีการปรึกษาในกลุ่ม Postmodern ซึ่งเน้นไปที่ปัญหาและวางแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยไม่ได้มุ่งเน้นไปที่แรงจذبหรือความขัดแย้งในระดับจิตใต้สำนึก โครงสร้างของครอบครัวที่มีข้อบกพร่อง ปัญหาทางอารมณ์ ความคิดที่บิดเบือน หรือลักษณะบุคลิกภาพที่ผิดปกติใด โดยพัฒนามาจากแนวคิดการปรึกษาเชิงกลยุทธ์ (Strategy Model) การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น ปัจจุบันได้รับความนิยมและมีอิทธิพลในการทำจิตบำบัดครอบครัวมากที่สุดในปัจจุบัน เพราะเป็นวิธีการปรึกษาระยะสั้นที่เน้นการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงมากกว่าการหาสาเหตุว่าเพราะอะไรครอบครัวจึงมีปัญหา แนวทางในการปรึกษาจะเน้นไปที่ผู้ให้การปรึกษาเข้าร่วมกับครอบครัวตั้งแต่เริ่มเข้ารับการรักษา เข้าร่วมการสนทนา โดยให้สมาชิกใน ครอบครัวตรวจสอบสภาวะปัญหาของตนเอง เน้นการแก้ไขปัญหา การฟังภาษาที่ครอบครัวใช้ เพื่อที่จะอธิบายถึงสถานการณ์และการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง สร้างแนวทางแก้ไขร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น (De Shazer & Berg, 1997)

หลักการเบื้องต้นของ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT)

- การแก้ปัญหาไม่ได้เริ่มจากการสืบค้นสาเหตุของปัญหา โดยเชื่อว่า ปัญหาชีวิตของแต่ละคนไม่สามารถเจาะจงสาเหตุของปัญหาได้จริง หรือปัญหาแบบเดียวกันก็เกิดจากสาเหตุต่างกัน ได้ ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุและปัญหาเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ยาก ถ้าไม่เป็นปัญหา ก็ไม่พยายามค้นหาปัญหาเพื่อจัดการ ตลอดจนไม่มีปัญหาใดคงอยู่ หรือรุนแรงได้เท่าเดิมตลอดไป

- การแก้ปัญหาเริ่มต้นที่การตั้งเป้าหมาย ที่ผู้รับการปรึกษาเมื่อได้ตามที่ต้องการแล้ว จะมีอะไรดีขึ้นแตกต่างไปจากเดิม
- การเริ่มต้นเปลี่ยน ซึ่งเห็นถึงความแตกต่าง และหาข้อบกพร่อง โดยให้ความสำคัญกับการลงรายละเอียดในระหว่างที่ว่างเว้นจากปัญหา หรือขณะที่ปัญหาทุเลาเป็นส่วนใหญ่
- มนุษย์มีศักยภาพที่จะอยู่รอดและพัฒนา ที่ผู้ให้การปรึกษามั่นใจว่า ผู้รับการปรึกษาจะสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ในที่สุด แสดงความมั่นใจและยอมรับศักยภาพของผู้มาปรึกษา ได้แก่ การชม (Compliments) และ การมองหาจุดแข็ง (Positive Interpretation)
- ภาษาคือเครื่องมือสำคัญในการเปลี่ยนแปลง เน้นที่พฤติกรรม (Action) เป็นรูปธรรม (Concrete) และเห็นเป็นภาพ (Figurative) เพื่อให้ vivid ได้ ทำให้ประเมินความก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงได้ (ชัชชนะ นิมนวล, 2560)

ลักษณะในการปรึกษานั้นจะไม่ใช้การพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาเพื่อค้นหาคำอธิบายของปัญหาที่มี ลักษณะเป็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปัญหาของชีวิตของเขา แต่จะเป็นการให้การปรึกษาโดยเน้นการ สนทนาเกี่ยวกับหนทางในการแก้ไขปัญหาดัง ๆ เช่น แทนที่จะพูดเกี่ยวกับความเป็นไปของครอบครัวว่า “บอกผมหน่อยว่าปัญหาอะไรที่ทำให้คุณต้องมาเจอผม” แต่จะเน้นไปที่หนทางในการแก้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาอาจถามว่า “เราจะช่วยกันอย่างไรที่จะทำให้คุณเปลี่ยนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับคุณ?” ผู้ให้การปรึกษาจะสร้างกระบวนการในการวินิจฉัยซึ่งนำไปสู่การคาดหวังการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะ เกิดขึ้นและกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความร่วมมือของผู้รับการปรึกษาที่จะบรรลุการเปลี่ยนแปลง อย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2559)

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) ให้เวลากับปัญหาเพียงเพื่อเข้าใจผู้มาปรึกษา แล้วพยายามเปลี่ยนปัญหาเป็นความต้องการ โดยเร็ว เน้นที่การเปลี่ยนแปลงและการแก้ไขปัญหา (Solution Formation) ที่เริ่มต้นทำได้ในปัจจุบัน สำหรับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตจะพยายามมองหาการกระทำที่เคยได้ผลมาก่อน มากกว่าหาปัจจัยมาวิเคราะห์สาเหตุ โดยเชื่อว่า ปัญหาเป็นจุดเริ่มต้นเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (ชัชชนะ นิมนวล, 2560)

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) เป็นทฤษฎีการปรึกษาในกลุ่ม Postmodern พัฒนามาจากแนวคิดการปรึกษาเชิงกลยุทธ์ (Strategy Model) การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นปัจจุบันได้รับความนิยม เพราะเป็นวิธีการปรึกษาระยะสั้นที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงมากกว่าแค่การอธิบายวิธีที่ครอบครัวพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แนวทางในการปรึกษาจะเน้นไปที่ผู้ให้การปรึกษาเข้าร่วมกับครอบครัวตั้งแต่เริ่ม

เข้ารับการศึกษา เข้าร่วมการสนทนา โดยให้สมาชิกใน ครอบครัวตรวจสอบสภาวะปัญหาของตนเอง ใช้การศึกษาโดยพยายามแก้ปัญหา เน้นการฟังภาษาที่ครอบครัวใช้ เพื่อที่จะอธิบายถึงสถานการณ์และการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่พวกเขาหวังว่าจะเข้าถึงได้ โดยมีผู้ให้การปรึกษานำแต่กำกับโดยเป้าหมายของสมาชิกในครอบครัวสร้างแนว ทางแก้ไขร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น นักบำบัดที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้เช่น Berg and De Shazer (1993)

การศึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีความแตกต่างกับวิธีการศึกษาตามแนวเดิม กล่าวคือ การศึกษาแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนี้มีลักษณะเด่น คือ การให้ความสำคัญกับทางออกของ ปัญหามากกว่าหาตัวปัญหาโดยจะมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการศึกษาสามารถสร้างผลลัพธ์ที่ตนเอง พอใจ โดยการร่วมมือกับผู้ให้การศึกษาจนสามารถสร้างทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง (O 'Connell, 2005 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ และจิรพัฒน์ อุ่มมณุษย์ชาติ, 2552)

ทางเลือกเปรียบเทียบเกี่ยวกับความคิดของพฤติกรรมมนุษย์ The Positive Discipline School Terry Chadsey, MST and Jody McVittie, MD Certified Positive Discipline Associates

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความคิดของพฤติกรรมมนุษย์

ประเด็น	กลุ่มที่โด่งดัง และกลุ่มดั้งเดิม ฝึกฝนปฏิบัติที่อเมริกา	วินัยเชิงบวก (แบบเน้นทางออกของ ปัญหา) เป็นวิธีหลักในการฝึกฝนปฏิบัติ
ผู้พัฒนาทฤษฎี	Pavlov, Thorndike, Skinner	Adler, Driekurs, Glasser, Nelsen, Lott, Dinkmeyer
อะไรเป็นแรงจูงใจทำให้เกิดพฤติกรรม	การตอบสนองต่อรางวัล และ การลงโทษใน สภาพแวดล้อม	การแสวงหาความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสิ่ง ต่าง ๆ (การติดต่อ เชื่อมโยง) และการเป็นคน สำคัญ (มีความหมาย) ในบริบทของสังคม
เมื่อไหร่ที่จะ สามารถมีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมของ ผู้อื่นมากที่สุด	ในขณะที่เราตอบสนองกับ พฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง ของบุคคลนั้น	เกิดในความสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นด้วย ความเคารพซึ่งกันและกัน
อะไรเป็นเครื่องมือที่ ทรงพลังมากที่สุด	การควบคุม, การให้รางวัล, การลงโทษ	ความเห็นอกเห็นใจ, ความเข้าใจในมุมมอง ของเด็ก, การแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดความ ร่วมมือซึ่งกันและกัน, ความอ่อน โยนและ จริงจังอย่างตลอดเวลาสม่ำเสมอ

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความคิดของพฤติกรรมมนุษย์ (ต่อ)

ประเด็น	กลุ่มที่โด่งดัง และกลุ่มดั้งเดิม ฝึกฝนปฏิบัติอเมริกา	วินัยเชิงบวก (แบบเน้นทางออกของ ปัญหา) เป็นวิธีหลักในการฝึกฝนปฏิบัติ
ความเคารพซึ่งกัน และกัน หมายถึง	ความเชื่อฟัง และการปฏิบัติ ตาม ในความสัมพันธ์ที่ คำนึงถึงศักดิ์ศรี และเคารพ ผู้อาวุโสกว่าเป็นหลัก	ความสัมพันธ์ที่ทุกคนมีความเท่ากันในเรื่อง ของศักดิ์ศรี และความเคารพ ซึ่งกันและกัน
การตอบสนอง ต่อพฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสม	ตำหนิ, แยกตัว, การลงโทษ	พูดถึงได้โดยไม่ต้องรู้สึกอาย และไม่ตำหนิ, สนใจวิธีการ, ติดตาม ต่อเนื่องสม่ำเสมอ, เน้นถึงความเชื่อ เบื้องหลังของพฤติกรรม
การตอบสนอง ต่อพฤติกรรมที่ เป็นอันตรายและ พฤติกรรมร้ายแรง	ตำหนิ, แยกตัว, การลงโทษ	จัดการให้ชัดเจน ติดตามต่อเนื่องสม่ำเสมอ ให้ทางเลือกในการยอมรับ เกิดผลลัพธ์ของพฤติกรรม
เมื่อไหร่ที่เด็กจะเกิด การเรียนรู้อย่างมาก	เมื่อผู้ใหญ่ควบคุมพฤติกรรม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	เด็กรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของทุกอย่าง และเป็นส่วนที่มีความหมายมีความสำคัญ

ดังนั้น การสร้างวินัยเชิงบวกโดยการมุ่งเน้นทางออกของปัญหา (Solution Focused) เป็น แนวคิดอีก 1 วิธี ที่จะใช้ในการปรับวินัยเชิงบวกได้ (Chadsey & McVittie, 2006)

2.2 เทคนิคการปรึกษารอบครัวเน้นทางออกระยะสั้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (เพ็ญภา กุลนาคล, 2559)

1) เทคนิคการสนทนา แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1.1) การสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง คือ การสนทนาที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของผู้รับการศึกษา ซึ่งมักมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแก้ปัญหาของผู้รับการศึกษาประกอบไปด้วย

1.1.1) การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน ลักษณะนี้ผู้ให้การปรึกษาจะระบุและทำให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในความแข็งแกร่งรวมทั้งความสามารถของตนในการแก้ปัญหา โดยจะเกี่ยวข้องกับวิธีการในการแก้ปัญหาและการเสริมแรงของผู้รับการปรึกษา

1.1.2) การสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น แนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออก ระยะสั้น เชื่อว่าทุกปัญหานั้นมีทางออก ข้อยกเว้นจึงเป็นช่องว่างที่แตกต่างกันระหว่างช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่เกิด ปัญหาและช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหา ในบางครั้งข้อยกเว้นที่เกิดขึ้นมักถูกละเลยถูกมองข้ามไปหรือมีความเข้าใจว่าเป็นเหตุบังเอิญในทางที่ดี การค้นหาข้อยกเว้นของปัญหา คือวิธีการที่บุคคลถึงประสบการณ์ที่ตนได้เปรียบในสถานการณ์นั้น ๆ ขึ้นมาใหม่ โดยให้ความสำคัญกับช่วงเวลาที่แตกต่างกันคือช่วงเวลาปัญหาไม่เกิดขึ้นหรือช่วงเวลาที่สามารถจัดการกับปัญหาได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุทางออกที่สามารถได้หรือล้มเหลวในอดีต ตัวอย่างของคำถามเพื่อหา ข้อยกเว้นเช่น “บอกถึงช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหาหรือช่วงเวลาที่เกิดปัญหาเกิด น้อยมาก” หลังจากนั้น ให้ ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่าเพราะอะไรครั้งนี้ (ช่วงเวลาที่ไม่เกิดปัญหา) ถึงเกิดความแตกต่างซึ่งเป็น คำถามเพื่อขยายข้อยกเว้น เป็นต้น

1.1.3) การเปลี่ยนบริบทของการสนทนา คือ วิธีที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ให้ความหมายปัญหาที่ประสบแตกต่างไปจากเดิม เนื่องจากกรอบความคิดเป็นสิ่งที่ชี้ นำให้ผู้คนแสดง พฤติกรรมต่าง ๆ และทำให้พบกับปัญหาต่าง ๆ ในบริบทรอบข้าง ดังนั้นตามแนวคิดนี้การใช้คำถามจึง ใช้เพื่อสำรวจถึงกรอบแนวคิดของผู้รับการปรึกษาในการเชื่อมโยงกับบริบทรอบตัวเพื่อทำให้ผู้รับการ ปรึกษาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้สำเร็จ

1.1.4) การทำลายการก่อร่างของปัญหา เป็นการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับ ผู้รับการปรึกษาจากภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร โดยจะต้องหลีกเลี่ยงภาษาที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น ความซึมเศร้า คุณค่าในตนเอง ความเครียด และใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายพฤติกรรม ของตนในแต่ละวันแทน เพื่อช่วยให้เข้าใจว่าผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้หรือไม่

1.2) การสนทนาเกี่ยวกับทางออก คือ วิธีการสนทนาที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างการเชื่อมต่อระหว่างสถานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษา พึงประสงค์ประกอบไปด้วย

1.2.1) การสร้างสัมพันธภาพแบบความร่วมมือ การสร้างสัมพันธภาพสามารถเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษาได้ทำงานร่วมกับผู้รับการปรึกษาแล้วสามารถทำให้ปัญหาเปลี่ยนแปลงไป โดยความร่วมมือนี้คือการร่วมกันกระทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของผู้รับการปรึกษามากกว่าการสืบสวนสาเหตุของปัญหา การทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น

โดยความร่วมมือจะต้องเกิดจากการที่ผู้ให้การศึกษาให้การสนับสนุน การส่งเสริม การชื่นชม การเห็นพ้อง การให้ความสนใจต่อเป้าหมายของผู้รับการศึกษาและการมีส่วนร่วมอย่างตั้งใจในฐานะของผู้ให้การศึกษา

1.2.2) การใช้คำถามปฎิหาริย์ คำถามปฎิหาริย์เป็นกุญแจที่สำคัญของวิธีการศึกษาตาม แนวคิดทฤษฎีนี้ ซึ่งโดยมากจะใช้ในการรับบริการครั้งแรกและการรับบริการในครั้งต่อ ๆ มาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อระบุทางออกที่ปรากฏขึ้นและช่วยในการทำให้เกิดความกระจ่างเกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ผู้รับการศึกษาพึงปรารถนา คำถามปฎิหาริย์จะช่วยให้ผู้รับการศึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่าชีวิตของผู้รับการศึกษาจะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาได้รับการแก้ไขหรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น โดยทั่วไปมักใช้คำถามดังต่อไปนี้ “สมมติว่าคืนหนึ่งเมื่อคุณนอนหลับปฎิหาริย์ได้บังเกิดขึ้น และปัญหาที่ทำให้คุณมาเข้ารับการศึกษาได้หายไป แต่คุณหลับอยู่จึงไม่สามารถรู้ได้ว่าปฎิหาริย์นั้น ได้เกิดขึ้นเมื่อคุณตื่นขึ้นมาอะไรคือสิ่งแรกที่ทำให้คุณรู้ว่าปฎิหาริย์ได้เกิดขึ้นแล้วหลังจากการใช้คำถามนี้แล้วผู้ให้การศึกษาจะให้ผู้รับการศึกษาอธิบายว่าอะไรที่แตกต่างไป เมื่อปฎิหาริย์นั้นเกิดขึ้นอะไรที่ผู้รับการศึกษาเห็นรู้สึกหรือได้ยินนั้นแตกต่างไปจากเดิมและผู้อื่นรอบตัวมีการกระทำที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรผู้ให้การศึกษาพูดว่า “ให้คุณลองจินตนาการว่าวันนี้คุณออกจากสถานที่นี้ไป และคุณมีความมั่นใจและมีความปลอดภัยมากขึ้นคุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” กระบวนการนี้ สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก O'Hanlon and Weiner Davis (2003 cited in Corey, 2008) เชื่อว่าการเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาสามารถเปลี่ยนปัญหาได้

1.2.3) การใช้คำถาม บอก ระดับ คำถาม ลักษณะ นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการศึกษาตั้งเป้าหมายของตนและประเมินความก้าวหน้ารวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของการกระทำได้ นอกจากนั้นคำถามบอกระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้รับการศึกษาและความมั่นใจของผู้รับการศึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตนเองได้เป็นอย่างดี ผู้ให้การศึกษาทฤษฎีเน้น ทางออกจะใช้คำถามบอกระดับในการสำรวจการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของบุคคลในสิ่งที่ยากที่จะสังเกต เช่น ความรู้สึกอารมณ์หรือการสื่อสาร (De Shazer & Berg, 1997) ตัวอย่างเช่น การบอกความรู้สึกตื่นตกใจหรือวิตกกังวลโดยผู้ให้การศึกษา ถามว่า “จากระดับ 0-10 โดยที่ 0 หมายถึง ความรู้สึกตอนที่คุณเข้ามารับการปรึกษา และ 10 หมายถึง ความรู้สึกหลังจากมีปฎิหาริย์ได้เกิดขึ้นและปัญหาของคุณไม่มีแล้วคุณคิดว่าความวิตกกังวลของคุณ ในขณะที่เป็นเท่าไร” คำถามบอกระดับช่วยให้ผู้รับการศึกษาให้ความสนใจกับสิ่งที่บุคคลกำลังทำและวิธีที่บุคคลทำตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่บุคคลต้องการ Goldenberg and Goldenberg (2008) กล่าวว่าคำถามบอกระดับเป็นการบอกให้

ผู้รับการปรึกษาบอกระดับในการรับรู้สถานการณ์ เพื่อสร้างมุมมองด้านบวกและเพื่อส่งเสริมความสำเร็จนั้น เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาประเมินมุมมองของผู้รับการปรึกษา แต่ละคนและเพื่อจูงใจให้อธิบายเป้าหมายของเขาอย่างละเอียด ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นกระทำการเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่องตามที่คาดหวัง

1.2.4) การใช้คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด คำถามลักษณะนี้เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนวิธีการมองปัญหาโดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้

1.2.5) การใช้คำถามยกเว้น ช่วงเวลาในชีวิตของผู้รับการปรึกษา เมื่อเขาไม่ได้มองว่ามีปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่า ข้อยกเว้น และแสดงถึงสิ่งที่แตกต่าง (Bateson, 1972 cited in Corey, 2008) ผู้ให้การปรึกษาในทฤษฎีเน้นทางออกจะใช้คำถามยกเว้นกับผู้รับการปรึกษาว่าในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้รุนแรงเป็นอย่างไร ข้อยกเว้น หมายถึงประสบการณ์ในชีวิตของผู้รับการปรึกษา เมื่อไม่ได้มีปัญหาเกิดขึ้น (De Shazer, 1985 cited in Corey, 2008) การช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาระบุและตรวจสอบข้อยกเว้นนั้น การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นนั้นทำให้พวกเขาหาทางออกต่อไป (Guterman, 2006 cited in Corey, 2008) การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่าปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดไปนอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะดึงศักยภาพความเข้มแข็งและทางออกที่เป็นไปได้ ผู้ให้การปรึกษาจะถามผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น สำหรับข้อยกเว้นเหล่านี้ ซึ่งเรียกว่าการสนทนาการเปลี่ยนแปลง (Andrews & Clark, 1996 cited in Corey, 2008)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554) ได้กล่าวว่า คำถามข้อยกเว้นนี้เป็นคำถามที่สามารถนำมาใช้ในการให้การปรึกษาทำที่ว่าจะเป็นไปได้คำถามข้อยกเว้นเป็นการรื้อถอนปัญหาโดยเน้นไปที่ข้อยกเว้น เช่น ข้อยกเว้นต่อกฎเวลาต่อการกินไม่เป็นเวลาต่อการบ่นเสมอ ๆ ถึง “ความอ้วน” “ความเศร้า” ที่อาจจะนำไปสู่การให้ความสนใจกับสิ่งนั้น ณ วันนั้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะขอให้ผู้รับการปรึกษา “อธิบายถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาทำอะไรที่แตกต่างในวันนั้นเพื่อจะหาคำตอบ” อีกทั้งผู้รับการปรึกษาจะได้รับการแนะนำว่า “ให้สังเกตและรายงานย้อนหลังสิ่งที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตในการพบผู้ให้บริการในครั้งต่อไป” อย่างไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาจะไม่สอนหรือบอกให้ผู้รับการปรึกษาทำในสิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างหรือไม่ใช้เทคนิคใด ๆ ในการที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ผู้ให้การปรึกษาจะคอยช่วยเหลือให้กำลังใจ เมื่อผู้รับการปรึกษาได้เริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือทำในสิ่งที่เหมาะสมแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

1.3) การสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์ คือ พันธะสัญญาร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาในการวางแผนร่วมกันที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนา อันสามารถเกิดขึ้นได้ โดยการสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์ มีองค์ประกอบ ดังนี้

1.3.1) การใช้ให้เป็นประโยชน์ คือ การที่ผู้ให้การปรึกษารวบรวม ประสบการณ์ ค่านิยม ทักษะ ความคิด และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่ส่งเสริมให้ ผู้รับการปรึกษابรรลุเป้าหมายที่ปรารถนา เนื่องจากความมั่นใจและแรงจูงใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผล ต่อการเลือกกลยุทธ์สำหรับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องระลึกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ และเสริมแรงให้แก่ผู้รับการปรึกษาเพื่อส่งเสริม การเรียนรู้

1.3.2) การพัฒนาทางออก วิธีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นนี้ สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มการเปลี่ยนแปลงจากก้าวเล็ก ๆ ไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา ซึ่งขั้นตอนเกิดขึ้นจากการค้นพบข้อบกพร่องของปัญหาและการตอบคำถามปฎิหาริย์ รวมทั้งการละทิ้งทางออกที่ล้มเหลวในอดีต

1.3.3) การทำความเข้าใจของกรยูติและการประเมินค่า กล่าวได้ว่าผลลัพธ์ ที่พึงประสงค์ ตามทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น คือ เป้าหมายของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องสำรวจว่าผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างไร และผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาจะต้องร่วมกันประเมินว่าการกระทำใดที่เป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมาย

2) การมอบงานในครั้งแรก เป็นรูปแบบของการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาให้ ผู้รับการปรึกษาทำในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยผู้ให้การปรึกษาบอกผู้รับการปรึกษาว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่พบกันผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตว่าอะไรเกิดขึ้นกับ คุณบ้าง (ครอบครัว ชีวิต การแต่งงาน ความสัมพันธ์) ที่คุณยังอยากจะทำให้เกิดขึ้นอยู่ เพื่อที่ผู้รับการปรึกษาจะได้อธิบายกับผู้ให้การปรึกษาในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985 cited in Corey, 2008) ครั้งที่ 2 ผู้รับการปรึกษาจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้น ในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความหวัง ว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องที่ว่าถ้าเปลี่ยนแปลงแล้วมันจะเกิดขึ้น แต่เมื่อมันจะเกิดขึ้น ดังที่ De Shazer กล่าวว่า วิธีการนี้จะช่วยให้ความหวังเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้นผู้รับการปรึกษา โดยทั่วไปให้ความร่วมมือในหลักเกณฑ์งานครั้งแรก และรายงานการเปลี่ยนแปลงหรือการ ปรับปรุงตั้งแต่ครั้งแรกของการบำบัด (McKeel, 1996 Walter & Peller, 2000 cited in Corey, 2008) ซึ่ง Bertolino & O 'Hanlon (2002 cited in Corey, 2008) แนะนำว่าการให้งานนี้จะใช้หลังจากที่ ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความวิตกกังวลมูมมองและเรื่องราวมันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ

ผู้รับการปรึกษาที่จะเข้าใจความรู้สึกก่อนที่จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงข้อความและการมอบงาน ข้อความและการมอบงานเป็นการสรุปในการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้การปรึกษาจะสรุปกลยุทธ์ที่ผู้รับการปรึกษาอธิบายในแต่ละครั้งและเสริมแรงรวมทั้งชื่นชมในความก้าวหน้าของกระบวนการ ซึ่งโดยมากจะมีการมอบหมายงานที่ชัดเจนแน่นอนก่อนที่จะยุติการปรึกษา

3) การให้ข้อมูลย้อนกลับ ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยทั่วไปจะใช้เวลา ประมาณ 5-10 นาทีในแต่ละครั้ง เพื่อเขียนสรุปเพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับ ไปให้กับผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ในระหว่างนี้ผู้ให้การปรึกษากำหนดข้อเสนอแนะที่จะให้กับผู้รับการปรึกษา De Jung & Berg (2008 cited in Corey, 2008) อธิบายว่าการเขียนสรุป เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับ มี 3 ส่วน คือ คำชมเชย การเชื่อมต่อ และการแนะนำงาน

3.1) คำชมเชย เป็นการยืนยันสิ่งที่คุณรับการปรึกษาจะได้ทำว่าเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพการชมเชยเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ต้องทำให้เป็นกิจวัตรแต่เป็นในลักษณะที่ทำให้กำลังใจที่จะสร้างความหวังและสื่อความหมายกับผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขาอันจะมีส่วนช่วยให้ผู้รับการปรึกษายบรรลุเป้าหมายมีพลังและมีความเข้มแข็งที่จะปฏิบัติต่อไป

3.2) การเชื่อมต่อ เป็นการเชื่อมโยงคำชมเชยไปสู่การแนะนำงานที่จะให้กับผู้รับการปรึกษา การเชื่อมต่อเป็นการให้เหตุผลสำหรับข้อเสนอแนะ

3.3) งานที่มอบหมาย ประกอบด้วยงานที่แนะนำให้กับผู้รับการปรึกษาซึ่งถือได้ว่าเป็นการบ้านขอให้สังเกตงานของผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจการดำเนินชีวิตของพวกเขา กระบวนการตรวจสอบตนเองนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในความแตกต่างถึงสิ่งที่ดีขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่พวกเขาคิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมข้อเสนอแนะของผู้ให้การปรึกษาที่ให้กับผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่บุคคลจำเป็นต้องทำเพื่อเพิ่มโอกาสในการได้เข้าถึงเป้าหมายของผู้รับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญภา กุลนาคล, 2559)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554) กล่าวว่าเทคนิคของการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะไม่ให้ผู้ให้การปรึกษาสอนผู้รับการปรึกษาว่าให้ปฏิบัติตนอย่างไรหรือไม่สอนกลยุทธ์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา แต่การทำงานของผู้ให้การปรึกษานั้นจะเน้นคำถามที่เรียบง่ายตรงประเด็น เพื่อเป็นการเปิดประตูของปัญหาและหาหนทางออกหรือหาทางคลี่คลายปัญหานั้น ๆ ทีละขั้นตอนจนกระทั่งสามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ผู้รับบริการประสงค์ กระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น Bertolino and o 'Hanlon (2002 cited in Corey, 2008) กล่าวถึงกระบวนการให้การปรึกษาทฤษฎีนี้ว่า ให้ความสำคัญกับการสร้างความร่วมมือ สร้างสัมพันธภาพในกระบวนการปรึกษาซึ่งเป็นหัวใจที่สำคัญสำหรับ

การปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความเชี่ยวชาญใน การสร้างบริบท เพื่อการเปลี่ยนแปลงเน้นหลักการว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในปัญหาชีวิตของตนเอง สามารถจัดการได้ว่า อะไรที่ทำได้หรือทำไม่ได้ในอดีตที่ผ่านมา และทำนายได้ว่าอะไรที่ทำได้ใน อนาคต การปรึกษาแบบเน้นทางออกยึดหลักการว่า การสร้างสัมพันธภาพร่วมกันกับ ผู้รับการปรึกษา ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงยุติ โอกาสที่การปรึกษาจะประสบความสำเร็จในระยะอันสั้น เป็นไปได้ไว

### 2.3 บทบาทของผู้ให้การปรึกษารอบครัวเน้นทางออกระยะสั้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554) กล่าวถึงบทบาท โดยหลัก ๆ 3 ประการ ดังนี้

1) ผู้ให้การปรึกษาจะอยู่ในตำแหน่งไม่ใช่ผู้รู้ ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ โดยจะทำตัว ประหนึ่งเส้นทางที่จะให้ผู้รับการปรึกษาเดินไปสู่ตำแหน่งที่ผู้รับการปรึกษารู้ดีที่สุดหรือเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง อีกทั้งผู้ให้การปรึกษาจะให้ความสำคัญกับการกระทำหรือการแสดงออก ของผู้รับบริการมากที่สุด ดังนั้น บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจึงแตกต่าง จากผู้ให้การปรึกษาของ ทฤษฎีอื่น ๆ ที่ให้ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้การปรึกษาและ ประเมินผล

2) ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ให้ความร่วมมือหรือเป็นที่ปรึกษาส่วนผู้รับการปรึกษา คือผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง

3) ผู้ให้การปรึกษาจะให้ความสำคัญกับการเข้าอกเข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจ ผู้รับการปรึกษาและจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือมากกว่าการประเมินหรือใช้เทคนิค

เป้าหมายของการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้แก่

1) เปลี่ยนมุมมองของครอบครัวเกี่ยวกับสถานการณ์

2) เปลี่ยนการกระทำของสถานการณ์ปัญหา

3) ส่งเสริมความเข้มแข็งและศักยภาพของผู้รับการปรึกษา (O 'Haralon &

Weiner-Davis, 2003 cited in Corey, 2008)

ผู้รับการปรึกษาถูกกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือพูดถึงทางออกมากกว่าพูด ถึงปัญหา สิ่งที่คุณคิดพูดถึงส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่บุคคลสร้างการพูดถึงการเปลี่ยนแปลงสามารถสร้าง การเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้การปรึกษาไม่จำเป็นต้องรู้ประวัติที่มาของปัญหาหรือ อะไรที่ทำให้ปัญหายังคงอยู่ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นที่การสร้างความคิดหวังของผู้รับการปรึกษาต่อ การเปลี่ยนแปลงและการแก้ปัญหาด้วยชั่วโมงในการปรึกษาที่จำกัด (5-10 ครั้ง) ผู้ให้การปรึกษาจะ ช่วยสร้างความคาดหวัง ต่อการเปลี่ยนแปลงและทำให้การบรรลุเป้าหมายเป็นไปได้มากขึ้น

### ประเด็นหลักที่สำคัญของการศึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ

- 1) การสร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจน
- 2) การสร้างทางออกที่สามารถทำได้ ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสะท้อนความเห็นในตอนท้ายของชั่วโมงการสนทนา ผู้ให้การปรึกษาจะตรวจสอบความพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายเป็นช่วง ๆ ตลอดระยะเวลาการปรึกษาและจะยุติเมื่อผู้รับการปรึกษาเห็นว่าปัญหาเบาบางลง หรือรู้สึกมีพลังมีความคิดหรือมุมมองใหม่

### 2.4 กระบวนการให้การศึกษารอบครัวเน้นทางออกระยะสั้น

1) การสร้างความร่วมมือ ผู้ให้การปรึกษาจะพิจารณาจากจำนวนครั้งของการปรึกษา เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาในการค้นหาทางออกและการสร้างความพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตามถ้าขั้นตอนนี้ถูกใช้เป็นกิจวัตร โดยไม่ได้พัฒนาการทำงานที่เป็นมิตรก็จะไม่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาเอง เทคนิคทั้งหมดที่กล่าวมาจะต้องดำเนินงานภายใต้ความร่วมมือของการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ดังนั้น การสร้างให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจึงมีความสำคัญที่สุด

2) การนัดหมายก่อนการปรึกษา การนัดหมายอย่างเรียบง่ายไม่ซ้ำซ้อนจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกในครั้งแรกของการให้การปรึกษา การนัดหมายก่อนการปรึกษาจะสร้างความตระหนักให้แก่ผู้รับการปรึกษาและครอบครัวตลอดจนเป็นการเตรียมตัวในการปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพของผู้ให้การปรึกษา การตั้งคำถามโจทย์ในการพบกันให้กับครอบครัว และผู้รับการปรึกษาคิดถึงประโยชน์ของการพบกับผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ครอบครัวของผู้รับการปรึกษามีการหาทางออกในแต่ละปัญหาได้เป็นอย่างดี

3) การยุติ การสนทนาที่มุ่งเน้นทางออกในระยะแรกผู้ให้การปรึกษาตั้งใจและสร้างเป้าหมายในการปรึกษาอย่างชัดเจน เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างทางออกที่พอใจสัมพันธภาพในการบำบัดสามารถยุติลงได้ ผู้ให้การปรึกษาอาจเริ่มต้นคำถามการก่อรูปเป้าหมายโดยผู้ให้การปรึกษา มักจะถามว่า “สิ่งที่ต้องการให้เกิดความแตกต่างในชีวิตคุณที่เกิดจากการมาพบผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่คุ้มค่าคืออะไร” คำถามอื่นที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดกระบวนการคิดได้แก่ “เมื่อปัญหาได้ถูกแก้ไขแล้วจะมีอะไรที่แตกต่าง” ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยผู้รับการปรึกษาตรวจสอบความก้าวหน้าของการให้การปรึกษา เพื่อที่จะได้สามารถยุติการปรึกษาได้ (De Jong & Berg, 2008 cited in Corey, 2008) ช่วงเวลาของการยุติการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระบุสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาจะทำต่อการเปลี่ยนแปลงที่เขาได้ทำแล้วในอนาคต

(Bertolino & O'Hanlon, 2002 cited in Corey, 2008) ผู้รับบริการปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการระบุอุปสรรคหรือรับรู้ถึงสิ่งกีดขวางที่อาจจะพบได้ในรักษาการเปลี่ยนแปลงที่ได้ทำ (Guterman, 2006 cited in Corey, 2008)

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

วรัญญา คงปรีชา (2560) ศึกษาผลของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (SBFT) ต่อความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา พบว่า กลุ่มทดลองมีความไว้วางใจในช่วงหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า SBFT มีผลต่อการเพิ่มระดับความไว้วางใจในกลุ่มสามี-ภรรยา ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาใช้เทคนิคทฤษฎี SBFT ดังนี้

Miracle Question เพื่อสร้างเป้าหมายชีวิต

Exception Questions เพื่อระบุช่วงที่ปัญหาไม่เกิด

Scaling Questions เพื่อประเมินระดับปัญหาและความคืบหน้า

Reframing เพื่อเปลี่ยนมุมมองของปัญหา

Therapist Feedback การสะท้อนกลับเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง

สามารถสรุปได้ว่า SBFT ช่วยพัฒนาความไว้วางใจในกลุ่มสมรสได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเน้นการสร้างเป้าหมาย มองหาความสำเร็จแม้เล็กน้อย และกระตุ้นการมองปัญหาเชิงบวก จึงเหมาะกับการใช้ในงานให้การปรึกษารอบครัวที่ต้องการผลในระยะเวลาอันสั้น

Himmelberger, Ikonopoulou, and Vela (2022) ศึกษาผลของ SBFT ต่อความหวังและอาการทางคลินิกของผู้รับบริการชาว Latine ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า พบว่า SBFT มีประสิทธิภาพในการลดอาการทางจิตเวชอย่างเห็นได้ชัด และภาพรวมแสดงถึงแนวโน้มเพิ่มความหวังเชิงบวก ซึ่งใช้เทคนิคทฤษฎี SBFT ดังนี้

Miracle Question กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างจินตนาการอนาคตในเชิงบวก ทำให้เปลี่ยนจุดโฟกัสจากปัญหาไปสู่ วิธีที่ชีวิตควรจะเป็น เป็นการปลุกพลังในตนเองและเป้าหมาย โดยกลุ่มตัวอย่างรายงานว่าเทคนิคนี้ช่วยให้มองเห็น ทางออก มากกว่ามอง ปัญหา

Scaling Questions ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึง ความคืบหน้าแม้เพียงเล็กน้อย แต่สร้างแรงจูงใจและรู้สึกที่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ทำให้สามารถเก็บข้อมูลวัดผลแบบเป็นตัวเลข เพื่อดูแนวโน้มความเปลี่ยนแปลงจริง

Exceptions ชี้ให้กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า เขาเคยรับมือกับปัญหานี้มาก่อน จึงสามารถทำได้อีก เพื่อสร้างความหวังและพลังใจ โดยกลุ่มตัวอย่างรู้สึกแปลกใจที่ตนเคยรับมือกับปัญหาได้ แบบไม่ทันรู้ตัว

Compliments เสริมสร้าง Self-esteem และความมั่นใจ ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าคุณค่า โดยกลุ่มตัวอย่างชื่นชอบการได้รับการยอมรับและการให้กำลังใจ

Future-Oriented Questions ดึงความสนใจออกจากอดีตที่เจ็บปวด มุ่งหน้าไปยังอนาคตที่สามารถสร้างขึ้นมาใหม่ได้ ส่งเสริมการตั้งเป้าหมายและความหวังในชีวิตใหม่

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์

### 3.1 ความหมายและความสำคัญของการปรึกษาแบบออนไลน์

Alleman อ้างอิงใน East Metro Youth Services (2009) ได้ให้คำนิยามการปรึกษาออนไลน์ (Online Counseling) คือ การให้คำปรึกษาแบบมีอาชีพที่เกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาที่อยู่แยกจากกันหรือห่างไกลกันและใช้วิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์ในการสื่อสารระหว่างกัน

Cherry (2024) การให้ การ ปรึกษา ออนไลน์ หรือ E-Therapy, E-Counseling, Teletherapy หรือ Cyber-Counseling เป็นการให้บริการการปรึกษาด้านสุขภาพจิตผ่านอินเทอร์เน็ต สามารถให้บริการผ่าน อีเมลการส่งข้อความ การประชุมทางวิดีโอแบบออนไลน์ การส่งข้อความ สนทนาโต้ตอบแบบออนไลน์ หรือการโทรผ่านอินเทอร์เน็ต ถึงแม้ว่า การให้ การ ปรึกษา แบบออนไลน์จะยังมีข้อจำกัดบางอย่าง แต่กำลังเพิ่มจำนวนการให้บริการอย่างรวดเร็ว

อุมาภรณ์ สุขารมณี (อ้างถึงใน กนกวรรณ วังมณี และศิวภรณ์ สองแสน, 2564) ได้ให้ความหมาย ของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เป็นรูปแบบการปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษายู่คนละสถานที่ และอาจจะเป็นการสื่อสารกันคนละช่วงเวลา หรือเกิดขึ้นในช่วงเวลาเดียวกันก็ได้และใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อกลางในการให้การปรึกษา ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ เช่น โทรศัพท์ อีเมลการพิมพ์ สนทนาโต้ตอบ และการประชุมทางไกลผ่านจอภาพ

วารางคณา โสมะนันท์, คาลอส บุญสุภา, และพลอยไพลิน กมลนาวิน (2564) กระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยใช้ช่องทางอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลาง ถึงแม้ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาจะอยู่กันคนละสถานที่ก็ตาม ผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ทั้งสอง ฝ่ายสะดวก เช่น โทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือคอมพิวเตอร์ส่วนตัว

จากการศึกษาความหมายของการปรึกษาออนไลน์ผู้วิจัยจึงขอสรุปว่า การให้ การ ปรึกษา ออนไลน์ หมายถึง กระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยใช้ช่องทางอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลางถึงแม้ ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาจะอยู่กันคนละสถานที่ก็ตาม ผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ทั้งสอง ฝ่ายสะดวกเช่น โทรศัพท์เคลื่อนที่หรือคอมพิวเตอร์ส่วนตัว

จากปัจจัยความสำคัญดังกล่าว การให้การปรึกษาออนไลน์จึงมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างจากการให้การปรึกษาในรูปแบบเดิม และยังมีบทบาทสำคัญในการขยายโอกาสการเข้าถึงบริการด้านจิตวิทยาการปรึกษาให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้คนในปัจจุบัน

### 3.2 ข้อกำหนดมาตรฐานทางจริยธรรมการปรึกษาแบบออนไลน์

การปรึกษาแบบออนไลน์ยังคงมีข้อจำกัด โดยเฉพาะสำหรับผู้รับบริการที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือมีปัญหาทางสุขภาพจิตในระดับรุนแรง รวมถึงข้อจำกัดทางประสิทธิภาพของอินเทอร์เน็ต ซึ่งส่งผลกระทบต่อความต่อเนื่องและคุณภาพของการให้การปรึกษานอกจากนี้ ประเด็นด้านจริยธรรมเกี่ยวกับการรักษาความลับยังคงเป็นข้อถกเถียงสำคัญ เนื่องจากการให้การปรึกษาผ่านอินเทอร์เน็ตผู้รับบริการสามารถดำเนินการได้จากทุกสถานที่ ซึ่งอาจไม่ใช่พื้นที่ส่วนตัวหรือห้องที่มีความเป็นส่วนตัวเพียงพอ อันเป็นความเสี่ยงต่อการละเมิดความลับของข้อมูล ด้วยเหตุนี้ จึงควรมีการกำหนดแนวทางหรือกฎระเบียบที่ชัดเจนเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบออนไลน์ เพื่อใช้เป็นมาตรฐานในการดำเนินงาน พร้อมคุ้มครองสิทธิผู้รับบริการ และรักษามาตรฐานจริยธรรมในการให้บริการอย่างเหมาะสม (Baker & Ray, 2011; Chester & Glass, 2006 อ้างถึงใน วราภรณ์ โสมะนันท์, และคณะ, 2564)

มาตรฐานและแนวทางการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านเทคโนโลยี (American Psychological Association (APA), 2013 อ้างถึงใน ภาสกร คุ่มศิริ, และภานรินทร์ โพธิ์จันทราภกุล, 2563; ภาสกร คุ่มศิริ และคณะ, 2563) ดังนี้

1) การรักษาความลับและการจัดการข้อมูล ผู้ให้บริการควรจัดการข้อมูลอย่างรัดกุม เช่น ใช้รหัสผ่านในการเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวที่จะบ่งชี้ตัวตนของผู้รับบริการ เพื่อลดความเสี่ยงในการรั่วไหล ตลอดจนแจ้งผู้รับบริการเกี่ยวกับความเสี่ยงด้านความเป็นส่วนตัวเมื่อใช้เทคโนโลยีสื่อสาร

2) การชี้แจงและการลงนามยินยอม จำเป็นต้องอธิบายรายละเอียดการให้การปรึกษาผ่านเทคโนโลยีอย่างชัดเจน ครอบคลุมวัตถุประสงค์ วิธีการ ความเสี่ยง ค่าใช้จ่าย และการขออนุญาตบันทึกข้อมูลแบบวีดีโอ หรือเสียง พร้อมจัดทำเอกสารข้อตกลงและขอบเขตการให้การปรึกษาตามหลักกฎหมายและจริยธรรม หากผู้รับบริการยินยอมให้ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษร

3) การประเมินและการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความเชี่ยวชาญในการใช้เครื่องมือประเมินควรมีมาตรฐานทางจิตวิทยา มีความเที่ยงตรง เหมาะสมกับช่องทางออนไลน์ และให้บริการอย่างเหมาะสม รวมถึงควรชี้แจงข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้น

4) ความสามารถและขอบเขตความรับผิดชอบ ผู้ให้บริการรักษาควรรักษาความรู้ ทักษะ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีและได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี ตลอดจนตระหนักถึงขอบเขตการให้บริการและเข้าใจผลกระทบต่อผู้รับบริการและบริบทแวดล้อมทางวิชาชีพ หากเกิดกรณีที่เกิดขอบเขตควรดำเนินการหยุดหรือส่งต่ออย่างเหมาะสม

5) หลักความปลอดภัยในการให้บริการ ต้องมีระบบเก็บรักษาข้อมูลที่ปลอดภัย ป้องกันการรั่วไหลหรือถูกเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาต และควรประเมินความเสี่ยงของระบบเทคโนโลยีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการโจมตีทางไซเบอร์ และคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของผู้รับบริการ พร้อมทั้งกำหนดนโยบายในการจัดเก็บ ส่งต่อ และทำลายข้อมูลให้เป็นไปตามหลักวิชาชีพและจริยธรรม

6) การพัฒนาบริการการปรึกษา ต้องรักษามาตรฐานวิชาชีพอย่างเคร่งครัดตลอดกระบวนการให้บริการ คำนึงถึงบริบททางวัฒนธรรม ความปลอดภัย และความเหมาะสมของเทคโนโลยีที่นำมาประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาคุณภาพบริการ โดยร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญหลากหลายสาขา เช่น โปรแกรมเมอร์หรือผู้ดูแลระบบ

7) การเข้าถึงและความสะดวกสบายในการปรึกษา เทคโนโลยีช่วยให้การให้การปรึกษาเข้าถึงผู้คนหลากหลายกลุ่มได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และยืดหยุ่น ทั้งในด้านเวลา สถานที่ และการเลือกผู้ให้บริการปรึกษา

8) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศทางการแพทย์ ควรเลือกใช้เทคโนโลยีที่สอดคล้องกับมาตรฐานวิชาชีพทางการแพทย์ และมีความร่วมมือกับสาขาที่เกี่ยวข้อง เช่น วิศวกรรมคอมพิวเตอร์

9) การปฏิบัติตามกฎหมาย ผู้ให้บริการปรึกษาต้องเข้าใจและปฏิบัติตามกฎหมาย จริยธรรม และข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง เช่น พระราชบัญญัติประกอบโรคศิลปะ และพระราชบัญญัติสถานพยาบาล พร้อมทั้งปฏิบัติตามกฎหมายสากลที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการในพื้นที่ของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ โดยเข้าใจข้อจำกัดของเขตอำนาจต่างๆ ให้ชัดเจน

10) มาตรฐานด้านการศึกษาและการวิจัย ควรฝึกอบรมและทักษะการปรึกษาออนไลน์อย่างต่อเนื่องภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ และการทำวิจัยต้องได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อคุ้มครองสิทธิผู้รับบริการ

11) การเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ ต้องให้ข้อมูลอย่างซื่อสัตย์ ชัดเจน ไม่บิดเบือน และไม่รับผลประโยชน์จากการประชาสัมพันธ์โดยขัดกับจรรยาบรรณหรือกระทบต่อความสัมพันธ์วิชาชีพ

### 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบออนไลน์

Inoue, Inoue, Nakatani, & Shikibu (2023) พัฒนาและทดลองต้นแบบของโปรแกรมฝึกอบรมผู้ปกครองของเด็กที่มีภาวะออทิสติกในรูปแบบออนไลน์แบบ On-Demand พบว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การเดินเล่นผ่านขณะรับประทานอาหารลดลง ขณะที่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การทักทายเพิ่มขึ้น ทั้งยังพบว่าความเครียดและภาวะซึมเศร้าของผู้ปกครองลดลง และมีความพึงพอใจต่อความยืดหยุ่นของเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม โดยผลการวิจัยชี้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรมผู้ปกครองแบบ On-Demand มีศักยภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปกครอง แม้จะมีข้อจำกัดด้านจำนวนผู้เข้าร่วม การสื่อสาร และความยืดหยุ่นของเนื้อหาบางส่วน อย่างไรก็ตาม การเสริมด้วยการให้การศึกษาแบบ Real-Time อาจช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมในการประยุกต์ใช้ในวงกว้างได้มากยิ่งขึ้น

Zengin, Basogul, and Yayan (2021) ศึกษาผลการใช้โปรแกรม Solution- Focused Support ผ่านระบบออนไลน์เพื่อลดความวิตกกังวลของบิดามารดาที่มีความวิตกกังวลในระดับสูง และมีบุตรอายุ 3-6 ปี ช่วงการระบาดของโควิด-19 พบว่า สามารถลดความวิตกกังวลแบบเฉียบพลันของบิดามารดาได้อย่างมีประสิทธิภาพในช่วงวิกฤตโควิด-19 โดยเฉพาะเมื่อใช้ในรูปแบบระยะสั้น และมีโครงสร้างชัดเจน ถือเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในช่วงเวลาที่ต้องเว้นระยะห่างทางสังคม

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิด 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง หลังการสิ้นสุดโปรแกรม 4 สัปดาห์ เพื่อศึกษาการพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา โดยการปรึกษารอบครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ รายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

การดำเนินการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** คือ คู่บิดามารดาที่มีบุตรอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นโรคสมาธิสั้นที่ได้รับการวินิจฉัยจากกุมารแพทย์ หรือจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น เป็นหลักในการเลี้ยงดูบุตรอย่างต่อเนื่องมานานเกิน 6 เดือนขึ้นไป โดยผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์ และตีพิมพ์ประกาศที่หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ คู่บิดามารดาที่มีบุตรอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นโรคสมาธิสั้นที่ได้รับการวินิจฉัยจากกุมารแพทย์ หรือจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า ดังต่อไปนี้

#### เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria)

- 1) เป็นคู่บิดามารดาที่มีบุตรอายุระหว่าง 6-12 ปี ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นที่ได้รับการวินิจฉัยจากกุมารแพทย์พัฒนาการ และจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
- 2) ทำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาได้คะแนนระดับต่ำสุดถึงระดับต่ำ
- 3) คู่บิดามารดาต้องยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยทั้ง 2 คน และสามารถเข้ารับการปรึกษาและเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกครั้งที่กำหนดทั้งบิดาและมารดา
- 4) เป็นหลักในการเลี้ยงดูบุตรอย่างต่อเนื่องมานานเกิน 6 เดือนขึ้นไป

- 5) สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ดีและสามารถใช้เครื่องมือการสื่อสารออนไลน์ได้
- 6) ไม่มีความบกพร่องทางการมองเห็นหรือการฟัง และไม่มีปัญหาเรื่องการใช้สุรา

หรือยาเสพติด

- 7) ไม่พบภาวะโรคร่วมกับโรคสมาธิสั้นของเด็ก เช่น Autistic / Intelligence Deficit

ของบิดามารดา

- 8) ไม่พบภาวะโรคทางจิตเวชของบิดามารดา เช่น Depression / Schizophrenia

#### เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

- 1) ไม่สามารถเข้าร่วมในทุกกิจกรรมของโครงการวิจัย
- 2) มีความต้องการยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย
- 3) มีปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อไปได้

ใช้การสุ่มโดยจับสลากแบ่งกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 ครอบครัว (24 คน) เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 6 ครอบครัว (12 คน) และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 ครอบครัว (12 คน) ผู้วิจัยดำเนินการให้การศึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์กับคู่บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นที่ละคู่ผ่านทางออนไลน์แอปพลิเคชัน Zoom

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา
2. โปรแกรมการศึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

#### การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

##### 1. แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา จำนวน 50 ข้อ

1) ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบตามแนวคิดของ Jane Nelsen และ Positive Discipline Parenting Scale (PDPS) ของ Paul Carroll (2001) มาพัฒนาแบบวัดให้เหมาะสมกับงานวิจัยแบ่งทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาเป็น 5 ด้าน ดังนี้

(1) ทักษะการเคารพซึ่งกันและกันและการให้ขวัญกำลังใจ จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 1 – 10 ข้อเชิงบวก จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย 1, 2, 4, 5, 6, 9 และ 10 ข้อเชิงลบ จำนวน 3 ข้อ ประกอบด้วย 3, 7 และ 8

## (2) ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี จำนวน 10 ข้อ

ประกอบด้วยข้อ 11 – 20 ข้อเชิงบวก จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19 และ 20  
ข้อเชิงลบ จำนวน 2 ข้อ ประกอบด้วย 13 และ 14

## (3) ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก จำนวน 10 ข้อ

ประกอบด้วยข้อ 21 – 30 ข้อเชิงบวก จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย 21, 22, 24, 25, 26, 27 และ 30  
ข้อเชิงลบ จำนวน 3 ข้อ ประกอบด้วย 23, 28 และ 29

## (4) ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต จำนวน 10 ข้อ

ประกอบด้วยข้อ 31 – 40 ข้อเชิงบวก จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย 31, 32, 34, 35, 36, 37, 39 และ 40  
ข้อเชิงลบ จำนวน 2 ข้อ ประกอบด้วย 33 และ 38

## (5) ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 10 ข้อ

ประกอบด้วยข้อ 41 – 50 ข้อเชิงบวก จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49 และ 50  
ข้อเชิงลบ จำนวน 2 ข้อ ประกอบด้วย 41 และ 47

**ข้อคำถามมีมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ** ตามแบบของ Likert Scale โดยมีการให้  
คะแนนข้อคำตอบ ดังนี้

คะแนน 1 หมายถึง ท่านไม่มีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้

คะแนน 2 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้ น้อย

คะแนน 3 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้ มาก

คะแนน 4 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้ มากที่สุด

**เกณฑ์ให้คะแนน** นำคะแนนบวกรวมทั้ง 50 ข้อ ซึ่งระดับคะแนนสามารถแบ่งได้ ดังนี้

คะแนนระหว่าง 50 ถึง 79 คะแนน เกณฑ์ต่ำสุด

หมายถึง มีทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาต่ำสุด

คะแนนระหว่าง 80 ถึง 109 คะแนน เกณฑ์ต่ำ

หมายถึง มีทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาต่ำ

คะแนนระหว่าง 110 ถึง 139 คะแนน เกณฑ์ปานกลาง

หมายถึง มีทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาปานกลาง

คะแนนระหว่าง 140 ถึง 169 คะแนน เกณฑ์สูง

หมายถึง มีทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาสูง

คะแนนระหว่าง 170 ถึง 200 คะแนน เกณฑ์สูงสุด

หมายถึง มีทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาสูงสุด

2) ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ แล้วนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข

3) จากนั้นนำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 5 ท่าน โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิแสดงความคิดเห็นพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีข้อที่ไม่ถึง 0.50 จำนวน 2 ข้อ ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

4) ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาฉบับแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

5) วิจัยนำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาฉบับแก้ไขที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ไปทดลอง (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

6) ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการทดลองใช้แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา มาตรวจสอบคุณภาพหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยไม่ตัดข้อใดในแบบวัด เนื่องจากเมื่อคำนวณค่าความเชื่อมั่น (Reliability) มีค่าเท่ากับ .901 ซึ่งอยู่ในระดับสูงมาก แต่ปรับปรุงแก้ไขข้อคำถาม 1, 3, 18, 32 และ 38 จำนวน 5 ข้อ ที่มีค่า Corrected Item – Total Correlation ต่ำกว่า .20

7) ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาไปปรับปรุงแก้ไข และจัดทำเป็นแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาฉบับสมบูรณ์ เพื่อเตรียมเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

## 2. โปรแกรมการศึกษารอบคร้วทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

1) ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา และการศึกษารอบคร้วทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมการศึกษารอบคร้วทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์กำหนดโครงสร้าง ขั้นตอน และจุดประสงค์

2) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการศึกษารอบคร้วทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และแก้ไขตามคำแนะนำ

3) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการศึกษารอบคร้วทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา วัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของกระบวนการ และแก้ไขตามคำแนะนำ

4) ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการศึกษารอบคร้วทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบฉบับแก้ไข

5) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการศึกษารอบคร้วทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ที่แก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลอง (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 ครอบครัว (2 คน) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา และวิธีการประเมินผล แล้วนำมาปรับแก้ไขให้เหมาะสม

6) นำโปรแกรมการศึกษารอบคร้วทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ที่ปรับแก้ไขแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง เมื่อเรียบร้อยแล้วนำโปรแกรมไปใช้กับกลุ่มทดลองในงานวิจัย

#### **การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย**

1) โครงการวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ เพื่อตรวจสอบการทดลองมิให้มีผลต่อสิทธิเสรีภาพหรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง รหัสโครงการวิจัย G-HU011/2567 วันที่รับรอง 13 มิถุนายน 2567

2) ชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับทราบข้อมูล ตลอดจนสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลใด ๆ ต่อผู้จะเข้าร่วมโครงการวิจัย และลงนามแสดงความยินยอมในแบบแสดงความยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัย

3) เคารพในศักดิ์ศรี สิทธิของมนุษย์ และปกป้องสิทธิประโยชน์ การรักษาความลับของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ข้อมูลต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่เปิดเผยไม่ว่าในทางใด จะไม่มีการเปิดเผยชื่อของกลุ่มตัวอย่าง การนำเสนอข้อมูลให้การศึกษารอบคร้วทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ผู้วิจัยจะใช้ชื่อสมมติ นำเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลในงานกิจกรรมผู้วิจัยจะถูกเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจและทำลายข้อมูลทิ้งหลังจากที่ผู้วิจัยเผยแพร่งานวิจัยเสร็จสิ้นภายในระยะเวลา 5 ปี

4) ผู้วิจัยเข้าร่วมโครงการวิจัยต้องสมัครใจ และมีสิทธิยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดตามความต้องการ โดยไม่มีผลกระทบตผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

## การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) โดยใช้ประเภทสององค์ประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ ปรับจาก Winer, Brown, & Michels (1991, p. 509) เป็นรูปแบบ 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม วัดระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ดังตารางดังนี้

ตารางที่ 2 รูปแบบการทดลอง

	<b>Bi</b>	<b>Bj</b>	<b>Bq</b>
<b>A1</b>	G1	G1	G1
<b>A2</b>	G2	G2	G2

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้

A1	แทน	กลุ่มทดลอง
A2	แทน	กลุ่มควบคุม
Bi	แทน	ระยะก่อนการทดลอง
Bj	แทน	ระยะหลังการทดลอง
Bq	แทน	ระยะติดตามผลการทดลอง
G1	แทน	จำนวนของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาครอบครัว

ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

G2	แทน	จำนวนของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษา
----	-----	---

ครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

**ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง** ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา โดยใช้การปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีขั้นตอนแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังต่อไปนี้

### 1) ระยะก่อนการทดลอง

1.1) ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมการปรึกษาพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น รับสมัครคู่บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นเข้าร่วมโครงการ ระบุคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการ และวิธีการเข้าร่วม

โครงการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์และตีพิมพ์ที่หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์

1.2) ผู้วิจัยให้ผู้สนใจเข้าร่วมการปรึกษาพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา ทำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวก จำนวน 50 ข้อ ทาง Google Form โดยใช้เวลาในการตอบแบบวัด ประมาณ 15 - 20 นาที การทำแบบวัดครั้งนี้จะเป็นผลคะแนนของระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

1.3) ผู้วิจัยแปลและจัดเรียงคะแนนที่ทำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา เพื่อดูคะแนนก่อนการทดลองและเลือกคู่บิดามารดาที่ผ่านตามเกณฑ์คัดเข้าและมีคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาในระดับต่ำสุดถึงระดับต่ำ

1.4) ผู้วิจัยใช้การสุ่มโดยจับสลากเลือกแบ่งกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคู่บิดามารดา ทั้งหมดจำนวน 12 ครอบครัว (24 คน) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 6 ครอบครัว (12 คน) และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 ครอบครัว (12 คน) พร้อมโทรสอบถามคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเข้า แจ้งผลการเข้าร่วมและสอบถามความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการ ส่งเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและเอกสารแสดงความยินยอมให้เซ็น และนัดหมายวันเวลาที่สะดวกเริ่มทำการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

## 2) ระยะทดลอง

2.1) ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2.2) ผู้วิจัยจะดำเนินการให้การปรึกษาคู่บิดามารดาที่ละคู่ผ่านทางออนไลน์ แอปพลิเคชัน Zoom และต้องอยู่ในห้องปิดที่ไม่บุคคลอื่นอยู่ร่วมด้วย โดยผู้วิจัยจะส่งลิงค์เข้า Zoom ก่อนเวลานัดหมาย 1 ชั่วโมง ผ่านทาง E-mail

2.3) ผู้วิจัยทำการให้การปรึกษาคู่บิดามารดากลุ่มทดลอง จำนวน 7 ครั้ง ซึ่งดำเนินการให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที แต่แต่ละครั้งจะมีการขออนุญาตบันทึกเสียงหรือวิดีโอ เพื่อเก็บข้อมูลในการวิเคราะห์การให้การปรึกษาของผู้วิจัย แต่หากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยไม่ยินยอมให้บันทึกเสียงหรือวิดีโอ ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามคำขอของกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ แต่หากมีความประสงค์ที่จะเข้ารับโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ผู้วิจัยจะดำเนินการนัดหมายเพื่อเข้ารับการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ในภายหลังจากที่เสร็จสิ้นการวิจัยเรียบร้อยแล้ว โดยมีรายละเอียดการปรึกษารอบครัว ดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 ทักษะที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกันและการให้ขวัญกำลังใจ

ครั้งที่ 3 ทักษะที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

ครั้งที่ 4 ทักษะที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก

ครั้งที่ 5 ทักษะที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต

ครั้งที่ 6 ทักษะที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตนอย่างสร้างสรรค์

ครั้งที่ 7 ยุติการปรึกษา

ระหว่างการดำเนินโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ทั้ง 7 ครั้ง มีการถอนตัวของกลุ่มทดลองจำนวน 4 ครอบครัว (8 คน) (เนื่องจากกลุ่มทดลองบางครอบครัว ไม่สามารถเข้าร่วมในทุกกิจกรรมของโครงการวิจัยต่อได้หรือสะดวกเข้าร่วมแค่บิดาหรือมารดาเท่านั้น) จากกลุ่มตัวอย่างในตอนแรกจำนวน 20 ครอบครัว (40 คน) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครอบครัว (20 คน) และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 ครอบครัว (20 คน) แต่พอมีการถอนตัวของกลุ่มทดลอง จึงต้องปรับกลุ่มควบคุมให้สอดคล้องกันกับการเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลอง จึงเหลือกลุ่มตัวอย่างเป็น จำนวน 12 ครอบครัว (24 คน) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 6 ครอบครัว (12 คน) และกลุ่มควบคุมจำนวน 6 ครอบครัว (12 คน)

### 3) ระยะเวลาหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ในครั้งที่ 7 ครบทุกครอบครัวของกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยจะให้คู่มือบิดามารดากลุ่มทดลองทำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาทันที และเมื่อกลุ่มทดลองทำแบบวัดหลังการทดลองครบทุกคู่แล้วจึงโทรนัดหมายให้กลุ่มควบคุมทำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา โดยคะแนนจากการทำแบบวัดครั้งนี้จะเป็นผลคะแนนของระยะหลังการทดลอง (Post-test)

### 4) ระยะเวลาติดตามผล

ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ครบทุกครอบครัวของกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะนัดหมาย วันที่และเวลาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา ฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผลการทดลอง (Follow up)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลทั่วไปและคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของ บิดามารดาในกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง โดยการนำเสนอในรูปแบบ ตารางและแผนภูมิในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

2. วิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างของคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance : One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) ของ Howell (2007) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี Bonferroni

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้คะแนนแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา ที่สร้างขึ้นแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลทั่วไปและค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างของทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดคําสัณยย่อ เพื่อใช้แทนความหมายในการแสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลการทดลอง ซึ่งทำให้เกิดความกระชับในการเสนอข้อมูลและให้ผู้อ่านมีความเข้าใจที่ตรงกัน

df แทน ค่าชั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)

F แทน ค่าที่แสดงอัตราส่วนของความแปรปรวนระหว่างกลุ่มต่อความแปรปรวนภายในกลุ่ม (F-Ratio)

M แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

MD แทน ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง (Mean Difference)

MS แทน ค่าเฉลี่ยยกกำลังสอง (Mean Square)

n แทน จำนวนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

SD แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

SS แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Type III Sum of Squares)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลทั่วไปและค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

### 1.1 ผลร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 ผลร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>						
ชาย	6	50%	6	50%	12	50%
หญิง	6	50%	6	50%	12	50%
<b>2. อายุ</b>						
21 - 30 ปี	6	50%	7	58.00%	13	54%
31 - 40 ปี	6	50%	5	42.00%	11	46%
<b>3. ระดับการศึกษาสูงสุด</b>						
ต่ำกว่าปริญญาตรี	7	58%	8	67%	15	62.5%
ปริญญาตรี	5	42%	4	33%	9	37.5%
<b>4. ภูมิลำเนา</b>						
กรุงเทพฯ	9	75%	8	67%	17	71%
ขอนแก่น	2	17%	1	8%	3	13%
นครราชสีมา	1	8%	1	8%	2	8%
เชียงใหม่	-	-	2	17%	2	8%
<b>5. อาชีพ</b>						
ค้าขาย	1	8%	2	17%	3	13%
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	1	8%	1	8%	2	8%
รับจ้างทั่วไป	10	84%	9	75%	19	79%

ตารางที่ 3 ผลร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

6. จำนวนบุตรที่อยู่ในการดูแล						
1 คน (ผู้ชาย)	1	8%	-	-	1	4%
มากกว่า 1 คน (ผู้ชายมากกว่า)	10	84%	11	92%	21	88%
มากกว่า 1 คน (ผู้หญิงมากกว่า)	1	8%	1	8%	2	8%
7. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน						
ไม่เพียงพอ	2	17%	1	8%	3	13%
เพียงพอไม่เหลือเก็บ	10	83%	10	84%	20	83%
เพียงพอเหลือเก็บ	-	-	1	8%	1	4%
8. ลักษณะครอบครัว						
ครอบครัวเดี่ยว	11	92%	10	83%	21	87.5%
ครอบครัวขยาย	1	8%	2	17%	3	12.5%

จากตารางที่ 3 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสัดส่วนเพศชายและหญิงเท่ากัน (ร้อยละ 50 ต่อเพศ) ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-40 ปี โดยเฉลี่ยมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 62.5) และมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ มากที่สุด (ร้อยละ 71) อาชีพส่วนใหญ่คือรับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 79) โดยมีบุตรที่อยู่ในการดูแลมากกว่าหนึ่งคน โดยเฉพาะบุตรชายมากกว่า (ร้อยละ 88) รายได้ครอบครัวส่วนใหญ่เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ (ร้อยละ 83) และมีลักษณะครอบครัวแบบครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 87.5)

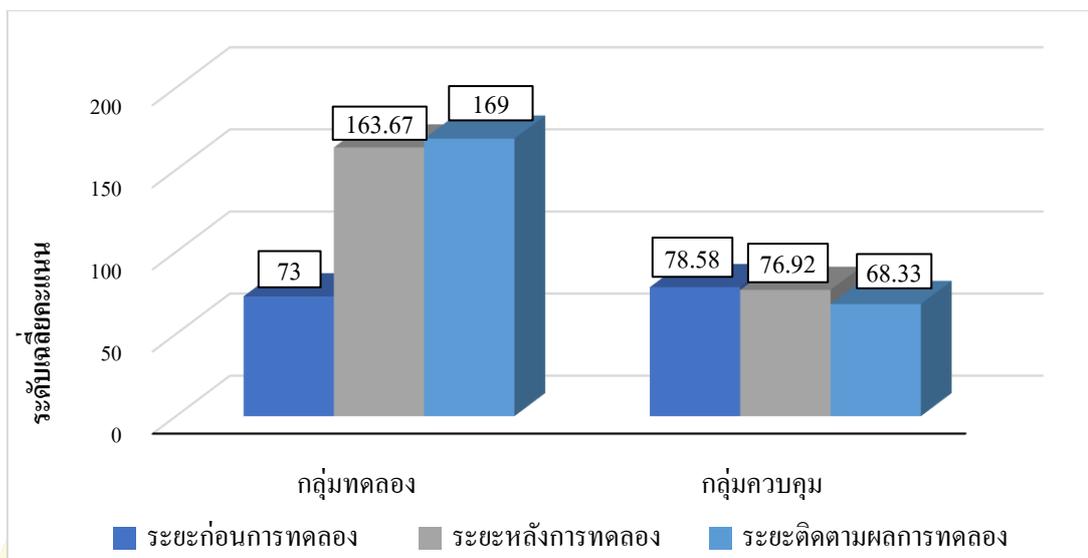
1.2 ผลแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของ  
 บิดามารดาในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง

คะแนนรวมตั้งแต่ 50-200 คะแนน

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดากลุ่มตัวอย่างใน 3 ระยะเวลาทดลอง

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
ครอบครัว ที่	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ติดตามผล การทดลอง	ครอบครัว ที่	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ติดตามผล การทดลอง
1	53.5	125	135	1	73.5	76.5	62
2	69.5	160	166	2	79.5	82	61
3	78	168	174.5	3	70	70	66
4	74.5	160	161.5	4	76.5	74.5	79
5	85.5	174	181	5	76.5	73	59.5
6	77	195	196	6	95.5	85.5	82.5
รวม	438	982	1014	รวม	471.5	461.5	410
M	73	163.67	169	M	78.58	76.92	68.33
SD	10.88118	22.93178	20.61310	SD	8.89054	5.80876	9.91800

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษารอบครัวทฤษฎี  
 เน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา  
 ระยะก่อนการทดลอง ( $M = 73, SD = 10.88$ ) ระยะหลังการทดลอง ( $M = 163.67, SD = 22.93$ ) และ  
 ระยะติดตามผลการทดลอง ( $M = 169, SD = 20.61$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม  
 การศึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์มีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัย  
 เชิงบวกของบิดามารดา ระยะก่อนการทดลอง ( $M = 78.58, SD = 8.89$ ) ระยะหลังการทดลอง  
 ( $M = 76.92, SD = 5.81$ ) และระยะติดตามผลการทดลอง ( $M = 68.33, SD = 9.92$ ) ซึ่งแสดงเป็น  
 แผนภูมิผลค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองและ  
 กลุ่มควบคุม ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แผนภูมิค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างของทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance : One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) ของ Howell (2007)

ตารางที่ 5 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ

Mauchly's Test of Sphericity							
Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Interval	.758	2.492	2	.288	.805	1.000	.500

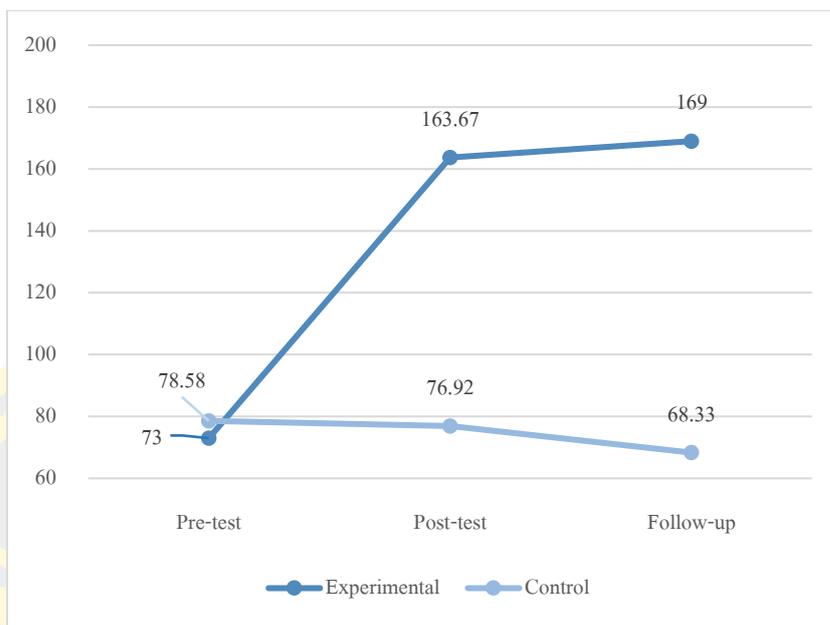
จากตารางที่ 5 พบว่า ผลทดสอบโดยใช้ Mauchly's Test พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .288 หมายความว่าข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น จึงพิจารณาผลด้วย ค่า Sphericity Assumed ในลำดับต่อไป

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ

Source	df	SS	MS	F	Sig.	Partial Eta Squared
<b>Between-Subjects</b>	11	38497.25				
<b>Group(G)</b>	1	33063.361	33063.361	60.847	.000*	.859
<b>Error</b>	10	5433.889	543.389			
<b>Within-Subjects</b>	24	36260.5				
<b>Interval(I)</b>	2	15284.625	7642.313	157.949	.000*	.940
<b>IxG</b>	2	20008.181	10004.090	206.761	.000*	.954
<b>Error</b>	20	967.694	48.385			
<b>Total</b>	35	74757.75				

(\* p-value (Sig.) < .05)

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการวิเคราะห์ตามตาราง Between-Subjects Effects พิจารณาความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตาราง Within-Subjects Effects พิจารณาความแตกต่างภายในกลุ่มเป็นการวัดซ้ำใน 3 ช่วงระยะเวลาทดลองด้วยค่า Sphericity Assumed มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า มีอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกัน ใน 3 ช่วงระยะเวลาทดลอง และการพิจารณาการวัดซ้ำระหว่างใน 3 ช่วงระยะเวลาทดลองของกลุ่มตัวอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า มีอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกัน ใน 3 ระยะเวลาทดลองภายในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม แสดงเป็นภาพกราฟเส้นถึงความเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 กราฟเส้นค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่าง

จากภาพที่ 3 พบว่า ระยะเวลาก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของ บิดามารดากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับที่ใกล้เคียงกัน แต่ระยะหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาของกลุ่มทดลองมีระดับที่สูงขึ้นอย่างมาก ซึ่งเพิ่มขึ้นต่อเนื่องจนถึงระยะติดตามผลการทดลอง สะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มที่ต่างกันระหว่าง สองกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองมีแนวโน้มพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่ดีขึ้นได้ อย่างต่อเนื่อง ขณะที่กลุ่มควบคุมกลับมีแนวโน้มลดลง จึงวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างช่วงระยะเวลาการทดลองใน 3 ระยะเวลาการทดลอง ตามสมมติฐานของ การวิจัย ดังนี้

2.1 ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ 1 บิดามารดาที่ได้รับการปรึกษาครอบครัว ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีทักษะวินัยเชิงบวกในระยะหลังทดลองและติดตามผล มากกว่าระยะก่อนการทดลอง

ตารางที่ 7 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง

Mauchly's Test of Sphericity							
Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Interval	.092	9.544	2	.008	.524	.543	.500

จากตารางที่ 7 พบว่า ผลทดสอบโดยใช้ Mauchly's Test พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .008 จึงจะพิจารณาค่า Epsilon (Greenhouse-Geisser) ในลำดับต่อไป

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง

Source	df	SS	MS	F	Sig.	Partial Eta Squared
Between-Subjects	5	4670.111	934.022			
Interval	1.048	34929.778	33323.254	258.463	.000*	.981
Error	5.241	675.722	128.929			
<b>Total</b>	<b>11.289</b>	<b>40275.611</b>				

(\* p-value (Sig.) < .05)

จากตารางที่ 8 พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่ได้รับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ 3 ระยะการทดลอง ด้วยค่า Greenhouse-Geisser มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า กลุ่มทดลองมีทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาอย่างน้อย 1 คู่ใน 3 ระยะการทดลองที่แตกต่างกัน จึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วย Bonferroni

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างตามสมมติฐานของการวิจัยที่ 1

Pairwise Comparisons					
Interval	MD	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval for Difference	
				Lower Bound	Upper Bound
<b>1) Post-test – Pre-test (Experimental Group)</b>					
องค์ประกอบด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกัน และการให้ขวัญกำลังใจ	27.08*	.870	.000	19.489	34.678
องค์ประกอบด้านที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี	15.42*	1.338	.013	3.737	27.096
องค์ประกอบด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก	10.67	1.606	.178	-3.348	24.681
องค์ประกอบด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต	9.75	2.980	1.000	-16.261	35.761
องค์ประกอบด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตน อย่างสร้างสรรค์	27.75*	.692	.000	21.708	33.792
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>90.67*</b>	<b>6.182</b>	<b>.004</b>	<b>36.708</b>	<b>144.625</b>
<b>2) Follow-up – Pre-test (Experimental Group)</b>					
องค์ประกอบด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกัน และการให้ขวัญกำลังใจ	27.92*	.569	.000	22.951	32.882
องค์ประกอบด้านที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี	16.17*	1.346	.011	4.419	27.914
องค์ประกอบด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก	13.33*	1.263	.020	2.311	24.356
องค์ประกอบด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต	10.17	2.863	1.000	-14.821	35.154
องค์ประกอบด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตน อย่างสร้างสรรค์	28.42*	.597	.000	23.202	33.632
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>96*</b>	<b>5.231</b>	<b>.001</b>	<b>50.336</b>	<b>141.664</b>

(\* p-value (Sig.) &lt; .05)

จากตารางที่ 9 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างช่วงระยะเวลาทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างกัน สามารถสรุปผลทดสอบตามสมมติฐานของการวิจัยที่ 1 ได้ดังนี้

1) ระยะเวลาหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 90.67 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีระดับคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา เพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนที่เริ่มได้รับโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

ด้านที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ คะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น 27.75 รองลงมา คือ ด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกันและการให้ขวัญกำลังใจ และด้านที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี คะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น 27.08 และ 15.42

ด้านที่เปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด คือ ด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต และด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 9.75 และ 10.67

2) ระยะติดตามผลการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 96 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ช่วงระยะเวลาหนึ่งระดับคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา ยังคงรักษาระดับคะแนนเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนที่เริ่มได้รับโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

ด้านที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตนอย่างสร้างสรรค์, ด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกันและการให้ขวัญกำลังใจ และด้านที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี คะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น 28.42, 27.92 และ 16.17 ด้านที่เปลี่ยนแปลงรองลงมา คือ ด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก คะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น 13.33

ด้านที่เปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด คือ ด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 10.17

2.2 ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ 2 บิดามารดาที่ได้รับการปรึกษาครอบครัว ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีทักษะวินัยเชิงบวกในระยะหลังทดลองและติดตามผล มากกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source	df	SS	MS	F	Sig.	Partial Eta Squared
<b>Between-Subjects</b>	33	59473.125				
<b>Pre-test</b>	1	93.521	93.521	.947	.353	.087
<b>Group Post-test</b>	1	22576.688	22576.688	80.687	.000*	.890
<b>Follow-up</b>	1	30401.333	30401.333	116.198	.000*	.921
<b>Pre-test</b>	10	987.208	98.721			
<b>Error Post-test</b>	10	2798.042	279.804			
<b>Follow-up</b>	10	2616.333	261.633			

(\* p-value (Sig.) < .05)

จากตารางที่ 10 พบว่า ผลการวิเคราะห์ตาราง Between-Subjects Effects พิจารณาความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ช่วงระยะเวลาทดลอง พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่แตกต่างกัน จึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วย Bonferroni

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างตามสมมติฐานของการวิจัยที่ 2

Pairwise Comparisons					
Interval/ Group	MD	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval for Difference	
				Lower Bound	Upper Bound
<b>1) Post-test (Experimental - Control)</b>					
องค์ประกอบด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกัน และการให้ขวัญกำลังใจ	26.92*	1.361	.000	23.885	29.948
องค์ประกอบด้านที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี	16.67*	1.926	.000	12.374	20.959
องค์ประกอบด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก	7.58*	2.210	.006	2.659	12.508
องค์ประกอบด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต	9*	3.640	.033	.890	17.110
องค์ประกอบด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตน อย่างสร้างสรรค์	26.58*	1.150	.000	24.020	29.147
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>86.75*</b>	<b>9.658</b>	<b>.000</b>	<b>65.232</b>	<b>108.268</b>
<b>2) Follow-up (Experimental - Control)</b>					
องค์ประกอบด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกัน และการให้ขวัญกำลังใจ	28.08*	1.073	.000	25.692	30.474
องค์ประกอบด้านที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี	20*	1.947	.000	15.661	24.339
องค์ประกอบด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก	14.17*	2.252	.000	9.149	19.185
องค์ประกอบด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต	10.83*	3.623	.014	2.760	18.906
องค์ประกอบด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตน อย่างสร้างสรรค์	27.58*	1.323	.000	24.635	30.532
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>100.67*</b>	<b>9.339</b>	<b>.000</b>	<b>79.859</b>	<b>121.475</b>

(\* p-value (Sig.) &lt; .05)

จากตารางที่ 11 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างช่วงระยะเวลาทดลองของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน สามารถสรุปผลทดสอบตามสมมติฐานของการวิจัยที่ 2 ได้ดังนี้

1) ระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 86.75 หมายความว่า กลุ่มทดลองหลังที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีระดับคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดามากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

ด้านที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกัน และการให้ขวัญกำลังใจ และด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 26.92 และ 26.58 ด้านที่เปลี่ยนแปลงรองลงมา คือ ด้านที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 16.67

ด้านที่เปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด คือ ด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก และด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 7.58 และ 9

2) ระยะเวลาติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 100.67 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ช่วงระยะเวลาหนึ่งกลุ่มทดลองยังคงรักษาระดับคะแนนทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

ด้านที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกัน และการให้ขวัญกำลังใจ และด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 28.08 และ 27.58 ด้านที่เปลี่ยนแปลงรองลงมา คือ ด้านที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 20

ด้านที่เปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด คือ ด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต และด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 10.83 และ 14.17

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บิดามารดาที่มีบุตรอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นโรคสมาธิสั้นที่ได้รับการวินิจฉัยจากกุมารแพทย์ หรือจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ซึ่งสัมภาษณ์ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าการศึกษาและสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยทำแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาได้คะแนนระดับต่ำสุดถึงระดับต่ำ แล้วนำมาจัดเรียงคะแนนจากน้อยไปมาก ใช้การสุ่มโดยจับฉลากแบ่งกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 ครอบครัว (24 คน) เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 6 ครอบครัว (12 คน) และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 ครอบครัว (12 คน)

โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา และโปรแกรมการศึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ จำนวน 7 ครั้ง ดำเนินการให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งใช้เวลา 60 นาที ผู้วิจัยจะดำเนินการกับคู่บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นที่ละคู่ผ่านทางออนไลน์แอปพลิเคชัน Zoom แบ่งเป็น 3 ระยะเวลาทดลอง ได้แก่ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง (4 สัปดาห์) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี Bonferroni

#### สรุปผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลารพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น โดยการศึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ สามารถสรุปผลข้อมูลทั่วไปและสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

- 1. ข้อมูลทั่วไป** กลุ่มตัวอย่าง มีสัดส่วนเพศชายและหญิงเท่ากัน (ร้อยละ 50 ต่อเพศ) ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-40 ปี โดยเฉลี่ยมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 62.5) และมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ มากที่สุด (ร้อยละ 71) อาชีพส่วนใหญ่คือรับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 79) มีบุตรที่อยู่ในการดูแลมากกว่าหนึ่งคน โดยเฉพาะบุตรชาย (ร้อยละ 88) รายได้ครอบครัวส่วนใหญ่เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ (ร้อยละ 83) และมีลักษณะครอบครัวแบบครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 87.5)

2. สมมติฐานของการวิจัยที่ 1 บิดามารดาที่ได้รับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์มีทักษะวินัยเชิงบวกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉลี่ยความแตกต่าง 90.67 และ 96 คะแนน ตามลำดับ

องค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตน อย่างสร้างสรรค์ คะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น 27.75 และ 28.42 คะแนน ตามลำดับ

องค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด คือ ด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต คะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น 9.75 และ 10.17 คะแนน ตามลำดับ

3. สมมติฐานของการวิจัยที่ 2 บิดามารดาที่ได้รับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์มีทักษะวินัยเชิงบวกในระยะหลังทดลองและติดตามผลมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉลี่ยความแตกต่าง 86.75 และ 100.67 คะแนน ตามลำดับ

องค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกันและการให้ขวัญกำลังใจ คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 26.92 และ 28.08 คะแนน ตามลำดับ

องค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด คือ ด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก และด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 7.58 และ 10.83 คะแนน ตามลำดับ

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ จำนวน 7 ครั้ง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้น ด้วยการปรับมุมมองและเพิ่มทักษะการจัดการพฤติกรรมของบุตรผ่านเทคนิคต่าง ๆ ตามการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ซึ่งอภิปรายผลตามสมมติฐานของการวิจัยการวิจัย ได้ดังนี้

1. ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ 1 พบว่า บิดามารดาที่ได้รับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์มีทักษะวินัยเชิงบวกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่าการให้การปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ช่วยให้บิดามารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้นมุ่งเน้นการค้นหาและเสริมสร้างศักยภาพที่มีอยู่ในครอบครัว ให้ตระหนักถึงความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนมุมมองพฤติกรรมเลี้ยงดูบุตร โดยเฉพาะการฝึกใช้

ทักษะวินัยเชิงบวกที่ส่งเสริมให้บิดามารดาเลือกใช้การเสริมแรงพฤติกรรมที่เหมาะสมแทนการลงโทษ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Durrant (2016) วินัยเชิงบวก เน้นการพัฒนาเด็กให้เรียนรู้ความรับผิดชอบจากประสบการณ์จริง โดยไม่ใช้วิธีการที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ เทคนิคที่ใช้ในทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีส่วนช่วยให้บิดามารดาเปิดมุมมองใหม่ ๆ มองเห็นทางเลือก และสามารถพัฒนาวิธีการตอบสนองที่สร้างสรรค์ได้มากขึ้น โดยเทคนิคสำคัญที่ใช้ในกระบวนการปรึกษาครอบครัวนี้เน้นการค้นหาวิธีการแก้ไขที่เป็นไปได้จริงและเน้นผลลัพธ์เชิงบวกในระยะสั้น มากกว่า การวิเคราะห์ปัญหาอย่างละเอียด ดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2554; Corney, 2008)

- **เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question)** กระตุ้นให้บิดามารดาจินตนาการถึงสถานการณ์ปัญหาพฤติกรรมของบุตรที่ได้รับการแก้ไข ทำให้เกิดความเข้าใจชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายในการเลี้ยงดูบุตร กระบวนการนี้ช่วยให้บิดามารดาเห็นภาพแนวทางแก้ปัญหา ความหวัง และความเป็นไปได้ ตลอดจนสามารถวางแผนเพื่อบรรลุผลลัพธ์ที่ต้องการ

- **เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Questions)** ซึ่งใช้ในการประเมินความรู้สึกหรือพฤติกรรมปัจจุบันของบิดามารดาและบุตร ช่วยให้สามารถตระหนักถึงสภาพปัญหาที่แท้จริง มองเห็นความก้าวหน้าในกระบวนการปรึกษาและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

- **เทคนิคคำถามยกเว้น (Exception Questions)** กระตุ้นให้บิดามารดามองหาช่วงเวลาที่ยุติธรรมมีพฤติกรรมที่ดีหรือช่วงที่บิดามารดาเคยจัดการสถานการณ์ได้ เทคนิคนี้ช่วยเน้นให้เห็นถึงความสามารถที่บิดามารดาเคยมีอยู่แล้วในการจัดการกับสถานการณ์ท้าทาย สิ่งที่เคยทำได้ หรือเกิดขึ้นมาแล้ว ทำให้มั่นใจมากขึ้นในการเลี้ยงดูบุตร

- **เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Techniques)** เทคนิคนี้ใช้เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและความเชื่อมั่นให้แก่บิดามารดา โดยให้ข้อเสนอแนะในเชิงบวกเกี่ยวกับการเลี้ยงดูของพวกเขา ซึ่งช่วยให้บิดามารดา รู้สึกว่าพวกเขามีศักยภาพในการจัดการปัญหาพฤติกรรมของบุตร

- **เทคนิคคำถามสมรรถนะ (Competence Questions)** เทคนิคนี้ช่วยให้บิดามารดา เน้นไปที่จุดแข็งและความสามารถของตนในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งกระตุ้นให้มองเห็นศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมั่นใจมากขึ้น

ซึ่งการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์มีผลระยะสั้นและระยะยาวกับองค์ประกอบด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตนอย่างสร้างสรรค์มากที่สุด เพราะการปรึกษาดมทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนั้น เน้นการค้นหาทางเลือก จุดแข็ง และเป้าหมายของบิดามารดา กระตุ้นให้เกิด Self-Efficacy และการค้นพบศักยภาพในตนเอง รองลงมา คือ ด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกันและการให้ขวัญกำลังใจ และด้านที่ 2 ทักษะการสร้าง

ความสัมพันธ์ที่ดี เพราะการยอมรับและการฟังแบบไม่ตัดสิน เคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สะท้อนเป็นผลลัพธ์ความสัมพันธ์เชิงบวก ที่ส่งความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและมีความสำคัญในครอบครัวของบุตรที่เป็นสมาธิสั้น แม้หลังจบการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ไปแล้ว 4 สัปดาห์ระยะติดตามผลการทดลอง ยังมีคะแนนเฉลี่ยที่คงที่ไม่ลดลง เพราะองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน เป็นทักษะที่เกี่ยวกับภายในจิตใจของบิดามารดา อย่างการให้กำลังใจ และการมองเห็นศักยภาพของตนเองและบุตร อยู่ได้ยาวนานส่งผลถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดีตามมา และที่พัฒนาจากระยะหลังการทดลอง คือ ด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวก เพราะได้มีการนำความรู้วิธีการต่าง ๆ ในการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ไปปรับใช้จัดการพฤติกรรมบุตร จึงค่อย ๆ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรม เพิ่มจากการได้ลงใช้จริงในสถานการณ์จริง ส่วนด้านที่มีผลกับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์น้อยที่สุด คือ ด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต เพราะต้องอาศัยเวลาและปฏิสัมพันธ์บุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว หรือภายนอกครอบครัว และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็ต้องใช้เวลาที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง ซึ่งเด็กสมาธิสั้นมักมีปัญหาในการควบคุมแรงกระตุ้น และเข้าใจมุมมองผู้อื่น ทำให้การฝึกทักษะทางสังคมต้องใช้เวลายาวนานและฝึกซ้ำหลายบริบท (Barkley, 2015) และบิดามารดายังมีความกังวลจากข้อคำถามในแบบวัด “ฉันกังวลเมื่อต้องพาลูกออกงาน” สะท้อนถึงความวิตกกังวล ด้วยความกลัวว่าบุตรอาจทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสะท้อนถึงความไม่มั่นใจใน Self-Efficacy ของตนเองในการดูแลบุตรในบริบททางสังคม รวมถึงความไม่เชื่อมั่นในความสามารถของบุตรในการควบคุมพฤติกรรมต่อหน้าผู้อื่น มักเชื่อมโยงกับประสบการณ์เชิงลบในอดีต ซึ่งเป็นอุปสรรคในการพัฒนาทักษะด้านนี้ (Johnston & Mash, 2001)

สามารถสรุปได้ว่า การปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ โดยการใช้เทคนิคต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้บิดามารดามองเห็นแนวทางแก้ปัญหาและสามารถจัดการสถานการณ์ในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เทคนิคที่ใช้ในกระบวนการปรึกษาคครอบครัวช่วยส่งเสริมให้บิดามารดาเปลี่ยนจากการมุ่งเน้นที่ปัญหาไปสู่การมุ่งเน้นเป้าหมายและการแก้ไขที่เป็นไปได้ ทำให้บิดามารดามีความมั่นใจในการเลี้ยงดูบุตรมากขึ้น ความมั่นใจที่เพิ่มขึ้นนี้มีส่วนสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Kim (2008) ที่ระบุว่า การให้การปรึกษาด้วยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถเพิ่มศักยภาพในการจัดการกับปัญหาภายในครอบครัว และส่งผลดีต่อทักษะการสื่อสารและความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัว ดังนั้น ผลการวิจัยนี้สามารถยืนยันได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมทักษะวินัยเชิงบวกของ

บิดามารดา ซึ่งสะท้อนจากคะแนนที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

2. ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ 2 พบว่า บิดามารดาที่ได้รับการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ มีทักษะวินัยเชิงบวกในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการให้การปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ที่เน้นการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างแนวทางการเลี้ยงดูที่สนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวกของบุตรที่เป็นโรคสมาธิสั้น

แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งพัฒนาโดย De Shazer และ Berg (1997) มุ่งเน้นการค้นหาทางออกมากกว่าการวิเคราะห์ปัญหา โดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคการตั้งคำถามที่ส่งเสริมให้บิดามารดามองเห็น ข้อยกเว้นของปัญหา (Exception) และภาพอนาคตที่ต้องการ (Preferred Future) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งการสำรวจอดีตอย่างละเอียด ซึ่งแนวทางนี้ถือว่าเหมาะสมอย่างยิ่งในบริบทของครอบครัวที่ต้องการวิธีแก้ไขปัญหอย่างรวดเร็ว มีเป้าหมายชัดเจน และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

การประยุกต์ใช้การปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ยังช่วยให้บิดามารดาสามารถเข้าถึงกระบวนการให้การปรึกษาได้สะดวก ไม่จำกัดด้วยข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ และสามารถฝึกใช้เทคนิคการเลี้ยงดูที่สร้างความมั่นใจให้ตนเองในสภาพแวดล้อมจริง ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บิดามารดามองเห็นจุดแข็งของตนเอง เข้าใจว่าตนเองรับมือกับปัญหาได้ดีในบางช่วงเวลา และสามารถนำความสำเร็จเล็กๆ เหล่านั้นกลับมาใช้ในปัจจุบัน

ขณะเดียวกัน กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ยังคงมีมุมมองและใช้วิธีการเลี้ยงดูในรูปแบบเดิม ขาดการช่วยสนับสนุนการพัฒนาแนวทางจัดการพฤติกรรมของบุตรอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างชัดเจนในด้านทักษะวินัยเชิงบวก และระดับความเครียดของบิดามารดา นอกจากนี้ เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับในเชิงบวก (Positive Feedback Techniques) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้การปรึกษา ยังช่วยให้บิดามารดาเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการเลี้ยงดูบุตร โดยเฉพาะเมื่อได้รับการสะท้อนกลับถึงความสำเร็จเล็กๆ ในการนำแนวทางวินัยเชิงบวกไปใช้ จึงเป็นแรงเสริมทางจิตใจที่ทรงพลังต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบิดามารดา

ซึ่งองค์ประกอบด้านที่ 1 ทักษะการเคารพซึ่งกันและกันและการให้ขวัญกำลังใจของกลุ่มทดลองแตกต่างมากที่สุดจากกลุ่มควบคุม เพราะทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ช่วยให้บิดามารดาเปลี่ยนมุมมองจากการตำหนิบุตร ไปสู่การสังเกตจุดแข็งและความพยายามของบุตรผ่านเทคนิค เช่น Compliment และ Scaling Questions สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kim (2008) พบว่า ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในครอบครัว พร้อมลดความเครียดของผู้ปกครอง และด้านที่ 5 ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ เพราะทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเน้นการมองเห็นศักยภาพที่มีอยู่ ซึ่งช่วยให้บิดามารดาเชื่อว่าบุตรสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และเรียนรู้ที่จะชื่นชมความพยายามมากกว่าผลลัพธ์ จึงสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของบุตรได้ดีขึ้น บุตรไม่ใช่ปัญหา แต่เป็นส่วนหนึ่งของทางออก ทำให้บิดามารดาปรับทัศนคติเชิงบวกต่อศักยภาพบุตร (Lethem, 2002) รองลงมา คือ ด้านที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพราะการที่บิดามารดาใช้เวลาในการสะท้อนความสัมพันธ์กับบุตรผ่านการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ช่วยให้รู้คุณค่าของการฟังอย่างลึกซึ้ง การใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ และลดการสื่อสารแบบสั่งสอน ช่วยให้บิดามารดาปรับแนวโน้มในการฟังที่มีเป้าหมายและยอมรับความรู้สึกลึกของบุตรมากขึ้น จึงสัมพันธ์กับการพัฒนาทักษะนี้ได้ดี ด้านที่ 3 ทักษะการจัดการพฤติกรรมเชิงบวกแตกต่างกันน้อยที่สุด เพราะบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้นเคยได้รับคำแนะนำทางพฤติกรรม จากแพทย์ หรือนักจิตวิทยาและมีพื้นฐานความรู้ด้านการจัดการพฤติกรรมอยู่แล้วก่อนรับการปรึกษา แม้จะใช้ไม่สม่ำเสมอ แต่ถือเป็นทักษะที่ได้รับการฝึกมาบ้างแล้ว จึงอาจไม่ได้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ชัดเจน (Barkley, 2013) และด้านที่ 4 ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต เพราะกระบวนการปรึกษาครอบครัวทำให้บิดามารดาได้ตระหนักถึงการเป็นแบบอย่างเชิงคุณธรรมและพฤติกรรมทางสังคมให้บุตร ซึ่งมาจากการสะท้อนตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Podolski & Nigg (2001) พบว่า เมื่อความเครียดของบิดามารดาลดลง ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบิดามารดาที่ดีขึ้นตามไปด้วย

สามารถสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นสะท้อนให้เห็นว่าช่วยให้บิดามารดาเกิดการตระหนักรู้ ปรับมุมมอง และเรียนรู้วิธีการสื่อสารเชิงบวกกับบุตร เช่น การให้กำลังใจ การมองเห็นศักยภาพ และการฟังอย่างเข้าใจ ส่งผลให้บิดามารดากลุ่มทดลองสามารถส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม และสร้างบรรยากาศครอบครัวที่อบอุ่นปลอดภัยได้ดีขึ้น แม้จะมีทักษะบางด้านที่เปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจน แต่โดยรวมแล้วการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์สามารถพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนกลุ่มควบคุมบิดามารดาที่ไม่ได้รับการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์มีแนวโน้มสูงที่จะมีพฤติกรรมได้ตอบเชิงลบ สื่อสารแบบ ตำหนิ ดุด่า ใช้ถ้อยคำ

ประชิด เปรียบเทียบ มากกว่าพฤติกรรมเชิงสนับสนุนการให้กำลังใจ เพราะบิดามารดามักเหนื่อยล้า และท้อ จากพฤติกรรมลูก เช่น หุนหันพลันแล่น คือ ต่อด้าน (Johnston & Chronis-Tuscano, 2015) การศึกษารอบครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาได้อย่างยั่งยืน ไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับพฤติกรรมเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงดูบุตรที่เป็น โรคสมาธิสั้น และเพิ่มความสามารถในการปรับตัวต่อความท้าทายในชีวิตครอบครัวได้อย่างเป็นรูปธรรมในระยะยาว

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา สามารถนำไปปรับใช้ใน กลุ่มตัวอย่างอื่นที่ลักษณะคล้ายคลึงกันได้ และปรับลักษณะคำให้เหมาะสมกับการวัดทักษะเชิงบวกของบิดามารดาที่มีบุตร เช่น โรคบกพร่องทางการเรียนรู้ หรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
2. ประยุกต์นำโปรแกรมการศึกษารอบครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ไปปรับใช้ในสถานศึกษาหรือศูนย์พัฒนาเด็กที่มีบิดามารดาที่ต้องการปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม เนื่องจากโปรแกรมการศึกษารอบครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นรูปแบบออนไลน์ ทำให้สามารถใช้งานง่าย บิดามารดา ไม่ต้องเดินทางมาสถานที่เพื่อเข้ารับการศึกษา ก็สามารถเข้าถึงบริการได้

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ขยายกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไปให้ครอบคลุมกลุ่มประชากรที่หลากหลาย เช่น บิดามารดาจากภูมิภาคต่าง ๆ เศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกัน บิดามารดาเลี้ยงเดี่ยว รวมถึงครอบครัวที่บุตรมีปัญหาด้านพฤติกรรมประเภทอื่น เพื่อเพิ่มความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง และทำความเข้าใจผลของการศึกษาในบริบทที่ซับซ้อนมากขึ้น

## บรรณานุกรม

- กนกวรรณ วัฒนฉัตร และศิริวรรณ สองแสน. (2564). โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อการปรับตัวทางสังคมภายใต้สถานการณ์โควิด 19 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 32(2), 29-42. เข้าถึงได้จาก <https://journal.lib.buu.ac.th/index.php/education2/article/view/7643>
- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2563). *สถิติเด็กถูกระทำ ความรุนแรงและละเมิดที่เข้ารับการรักษาและคุ้มครองสวัสดิภาพในสถานรองรับเด็กของเด็กและเยาวชนระหว่างปี พ.ศ. 2556 – 2563*. เข้าถึงได้จาก <https://opendata.nesdc.go.th>.
- กองพัฒนานโยบายและนวัตกรรมทางสังคม. (2563). *ข้อเสนอในการแก้ไขปัญหาความรุนแรงต่อเด็ก*. เข้าถึงได้จาก <https://opendata.nesdc.go.th/.../359cf1.../download/1-..pdf>
- คณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2561). *วินัยเชิงบวก*. เข้าถึงได้จาก <http://legacy.orst.go.th/?knowledges=%e0%b8%a7%e0%b8%b4%e0%b8%99%e0%b8%b1%e0%b8%a2%e0%b9%80%e0%b8%8a%e0%b8%b4%e0%b8%87%e0%b8%9a%e0%b8%a7%e0%b8%81-%e0%b9%91%e0%b9%93-%e0%b8%81%e0%b8%a3%e0%b8%81%e0%b8%8e%e0%b8%b2%e0%b8%84%e0%b8%a1>
- ชัยชนะ นิมานวล. (2560). *Solution- focused therapy (SFT)*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอน
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2553). *มารู้จักและช่วยเด็กสมาธิสั้นกันเถอะ ตอนที่ 5*. เข้าถึงได้จาก [http://www.si.mahidol.ac.th/th/department/psychiatrics/ dept\\_article\\_detail.asp?a\\_id=396](http://www.si.mahidol.ac.th/th/department/psychiatrics/ dept_article_detail.asp?a_id=396)
- ชุมศิริ ตันดิธรา. (2559). *ผลการใช้โปรแกรมการสร้างวินัยเชิงบวกที่มีต่อการทำงานของสมองด้านการจัดการของเด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. doi:10.58837/CHULA.THE.2016.314
- ทิพาวดี เอมะวรรณ และคณะ. (2555). *คู่มือการอบรมพ่อแม่ไทยในวิถีแอ็ดเลอร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: บริษัทพี.เอ.ลีฟวิ่ง
- นัฏฐ์คนุช จจรบุรีธนาคุณ, ทนง ทองภูเบศร์, และชินวงศ์ ศรีงาม. (2567). *วินัยเชิงบวกของเด็กปฐมวัยสู่การเรียนรู้บนฐานวิถีชีวิตใหม่*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 35(1), 1–

14. เข้าถึงได้จาก <https://journal.lib.buu.ac.th/index.php/education2/article/view/9839>  
เปลื้อง ณ นคร. (ม.ป.ป.). *วินัย ความหมายจากพจนานุกรมแปล ไทย-ไทย อ.เปลื้อง ณ นคร.*  
เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/dictionary/dict/dict-th-pleaseang/search/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%A2/>
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษารอบครัว ในแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 8-15.* นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). *วินัย.* เข้าถึงได้จาก <https://dictionary.orst.go.th/index.php>
- เพ็ญภา กุลนภาค. (2559). *การปรึกษารอบครัว.* ชลบุรี: เนติกุลการพิมพ์.
- ภาสกร คุ่มศิริ, และภานรินทร์ โฟ่งจันนารากุล. (2563). *แนวทางการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านเทคโนโลยี.วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 15(1), 31-43.* เข้าถึงได้จาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/vrurdihsjournal/article/view/242960>
- ภาสกร คุ่มศิริ, ชาญฤทธิ์ คำแก้ว, ธนาภรณ์ กองพล, มาเรียม สาหมุด, ศศิญา จันท์แก้ว, อัสมะห์ เช็งสะ, ชีราพร อุดมคำ, ภานรินทร์ โฟ่งจันนารากุล, ศุภวิชญ์ แสนเทพ, เบญจมาพร เบอร์ไฮสง, กัญญารัตน์ ศิริผล, อัจจิมา ขวัญทอง, ชาญญานันท์ เสริมบุญสร้าง, และชลากร ชัยราช. (2563). *มาตรฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางเทคโนโลยี: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.* เข้าถึงได้จาก <https://doi.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/80b48154-4b3a-ed11-80fa-00155db45626>
- วรัญญา คงปรีชา. (2560). *ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจในคู่สามี-ภรรยา. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.* เข้าถึงได้จาก <https://buuir.buu.ac.th/handle/1234567890/7142>
- วารางคณา โสมะนันท์, คาลอส บุญสุภา, และพลอยไพลิน กมลนาวิน. (2564). *การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ : มิติใหม่ของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 15(1), 247-260.* เข้าถึงได้จาก <https://so02.tci->

thaijo.org/index.php/JournalGradVRU/article/view/241904

สำนักงานสถิติแห่งชาติ และองค์การยูนิเซฟประเทศไทย. (2559). *การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2558-2559 (รายงานฉบับสมบูรณ์)*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.unicef.org/thailand/th/reports/การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย-พศ-2558-2559-รายงานฉบับสมบูรณ์>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *รายงานสถานการณ์ด้านเด็กและเยาวชน*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/รายงานประจำปี-2561-สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ-สสส/>

อนงค์ วิเศษสุวรรณ และจิรพัฒน์ อุ่มมนุชย์ชาติ. (2552). *ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติกรณีขังขังระยะเมาสูรา*. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2564). *วินัยคือ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.punmai.co.th/วินัยคือ/>

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *สร้างวินัยให้ลูกคุณ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: บริษัทศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.

American Academy of Pediatrics. (1994). *Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Policy statement: Guidance for effective discipline*. Retrieved from [www.aappublications.org](http://www.aappublications.org)

Barkley, R. A. (2013). *Defiant children: A clinician's manual for assessment and parent training* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). New York, NY: Guilford Press.

Berg, I. K., & De Shazer, S. (1993). Making numbers talk: Language in therapy. In S. Friedman (Ed.), *The new language of change: Constructive collaboration in psychotherapy* (pp. 5–24). New York, NY: Guilford Press.

Boon-yasidhi, V. (2012). Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Diagnosis and Management. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 57(4), 373 – 386. Retrieved from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/5792>

Caffey, J. B. (2011). *Discipline: Effective methods for child discipline without spanking*. North Charleston, SC: CreateSpace Independent Publishing Platform.

- Carroll, P. (2001). *Positive Discipline Parenting Scale: Reliability and Validity of a Measure*.
- Chadsey, T., & McVittie, J. (2006). *The Positive Discipline School*. Positive Discipline Association. Retrieved from <https://pdf4pro.com/view/the-positive-discipline-school-11ce03.html>
- Cherry, K. (2024). *What Is Teletherapy?*. Retrieved from [https://www.verywellmind.com/what-is-online-therapy-2795752?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.verywellmind.com/what-is-online-therapy-2795752?utm_source=chatgpt.com)
- Chew, A. L. (1998). *A primer on adlerian psychology, behavior management techniques for young children*. USA: Humanics Trade Publications.
- Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (1998). Guidance for effective discipline. *Pediatrics*, 101(4), 723–728. doi:10.1542/peds.101.4.723
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (2nd ed.). California: Wadsworth.
- De Shazer, S. & Berg, I. K. (1997). ‘What works?’ Remarks on Research Aspects of Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Family Therapy*, 19, 121-124. doi:10.1111/1467-6427.00043
- Dreikurs, R., & Soltz, V. (1964). *Children: The challenge*. New York, NY: Hawthorn Books.
- Durrant, J. E. (2016). *Positive Discipline in Everyday Parenting PDEP* (fourth edition). Fairfield, CT: Save the Children. Retrieved from <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/positive-discipline-everyday-parenting-pdep-fourth-edition/>
- East Metro Youth Services. (2009). *Online Counselling: A Review of The Literature*. Retrieved from <https://www.slideshare.net/slideshow/online-counselling-a-review-of-the-literature/3799438#1>
- Fossum, S., Mørch, W. T., Handegård, B. H., & Drugli, M. B. (2007). Childhood disruptive behaviors and family functioning in clinically referred children: are girls different from boys?. *Scandinavian journal of psychology*, 48(5), 375–382. doi:10.1111/j.1467-9450.2007.00617.x
- Gfroerer, K., Nelsen, J., & Kern, R. M. (2013). Positive Discipline: Helping Children Develop Belonging and Coping Resources Using Individual Psychology. *The Journal of Individual Psychology*, 69(4), 296-297.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: An overview* (7th ed.). Belmont, CA:

Thomson Brooks/Cole.

- Himmelberger, K., Ikonomopoulos, J., & Vela, J. C. (2022). Evaluating the impact of solution-focused brief therapy on hope and clinical symptoms with Latine clients. *The Professional Counselor, 12*(3), 198–216. doi: 10.15241/kh.12.3.198
- Inoue, M., Inoue, N., Nakatani, K., & Shikibu, Y. (2023). Online Parent Training for Parents of Children with Autism Spectrum Disorders: Prototype Development of the On-Demand Type. *Yonago Acta Medica, 66*(1), 95–103. doi: 10.33160/yam.2023.02.012
- Johnston, C., & Mash, E. J. (2001). Families of children with attention-deficit/hyperactivity disorder: Review and recommendations for future research. *Clinical Child and Family Psychology Review, 4*(3), 183–207. doi: 10.1023/A:1017592030434
- Johnston, C., & Chronis-Tuscano, A. (2015). Families and ADHD. In R. A. Barkley (Ed.), *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed., pp. 191–209). New York, NY: Guilford Press.
- Ketumarn, P., Hataiyusuk, S., Pornnoppadol, C., & Apinuntavech, S. (2016). Prevalence and Factors Associated with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Male Juvenile Delinquent of Metta Remand Home. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand, 61*(1), 27–40. Retrieved from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/54833>
- Kim, J. S. (2008). Examining the Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Meta-Analysis. *Research on Social Work Practice, 18*(2), 107-116. doi:10.1177/1049731507307807 (Original work published 2008)
- Lethem, J. (2002). Brief solution focused therapy. *Child and Adolescent Mental Health, 7*(4), 189-192. doi:10.1111/1475-3588.00033
- Luman, M., Oosterlaan, J., & Sergeant, J. A. (2005). The impact of reinforcement contingencies on AD/HD: a review and theoretical appraisal. *Clinical psychology review, 25*(2), 183–213. doi:10.1016/j.cpr.2004.11.001
- Nelsan, J. (1981). *What is positive discipline*. Retrieved from <https://www.positivediscipline.com/articles/what-positive-discipline>
- Nelsen, J. (1987). *Positive discipline*. New York, NY: Ballantine Books.
- Nelsen, J. (1999). *Positive time-out: and over 50 ways to avoid power struggles in the home and the*

*classroom*. New York: Three Rivers Press.

- Nelsen, J., Erwin, C., & Duffy, R. A. (2007). *Positive Discipline for Preschoolers: For Their Early Years--Raising Children Who are Responsible, Respectful, and Resourceful* (3 ed.). Albuquerque, NM: Harmony Publishing.
- Nelsen, J., & Lott, L. (2000). *Positive discipline for teenagers: Empowering your teens and yourself through kind and firm parenting* (Rev. ed.). Rocklin, CA: Prima Publishing.
- Podolski, C. L., & Nigg, J. T. (2001). Parent Stress and Coping In Relation to Child ADHD Severity and Associated Child Disruptive Behavior Problems. *Journal of Clinical Child Psychology, 30*(4), 503–513. doi:10.1207/S15374424JCCP3004\_07
- Ródenas, F., Garcés, J., Durá, E. A., & Doñate-Martínez, A. (2014). Education and Training for Parents Today, Discipline and Wellbeing for Children Tomorrow. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 116*, 2248-2251. doi:10.1016/j.sbspro.2014.01.553
- Soares, L., & Hernandez, J. (2022). Construction and Evidence of Validity of the Positive Discipline Parenting Skills Scale. *Psicologia: Teoria e Prática, 24*(1), 1–24.
- Taylor, C. A., Manganello, J. A., Lee, S. J., & Rice, J. C. (2010). Mothers' spanking of 3-year-old children and subsequent risk of children's aggressive behavior. *Pediatrics, 125*(5), 1057–1065. doi:10.1542/peds.2009-2678
- Thakur, K. (2017). Fostering a positive environment in schools using positive discipline. *Indian Journal of Positive Psychology, 8*(3), 315-319.
- Zengin, M., BaŞoğul, C., & Yayan, E. H. (2021). The effect of online solution-focused support program on parents with high level of anxiety in the COVID-19 pandemic: A randomised controlled study. *International journal of clinical practice, 75*(12), e14839. doi:10.1111/ijcp.14839



ภาคผนวก



**ภาคผนวก ก**

1. แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา
2. โปรแกรมการปริิษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์



### แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา

#### คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้ใช้ประเมินความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกของท่านที่มีต่อบุตร  
ข้อคำถามในแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบวัดทักษะวินัยเชิง  
บวกของบิดามารดาให้ตรงกับความรู้สึก และการแสดงออกของท่านมากที่สุด
2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดานี้จะถือเป็นความลับ  
ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวม เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
4. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์ และนำไปใช้ในการ  
การประมวลผลได้ แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้  
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล  
ส่วนที่ 2 แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา  
ในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

นางสาวรุจิรา หมอกเจริญ

นิติระดับวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่าน

(โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับตัวท่าน  
กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

1. เพศ  1) ชาย  2) หญิง
2. อายุ  1) ต่ำกว่า 20 ปี  2) 21 - 30 ปี  3) 31 - 40 ปี  
 4) 41 - 50 ปี  5) 51 - 60 ปี  6) สูงกว่า 60 ปี
3. ระดับการศึกษาสูงสุด  1) ต่ำกว่าปริญญาตรี  
 2) ปริญญาตรี  
 3) สูงกว่าปริญญาตรี
4. ภูมิลำเนา .....
5. อาชีพ  1) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  2) พนักงานในหน่วยงานของรัฐ  
 3) พนักงานบริษัทเอกชน  4) ค้าขาย  
 5) ประกอบธุรกิจส่วนตัว  6) รับจ้างทั่วไป  
 7) พ่อบ้าน/แม่บ้าน  8) อื่น ๆ (ระบุ).....
6. จำนวนบุตรที่อยู่ในการดูแล ..... คน แบ่งเป็น ชาย ..... คน หญิง ..... คน
7. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน  
 1) ไม่เพียงพอ  2) เพียงพอไม่เหลือเก็บ  3) เพียงพอเหลือเก็บ
8. ลักษณะครอบครัว  1) ครอบครัวเดี่ยว  2) ครอบครัวขยาย

## ส่วนที่ 2 แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของท่านมากที่สุด โดยมีระดับการให้คะแนนดังนี้

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้มากที่สุด

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้มาก

ระดับคะแนน 2 หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้น้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ท่านไม่มีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้

ข้อ	ข้อความ	ไม่มี	น้อย	มาก	มากที่สุด
1	ฉันสื่อสารกับลูกโดยใช้ความอ่อนโยนและจริงจังในเวลาเดียวกัน				
2	ฉันจัดการอารมณ์ตนเองก่อนที่จะจัดการปัญหาของลูก				
3	ฉันมีช่วงเวลาที่ยากลำบากในการจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะกับลูก				
4	ฉันเข้าใจว่ารูปแบบวิธีในการเลี้ยงดูลูก มีผลกับพฤติกรรมของลูกเช่นกัน				
5	เมื่อลูกทำเรื่องที่ไม่เหมาะสมเล็กน้อย ฉันปล่อยวางได้				
6	เราทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องที่สำคัญของครอบครัว				
7	ฉันรู้สึกได้ว่า สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน				
8	หลายครั้งที่ลูกทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมที่ลูกก็รู้ว่าฉันไม่เห็นด้วย				
9	ฉันแสดงออกว่ารักและปรารถนาดีต่อลูก				
10	ฉันเข้าใจอารมณ์ของลูกเสมอ				

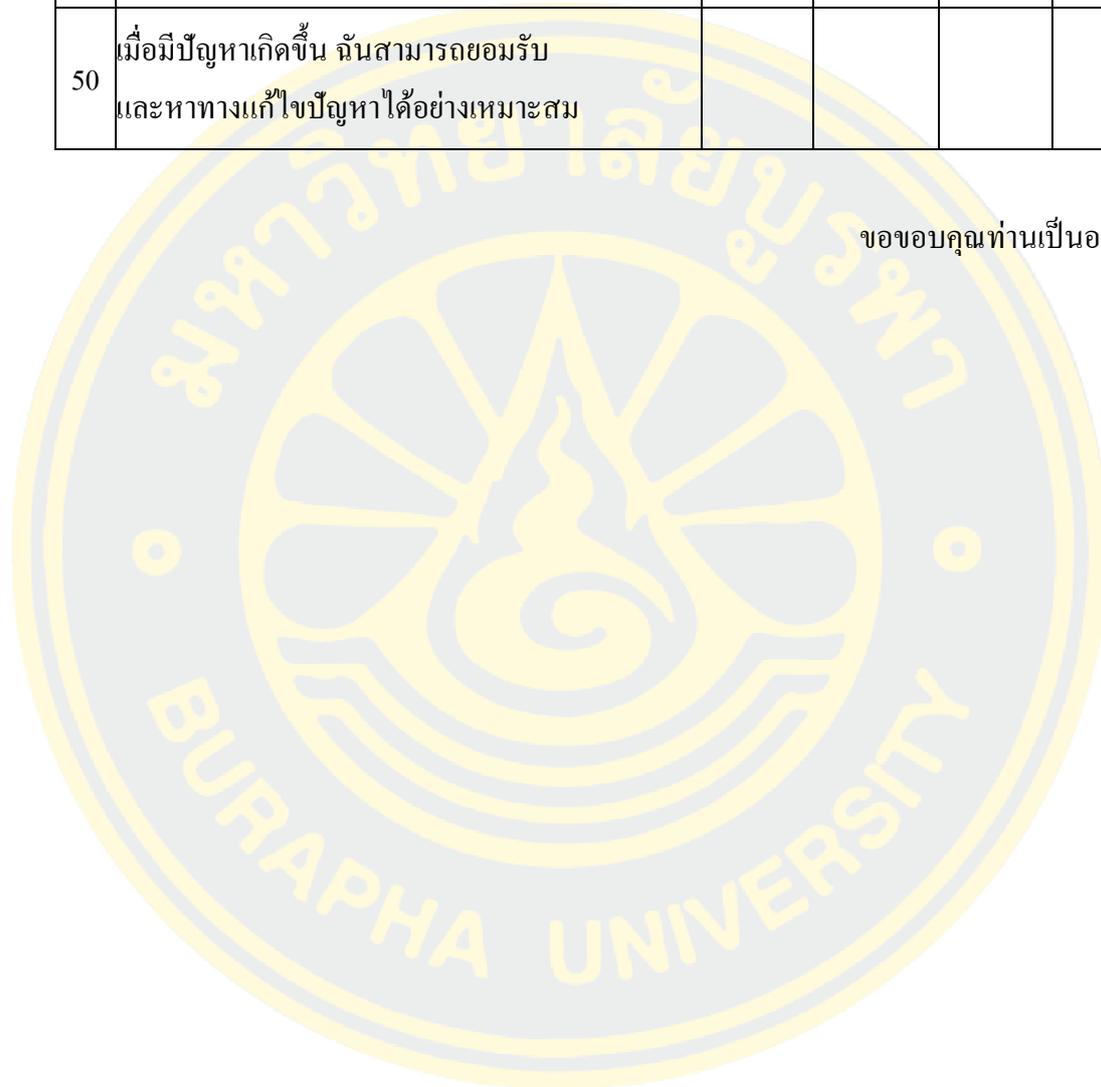
ข้อ	ข้อความ	ไม่มี	น้อย	มาก	มากที่สุด
11	ฉันเชื่อว่าความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน เป็นหัวใจสำคัญสำหรับการฝึกวินัย				
12	สิ่งที่ฉันทำ ช่วยทำให้ลูกรู้สึกได้ว่าเป็นส่วนหนึ่ง ของครอบครัว				
13	ฉันกำลังพยายามอย่างมากเพื่อมีความสัมพันธ์ที่ดี กับลูก				
14	ฉันไม่สามารถมีช่วงเวลาคุณภาพกับลูก อย่างสม่ำเสมอ				
15	ฉันเชื่อว่า ลูกจะทำพฤติกรรมที่ดี ถ้าเค้ามีความรู้สึกดีกับตนเอง				
16	ฉันทำให้ลูกรู้สึกว่ามีส่วนร่วมในครอบครัว และความรู้สึกว่าคุณเองสำคัญ				
17	สมาชิกในครอบครัวสามารถขอคำอธิบายเพิ่มเติม ได้ถ้าเราไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน				
18	ลูกเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฉันฟังและฉันเป็นผู้ฟังที่ดี				
19	ฉันชอบให้ลูกมีความคิดเป็นของตนเอง และเสนอความคิดเห็นอย่างสุภาพ ไม่ว่าเขาจะคุยกับเพื่อนหรือกับผู้ใหญ่				
20	ลูกปรึกษาฉันเมื่อต้องตัดสินใจ				
21	เมื่อลูกทำผิด ฉันให้ลูกได้เรียนรู้จากผลของ การกระทำที่ตามมา				
22	ฉันเข้าใจความคิด ความเชื่อของลูก ที่ทำให้ลูกแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม				
23	เมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ฉันมักบดตี ด่าว่า หรือ ตะคอกเสียงดัง เพื่อให้หยุดพฤติกรรมนั้น				

ข้อ	ข้อความ	ไม่มี	น้อย	มาก	มากที่สุด
24	ฉันมีการประชุมกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อหาวิธีในการจัดการปัญหาาร่วมกัน				
25	ฉันให้ขวัญกำลังใจที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ ภายในตนเองแก่ลูกมากกว่าให้รางวัลคำชม ที่เป็นแรงจูงใจภายนอก				
26	ฉันให้ลูก ได้มีทางเลือกของตนเองภายใต้ขอบเขตที่เหมาะสม				
27	ฉันคิดว่าพฤติกรรมไม่เหมาะสมของลูกเป็น โอกาส ในการเรียนรู้วินัยเชิงบวกต่อไป				
28	ฉันใช้รางวัล คำชม เงิน สิ่งของ ในการให้ลูกมีพฤติกรรมที่เหมาะสม				
29	ฉันเก็บความรู้สึกที่เกิดขึ้นไว้คนเดียว				
30	ฉันเข้าใจความคาดหวังของตนเองที่มีต่อลูก				
31	ฉันสอนให้ลูกรู้ถึงผลกระทบจากคำพูด และการกระทำของตนที่อาจจะมีกับผู้อื่น				
32	เมื่อเห็นเด็กคนอื่นทำไม่เหมาะสมในที่สาธารณะ เช่น วิ่งชนผู้อื่นไปทั่ว หรือเสียงดัง ฉันเข้าใจและนำเรื่องที่เห็นมาพูดคุยกับลูก				
33	ฉันกังวลเมื่อต้องพาลูกออกงาน มักคิดว่า ลูกจะทำอะไรที่น่าอับอาย หรือก้าวร้าว				
34	ฉันเห็นด้วยว่าการทำให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่าง ถือเป็น การสอนที่มีประสิทธิภาพมากกว่า การพูดบอกกล่าว				
35	เป้าหมายของฉัน คือลูกจะมีคุณลักษณะที่ดี ในวัยผู้ใหญ่				

ข้อ	ข้อความ	ไม่มี	น้อย	มาก	มากที่สุด
36	ฉันสอนให้ลูกเข้าใจความเจ็บปวด ความเศร้าโศก ของผู้อื่น				
37	เมื่อลูกถามวิธีการแก้ปัญหาฉันในสิ่งที่ฉันไม่รู้ ฉันจะลองตอบตามที่ฉันคิด หรือตอบจาก ประสบการณ์ส่วนตัวของฉันก่อน ไม่ใช่แค่ตอบว่า “ไม่รู้”				
38	ฉันไม่ให้ลูกทำสิ่งที่เค้าไม่ชอบ ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ควรทำ				
39	ฉันเคารพสิทธิและพื้นที่ส่วนบุคคลของลูก				
30	ฉันเคารพกฎเกณฑ์ แต่ไม่ยึดติดจนปรับไม่ได้				
41	ฉันพบว่าตนเองกังวลเกี่ยวกับอนาคตของลูก				
42	เมื่อลูกไม่อยู่ในสายตา ฉันยังเชื่อมั่นว่าลูกจะทำสิ่งที่ดี				
43	การช่วยให้ลูกได้สำรวจจนเข้าใจตัวตน และเข้าใจความต้องการของตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่ฉันควรทำ				
44	เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุม ฉันเข้าใจและจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้				
45	จุดประสงค์ของการฝึกวินัย คือ การให้ลูกสามารถมีวินัยได้ด้วยตนเอง				
46	ฉันมีกำลังใจ ลูกขึ้นสู้กับปัญหาใหม่ได้เสมอ				
47	ฉันคิดว่าคนรอบข้างล้วนเห็นแก่ตัว และคอยระวังไม่ให้มีใครมาเอาเปรียบลูก				
48	ฉันอาสาทำเพื่อส่วนรวม เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก				

ข้อ	ข้อความ	ไม่มี	น้อย	มาก	มากที่สุด
49	ฉันเชื่อว่า ทุกคนสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้				
50	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันสามารถยอมรับ และหาทางแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม				

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง



## โปรแกรมการศึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

โรคสมาธิสั้น ADHD เป็นโรคทางระบบประสาทจิต ที่ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่พบว่าการทำงานของสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจ การยับยั้งชั่งใจ ทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้เด็กมีภาวะควบคุมตนเองได้น้อย เด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น จึงมักทำสิ่งที่ผู้ใหญ่ไม่ชอบ ถูกดูค่า ว่ากล่าว จนเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น ADHD จึงมักจะมีปัญหาเรื่องของ Self - Esteem หรือปัญหาเรื่องของ ความภาคภูมิใจในตนเองตามมาเพราะเด็กไม่สามารถแยกแยะได้ทั้งหมดว่าผู้ใหญ่ไม่ชอบที่พฤติกรรม หรือ ตัวตน ของเขา

ผู้วิจัยจึงได้การศึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างกระบวนการอบรมเลี้ยงดูบุตร สร้างเสริมและสนับสนุนให้เด็กสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ โดยไม่มีการช่วยเหลือ ตักเตือนจากผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมืออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง รับผิดชอบในการกระทำของตน ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนา ทั้งด้าน อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ให้คงอยู่ โดยคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการสร้างวินัยในระยะยาว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือบิดามารดาที่มีบุตรเป็นสมาธิสั้น (ADHD) ให้มีวิธีการรับมือกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นในการอบรมเลี้ยงดูบุตร สร้างแนวทางการแก้ไข และฝึกวินัยเชิงบวก ร่วมกันพร้อมทั้งนำเทคนิคต่าง ๆ มาช่วยให้บิดามารดามีความรู้ ทักษะที่ดีในการฝึกวินัยเชิงบวก และทักษะในการฝึกวินัยเชิงบวก ได้แก่ เทคนิคใช้คำถามปฎิหาริย์, เทคนิคใช้คำถามเพื่อบอกระดับ, เทคนิคการใช้คำถามยกเว้น, เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ, เทคนิคการใช้คำถามสมรรถนะ

ผู้วิจัยดำเนินการให้การศึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ กลุ่มบิดามารดากลุ่มทดลอง จำนวน 6 ครอบครัว (12 คน) การศึกษาจำนวนทั้งหมด 7 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ผ่านทางออนไลน์แอปพลิเคชัน Zoom โดยมีขั้นตอนการศึกษา 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการศึกษา

## ตารางสรุปโปรแกรมการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
1	สร้างสัมพันธภาพ สร้างเป้าหมายของ การปรึกษาร่วมกัน และทำข้อตกลง เบื้องต้นของ การวิจัย (60 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และตั้งเป้าหมายร่วมกัน ระหว่างผู้วิจัยกับคู่บิดา มารดาที่เข้าร่วมวิจัย 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัย เข้าใจถึงข้อตกลงเบื้องต้น วันเวลา และสิ่งใน การเข้ารับการศึกษา และทราบถึงประโยชน์ที่ จะได้รับจากการปรึกษา 3. รู้จักและเข้าใจ โรค ADHD	<u>เทคนิค</u> - การสร้างสัมพันธภาพ แบบร่วมมือ (Formation of a Collaborative Relationship) - เทคนิคการใช้คำถาม ปาฏิหาริย์ (The Miracle Question) - เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ <u>ทักษะ</u> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก	1. ใบงานที่ 1 ตารางเกมส์ The Debugging Maze 2. ใบงานที่ 2 การ ฝึกทักษะอย่าง สม่ำเสมอ 3. ใบความรู้ที่ 1 โลกภายในของ ADHD
2	เรียนรู้ทักษะที่ 1 ทักษะการเคารพ ซึ่งกันและกัน (60 นาที)	1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับ บิดามารดาที่เข้าร่วมวิจัย 2. เพื่อให้บิดามารดา ได้เรียนรู้วิธีการเลี้ยงดู ของตนที่มีผลกับบุตร (Parenting Style) 3. มีความสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการเคารพและ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน (Mutual Respect)	<u>เทคนิค</u> - คำถามยกเว้น (The Exceptional Question) - เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Therapist Feedback to Clients) <u>ทักษะ</u> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก	1. ใบความรู้ Parenting Style

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
3	เรียนรู้ทักษะที่ 2 ทักษะการสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี (60 นาที)	1.เพื่อให้บิดามารดา มีการสื่อสารอย่าง มีประสิทธิภาพ มีทักษะการฟัง แบบสะท้อนกลับ การพูดสื่อความต้องการ (I-message)	<u>ทักษะ</u> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก <u>เทคนิค</u> - การใช้คำถามสมรรถนะ (Competency Question)	1.ใบความรู้ เบื้องหลัง พฤติกรรม
4	เรียนรู้ทักษะที่ 3 ทักษะการพัฒนา พฤติกรรมเชิงบวก (Effective Long-Term) (60 นาที)	1.เพื่อให้บิดามารดาเข้าใจ ความหมายของพฤติกรรม ไม่เหมาะสม 2.เพื่อให้บิดามารดามีทักษะ การจัดการพฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสมเชิงบวก	<u>ทักษะ</u> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก <u>เทคนิค</u> - การใช้คำถามขกเว้น (The Exceptional Question)	1.ใบงานที่ 1 รูป ตะกร้าผ้าแบบที่ 1 2.ใบงานที่ 2 รูป ตะกร้าผ้าแบบที่ 2 3.ใบงานที่ 3 รูป ตะกร้าผ้าแบบที่ 3 4.ใบงานที่ 4 พฤติกรรม ไม่เหมาะสม 5.ใบงานที่ 5 การบ้านของเจอร์รี่
5	เรียนรู้ทักษะที่ 4 ทักษะทางสังคมและ ทักษะชีวิต (Social Skill & Life skill) (60 นาที)	1.เพื่อให้บิดามารดา ได้ตระหนักถึงความจำเป็น ของเด็ก ADHD ที่ต้อง อยู่ร่วมกันกับผู้อื่น 2.เพื่อให้บิดามารดา สามารถเสริมทักษะทาง สังคม หรือทักษะชีวิตที่ เหมาะสมกับบุตรในเรื่อง ต่าง ๆ	<u>ทักษะ</u> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก <u>เทคนิค</u> - คำถามข้อยกเว้น (Exception Question)	1.ใบความรู้ที่ 1 Social Skill & Life Skill 2.ใบความรู้ที่ 2 วิธีสร้างทักษะ ชีวิตให้ลูก

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	สื่อ/ใบงาน/อุปกรณ์
6	ทักษะที่ 5 ทักษะการ สร้างสมรรถนะแห่ง ตนเองอย่างสร้างสรรค์ (Discover Capable) (60 นาที)	1. เพื่อให้บิสามารถทำได้ สำรวจบุคลิก คุณลักษณะดี ที่ต้องการให้เกิดขึ้นใน ระยะยาว 2. เพื่อให้บิสามารถบุตร ตระหนักถึงข้อดีของ กันและกัน	<u>ทักษะ</u> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก <u>เทคนิค</u> - คำถามข้อยกเว้น (Exception Question)	1. ใบงาน คุณลักษณะที่ดี ของบุตร
7	ยุติการให้ การปรึกษา (60 นาที)	1. เพื่อให้บิสามารถที่ เข้าร่วมวิจัยร่วมกันทบทวน ความรู้ที่ได้รับจากการ เข้าร่วมการปรึกษา 2. เพื่อประเมินผลภายหลัง การให้การปรึกษา และยุติการให้การปรึกษา	<u>ทักษะ</u> - การฟังอย่างตั้งใจ - การใช้คำถามปลายเปิด - การตีความ - การสะท้อนความรู้สึก <u>เทคนิค</u> - คำถามบอกระดับ (Scaling question) - คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question)	

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารอบครัว

### ครั้งที่ 1

**เรื่อง** สร้างสัมพันธภาพ สร้างเป้าหมายของการปรึกษาร่วมกัน

**เวลา** 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับคู่บิดามารดาที่เข้าร่วมวิจัย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงข้อตกลงเบื้องต้น วันเวลา และสิ่งในการเข้ารับการศึกษา และทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา
3. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเด็ก ADHD

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การสร้างสัมพันธภาพทางการรักษา (Therapeutic Relationship) เป็นหัวใจสำคัญในการเริ่มต้นการศึกษา การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาจะเป็นขั้นแรกที่จะเปิดโอกาสให้ได้ทำความรู้จักกันและกัน สร้างความไว้วางใจ ความจริงใจต่อกัน ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะส่งผลต่อการปรึกษาในครั้งต่อไป เพื่อสร้างความร่วมมือในการทำงานร่วมกันให้เกิดประสิทธิภาพ ทั้งการที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าเขาสามารถใช้ความเข้มแข็งที่มีในการสร้างทางออกของปัญหาร่วมกัน ตลอดจนผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะร่วมกันหาทางออกอย่างสร้างสรรค์ต่อไป

ในการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพในครั้งแรกผู้วิจัยชี้แจงให้บิดามารดาได้ทราบถึงแนวทางในการให้การศึกษา จำนวนครั้งในการให้การศึกษาทั้งหมด ระยะเวลาในการปรึกษารวมไปถึงการแจ้งให้ทราบข้อตกลงเพื่อสร้างความมั่นใจและไว้วางใจให้กับบิดามารดาว่าการปรึกษาแต่ละครั้งจะเก็บเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคลจะรายงานเป็นภาพรวมเท่านั้น

ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเด็กสมาธิสั้น (ADHD) ที่เป็นโรคทางระบบจิตประสาทเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมชน อยู่ไม่นิ่ง หรือพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่สามารถจัดการให้มีความเหมาะสมได้ ตลอดจน เด็กสมาธิสั้นแบบ Inattentive Type ที่เกี่ยวข้องกับความสนใจไม่ใส่ใจจดจ่อ ไม่ใช่เรื่องของการดื้อรั้น หรือขี้เกียจ ก็สามารถที่จะจัดการให้มีความเหมาะสมได้เช่นกัน

## สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 ตารางเกมส์ The Debugging Maze
2. ใบงานที่ 2 การฝึกทักษะอย่างสม่ำเสมอ
3. ใบความรู้ที่ 1 โลกภายในของ ADHD

## วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการให้การปรึกษาบิตามารดาโดยผู้วิจัยเตรียมพร้อมในการให้การปรึกษาเป็นรายคู่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับบิตามารดาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยแนะนำตนเอง และเปิดโอกาสให้บิตามารดาแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษา รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย ข้อตกลงระหว่างกัน วันเวลา ระยะเวลา และสิ่งในการให้การปรึกษา
3. ผู้วิจัยชี้แจงบิตามารดาถึงแนวทางดำเนินการในแต่ละครั้งของการปรึกษา พร้อมทั้งให้อ่านข้อตกลงเน้นเรื่องของการรักษาความลับ

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามถึงความคาดหวังของบิตามารดาในการตัดสินใจเข้าร่วมการปรึกษาครั้งนี้ โดยผู้วิจัยให้บิตามารดาบอกเล่าความรู้สึกที่ละคนถึงเหตุผล โดยผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด (Open Question) เพื่อให้บิตามารดาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างไว้วางใจและคุ้นเคยมากขึ้น พร้อมทั้งมีการรับฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)
2. ผู้วิจัยให้บิตามารดาดูใบงานที่ 2 การฝึกทักษะอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาความผูกพันซึ่งกันและกันขึ้นใหม่และเข้าใจการทำงานให้การปรึกษาเป็นเรื่องของการฝึกปฏิบัติด้วยเหมือนครั้งที่ได้อุ้มลูกอาบน้ำครั้งแรก อาจจะยังไม่ถนัด แต่เมื่อได้ทำซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำให้คุ้นเคย มั่นใจขึ้น เหมือนการฝึกทักษะวินัยเชิงบวก
3. ผู้วิจัยให้ ใบงานที่ 1 ตารางเกมส์ The Debugging Maze อธิบายเกมส์ว่า มีทางออกจากเขาวงกตตรงกลางไปสู่เป้าหมายของเราใน 7 ทาง เมื่อได้รับการปรึกษาทุกครั้งจะมีทางออกไปสู่เป้าหมายใน 1 ทาง ขอให้บิตามารดาที่เข้ารับการศึกษา เข้าร่วมการปรึกษาให้ครบทุกครั้ง เพื่อสะสมเป็นทางออกให้กับปัญหาการสร้างวินัยเชิงบวกให้กับเด็กสมาธิสั้นได้
4. ผู้วิจัยให้บิตามารดาสำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อกันและกันในตอนนี้ทั้งของตนเองและคู่ว่า

4.1 ขอบอะไรบ้างในสิ่งที่ตนเองหรือคู่ได้ทำอยู่ในตอนนี้

4.2 อะไรบ้างที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงให้ต่างออกไปจากเดิม

5. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากใบงานที่ 1 ตารางเกมส์ The Debugging Maze

6. ผู้วิจัยใช้คำถามปฎิหาริย์ โดยถามบิดามารดาว่า “สมมติว่าคืนนี้คุณหลับไปแล้วมี ปฎิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาได้ถูกแก้ไขไปหมดแล้วโดยที่คุณไม่รู้ เมื่อตื่นขึ้นมาคุณจะรู้ได้อย่างไรว่า ปฎิหาริย์ได้เกิดขึ้น มีอะไรบ้างที่แตกต่างไปจากเดิม”

7. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด และ Psychoeducation เรื่อง ADHD กับบิดามารดาตาม ใบความรู้ที่ 1 โลกภายในของ ADHD

8. ผู้วิจัยใช้เทคนิค การมอบหมายงานครั้งแรก โดยผู้วิจัยให้บิดามารดาสังเกตตนเองว่า ภายในบ้านมีสัมพันธภาพระหว่างกันเป็นอย่างไร เพื่อที่จะพูดคุยกับผู้วิจัยในครั้งต่อไป

### ขั้นสรุป

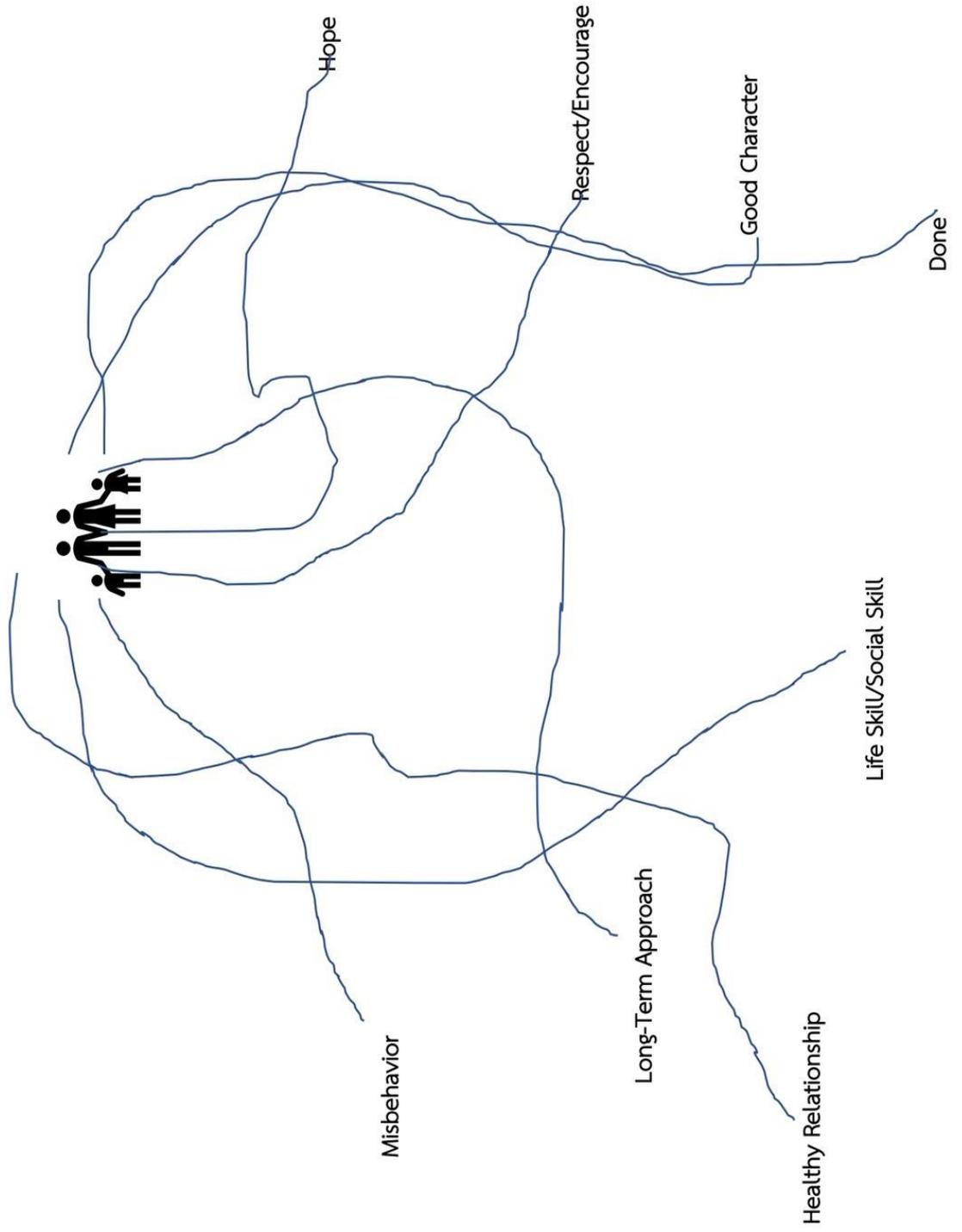
1. ผู้วิจัยร่วมกับบิดามารดาช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้สนทนาไป เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ตรงกันเกี่ยวกับการรับบริการการให้คำปรึกษา และใช้เทคนิคการสนทนาทางบวกโดยการให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback) การสร้างความรู้สึกมั่นใจว่า บิดามารดาจะสามารถใช้ความเข้มแข็งที่มีในการ สร้างทางออกของปัญหาร่วมกันได้

2. ผู้วิจัยนัดวัน เวลาในการปรึกษาครั้งถัดไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ สนใจในการให้การศึกษาและ ซักถามในประเด็นต่าง ๆ ความตั้งใจในการทำใบงาน พร้อมจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้

ใบตารางเกมส์ The Debugging Maze



## ใบงานที่ 2 การฝึกทักษะอย่างสม่ำเสมอ

คำชี้แจง ให้บิดามารดาดูรูปภาพนี้ และนึกถึงตอนที่ทราบว่ามารดาตั้งครรภ์แต่ละคนคิดหรือรู้สึกอย่างไร เหตุการณ์ที่ประทับใจอย่างไร และตอนอาบน้ำลูกเล็กครั้งแรก รู้สึกอย่างไร การฝึกฝนทักษะเชิงบวกก็ต้องใช้ความสม่ำเสมอ จนอาบนํ้าลูกได้คล่องเช่นกัน



## ใบความรู้ที่ 1 โลกภายในของ ADHD



## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารอบคร่ำ

### ครั้งที่ 2

เรื่อง เรียนรู้ทักษะที่ 1 การเคารพซึ่งกันและกัน

เวลา 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับบิดามารดาที่เข้าร่วมวิจัย
2. เพื่อให้บิดามารดา ได้เรียนรู้รูปแบบของการเลี้ยงดูที่มีผลกับบุตร
3. เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการเคารพและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

(Mutual Respect)

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

Diana Baumrind (1971) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เป็นผู้ที่สนใจศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดู โดยได้เสนอมิติสำคัญในการอธิบายพฤติกรรมของบิดามารดาในการเลี้ยงดูบุตรว่าประกอบด้วย 2 มิติ คือ 1. มิติเรียกร้องจากบิดามารดา 2. มิติการตอบสนองความรู้สึกลูกของบุตรและจากการผสมผสาน 2 มิติ ทำให้ Baumrind จัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเป็น 3 รูปแบบคือ

1. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ Authoritative (เรียกร้องจากบิดามารดาและตอบสนองความรู้สึกลูกของบุตร) เมื่อเด็กมีส่วนในการตัดสินใจ เขาจะเรียนรู้ว่าทางเลือกของตัวเองมีความสำคัญและเรียนรู้ได้ว่าทางเลือกบางอย่างมาพร้อมกับความรับผิดชอบ มีวินัยของตนเอง โดยไม่ต้องให้รางวัล หรือ ลงโทษ ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ก็เกิดจากการเลือกของเด็กได้เหมือนกัน บิดามารดาจะได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยให้ลูกมีความรับผิดชอบในสิ่งที่เขาเลือก

2. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด Authoritarian (เรียกร้องจากบิดามารดาแต่ไม่ตอบสนองความรู้สึกลูกของบุตร) สิ่งที่บุตรจะได้เรียนรู้คือ การปฏิบัติตามกฎเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำโทษหรือหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง การเป็นคนช่างเอาใจผู้อื่น บางครั้งยอมตามผู้อื่นจนลืมความสุขของตนเอง อาจกลายเป็นคนที่กลัวบิดามารดาและผู้ใหญ่ หรือไม่เรียนรู้ที่จะคิดเอง และเผื่อคอย ขอคำแนะนำให้บอกตนเสมอว่าควรทำอะไร อย่างไรเด็กบางคนต่อต้านเมื่ออายุน้อย บางคนต่อต้านเมื่อเริ่มโตขึ้น เด็กรู้สึกช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และมักจะสร้างความรู้สึกที่ว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้บ้าง ด้วยการเลียนแบบบิดามารดา โดยการมีพฤติกรรมที่รุนแรง เสียงดัง ตะโกน ใช้กำลังเมื่อต้องแก้ปัญหา อีกต่อหนึ่ง

3. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ Permissive (ไม่เรียกร้องจากบิดามารดาแต่ตอบสนองความรู้สึกลูกของบุตร) สิ่งที่บุตรจะได้เรียนรู้คือ เด็กเรียนรู้ที่จะ “ชน” ไม่แคร์ความรู้สึกของผู้อื่น มองไม่เห็นว่าคุณอื่นเค้าต้องมีความรับผิดชอบต่อกันและกัน ทำอะไรตามใจชอบของตนเอง

การทำความเข้าใจรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลกับบุตรและขั้นตอนการสำรวจปัญหา (Problem stage) เป็นขั้นตอนของการค้นหาถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษา แต่จะไม่ให้ความสนใจกับปัญหานั้นเป็นการให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันหาทางออกของปัญหา ซึ่งให้ผู้รับการปรึกษาการมองหาสิ่งที่เป็นไปได้ (Looking for what is working) สร้างให้เกิดความหวัง ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจย้อนกลับเมื่อเวลาที่ปัญหาในชีวิตของเขาน้อยลง ค้นหาว่าอะไรที่บุคคลจะลงมือทำแล้วเกิดผล จะช่วยให้สามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อขจัดปัญหาให้สิ้นที่สุดในระยะเวลาที่เป็นไปได้

### สื่อและอุปกรณ์

#### 1. ใ้บทความรู้ Parenting Style

#### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการให้การปรึกษาบิิตามารดาโดยผู้วิจัยเตรียมพร้อมในการให้การปรึกษาเกี่ยวกับรูปแบบวิธีการเลี้ยงดูและการจัดการกับอารมณ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาโดยการพูดทักทายเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่นและเป็นมิตร เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับการปรึกษาให้คงอยู่ จากนั้นผู้วิจัยจะพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษารั้งก่อน และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการมารับการปรึกษาครั้งที่ 2 รวมทั้งแจ้งให้ทราบ ระยะเวลาในการปรึกษาจำนวนครั้งที่เหลือ

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามการบ้านจากครั้งที่แล้ว ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวของตนเองเป็นอย่างไรบ้าง
2. ใ้บิิตามารดา เล่นบทบาทสมมติ ผลัดกันเป็นบุตรที่เป็น ADHD และทำการตกลงให้ได้กับบุตร โดยสมมติสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในมุมมองของแต่ละคน คนละ 1 เหตุการณ์
3. วิเคราะห์วิธีการพูดของตนเอง เป็นลักษณะของการเลี้ยงดู จากการที่เมื่อเห็น Role play ในสถานการณ์ที่พูดกับบุตร ผู้วิจัยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด (Open Question) และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับเช่น
  - a. ผู้พูด รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องพูดให้คำสั่งกับบุตร
  - b. เดว่า ผู้ฟัง รู้สึกอย่างไร อยากทำตามมากน้อยแค่ไหน
4. ใ้บิิตามารดา ลองจินตนาการ ถึงสนามบินที่ผู้คนเดินขวักไขว่ เร่งรีบ และมีคน

แปลกหน้า 1 คน แบกกระเป๋าพะรุงพะรัง เข้ามาถามทาง บิดามารดาจะบอกทางกับคนแปลกหน้าในท่าที่แบบใด เปรียบเทียบกับ การให้คำสั่งบุตร มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร ถ้าแตกต่างกัน แตกต่างเพราะอะไร เพราะอะไรบุตรถึงไม่เชื่อฟัง ผู้วิจัยสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นไปได้ในการหาทางออกของปัญหาร่วมกัน โดยใช้เทคนิคคำถามยกเว้น “เด็กไม่ทำตามคำสั่งเรื่องไหนบ้าง” “มีช่วงไหนบ้างที่เกิดเหตุสามารถพูดคุยกับลูกได้ด้วยบรรยากาศที่ดี ลูกทำตามคำสั่ง”

5. สังเกตสถานการณ์หรือวิธีการที่พุดกับบุตร ช่วงที่ไม่เกิดปัญหา
6. ผู้วิจัยสรุปพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้บิดามารดาซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้การปรึกษา
2. ผู้วิจัยและบิดามารดา ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้รับการปรึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน
3. ผู้วิจัยให้การบ้านทบทวนวิธีการเลี้ยงดูของบิดามารดา ว่าเป็นรูปแบบการเลี้ยงดูแบบใดเป็นในแนวทางเดียวกัน หรือขัดแย้งกันหรือไม่ จากรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดาดังกล่าว มีแนวโน้มทำให้บุตรเป็นอย่างไร เพื่อนำมาทบทวนกันในครั้งหน้า
4. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา ในการให้การปรึกษารั้งต่อไป

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ สนใจในการให้การปรึกษาและซักถามในประเด็นต่าง ๆ พร้อมจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้

# Which Parenting Style is Right For You?



Psychologists for over 25 years have recommended an authoritative approach for the most positive outcomes.

## Authoritative

### It Looks Like:

- Have firm boundaries and expectations, but adjust when needed.
- Have age appropriate expectations.
- Help the child work through emotions/ problems.
- Believes corporal punishment is ineffective.

### The Outcomes:

- Higher self-esteem and self-confidence.
- High emotional intelligence.
- Closer with parents and less susceptible to peer pressure.
- High level of self-control.
- Become problem solvers.

## Authoritarian

### It Looks Like:

- High expectations and strict rules with little to no flexibility.
- Unquestioned obedience is expected at all ages.
- Not overly nurturing, fears spoiling a child with too much affection.
- Believes punishment is the only way children learn.

### The Outcomes:

- Lower self-esteem, value is in behavior.
- Higher percentage of mental illnesses.
- Behavior is based on other's desires, not intrinsic motivation.
- Scared to make mistakes

## High Warmth/ Affection

### It Looks Like:

- Non-existent or inconsistent boundaries.
- Parents are extremely responsive to their child's needs/ wants.
- Avoids conflict by using bribing or giving in.
- Discipline is only reserved for extreme situations, or none at all.

### The Outcomes:

- High self-esteem and self-worth.
- No boundaries can create anxiety.
- Difficult to maintain relationships.
- Often lacks respect for authority figures.
- Often can not handle responsibility.

## Permissive

## Warmth/ Affection Low

### It Looks Like:

- Parents are uninvolved.
- Either no expectations or unattainable expectations.
- Children are often left to their own devices for most the time.
- Doesn't offer guidance during life's problems.
- May be overwhelmed by life's problems and need more help.

### The Outcomes:

- Lower self-esteem, doesn't feel worthy of love.
- Higher percentage of mental illnesses.
- Struggles with concentration.
- Distrustful of others, especially authority.
- Poor health, nutrition

## Neglectful

High

Demands/Expectations

Low

Demands/Expectations



[WWW.THISINDULGENTLIFE.COM](http://WWW.THISINDULGENTLIFE.COM)

Thank you Vecteezy.com for the family graphic.

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาครบครัว

### ครั้งที่ 3

เรื่อง เรียนรู้ทักษะที่ 2 ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

เวลา 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บิดามารดา มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้บิดามารดามีทักษะการฟังแบบสะท้อนกลับ
3. เพื่อให้บิดามารดา มีทักษะการพูดสื่อความต้องการของตนเอง (I-message)

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การสื่อสารในครอบครัวหมายถึง การแลกเปลี่ยนข่าวสารซึ่งอาจ เป็นข้อเท็จจริง ความต้องการ ความรู้สึกนึกคิดระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยข่าวสารจะมีทั้งที่เป็นคำพูด (verbal) และไม่ใช่คำพูด (nonverbal) การสื่อสารในครอบครัวจึงมีลักษณะเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง สมาชิกในครอบครัว ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะเรียนรู้บรรทัดฐานในการสื่อสารซึ่งกันและกัน จนเกิดเป็นรูปแบบ การสื่อสารในครอบครัว (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) แต่การสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่าง บิดามารดา กับบุตรนั้น บางครั้งขาดการแลกเปลี่ยนข้อเท็จจริง ความต้องการ ความรู้สึกนึกคิด หรือการใช้ภาษาท่าทาง (Nonverbal) ที่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริง นำไปสู่ความเข้าใจผิด ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่แย่ง ซึ่งหากสัมพันธภาพเริ่มต้นที่ไม่ดี จะทำให้ไม่สามารถฝึกวินัยให้กับเด็กได้

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน เบื้องหลังพฤติกรรม

#### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการให้การศึกษาบิดามารดา โดยผู้วิจัยเตรียมพร้อมในการให้การปรึกษาหัวข้อ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ที่ดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาโดยการพูดทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความ เป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่น และเป็นมิตร จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวน สิ่งที่ได้จากการปรึกษารั้งก่อน คิดเห็นอย่างไร กับรูปแบบการเลี้ยงดูในครอบครัว จากนั้นถามถึงเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในครอบครัวว่าเป็นอย่างไรบ้าง

## ขั้นตอนการ

1. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการรับฟังพูดคุยกับลูกอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บิดามารดาเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยมครอบครัวที่เป็นเบื้องหลังพฤติกรรมของลูก
2. ให้บิดามารดามีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการฟังแบบสะท้อนกลับ การตั้งคำถามปลายเปิด การพูดสื่อความต้องการ (I-message)
3. ผู้วิจัยถามเกี่ยวกับสถานการณ์ คำพูดที่เกิดขึ้นบ่อยในครอบครัว บิดา มารดา และบุตร พูดด้วยประโยคอะไร ที่มักจะทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น
  - บิดา : ตื่นหรือยัง เดียวไปโรงเรียนไม่ทันนะ
  - มารดา : ทำไมไม่เก็บของให้เข้าที่
  - บุตร : แม่ก็ว่าแต่ผมอะ
4. ผู้วิจัยถามแนะ คำพูดชวนทะเลาะเหล่านี้มีบ่อยแค่ไหน ใช้เทคนิคการใช้คำถามสมรรถนะ (Competency Question) อะไรในครอบครัวที่ทำให้ผ่านสถานการณ์ชวนทะเลาะเหล่านี้มาได้ทุกครั้ง จะดีกว่าถ้าเราเข้าใจตนเองก่อนที่จะพูดสื่อสาร
5. ผู้วิจัย ให้บิดามารดา พูดถึงประโยคของตนเองที่พูดบ่อย ว่า กำลังคิด หรือรู้สึกอย่างไร ถึงพูดประโยคเช่นนั้น หรือพูดประโยคนั้นด้วยความเชื่อ เช่นไร ตามไปงาน เบื้องหลังพฤติกรรม
6. ผู้วิจัยให้บิดามารดา เค้าว่า ประโยคที่บุตรพูด บุตรกำลังคิด หรือ รู้สึกเช่นไร หรือพูดด้วยความเชื่อเช่นไร และฝึกทักษะเรื่องของการสะท้อนอารมณ์ หรือความคิดของลูก ซึ่งกระบวนการทั้งหมด ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถามปลายเปิด (Open Question)
7. ผู้วิจัยที่ใช้ทักษะคำถามปลายเปิด ผ่านกระบวนการดังกล่าว ให้บิดามารดาทบทวนว่าการเข้าไปสำรวจ อารมณ์ความคิดของตนเอง ตลอดจนผู้อื่น ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ได้ยากจนไม่สามารถทำได้ เทคนิคที่จะช่วยให้สามารถสำรวจความคิด ความรู้สึก เพื่อให้สามารถสื่อสารได้ตรงกับความต้องการ คือ การใช้คำถามปลายเปิด ที่ทำให้รู้สึกว่า อยากพูดต่อ โดยไม่รู้สึกว่ากำลังถูกตัดสิน หรือว่า ไม่มีใครเข้าใจ
8. หลังจากที่ได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกที่ต้องการจะพูดแล้ว วิธีการพูดสื่อสารก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ให้บิดามารดา ลองทบทวนว่า มีครั้งใดบ้างที่รู้สึกว่า ตนเองพูดไม่ตรงกับใจ
9. คำพูด I message ประกอบไปด้วย คำพูด 2 ส่วน
  - คำพูดที่บอกความคิด ความรู้สึก
  - สาเหตุที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น

เช่น เมื่อลูกเล่นของแล้วไม่เก็บเข้าที่ แม่รู้สึกเป็นห่วง เพราะว่าอาจจะมีคนในบ้านเกิดอุบัติเหตุจาก  
ของเล่นของหนู

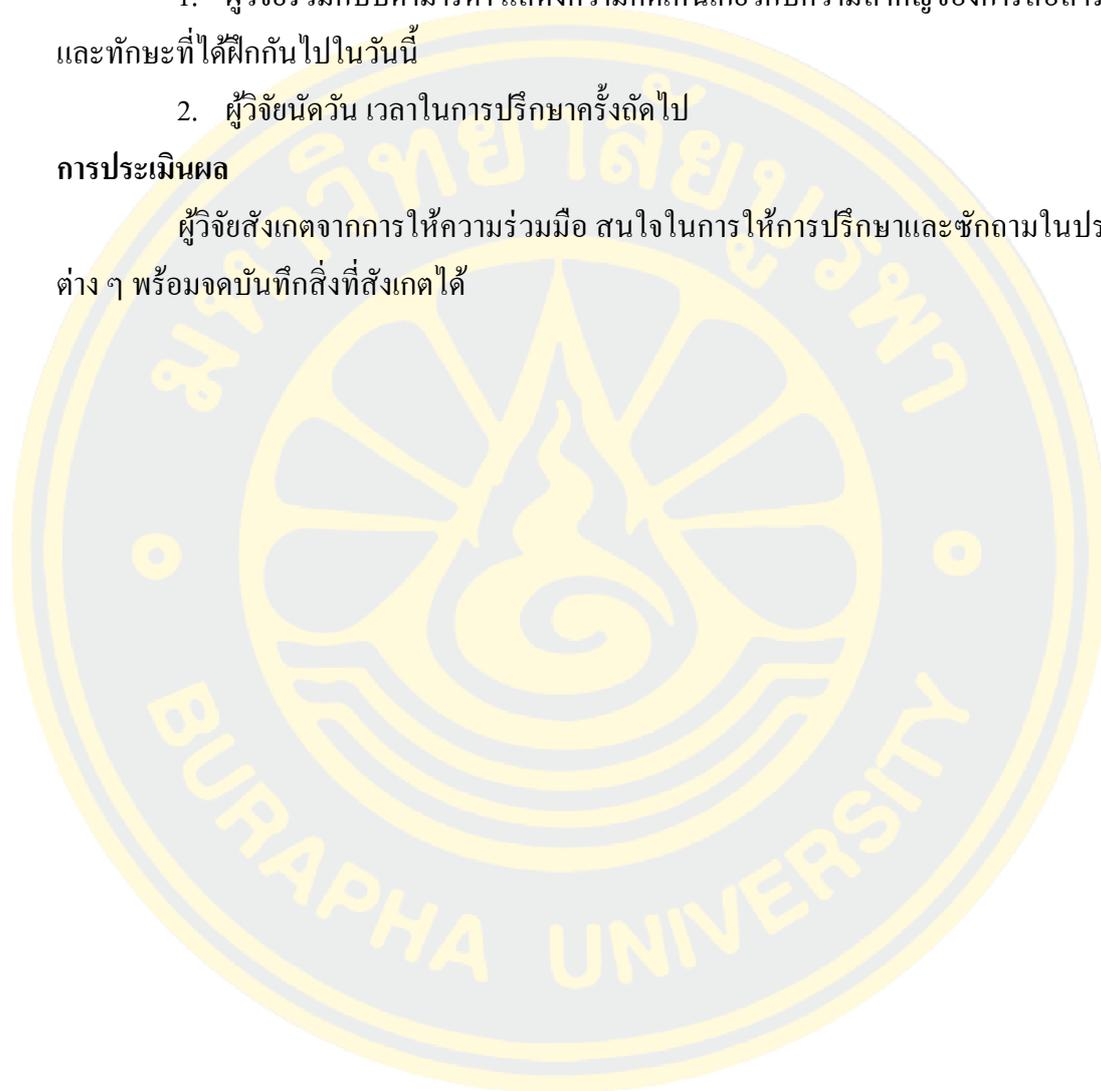
### ชั้นยุดิ

1. ผู้วิจัยร่วมกับบิดามารดา แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการสื่อสาร  
และทักษะที่ได้ฝึกกันไปในวันนี้

2. ผู้วิจัยนัดวัน เวลาในการปรึกษาครั้งถัดไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือ สนใจในการให้การศึกษาและซักถามในประเด็น  
ต่าง ๆ พร้อมจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้



## ใบงาน เบื้องหลังพฤติกรรม



พฤติกรรม

ความรู้สึก / ความคิด

ความเชื่อ

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารอบครัว

### ครั้งที่ 4

เรื่อง ทักษะการพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวก (Effective Long Term)

เวลา 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บิดามารดาเข้าใจความหมายของพฤติกรรมไม่เหมาะสม
2. เพื่อให้บิดามารดามีทักษะการจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเชิงบวก

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

เด็กสมาธิสั้น ADHD ถือเป็นเด็กพิเศษที่จะมีความแตกต่างจากเด็กปกติทั่วไป ซึ่งพฤติกรรมหรือลักษณะส่วนใหญ่ มักทำให้ผู้ใหญ่ต้องดูว่ากล่าว ตักเตือนเสมอ ทำให้เด็กสมาธิสั้น ADHD มีแนวโน้มของ ความไม่พึงพอใจในตน ความภาคภูมิใจในตนที่น้อย โดยเฉพาะเด็กวัย 6 – 12 ปี ซึ่งยังไม่สามารถสร้างขอบเขตความสัมพันธ์ที่เหมาะสมได้ จึงไม่สามารถแยกแยะได้ว่า สิ่งที่ตนเองถูกดูว่ากล่าว เป็นเพราะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือเป็นเพราะตนเองเป็นเด็กไม่ดีบิดามารดา ควรจัดการเฉพาะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างจริงจัง และเป็นในเชิงบวก เพื่อให้บิดามารดามีทักษะในการสร้างขอบเขตและการให้ทางเลือก

เพื่อให้บิดามารดากำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยการประชุมครอบครัว การกำหนดขอบเขตที่เหมาะสมและการให้ทางเลือก (Choice and Limited) แทนการออกคำสั่งเพราะเด็ก ๆ ก็ต้องการการควบคุมเหมือนกัน การถูกควบคุมบ้างในทางบวกจะช่วยให้ลูกเติบโตพร้อมกับมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น โดยที่บิดามารดาไม่จำเป็นต้องคอยแก้ไข พฤติกรรมของลูกเสมอไป มีการให้ลูกได้เรียนรู้ ผลลัพธ์ของการกระทำที่เกิดขึ้น

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 รูปตะกร้าผ้าแบบที่ 1
2. ใบงานที่ 2 รูปตะกร้าผ้าแบบที่ 2
3. ใบงานที่ 3 รูปตะกร้าผ้าแบบที่ 3
4. ใบงานที่ 4 พฤติกรรมไม่เหมาะสม
5. ใบงานที่ 5 การบ้านของเจอรี่

#### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการให้การปรึกษาบิดามารดา โดยผู้วิจัยเตรียมพร้อมในการให้การปรึกษาทักษะการจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รายละเอียดต่อไปนี้

### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาโดยการพูดทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลาย อบอุ่น และเป็นมิตร จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวน สิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งก่อน ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการมารับการปรึกษาครั้งที่ 4 และถามถึงเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาและทบทวนในสิ่งที่ได้เคยพูดคุยในครั้งก่อน

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามคำถามปลายเปิด (Open Question) ถึงปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุตร มีอะไรบ้าง ให้บิดามารดาช่วยกัน เรียงลำดับพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับปรุงลงความเห็นกันทั้งบิดามารดา โดยจะมีกี่พฤติกรรมก็ได้

2. ให้บิดามารดา ดูใบงานที่ 1 รูปตะกร้าผ้าแบบที่ 1 แล้วสำรวจ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

3. ให้บิดามารดา ดูใบงานที่ 2 รูปตะกร้าผ้าแบบที่ 2 แล้วสำรวจ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

4. ให้บิดามารดา ดูใบงานที่ 2 รูปตะกร้าผ้าแบบที่ 3 แล้วสำรวจ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

5. ผู้วิจัยพยายามสรุปประเด็นความคาดหวังที่มีต่อเด็ก ADHD เราคงไม่สามารถทำทุกอย่างให้เด็กเรียบร้อยแบบผ้าพับไว้ได้ หรือทำพฤติกรรมที่เหมาะสมทุกอย่าง ตามที่บิดามารดาคาดหวัง บางเรื่องที่ไม่ใช่เรื่องยิ่งใหญ่จริงจัง บิดามารดาสามารถปล่อยวาง เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ได้

6. ให้บิดามารดา อ่านใบงานที่ 4 พฤติกรรมไม่เหมาะสม ผู้วิจัยใช้คำถามข้อยกเว้น (Exception Question) เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับข้อยกเว้น ว่าถ้าพิจารณาจากเงื่อนไขของพฤติกรรมไม่เหมาะสม ที่ต้องจัดการ คงเหลือพฤติกรรมใดบ้างที่ต้องการจัดการ เพื่อการสร้างวินัยเชิงบวกของเด็ก

7. ให้บิดามารดาเรียงลำดับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ที่ต้องการจัดการ โดยเน้นที่การจัดการทีละพฤติกรรม ไม่ก่นบ่น ดุด่า ไปเสียทุกอย่าง ทุกพฤติกรรม

8. ผู้วิจัยอ่านใบงานที่ 5 การบ้านของเจอรี่ ให้บิดามารดาฟัง

9. ผู้วิจัยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด (Open Question) ดังนี้

9.1 คิดเห็นอย่างไรกับบทสนทนาของแม่กับเจอรี่

9.2 มีอะไรที่เหมือนหรือแตกต่างไปจากสถานการณ์ที่บิดามารดาใช้ปรับ

พฤติกรรมเองในข้อ 1 บ้าง

10. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) สรุปข้อมูลย้อนกลับให้กับบิดมารดาทราบเกี่ยวกับใบงาน การบ้านของเจอรี่ และแนะนำสิ่งที่สังเกตเห็นได้ในการให้การศึกษาที่กำหนดขอบเขตที่เหมาะสมและการให้ทางเลือก (Choice and Limited) การให้ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุมีผล (Logical Consequence) และการประชุมครอบครัว (Family Meeting)

#### ชั้นยุดิ

1. ผู้วิจัยร่วมกับบิดมารดา สรุปเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการจัดการอย่างแท้จริงก่อน และพฤติกรรมที่จะจัดการต่อไปจนถึงพฤติกรรมที่ไม่เข้าข่ายที่ต้องจัดการ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้บิดมารดาพูดคุย ซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยนัดวัน เวลาในการปรึกษาครั้งถัดไป

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ สนใจในการให้การศึกษาและซักถามในประเด็นต่าง ๆ พร้อมจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้

# ใบงานที่ 1 รูปตะกร้าผ้าแบบที่ 1



ใบงานที่ 2 รูปตะกร้าผ้าแบบที่ 2



ใบงานที่ 3 รูปตะกร้าผ้าแบบที่ 3



#### ใบงานที่ 4 พฤติกรรมไม่เหมาะสม

##### พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ได้แก่

1. ทำทาง คำพูด พฤติกรรม ที่ไม่ให้เกียรติผู้อื่น  
ละเมิดสิทธิของผู้อื่น
2. ไม่ยอมให้ความร่วมมือทั้งที่สามารถทำได้
3. พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

## ใบงานที่ 5 การบ้านของเจอรี่

เจอรี่เรียนอยู่ชั้นประถมที่ 5 คุณครูวันเพ็ญให้การบ้านเจอรี่ทุกวัน เจอรี่ไม่ชอบทำการบ้าน คุณครูวันเพ็ญโทรศัพท์คุยกับคุณแม่ของเจอรี่ ว่า เจอรี่ไม่ส่งการบ้านวิชาภาษาอังกฤษมา 3 สัปดาห์แล้ว แม่รู้ว่าเรื่องการเรียนเป็นความรับผิดชอบของเจอรี่ และแม่ก็รู้ว่า การทำการบ้านเป็นเรื่องที่สำคัญของเจอรี่ แม่จึงตัดสินใจที่จะถามเจอรี่ว่า เจอรี่ต้องการแก้ปัญหานี้หรือไม่

หลังจากรับประทานอาหารเย็นแล้ว

แม่ : คุณครูวันเพ็ญโทรมาหาแม่วันนี้ ครูบอกว่า ลูกไม่ได้ทำการบ้านวิชาภาษาอังกฤษส่งครูมา 3 สัปดาห์แล้ว

เจอรี่ : ครูโทรหาแม่ด้วยเหรอ ครูคนนี้โหดมาก ๆ ให้การบ้านเยอะมากด้วยครับ

แม่ : ลูกไม่ส่งงาน ครูคงต้องโทรแจ้งผู้ปกครองแหละ แต่ก็ดูเหมือนว่า ลูกโกรธที่มีการบ้านมากเกินไป ลูกรู้สึกว่าคุณทำเกินไปเหรอ

เจอรี่ : ใช่ครับ แล้วผมก็ทำไม่ได้ด้วย

แม่ : ลูกทำอะไรไม่ได้

เจอรี่ : เขียนแกรมม่าครับ มันยากมากจริง ๆ

แม่ : คุณคงกังวลที่ทำไม่ได้ด้วย ลูกคิดว่ามีทางไหนบ้างที่จะทำให้ลูกทำการบ้านได้ทัน

เจอรี่ : การบ้านยากมาก ผมไม่เคยทำได้เลย

แม่ : แม่เชื่อว่าลูกสามารถเข้าใจภาษาอังกฤษได้นะ แต่การเรียนภาษาอังกฤษบางครั้งก็ต้องมีการบ้านฝึกพิเศษให้ลองทำ เรามาคูยกกันไหมว่า ลูกจะทำอะไรบ้าง ที่จะช่วยให้ลูกแก้ปัญหาระยะนี้ได้

เจอรี่ : ที่โรงเรียนมีครูสอนการบ้านให้หลังเลิกเรียน แต่ก็สำหรับนักเรียนที่เรียนอ่อนเท่านั้น

อะ

แม่ : ลูกคิดว่าลูกจะดูแลตัวเองได้ไหม ถ้าไปนั่งทำการบ้านหลังเลิกเรียนกับเด็กกลุ่มนี้ แล้วลูกมีทางเลือกอื่นอีกไหม

เจอรี่ : แม่ช่วยผมได้ไหม แม่ก็พูดภาษาอังกฤษได้นี่

แม่ : ก็อาจจะเป็นอย่างนั้นนะลูก แต่มันนานมาแล้วนะที่พ่อท่องแกรมม่าพวกนี้ ลูกเคยพูดเรื่องสอนการบ้านตอนเย็นหลังเลิกเรียนกับคุณครูวันเพ็ญไหม

เจอรี่ : คุณครูวันเพ็ญเคยถามผมเรื่องสอนการบ้านกับเพื่อนๆ หลังเลิกเรียนเหมือนกัน

แม่ : เจอรี่ควรจะเรียนการบ้านกับเพื่อนตามที่ครูบอกนะ

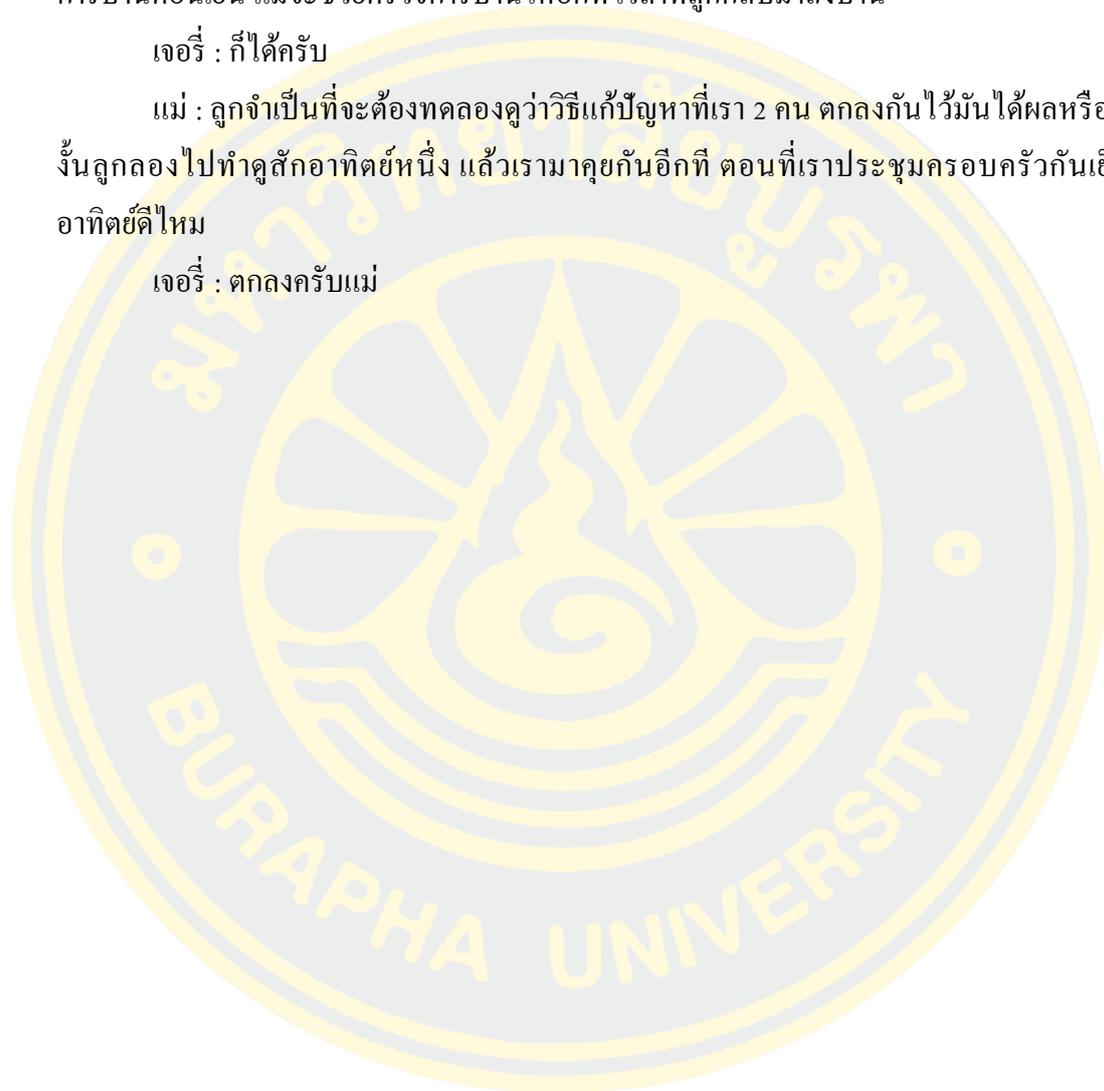
เจอรี่ : ไม่เอาอะ ถ้าแม่ช่วยสอนการบ้าน ผมสัญญาว่าจะตั้งใจเรียนในห้องเรียน

แม่ : การเรียนหนังสือเป็นงานของคุณ แม่เต็มใจที่จะช่วยคุณ แต่แม่จำเป็นที่จะต้องรู้ว่าคุณจะช่วยตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก นั่นถ้าคุณตั้งใจเรียนในห้องและทำการบ้านที่ครูให้ในกลุ่มที่สอนการบ้านตอนเย็น แม่จะช่วยตรวจการบ้านให้อีกที เวลาที่คุณกลับมาถึงบ้าน

เจอรี่ : ก็ได้ครับ

แม่ : คุณจำเป็นที่จะต้องทดลองดูว่าวิธีแก้ปัญหาที่เรา 2 คน ตกงกันไว้มันได้ผลหรือเปล่า นั่นคุณลองไปทำคูลูกอาทิตย์หนึ่ง แล้วเรามาคุยกันอีกที ตอนที่เราประชุมครอบครัวกันในวันอาทิตย์ดีไหม

เจอรี่ : ตกงครับแม่



## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารอบครัว

### ครั้งที่ 5

**เรื่อง** ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต (Social Skill & Life skill)

**เวลา** 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บิดามารดา ได้ตระหนักถึงความจำเป็นของเด็ก ADHD ที่ต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น
2. เพื่อให้บิดามารดาสามารถเสริมทักษะทางสังคม หรือทักษะชีวิตที่เหมาะสมกับบุตรในเรื่องต่าง ๆ

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

ทักษะทางสังคมและทักษะชีวิต คือ ความสามารถใด ๆ ที่ใช้ในการปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้อื่น ตลอดจนทักษะที่สามารถจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัว โดยที่กฎเกณฑ์ทางสังคมและความสัมพันธ์กับผู้อื่นถูกสร้างขึ้น ในรูปแบบของการสื่อสารทั้งในรูปแบบของวาจาและอวัจนภาษา กระบวนการเรียนรู้ทักษะในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นต่าง ๆ รอบตัว ที่ค่อย ๆ เป็นประสบการณ์เรียกว่า กระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) การขาดการเรียนรู้ถึงประสบการณ์ดังกล่าว อาจทำให้เด็ก ADHD ไม่สามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมได้ ทำให้เด็ก ADHD มักถูกดูหมิ่น ต่อว่า จนมีผลกับความมั่นใจ หรือ Self-Esteem ของเด็กได้

การใช้คำถามยกเว้น (The Exceptional Question) คำถามข้อยกเว้นเป็นคำถามสำคัญในการทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น และจัดการปัญหาได้อย่างแท้จริง เมื่อระบุปัญหาที่ต้องการได้ คำถามยกเว้นจะช่วยเสริมจุดแข็งที่ บิดามารดามีอยู่แล้วให้สามารถจัดการปัญหาได้ดีมากยิ่งขึ้น

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 Social Skill & Life Skill
2. ใบความรู้ที่ 2 วิธีสร้างทักษะชีวิตให้ลูก

#### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการให้การศึกษาบิดามารดาที่มีบุตรสมาธิสั้น โดยผู้วิจัยเตรียมพร้อมในการให้การศึกษาด้านการพัฒนาทักษะสังคมและทักษะชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

## ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา โดยการพูดคุยทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลายอบอุ่นและเป็นมิตรเหมือนทุก ๆ ครั้ง จากนั้นผู้วิจัยพูดคุยทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งก่อน และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการปรึกษาครั้งที่ 5 และผู้วิจัยพูดคุยทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งก่อน และสอบถามเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา

## ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสอบถามสถานการณ์ที่บุตรทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเป็นเด็กไม่น่ารัก โดยที่ผู้อื่นนั้นอาจจะไม่ทราบว่า บุตรเป็นเด็กที่มีปัญหาเรื่องของ สมาธิสั้น อาจจะจนอยู่ไม่นิ่ง ใจร้อน หรือเหม่อลอย ตอนนั้นเกิดอะไรขึ้นบ้าง บุตรทำอะไร และบิดามารดาทำอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาที่เป็นบิดามารดาช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงออกของบุตรต่อสถานการณ์นั้น ๆ ว่า เป็นเพราะสาเหตุใด
3. ผู้วิจัยให้ดูใบความรู้ที่ 1 Social Skill & Life Skill และใบความรู้ที่ 2 วิธีสร้างทักษะชีวิตให้ลูก
4. ผู้วิจัยให้บิดามารดา พิจารณาทักษะใดที่บุตรมีน้อยเกินไป จนผลไม่น่ารักกับผู้อื่น
5. ผู้วิจัยใช้คำถามยกเว้น (Exceptional Question) เพื่อเปิดโอกาสให้บิดามารดา ทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อการแก้ไขอย่างแท้จริง โดยการถามบิดามารดาว่า “เคยมีบ้างไหมที่บุตรสามารถทำทักษะในด้านนั้น ๆ ได้”
6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframing) เป็นการปรับความคิดที่มีต่อปัญหา บางครั้งคงมีบ้างที่บุตร ADHD ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ทักษะสังคมและทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่เรียนรู้สะสมเป็นประสบการณ์ ถ้าฝึกให้ใช้ได้เหมาะสม จะทำให้บุตรไม่รู้สึกอึดอัดกับบุคคลอื่น และยังรู้สึกดีกับตนเอง

## ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยร่วมกับบิดามารดาสรุปเกี่ยวกับทักษะทางสังคมและทักษะชีวิตที่จำเป็น และการค่อยๆเสริมประสบการณ์ให้บุตรของตนเอง และการได้มีโอกาสให้บุตรได้มีโอกาสใช้สถานการณ์ที่ฝึกร่วมกันกับผู้ปกครอง
2. ผู้วิจัยนัดวัน เวลาในการปรึกษาครั้งถัดไป

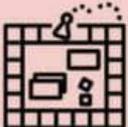
## การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือสนใจในการให้การปรึกษาและซักถามในประเด็นต่าง ๆ พร้อมจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้

ใบความรู้ที่ 1 Social Skill & Life Skill

## Teaching Kids **SOCIAL SKILLS**

Using the Developing Social Skills Book

	<p><b>TURN TAKING</b></p> <p>pages 42 &amp; 57</p>		<p><b>SHARING</b></p> <p>pages 42 &amp; 69</p>
	<p><b>EXPRESSING IDEAS AND EMOTIONS</b></p> <p>page 79</p>		<p><b>THINKING BEFORE SPEAKING</b></p> <p>page 62</p>
	<p><b>SAYING SORRY</b></p> <p>page 71</p>		<p><b>COMPROMISING</b></p> <p>page 64</p>
	<p><b>DEALING WITH ANGER AND FRUSTRATION</b></p> <p>pages 85 &amp; 89</p>		<p><b>STAYING CALM IN TIMES OF STRESS</b></p> <p>page 79</p>
	<p><b>APPRECIATING DIFFERENCES</b></p> <p>page 94</p>		<p><b>USING SELF CONTROL</b></p> <p>page 29</p>

**[suelarkey.com.au](http://suelarkey.com.au)**

# 10 วิธีสร้างทักษะชีวิตให้ลูก

1. การฝึกให้เด็กฯ  
พร้อมเผชิญหน้ากับชีวิต

2. สอนมารยาท  
การเข้าสังคม

3. สอนลูกให้ทำงาน

4. คิดก่อนทำ

5. มีความรับผิดชอบ

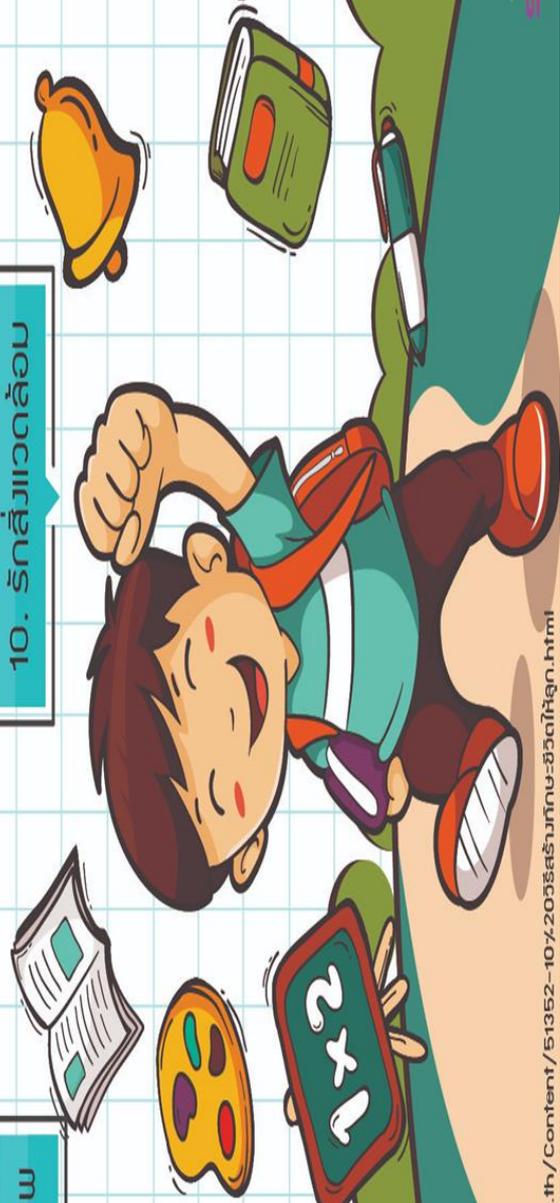
6. เลือกรับให้เป็น

7. วางแผนการเดิน

8. รู้จักดูแลจิตใจ

9. รู้จักรักสุขภาพ

10. รักสิ่งแวดล้อม



## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารอบครัว

### ครั้งที่ 6

เรื่อง ทักษะการสร้างสมรรถนะแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ Discover Capable

เวลา 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บิดามารดาได้สำรวจบุคลิก คุณลักษณะดีที่ต้องการให้เกิดขึ้นในระยะยาว
2. เพื่อให้บิดามารดาบุตรตระหนักถึงข้อดีของกันและกัน

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

จากการรับการศึกษามาทั้งหมด 5 ครั้ง มีทั้งการกำหนดเป้าหมาย การอธิบายปัญหา การเปลี่ยนกรอบความคิด การให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาและศักยภาพในการจัดการปัญหาของครอบครัว รวมไปถึงเสริมสร้างองค์ประกอบของสัมพันธภาพของบิดามารดาและบุตรให้เพิ่มขึ้นเพื่อให้สามารถปลูกฝัง เสริมสร้างวินัยเชิงบวกได้ เป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการคงไว้และเป้าหมายในระยะยาว มากกว่าการทำให้ผ่านพ้นไปในแต่ละสถานการณ์ เพื่อรักษาไว้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน คุณลักษณะที่ดีของบุตร

#### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการให้การศึกษาบิดามารดา โดยผู้วิจัยเตรียมพร้อมในการให้การศึกษาบิดามารดา ให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพและเป้าหมายในระยะยาว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา โดยการพูดคุยทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลายอบอุ่นและเป็นมิตร จากนั้นผู้วิจัยพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งก่อน และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการปรึกษาครั้งที่ 6 และผู้วิจัยพูดทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งก่อน และสอบถามเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพูดคุย สอบถามบิดามารดาถึงความคาดหวังในอนาคต “หากนี่ภาพในอีก 20 ปีข้างหน้า บิดามารดาอยากให้บุตรของท่านมีคุณลักษณะเช่นไร
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานำกระดาษมาคนละ 1 แผ่นและดินสอคนละ 1 แท่ง และ

ให้บิดามารดาเขียนคุณลักษณะที่ดีที่อยากให้บุตรหลานเป็น เช่น ขยัน อดทน ซื่อสัตย์ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามยกเว้น (Exceptional questions) คุณลักษณะที่ดีที่บิดามารดาต้องการ บางครั้งบุตรอาจจะมีหรือจริง ๆ บุตรก็อาจจะมีคุณลักษณะที่ดี ด้านอื่น ที่บิดามารดาก็ควรใส่ใจมองเห็นมากกว่า สนใจแต่อาการของโรค หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่น่ารักของเด็ก

4. ผู้วิจัยให้ใบงาน คุณลักษณะที่ดีของบุตร ได้ลองทบทวนคุณลักษณะที่ดีของบุตรที่มีอยู่ตอนนี้

5. หลังจากพูดคุยอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ จบแล้วผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำชมเชย เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้รับการศึกษาเพื่อจะทำให้ผู้รับการศึกษานำพาตนไปสู่การหาทางออกที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จากนั้นให้ผู้รับการศึกษานึกถึงสิ่งที่จะพูดคุยชมเชยบุตร ADHD ของตนเอง โดยจะต้อง Role Play เริ่มพูดทีละคน

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาพูดคุยซักถามข้อสงสัย หรือพูดคุยบอกเล่าความในใจที่อยากบอก

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยร่วมกับบิดามารดาสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ทำกิจกรรมในครั้งนี้ว่าได้รับอะไรบ้างจากการเข้ารับการปรึกษา

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษารักษาและลงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทิศทางที่ดี

3. ผู้วิจัยนัดวัน เวลาในการปรึกษาครั้งถัดไป

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ สนใจในการให้การศึกษาและซักถามในประเด็นต่าง ๆ พร้อมจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้

## ใบงาน คุณลักษณะที่ดีของบุตร

บุตรของท่านมีคุณลักษณะที่ดีข้อใดบ้าง

1. .... มีความรักให้ผู้อื่นได้
2. .... อบอุน
3. .... ใจดี
4. .... ใจกว้าง
5. .... ให้กำลังใจผู้อื่นได้
6. .... คล่องแคล่ว ว่องไว
7. .... ความรู้สึกไว
8. .... สะอาด
9. .... สุขภาพ เรียบร้อย
10. .... เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
11. .... เอาใจใส่ผู้อื่น
12. .... ละเอียครอบคอบ
13. .... อารมณ์มั่นคง
14. .... ไม่ใจร้อนวู่วาม
15. .... ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
16. .... ไว้ใจได้
17. .... มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
18. .... ซื่อสัตย์ สุจริต
19. .... เป็นนักพูดที่ดี
20. .... เข้มแข็ง
21. .... อดทน
22. .... มีคนรักชื่นชอบ
23. .... เป็นคนให้มากกว่ารับ

24. .... เข้ากับคนอื่นได้ง่าย
25. .... รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
26. .... กระตือรือร้น
27. .... กระฉับกระเฉง
28. .... ชอบอ่านหนังสือ
29. .... มั่นใจในตนเอง
30. .... มีความพยายาม
31. .... สามารถรับคำติชมจากผู้อื่น
32. .... กล้าตัดสินใจ
33. .... สดชื่น กระปรี้กระเปร่า
34. .... ใฝ่ใจ
35. .... ไร่ร้าง
36. .... กล้าหาญ
37. .... สร้างบรรยากาศสนุกสนาน
38. .... มีอารมณ์ขัน
39. .... เข้าสังคมได้ดี
40. .... อารมณ์ดีสม่ำเสมอ
41. .... สงบผ่อนคลาย
42. .... ใจเย็น
43. .... มีเสน่ห์
44. .... เป็นคนน่าสนใจ
45. .... มีความรับผิดชอบ
46. .... ชอบฟังเพลง
47. .... มั่นใจในตนเอง
48. .... ไม่ประมาท
49. .... จริงใจ ไม่เสแสร้งแก้งทำ



- 
76. .... ไม่ซ้าเสพติด
77. .... ทำตามหน้าที่ของตนเอง
78. .... เป็นความภาคภูมิใจของบิดามารดา
79. .... ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
80. .... ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ที่ดี
81. .... มองโลกในแง่ดี
82. .... มีน้ำใจ
83. .... มองคนอื่นในแง่ดี
84. .... อ่อนโยน
85. .... ใจอ่อน จี้สังสาร
86. .... เข้ากับคนอื่นได้ง่าย
87. .... เป็นที่ปรึกษาให้คนอื่นได้
88. .... ชอบงานฝีมือเย็บปักถักร้อย
89. .... ประหยัด อดออม
90. .... ชอบปฏิบัติธรรม
91. .... คุยสนุก ไม่น่าเบื่อ
92. .... มีความสุข เมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข
93. .... มีศักดิ์ศรี
94. .... ชอบทำสิ่งของที่ประดิษฐ์เองให้ผู้อื่น
95. .... ชอบการผจญภัย
96. .... กล้าแสดงออก
97. .... ทำเรื่องยากให้ง่ายได้
98. .... คิดได้เป็นระบบ
99. .... มีความมุ่งมั่น
100. .... มีความหวังดีให้ผู้อื่น

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารอบคร้ว

### ครั้งที่ 7

เรื่อง ยุติการให้การปรึกษา

เวลา 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บิฑามารดาที่เข้าร่วมวิจัยร่วมกันทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษา

2. เพื่อประเมินผลภายหลังการให้การปรึกษา และยุติการให้การปรึกษา

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การยุติการให้การปรึกษา เป็นการที่ผู้รับการปรึกษาแสดงให้เห็นถึงการแก้ไขปัญหาในชีวิตด้วยตัวเอง ได้อย่างเหมาะสม การหาทางออกให้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง การบรรลุเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาได้ตั้งไว้ มีความรับผิดชอบต่อกระทำของตนเองรับรู้ในสิ่งที่ตนเองทำความเข้าใจวิธีการในการมองหาทางออกของปัญหาในมุมมองใหม่ๆ หัวใจของการปรึกษาคือการที่ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้รับการปรึกษาต้องสรุปประเด็นสำคัญในสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแล้วทั้งหมด เพื่อเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในอนาคต

#### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการให้การปรึกษาบิฑามารดาที่มีบุตรสมาธิสั้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา โดยการพูดคุยทักทายเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ผ่อนคลายอบอุ่นและเป็นมิตรเหมือนทุก ๆ ครั้ง จากนั้นผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งก่อน และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการปรึกษาครั้งที่ 8 และผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษาครั้งก่อน และสอบถามเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตัวเองจากการเข้ารับการปรึกษาที่ผ่านมาทั้งหมด 7 ครั้ง ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด มีอะไรบ้างที่นำไปใช้แล้วได้ผลหรือไม่ได้ผลเป็นอย่างไร โดยใช้คำถามบอกระดับ (Scaling Question)

2. ผู้วิจัยใช้คำถามปาฏิหาริย์ โดยถามบิดามารดาว่า “สมมติว่าคืนนี้คุณหลับไป แล้วมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาได้ถูกแก้ไขไปหมดแล้วโดยที่คุณไม่รู้ เมื่อตื่นขึ้นมาคุณจะรู้ได้อย่างไรว่าปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้น มีอะไรบ้างที่แตกต่างไปจากเดิม” ซึ่งการใช้คำถามปาฏิหาริย์เพื่อเปรียบเทียบกับครั้งที่ 1 ว่าบิดามารดา ได้มองปัญหาว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

3. ผู้วิจัยให้บิดามารดาได้พูดถึง บุตรสมาธิสั้น ในทางบวก การเปลี่ยนแปลงของตัวเอง เพื่อสร้างวินัยและความร่วมมือในทางบวก และเป้าหมายในระยะยาวที่อาจจะเกิดขึ้น

#### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยร่วมกับบิดามารดา สรุปเกี่ยวกับการเข้ารับการศึกษาทั้งหมดที่ผ่านมาว่าได้เรียนรู้อะไร และจะพัฒนาตนเองไปในทิศทางใด อะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกในตอนนี้เป็นอย่างไร พฤติกรรมที่เหมาะสมของบุตร ADHD เพิ่มขึ้นมาในระดับไหน หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุตร ADHD ใดที่ลดลงบ้าง

2. ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำแบบประเมินทักษะวินัยเชิงบวก

3. ผู้วิจัยกล่าวยุติการศึกษา

4. ผู้วิจัยนัดวัน เวลาในการติดตามผล

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ สนใจในการให้การศึกษาและซักถามในประเด็นต่าง ๆ พร้อมจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้

# มหาวิทยาลัยบูรพา

## ภาคผนวก ข

ประกอบด้วยเอกสารดังต่อไปนี้

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของ บิดามารดา
2. ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา ทั้งฉบับโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
3. ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา
4. ผลสรุปการประเมินและแสดงผลความคิดเห็นต่อ โปรแกรมของผู้เชี่ยวชาญ
5. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) แบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิตามารดา (50 ข้อ)

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5		
1	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
3	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
6	1	0	1	1	1	0.80	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
8	0	-1	1	1	1	0.40	ปรับปรุง
9	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
10	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
13	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
14	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
16	1	0	1	1	1	0.80	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5		
17	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
19	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
20	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
21	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
22	1	-1	1	1	1	0.60	ใช้ได้
23	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
24	0	0	1	1	1	0.60	ใช้ได้
25	1	0	1	1	1	0.80	ใช้ได้
26	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
27	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
28	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
29	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
30	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
31	-1	1	1	1	1	0.60	ใช้ได้
32	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
33	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
34	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5		
35	1	-1	1	1	1	0.60	ใช้ได้
36	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
37	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
38	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
39	0	-1	1	1	1	0.40	ปรับปรุง
40	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
41	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
42	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
43	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
44	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
45	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
46	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
47	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
48	-1	1	1	1	1	0.60	ใช้ได้
49	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
50	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้

\*ข้อคำถามที่ค่า IOC ไม่ถึง 0.50 จำนวน 2 ข้อ ได้ปรับปรุงหลักข้อถามใหม่ และปรับปรุงข้อคำถามอื่นในห้วงค์ประกอบสอดคล้องในทิศทางเดียวกัน ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ\*

ตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา ทั้งฉบับโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	50

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดา จำนวน 50 ข้อ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item – Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผลการคัดเลือก
1	119.1333	399.706	.189	.901	ปรับปรุง
2	118.4333	398.185	.258	.900	เลือกไว้
3	118.5333	409.775	-.039	.904	ปรับปรุง
4	118.7333	395.995	.386	.899	เลือกไว้
5	118.8667	388.120	.492	.897	เลือกไว้
6	118.8667	398.326	.317	.899	เลือกไว้
7	118.7000	394.079	.344	.899	เลือกไว้
8	118.8333	395.316	.303	.900	เลือกไว้
9	118.8667	393.085	.415	.898	เลือกไว้
10	119.1333	398.051	.245	.900	เลือกไว้
11	119.0667	385.030	.664	.896	เลือกไว้
12	119.3333	388.644	.575	.897	เลือกไว้
13	119.1333	393.223	.394	.899	เลือกไว้
14	119.5333	389.223	.575	.897	เลือกไว้
15	119.4667	395.568	.347	.899	เลือกไว้
16	119.2333	388.185	.593	.897	เลือกไว้
17	119.6000	396.938	.285	.900	เลือกไว้

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item – Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผลการคัดเลือก
18	119.3667	406.309	.044	.903	ปรับปรุง
19	119.6333	398.447	.292	.900	เลือกไว้
20	119.3000	395.666	.330	.899	เลือกไว้
21	119.6000	394.800	.340	.899	เลือกไว้
22	119.6333	397.137	.287	.900	เลือกไว้
23	119.2000	393.890	.382	.899	เลือกไว้
24	119.1333	389.361	.461	.898	เลือกไว้
25	119.3667	386.447	.549	.897	เลือกไว้
26	119.3667	395.482	.380	.899	เลือกไว้
27	119.0000	385.931	.562	.897	เลือกไว้
28	119.4000	394.524	.361	.899	เลือกไว้
29	118.9333	393.995	.331	.899	เลือกไว้
30	118.7667	394.806	.309	.900	เลือกไว้
31	119.1333	391.085	.390	.899	เลือกไว้
32	119.0333	405.137	.080	.902	ปรับปรุง
33	118.9000	395.472	.347	.899	เลือกไว้
34	119.0333	391.344	.459	.898	เลือกไว้
35	119.1000	389.541	.490	.897	เลือกไว้
36	118.8667	381.913	.674	.895	เลือกไว้
37	118.6667	392.230	.381	.899	เลือกไว้
38	118.5667	407.495	.011	.904	ปรับปรุง
39	118.8667	392.602	.472	.898	เลือกไว้
40	119.0000	384.966	.531	.897	เลือกไว้
41	119.0000	394.828	.380	.899	เลือกไว้
42	118.6667	396.851	.279	.900	เลือกไว้
43	119.0667	390.685	.425	.898	เลือกไว้

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item – Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผลการคัดเลือก
44	119.1667	390.420	.493	.898	เลือกไว้
45	119.3333	400.092	.207	.901	เลือกไว้
46	118.9667	388.999	.523	.897	เลือกไว้
47	119.2000	391.338	.416	.898	เลือกไว้
48	118.9000	393.955	.358	.899	เลือกไว้
49	118.8667	392.602	.472	.898	เลือกไว้
50	119.0000	384.966	.531	.897	เลือกไว้

สรุปแบบวัดทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดามีจำนวนข้อคำถาม ทั้งหมด 50 ข้อ โดยไม่ตัดข้อใดในแบบวัด เนื่องจากเมื่อคำนวณค่าความเชื่อมั่น (Reliability) มีค่าเท่ากับ .901 ซึ่งอยู่ในระดับสูงมาก แต่ปรับปรุงข้อ 1, 3, 18, 32 และ 38 จำนวน 5 ข้อ ที่มีค่า Corrected Item – Total Correlation ต่ำกว่า .20

ตารางที่ 4 ผลสรุปการประเมินและแสดงผลความคิดเห็นต่อโปรแกรมของผู้เชี่ยวชาญ

ครั้งที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รายละเอียดความคิดเห็นโดยรวมของผู้เชี่ยวชาญ
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5	
1	ใช้ได้	ปรับปรุง	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ดูเทคนิคให้สอดคล้องกัน
2	ใช้ได้	ปรับปรุง	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ศึกษาเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างละเอียด
3	ใช้ได้	ใช้ได้	ปรับปรุง	ใช้ได้	ใช้ได้	ให้เน้นเทคนิคของทฤษฎีเป็นหลัก
4	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ให้เน้นเทคนิคของทฤษฎีเป็นหลัก
5	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ควัตถุประสงค์ให้ตรง
6	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	หลักการดี
7	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	

ในส่วนของโปรแกรมการปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษารอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ผู้วิจัยปรับตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. อ.พญ.ปรีชวัน จันทศิริ
2. นพ. เวทิส ประทุมศรี
3. ผศ. ดร จิตรา คุษฎีเมธา
4. รศ. ดร สกถวรเจริญศรี
5. ผศ. นพ ณ์ทธร พิทยรัตน์เสถียร



ภาคผนวก ค

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB4-120/2567



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU011/2567

โครงการวิจัยเรื่อง : การพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น  
โดยการปรึกษารอบครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวรุจิรา หมอกเจริญ

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล  
วิทยานิพนธ์/ ดุษฎีนิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

วิธีพิจารณา :  Exemption Determination  Expedited Reviews  Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่งการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 4 วันที่ 26 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 3 วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 3 วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 3 วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
- แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 3 วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี)
- 6.1 การพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวกของบิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษารอบครอบครัวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบออนไลน์ ฉบับที่ 3 วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

วันที่รับรอง : วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

วันที่หมดอายุ : วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

สำเนา

ลงนาม นางสาวพิมพ์พรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมพ์พรรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)

\*\*หมายเหตุ การรับรองนี้มีรายละเอียดตามที่ระบุไว้ด้านหลังเอกสารรับรอง \*\*



## สำเนา

ผู้วิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยใช้เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Participant Information Sheet) (AF 06-02), เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form) (AF 06-03), แบบสัมภาษณ์ และ/หรือแบบสอบถาม รวมถึงเอกสารอื่น ๆ เช่น ใบประชาสัมพันธ์ หรือ ประกาศเชิญชวนเข้าร่วมโครงการ เป็นต้น  
ที่ผ่านการรับรองและประทับตราจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา แล้วเท่านั้น
2. ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย (Progress Report Form) (AF 09-01) ต่อคณะกรรมการฯ ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ
3. การรับรองโครงการวิจัยของคณะกรรมการฯ มีกำหนด 1 ปี หลังจากวันที่คณะกรรมการฯ มีมติให้การรับรอง หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในระยะเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยสามารถยื่นขอต่ออายุการรับรองโครงการวิจัย อย่างน้อย 30 วัน ก่อนวันหมดอายุตามที่กำหนดไว้ในเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
4. หากมีการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย เช่น เปลี่ยนแปลงหัวข้อโครงการวิจัย/ เพิ่มเพิ่มผู้ร่วมวิจัย การแก้ไข หรือเพิ่มเติมวิธีดำเนินการวิจัย การแก้ไขการสะกดคำ เป็นต้น ผู้วิจัยจะต้องยื่นขอแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย โดยส่งแบบรายงานการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย (Amendment Form) (AF 08-01) ต่อคณะกรรมการฯ โดยอ้างอิงรหัสโครงการวิจัยที่ได้รับไว้ และต้องระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่ามีการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร และเหตุผลที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ ในกรณีการเปลี่ยนแปลงหัวข้อโครงการวิจัย/ เพิ่มเพิ่มผู้ร่วมวิจัยท่านใหม่ให้แนบประวัติมาด้วย
5. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ภายในระยะเวลาที่กำหนดในวิธีดำเนินการมาตรฐาน (Standard Operating Procedures, SOPs) ให้แก่คณะกรรมการฯ ตามแบบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรง (Serious Adverse Event (SAE) Report Form) (AF 10-01)
6. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานให้คณะกรรมการฯ ทราบ เมื่อมีการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด หรือการระงับโครงการวิจัยโดยผู้วิจัยหรือผู้สนับสนุนทุนวิจัย พร้อมทั้งคำอธิบายเป็นลายลักษณ์อักษรโดยละเอียดถึงสาเหตุของการยุติหรือระงับโครงการวิจัย ตามแบบรายงานการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด (Study Termination Memorandum) (AF 12-01)
7. ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานการไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด (Non-compliance / Protocol Deviation / Protocol Violation Report) (AF 13-01) ให้คณะกรรมการฯ และผู้สนับสนุนทันทีที่ตรวจพบ หรือได้รับรายงานว่ามีการปฏิบัติที่ไม่ตรงกับขั้นตอนที่ระบุไว้ในโครงการวิจัย หรือข้อกำหนดของคณะกรรมการฯ
8. เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัย ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานสรุปผลการวิจัย (Final Report) (AF 11-01) ให้คณะกรรมการฯ ทราบ ภายใน 30 วัน หลังจากสิ้นสุดการดำเนินการวิจัย



ภาคผนวก ง  
โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์



## รับสมัครบิดามารดา ที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น



### เข้าร่วมงานวิจัยเรื่อง

การพัฒนาทักษะวินัยเชิงบวก  
ของบิดามารดา  
ที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น  
โดยการปรึกษารอบครัว  
ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น  
แบบออนไลน์



โปรแกรมการศึกษา  
จำนวน **7 ครั้ง** สัปดาห์ละ  
**2 ครั้ง** ครั้งละ **60 นาที**

### รายละเอียด

- บิดามารดาที่มีบุตรเป็นโรคสมาธิสั้น
- สามารถใช้แอปพลิเคชันสื่อสารออนไลน์  
ได้ดี
- ไม่มีปัญหาสุขภาพทางกายและทางใจ
- ไม่อยู่ในระหว่างรับการปรึกษาเชิง  
จิตวิทยา
- ยินดีเข้าร่วมตลอดระยะเวลาโครงการ  
วิจัย



สนใจสมัคร  
ติดต่อสอบถาม

นางสาวรุจิรา หมอกเจริญ

เบอร์โทร : **06-2357-4745**

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวรุจิรา หมอกเจริญ
วัน เดือน ปี เกิด	7 ธันวาคม 2523
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	39/52 เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร 10150
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	นักจิตวิทยาคลินิก แผนกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น แผนกจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
ประวัติการศึกษา	ปริญญาโท จิตวิทยาคลินิกและชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปริญญาตรี จิตวิทยาคลินิกและชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง การศึกษาพิเศษพิเศษ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

