



การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ENHANCEMENT OF ANGER CONTROL OF ADOLESCENT STUDENTS THROUGH
GROUP COUNSELING



กนกวรรณ เว็สสันท์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF ANGER CONTROL OF ADOLESCENT STUDENTS THROUGH
GROUP COUNSELING



KANOKWAN RUASICHAN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Master of Education (Guidance Psychology))
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ของ

กนกวรรณ เรือสีจันทร์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)

ที่ปรึกษาร่วม

(รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

กรรมการ

(อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์)

ชื่อเรื่อง	การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
ผู้วิจัย	กนกวรรณ เรือสีจันทร์
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น และ 2) เปรียบเทียบการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม การวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาการควบคุมความโกรธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่น 333 คนได้จากการสุ่มอย่างง่าย ระยะที่ 2 การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 8 คน ที่มีคะแนนควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ ในการศึกษา ได้แก่ 1) แบบวัดการควบคุมความโกรธ มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .76 และ 2) การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นในภาพรวมอยู่ในระดับดี ในรายด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และวิธีการตอบสนองต่อความโกรธอยู่ในระดับดีมาก ส่วนด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง และการระงับความโกรธอยู่ในระดับดี และ 2) นักเรียนวัยรุ่นหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมความโกรธแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น

คำสำคัญ : การควบคุมความโกรธ, การให้คำปรึกษากลุ่ม, นักเรียนวัยรุ่น

Title	ENHANCEMENT OF ANGER CONTROL OF ADOLESCENT STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING
Author	KANOKWAN RUASICHAN
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Monthira Jarupeng
Co Advisor	Associate Professor Dr. Patcharaporn Srisawat

The objectives of this research were as follows: (1) to study the anger control of adolescent students; and (2) to compare the anger control of adolescent students before and after participation in group counseling. The research was divided into two phases. The first phase was to study anger control. The samples consisted of 333 adolescent students selected by simple random sampling. The second phase was the enhancement of anger control, eight adolescents selected by adolescent students with an anger control score in the 25th percentile and volunteered to participate and used simple random sampling. The research instruments included the following: (1) an anger control test with a reliability of .76; and (2) group counseling to strengthen the anger control of adolescent students. The statistics used to analyze the data were mean, standard deviation and paired sample T-test statistics. The results of this research were as follows: (1) the anger control of adolescent students as a whole was at a good level and thinking about the causes of anger and their responses to anger were at a very good level as for the emotional self-control and anger suppression were at a good level; and (2) adolescent students had different anger control scores before and after participating in group counseling and at a statistically significant level of 0.05. This result indicated that group counseling increased the anger control of adolescent students.

Keyword : Anger control, Group counseling, Adolescent students

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ ดร. อสมมา คัมภีรานนท์ และอาจารย์ กมลทิพย์ ทวีชัยนุกุลกิจ ที่ให้ความเมตตา ให้ความรู้ คำแนะนำ และให้ความกรุณาเป็น

ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ให้ความเมตตา ความกรุณา ความปรารถนาดี และให้กำลังใจตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการและคณะครูโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า ที่ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลงานวิจัยเป็นอย่างดี ขอขอบใจนักเรียน

ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลรวมทั้งเป็นกลุ่มตัวอย่าง ในการเข้าร่วมงานวิจัยจนสำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออานนท์ คุณแม่สมหมาย เรือสีจันท์ และสมาชิกทุกคนในครอบครัว รวมทั้งเพื่อนครูโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้าที่เป็นกำลังใจ ให้การสนับสนุน ให้คำแนะนำ ห่วงใย ด้วยความรักตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย

ขอขอบคุณพี่ๆและน้องๆ สาขาจิตวิทยาการแนะแนวทุกคน สำหรับมิตรภาพดีๆ ที่มีให้กันเสมอมา คอยรับฟัง และให้คำปรึกษา เป็นกำลังใจให้กันและกัน ห่วงใย ให้คำแนะนำและช่วยเหลือกันตลอดระยะเวลาการทำวิจัย

ขอขอบคุณ ผู้เขียนตำราและเอกสารทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาใช้อ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ บิดา มารดา คณาจารย์ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

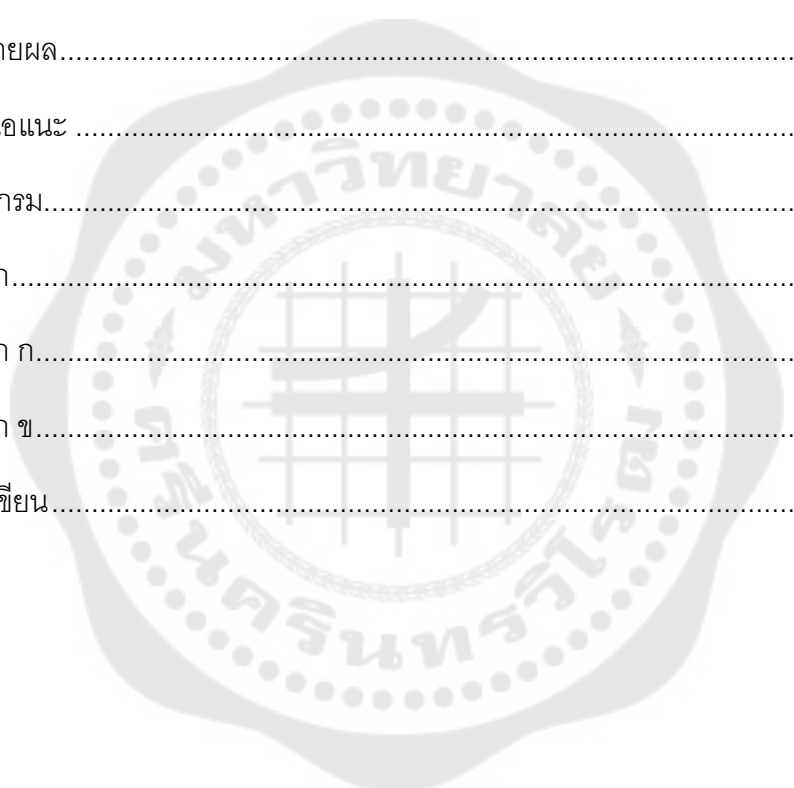
กนกวรรณ เรือสีจันท์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	7
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ.....	9
1.1 ความหมายของความโกรธ.....	9
1.2 ลักษณะของความโกรธ.....	10
1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ.....	10
1.4 การแสดงออกของคนที่มีความโกรธ.....	13

1.5	วิธีการควบคุมความโกรธ.....	17
1.6	งานวิจัยเกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ	18
2.	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	20
2.1	ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	20
2.2	จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	23
2.3	รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม	23
2.4	ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	24
2.5	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	26
2.6	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา.....	27
2.7	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	39
3.	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น	40
3.1	ความหมายของวัยรุ่น.....	40
3.2	ลักษณะของวัยรุ่น.....	40
3.3	พัฒนาการของวัยรุ่น.....	41
บทที่ 3	วิธีการดำเนินการวิจัย	43
	ระยะที่ 1 การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น	43
	ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ..	48
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	52
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
	1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53
	2. การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล	53
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	57
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	57

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	57
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	57
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	58
การดำเนินการวิจัย	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล	59
สรุปผลการวิจัย	60
อภิปรายผล.....	60
ข้อเสนอแนะ	64
บรรณานุกรม.....	66
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก.....	71
ภาคผนวก ข.....	100
ประวัติผู้เขียน.....	110



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง แสดงจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง.....	44
ตาราง 2 ตัวอย่างข้อคำถามแบบสอบถามการควบคุมความโกรธ.....	46
ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อคำถามทางบวก และข้อคำถามทางลบ.....	47
ตาราง 4 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเรื่องการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น.....	49
ตาราง 5 แบบแผนการทดลอง.....	52
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายด้าน (n=333).....	54
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง (n=8).....	55
ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบการควบคุมความโกรธก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	56

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 7



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจและสังคมเมือง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโตมีความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ ทำให้วัยรุ่นต้องพบเจอกับปัญหามากมาย ลักษณะ พงษ์ภุมมา (2560) ปัญหาของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมีหลากหลายปัญหา อาทิเช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก ปัญหาครอบครัว หรือแม้กระทั่งปัญหาทางอารมณ์ที่เป็นเรื่องที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

สำหรับวัยรุ่นความโกรธเป็นอารมณ์ที่ควรให้ความสำคัญ เพราะวัยรุ่นมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่แตกต่างจากวัยเด็ก ความโกรธของวัยรุ่นมักเกิดขึ้นจากการไม่ได้รับความพึงพอใจหรือถูกขัดขวางความต้องการต่างๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ได้ง่าย และกลายเป็นอารมณ์โกรธที่รุนแรง และก่อเหตุทะเลาะวิวาท และการทำร้ายร่างกายกันอยู่เป็นประจำ ปัญหาเรื่องอารมณ์โกรธในวัยรุ่น นับว่าเป็นปัญหาสำคัญ ทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครู บิดามารดา และในโรงเรียน ปัจจุบันพบว่าปัญหาความโกรธที่โรงเรียนจะพบเป็นจำนวนมากขึ้น Kassinove & Sukhodolsk (1995 อ้างถึงใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542)

ความโกรธนั้นเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงชั่วคราว ไม่รุนแรง แต่ในบางครั้งความโกรธอาจคงทนอยู่อย่างยาวนาน และรุนแรง ซึ่งเป็นผลร้ายอย่างมาก และเป็นที่ยอมรับกันมานานแล้วว่า ความโกรธนั้นเป็นอันตรายต่อมนุษย์ ความโกรธเป็นลักษณะไม่ดีของมนุษย์ และเป็นตัวทำลายที่สำคัญต่อความสุขของชุมชน และความสงบสุขของบุคคล Kassinove & Sukhodolsky (1995 อ้างถึงใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542) ซึ่งในหลักการทางจิตวิเคราะห์ก็กล่าวไว้ว่า เมื่อมนุษย์มีความโกรธเกิดขึ้นภายในใจ เมื่อมีความโกรธก็จะเกิดพลัง ต้องการที่จะแสดงออกเพื่อระบายอารมณ์ออกมาเป็นพฤติกรรม (ชูทิติย์ ปานปรีชา, 2543)

อัจฉรา สกุนตนิยม (2545) กล่าวไว้ว่า ความโกรธ คือเรื่องของความรู้สึกภายในใจ ที่กระตุ้นให้คนเราแสดงออกทางพฤติกรรม ทำทาง ได้หลายๆ อย่าง ซึ่งความโกรธเกิดขึ้น

เมื่อสิ่งที่เราต้องการ เกิดความรู้สึกผิดหวัง รู้สึกไม่มีความมั่นคงแน่นอน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการช่วยเหลือตนเองได้ลดน้อยลง พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2548) กล่าวถึงความโกรธว่าเป็นตัวทำลาย ที่จะไม่ให้มีความเมตตาต่อสิ่งแวดล้อม พอเกิดความโกรธ ต้องการแสดงออกทางความรุนแรง ก่อให้เกิดความเสียหาย แต่หากไม่สามารถแสดงความโกรธได้ ก็จะรู้สึกหงุดหงิด ด้านกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้ให้ความหมายของความโกรธว่า เป็นเรื่องราวที่พบเจอและส่งผลต่อร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ และจิตใจ ที่ส่งผลกระทบตามธรรมชาติจากความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถพบเห็นได้ตั้งแต่วัยเด็กเล็ก จนถึงวัยผู้ใหญ่ สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและ แตกต่างจากความรุนแรง สปีลเบอร์เกอร์ Spielberg (1988) กล่าวว่า มนุษย์เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงออกได้ 3 ลักษณะดังนี้ คือ เก็บความโกรธไว้ภายในใจ (Anger In) แสดงความรู้สึกอย่างชัดเจน (Anger Out) และการควบคุมความโกรธ (Anger Control) โดยการควบคุมความโกรธ แบ่งออกได้เป็นการควบคุมความโกรธที่อยู่ภายในจิตใจ (Anger Control In) การควบคุมความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรม (Anger Control Out) โดยที่มนุษย์จะแสดงออกลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง เมื่อ บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้ว พยายามที่จะควบคุมความโกรธที่อยู่ในใจและการแสดงความโกรธ เช่น ควบคุมลักษณะโทนเสียงให้เป็นปกติ ระวังความโกรธและพฤติกรรมไม่เหมาะสม พยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เป็นลักษณะปกติตามธรรมชาติ โดยแสวงหาวิธีการคิดเพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้โกรธและ แนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney & Kromrey 2001) กล่าวว่า การควบคุมความโกรธ คือ ความสามารถของมนุษย์ที่จะสามารถควบคุมอารมณ์และลักษณะท่าทางที่จะแสดงออก เมื่อมนุษย์มีความโกรธ เช่น การสงบอารมณ์ การแสดงความคิดเห็นความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ด้วยพฤติกรรมและท่าทางที่เป็นธรรมชาติ การคุมโทนน้ำเสียงให้เป็นตามธรรมชาติ การสื่อสารกับคนอื่น ๆ ด้วยคำพูดและพฤติกรรมที่ปกติ การคิดทบทวน เพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธและหาแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจเบื้องต้นกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ครูแนะแนว จำนวน 4 คน นักจิตวิทยาประจำโรงเรียน 1 คน และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 15 คน พบว่า การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นในปัจจุบันมีทิศทางไปในทางลบ นักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง นักเรียนวัยรุ่นจะแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ทันที โดยที่ไม่ผ่านกระบวนการยั้งคิด เมื่อนักเรียนวัยรุ่นเกิดความรู้สึกที่ไม่ได้ตั้งใจ ไม่เป็นไปตามที่ตนเองร้องขอ นักเรียนจะแสดงอาการ

ไม่พอใจ หงุดหงิด ซักสีหน้า หรือใช้คำพูดที่หยาบคาย และนำไปสู่ปัญหาการทะเลาะวิวาท ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้อย่างดีขึ้น

การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธสามารถทำได้หลากหลายวิธี หนึ่งในวิธีการสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ คือ จันทรเพ็ญ แสงอรุณ (2557) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่สนับสนุน ส่งเสริม และอำนวยความสะดวกให้แก่กลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มเพื่อนำไปสู่กระบวนการวางแผนในการแก้ปัญหาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด จากงานวิจัย วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธและงานวิจัยของ หรรษา สุภาพจน์ (2548) ได้ทำการศึกษาและควบคุมความโกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีความโกรธลดลงหลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยจึงได้นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมาเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม โดยจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ คือ ร่วมกันหาแนวทางพัฒนาความคิด ทักษะคิด และช่วยส่งเสริมให้นักเรียนที่ควบคุมความโกรธได้น้อยสามารถควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อยู่อย่างมีความสุข โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา เช่น การฟัง การสะท้อนความรู้สึก การเจียบ การสรุปความ การให้กำลังใจ การใช้คำถามปลายเปิดและการใช้คำถามปลายปิด โดยนำทักษะเหล่านี้มาใช้ประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีระบบและดำเนินการตามขั้นตอนอย่างถูกต้อง กิตติศักดิ์ รักษาชาติ (2559) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิดที่มีต่อการแสดงความโกรธของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี พบว่า หลังจากผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมีการแสดงความโกรธน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมการทดลองในครั้งนี้ สวณีย์ สุขเจริญ (2553) ได้ทำการศึกษาและทดลองผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น พบว่า หลังการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการจัดการความโกรธ วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้น จากงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า พลังของกลุ่มมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มที่จะช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนสามารถรับรู้อารมณ์โกรธของตนเองมีแนวทางในการควบคุมความโกรธที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างเหมาะสม อีกทั้งสามารถพัฒนาการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การควบคุมความโกรธมีผลต่อสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน เมื่อนักเรียนมีแนวทางต่าง ๆ จะส่งผลให้ในอนาคตนักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตต่อไป

คำถามการวิจัย

1. การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับใด
2. หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นมีการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธสูงขึ้นจากก่อนเข้าร่วมกลุ่มหรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยคาดว่าจะเกิดประโยชน์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นดังนี้

1. ประโยชน์เชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางในการทำงานขององค์ หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาและช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น ปรับตัวเข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาต่าง ๆ

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ

2.1 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสมและช่วยในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมความรุนแรง โดยผ่านการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2 นักเรียนวัยรุ่นสามารถควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม มีแนวทางในการจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง รวมทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 มีนักเรียน จำนวน 1,619 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น คือนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 โดยมีขั้นตอนการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณจากสูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ($\alpha=.05$) เมื่อเทียบกับตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 333 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ มัธยมศึกษา ปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียน ในทุกห้องเรียน คือ ระดับชั้นละ 13 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 8-9 คน ได้กลุ่มตัวอย่างระดับชั้นละ 111 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 333 คน

ระยะที่ 2 การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคะแนนการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายและนักเรียนมีความสมัครใจ ในการเข้าร่วมกลุ่ม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การควบคุมความโกรธ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การควบคุมความโกรธ หมายถึง ความสามารถที่นักเรียนสามารถรับรู้ได้ถึงอารมณ์ โกรธของตนเอง สามารถควบคุมความคิดและบอกสาเหตุของความโกรธ มีแนวทางในการระงับ ความโกรธ และมีวิธีการตอบสนองต่อความโกรธอย่างเหมาะสม โดยมีองค์ประกอบ ในการควบคุมความโกรธดังนี้

1.1 การรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นสามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ณ ขณะนั้น ได้แก่ รู้ตัวว่ากำลังโกรธ รู้ตัวว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเองในขณะนั้น

1.2 การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นที่จะคิดทบทวนเหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธ ได้แก่ สามารถคิดทบทวนสิ่งที่ทำให้โกรธ อธิบายเหตุผลการเกิดอารมณ์ได้

1.3 การระงับความโกรธ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นที่จะควบคุมตนเอง ควบคุมความคิด เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ได้แก่ การพยายามควบคุมสติ ควบคุมอารมณ์ ควบคุมตัวเองไม่ให้ตอบโต้ผู้อื่น

1.4 วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นที่จะหาวิธีแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ได้แก่ การรู้วิธีการควบคุมความโกรธก่อนที่จะแสดงออกไป การแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมที่ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนรู้จักการเปลี่ยนแปลงการจัดการความโกรธของตนเองตามสภาพจริง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพื้นฐาน มีขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นชิน การไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม เพื่อสร้างความเข้าใจและให้สมาชิกช่วยกันข้อตกลงต่างๆ และทราบบทบาทหน้าที่ของตนเอง พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือกับกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปได้อย่างสมบูรณ์

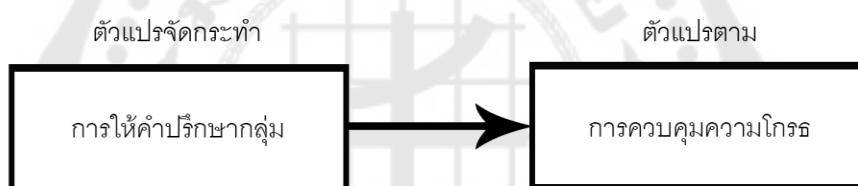
ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ในขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ให้สมาชิกได้รู้จักและทบทวนอารมณ์โกรธของตนเอง ร่วมกันพูดคุยปรึกษาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขที่เหมาะสมโดยสามารถบอกข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธีได้ เพื่อให้สมาชิกได้เลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบของปัญหา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มเรื่องการควบคุมความโกรธและบอกวิธีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

กรอบแนวคิดของผู้วิจัยในครั้งนี้ได้ทำการศึกษาองค์ประกอบของการควบคุมความโกรธของเบอร์นีย์และครอมเรย์ (Burney & Kromrey 2001) และ (สวณีย์ สุขเจริญ, 2553) พบว่า มีองค์ประกอบด้านของความคิดและพฤติกรรม ผู้วิจัยใช้เป็นฐานในการใช้เป็นกรอบแนวคิดโดยใช้กระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน เพื่อช่วยเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ ประกอบด้วย ขั้นตอนเริ่มต้น กระบวนการให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา จากแนวคิดดังกล่าวสามารถสร้างภาพกรอบแนวคิดการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ได้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนวัยรุ่นมีการควบคุมความโกรธ มีดีขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ
 - 1.1 ความหมายของความโกรธ
 - 1.2 ลักษณะของความโกรธ
 - 1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
 - 1.4 การแสดงออกของความโกรธ
 - 1.5 วิธีการควบคุมความโกรธ
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1 ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 จุดประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น
 - 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 3.2 ลักษณะของวัยรุ่น
 - 3.3 พัฒนาการวัยรุ่น

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ

1.1 ความหมายของความโกรธ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความหมายของความโกรธ พบว่ามีนักวิชาการ นักทฤษฎีหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของความโกรธไว้หลากหลาย ผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ และ สม สุวรรณ (2536) กล่าวว่า ความโกรธเป็นสิ่งที่มีความพลั่ง และเป็นอารมณ์ที่เราสามารถรู้สึกได้ จะเห็นได้ว่าเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ เราจะรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาวะในร่างกายหลายอย่าง เช่น ใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อต่างๆตึงเครียดเหงื่อออกมาก เนื้อตัวสั่นและป่นปวนในท้อง

อัจฉรา สกุนตนิยม (2545) กล่าวว่าไว้ว่า ความโกรธ เป็นแรงผลักดันที่คอยส่งเสริมให้มนุษย์แสดงลักษณะท่าทางออกมาอย่างหลากหลาย ความโกรธมักจะก่อตัวขึ้นเมื่อสิ่งที่มนุษย์ร้องขอไว้ล้มเหลวไม่เป็นไปตามที่ต้องการ จึงทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สมหวัง รู้สึกขาดความมั่นคง ขาดความเชื่อมั่นของตนเอง ช่วยเหลือตนเองได้ลดน้อยลง

กรมสุขภาพจิต (2544) ให้ความหมายความโกรธ คือ เรื่องราวที่เคยประสบพบเจอมาในอดีตส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา สังคมและจิตใจ มนุษย์แสดงออกตามธรรมชาติ จากการรับรู้เหตุการณ์ในอดีตที่เคยพบเจอมา พบตั้งแต่วัยเด็กจนไปถึงวัยผู้ใหญ่ เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แตกต่างกันในเรื่องของความรุนแรง

พุทธทาส อินทปัญโญ (2562) อธิบายว่า ความโกรธหมายถึง การปองร้าย การต้องการที่จะทำร้าย ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความพยาบาทภายในใจ ความประทุษร้ายในใจ ความขัง กิริยาที่ขัง ความเป็นผู้ขัง ความพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ความเป็นผู้พยาบาท ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความเป็นผู้ดูร้าย ความเพาะวาจาขั้ว ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต

โนวาโค (Novaco, 1975) ให้ความหมายความโกรธ ว่า ความโกรธเป็นเรื่องราวทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ คืออารมณ์ความรุนแรงและมนุษย์มีความโกรธ มักจะแสดงออกทางพฤติกรรมที่ก้าวร้าวเมื่อมีเรื่องราวมากระทบความรู้สึก เช่น การด่าทอ การทำลายสิ่งของ

พับบลิคแอนด์แอฟแฟร์ (Public และ Affairs, 2004) กล่าวว่าไว้ว่า ความโกรธ คือ อารมณ์หนึ่งของมนุษย์ที่สามารถเกิดขึ้นนอกเหนือจากการบังคับและเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สามารถส่งผลกระทบได้หลายด้าน ความโกรธสามารถสร้างปัญหาในชีวิตได้ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานในที่ทำงาน ปัญหาความสัมพันธ์ของบุคคล

สรุปความหมายความโกรธจากที่กล่าวมาแล้ว ความโกรธ คือ อารมณ์ด้านมืดของบุคคล จะแสดงออกเมื่อไม่ได้รับในสิ่งที่ร้องขอ ผิดหวังจากความต้องการของตนเอง

หรือตั้งคาดหวังไว้ เมื่อถูกห้ามจากสิ่งที่ต้องการหรือคาดหวัง จึงเกิดการกระทำบางอย่างขึ้น จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

1.2 ลักษณะของความโกรธ

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไป เป็นความไม่พอใจที่มีต่อบุคคลหรือสถานการณ์นั้นๆ อารมณ์โกรธนี้อาจจะปรากฏออกมาให้เห็นเด่นชัดหรืออาจจะปิดบังซ่อนเร้นความรู้สึกไว้ก็ได้ อย่างเช่น การแสวงหาหน้าที่ยัมระรีน ทั้งที่ในใจรู้สึกโกรธแค้น แต่ต้องรักษาหน้าและชื่อเสียง รักษาเกียรติเอาไว้ก็เลยจำเป็นต้องใส่หน้ากากเข้าหากัน เพื่อให้สังคมยอมรับ โดยปกติธรรมชาติของความโกรธนั้นมักจะส่งผลให้มนุษย์มีพฤติกรรมรุนแรงและก้าวร้าว เช่น การผูกเจ็บอาฆาต พยาบาท จ้องเวร ต่ำทอ เสียดีสี ประชดประชัน ข้างปาทุบตีและฆ่า ดังตัวอย่างกรณีที่เคยมีการฆ่ากันตายเพียงเพราะรดีเดียวกัน และตกลงกันไม่ได้ การกระทำดังกล่าวที่บุคคลแสดงออกในขณะที่มีอารมณ์โกรธนั้นก็คือความก้าวร้าวที่อาจจะแสดงออกมาในลักษณะของคำพูดหรือการกระทำ ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณของการทำลายที่เกิดขึ้นกับทุกคน กล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่อยู่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดทีเดียว จะสังเกตเห็นได้จากเด็กเล็กๆ ที่ถูกขัดใจ เขาก็จะแสดงความโกรธให้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น ร้องไห้ กระแทบเท้า หยิก ข่วน

1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทฤษฎีของความโกรธได้มีนักวิชาการ นักทฤษฎีหลายท่าน ได้กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธไว้หลากหลาย ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวม ดังนี้
 ฅญชรี คำชาย (2542)กล่าวถึง แนวคิดเกี่ยวข้องกับความโกรธ

1. แนวคิดเรื่องจิตวิเคราะห์ สาเหตุของความโกรธที่เกิดจากเรื่องราวในวัยเยาว์ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ กล่าวว่า ความโกรธเกี่ยวข้องกับจิตใจ เป็นแหล่งของความรุนแรง ในขณะที่ EGOเป็นอำนาจด้านบนของบุคคล อาจจะเป็นเพราะไม่สามารถเสริมสร้างขึ้นมารับมือได้อย่างเหมาะสม เพราะไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่อบอุ่น กรณีศึกษานี้จิตได้สำนึกมักจะอยู่สูงกว่าบุคลิกภาพมักจะแสดงออก นักจิตวิเคราะห์จะดูมนุษย์ที่มีความโกรธสะสมมาอย่างยาวนาน ว่าเป็นมนุษย์ที่ไม่มีความสมบูรณ์ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ สอดคล้องในเรื่องการรับรู้ของบุคคลโดยทั่วไป และลงความเห็นถึงคนที่มีอายุน้อย ฮอธนาย นักจิตวิเคราะห์ บอกไว้ว่า บุคคลที่มีความโกรธสะสมมาอย่างยาวนาน อาจเป็นเพราะมีปัญหาเรื่องราวทางอารมณ์ที่ไม่สมบูรณ์ ในขณะที่อยู่ในวัยเด็ก ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกก่อให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องราวปัจจุบันซึ่งคิดว่าไม่เหมาะสมกับตนเอง และไม่สามารถแสดงออกมาเป็นคำพูดได้

ฮอว์นายนกล่าวว่าความจริงแล้วแล้ว การโกรธที่สะสมมาอย่างยาวนานเป็นเป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเองจากที่ไม่มีความมั่นคงในเรื่องของอารมณ์ให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2. แนวคิดจิตวิทยาพัฒนาการ นักจิตวิทยาไม่ได้พุ่งประเด็นไปที่ความโกรธโดยตรงแต่สนใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ ความโกรธ คือ พฤติกรรมความรุนแรง จากค้นคว้าและวิจัยของนักจิตวิทยาแสดงให้เห็นถึง พฤติกรรมที่รุนแรง ก้าวร้าว เกิดขึ้นสะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก โดยสังเกตว่าเด็กมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมรุนแรงมากกว่าเด็กวัยเดียวกัน พฤติกรรมเหล่านี้จะสะสมมาจนถึงตอนวัยผู้ใหญ่ ผลการวิจัยชี้แจงว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นจากลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งจะเชื่อมโยงกับสาเหตุอื่นๆ

แบนดูรา (bandura, 1997)อธิบายว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมวัยรุ่นเรียนรู้การแสดงพฤติกรรมส่วนใหญ่เรียนรู้จากตัวแบบ (Model) รวมไปถึงตัวแบบที่เป็นบุคคลมีชีวิต ตัวแบบจากหนัง ละครโทรทัศน์ ตัวแบบจากการพูดบอกเล่า ตัวแบบจากหนังสือ ซึ่งเรียนรู้โดยการสังเกต และการเลียนแบบการกระทำของบุคคลอื่น (Modeling) เป็นขั้นตอน วิธีการทำให้เกิดรูปแบบปฏิกิริยา ตอบสนองที่เป็นนิสัย ในขณะที่เด็กเจริญเติบโตขึ้นมา มักจะเลียนแบบจากตัวแบบต่างๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคม แนวคิดนี้กล่าวไว้ว่าเด็กจะเรียนรู้ความโกรธจากการพฤติกรรม การกระทำของผู้ใหญ่ในบ้าน หากผู้ปกครองแสดงความโกรธให้เห็นเป็นประจำ เด็กจะจดจำและเลียนแบบพฤติกรรมที่ได้รับรู้มา

3. แนวคิดเรื่องความขឹងใจ – พฤติกรรมก้าวร้าว

แนวคิดดังกล่าวมีนักจิตบำบัด คือ ชีอกลาสเซอร์ (Glasser) ผู้นำเทคนิคการบำบัด แบบเผชิญความเป็นจริง ให้ข้อคิดไว้ว่า บุคคลจะพาตนเองเกิดความโกรธ ความโกรธไม่ได้เป็นการตอบสนอง ต่อเรื่องราวที่มากระทบอย่างเดียว แต่เป็นเป็นพฤติกรรมโดยความตั้งใจ บุคคลนั้นเลือกแล้วว่า จะโกรธ คนโกรธต้องแสดงความรับผิดชอบเอง กลาสเซอร์ (Glasser) แสดงความเห็นไว้ ทำนักจิตบำบัดก็มาเสนอแนะ เพื่อควบคุมความโกรธเพราะความโกรธเป็นเรื่องราวทางอารมณ์แรกของคน และเป็นเรื่องราวทางอารมณ์สุดท้ายของคนเช่นกัน

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1988)อธิบายว่า ทฤษฎีสภาวะคุณลักษณะของความโกรธ (State – Trait Anger Theory) ดังต่อไปนี้

1. สภาวะของความโกรธ (State anger) เป็นภาวะทางอารมณ์ของคน และมีความแตกต่างระหว่างบุคคล เกิดจากประสบการณ์ที่สะสมมาอย่างยาวนานตั้งแต่วัยเด็ก เริ่มต้นจากที่ไม่มีความโกรธ มีความโกรธปานกลาง จนกระทั่งอารมณ์โกรธเกิดขึ้นเมื่อได้รับผลกระทบ และเริ่มเป็นความโกรธที่รุนแรง ไม่สามารถควบคุมความโกรธของตนเอง ความโกรธส่งผล

ต่อร่างกาย จากที่อารมณ์โกรธ ไม่มีผลทางด้านร่างกาย ต่อจากนั้นเมื่อได้รับรู้สิ่งเร้า ทำให้เกิดความตึงเครียดเริ่มแสดงที่ใบหน้ากระตุกจนกระทั่งการควบคุมตนเองลดลงหรืออาจเรียกภาวะความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธสามารถแสดงความรุนแรงได้หลากหลายรูปแบบเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามช่วงเวลาต่างๆ

2. ลักษณะของความโกรธ (Trait anger) เป็นอีกมุมของความโกรธที่มีเรื่องเกี่ยวกับความมั่นคงในลักษณะนิสัยของบุคคล มีแนวโน้มจากรื่องราวความโกรธ คือภาวะของความโกรธที่ได้รับมาตั้งแต่อดีต ผู้ที่มีความโกรธสูงคือคนที่มีลักษณะนิสัยและมีภาวะความโกรธในระดับมาก

เบอร์นีย์และครอมเรย์ (Burney & Kromrey 2001) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับ ทฤษฎีของความโกรธว่า แบ่งออกเป็น 2 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความคิด มีจุดมุ่งหมายเพื่อหาวิธีการประเมินค่าประสบการณ์เกี่ยวกับ ความโกรธที่มีอยู่ภายในตัวมนุษย์ รูลและเนสเดิล (Burney; & Kromrey. 2001: 446 ; citing Rule ;& Nesdale. 1976) อธิบายว่า ความโกรธเป็นวิธีการคิดเฉพาะคนที่ได้รับสิ่งเร้าทางด้านลบมากระทบต่ออารมณ์ของตนเอง ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความรุนแรง

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม มุ่งที่จะศึกษาประสบการณ์ของความโกรธว่าเกิดขึ้นในขณะใด ความโกรธอาจแสดงออกได้ทั้งภายในและภายนอก โดยความรุนแรงก้าวร้าวคือพฤติกรรมที่ได้แสดงออกว่าตนเองนั้นมีความโกรธ

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1988) อธิบาย ด้านร่างกายของมนุษย์มักจะตอบสนองความโกรธอย่างรวดเร็ว ทั้งลักษณะการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง เมื่อมนุษย์โกรธจะส่งผลต่อการเต้นของหัวใจที่เร็วมากขึ้น การหายใจติดขัด บางคนหายใจถี่ขึ้น เหงื่อออกทางร่างกาย

1.4 การแสดงออกของคนที่มีความโกรธ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาการแสดงออกของคนที่มีความโกรธ พบว่าได้อี นักวิชาการ นักทฤษฎีหลายท่านได้กล่าวถึงการแสดงออกของคนที่มีความโกรธ ดังนี้

กุญชรีย์ คำชาย (2542) กล่าวว่า ความโกรธจำแนกได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ความโกรธที่เห็นชัดเจน และความโกรธแฝง ความโกรธที่เห็นชัดเจนนั้นเป็นความโกรธที่ผู้โกรธ รู้ตัวว่าโกรธ แต่ความโกรธแฝงนั้นเป็นความโกรธที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตใต้สำนึก และผู้ที่โกรธ ไม่รู้ตัว ว่าตนโกรธ ความโกรธแฝงนี้มีบทบาทสำคัญในการโกรธเรื้อรังซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า หากมนุษย์มีความโกรธมาอย่างยาวนานจะก่อให้เกิดปัญหาที่เกี่ยวกับการปรับตัวเข้ากับสังคม

จอห์นสัน(Johnson, 1993)อธิบาย หน้าที่ของความโกรธมีดังต่อไปนี้

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลัง และความแข็งแกร่งที่ร่างกายสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ได้
2. ความโกรธจะส่งผลต่อการแสดงออกทางลบ ก่อให้เกิดความหงุดหงิดใจ กระตุ้น แทรกแซงความตั้งใจที่ตั้งเป้าหมายไว้ทำให้เกิดความไม่เป็นที่พึงพอใจ และเกิดความสนใจ เรียกร้อง มุ่งไปบอกว่าคุณเองไม่ได้รับความเป็นธรรมเสมอภาค เรียกร้องความเท่าเทียมเพื่อยุติ ถ้าไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็จะมี การแสดงออกด้วยความก้าวร้าวต่อคนรอบข้าง
3. ความโกรธทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และทำร้ายผู้อื่น ด้วยคำพูดที่หยาบคาย ถ้าบุคคลไม่มีความโกรธก็จะไม่มีเรื่องราวแบบนี้เกิดขึ้นมารบกวนจิตใจ การสื่อสารในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ความโกรธบรรเทาลงได้ โดยการปรึกษาหารือ กับคนที่ไว้ใจจะช่วยให้ผ่านเรื่องราวที่ไม่พอใจและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
4. ความโกรธเป็นกระบวนการทางจิตใจ ที่สามารถช่วยให้มนุษย์กล้าบอก ความรู้สึกได้เพิ่มขึ้น ลดความวิตกกังวล กล้าแสดงออกถึงแม้สิ่งนั้นตนเองจะยังไม่เคยกระทำ มาก่อน เช่น กล้าพูดเมื่อเราเกิดความไม่พอใจเมื่อถูกคนอื่นมาต่อว่าทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้เป็นผู้กระทำ ผิด ชี้แจงอธิบายความจริง กล้าที่จะพูดกับหัวหน้างานตรงๆเกี่ยวกับเรื่องความสามารถ ในการทำงาน พฤติเหล่านี้นำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อม และสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
5. ความโกรธก่อให้เกิดความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน อาจทำให้บุคคล เกิดความเข้าใจผิดเมื่อสื่อสารผิดหรือสื่อสารไม่เหมาะสม เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธ เกิดขึ้น ควรวาง แนวทางในการแก้ปัญหาหรือปรึกษาผู้ที่ตนเองไว้ใจมากที่สุดเพื่อหาแนวทางที่เหมาะสม

6. ความโกรธเป็นสัญลักษณะที่แสดงถึงการขุ่นเคือง มีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจความโกรธจะทำให้ทราบว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นต่อสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้มนุษย์นึกถึงความเป็นธรรม ในขณะที่เผชิญกับเรื่องราวที่ตนเองไม่มีความเห็นตรงกับเรื่องนั้น ความโกรธทำให้มนุษย์เชื่อว่าตนเองนั้นถูกต้องและดีกว่าผู้อื่น

8. ความโกรธเป็นที่มาจากการแสดงความเป็นอำนาจเหนือบุคคลอื่น ใช้พฤติกรรมข่มขู่บุคคลอื่น ชี้นำคนอื่นให้ปฏิบัติตาม และต้องการมีอำนาจอยู่เหนือเพื่อนมนุษย์คนอื่น ๆ โดยที่เราอาจจะไม่รู้ตัว

ส ศรีสายัณห์ (2545) อธิบายความโกรธที่เป็นผลมาจากพฤติกรรม ดังต่อไปนี้

1. เก็บความโกรธไว้ในใจ กล่าวคือ เมื่อตนเองโกรธจะไม่แสดงออกหรือไม่ตอบโต้สิ่งเร้าที่มากกระตุ้น แต่จะเก็บความอารมณ์โกรธไว้ในใจของตนเอง ทำให้เกิดความอึดอัดใจต่อตนเอง เช่น อึดอัด หงุดหงิดอยู่ในใจส่งผลให้ระบบการทำงานระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานหนักขึ้นโดยที่บางครั้งเราไม่สามารถรับรู้การเปลี่ยนแปลงได้

2. ปลดปล่อยความโกรธไปยังผู้อื่น สิ่งของ หรือแสดงพฤติกรรมรุนแรงหรือไม่เหมาะสม ออกไปซึ่งเป็นการระบายความกดดัน ความโกรธภายในตนเองออกสู่ภายนอก ผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองรู้สึกสบายใจ แต่ผลกระทบที่ตามมาก่อให้เกิดความเสียหายมากกว่าความสบายใจที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว สูญเสียมิตรภาพความสัมพันธ์ที่ดี หากการปลดปล่อยอารมณ์โกรธเป็นการเบียดเบียนความโกรธไปยังคนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวที่ทำให้โกรธนั้น จะส่งผลให้สาเหตุของไม่ถูกจัดการอย่างเหมาะสม ปัญหาเหล่านี้ยังคงอยู่หรืออาจทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมาได้

3. แสดงความโกรธเฉไฉออกไป เมื่อมนุษย์ไม่พอก็มักจะไม่ได้แสดงออกมาตรงๆ แต่จะแสดงออกทางด้านอื่นเป็นการทดแทน บางครั้งเรียกว่าเป็นความโกรธแบบเงี่ยๆ หรือการก้าวร้าวที่ไม่แสดงออกมากนัก

4. การระบายอารมณ์โกรธที่สังคมให้การลงความเห็นว่าควรเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อระบายพลังออกมาเป็นการปลดปล่อย เช่น การทำงานบ้าน การออกกำลังกาย

สมร ทองดี (2545) กล่าวว่า การแสดงความโกรธของวัยรุ่น จะแสดงออกทางคำพูด การสื่อสาร มากกว่าแสดงออกทางพฤติกรรม เมื่อวัยรุ่นถูกขู่ข่ม โห่ วัยรุ่นจะโต้ตอบด้วยการใช้คำพูดทางวาจามากกว่าแสดงออกทางพฤติกรรม การแสดงความโกรธของวัยรุ่น เช่น

1. แสดงออกทางคำพูด บุคคลเรียนรู้การใช้คำพูดข่มขู่ผู้อื่น ด่าทอผู้อื่น ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย เรียกได้ว่าใช้คำพูดเพื่อเหน็บแนมก่อให้เกิดอารมณ์โกรธตามที่ตนเองนั้น ถูกกระทำอยู่

1.1 การสบถ (Swearing) การสบถเป็นอีกหนึ่งวิธีหนึ่งที่ใช้ในการปลดปล่อยความโกรธ ช่วงวัยเด็กอาจจะยังไม่ค่อยมีพฤติกรรมนี้เกิดขึ้น จนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่น แต่การเลือกใช้คำสบถเพศชายมักจะไม่ใช้กับเพศหญิง แต่มักจะใช้กับเพศเดียวกันมากกว่า และเพศหญิงจะไม่ค่อยมีพฤติกรรมนี้อาจจะเป็นเพราะสังคมไทยไม่ให้การยอมรับ

1.2 การล้อเลียน (Teasing) เป็นกระบวนการที่นักเรียนวัยรุ่นมักจะทำมากที่สุดเพื่อยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามนั้นเกิดอารมณ์โกรธแล้วตนเองจะรู้สึกว่าการล้อเลียนเพื่อนได้

2. แสดงออกทางร่างกาย ตัวอย่างเช่น ทำลายสิ่งของที่อยู่รอบตัว ใช้ความรุนแรงที่ออกมาจากพฤติกรรมทางร่างกาย ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจะไม่ค่อยเกิดพฤติกรรมนี้เพราะผ่านช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อมาแล้วคือในช่วงวัยเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่น เพศหญิงจะแสดงออกโดยการคร่ำครวญมากกว่า อย่างไรก็ตามเมื่ออายุและวุฒิภาวะเพิ่มมากขึ้น การใช้ความรุนแรงจะลดลง การมีสติจะมากขึ้น

3. แสดงออกด้วยท่าทางและการใช้สายตา ตัวอย่างเช่น เกรี้ยวกราด ขุนเขี้ยว ไม่พูดไม่จา ไม่สื่อสารกับคนที่สื่อสารด้วย แสดงความไม่พอใจ ไม่ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น

ประณต เค้าฉิม (2549) กล่าวว่า การแสดงออกต่อความโกรธของเด็กช่วงวัยรุ่นบางคนไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้แต่การแสดงความโกรธจะแตกต่างไปจากเด็กเมื่อมีความรู้สึกโกรธ ช่วงแรกที่ก้าวเข้าสู่วัยรุ่นอารมณ์จะรุนแรงมาก เขาแต่ใจตนเอง ทำลายสิ่งของ หรือขังตัวเองจนกว่าอารมณ์โกรธจะหายไป เพศหญิงมักจะเสียน้ำตากับการคร่ำครวญมากกว่าที่จะแสดงออกอย่างรุนแรง อาจจะใช้สายตาจ้องมองไปที่สิ่งที่ไม่พอใจ ซึ่งเพศชายจะไม่พบพฤติกรรมนี้บ่อยนัก เพศชายจะปลดปล่อยอารมณ์ออกมาพร้อมที่จะทำลายล้างพร้อมที่จะปะทะทุกเมื่อ ยิ่งโตขึ้นการปะทะกันทางร่างกายจะยิ่งลดลงจะเปลี่ยนไปใช้การปะทะกันทางคำพูดมากกว่า โดยการตั้งฉายาให้เพื่อนสาปแช่ง ใช้ถ้อยคำที่ถากถาง พยายามทำให้คนที่ไม่ชอบเกิดความอับอายต่อคนอื่นๆมากที่สุดตนเองถึงจะพอใจ เมื่อโตขึ้นพลังที่ต้องการจะปลดปล่อยด้านอารมณ์โกรธก็ถูกนำไปใช้ในด้านอื่นๆ การใช้กำลังกายอย่างหนักเพื่อระบายอารมณ์โกรธออกมา

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1988)กล่าวไว้ การแสดงความโกรธ(The Expression of Anger) หมายถึงการแสดงออกทางคำพูดหรือพฤติกรรม เพื่อให้เกิดผลกระทบกับเรื่องราวทำให้โกรธโดยจำแนกเป็น 3 ลักษณะ คือ การเก็บความโกรธไว้ภายในการแสดงออกมามากกว่าด้านนอกและการควบคุมความโกรธ

1. เก็บความโกรธไว้ในใจ (Anger In) คือ เมื่อบุคคลมีความรู้สึกโกรธแล้วมนุษย์เก็บความโกรธนั้นไว้ เช่น เมื่อมีความโกรธจะซ่อนเคืองอยู่ในใจ นิ่งเฉยโดยไม่แสดงความรู้สึกโกรธออกมา ไม่ได้ตอบหรือกล่าวคำพูดใดๆ

2. การแสดงความโกรธภายนอก (Anger Out) คือ เมื่อมนุษย์เกิดอารมณ์โกรธ แล้วบุคคลแสดงออกตรงไปตรงมา หรือแสดงออกในสภาพแวดล้อม เช่น คำพูด พฤติกรรมไม่เหมาะสมพยายามที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง ใช้คำพูดที่ประชด เหน็บแนม แสดงท่าทาง หงุดหงิด รำคาญ หน้าบึ้ง วิจารณ์ผู้อื่น ทำลายสิ่งของ แสดงออกโดยการใช้อำนาจทำร้ายร่างกายผู้อื่น

3. ควบคุมความโกรธ (Anger Control) คือ เมื่อมนุษย์เกิดอารมณ์โกรธ พยายามที่เก็บและจัดการควบคุมความโกรธของตนเอง เช่น ควบคุมน้ำเสียง ระวังอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือพฤติกรรมที่คิดว่ารุนแรง พยายามเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองโดยพยายามคิด ทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม

เบอร์นีย์และครอมเรย์ (Burney & Kromrey 2001) แบ่งความโกรธออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ใช้อารมณ์โกรธเป็นเครื่องมือ (Instrumental Anger) คือ ความคิดและความรู้สึกของมนุษย์ที่จะเผชิญกับเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความรู้สึกโกรธ โดยแสดงออกทางด้านการวางแผนและความพยายามที่จะทำตามแผนการที่กำหนดไว้ และใช้ความโกรธได้ตอบสิ่งที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้โกรธพยายามที่จะวางแผนทำร้ายผู้อื่น

2. การโต้ตอบความโกรธ (Reactive Anger) คือ พฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อตอบโต้ทันที เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ โดยแสดงพฤติกรรมออกมา เช่น การใช้อำนาจที่หยาบคาย การพูดเสียงดังเป็นการข่มขู่ผู้อื่น แสดงท่าทางไม่พอใจ

3. การควบคุมความโกรธ (Anger Control) คือ ความสามารถที่พยายามจะควบคุม จัดการอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น พยายามหาแนวทางในการควบคุมตนเองต่อเหตุการณ์ดังกล่าว เพื่อให้เกิดความโกรธน้อยที่สุดและให้กลับสู่ความเป็นปกติเร็วที่สุด เช่น การใช้น้ำเสียง การสื่อสาร

จากการรวบรวมการแสดงออกของบุคคลที่มีความโกรธพบว่า บุคคลจะแสดงออกเมื่อตนเองมีความโกรธด้วยวิธีการที่หลากหลาย บางคนเมื่อโกรธแล้วจะเงียบ บางคนเมื่อโกรธแล้วจะแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งในแต่ละช่วงวัยการแสดงออกของความโกรธก็จะแตกต่างกันออกไป

1.5 วิธีการควบคุมความโกรธ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิธีการควบคุมความโกรธ พบว่ามีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงวิธีการควบคุมความโกรธ ดังนี้

วิวัฒน์ วิริยกิจจา (2554) กล่าวถึงขั้นตอนในการควบคุมความโกรธ ดังนี้

1. การระงับความโกรธใช้วิธีการไม่โกรธตอบ เพราะโกรธไปก็ไม่เกิดประโยชน์ และจิตใจหม่นหมอง
2. บอกตนเองเสมอว่า คนที่เดือนร้อนมากที่สุดเวลาที่มีอารมณ์โกรธ คือตนเอง
3. ทุกคนมีเหตุผลในการกระทำและต้องรับผิดชอบ
4. คิดถึงเรื่องราวดีๆ เป็นการเสริมสร้างกำลังใจ
5. คิดแยกแยะเรื่องราว เพื่อลดความเครียด

อุไร สุมาวีธรรม (2545) กล่าวว่า การควบคุมความโกรธ มีดังนี้

1. เมื่อมีอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ ให้บอกกับตนเองว่าเราโกรธ เราไม่พอใจ
2. ถามตนเองและหาคำตอบให้ได้ว่า สาเหตุของความโกรธนั้นคืออะไร
3. ใช้เวลาคิดไตร่ตรองก่อนได้ตอบให้มากยิ่งขึ้น ไม่ควรใช้พฤติกรรมที่รุนแรงในการตอบโต้ อาจจะใช้การนับเลข 1-10 ซ้ำๆ หรือสูดหายใจลึกๆ หากรู้ตัวตนเองควบคุมอารมณ์ไม่ได้ให้หลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้น
4. คิดและถามตนเองว่า เรามีความต้องการ มีความเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับเรื่องที่โกรธ
5. เราสามารถเปลี่ยนแปลงบุคคลอื่นได้ ถ้าเรามีวิธีการที่สร้างสรรค์ที่ไม่ก่อให้เกิดข้อเสียแก่ตนเอง และผู้อื่น
6. คิดหาแนวทางที่เป็นทางออกของความโกรธ

จากการรวบรวมวิธีการควบคุมความโกรธ สรุปว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ที่อันตราย ดังนั้นหากบุคคลเกิดอารมณ์โกรธควรมีวิธีการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม เพราะในสังคมปัจจุบันไม่ได้มีพื้นที่กว้างพอที่จะให้ทุกสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเต็มที่

ไม่เช่นนั้น สัจคมจะเกิดอะไรขึ้น วิธีการควบคุมความโกรธมีหลากหลายวิธี การแสดงออกของความโกรธ เรามักจะสังเกตว่าบุคคล ในขณะที่บุคคลโกรธจะแสดงออกแบบไหนและอารมณ์ตอนนั้นเป็นเช่นไร การสังเกตจากลักษณะภายนอก สายตาขณะที่มีความโกรธเป็นเช่นไร และตอนอารมณ์ปกติเป็นเช่นไร เราจะรู้ได้จากการที่สังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

1.6 งานวิจัยเกี่ยวกับการควบคุมความโกรธ

ทศไพบย วงศ์สุวรรณ (2542) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สากร คำภูมิ (2548) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

หรรษา สุภาพจน์ (2548) ได้ศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมืออยู่ในระดับน้อย ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ และด้านการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง วัยรุ่นเพศชายมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธมากกว่าเพศหญิง และวัยรุ่นเพศชายมีการควบคุมความโกรธน้อยกว่าเพศหญิง และวัยรุ่นที่มีคะแนนผลการเรียนต่ำมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีพฤติกรรมตอบโต้ต่อความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีคะแนนผลการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการควบคุมความโกรธ

มากกว่า หลังเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความโกรธลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธมีความโกรธ ต่ำกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ

สวณีย์ สุขเจริญ (2553) ได้ศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธ ของวัยรุ่น ผลการศึกษา วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จัก อารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับ ความโกรธที่เหมาะสม การตอบสนองต่อความรู้สึกโกรธอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นรอยต่อ จากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นจะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระและอารมณ์ ในช่วงอายุนี้อารมณ์ มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อยู่ตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งต่างๆมากระทบทำให้เกิด ความโกรธและจะกลายเป็นเรื่องที่ยากที่จะทำให้ความรู้สึกโกรธนั้นลดลงไป การทำความเข้าใจ การจัดการความโกรธไม่ใช่เรื่องที่จัดการได้ง่าย เพราะมีความซับซ้อนเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ ระหว่างอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม การที่มนุษย์จะมีความเข้าใจถึงสาเหตุต่อความโกรธนั้น ก็จะช่วยช่วยให้สามารถที่จะจัดการและมีแนวทางในการแก้ไขที่ถูกต้องอย่างรวดเร็ว วัยรุ่น ที่มีบุคลิกภาพแบบ A และ B ความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลในครอบครัว มีการจัดการความโกรธ แตกต่างกัน

พยุงค์กิตี ผางแก้ว (2558) ได้ศึกษาผลของการจัดการความโกรธเน้นปรับความคิด ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเภท ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่ม ภายหลังจากการได้รับการจัดการความโกรธที่เน้นปรับที่ความคิดให้ลดลง ก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนก้าวร้าวของกลุ่มที่ได้รับการจัดการ ความโกรธที่เน้นการปรับความคิดลดลงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

กิตติศักดิ์ รักษาชาติ (2559) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิดที่มีต่อการแสดงความโกรธของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิด ที่มีต่อการแสดงความโกรธน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ หลังการทดลองนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิดที่มีต่อการแสดงความโกรธมีการแสดงความโกรธน้อยกว่านักเรียน ที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

เคน Kane (2002) ศึกษาผลของการใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการควบคุมความโกรธของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ มีความคุมความโกรธดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการควบคุมความโกรธ

นิคเคอร์สัน (Nickerson, 2003) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธเพื่อเปลี่ยนเจตคติที่มีต่อความรู้สึกโกรธและลดการแสดงออกของความโกรธโดยใช้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางความคิด ผลการวิจัยคือ นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองการจัดการกับความโกรธมีความแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการทดลองการจัดการกับความโกรธ

ชาร์ป (Sharp, 2003) ศึกษาผลการฝึกการจัดการกับความโกรธที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามแนวทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ ของนักเรียนเกรด 7 และเกรด 8 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเข้าร่วมการทดลองการควบคุมความโกรธมีการควบคุมความโกรธของตนเองดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมการฝึกการควบคุมความโกรธและนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่เหมาะสมลดลง

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มได้มีนักวิชาการหลายท่านกล่าวไว้ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมไว้ ดังนี้

คอเรย์ (Corey, 2004) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้รับการรักษาและมีวิธีป้องกันตนเอง โดยทั่วไปจะเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม อีกทั้งเป็นวิธีการระหว่างบุคคลที่เน้นเรื่องการใช้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องราวของปัญหาที่ไม่ยุ่งยาก มีความปกติโดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของบุคลิกภาพใหม่ แต่จะต้องมีการพัฒนาตัวเอง โดยการค้นหาจุดเด่นของตนเอง โดยที่สมาชิกอาจสับสน มีความรู้สึกขัดแย้งขึ้นภายในใจของตนเองหรือบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน พยายาม ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ต้องการของตนเอง โดยที่กระบวนการกลุ่มช่วยแสดงความเห็นใจจะ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สร้างบรรยากาศที่เหมาะสมและไว้วางใจ นำไปสู่การเปิดเผยถึงเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก พร้อมทั้งจะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลง สรรวจปัญหาไปพร้อมกัน

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2551) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือ กระบวนการที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถรับมือกับปัญหาได้ รู้แนวทางการจัดการปัญหา แก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม นำข้อคิดที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

จันทรพีญ์ แสงอรุณ (2557) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มคือ การดำเนินการของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่ส่งเสริม อำนวย ให้กระบวนการให้คำปรึกษาสำเร็จลุล่วงเป้าหมายที่วางไว้ รวมไปถึงการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม

มาลินี จุฑาปะมา (2552) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ นำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มมาใช้เกิดประโยชน์สูงสุด

จากการศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษาดังกล่าว การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง การเข้าร่วมกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันที่จะร่วมกันป้องกันและแก้ไขเรื่องราวความคับข้องใจที่เกิดขึ้น และมีความต้องการคล้ายๆ กัน โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีบุคลิกภาพ ลักษณะ เข้าใจทักษะ การให้คำปรึกษา มีการฝึกทักษะต่างๆ ในการให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นและร่วมกันแก้ปัญหาเพื่อหาแนวทางให้กลุ่มดำเนินต่อไปได้

2.1.1 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้มีนักวิชาการหลายท่านกล่าวไว้ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมไว้ ดังนี้

โอลเซน (Ohlsen, 1970) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีประโยชน์ในการให้ช่วยเหลือบุคคล ดังนี้

1. เปิดเผยตนเอง สมาชิกแสดงออกอย่างมีความจริงใจที่ให้แก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้เกิดความรู้สึกจริงใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่มจะดำเนินถึงพฤติกรรม ความรู้สึกและความคิดจากประสบการณ์ในอดีต ที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันทั้งอดีตและปัจจุบันแต่จะเน้นไปที่ปัจจุบันมากที่สุด

2. ซื่อสัตย์และจริงใจ โดยที่สมาชิกกลุ่มต้องให้ความจริงใจต่อตนเอง และเพื่อสมาชิกคนอื่น ๆ เพราะความซื่อสัตย์และจริงใจนั้นจะส่งผลให้กลุ่มดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น

3. ความรับผิดชอบ สมาชิกกลุ่มต้องแสดงความรับผิดชอบต่อเรื่องราวของตนเอง

4. การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือลักษณะนิสัย หรือเรื่องราวที่ใกล้เคียงกัน เพื่อจะได้มีการพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้รับข้อมูลย้อนกลับ จากเพื่อนคนอื่น เป็นการประเมินพฤติกรรมตนเองจะยิ่งทำให้เข้าใจพฤติกรรมตนเองมากขึ้น

6. การตัดสินใจ จะต้องให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมทุกครั้ง เคารพทุกเสียง และให้ความเท่าเทียมกัน ให้ความเสมอภาค

2.1.2 หลักการพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549)กล่าวไว้ว่า พื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังต่อไปนี้

1. สมาชิกกลุ่มมีสิทธิ์ที่จะรู้สึกตามความรู้สึกของตนเองที่รับรู้ ผู้ให้คำปรึกษา ควร ส่งเสริมให้กับผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความรู้สึกของออกมา ให้สมาชิกกลุ่มเคารพ ความคิดและความรู้สึกของสมาชิกทุกคน

2. สมาชิกกลุ่มพิจารณาตนเองว่าจะพัฒนาในเรื่องใด

3. สมาชิกกลุ่มมีเป้าหมายที่จะแก้ปัญหาของตนเอง

4. ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มสำคัญที่สุดมากกว่าเหตุการณ์

5. การเริ่มพูดคุยถึงเรื่องราวที่ต้องการแก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่มจะเป็น การช่วยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปได้อย่างราบรื่นเพราะสมาชิกกลุ่มไว้วางใจที่จะเปิดเผยเรื่องราว ของตนเองให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ฟัง

6. สมาชิกกลุ่มต้องเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบ และควบคุมอารมณ์ ของตนเองได้

7. สมาชิกกลุ่มจะต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ภายใต้ข้อกำหนดที่ ได้ร่วมกันวางไว้ตั้งแต่แรกก่อนเริ่มกลุ่ม ไม่ใช่อำนาจ หรือพูดจาข่มขู่เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ

8. ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมแรง ที่จะก่อให้เกิด ความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมจะต้องได้รับการยอมรับ

9. เมื่อเผชิญปัญหา การหาแนวทางที่เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่ม มีหลากหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง

10. สมาชิกกลุ่มต้องสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

11. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิก จะทำให้นักศึกษาสามารถนำไปปรับใช้ในอนาคตได้

12. การที่สมาชิกกลุ่มรู้จักตัวเองเป็นอย่างดี จะช่วยป้องกันตนเองและยอมรับในความคิด ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

2.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชรวิ ทรัพย์มี (2556) กล่าวไว้ว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเพื่อให้เกิดการร่วมมือ ร่วมใจในการแก้ปัญหาในภายภาคหน้าได้อย่างดี

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557) กล่าวไว้ว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านความรู้สึก ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ สิ่งที่เราสามารถฝึกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ หากมนุษย์รู้จักความสามารถของตนเอง และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

มาลินี จุฑาปะมา (2552) กล่าวไว้ว่า วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษามีด้วยกันทั้งหมด 7 ข้อ คือ

1. ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจความจริง เข้าใจปัญหา ที่เกิดขึ้นระหว่างตัวเองและบุคคลอื่น อีกทั้งยังเป็นการสำรวจตัวเอง
2. ลดภาวะตึงเครียด ความรู้สึกอัดอั้นใจของผู้รับคำปรึกษา
3. ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไข จัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น
4. ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นในเรื่องของพฤติกรรม
5. เสริมสร้างความรับผิดชอบต่อตัวเอง การรู้จักและเข้าใจตัวเอง
6. ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
7. เกิดความสามารถในการวางแผนที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต

2.3 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทิพวรรณ กิตติพร (2536) ได้กล่าวถึงรูปแบบของกลุ่มต่างๆพอสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มที่มีปัญหาร่วมกัน (Common-Problems Group) เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่มักจะมีปัญหาร่วมกันอย่างไรอย่างหนึ่งหรือมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ ฯลฯ และการที่สมาชิกกลุ่มมีความคล้ายคลึงกัน (Homogeneous Group) ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึก ของผู้ที่มีหัวอกเดียวกัน และไม่รู้สึกโดดเดี่ยวอีกต่อไป จะเป็นผลให้สมาชิกเกิดความรู้สึกของผู้ที่มีหัวอกเดียวกัน และไม่รู้สึกโดดเดี่ยวอีกต่อไป จะเป็นผลให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเข้าใจซึ่งกันและกัน มีกำลังใจ

ที่จะต่อสู้กับปัญหา เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของของกลุ่มร่วมกัน พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดจะทำให้ต่างฝ่ายก็ได้รับประโยชน์จากกันและกัน

2. กลุ่มที่ยืดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง (Case-centered Group) ซึ่งจะประกอบไปด้วยสมาชิกที่มีความแตกต่างกันในด้านต่างๆ (Heterogeneous Groups) ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ฐานะความเป็นอยู่ การศึกษา รวมทั้งลักษณะของปัญหา โดยเฉพาะสมาชิกกลุ่มจะมีปัญหาที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นผลให้สมาชิกต่างได้เรียนรู้ถึงปัญหาของกันและกัน สามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเสนอแนะต่างๆ สามารถแสดงความคิดเห็นและให้การสนับสนุนในการแก้ปัญหาโดยอาศัยประสบการณ์ของตนเอง ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้มีบทบาททั้งเป็นผู้ให้และผู้รับ ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม และกลุ่มประเภทนี้จะเป็นสถานที่ ที่จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจถึงปัญหาและเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนวิธีการที่สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ๆที่จะนำไปใช้นอกกลุ่ม อย่างไรก็ตามสมาชิกบางคนที่มีปัญหาต่างจากผู้อื่นมากเกินไป อาจเกิดความรู้สึกว่าไม่สามารถช่วยเหลือกันได้ เพราะไม่เคยมีประสบการณ์เช่นนั้น

3. กลุ่มพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (Human-Potential Group) เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นความสนใจไปที่ศักยภาพและความสามารถของตน ให้สมาชิกเอาชนะอุปสรรค ซึ่งจะมาขัดขวางพลังสร้างสรรค์และความสามารถของตนให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าตนทำในสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าที่คิด และสำรวจถึงจุดเด่นที่มีอยู่ในตัว เพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

2.4.1 ขั้นเตรียมการ

ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้น ต้องการกลุ่มประเภทใดเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือกลุ่มเพื่อการแก้ปัญหา จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการจัดสรรสมาชิกเป็นอย่างไรกำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จะพบกันเมื่อไหร่ ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด และระยะเวลาในการดำเนินการให้บริการปรึกษาแต่ละครั้งกฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้างบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มจะเป็นเช่นไร ตลอดจนการประเมินผลและการติดตามผลเป็นสิ่งที่ต้องจัดเตรียมให้พร้อม

2.4.2 ขั้นตอนการเลือกสรรสมาชิก

อายุ มีความสำคัญในการจัดกลุ่มเด็กและวัยรุ่นมากกว่าผู้ใหญ่ ผู้ให้บริการปรึกษาควรเลือกผู้รับบริการที่มีอายุใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความสามารถในการสื่อสารภาษาใกล้เคียงกันจะได้พูดคุยกันรู้เรื่อง

เพศ ในความคิดของผู้เขียนมีความคิดเห็นว่าจะเพศต่างกันหรือเพศเดียวกันสามารถเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ ขึ้นอยู่กับว่าหัวข้อเรื่องนั้นเป็นเรื่องอะไร

ขนาดของกลุ่ม ปกติแล้วควรมีสมาชิกประมาณ 6 ถึง 8 คน ถ้าเป็นเด็กเล็กมีสมาชิกล้นน้อยกว่านี้ การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างพอเพียง และผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินการกลุ่ม ช่วงเวลาของการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับบริการและความจำกัดของสถานที่ เด็กเล็กมีช่วงเวลาแห่งความสนใจสั้นควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง กลุ่มสำหรับผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้

การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม เลือกที่มีความต้องการตรงกัน การเลือกสมาชิกอาจใช้แบบสำรวจปัญหาหรือความต้องการของผู้รับบริการ หรือรวบรวมมาจากผู้รับบริการที่มีปัญหาเหมือนกัน ซึ่งผู้ให้บริการปรึกษาพบเองหรือบุคคลอื่นๆส่งมาที่หน่วยแนะแนว

2.4.3 การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

การที่จะนำผู้รับบริการมาเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรพบผู้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกลุ่มคืออะไร แต่ละคนจะได้ประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่มนี้ และแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อย่างไรความแตกต่างระหว่างการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มกับการปรับทุกข์ตนเองในหมู่เพื่อนฝูงเป็นอย่างไร

2.4.4 การเข้ากลุ่มครั้งแรก

ขั้นแรกของการเข้ากลุ่มครั้งแรก จะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อทำความรู้จักและให้เกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศภายในกลุ่มที่อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกกล้าพูดแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของแต่ละคน

2.4.5 ขั้นตอนดำเนินการ

เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มจะเปิดเผยปัญหาและเรื่องราวของตัวเองมาเล่าให้สมาชิกกลุ่มฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นแสดงความคิดเห็น ช่วยแก้ปัญหา หากเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพในขั้นดำเนินการนี้สมาชิกจะมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับมาก นำไปสู่การเต็มใจ และมุ่งมั่นที่จะช่วยกันแก้ปัญหา กลุ่มผู้ให้บริการปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมกันแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น ขั้นดำเนินการนี้จะใช้เวลาพบปะกันหลายครั้ง จนกว่ากระบวนการในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนี้จะได้ผล โดยที่ผู้ให้บริการปรึกษาจะเฝ้าอำนวยความสะดวกให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน กล่าวเผชิญปัญหา รับความจริงในปัจจุบัน รับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง รู้จักตนเองยิ่งขึ้น กลับทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนสมาชิก และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นแนวทางในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง

2.4.6 ขั้นตอนยุติการให้บริการปรึกษา

ในขณะที่กลุ่มกำลังใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกประเมินพัฒนาการของตนเองระหว่างประสบการณ์กลุ่มและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

2.4.7 ขั้นประเมินผล

หลังจากจัดกิจกรรมให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มแล้ว ผู้ให้บริการปรึกษาต้องทำการประเมินผลกิจกรรม โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การสัมภาษณ์ผู้รับบริการ การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดของผู้รับบริการ การใช้วิธีสังเกตพฤติกรรมของผู้รับบริการ หรือการใช้แบบสอบถาม

2.5 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา แนวคิด เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ ผู้วิจัยได้ทำการรวมเทคนิคที่สามารถประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาไว้มากมาย ผู้วิจัยได้คัดเลือกเทคนิคที่นิยมใช้ในการให้คำปรึกษา ดังนี้

เทคนิคการฟัง (Listening) เป็นเทคนิคที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะผู้ให้คำปรึกษาต้องรับฟังเพื่อทราบข้อมูล เรื่องราวที่เกิดขึ้น และเพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเล่า

เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ใช้การตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษานั้นทราบข้อมูลที่ต้องการ การใช้คำถามควรเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสตอบในสิ่งที่ต้องการจะสื่อสาร มากกว่าคำถามปลายปิดที่มีเพียงให้เลือกตอบว่า ใช่ หรือไม่ใช่เท่านั้น

เทคนิคการแสดงความเห็นชอบ (Approval) เป็นอีกหนึ่งเทคนิคที่สำคัญที่จะให้กำลังใจกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะพยายามแก้ปัญหา เทคนิคนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะแสดงออกทางท่าทาง คือ ตบที่ไหล่ของผู้รับคำปรึกษาเบาๆ หรือแสดงออกทางคำพูดโดยการให้กำลังใจก็ได้

เทคนิคการเงียบ (Silence) หลังจากที่ใช้เทคนิคคำถามไปในบางช่วง จะใช้เทคนิคการเงียบเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวนคำถามหรือตัดสินใจบางอย่างในสิ่งที่ตนเองคิด หากเงียบนานจนเกินไป ผู้ให้ปรึกษาอาจพูดขึ้นว่า ให้พูดความรู้สึกตอนนี้เป็นการอธิบายว่ารู้สึกอย่างไร

เทคนิคการทำทนาย (Challenge) เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความกระตือรือร้น สนใจที่จะแก้ปัญหา ข้อควรระวังของผู้รับปรึกษาอาจจะรู้สึกว่าโดนกดดันให้พูดมากยิ่งขึ้น

2.6 ทฤษฎีการให้คำปรึกษา

จากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ ผู้วิจัยศึกษาองค์ประกอบของการควบคุมความโกรธ และศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเพื่อนำมาปรับ ประยุกต์ใช้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) ได้อธิบายทฤษฎีการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

2.6.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Counseling Theory)

2.6.1.1 เป้าหมายในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1) เป้าหมายทั่วไป คือ การช่วยเหลือบุคคลในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำร้ายตนเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง และมีความสุขเพิ่มขึ้น

2) เป้าหมายย่อยที่สำคัญ คือ การช่วยมนุษย์ในการคิดอย่างมีเหตุผล และมีความชัดเจน รับรู้ความรู้สึกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ช่วยให้ผู้รับปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

เช่น เศร้า ความเสียใจ ความคับข้องใจ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวลเรื่องราวต่างๆ และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

2.6.1.2 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เทคนิคต่างๆที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) เทคนิคทางการรู้คิด 2) เทคนิคทางอารมณ์ และ 3) เทคนิคทางพฤติกรรม ดังนี้ (Corey. 2012 : 297-301)

1) เทคนิคทางการรู้คิด ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงกระบวนการแยกแยะระหว่างความเชื่อที่บิดเบือนกับความเชื่ออย่างมีเหตุผล เพื่อให้มีความสุขในชีวิตมากขึ้น ลดความกังวล เทคนิคทางการคิดที่สำคัญ มีดังต่อไปนี้

ก. การสอน A-B-C ของการให้คำปรึกษา REBT (Teaching The A-B-Cs of REBT) คือ กระบวนการเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผล ด้วยความเชื่อที่ว่า “น่าจะ” “ควรจะ” และ “ต้อง” ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกที่อยากจะทำเปลี่ยนแปลงเพื่อที่จะหยุดความเชื่อที่ผิดปกติ ผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้และแสดงให้เห็นวิธีการนำทฤษฎี A-B-C ไปปรับใช้กับชีวิตของตนเองที่พบเจอในแต่ละวัน

ข. โต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Belief) วิธีการสอนที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตัวเองและผู้อื่นโดยผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงตัวอย่างให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงกระบวนการตรวจสอบ ความรู้สึกที่ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ให้ความสนใจไปที่การโต้แย้งกับความไม่สมเหตุสมผลไม่เชื่อมโยงอย่างสมบูรณ์

ค. การสอนเผชิญกับการพูดกับตนเอง (Teaching Coping Self-Statement) ให้แนวทางถึงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล แก้ไขด้วยการใช้เหตุผลและการกล้าที่จะเผชิญกับความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาสอนผู้รับคำปรึกษาโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการเปลี่ยนคำพูดที่เป็นการทำลายตัวเอง

ง. การใช้วิธีการให้ความรู้ทางด้านจิตวิทยา(Psychoeducational Method) โดยการกระตุ้นให้ได้ปฏิบัติ ทำงานหนัก นอกเวลาจากช่วงการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาที่อ่านการให้ข้อมูลย้อนกลับ การอ่านบันทึก การฟังเสียงที่อัดไว้ การบรรยาย จะเรียนรู้กระบวนการของ REBT ได้มากกว่าบุคคลที่ไม่ได้ปฏิบัติ

จ. ให้การบ้านทางความคิด (Cognitive Homework) ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับมอบหมายการบ้านเกี่ยวกับการใช้ความคิด ซึ่งมีแนวทางในการประยุกต์ใช้

ทฤษฎี A-B-C กับเรื่องราวต่างๆในชีวิตประจำวัน ขั้นตอนสุดท้ายสมาชิกจะต้องทำการบันทึกความรู้สึกที่ตนเองเคยประสบมา ก่อนที่จะมาเข้าใจตนเองอย่างสมเหตุสมผล

2) เทคนิคทางด้านอารมณ์ ในการให้คำปรึกษาแบบ REBT ถือว่าการส่งเสริมกำลังใจผู้รับคำปรึกษากลุ่มโดยเข้าถึงอารมณ์ จะเป็นแนวทางที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น เทคนิคทางด้านอารมณ์ ดังนี้

ก. การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาจะยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง กับพฤติกรรมที่พวกเขาแสดงออกอย่างไม่ถูกวิธีทั้งในขณะที่เข้าร่วมกลุ่มหรือใช้ชีวิตตามปกติในสังคม ผู้รับคำปรึกษามักไม่กล้าเปิดเผยสิ่งที่เขาเป็นอยู่เพราะกลัวว่าจะได้รับการปฏิเสธ ผู้ให้คำปรึกษาแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า แม้ว่าพฤติกรรมบางอย่างของผู้รับคำปรึกษาไม่เหมาะสม หรือถูกต้อง แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้รับคำปรึกษาจะเป็นคนไม่ดี การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไขจะช่วยให้บรรยากาศในกลุ่มอบอุ่นและยอมรับกันและกันในกลุ่ม ถึงแม้บรรยากาศในกลุ่มอาจจะมี ความแตกต่างที่หลากหลายและไม่สมบูรณ์แบบ

ข. จินตนาการด้วยเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive Imagery) เป็นเทคนิคที่ผู้รับคำปรึกษาได้นึกถึงเรื่องราวบางเรื่อง que คิดว่าเลวร้ายมากที่สุด ผึกและพัฒนาการใช้อารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงตามมา

ค. การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) อารมณ์ขันเป็นประโยชน์ต่อการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรใช้อารมณ์ขันในขณะที่บำบัด วิธีนี้ไม่ได้กลัวว่าจะต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาหัวเราะ แต่จะเป็นมองเรื่องที่เป็นพฤติกรรมไม่ดี ไม่สมเหตุผล ให้กลายเป็นเรื่องที่น่าขัน หากนำเทคนิคนี้มาใช้เร็วเกินไปหรือไม่เหมาะสมสามารถทำให้เกิดปัญหา ผู้รับคำปรึกษาอาจไม่วางใจกลุ่ม

ง. ผึกเผชิญความอาย (Shame-attacking Exercises) ผู้ได้รับคำปรึกษาจะได้รับการส่งเสริมให้ผึกพฤติกรรมบางอย่างที่ตนเองมีความรู้สึกว่ายอายในที่สาธารณะ เพื่อให้ความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำและเป็นการผึกการยอมรับตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น และลดปัญหาเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ ผึกเผชิญความอายนี้มีจุดประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมไม่ได้เป็นต้นเหตุทำให้เกิดความอาย แต่ความอายนั้นมาจากความคิดที่บิดเบือนของตนเอง ที่ผู้รับคำปรึกษายึดถือเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมนั้น

จ. แสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคทั้งด้านอารมณ์และด้านพฤติกรรมอยู่ในตัว ใช้ความคิดประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้น และความเชื่อที่ได้รับประสบการณ์มา จะเป็นอีกกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความสามารถ เกาะป้องกันตนเองและการกล้าที่จะเผชิญกับเรื่องราวที่เขากำลังวิตก โดยการให้ลองแสดงออกทางบทบาทสมมติ

3) เทคนิคทางพฤติกรรม ในการให้คำปรึกษาแบบ REBT เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษานำมาเสริมสร้างพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น มีดังนี้

ก. เทคนิคการมอบหมายงาน (Homework Assignment) แบบฝึกหัดที่กำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาทำ ตัวอย่างเช่น การลดความวิตกกังวล พัฒนาทักษะการกล้าแสดงออก ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับงานที่จะต้องนำกลับไปฝึกปฏิบัติ แล้วนำกลับมาอภิปรายร่วมกัน

ข. การเสริมแรงและการลงโทษ (reinforcement and Punishment) ในการให้คำปรึกษาแบบ REBT ใช้ทั้งการเสริมแรงและการลงโทษเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการเปลี่ยนแปลง ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการสอนในการเสริมแรงตนเอง เช่น การอ่านหนังสือนิยาย การดูละคร การฟังเพลงโปรด แต่สิ่งเหล่านี้จะได้รับก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ทำงานสำเร็จเป็นไปตามข้อกำหนดที่วางไว้ ในเรื่องการลงโทษผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้กำหนดโทษให้กับตนเอง เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงที่วางไว้ร่วมกัน เช่น โดนลดค่าขนมหรือลดเวลาในการเล่นเกมนกว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้นได้

ค. การฝึกทักษะ (Skill training) ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการช่วยเหลือและแนวทางเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ทักษะที่ผู้รับคำปรึกษาขาดไป เพื่อเพิ่มความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

2.6.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Counseling Theory)

2.6.2.1 เป้าหมายในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ ความรู้สึกตนเอง ในปัจจุบันคือ ที่นี่และตอนนี้ (Here and now)

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เขากำลังประสบอยู่จากการตระหนักรู้นี้ จะทำให้เขาเข้าใจตนเอง และเกิดการเรียนรู้ และมีความรู้เพิ่มขึ้นว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องการให้เรียนรู้ว่าจะต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองคิด รู้สึก และกระทำ

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักรู้ เกี่ยวกับสิ่งที่เขาทำที่กำลังทำอะไร (What they are doing) และเขาทำอย่างไร (How they are doing) มากกว่าให้เหตุผลว่าทำไม หรือเพราะอะไรจึงทำ (Why)

4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสัมผัสกับตัวเอง และโลกของความจริง สัมผัสได้กับการเรียนรู้ รับรู้ความรู้สึกตัวเองกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยรอบ โดยไม่ปะปนกับโลก ในจินตนาการ รับรู้เรื่องราวที่เป็นจริงเท่านั้น

2.6.2.2 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสต์ลท์

1. การนำให้เกิดความตระหนักรู้ (Directed awareness) ผู้ให้คำปรึกษา ใช้คำถามนำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ “ที่นี่และขณะนี้” ของตนเองเช่น ตอนนี้คุณรู้สึกว่ามี

มือของคุณเป็นอย่างไร เป้าหมายของการใช้คำพูดเช่นนี้ คือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวเองจากการยึดติดอยู่กับอดีตอันขมขื่น หรือวิตกกังวลต่ออนาคต ให้เข้ามาเริ่มรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ให้เริ่มรับรู้จิตและกายเป็นสิ่งที่อยู่ด้วยกัน ให้รู้จักใช้วิธีการตอบคำถาม “อะไร” และ “อย่างไร” ให้สามารถสังเกตได้อย่างเป็นรูปธรรม การกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้บ่อยๆ ผู้รับคำปรึกษาก็จะชำนาญในการสังเกตการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งภายในและภายนอก นำไปสู่การเข้าใจและหาวิธีการในการควบคุมตนเอง จักระบบของชีวิตตนเองให้สมดุล และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

2. การแลกเปลี่ยนบทบาทสนทนา (Game Dialogues) กิจกรรมนี้ ผู้ให้คำปรึกษาขออ้อมหรือออกคำสั่งให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างบทสนทนาระหว่างเหตุการณ์ที่ขัดแย้งกัน 2 เหตุการณ์ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะต้องแสดงทั้ง 2 บทบาท สลับกันไปมาระหว่างตัวเองกับบทที่ขัดแย้ง การให้ตระหนักรู้จากบทสนทนาที่สลับกัน ก็จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ความวิตกกังวลและความขัดแย้งต่างๆ ภายในจิตใจก็จะค่อยๆ จางหายไป จนถึงจุดที่สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง โดยไม่มีความรู้สึกว่ามีความคนอื่นบงการอยู่เบื้องหลัง เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกของตนเอง

3. การแสดงบทบาทกล่าวโทษหรือตำหนิผู้อื่น (Playing the Project) เมื่อไรก็ตามที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้รับรู้ว่าตนเองกำลังพูดกล่าวโทษคนอื่นหรือเหตุการณ์ เพื่อปฏิเสธความรับผิดชอบและไม่ยอมรับความจริง ผู้ให้คำปรึกษาสั่งผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทกล่าวโทษออกมาจริงๆ แสดงออกถึงเจตคติและความรู้สึกเล็กๆ ที่เขากำลังตำหนิโทษ เป้าหมายสำคัญของการทดลองด้วยตนเองเช่นนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคล

ได้ตระหนักรู้ด้วยตนเองว่า เขามีความรู้สึกอะไรอยู่ในขณะนี้ จะช่วยให้เขารับผิดชอบต่อสิ่งที่เขารู้สึกและพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวเองไปในทางสร้างสรรค์และรับผิดชอบต่อ

4. การสลับบทบาทกัน (Reversal) ขั้นตอนนี้ ผู้รับคำปรึกษา ต้องแสดงออกทางพฤติกรรมที่สวนทางกับสิ่งที่เขาเป็นอยู่ เช่น คนที่ชอบพูดเสียงดัง ให้พูดเสียงเบา ซึ่งการชี้แนะผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในความรับผิดชอบต่อตนเอง หลักเสียงที่จะปกปิดตัวเอง แล้วกล่าวโทษคนอื่น ให้ตระหนักรู้ในปัจจุบัน คือ ที่นี่และขณะนี้ จุดสุดท้าย คือ การเป็นผู้มีวุฒิภาวะและตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

5. การแสดงบทบาทว่าตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียว (Assuming responsibility) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทว่าตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบ ผู้ให้คำปรึกษา ออกคำสั่งให้ผู้รับคำปรึกษาเติมเต็มประโยคให้เกิดความสมบูรณ์ เช่น พูดว่า เราจะเป็นคนรับผิดชอบต่อเรื่องนี้ในสิ่งที่เขาพูดออกมา โดยเฉพาะข้อความที่มีความสำคัญแสดงให้เห็นถึงปัญหาที่ควรแก้ไขอย่างถูกวิธี วัตถุประสงค์ของวิธีการนี้ ก็เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่า ตนเองจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียวเท่านั้น

6. การอยู่กับความรู้สึก (Stay with feeling) บ่อยครั้งที่พบว่า ผู้รับคำปรึกษามักแสดงออกโดยการหลีกเลี่ยงที่จะไม่ระบุถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมา เป็นภาวะของการเก็บกดความรู้สึกอันเกิดจากภาพลักษณ์แห่งตน ในภาวะเช่นนี้บุคคลตกอยู่ในภาวะอารมณ์เศร้า เก็บกด ถูกกดดัน สับสน คลัง อาละวาด หวาดระแวง วิธีการนี้ จึงเป็นการบังคับให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกนั้นออกมาเพื่อให้เกิดภาวะสมบูรณ์ (Closure) ในอารมณ์นั้น สามารถรับรู้ภาวะสมบูรณ์ของอารมณ์นั้นได้อย่างแท้จริง ผู้ให้คำปรึกษา อาจจำเป็นต้องทำให้ถึงขั้นผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทที่เกินเลยความเป็นจริงก็ได้ เพื่อให้เกิดภาวะอึดตัวในสถานการณ์ที่เขาอยากหลีกเลี่ยง

7. บอกอะไรคุณสักอย่างได้ไหม? (May I feel you a sentence?) วิธีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักในอารมณ์ ความรู้สึก เจตคติ ที่หลีกเลี่ยงหรือการปฏิเสธ โดยการพูดเตือนใจ กระตุ้นให้ใช้ความคิด ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ คำพูดดังกล่าวแสดงออกมาตรงๆ โดยเฉพาะคำพูดที่ผู้รับคำปรึกษาไม่คิดถึงบทบาท ผู้ให้คำปรึกษา แนะนำแนวทาง แก่ผู้รับคำปรึกษาโดยการออกคำสั่ง ใช้คำพูดเตือนใจ นอกจากนั้น ยังมีวัตถุประสงค์เพื่อดึงให้ผู้รับคำปรึกษามามาใส่ใจในภาวะปัจจุบันของตนเอง

8. การใช้สรรพนามที่ระบุตัวบุคคล (Personalizing pronouns) การใช้ คำสรรพนามที่ระบุอย่างชัดเจน เช่น “เขา...พูด” หรือ “คุณ...พูด” เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้บุคคล

ที่อยู่ห่างไกลจากประสบการณ์ที่นี้และขณะนี้ของตนได้มีโอกาสเข้ามาใกล้ชิดตนเอง ดังนั้น จึงต้องให้เขาพูดใหม่ เช่น เมื่อเขาพูดว่า “ที่นี่อากาศร้อนมาก” ให้พูดเป็น “ฉันร้อนมาก”

9. เก้าอี้ว่างเปล่า (Empty chair) เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาพูดกับอีกชั้นตอนหนึ่งของตัวเอง เช่น ชั่วแห่งสิ่งที่อยากทำ กับ ชั่วแห่งสิ่งที่ควรทำ โดยเก้าอี้แต่ละตัวเป็นแต่ละชั่ว เพื่อช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองมากขึ้น โดยการใช้เก้าอี้ 2 ตัวตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษา 1 ตัว พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่าที่เป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ ที่บอกว่าตนเองควรจะทำอย่างไร แล้วให้ผู้รับคำปรึกษา ย้ายมานั่งเก้าอี้ตรงกันข้าม และสวมบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่แล้ว ได้ตอบกลับไปมา ส่งผลทำให้ทั้งการมีเหตุผลและการไร้เหตุผลปรากฏเด่นชัด นำไปสู่การเข้าใจตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

2.6.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory)

2.6.3.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ ยอมรับตนเองอย่างถูกต้องแท้จริง
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดประสบการณ์ โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางในแง่มุมต่าง ๆ ไม่ปิดป้อง ปกป้อง หากประสบการณ์ที่กำลังเผชิญนั้น ไม่เป็นที่พึงประสงค์
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจและคิดที่จะลงมือทำอย่างไม่ลังเล
4. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง มีเหตุผลรับผิดชอบต่อตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง
5. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกอิสระที่จะคิดและทำ โดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิทธิของผู้อื่น
6. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่น พร้อมที่จะปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง
7. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างสรรค์ตนเองให้เจริญงอกงามและพัฒนาตนให้มีประสิทธิภาพ

2.6.3.2 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีวัตถุประสงค์ช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง และสามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพของตนเอง ดังนั้นเทคนิคที่สำคัญในการให้คำปรึกษานั้น Roger จึงเน้นที่ความสัมพันธ์ของบุคคล ซึ่งก็คือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เทคนิคที่สำคัญสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. การทวนคำ (Paraphrasing) จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง

2. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างมากขึ้น นำไปสู่การเข้าใจตนเอง ยอมรับในสิ่งที่เคยปฏิเสธหรือไม่ยอมรับมาก่อน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า ผู้รับคำปรึกษาอาจจะสับสน ไม่เข้าใจตนเอง การมองโลก และการรับรู้ อาจจะบิดเบือนจากความจริง

3. การใช้คำถาม (Questioning) ใช้คำถามในแบบปลายเปิด ซึ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งจะหาเหตุผล และรู้สึกกล้าที่จะตอบคำถาม คำถามปลายเปิดนั้นคาดหวังกับผู้รับคำปรึกษาให้ตอบว่า ใช่หรือไม่ ข้อควรระวังของเทคนิคนี้ไม่ควรใช้บ่อยจนเกินไป

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง

5. การเงียบ และการฟัง (Silence and Listening) การฟังโดยใช้ความตั้งใจและใส่ใจ จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความพร้อมที่อยากจะเล่าเรื่องราว การเงียบเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ไตร่ตรองถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองได้คิดได้ตอบหรือคิดแก้ปัญหาของตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัสความรู้สึกที่แท้จริงในขณะนั้นของตนเอง

6. การยอมรับ (Acceptance) โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา โดยไม่แสดงปฏิกิริยาใดๆ ไม่ได้ตอบ หรือไม่ให้ความมั่นใจเพียงแสดงออกด้วยการพยักหน้า ใช้คำพูดที่แสดงว่าผู้ให้คำปรึกษาฟังด้วยความตั้งใจ

2.6.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling Theory)

2.6.4.1 เป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้แนวทางปรับพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยการปรับเปลี่ยน แกไขพฤติกรรมที่ไม่ถึงประสงค์ หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2. เพื่อสร้างการเรียนรู้รูปแบบใหม่ที่จะเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้มีความเหมาะสมและถูกต้องมากยิ่งขึ้น โดยต้องมีข้อกำหนดร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาว่าต้องการจะปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด จะวางเป้าหมายพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการอย่างไร และจะดำเนินการอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ โดยผู้รับคำปรึกษาจะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลง เพื่อให้สำเร็จไปตามเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้กระบวนการใหม่ ที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ในการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต สามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

2.6.4.2 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความเครียด ลดความวิตกกังวล คับข้องใจ ที่ปรากฏออกมาทางกาย เช่น มีอาการ มีนศีรษะ ปวดเมื่อยต้นคอ จุกแน่นหน้าอก อ่อนเพลีย ประหม่า นอนไม่หลับ

วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ขั้นที่ 1 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทีละส่วน โดยขั้นแรกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ จนรู้สึกถึงความเครียด ต่อมาจึงคลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ การเกร็งสลับกับการคลายนี้จะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้เต็มที่

ผลจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. หากฝึกอย่างต่อเนื่องจะพัฒนาให้เป็นผู้ที่อยู่ในความสงบในสภาวะที่ไม่สบายใจได้อย่างอัตโนมัติ

2. ช่วยลดความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจได้ เช่น ลดอารมณ์ฉุนเฉียว เบื่อหน่าย กระวนกระวายใจ

2. การลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความวิตกกังวล ได้แก่ ความกระวนกระวาย หวาดหวั่นง่าย หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ กังวล ฉุนเฉียว ไม่กล้าเผชิญความจริง

วิธีการฝึกการผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ

การลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ จะเริ่มจากการฝึกการผ่อนคลาย หรือนั่งให้สบาย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จนรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นจึงให้นึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลอย่างอ่อน ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ ขยับไปสู่สิ่งที่กลัวหรือวิตกกังวลมากขึ้น หากนึกแล้วทำให้เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลก็ให้หยุดนึก จากนั้นค่อยฝึกการผ่อนคลายต่อ เมื่อผ่อนคลายได้แล้วจึงค่อยนึกใหม่ ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะหายความวิตกกังวลได้

ผลของการลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ

จะช่วยลดความวิตกกังวลในแต่ละขั้นได้ โดยสามารถขจัดความวิตกกังวลที่มีความรุนแรงน้อยไปจนกระทั่งมีความรุนแรงมาก ทั้งผลการฝึกยังมีผลต่อเนื่องจะทำให้ลดความวิตกกังวลได้หมดไป

3. การฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Training)

วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้รับการให้คำปรึกษากล้าแสดงออกทั้งทางอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดยไม่เกิดความวิตกกังวล โดยให้ความสำคัญกับความวิตกกังวลที่ได้แสดงออกหรือไม่ได้แสดงออก เป็นสำคัญ บางคนไม่กล้าแสดงออกเพราะกลัวถูกต่อว่า บางคนแสดงออกไปแล้ว ก็กลัวเขาจะต่อว่า จึงเกิดความวิตกกังวล ดังนั้นการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้แสดงออกต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างเหมาะสมทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ

วิธีการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

1. การใช้ตัวแบบ ด้วยการให้นึกถึงตัวแบบ แล้วสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการฝึก
2. การแสดงบทบาทสมมติให้แสดงบทบาทตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนดโดยไม่มี การฝึกซ้อมมาก่อน
3. การให้คำแนะนำ เป็นการอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงหรือให้ข้อเสนอแนะ

4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม ด้วยการให้ไปฝึกซ้อมที่เหมาะสม ทั้งทางด้านภาษากายและภาษาท่าทางก่อนที่จะไปเผชิญกับสถานการณ์จริง

5. การเสริมแรงทางบวก ได้แก่ คำชมเชยหรือการให้กำลังใจ เมื่อถูกต้องเพื่อเป็นกำลังใจและมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม

6. การให้การบ้านด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษาไปฝึกเพิ่มเติม ด้วยตนเอง

4. การเสริมแรง (Reinforcement)

เป็นการแสดงออก 2 ลักษณะต่อไปนี้เป็น การเสริมแรงที่แสดงออก ด้วยคำพูด เช่น คำชม คำยกย่อง และการเสริมแรงด้วยท่าทาง เช่น การสัมผัส การกอด การมอง ตามด้วยความชื่นชม พยักหน้ายอมรับ

วิธีการ

1. ต้องชมต่อหน้า
2. ต้องชมทันที
3. บอกพฤติกรรมที่ชม ด้วยคำชม
4. บอกผลของพฤติกรรมนั้น
5. เมื่อบอกแล้ว ให้หยุดชั่วขณะหนึ่ง แล้วแสดงสีหน้าแสดงความรู้สึกที่ รู้สึกชื่นชมด้วยความจริงใจ
6. บอกให้ทำพฤติกรรมนั้น ๆ ต่อไป และทำเพิ่มมากขึ้น
7. สุดท้าย หากแต่ะตัว หรือสัมผัสเบา ๆ ให้เขามีความรู้สึกว่า เราให้กำลังใจเขา

5. ตัวแบบ หรือเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling Technique)

ตัวแบบเป็นเทคนิคหนึ่ง เมื่อผู้รับคำปรึกษาสังเกตลักษณะท่าทาง และพฤติกรรมของบุคคลอื่น และใช้ประโยชน์จากการสังเกตนั้น ได้ค้นพบว่าตัวแบบกระทำพฤติกรรมอย่างไร และอะไรที่เกิดขึ้นกับตัวแบบโดยที่ผลของการเรียนรู้ของทั้ง 2 พฤติกรรมดังที่กล่าวมา เกิดจากการเรียนรู้จากตัวแบบ

1. ตัวแบบที่มีชีวิต (Live Modeling) หมายถึงการดูจากตัวแบบ บางครั้งตัวแบบอาจจะเป็นตัวผู้ให้คำปรึกษา โดยให้แสดงพฤติกรรมเฉพาะ บ่อยครั้งที่ตัวแบบ จะถูกทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง และหลังจากที่ได้มีการสังเกตตัวแบบ ผู้รับคำปรึกษาจะสังเกต พฤติกรรมซ้ำ ๆ กันเป็นเวลาหลาย ๆ ครั้ง

2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) เป็นการให้สัญลักษณ์ สื่อต่าง ๆ ได้แก่ ภาพยนตร์ หรือ วิดีโอเทป ของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. ตัวแบบจำลอง (Covert Modeling) เมื่อตัวแบบไม่สามารถใช้ในการสังเกตได้ การใช้ตัวแบบจำลองอาจจะเป็นประโยชน์ที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาที่จะเป็นตัวแบบพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบ
4. ตัวแบบที่เข้าไปมีส่วนร่วม (Participant Modeling) บางครั้งตัวแบบที่เข้าไปมีส่วนร่วมจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ให้คำปรึกษาสามารถเป็นตัวแบบพฤติกรรมให้ผู้รับคำปรึกษา และจากนั้นอาจช่วยแนะแนวทางผู้รับคำปรึกษาในการแสดงพฤติกรรม
5. ตัวแบบตนเอง (Self - Modeling) เป็นการบันทึกวิดีโอพฤติกรรมของตนเองเพื่อดูว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ทำเป็นอย่างไร แล้วแทนที่พฤติกรรมโดยพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป
6. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสแสดงบทบาทสมมติในเหตุการณ์ต่าง ๆ กับผู้มารับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาอาจแสดงบทบาทเป็นใครสักคนในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา บ่อยครั้งที่วิธีการที่ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีทักษะเพิ่มขึ้นกับบุคคลอื่น ๆ และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่จะช่วยเพิ่มความสำเร็จให้ดีขึ้น

2.6.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบของปัญหา (Solution – focused counseling theory)

2.6.5.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบของปัญหา

1. แนวคิดพื้นฐานบางประการของการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบของปัญหา คือ 1) การเปลี่ยนแปลง (Change) 2) ปฏิสัมพันธ์ (Interaction) และ 3) การบรรลุเป้าหมาย (Reaching personal goals) และมีหนทางพลังความสามารถที่จะแก้ปัญหของตนเอง อีกทั้งผู้รับบริการแต่ละคนต่างมีเป้าหมายของตนเองและเป็นผู้กำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง เพื่อสร้างสรรคอนาคตให้ดีขึ้น การขาดความชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับบริการชอบ (Preferences) เป้าหมายและผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ของผู้รับบริการ อาจเป็นช่องโหว่ระหว่างผู้บำบัดและผู้รับบริการได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ในขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากังวลที่ตั้งใจจะตรวจสอบเนื้อหา

2.6.5.2 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบของปัญหา

1. คำถามมาตรวัด (Scaling question) เป็นการถามที่นำมาใช้ช่วยผู้รับคำปรึกษาได้ระบุเป้าหมายของตนเองและให้ประเมินสถานะปัจจุบันของตนเองว่ามีความก้าวหน้าระดับไหน

2. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เป็นข้อคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ในเวลาที่ไม่มีปัญหาส่งผลกระทบต่อชีวิตแล้วจะเป็นอย่างไร โดยมักจะถามในลักษณะว่า “ลองจินตนาการดูว่า หากมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ปัญหาที่คุณกำลังเผชิญอยู่นั้นได้หายไปจากชีวิตคุณ ชีวิตของคุณจะเป็นเช่นไร จะรู้ได้อย่างไรว่าปัญหานั้นผ่านพ้นไปแล้ว คุณจะทำอะไรแตกต่างไปจากเดิม” ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนและมองเห็นอนาคตว่าหนทางอนาคตที่ต้องการ ทำให้เชื่อว่าอนาคตนั้นมีความเป็นไปได้ เป็นเป้าหมายที่จัดการได้

3. การใช้คำถามที่มุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคต (Present and Future – focused questions) เป็นการถามที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิตและสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นเมื่อถามเกี่ยวกับอดีต

4. คำถามเพื่อรับมือกับปัญหา (Coping question) เป็นการเตือนที่ทรงพลังว่าผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนร่วมในการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ แม้ในช่วงเวลาที่เป็นปัญหาหรือสิ้นหวังก็ยังสามารถใช้ความพยายามในการจัดการตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้

5. คำชมเชยและการให้กำลังใจ (Compliments and encouragement) เป็นการชมเชยและให้กำลังใจในรูปแบบของคำถามที่แสดงความชื่นชมในทำนองที่ว่า “คุณทำได้อย่างไร” ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความชื่นชมในตนเอง

6. การทดลองและให้การบ้าน (experiments and Homework assignments) ผู้ให้คำปรึกษาจะเสนอการทดลองที่เป็นไปได้ให้กับผู้รับคำปรึกษาไปทดลองทำก่อนที่จะมาพบกันในครั้งต่อไป โดยผู้รับคำปรึกษาต้องสนใจและเห็นว่าเป็นประโยชน์ด้วย

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ปราสาท ใหม่เพ็ชรวงศ์ (2551) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ที่มีต่อความโกรธ กลุ่มตัวอย่าง 16 คน คัดเลือกมาจากคนที่มีคะแนนความโกรธสูง โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน หลังการเข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนความโกรธลดลง

กมลทิพย์ ฐิตินันทพันธุ์ (2554) ทำการศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มต่อพลังสุขภาพจิต มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน มีการติดตามผลในระยะ 1 เดือน หลังจบการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น

บาร์เนส (Barnes, 1977) ศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ และผลการเรียนเด็กประถมชาวเม็กซิกัน จำนวน 58 คน พบว่าหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนมีผลการเรียนดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ฮา吉利แอสซิส (Hagiliassis, 2005) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเหลือบุคคลที่มีความโกรธและบกพร่องทางความสามารถ แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและทดลอง กลุ่มละ 15 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีความโกรธน้อยลงกว่ากลุ่มควบคุม

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น

3.1 ความหมายของวัยรุ่น

อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์ (2557) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจที่มีความรวดเร็วอย่างมาก ต้องการอิสระในการตัดสินใจ มีจะพยายามทำอะไรด้วยตนเอง และไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มายุ่งเรื่องของตนเอง คิดอ่านรวดเร็ว ขาดความรอบคอบ หากไม่ได้รับความเป็นธรรมก็จะโต้ตอบอย่างรุนแรง สับสนในการปฏิบัติตัว เพราะเป็นช่วงก้ำกึ่งระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก ชอบคบเพื่อนเป็นกลุ่มเพื่อสร้างความมั่นใจ ต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อน มีความโกรธแค้นแทนเพื่อนหากเพื่อนไม่ได้รับความเป็นธรรมหรือถูกรังแก ชอบลองอะไรใหม่ๆ อยากรู้ อยากลอง สนใจเพศตรงข้าม ต้องการเป็นที่สนใจ อยากรให้ทุกคนมอบความรัก ดูแลเอาใจใส่ ไม่ชอบการกระทำที่ทำร้ายจิตใจ ง่ายต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยง จึงเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์

3.2 ลักษณะของวัยรุ่น

วัยรุ่นคือช่วงวัยที่มีความสำคัญ เพราะช่วงวัยรุ่นจะมีความแตกต่างจากวัยอื่นๆ อย่างชัดเจนโดยเฉพาะเรื่องของอารมณ์ที่ส่งผลต่อสิ่งรอบตัว และมีความสำคัญ ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) อธิบายว่า

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น ทั้งการเจริญเติบโตภายนอก และการเจริญเติบโตภายในส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของวัยรุ่น เพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างรวดเร็ว โดยสิ่งเหล่านี้มีพื้นฐานมาจากบุคลิกภาพการเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของวัยรุ่น สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดอารมณ์ วัยรุ่นบางคนมีพฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย เจ้าอารมณ์ อารมณ์พุ่งพล่าน เป็นต้น นักการศึกษาบางท่านกล่าวว่าอารมณ์เหล่านี้

คือ ช่วงพายุบุแคมของวัยรุ่น เป็นอารมณ์ที่เกิดกับวัยรุ่นอย่างครบครัน เกลียด รัก อิจฉา อ่อนไหว เจ้าอารมณ์ อารมณ์ดังกล่าวที่กล่าวมามากจะทวีความรุนแรงมากกว่าวัยอื่นๆ แต่สามารถปรับเปลี่ยนได้ง่าย และปรับให้เหมาะสมกับความพอดี ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ผู้ใหญ่ที่ต่างวัยจึงใช้ความพยายามเป็นอย่างมากที่จะทำความเข้าใจกับวัยรุ่นในช่วงนี้เพื่อที่จะได้รักษาสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าถึงได้ยากมักจะให้ความสำคัญกับวัยรุ่นที่รุ่นราวคราวเดียวกันมากกว่าครอบครัว เพราะเป็นคนที่มีหัวใจ เข้าใจปัญหา เรื่องราวต่างๆ ในวัยเดียวกันได้ดีที่สุดจึงให้ความใส่ใจเป็นพิเศษ อย่างไรก็ตาม มนุษย์ที่ผ่านการเป็นวัยรุ่นและสามารถปรับตัวได้ดี ก็ไม่ใช่ว่าจะเกิดความว่าวุ่นใจในช่วงวัยรุ่นแบบคนอื่นๆ ก็เป็นไปได้

3.3 พัฒนาการของวัยรุ่น

ถ้าพูดถึงวัยรุ่นเรียกได้ว่าเป็นช่วงวัยที่กำลังมีความคิดคะนอง อารมณ์พลุ่งพล่าน มีพลังงานพลังกำลังที่มากกว่าทุกวัย เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ อยากรู้ อยากลอง ทำหายกับสิ่งใหม่ๆ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับวัยรุ่นในหลากหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

1. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) (ศรีเรือน แก้วกังวล, 2549, น. 331) พัฒนาการทางด้านร่างกาย คือความงอกงามเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ การเจริญเติบโตทั้งภายนอก คือ ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง สัดส่วนของร่างกาย และการเจริญเติบโตภายใน เช่น การทำงานของต่อมต่างๆ โครงกระดูกที่แข็งแรงขึ้น ซึ่งความเจริญเติบโตทางกายจะมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะพัก เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ความสูงของเด็กตอนต้นปี และปลายปีจะมีความแตกต่างกันอย่างมาก

2. พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development) (ศรีเรือน แก้วกังวล, 2549) ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกส่งผลต่อแบบแผนทางอารมณ์ของวัยรุ่น มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มข้นของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพเดิมของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ วัยรุ่นแต่ละคนเริ่มแสดงอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างชัดเจนในช่วงนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหว โกรธง่าย อิจฉา ฯลฯ มีความรู้สึกเด่น รู้สึกด้านไหน วัยรุ่นสามารถรับรู้ได้ ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อารมณ์จะยิ่งทวีขึ้น

3. พัฒนาการทางสังคม (Social Development) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นแบ่งเป็นแง่มุมต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสังคมกลุ่มเพื่อนร่วมวัย วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง วัยรุ่นจับกลุ่มกันได้นาน แน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่ได้มีแค่เฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาาร่วมด้วย วัยรุ่นจะเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัย ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็ก ระยะนี้จึงเริ่มต้นที่แท้จริง การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วเป็นแรงกระตุ้นให้วัยรุ่นรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมทุกข์ร่วมสุข แก้ไขและเข้าใจปัญหาของกันและกันมากกว่าคนต่างวัย

2. ด้านสังคมระหว่างเพศและการเรียนรู้บทบาททางเพศ สัมพันธภาพระหว่างหญิงและชายจะเปลี่ยนไปจากวัยเด็กตอนปลาย ความเจริญของลักษณะพฤติกรรมทางเพศเป็นแรงกระตุ้นให้วัยรุ่นชายและหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกัน และมีความพอใจพบปะซึ่งกันและกัน พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เมื่อวัยรุ่นชายและหญิงเริ่มมีความสนใจกัน ทั้งสองฝ่ายจะเริ่มให้ความสำคัญประพฤติ ปฏิบัติตนตามบทบาทของเพศ

4. พัฒนาการทางสติปัญญา (Psychological Development) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ในระยะวัยรุ่นนี้มีความเจริญเติบโตทางสมองเต็มที่ หากได้รับการศึกษาอบรมตามขั้นตอนด้วยดี ระยะนี้เป็นระยะที่แสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของวัยรุ่นกับวัยอื่น ๆ ได้ชัด อย่างไรก็ตามคุณภาพของความคิดขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมองและสารพันธุกรรม

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยในแต่ละระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 มีนักเรียน จำนวน 1,619 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 โดยมีขั้นตอนการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ($\alpha=0.05$) เมื่อเทียบกับตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 333 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ มัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนในทุกห้องเรียน คือ ระดับชั้นละ 13 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 8-9 คน ได้กลุ่มตัวอย่างระดับชั้นละ 111 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 333 คน

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง แสดงจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
ปีการศึกษา 2563 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง

ระดับชั้น	ห้องเรียน (ห้อง)	กลุ่มตัวอย่าง (ห้อง)	นักเรียนทั้งหมด (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	13	13	544	111
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	13	13	542	111
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	13	13	496	111
รวม	39	39	1,619	333

1.2 การสร้างเครื่องมือแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ

1.2.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอและได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC-G-054/2564E และทำการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

1.2.2 ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น จากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และทำการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดองค์ประกอบการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 5 คน ได้แก่ ครู จำนวน 4 คน และนักจิตวิทยาประจำโรงเรียนจำนวน 1 คน

1.2.3 ผู้วิจัยได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ และองค์ประกอบการควบคุมความโกรธ มาสร้างข้อคำถามตามองค์ประกอบ โดยแบบวัดการควบคุมความโกรธจะมีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Rating Scale) โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ จริงมากที่สุด จริงมาก ปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด

1.2.4 ผู้วิจัยนำข้อคำถามในแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 40 ข้อ ให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร. นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ และ อาจารย์กมลทิพย์ ทวีชัยนุกุลกิจ แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC)

อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 และปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยมีข้อคำถามผ่านเกณฑ์ 35 ข้อ ไม่ผ่านเกณฑ์ 5 ข้อ

1.2.5 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อดูเวลาที่ใช้ในการตอบแบบวัดการควบคุมความโกรธและสัมพัทธ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเข้าใจในภาษาที่ใช้ในข้อคำถามต่าง ๆ ในแบบวัดการควบคุมความโกรธ

1.2.6 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ไปหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้การหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ได้ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20-0.57 รวม 35 ข้อ โดยแบบวัดการควบคุมความโกรธ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .76 ผ่านเกณฑ์ 30 ข้อ ไม่ผ่านเกณฑ์ 5 ข้อ

1.2.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วแบบวัดฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาต่อไป โดยแบบวัดการควบคุมความโกรธ ด้านที่ 1 เรื่อง การรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ข้อ 1,2,3,4,5,6,7 ข้อความด้านบวก ได้แก่ข้อ 1,2,3,5,6 ข้อความด้านลบ ได้แก่ข้อ 4,7 ด้านที่ 2 เรื่อง การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ข้อ 8,9,10,11,12,13,14 ข้อความด้านบวก ได้แก่ข้อ 8,10,11,13,14 ข้อความด้านลบ ได้แก่ข้อ 9,12 ด้านที่ 3 เรื่อง การระงับความโกรธ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ข้อ 15,16,17,18,19,20,21,22 ข้อความด้านบวก ได้แก่ข้อ 16,17,18,19,20,21,22 ข้อความด้านลบ ได้แก่ข้อ 15 ด้านที่ 4 เรื่อง วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ข้อ 23,24,25,26,27,28,29,30 ข้อความด้านบวก ได้แก่ข้อ 24,27,28,29 ข้อความด้านลบ ได้แก่ข้อ 23,25,26,30

ตัวอย่าง แบบวัดการควบคุมความโกรธ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความดังต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรม
ของนักเรียนมากที่สุด

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตนเองมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตนเองมาก

จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตนเองปานกลาง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตนเองน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตนเองน้อยที่สุด

ตาราง 2 ตัวอย่างข้อคำถามแบบสอบถามการควบคุมความโกรธ

คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
ด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง					
เมื่อเพื่อนส่งเสียงดังในเวลาเรียน ข้าพเจ้าจะเตือนให้เพื่อนลดการใช้เสียงลง					
ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ					
เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะคิดทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					
ด้านการระงับความโกรธ					
เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะใช้อารมณ์ตัดสิน					
ด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ					
เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะแสดงพฤติกรรมทางลบทันที					

ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อคำถามทางบวก และข้อคำถามทางลบ

คำถาม	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	ปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
ข้อความทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลผล

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนควบคุมความโกรธ มีดังนี้
(วิเชียร เกตุสิงห์, 2538, น. 10)

- 4.21 – 5.00 หมายถึง นักเรียนมีการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับดีมาก
- 3.41 – 4.20 หมายถึง นักเรียนมีการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับดี
- 2.61 – 3.40 หมายถึง นักเรียนมีการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง
- 1.81 – 2.60 หมายถึง นักเรียนมีการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับน้อย
- 1.00 – 1.80 หมายถึง นักเรียนมีการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1.3.1 ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่วมเกล้า ในการเก็บข้อมูลจากนักเรียน

1.3.2 นำแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่น จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาตรวจสอบและคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียน วัยรุ่น

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคะแนนการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายและนักเรียนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นศึกษาค้นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยกำหนดเนื้อหาและขั้นตอนการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

2.2.1 สร้างการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นและนำไปโปรแกรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณา แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 จากนั้นปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.2.2 ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน จำนวน 3 ครั้ง เพื่อปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมก่อนนำไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเรื่องการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียน
วัยรุ่น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ รวมทั้งระยะเวลา จำนวนครั้งในการเข้าร่วม 3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการเปิดเผยตนเองและรู้จักประโยชน์ของข้อมูลสำหรับการสร้างสัมพันธภาพ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) - เทคนิคการยอมรับ (Acceptance) - เทคนิคการทวนความ (Paraphrasing) - เทคนิคการเงียบและการฟัง (Silence and Listening) - เทคนิคการใช้คำถาม (Questioning)
2	เรื่องที่ฉันทโกรธ	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและทบทวนความรู้สึกโกรธของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ - เทคนิคการนำให้เกิดความตระหนักรู้ (Directed awareness) - เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling)
3	คาดการณ์ล่วงหน้า	1. เพื่อให้สมาชิกได้คาดการณ์การแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงผลของการแสดงออก	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ - เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) - เทคนิคการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา (Problem Solving & Decision Making)
4	สาเหตุของความโกรธ	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจทบทวนเรื่องราวเกี่ยวกับอารมณ์โกรธของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงสาเหตุของความโกรธ	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ 2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม - Model ABCDEF
5	อะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้โกรธ	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกโกรธ และประสบการณ์ความโกรธของตนเองในอดีต 2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้สิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นอารมณ์โกรธ	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม 2. ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C

ตาราง 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
6	การลดความโกรธ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการลดความรู้สึก อย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้ความรู้สึกโกรธ ที่มีลดลง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการใหม่ๆใน การลดความโกรธที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม	1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ พฤติกรรมนิยม - เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)
7	วิธีการควบคุม ความโกรธอย่าง เหมาะสม	1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับการควบคุมความโกรธของตนเอง ด้วยวิธีการที่เหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางการตัดสินใจ เกี่ยวกับการควบคุมความโกรธ 3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงข้อดี ข้อเสีย ของ แต่ละวิธีการการควบคุมความโกรธ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบ ของปัญหา (solution-focused counseling theory) - เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframe)
8	เมื่อฉันโกรธ ฉันแสดงออก...	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงการแสดงออก อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงออกทาง อารมณ์ และความรู้สึกต่างๆต่อผู้อื่นอย่าง เหมาะสม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม - เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)
9	การแสดงออก อย่างเหมาะสม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงการแสดงออก อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงออกทาง อารมณ์ และความรู้สึกต่างๆต่อผู้อื่นอย่าง เหมาะสม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม - เทคนิคการฝึกพฤติกรรม การแสดงออก อย่างเหมาะสม (Assertive Training)
10	ปัจฉิมนิเทศ... The Letter	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การควบคุมความโกรธ ประสบการณ์ไปปรับ ใช้ในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้สรุป แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของ นักเรียนวัยรุ่น 3. เพื่อสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) - เทคนิคการยอมรับ (Acceptance) - เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) - เทคนิคการใช้คำถาม (Questioning) - เทคนิคการฟัง (Listening)

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการทดลอง

2.3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อทำหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่วมเกล้า ในการเก็บข้อมูลจากนักเรียน

2. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างตรงและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

2.3.2 การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากการทำแบบสอบถามการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 333 คน เก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

1.2 ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจงนักเรียนที่มีคะแนนการควบคุมความโกรธต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาจำนวน 8 คน

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ ทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง หลังเลิกเรียน เวลา 15.30 – 16.30 น. แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันจันทร์และวันพฤหัสบดี

3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ให้กลุ่มทดลองทำการทดสอบ โดยการให้แบบวัดการควบคุมความโกรธอีกครั้ง แล้วนำคะแนนที่ได้ให้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

2.3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการด้วยตนเอง โดยใช้การวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543)

ตาราง 5 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R (E)	Y_1	X	Y_2

R แทน การกำหนดกลุ่มด้วยวิธีการสุ่ม (Random)

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

Y_1 แทน การสอบก่อนที่จะจัดกระทำทดลอง (Pretest)

Y_2 แทน การสอบหลังจากที่ทำการทดลอง (Posttest)

X แทน การจัดกระทำ (Treatment) โดยรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการต่อไปนี้

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1.1.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC)

1.1.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถามการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item Total Correction)

1.1.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

1.2 วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของแบบสอบถามการควบคุมความโกรธ ดังนี้

1.2.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.3 สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

1.3.1 เปรียบเทียบคะแนนการควบคุมความโกรธก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าสถิติ Paired Sample T-Test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยข้อมูล ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

- | | |
|--------|---|
| n แทน | จำนวนนักเรียนวัยรุ่น ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง |
| M แทน | ค่าเฉลี่ย (Mean) |
| SD แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) |
| * แทน | มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 |

2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 4 ขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถามการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นรายด้านของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 333 คน มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังนี้

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม และรายด้าน (n=333)

การควบคุมความโกรธ	M	SD	แปลผล
1.การรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง	3.31	.41	ปานกลาง
2.การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ	3.57	.61	ดี
3.การระงับความโกรธ	3.40	.68	ปานกลาง
4.วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ	3.10	.66	ปานกลาง
รวม	3.34	.43	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 พบว่า นักเรียนวัยรุ่น โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 3.34 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .43 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ ($M = 3.57$, $SD = .61$) รองลงมาคือ ด้านการระงับความโกรธ ($M = 3.40$, $SD = .68$) ด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง ($M = 3.31$, $SD = .41$) และด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ ($M = 3.10$, $SD = .66$) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ภาพรวม และรายด้านของกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นรายด้าน และโดยรวม ก่อนและหลังการทดลองจำนวน 8 คน เพื่อหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
ก่อนและหลังการทดลอง (n=8)

การควบคุมความโกรธ	ก่อนการทดลอง		แปลผล	หลังการทดลอง		แปลผล
	M	SD		M	SD	
1.การรับรู้อารมณ์และความโกรธ ของตนเอง	3.44	.27	ดี	3.85	.27	ดี
2.การคิดทบทวนหาสาเหตุ ของความโกรธ	3.26	.36	ปานกลาง	4.44	.42	ดีมาก
3.การระงับความโกรธ	3.25	.31	ปานกลาง	3.89	.46	ดี
4.วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ	3.92	.24	ดี	4.29	.23	ดีมาก
รวม	3.36	.20	ปานกลาง	3.95	.11	ดี

จากตาราง 7 พบว่าคะแนนการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.36$, $SD = .20$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมี 2 ด้าน คือ ด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ ($M = 3.92$, $SD = .24$) และการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง ($M = 3.44$, $SD = .27$) ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางมี 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ ($M = 3.26$, $SD = .36$) และด้านการระงับความโกรธ ($M = 3.25$, $SD = .31$) คะแนนการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยรวมหลังการทดลอง อยู่ในระดับดี ($M = 3.95$, $SD = .11$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ ($M = 4.44$, $SD = .42$) และด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ

(M = 4.29, SD = .23) ด้านที่มีที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ด้านการระงับความโกรธ (M= 3.89, SD = .46) และด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง(M = 3.85, SD = .27)

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมความโกรธ ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองวิเคราะห์โดยหาค่าสถิติ Paired Sample T-Test การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk test พบว่าคะแนนการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .85 แสดงถึง คะแนนควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น เป็นการแจกแจงแบบปกติซึ่งไม่เป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t-test ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำสถิติ Paired Sample T-Test มาใช้ทดสอบเปรียบเทียบคะแนนควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบการควบคุมความโกรธก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

การทดสอบ	M	SD	t	Sig
ก่อนทดลอง	3.63	.20		
หลังทดลอง	3.95	.11	3.805*	.007

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยการควบคุมความโกรธเท่ากับ (M = 3.36, SD = .20) และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยการควบคุมความโกรธเท่ากับ (M = 3.95, SD = .11) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแล้ว พบว่า ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียน มีการควบคุมความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยกำหนดความมุ่งหมายในการวิจัยในไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลัง

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีการควบคุมความโกรธสูงขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 มีนักเรียน จำนวน 1,619 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 โดยมีขั้นตอนการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณจากสูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ($\alpha=.05$) เมื่อเทียบกับตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 333 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น(Stratified random sampling) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ มัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนในทุกห้องเรียน คือ ระดับชั้นละ 13 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 8-9 คน ได้กลุ่มตัวอย่างระดับชั้นละ 111 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 333 คน

ระยะที่ 2 การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคะแนนการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ซึ่งได้มามีมาจากการสุ่มอย่างง่ายและนักเรียนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย มีดังนี้

1. แบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

แบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้นเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก ปานกลาง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด มีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ จำนวน 30 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง .200 - .571 และมีความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .76

2. การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มรวมทั้ง 10 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

ครั้งที่ 2 เรื่องที่ฉันทโกรธ

ครั้งที่ 3 คาดการณ์ล่วงหน้า

ครั้งที่ 4 สาเหตุของความโกรธ

ครั้งที่ 5 อะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้โกรธ

ครั้งที่ 6 การลดความโกรธ

ครั้งที่ 7 วิธีควบคุมความโกรธอย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 8 เมื่อฉันทโกรธฉันแสดงออก...

ครั้งที่ 9 การแสดงออกอย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ...The letter

การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้รับการตรวจสอบประเมินความสอดคล้องของรูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญตามวัตถุประสงค์

การดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

1.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอ และได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ SWUEC-G-054/2564E และทำการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

1.2 นำแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 30 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่วมเกล้า ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563

1.3 นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ในข้อ 1.2 ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

2. การดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ในการดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุม

ความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการด้วยตนเอง โดยใช้การวิจัยแบบ One Group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัย การศึกษา และการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ทำแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ฉบับที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 คนและนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ เพื่อหาความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรงของแบบทดสอบ

2. การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้พิจารณาจากนักเรียนที่มีคะแนนการควบคุมความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคะแนนการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายและนักเรียนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น อยู่ในระดับดี
2. การควบคุมความโกรธ กลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น อภิปรายผลดังนี้

1. การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่น มีการควบคุมความโกรธของตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านการคิดทบทวน สาเหตุของความโกรธ มีค่าเฉลี่ย 3.57 รองลงมาคือ ด้านการระงับความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 ด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 และด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 ตามลำดับ ซึ่งผู้วิจัยเลือกทำการศึกษากับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นับว่าเป็นวัยที่กำลังน่าสนใจ เพราะเป็นวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยรุ่น ธรรมชาติของวัยรุ่นมักจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน มีการแสดงออกทางเอกลักษณ์ของตนเองที่ชัดเจนมากขึ้น ตามที่(พนม เกตุมาน, 2550) กล่าวว่า วัยรุ่น จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในพัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในด้านพัฒนาการต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญาและอีกหนึ่งด้านที่สำคัญคือ ด้านของอารมณ์ ทั้งนี้วัยรุ่นจะเป็นช่วงวัยที่อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Anderson,(1978 อ้างถึงใน อรัญญา งามระยับ, 2532) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของบุคคลที่เกิดขึ้นมาจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนองต่อความโกรธ ตามพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น มีสาเหตุและการตอบสนองแบบใหม่ มนุษย์จะรู้สึกโกรธ และโดนทำลายการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมไปถึงความภูมิใจที่มีต่อตนเอง เช่น ถูกเยาะเย้ย โดนล้อเลียน ได้รับการปฏิเสธจากผู้อื่น พบกับความล้มเหลว ไม่ได้รับความเป็นธรรม

เรื่องการตอบสนองนั้นในช่วงวัยรุ่นการตอบสนองของความโกรธจะเป็นการตอบกลับด้วยคำพูด การศึกษาครั้งนี้นักเรียนวัยรุ่นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่คะแนนการควบคุมความโกรธสูงหลังจากที่ทำแบบวัดการควบคุมความโกรธดังนั้นเมื่อความโกรธเกิดขึ้น การตอบสนองของบุคคลก็มักจะเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของวัย และแนวคิดของ สปีลเบอร์กเกอร์(Spielberger, 1988) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีสภาวะ - ลักษณะของความโกรธ (State – Trait Anger Theory) ไว้ว่าภาวะของความโกรธ เป็นปัญหาทางอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล เป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่วัยเด็กสะสมมาเรื่อย ๆ จนถึงปัจจุบันมีความโกรธพอประมาณ กระทั่งมีอารมณ์โกรธเมื่อถูกสิ่งเร้ามากระตุ้น ทำให้เกิดความโกรธสะสมมีอารมณ์ที่คับข้องเพิ่มขึ้น เริ่มสะสมเป็นความโกรธที่สูงขึ้นจนสุดท้ายไม่สามารถระงับอารมณ์โกรธไว้ได้อีกต่อไป ความโกรธเริ่มต้นขึ้นจากการไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ขึ้นตอนต่อไปเมื่อได้รับการกระตุ้นก่อให้เกิดความตึงเครียด เริ่มแสดงออกทางใบหน้า กระทั่งความสามารถในเรื่องการควบคุมตนเองนั้นลดลง หรือเรียกได้ว่าความโกรธเกิดขึ้นอย่างฉับพลันเมื่ออยู่ในเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธสามารถ แสดงความรุนแรงได้หลายลักษณะเป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในช่วงเวลาสั้นๆ ด้านลักษณะของความโกรธเป็นมุมของความโกรธที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ แนวโน้มนี้มาจากประสบการณ์ของบุคคลที่มีต่อความโกรธที่เหมาะสม ตามที่ (อวยชัย โจรนนิรันดร์กิจ, 2547) กล่าวว่า การควบคุมความโกรธที่เกิดขึ้นเป็นการทำความรู้จักกับอารมณ์โกรธของตนเอง เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ตนเองรับรู้ว่าการกำลังมีอารมณ์โกรธ ถ้าควบคุมความโกรธไม่ได้ให้เล็ดลอดจากเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ จากนั้นคิดทบทวนถึงโทษของความโกรธ พิจารณาหาสาเหตุของอารมณ์โกรธและหาแนวทางแก้ไขเพื่อให้ทราบถึงแนวทาง ตัดสินใจและวางแผนแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

2. ผลของการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ผลจากการวิจัยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ นักเรียนวัยรุ่น ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ มีการควบคุมความโกรธดีขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ ด้านการระงับความโกรธ และด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ มีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถ

เสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนได้ ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่มที่ช่วยทำให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญในแต่ละด้านของการควบคุมความโกรธ ทำให้นักเรียนได้สำรวจ ทำความรู้จักกับอารมณ์โกรธของตนเอง สามารถบอกได้ถึงวิธีการที่จะระงับความโกรธของตนเองและมีแนวทางการควบคุมความโกรธอย่างเหมาะสม ซึ่งงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สวินีย์ สุขเจริญ, 2553) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างการควบคุมความโกรธได้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนได้รับการเสริมสร้างดังนี้

2.1 การรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบแรกของการควบคุมความโกรธ หลังจากที่ได้ให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว พบว่านักเรียนมีการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเองดีขึ้น สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากองค์ประกอบนี้คือการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเองทำให้นักเรียนได้ทบทวนเรื่องราวที่ทำให้โกรธ อาจเป็นเพราะการใช้เทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กลับมาทบทวนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ณ ขณะนั้นว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับตนเอง ตามแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีความเชื่อว่ามนุษย์สามารถตระหนักรู้ในเรื่องของความรู้สึก ความคิด อารมณ์และการรับรู้ของตนเอง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, น. 172) โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการนำให้เกิดความตระหนักรู้ (Directed awareness) ซึ่งให้ความสำคัญกับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้สึกทางอารมณ์ ใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไม่หลีกเลี่ยงการพูดถึงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา ส่งผลให้นักเรียนมีการตระหนักรู้ รับรู้อารมณ์โกรธของตนเองมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พยุงค์ดี ผางแก้ว, 2558) ได้ศึกษาผลของการจัดการความโกรธที่เน้นการปรับความคิดต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเภท พบว่า การนำการปรับความคิดเข้ามาใช้ในการบำบัดผู้ป่วยจิตเภทที่มีประวัติพฤติกรรมก้าวร้าวช่วยพัฒนาโครงสร้างความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่มากกระตุ้นให้เกิดความโกรธไปในทางที่เหมาะสมและยืดหยุ่นมากขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยจิตเภทเกิดการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองผ่านการสังเกตจากปฏิกิริยาทางร่างกายที่เกิดขึ้น

2.2 การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ

ผลการวิจัยหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธดีขึ้น องค์ประกอบนี้เพื่อให้นักเรียนได้คิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ โดยใช้โมเดล A-B-C-D-E-F และวิเคราะห์ตนเองผ่านทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นเห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling) ที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มเป็นหลัก ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เพราะมีแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์ที่ว่ามนุษย์มักสร้างปัญหาให้กับตนเองด้วยความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้โมเดล A-B-C-D-E-F เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ตนเองรู้ว่าอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากอะไร ทำให้สมาชิกกลุ่มค้นหาสาเหตุของความโกรธได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับ (สากล คำภูมิ, 2548) กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความโกรธ ว่าต้องศึกษาความโกรธที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใด แล้วพิจารณาว่าจะโกรธหรือไม่

2.3 การระงับความโกรธ

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผลการวิจัยหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่าการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการระงับความโกรธดีขึ้น สิ่งที่นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้จากองค์ประกอบนี้คือแนวทางการระงับความโกรธที่เหมาะสมกับตนเอง ได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการควบคุมความโกรธอย่างเหมาะสม การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม คือเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) เพื่อช่วยลดความเครียด ความคับข้องใจที่มีอยู่ มีแนวทางการผ่อนคลาย ลดความโกรธของตนเอง โดยปรับจากพฤติกรรมเดิมที่เป็นอยู่ ให้กลายเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้น สามารถนำแนวทางไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframe) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เปลี่ยนมุมมองของเรื่องราวซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ของความคิดเปลี่ยนไป และมีแนวทางในการควบคุมความโกรธของตนเองอย่างเหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hazaleus and deffenbacher (1992, อ้างถึงใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการผ่อนคลายและการฝึกความคิดต่อความโกรธในนักศึกษาทั้งชายและหญิง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับ

การผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกความคิดที่มีเหตุผลอย่างเป็นระบบต่อความโกรธ มีความนครหโดยทั่วไปลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

2.4 วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า องค์ประกอบด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธดีขึ้น สิ่งที่นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ จากองค์ประกอบนี้คือ การฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถควบคุมความโกรธ ได้ดีขึ้นและจัดการกับปัญหาต่างๆด้วยวิธีการทางบวก ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม คือเทคนิคการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Training) ชวนให้สมาชิกกลุ่ม ได้ทบทวนว่าเมื่อก่อนสมาชิกกลุ่มแสดงออกเกี่ยวกับความโกรธอย่างไร ผลที่ได้นั้นเป็นอย่างไร รวมทั้งมีแนวทางการปรับการแสดงออกว่าจะแสดงออกอย่างไรถึงจะเหมาะสมกับเหตุการณ์นั้น โดยที่ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) หากสมาชิกกลุ่มแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกได้รู้ว่าสิ่งที่ตนเอง กำลังคิดที่จะทำนั้นเหมาะสมกับสถานการณ์ดังที่ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นเป็นการแสดงออกที่คำนึงถึงสิทธิความรับผิดชอบ และผลของการกระทำบุคคลที่แสดงออกจะต้องพิจารณาว่าอะไรคือสิทธิของเขา ในสภาพการณ์ นั้นและอะไรคือสิทธิของบุคคลอื่นเค้าจะต้องคิดถึงความรับผิดชอบต่อสภาพการณ์และผลที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (กิตติศักดิ์ รักษาชาติ, 2559) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิด ที่มีต่อการแสดงความโกรธของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี พบว่าคะแนนเฉลี่ย การแสดงความโกรธของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัด ผ่านการรู้คติน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากงานวิจัยพบว่าการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรมีการพัฒนาองค์ประกอบให้ครบทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ อารมณ์และความโกรธของตนเอง การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การระงับความโกรธ

และวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ เนื่องจากทุกองค์ประกอบมีความสำคัญที่จะพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัย/ความสัมพันธ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ เช่น การอบรมเลี้ยงดูหรือปัจจัยด้านอื่น

2.2 ควรมีการติดตามผลการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากจบการให้คำปรึกษากลุ่มไปแล้ว เพื่อศึกษาความคงทนของการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

2.3 ควรนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธไปทดลองกับนักเรียนในระดับชั้นอื่น เช่น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนในระดับชั้นอื่นต่อไป



บรรณานุกรม

- bandura, A. (1997). *SelfEfficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Barnes. (1977). *The Effect of Group counseling on the aself Concept Achievement to primary Grade Mexican Pupils*. (Master's thesis). Instituto Panamericano de Alta Direccion de Empresa, Mexican.
- Burney & Kromrey (2001, June). Initial Development and Score Validation of the Adolescent Anger Rating Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 6(3).
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling* (6th). North America: Cole Publishing.
- Hagiliassis. (2005). The angermanagement project. *Journal of intellectual&Developmental disability*, 30(2), 86-89.
- Johnson, D. W. (1993). *Reaching Out : Interpersonal. Effectiveness and Self-actualization* (5th). New York: Prentice-Hall.
- Kane, I. (2002). Cognitive – Behavioral anger management group and their impact on the recidivism rates among adjudicated youth.
<http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>.
- Nickerson, K. F. (2003). Anger in Adolescent : The Effectiveness of a Brief Cognitive – Behavioral Anger Management Training Program for Reducing Attitudinal and Behavioral Expressions of Anger. Retrieved from
<http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger management: The development and evaluation of an experimental*. Lexington: Mass: D.C. Health and company.
- Ohlsen, M. M. (1970). *Group Counseling*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Public, และ Affairs. (2004). Control Anger : before it control You. Retrived form
<http://www.apa.org/pubinfo/anger.html>.

- Sharp, S. R. (2003). Effectiveness of an Anger Management Training Program Based on Rational Emotive Behavior Theory (REBT) for Middle School Students With Behavior Problem. Retrieved from <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>
- Spielberger, C. D. (1988). *State-trait Anger Expression Inventory*. Florida: Psychological Assessment Resources.
- Yamane, T. (1973). *Statistic: an introductory Analysis* (3rd). New York: Haper and Row Publications.
- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ, และ สม สุวรรณ. (2536, ม.ค.-มิ.ย.). ความโกรธ. *จิตวิทยาคลินิก*, 4(1), 23-28.
- กมลทิพย์ สุตินันทพันธุ์. (2554). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ. กรมสุขภาพจิต. (2544). ความโกรธ.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอ เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์.
- กิตติศักดิ์ รักษาชาติ. (2559). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิดที่มีต่อการแสดงความโกรธของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- กฤษณี คำชาย. (2542). จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม= *GROUP COUNSELING*. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2543). จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทัศนัย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความดกรรของนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ทิพย์วรรณ กิตติพร. (2536). รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่ม. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประณต เค้าฉิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปราสาท ใหม่เพ็ญวงศ์. (2551). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความโกรธของเยาวชนผู้ฝึกหัดในสามเนราลัยพระวิ

- สุทธิวงศันครราชสีมา. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น,
ขอนแก่น.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนม เกตุมาน. (2550). พัฒนาการของวัยรุ่น. สืบค้นจาก
http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm
- พยุงค์ดี ผางแก้ว. (2558). ผลของการจัดการความโกรธที่เน้นการปรับความคิดต่อพฤติกรรม
ก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเภท. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพฯ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2548). ทำอย่างไรจะหายโกรธ (พิมพ์ครั้งที่ 66). กรุงเทพฯ: มูลนิธิ
พุทธธรรม.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 8).
กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2562). คู่มือมนุษย์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- มาลินี จุโฑปะมา. (2552). จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บุรีรัมย์.
- ลักษณะ สรวิวัฒน์. (2551). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ลักษณะ พงษ์ภุมมา. (2560). ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทย. สืบค้นจาก
<http://164.115.41.60/knowledge/?p=436>
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). กระบวนการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย ข่าวสารการวิจัย การศึกษา.
- วิวัฒน์ วิริยกิจจา. (2554). เลือดขึ้นหน้า. วารสารหมอชาวบ้าน, 24(284), 49-51.
- ศรีเรือน แก้วกังวล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม 2 (พิมพ์ครั้งที่ 9).
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ส ศรีสายัณห์. (2545). ความโกรธ. ครูเขียนราย ปีที่ 39, ฉบับที่ 243 (ก.ย. 2545), หน้า 33-34.
- สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมร ทองดี. (2545). พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นในเอกสารการสอน ชุติวิชา

พัฒนาการ วัยรุ่นและการอบรม (พิมพ์ครั้งที่ 7). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมวิธีราช.

สวนีย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. ปรินญา

นิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Sawanee_S.pdf

http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_n

[umber=000309981&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_REC](http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_n)

[ORDS&service_type=MEDIA](http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_n)

สวนีย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. ปรินญา

นิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.

สากล คำภูมิ. (2548). ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี (ปรินญานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

หรรษา สุภาพจน์. (2548). การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น.

(ปรินญานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อรัญญา งามระยับ. (2532). การศึกษาพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนอนุบาลชลบุรี. (ปรินญานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. (2547). การจัดการความโกรธ. สืบค้นจาก

<http://www.psychiatry.or.th/2010/journal06-3.php?l=th>

อัจฉรา สกุนตนิยม. (2545, มกราคม – กุมภาพันธ์). มารู้จักความโกรธกันเถอะ. วารสารหอมอณามัย,

11(4), 36-37.

อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. (2557). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อุไร สุมาริธรรม. (2545). จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. นครศรีธรรมราช: สถาบันราชภัฏ

นครศรีธรรมราช.

อุษา จารุสวัสดิ์. (2535, มิถุนายน - กรกฎาคม). วิธีการจัดการกับความโกรธ. วารสารแนะแนว,

26(141), 42-50.



ภาคผนวก ก

- 1.รายนามผู้เชี่ยวชาญ
- 2.หนังสือขอความอนุเคราะห์
- 3.แบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
- 4.โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นและการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

1. ดร. นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ดร. อสมา คัมภีรานนท์ อาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อ. กมลทิพย์ ทวีชัยนุกุลกิจ ข้าราชการครู





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644
 ที่ อว 8718.1/2694 วันที่ 29 ธันวาคม 2563
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ
 เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวกนกวรรณ เรือสีจันทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ และอาจารย์ ดร.อสมาศัมภีรานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร.085 037 0902

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกนกวรรณ เรือสีจันทร์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ศาสตราจารย์ ดร.เอกปัญญาสกุล

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/2695



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

29 ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า

เนื่องด้วย นางสาวกนกวรรณ เรือสีจันทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม" โดยมี " โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางกมลทิพย์ ทวีชัยนุกุลกิจ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสอบถาม และ 2) โปรแกรม ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวกนกวรรณ เรือสีจันทร์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



ที่ ยว 8718/562



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

11 มีนาคม 2564

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทพศิรินทร์ร่มเกล้า

เนื่องด้วย นางสาวกนกวรรณ เรือสีจันทร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 1,619 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่โรงเรียนของท่าน ระหว่างเดือนมีนาคม 2564 ถึงเดือนเมษายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตเผยแพร่ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวโดยทั่วไปของนักเรียน เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย \surd ลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

- ชาย หญิง

2. ระดับการศึกษา

- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2 แบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย \surd ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตนเองมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตนเองมาก

จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตนเองปานกลาง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตนเองน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความดังกล่าวตรงกับตนเองน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	เมื่อเพื่อนส่งเสียงดังในเวลาเรียน ข้าพเจ้าจะเตือนให้เพื่อนลดการใช้เสียงลง					
2	ข้าพเจ้ารู้ตัวว่ากำลังโกรธ					
3	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะแสดงออกทางพฤติกรรมทันที					
4	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าสามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้					
5	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะหาสาเหตุของความโกรธ					
6	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าไม่นึกถึงอะไรทั้งสิ้น					
7	การทำงานกลุ่ม เมื่อเพื่อนไม่ให้อยู่กลุ่มด้วย ข้าพเจ้าจะโกรธเพื่อนทันที					
8	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะใช้อารมณ์ตัดสิน					
9	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าไม่ใช่กำลังในการแก้ปัญหา					
10	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะเก็บความโกรธไว้ในใจ ไม่แสดงออก					
11	เมื่อเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยเพื่อนได้					

ข้อ	ข้อความถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
12	ข้าพเจ้าโกรธ เมื่อเพื่อนมาต่อว่าด้วยถ้อยคำที่ หยาบคาย					
13	เพื่อนหยิบของข้าพเจ้าไปใช้โดยที่ไม่ขออนุญาต ข้าพเจ้าโกรธมาก					
14	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะคิดก่อนทุกครั้งว่าควร แสดงออกแบบไหน					
15	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าพยายามหาวิธีระงับ ความโกรธของตนเองให้เร็วที่สุด					
16	เมื่อข้าพเจ้าโกรธเพื่อน ถึงแม้เพื่อนจะมาอ้อ ข้าพเจ้าก็ยังไม่ว่าโกรธ					
17	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะแสดงออกทางใบหน้า ทันที เช่น ตาขวาง					
18	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะปะทะกับคนที่ทำให้ข้าพเจ้า โกรธทุกเมื่อ					
19	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะตั้งสติและสูดหายใจ เข้าลึกๆเพื่อระงับอารมณ์					
20	ข้าพเจ้ารับรู้สาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้าโกรธ					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
21	เมื่อเพื่อนสนิทของข้าพเจ้าทะเลาะกับผู้อื่น ข้าพเจ้าจะโกรธและเดือดร้อนแทนเพื่อนเสมอ					
22	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองถูกเสมอ					
23	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ คนรอบข้างไม่มีใครอยากอยู่ใกล้ ข้าพเจ้า					
24	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าไม่ทำลายสิ่งของหรือทำ ร้ายผู้อื่น					
25	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้ารีบเข้านอนทันที					
26	เมื่อถูกเพื่อนยั่วโมโห ข้าพเจ้าไม่คล้อยตาม					
27	ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ ข้าพเจ้าโกรธ					
28	เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะนับ 1-10 ในใจเสมอ เพื่อลดความโกรธนั้น					
29	เวลาจะทำให้ความโกรธของข้าพเจ้าลดลง ไปเอง					
30	เมื่อเพื่อนทำอะไรที่ไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะโกรธเพื่อน ทันที					

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ รวมทั้งระยะเวลา จำนวนครั้งในการเข้าร่วม
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการเปิดเผยตนเองและรู้จักประโยชน์ของข้อมูลสำหรับการสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ

การปฐมนิเทศเป็นการสร้างสัมพันธภาพอันดี การสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเรื่องการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ดำเนินการสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ รวมทั้งเป็นการชี้แจง ทำความเข้าใจในเรื่องวัตถุประสงค์ ข้อตกลง และแนวทางปฏิบัติ ในการเข้าร่วมกลุ่ม ในระยะแรกนั้นสมาชิกอาจจะไม่กล้าเปิดเผยตัวตนของตนเองเพราะยังไม่สนิทใจหรือยังไม่ไว้วางใจกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ โดยคอเรย์ (Corey, 2012: 104-105) กล่าวว่า ความไว้วางใจ (Trust) ของสมาชิกกลุ่มทั้งต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกด้วยกันนั้นเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการเข้าร่วมกลุ่ม เนื่องจากความไว้วางใจจะนำมาสู่ระดับของการเปิดเผยตนเอง ความรู้สึกที่มีสัมพันธ์ต่อกันและกัน และความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้นำกลุ่มดำเนินการโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered group counseling theory) โดยใช้เทคนิคการยอมรับ (Acceptance) การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) การใช้คำถาม (Questioning) การทวนความ (Paraphrasing) การสะท้อน และการสรุป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับตนเอง ด้วยบรรยากาศที่ไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผย และให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ การสร้างความไว้วางใจต่อกัน (Trust) การยอมรับ (Acceptance) ความจริงใจ (Genuine) สัมพันธภาพที่ดีดังกล่าวจะทำให้สมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ตัดแบ่งครึ่ง จำนวน 8 ชิ้น
2. ปากกา จำนวน 8 ด้าม
3. กระดาษรูปหัวใจตัดแบ่งครึ่ง (ตัดขึ้นส่วนให้ยากต่อการประกอบ) จำนวน 16 ชิ้น

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตนเอง พูดคุยเรื่องทั่วไปเล็กน้อย และให้สมาชิกแนะนำตนเองสั้นๆ ตัวอย่างเช่น ชื่อ นามนตร์อยู่ห้อง ม.3/3 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังและการยอมรับ (Acceptance) สมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะรับฟังเรื่องราวโดยที่จะไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้หรือขัดจังหวะขณะที่สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดี ที่มีคนรับฟัง มีสมาชิกกลุ่มตั้งใจฟังพร้อมช่วยเหลือในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. หลังจากแนะนำตัวครบแล้ว ผู้นำกลุ่มได้บอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ และขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมถึงจำนวนครั้ง และระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงจุดประสงค์และขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสร้างข้อตกลงที่จะใช้ร่วมกันทุกครั้งที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม เช่น การตรงเวลา การรักษาความลับ การให้ความร่วมมือ ฯลฯ ในขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เทคนิคการยอมรับ(Acceptance) มากที่สุดเพราะเป็นการที่ยอมรับฟังข้อตกลงที่สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันคิดขึ้นมา เป็นการสร้างความไว้วางใจให้กับสมาชิกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าผู้นำกลุ่มให้การยอมรับความคิดเห็นที่พวกเขาได้แสดงออกมา

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าอยากรู้จักเพื่อนๆเพิ่มเติมไหม เราจะมาทำความรู้จักเพื่อนให้มากขึ้น โดยการตามหากระดาษคู่ของหัวใจ (วรภา ชัยเลิศวิณิชกุล. 2536 : 103) อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี, 2559:254 โดยแจกกระดาษรูปหัวใจที่แยกส่วนกันแล้วให้สมาชิกคนละ 1 ชิ้น (พยายามให้แยกออกจากกันของชิ้นส่วนหัวใจ)

2. ผู้นำกลุ่มแจ้งสมาชิกในกลุ่มว่า ถ้าได้ยินสัญญาณว่า เริ่ม ขอให้สมาชิกแต่ละคนไปหาคู่ที่สามารถต่อเป็นรูปหัวใจให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. เมื่อพบคู่ของตนเองแล้วให้นั่งพูดคุย สัมภาษณ์ สิ่งที่ยากรู้และสิ่งที่ยากถาม โดยผลัดกันสัมภาษณ์ จากนั้นให้แต่ละคู่ออกมาแนะนำตนเองทีละคู่ เช่น ลำดับการเกิด อาหารที่ชอบรับประทานที่สุด หรืออะไรที่เกี่ยวกับ “ที่สุด” เช่น สีที่ชอบที่สุด กีฬาที่ชอบมากที่สุด เป็นต้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการใช้คำถาม(Questioning) แบบปลายเปิดเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราวของตนเองเพิ่มเติม และการทวนความ(Paraphrasing)และการสะท้อนเนื้อหา(Reflecting of Content) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในเรื่องราวของตนเองและเพื่อนสมาชิกชัดเจนยิ่งขึ้น (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 134)

4. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสรุปความ การทำให้เกิดความกระจ่างและการถาม เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยการเป็นตัวเองเพื่อละลายพฤติกรรมก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ และให้สมาชิกร่วมกันสรุปข้อตกลงและแนวทางการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม สรุปประเด็นสำคัญในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนการถามคำถาม การตอบคำถาม รวมถึงการแสดงความคิดเห็นต่างๆ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับ หลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ของสมาชิกแต่ละคน



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
ครั้งที่ 2

เรื่อง เรื่องที่ฉันโกรธ

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและทบทวนความรู้สึกโกรธของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง

แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้นำมาเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้กลับมาทบทวนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ณ ขณะนั้นว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับตนเอง โดยผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพราะเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ในเรื่องของความรู้สึก ความคิด อารมณ์และการรับรู้ของตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 172) โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการนำให้เกิดความตระหนักรู้ (Directed awareness) ซึ่งให้ความสำคัญกับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้สึกทางอารมณ์ ใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไม่หลีกเลี่ยงการพูดถึงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา ใช้เทคนิคการทวนความ (Paraphrasing) เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนเรื่องราวที่เล่ามา ทวนเฉพาะใจความสำคัญเพื่อให้ความกระจ่าง

กิจกรรมความรู้สึกของฉัน (My feelings) (Karp, Butler and Bergstrom.1998) อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี, 2559:143 มีฐานคิดจากวิธีการใช้กิจกรรมเป็นฐานในการพัฒนาเทคนิค เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดเกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆของตนเอง ตลอดจนตระหนักถึงความรู้สึกทางลบและทางบวกของตนเองได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่องที่ฉันโกรธ
2. ปากกา จำนวน 8 ด้าม

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พูดคุยเรื่องทั่วไป
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องข้อตกลงที่ได้สร้างร่วมกันไว้จากครั้งที่แล้ว และการทบทวนเรื่องการแนะนำตัวของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. เริ่มต้นด้วยการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถามกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองในแต่ละวัน โดยถามว่า เรื่องใดหรือใครที่ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันตอบคำถาม และร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทำให้เกิดความตระหนักรู้ (Directed awareness) ขณะที่สมาชิกแต่ละคนเล่าสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทวนความ (Paraphrasing) เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนเรื่องราวและความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) เพื่อให้สมาชิกได้อยู่กับความรู้สึกของตนเองให้มากที่สุด ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มไม่ทราบถึงสาเหตุของความรู้สึกโกรธของตนเองคืออะไร ผู้นำกลุ่มจะช่วยสมาชิกค้นหาสาเหตุ เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกและรู้สาเหตุเพิ่มขึ้น
3. จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานเรื่องที่ฉันโกรธ ความรู้สึกของฉัน (My feelings) (Karp, Butler and Bergstrom.1998) อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี, 2559:143 กับสมาชิกกลุ่ม พร้อมชี้แจงว่า ให้เขียนสรุปจากที่ได้เล่าเรื่องราวความโกรธของตนเอง ให้เพื่อนสมาชิกฟัง เขียนลงในใบงานอีกครั้ง

4. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม รับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มระบายออกมา มีการใช้เทคนิคการฟังหรือการถามเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูด ได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น การเสนอแนะ และการให้กำลังใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้อารมณ์ โกรธของตนเอง และเกิดการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ณ ขณะนั้น ว่าตนเองมีอารมณ์อย่างไร

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกของตนเองที่ได้ทบทวนถึงความรู้สึกโกรธอีกครั้ง หลังเหตุการณ์ดังกล่าวได้ผ่านไป แล้ว และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสามารถสอบถามข้อสงสัยต่างๆ
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลา สถานที่ในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ขณะสมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงความรู้สึกโกรธ ตลอดจนการถามคำถาม การตอบคำถาม รวมถึงการแสดงความคิดเห็นต่างๆ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับ หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน

ใบงานเรื่อง “เรื่องที่ฉันโกรธ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
ครั้งที่ 5

เรื่อง อะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้โกรธ

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกโกรธ และประสบการณ์ความโกรธของตนเองในอดีต
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้สิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นอารมณ์โกรธ

แนวคิดสำคัญ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดขึ้นจากการที่บุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่มากระตุ้นซึ่งไม่สอดคล้องกับระบบความเชื่อของตนเอง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้จึงก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ บุคคลจึงยอมให้เกิดผลทางอารมณ์ตามมา และพฤติกรรมที่ตามมาคือ อาจะหลีกเลี่ยง ใจ โจมหรือแสดงออกทางพฤติกรรมไม่เหมาะสม (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 192) หลังจากที่ได้รับรู้สาเหตุของความโกรธแล้ว สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับอะไรตัวกระตุ้นที่ทำให้ตนเองโกรธ เพื่อให้สมาชิกได้แก้ไขความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง หน้าที่หลักของผู้นำกลุ่มคือ การโต้แย้ง(Disputing) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เพราะมีแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์ที่ว่ามนุษย์มักสร้างปัญหาให้กับตนเองด้วยความคิดอารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาและการปฏิบัติแบบ REBT (A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น , B คือ ความเชื่อ และ C คืออะไร ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง เช่น ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานอะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้โกรธ
2. ปากกา จำนวน 8 ด้าม

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พูดคุยเรื่องทั่วไป
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่อง สาเหตุของความโกรธ จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 โดยใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด และปิด เพื่อถามให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสอนทฤษฎี A-B-C ของการให้คำปรึกษา REBT ให้กับสมาชิกกลุ่ม อธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างว่าประกอบอย่างชัดเจนว่าคืออะไร

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B คือ ความเชื่อ

C คืออะไร ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง เช่น ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล

กรณีตัวอย่าง น้ำเป็นเด็กที่เรียนหนังสือค่อนข้างดีมาโดยตลอด ตั้งใจเรียน เข้ากับเพื่อนได้ดี แต่อยู่มาวันหนึ่งผลสอบประกาศออกมาปรากฏว่าน้ำสอบตกวิชาภาษาไทย น้ำเครียดมาก ไม่อยากไปโรงเรียนอีกแล้ว

A คือ สอบตกวิชาภาษาไทย

B คือ ไม่อยากเรียนแล้ว ฉันมันแย่มาก

C คืออะไร ทุกข์ใจกับการเรียน เป็นกังวล

2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองโกรธ
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์เรื่องราวตนเองผ่านการใช้ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C ลงในใบงาน
อะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้โกรธ
4. เมื่อเสร็จแล้วให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ความโกรธของตนเองที่ละคน พร้อมทั้งเล่า
ความรู้สึก ณ ขณะนั้น
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปและอภิปรายต่อสถานการณ์ที่สมาชิกได้เล่า พร้อมทั้งเสริมแรง
ในการโต้แย้งความคิดที่ทำให้เคยรู้สึกทุกข์หรือไม่สบายใจที่เกิดขึ้น

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกของตนเองกับสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความโกรธ
และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสามารถ
สอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ขณะสมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการ
การช่วยสมาชิกกลุ่มแต่ละคนค้นหาตัวกระตุ้นที่ทำให้โกรธ ตลอดจนการถามคำถาม การตอบ
คำถาม รวมถึงการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ
2. การตอบคำถามเรื่องราวสาเหตุของความโกรธของสมาชิกกลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 6

เรื่อง การลดความโกรธ

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการลดความรู้สึกโกรธอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้ความรู้สึกโกรธที่มีลดลง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ในการลดความโกรธที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

แนวคิดที่สำคัญ

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้นักกลุ่มมุ่งหวังจะช่วยให้สมาชิกได้ผ่อนคลาย เพื่อช่วยลดความเครียด ความคับข้องใจที่มีอยู่ มีแนวทางการผ่อนคลาย ลดความโกรธของตนเอง โดยปรับจากพฤติกรรมเดิมที่เป็นอยู่ ให้กลายเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้น สามารถนำแนวทางไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการจัดบรรยากาศที่จะใช้ในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ และจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ทำให้เกิดขึ้นได้โดยการจัดสภาพแวดล้อมได้เงื่อนไขต่างๆ ส่วนการเรียนรู้เดิมสามารถทำให้หมดไปได้ และทำนองเดียวกันสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ได้ และมนุษย์สามารถควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้ แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมก็ตาม (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 252) โดยการให้คำปรึกษาในครั้งนี้นำใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดความรู้สึกโกรธที่มีนั้นให้ลดลง และสมาชิกกลุ่มได้อยู่กับปัจจุบัน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

สื่อ/อุปกรณ์

-

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่อง อะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้โกรธ จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 โดยใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด และปิด เพื่อถามให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มคิดถึงวิธีการลดความโกรธของตนเองที่ใช้บ่อยๆในชีวิตประจำวัน เช่น การนับ 1-10

2. ผู้นำกลุ่มสอนวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ว่า วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มลดความวิตกกังวลได้แก่ เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกโกรธ จะทำให้หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิในเรื่องต่างๆ กังวล ฉุนเฉียว

3. ผู้นำกลุ่มสอนวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) โดยเริ่มจากการฝึกการผ่อนคลาย โดยให้สมาชิกกลุ่มนั่งให้สบายๆ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละส่วน เช่น หน้าผาก คอ มือ เป็นต้น การฝึกการผ่อนคลาย เป็นวิธีที่ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนหรือคลายความตึง การผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้เกิดความสงบไม่เกิดอารมณ์เครียด มีหลักการสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ ขั้นที่ 1 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทีละส่วน โดยขั้นแรกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ ต่อมาจึงคลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างเต็มที่ การเกร็งสลับกับการคลายนี้จะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้เต็มที่ ขั้นที่ 2 เกิดการเรียนรู้ด้วยการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ การเกร็งสลับการคลายนี้จะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้เต็มที่ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2561: 254)

4. ผู้นำกลุ่มอธิบายผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) จะช่วยลดความโกรธหรือความวิตกกังวลในแต่ละขั้นได้ หากฝึกอย่างต่อเนื่องจะช่วยพัฒนาให้เป็นผู้ที่อยู่ในความสงบในสภาวะที่ตนเองโกรธได้อย่างอัตโนมัติ ช่วยลดความแปรปรวนของร่างกายจิตใจได้ เช่น ลดอารมณ์โกรธ

5. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าหลังจากที่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร แต่ละคนมีวิธีการผ่อนคลายของตนเองอย่างไร ทำแล้วผลเป็นอย่างไรบ้าง

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกของตนเองที่ได้ทราบถึงวิธีการลดความโกรธ และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสามารถสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ขณะสมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการช่วยสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ทราบถึงวิธีการลดความโกรธ ตลอดจนการถามคำถาม การตอบคำถาม รวมถึงการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับ หลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษาของกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 8

เรื่อง เมื่อฉันโกรธ ฉันแสดงออก....

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้ถึงการแสดงออกอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกต่างๆต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม

แนวคิดที่สำคัญ

การแสดงออกอย่างเหมาะสมคือพฤติกรรมหรือการแสดงออกด้วยคำพูด หรือพฤติกรรมที่มีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยไม่ปิดบัง ด้วยความสุภาพตรงไปตรงมาในเวลาที่เหมาะสม ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งหวังให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่จะต้องเจอในอนาคตและรับรู้ถึงผลที่จะตามมา พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิมที่เคยแสดงออก ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเพราะมีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ และจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ทำให้เกิดขึ้นได้โดยการจัดสภาพแวดล้อมได้เงื่อนไขต่างๆส่วนการเรียนรู้เดิมสามารถทำให้หมดไปได้ และทำนองเดียวกันสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ได้ และมนุษย์สามารถควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้ แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมก็ตาม (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561: 252) โดยการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนว่าเมื่อก่อนสมาชิกกลุ่มแสดงออกเกี่ยวกับความโกรธอย่างไร ผลที่ได้นั้นเป็นอย่างไร รวมทั้งมีแนวทางการปรับการแสดงออกว่าจะแสดงออกอย่างไรถึงจะเหมาะสมกับเหตุการณ์นั้น โดยที่ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) หากสมาชิกกลุ่มแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ว่าสิ่งที่ตนเองกำลังคิดที่จะทำนั้นเหมาะสมกับสถานการณ์

สื่อ/อุปกรณ์

-

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่อง การควบคุมความโกรธอย่างเหมาะสม จากการทำคำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 โดยใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด และปิด เพื่อถามให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้เล่าถึงการบ้านที่ให้กลับไปฝึกในครั้งที่แล้ว คือวิธีการควบคุมความโกรธอีกหลายวิธีที่คิดว่าเหมาะสมและเป็นประโยชน์กับตนเอง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงการแสดงออกอย่างเหมาะสม คือ พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถแสดงออกได้อย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดตามสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆได้ด้วยวิธีการทางบวก เป้าหมายของการกระทำพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้น คือการสื่อสารอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมาไม่โจมตีความคิดเห็นของบุคคลอื่น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 146-150)

2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เราโกรธ ปกติเราแสดงออกอย่างไร ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร และหากเป็นไปได้สมาชิกกลุ่มจะแสดงออกอย่างไร ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวที่ละคน

3. ในขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) หากสมาชิกกลุ่มสามารถบอกการปรับเปลี่ยนการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ผู้นำกลุ่มเสริมแรงด้วยคำพูด ชมเชยสมาชิกกลุ่มทันทีที่สมาชิกกลุ่มพูดจบ ผู้นำกลุ่มบอกพฤติกรรมที่ชมเชยให้สมาชิก

กลุ่มได้รับรู้ การเสริมแรงด้วยท่าทาง เช่น การพยักหน้าชื่นชมกับการกล้าที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม และถามสมาชิกกลุ่มว่า ผลของการเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้นมีผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการพยายามที่จะเปลี่ยนการแสดงออกให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกของตนเองที่ได้จากการบอกเล่าเรื่องราวการแสดงออกเมื่อมีอารมณ์โกรธ และข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสามารถสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ขณะสมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงออกเมื่อมีอารมณ์โกรธ ตลอดจนการถามคำถาม การตอบคำถาม รวมถึงการแสดงความคิดเห็น ต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสรุปความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับ หลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่ 10

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ....The Letter

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความโกรธ ประสบการณ์ ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้สรุป แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
3. เพื่อสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

แนวคิดที่สำคัญ

การปัจฉิมนิเทศในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะเน้นที่ตัวสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญไม่ใช่เน้นที่ปัญหา จะ เน้นที่ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์ปัจจุบัน และตัวของสมาชิกกลุ่มเองจะเป็นผู้ ตัดสินแก้ไขปัญหาของตนเองทั้งสิ้น ส่วนผู้นำกลุ่มก็จะทำหน้าที่เอื้ออำนวยยอมรับความคิดเห็น ของสมาชิกกลุ่มว่าสมาชิก มีความสามารถที่จะจัดการปัญหาด้วยตนเอง และพร้อมที่จะให้ความ ช่วยเหลือเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ ให้สมาชิกสามารถ แก้ปัญหาเองได้ และในที่สุดสามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพของตนเอง (พัชราภรณ์ ศรี สวัสดิ์, 2561: 134) ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Group Counseling Theory) ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคการยอมรับ (Acceptance) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก(Reflection of feeling) เทคนิคการใช้คำถาม (Questioning) เทคนิคการฟัง(Listening) เทคนิคการยอมรับ(Acceptance) เพื่อรับฟังเรื่องราว

ของสมาชิกกลุ่ม การสะท้อนความรู้สึก(Reflection of feeling) เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกตนเอง ใช้กิจกรรม The Letter ปรับปรุงมาจากกิจกรรม ฉันชอบตัวเองเพราะ.... (Karp, Butler and Bergstrom. 1998) อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี, 2559:139 มีฐานคิดจากวิธีการใช้กิจกรรมเป็นฐานในการพัฒนาเทคนิค ช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกลุ่มในการทดลองเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดและสำรวจเกี่ยวกับตนเอง และสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

- 1.กระดาษ A4 พับครึ่ง
- 2.ซองจดหมาย
- 3.ปากกา 8 ด้าม

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่อง การแสดงออกอย่างเหมาะสม จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 โดยใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด และปิด เพื่อถามให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม The Letter ปรับปรุงมาจากกิจกรรม ฉันชอบตัวเองเพราะ.... (Karp, Butler and Bergstrom. 1998) อ้างอิงจาก สกล วรเจริญศรี, 2559:139 เริ่มต้นด้วยการถามสมาชิกกลุ่มว่า คิดอย่างไรเกี่ยวกับการเข้ามาร่วมการทำกลุ่มตลอดระยะเวลา 8 ครั้งโดยใช้เทคนิคการใช้คำถาม(Questioning) แบบปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก
2. ให้สมาชิกกลุ่มเขียนบรรยายความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สิ่งทีภาคภูมิใจ หรือความสำเร็จของสมาชิกกลุ่มลงในกระดาษ และเก็บไว้ในซองจดหมาย

3. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนหมุนเวียนของจดหมายไปทางขวามือ เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับของจดหมายของใคร ก็ให้เขียนความรู้สึกที่ดี/การให้กำลังใจ ที่อยากบอกเพื่อน (เขียนอีกด้านของกระดาษที่เจ้ากระดาษเขียนไว้) เมื่อเขียนเสร็จแล้วก็นำกระดาษนั้นใส่ซองจดหมายและเวียนต่อไปจนกระทั่งครบทุกคน

4. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ โดยที่ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟัง(Listening)อย่างตั้งใจเพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าและพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมกลุ่มตลอดระยะเวลา 8 ครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ มีส่วนร่วมให้กำลังใจกับสมาชิกที่นำเสนอเกิดความรู้สึกทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองทั้งที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อผู้วิจัยและต่อกระบวนการกลุ่ม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดการควบคุมความโกรธ หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (Post-test)

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ขณะสมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ตลอดจนการถามคำถาม การตอบคำถาม รวมถึงการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ
2. สมาชิกมีคะแนนแบบวัดการควบคุมความโกรธ หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (Post-test) สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษา (Pre-test)

ภาคผนวก ข

ตารางค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียน

วิจัยรุ่น



ตาราง ค่าดัชนี IOC ของแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี IOC	ผล
	1	2	3		
การรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง					
1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	-1	1	0.33	คัดออก
4	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	-1	1	0.33	คัดออก
6	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1.00	คัดออก
8	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	-1	1	0.33	คัดออก
10	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ					
11	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี IOC	ผล
	1	2	3		
13	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
14	1	-1	1	0.33	คัดออก
15	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
16	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
18	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
19	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
การระงับความโกรธ					
21	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
23	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
24	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ค่าดัชนี IOC	ผล
	1	2	3		
29	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ					
31	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
33	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
37	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
38	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
39	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
40	1	-1	1	0.33	คัดออก

หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ = 35 ข้อ

ไม่ผ่านเกณฑ์ = 5 ข้อ

รวม = 40 ข้อ

ตาราง ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
การรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง		
1	.278	คัดเลือกไว้
2	.243	คัดเลือกไว้
3	.359	คัดเลือกไว้
4	.387	คัดเลือกไว้
5	.571	คัดเลือกไว้
6	.248	คัดเลือกไว้
7	.309	คัดเลือกไว้
การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ		
8	.343	คัดเลือกไว้
9	.287	คัดเลือกไว้
10	.235	คัดเลือกไว้
11	.499	คัดเลือกไว้
12	.200	คัดเลือกไว้
13	.263	คัดเลือกไว้

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
14	.134	คัดออก
15	.233	คัดเลือกไว้
16	.097	คัดออก
การระงับความโกรธ		
17	.114	คัดออก
18	.496	คัดเลือกไว้
19	.272	คัดเลือกไว้
20	.274	คัดเลือกไว้
21	.360	คัดเลือกไว้
22	.459	คัดเลือกไว้
23	.542	คัดเลือกไว้
24	.371	คัดเลือกไว้
25	.161	คัดออก
26	.334	คัดเลือกไว้
วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ		
27	.356	คัดเลือกไว้
28	.265	คัดเลือกไว้

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
29	-.009	คัดออก
30	.453	คัดเลือกไว้
31	.472	คัดเลือกไว้
32	.256	คัดเลือกไว้
33	.264	คัดเลือกไว้
34	.250	คัดเลือกไว้
35	.316	คัดเลือกไว้

ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
ทั้งหมด = 0.768

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

ผ่านเกณฑ์ = 30 ข้อ

ไม่ผ่านเกณฑ์ = 5 ข้อ

รวม = 30 ข้อ

ตาราง ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนี IOC	ผล
		1	2	3		
ปฐมนิเทศ						
1	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง						
2	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ						

4	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ด้านการระบับความโกรธ						
6	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดย ผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนี IOC	ผล
		1	2	3		
วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ						
8	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
9	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ปัจจัยमित						
10	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : เกณฑ์การพิจารณาค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	กนกวรรณ เรือสีจันทร์
วัน เดือน ปี เกิด	30 พฤศจิกายน 2535
สถานที่เกิด	นครสวรรค์
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2559 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2563 การศึกษามหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	114/4 หมู่ที่ 7 ต.ไตรตรึงษ์ อ.เมือง จังหวัดกำแพงเพชร

