

การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

Enhancement of Anger Control of Adolescent Students
Through Group Counselingกนกวรรณ เรือสีจันทร์¹, มณฑิรา จารุเพ็ง² และ พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์³Kanokwan Ruasichan, Monthira Charupheng² and Patcharaporn Srisawat³

Received August 02, 2020 & Revise September 01, 2021 & Accepted September 24, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น และ 2) เปรียบเทียบการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่ม การวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาการควบคุมความโกรธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่น 333 คนได้จากการสุ่มอย่างง่าย ระยะที่ 2 การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 8 คน ที่มีคะแนนควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ ในการศึกษา ได้แก่ 1) แบบวัดการควบคุมความโกรธ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .76 และ 2) การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นในภาพรวมอยู่ในระดับดี ในรายด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และวิธีการตอบสนองต่อความโกรธอยู่ในระดับดีมาก ส่วนด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง และการระงับความโกรธอยู่ในระดับดี และ 2) นักเรียนวัยรุ่นหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุม

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Master's student Department of Guidance and Education Psychology Faculty of Education
Srinakharinwirot University
E-mail: Ruasichan@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Associate professor Department of Guidance and Education Psychology Faculty of Education
Srinakharinwirot University

³ รองศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Associate professor Department of Guidance and Education Psychology Faculty of Education
Srinakharinwirot University



ความโกรธแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การควบคุมความโกรธ, การให้คำปรึกษากลุ่ม, นักเรียนวัยรุ่น

Abstract

The objectives of this research were as follows to: 1) to study the anger control of adolescent students; and 2) to compare the anger control of adolescent students before and after participation in a 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 ranging from in the 25th percentile and below 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 statistic dependent t - test. The results of this research were as follows: 1) Overall 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) After joining a group counseling for anger control adolescent students had different the anger control average scores before joining a group counseling and after participating in group counseling and at a statistically significant level of .05. This result indicated that group counseling increased the anger control of adolescent students.

Keywords: Anger control, Group counseling, Adolescent students

บทนำ

ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจและสังคมเมือง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโตมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นประสบปัญหามากมาย ลักษณะ พงษ์ ภูมมา. (2560).Pongphumma.L. (2017) ปัญหาของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีหลากหลายปัญหา อาทิเช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแก ปัญหาครอบครัว หรือแม้กระทั่ง



ปัญหาทางอารมณ์ที่เป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่นเป็นอย่างมากสำหรับวัยรุ่น ความโกรธเป็นอารมณ์ที่ควรให้ความสำคัญ เพราะวัยรุ่นมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่แตกต่างจากวัยเด็ก ความโกรธของวัยรุ่นมักเกิดขึ้นจากการไม่ได้รับความพึงพอใจหรือถูกขัดขวางความต้องการต่าง ๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ได้ง่าย และกลายเป็นอารมณ์โกรธที่รุนแรง และก่อเหตุทะเลาะวิวาท และการทำร้ายร่างกายกันอยู่เป็นประจำ ปัญหาเรื่องอารมณ์โกรธในวัยรุ่นนับว่าเป็นปัญหาสำคัญทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครู บิดามารดา และในโรงเรียน ปัจจุบันพบว่าปัญหาความโกรธที่โรงเรียนจะพบเป็นจำนวนมากขึ้น คาสซิโนฟและซูโคโดลสกี (Kassinove, and Sukhodolsky, 1995, อ้างถึงใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542, น. 2) Wongsuvan.T. (1999).

จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจเบื้องต้นกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ครูแนะแนว จำนวน 4 คน นักจิตวิทยาประจำโรงเรียน 1 คน และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 15 คน พบว่า การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นในปัจจุบันมีทิศทางไปในทางลบ นักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง นักเรียนวัยรุ่นจะแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ทันที โดยที่ไม่ผ่านกระบวนการยั้งคิด เมื่อนักเรียนวัยรุ่นเกิดความไม่พอใจหรือไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ นักเรียนจะแสดงอาการไม่พอใจ หงุดหงิด ซักสีหน้า หรือใช้คำพูดที่หยาบคาย และนำไปสู่ปัญหาการทะเลาะวิวาท ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้อย่างดีขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม โดยจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ คือร่วมกันหาแนวทางพัฒนาความคิด ทักษะ และช่วยส่งเสริมให้นักเรียนที่ควบคุมความโกรธได้น้อย สามารถควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา เช่น การฟัง การสะท้อนความรู้สึก การเรียบ การสรุปความ การให้กำลังใจ การใช้คำถามปลายเปิดและการใช้คำถามปลายปิด โดยนำทักษะเหล่านี้มาใช้ประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีระบบและดำเนินการตามขั้นตอนอย่างถูกต้อง กิตติศักดิ์ รักษาชาติ. (2559). Raksachart.K. (2016) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิดที่มีต่อการแสดงความโกรธของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี พบว่า หลังจากนักเรียนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมีการแสดงความโกรธน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม สวนีย์ สุขเจริญ. (2553). Sukcharoen.S. (2010) ได้ทำการศึกษาและทดลองผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น พบว่า หลังการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้น จากงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าพลังของกลุ่มมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ

การศึกษาแนวทางเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้อารมณ์โกรธของตนเอง มีแนวทางในการควบคุมความโกรธที่เกิดขึ้นกับตนเอง



อย่างเหมาะสม อีกทั้งสามารถพัฒนาการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การควบคุมความโกรธ มีผลต่อสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน เมื่อนักเรียนมีแนวทางต่าง ๆ จะส่งผลให้นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ

อัจฉรา สกุนตนิยม. (2545). Sakuntaniyom.A. (2002)กล่าวว่า ความโกรธ เป็นลักษณะของความรู้สึกหรือ แรงผลักดันภายในที่กระตุ้นให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมาได้หลายๆ อย่าง ซึ่งความโกรธเกิดขึ้นเมื่อ สิ่งที่เราต้องการ หรือคาดหวังไว้ล้มเหลวลงไป เกิดความรู้สึกผิดหวัง รู้สึกไม่มีความมั่นคงแน่นอน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการช่วยเหลือตนเองได้ลดน้อยลง การวัดการควบคุมความโกรธ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการควบคุมความโกรธโดยยึดจากทฤษฎีของความโกรธ ที่เบอร์นีย์ และครอมเรย์(Burney; & Kromrey 2001, P.446-477) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีของความโกรธว่า แบ่งได้เป็น 2 ทฤษฎี คือ 1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความคิด มีจุดมุ่งหมายเพื่อหาวิธีการประเมินค่าประสบการณ์เกี่ยวกับ ความโกรธที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล 2. ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม มุ่งที่จะศึกษาประสบการณ์ของความโกรธว่าเกิดขึ้นในขณะใด ความโกรธอาจแสดงออกได้ทั้งภายในและภายนอก

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ

วิวัฒน์ วิริยกิจจา. (2554). Wirikittha.W. (2011) กล่าวถึง ขั้นตอนในการควบคุมความโกรธ ดังนี้

1. การระงับความโกรธใช้วิธีการไม่โกรธตอบ เพราะโกรธไปก็ไม่เกิดประโยชน์และจิตใจหม่นหมอง

2. บอกตนเองเสมอว่า คนที่เดือดร้อนมากที่สุดเวลาที่มีอารมณ์โกรธ คือตนเอง
3. ทุกคนมีเหตุผลในการกระทำและต้องรับผิดชอบ
4. คิดถึงเรื่องราวดีๆ เป็นการเสริมสร้างกำลังใจ
5. คิดแยกแยะเรื่องราว เพื่อลดความเครียด

อุไร สุมาธิธรรม. (2545). Sumaritam.A. (2002) กล่าวว่า การควบคุมความโกรธ มีดังนี้

1. เมื่อมีอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ ให้บอกกับตนเองว่าเราโกรธ เราไม่พอใจ
2. ถามตนเองและหาคำตอบให้ได้ว่า สาเหตุของความโกรธนั้นคืออะไร



3. ใช้เวลาคิดไตร่ตรองก่อนได้ตอบให้มากยิ่งขึ้น ไม่ควรใช้พฤติกรรมที่รุนแรงในการตอบโต้ อาจจะใช้นับเลข 1-10 ซ้ำๆ หรือสูดหายใจลึกๆ หากรู้ตัวตนเองควบคุมอารมณ์ไม่ได้ให้หลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้น

4. คิดและถามตนเองว่า เรามีความต้องการ มีความเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับเรื่องที่โกรธ

5. เราสามารถเปลี่ยนแปลงบุคคลอื่นได้ ถ้าเรามีวิธีการที่สร้างสรรค์ที่ไม่ก่อให้เกิดข้อเสียแก่ตนเอง และผู้อื่น

6. คิดหาแนวทางที่เป็นทางออกของความโกรธ

จากการรวบรวมวิธีการควบคุมความโกรธ สรุปว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ที่อันตราย ดังนั้นหากบุคคลเกิดอารมณ์โกรธควรมีวิธีการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม เพราะในสังคมปัจจุบันไม่ได้มีพื้นที่กว้างพอที่จะให้ทุกคนแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเต็มที่ ไม่เช่นนั้น สังคมจะเกิดอะไรขึ้น วิธีการควบคุมความโกรธมีหลากหลายวิธี การแสดงออกของความโกรธ เรามักจะสังเกตว่าบุคคล ในขณะที่บุคคลโกรธจะแสดงออกแบบไหนและอารมณ์ตอนนั้นเป็นเช่นการสังเกตจากลักษณะภายนอก สายตาขณะที่มีความโกรธเป็นเช่นไร และตอนอารมณ์ปกติเป็นเช่นไร เราจะรู้ได้จากการที่สังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

แนวคิดและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). Chaiphan. K. (2006)กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาดำเนินขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาในเรื่องเดียวกัน ก็คือเรื่องการควบคุมความโกรธ ซึ่งมุ่งให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับปรุงตนเอง มีวิธีการควบคุมความโกรธอย่างเหมาะสม โดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจอารมณ์ของตนเอง ควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นในบรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ยอมรับ ไว้วางใจและเข้าใจซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษา โดยศึกษาจาก นันทนา วงษ์อินทร์. (2546). Wongin.N. (2003) ดังนี้ การฟัง (Listening), การใช้คำถามปลายเปิด (Open Question), การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling), การเผชิญหน้า (Confrontation), การทวนความ (paraphrasing), การสนับสนุนให้กำลังใจ (Encourage), การแปลความ (interpretation), การเงียบ (silence), การให้ข้อมูล (inform) และการสรุปความ (Summary)

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรม ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ทางด้านลบของบุคคล จะแสดงออกเมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือตั้งความคาดหวังไว้ เมื่อถูกขัดขวางจากสิ่งที่ต้องการหรือคาดหวัง และเกิดพฤติกรรมบางอย่าง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ ผู้วิจัยศึกษาและเสริมสร้างทั้ง 4 องค์ประกอบ เพื่อช่วยพัฒนาทั้งด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มและเทคนิค/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด พฤติกรรม



ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา ซึ่งตัวแปรในการศึกษาได้แก่การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น มีองค์ประกอบทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง
2. การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ
3. การระงับความโกรธ
4. วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ

ขอบเขตด้านประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

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

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น **ระยะที่ 1** การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น คือนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2563 โดยมีขั้นตอนการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรของ ทาโร ยามาเน (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ($\alpha=.05$) เมื่อเทียบกับตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 333 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ได้ 3 ระดับคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 13 ห้อง รวมจำนวนนักเรียน 111 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 13 ห้อง รวมจำนวนนักเรียน 111 คน มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 13 ห้อง รวมจำนวนนักเรียน 111 คน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 333 คน **ระยะที่ 2** การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคะแนนการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายและนักเรียนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม

ขอบเขตระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา

ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 22 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 ถึง วันที่ 7 เดือนเมษายน พ.ศ. 2563

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นมีการควบคุมความโกรธดีขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบวัดการควบคุมความโกรธ ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 333 คน



2. การดำเนินการทดลอง ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คนทำแบบวัดการควบคุมความโกรธ (Pretest) จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการตามแผนการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบวัดการควบคุมความโกรธ (Posttest) และนำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการควบคุมความโกรธ สร้างขึ้นเพื่อวัดการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้วิจัยศึกษาแนวคิดของเบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney; & Kromrey 2001, P.446-477) และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .76
2. การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความพร้อมทางอาชีพของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

ผลการวิจัย

1. การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การควบคุมความโกรธของของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวม 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 1 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการควบคุมความโกรธ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.34, SD=.43$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน 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

2. เปรียบเทียบการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ($n=8$)

การควบคุมความโกรธ	ก่อนการทดลอง		แปลผล	หลังการทดลอง		แปลผล
	M	SD		M	SD	
1.การรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง	3.44	.27	ดี	3.85	.27	ดี
2.การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ	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

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 2 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีการควบคุมความโกรธดีขึ้น การควบคุมความโกรธโดยรวมอยู่ในระดับดี ($M=3.95, SD=.11$) หลังจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธอยู่ในระดับดีมาก ($M= 4.44, SD = .42$) รองลงมาคือ ด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธอยู่ในระดับดีมาก ($M= 4.29, SD = .23$) ด้านการระงับความโกรธอยู่ในระดับดี ($M=$



3.89, SD = .46) และด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเองอยู่ในระดับดี ($M = 3.85$, SD = .27) ตามลำดับ

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น อภิปรายผลดังนี้

1. การศึกษาการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่น มีการควบคุมความโกรธของตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือ ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ 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). Ketman.P. (2007) กล่าวว่า วัยรุ่น จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ในพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในด้านพัฒนาการต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญาและอีกหนึ่งด้านที่สำคัญคือ ด้านของอารมณ์ ทั้งนี้วัยรุ่นจะเป็นช่วงวัยที่อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกเร ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของแอนเดอร์สัน (Anderson, 1978 อ้างถึงใน อรัญญา งามระยับ, 2532, น. 17-18) Ngamrayub.A. (1999) ได้สรุปพัฒนาการขั้นต่างๆ ของมนุษย์ที่จะเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนองต่อความโกรธตามขั้น พัฒนาการต่างๆ ในช่วงวัยรุ่นจะมีสาเหตุและการตอบสนองใหม่ๆ ต่อความโกรธ เขาจะโกรธเมื่อรู้สึกว่าการทำลายความนับถือหรือความภาคภูมิใจในตนเอง (Self- Esteem) เช่น การถูกเยาะเย้ยถากถาง ถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ความล้มเหลว ถูกหลอกลวง ได้รับความไม่ยุติธรรม เป็นต้น ส่วนการตอบสนองนั้นในช่วงวัยรุ่นหรือหลังวัยรุ่น การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นการตอบสนองด้วยคำพูด ในการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนวัยรุ่นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่คะแนนการควบคุมความโกรธตั้งแต่ Percentile ที่ 25 ลงมาหลังจากที่ทำแบบวัดการควบคุมความโกรธดังนั้นเมื่อความโกรธเกิดขึ้น การตอบสนองของบุคคลก็มักจะเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของวัย และแนวคิดของ สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1988, P. 108) ได้ อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีสภาวะ – คุณลักษณะของความโกรธ (State – Trait Anger Theory) ไว้ว่าสภาวะของความโกรธ เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นประสบการณ์ที่ต่อเนื่องจากหน่วย



เล็กไปจนถึงหน่วย ใหญ่หรือเริ่มจากไม่มีความโกรธ มีความโกรธพอประมาณ จนกระทั่งมีอาการโกรธเมื่อถูกรบกวน มีความคับข้องใจมีอาการรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ และเริ่มสะสมเป็นความโกรธสูงสุด ไม่สามารถระงับความโกรธไว้ได้ ทางด้านสรีระวิทยาสภาวะความโกรธเริ่มขึ้นจากการไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ต่อจากนั้นระบบอัตโนมัติจะได้รับการกระตุ้นทำให้เกิดสภาวะตึงเครียด เริ่มปรากฏที่ใบหน้าและ กล้ามเนื้อกระตุก จนกระทั่งความสามารถในการควบคุมตนเองลดลงหรืออาจกล่าวได้ว่าสภาวะของความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธสามารถแสดง ความรุนแรงได้หลายลักษณะ เป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในช่วงเวลาสั้น ๆ ส่วนคุณลักษณะของความโกรธเป็นมิติของความโกรธที่มีความมั่นคงในลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล มีแนวโน้มมาจากประสบการณ์ของสภาวะความโกรธ เป็นสภาวะความโกรธที่สะสม ดังที่ อวยชัย โจรนรินทร์กิจ. (2547). Rojananirunkit.A. (2004) ได้กล่าวถึงการควบคุมเมื่อมีอาการโกรธเกิดขึ้น ไว้ว่าทำความรู้ตัว รู้จักกับอารมณ์โกรธ เมื่อมีอาการโกรธเกิดขึ้น ยอมรับว่า ตนเองกำลังมีอาการโกรธ ถ้ารู้สึก ว่าควบคุมไม่ได้ให้เลี้ยวออกจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ จากนั้นพิจารณาถึงโทษของอารมณ์โกรธ พิจารณา หาสาเหตุของอารมณ์โกรธและแก้ไข เพื่อให้เห็นถึงข้อเท็จจริงที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ ตัดสินใจแก้ไขปัญหา และวางแผนป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเกิดขึ้นได้อีก

2. ผลของการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

ผลจากการวิจัยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า หลังจากนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการ ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ นักเรียนวัยรุ่น ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธ มีการควบคุมความโกรธดีขึ้นภายหลังการ ให้คำปรึกษากลุ่ม และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง ด้าน การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ ด้านการระงับความโกรธ และด้านวิธีการตอบสนอง ต่อความโกรธ มีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนได้ ทั้งนี้เนื่องจากการให้ คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่มที่ช่วยทำให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญในแต่ละด้านของ การควบคุมความโกรธ ทำให้นักเรียนได้สำรวจ ทำความรู้จักกับอารมณ์โกรธของตนเอง สามารถบอกได้ถึง วิธีการที่จะระงับความโกรธของตนเองและมีแนวทางการควบคุมความโกรธอย่างเหมาะสม ซึ่งงานวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สวนีย์ สุขเจริญ. (2553). Sukcharoen.S. (2010) ที่ศึกษาผลการ ให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธสูงขึ้น หลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างการควบคุมความโกรธได้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนได้รับการเสริมสร้างดังนี้

2.1 การรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง



การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ด้านการการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบแรกของการควบคุมความโกรธ หลังจากที่ได้ให้คำปรึกษากลุ่มแล้วพบว่านักเรียนมีการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเองดีขึ้น สิ่งนี้นักเรียนได้เรียนรู้จากองค์ประกอบนี้คือการรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเองทำให้นักเรียนได้ทบทวนเรื่องราวที่ทำให้โกรธ อาจเป็นเพราะการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กลับมาทบทวนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ณ ขณะนั้นว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับตนเอง โดยผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพราะเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการตระหนักรู้ในเรื่องของความรู้สึก ความคิด อารมณ์และการรับรู้ของตนเอง พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). Srisawat.P. (2018) โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการนำให้เกิดความตระหนักรู้ (Directed awareness) ซึ่งให้ความสำคัญกับความรู้สึกที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้สึกทางอารมณ์ ใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไม่หลีกเลี่ยงการพูดถึงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา ส่งผลให้นักเรียนมีการตระหนักรู้ รับรู้อารมณ์โกรธของตนเองมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พยุงศักดิ์ ฝางแก้ว. (2558). Fangkaew.P. (2015) ได้ศึกษาผลของการจัดการความโกรธที่เน้นการปรับความคิดต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเภท พบว่า การนำการปรับความคิดเข้ามามีใช้ในการบำบัดผู้ป่วยจิตเภทที่มีประวัติพฤติกรรมก้าวร้าวช่วยพัฒนาโครงสร้างความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆที่มากระตุ้นให้เกิดความโกรธไปในทางที่เหมาะสมและยืดหยุ่นมากขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยจิตเภทเกิดการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองผ่านการสังเกตจากปฏิกิริยาทางร่างกายที่เกิดขึ้น

2.2 การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ

ผลการวิจัยหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธดีขึ้น 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 ทำให้นักเรียนกลุ่มค้นหาสาเหตุของความโกรธได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับ สากล คำภูมิ. (2548). Khamphumee.S (2005) กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความโกรธ ว่าต้องศึกษาความโกรธที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใด แล้วพิจารณาว่า จะโกรธหรือไม่

2.3 การระงับความโกรธ

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผลการวิจัยหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า การควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ด้านการระงับความโกรธดีขึ้น สิ่งนี้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้จากองค์ประกอบนี้ คือ



แนวทางการระงับความโกรธที่เหมาะสมกับตนเอง ได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการควบคุมความโกรธอย่างเหมาะสม การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) เพื่อช่วยลดความเครียด ความคับข้องใจที่มีอยู่ มีแนวทางการผ่อนคลาย ลดความโกรธของตนเอง โดยปรับจากพฤติกรรมเดิมที่เป็นอยู่ ให้กลายเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้น สามารถนำแนวทางไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ (Reframe) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เปลี่ยนมุมมองของเรื่องราวซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ของวัตถุเหตุการณ์ความคิดเปลี่ยนไป และมีแนวทางในการควบคุมความโกรธของตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hazaleus and deffenbacher (Hazaleus, and deffenbacher, 1992, อ้างถึงใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542, น. 91-92) Wongsuvan.T. (1999) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการผ่อนคลายและการฝึกความคิดต่อความโกรธในนักศึกษาทั้งชายและหญิง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกความคิดที่มีเหตุผลอย่างเป็นระบบต่อความโกรธ มีความโกรธโดยทั่วไปลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

2.4 วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า องค์ประกอบด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธดีขึ้น สิ่งที่นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้จากองค์ประกอบนี้คือ การฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถควบคุมความโกรธได้ดีขึ้นและจัดการกับปัญหาต่างๆ ด้วยวิธีการทางบวก ผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เทคนิคการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม Assertive Training) ขวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนว่าเมื่อก่อนสมาชิกกลุ่มแสดงออกเกี่ยวกับความโกรธอย่างไร ผลที่ได้นั้นเป็นอย่างไร รวมทั้งมีแนวทางการปรับการแสดงออกว่าจะแสดงออกอย่างไรถึงจะเหมาะสมกับเหตุการณ์นั้น โดยที่ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) หากสมาชิกกลุ่มแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ว่าสิ่งที่ตนเองกำลังคิดที่จะทำนั้นเหมาะสมกับสถานการณ์ดังที่ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). Iamsupasit.S. (2013) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นเป็นการแสดงออกที่คำนึงถึงสิทธิความรับผิดชอบ และผลของการกระทำบุคคลที่แสดงออกจะต้องพิจารณาว่าอะไรคือสิทธิของเขา ในสภาพการณ์นั้นและอะไรคือสิทธิของบุคคลอื่นเค้าจะต้องคิดถึงความรับผิดชอบต่อสภาพการณ์และผลที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (กิตติศักดิ์ รักษาชาติ, 2559) Raksachart.K. (2016) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิด ที่มีต่อการแสดงความโกรธของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี พบว่าคะแนนเฉลี่ยการแสดงความโกรธของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิดน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย

การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ศึกษาและเสริมสร้างองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การรับรู้อารมณ์และความโกรธของตนเอง การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การระงับความโกรธ และวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง หลังจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแล้วนั้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการควบคุมความโกรธดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนให้ดีขึ้น ครูสามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยไปวิเคราะห์ พัฒนาการจัดการสอน แก้ปัญหาเรื่องอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อช่วยพัฒนาให้นักเรียนวัยรุ่นได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และนักเรียนวัยรุ่นสามารถนำความรู้และข้อคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า การเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีการควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ครู อาจารย์ สามารถนำไปเป็นแนวทางประยุกต์ใช้หรือพัฒนาในเรื่องของการควบคุมความโกรธ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนให้มีการควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัย/ความสัมพันธ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ เช่น การอบรมเลี้ยงดูหรือปัจจัยด้านอื่น

2.2 ควรมีการติดตามผลการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากจบการให้คำปรึกษากลุ่มไปแล้ว เพื่อศึกษาความคงทนของการเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

2.3 ควรนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมความโกรธไปทดลองกับนักเรียนในระดับชั้นอื่น เช่น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างการควบคุมความโกรธของนักเรียนในระดับชั้นอื่นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: โอ เอส.พรินติ้ง เฮาส์.



- กิตติศักดิ์ รักษาชาติ. (2559). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดผ่านการรู้คิดที่มีต่อการแสดงความโกรธของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ทักษ์ไวย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2546). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนม เกตุมาน. (2550). พัฒนาการของวัยรุ่น. สืบค้นจาก https://www.psychlin.co.th/new_page_56.htm
- พยุหศักดิ์ ผางแก้ว. (2558). ผลของการจัดการความโกรธที่เน้นการปรับความคิดต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเภท. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิวัฒน์ วิริยกิจจา. (2554). เลือดขึ้นหน้า. วารสารหมอชาวบ้าน, 24(284), 49-51.
- ลักขณา พงษ์ภุมมา. (2560). ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทย. สืบค้นจาก <http://164.115.41.60/knowledge/?p=436>
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สวนีย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553
- สากล คำภูมิ. (2548). ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี
- อรัญญา งามระยับ. (2532). การศึกษาพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลพบุรี. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อัจฉรา สกุนตนิยม. (2545, มกราคม – กุมภาพันธ์). มารู้จักความโกรธกันเถอะ. วารสารหมออนามัย, 11(4), 36-37.
- อุไร สุมาริธรรม. (2545). จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. นครศรีธรรมราช: สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช.
- อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. (2547). การจัดการความโกรธ. สืบค้นจาก <http://www.psychiatry.or.th/2010/journal06-3.php?l=th>
- Burney; & Kromrey (2001, June). *Initial Development and Score Validation of the Adolescent Anger Rating Scale*. Educationl and Psychological Measurement, 6(3).



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.

Translated Thai References

Chaiphan, K. (2006) *Group Counseling*, Bangkok: OS.Print Party. (in thai)

Fangkaew, P. (2015). *The Effects of anger management emphasizing cognitive Therapy on aggressive behavior of schizophrenic patients*. (Master degree). Chulalongkorn University, Bangkok. (in thai)

Iamsupasit, S. (2013). *Theories and techniques of behavior modification*. (8th edition). Bangkok: Chulalongkorn University. (in thai)

Ketman, P. (2007) *The development of adolescents*. Retrieved from https://www.psychlin.co.th/new_page_56.htm. (in thai)

Khamphumee, S. (2005). *Effect of Emotional Intelligence Program on Anger of Mathayom Suksa 2 Students, Chonburi Province*. (Master degree). Burapha University, Chonburi. (in thai)

Ngamrayub, A. (1999). *A Study of Anger Behavior of Prathomsuksa 6 Students in Lopburi Kindergarten*. (Master degree). Srinakharinwirot University, Bangkok. (in thai)

Pongphumma, L. (2017). *Problems of adolescents in Thai society*. Retrieved from <http://164.115.41.60/knowledge/?p=436> (in thai)

Raksachart, K. (2016). *The Effects of group cognitive behavioral therapy on the expressions of anger by higher secondary school students at a private school in Pathum Thani province*. (Master degree). Ramkhamhaeng University, Bangkok (in thai)

Rojananirunkit, A. (2004) *Anger Management*. Retrieved from <http://www.psychiatry.or.th/2010/journal06-3.php?l=th> (in thai)

Sakuntaniyom, A. (2002, January - February). *Let's get to know anger*. Journal of Doctor of Health , 11 (4), 36-37. (in thai)

Srisawat, P. (2018). *Application of theories and techniques of counseling for children and adolescents*. Bangkok: Srinakharinwirot University. (in thai)

Sumaritam, U. (2002). *Adolescent Psychology of Guidance*. Nakhon Si Thammarat: NakhonSi Thammarat Rajabhat Institute. (in thai)



- Sukcharoen, S. (2010). *The Effects of Group Counseling onr Anger coping of Adolescents*. Thesis (M.Ed. (Guidance Psychology)) Srinakharinwirot University, 2010 (in thai)
- Wiriyakitcha, W. (2011). *Blood on the face*. Journal of Folk Medicine, 24(284), 49-51 (in thai)
- Wongin, N. (2003). *Group Counseling*. Bangkok: Department of Guidance and Educational Psychology Faculty of Education Srinakharinwirot University. (in thai)
- Wongsuvan, T. (1999). *The Effects of group rational emotive behavior therapy on anger of adolescent students*. (Master of Arts degree). Chulalongkorn University, Bangkok (in thai)

