

การพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น ด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ  
ทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐาน

นเรศ กันธวงศ์\* เพ็ญญา กุลนภาดล และ ประชา อินัง  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENT STUDENTS' ANGER MANAGEMENT  
THROUGH ASSIMILATIVE INTEGRATIVE GROUP COUNSELING BASED ON  
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THEORY

Naret Kuntawong\*, Pennapha Koolnaphadol and Pracha Inang  
Faculty of Education, Burapha University, Thailand  
E-mail: nsret.k@rmutp.ac.th

วันที่รับบทความ (Received) 11 กรกฎาคม 2562

วันที่ได้รับบทความฉบับแก้ไข (Revised) 27 มีนาคม 2565

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) 9 มีนาคม 2565

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น 2) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ที่มีผลต่อการจัดการความโกรธในนักศึกษาวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลที่ตั้งอยู่ในเขตภาคกลาง แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบของการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลที่ตั้งอยู่ในเขตภาคกลาง จำนวน 1,000 คน ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ที่มีผลต่อการจัดการความโกรธในนักศึกษาวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สุ่มอย่างง่ายจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาการจัดการความโกรธโดยใช้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐาน ดำเนินการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้รับกระบวนการปรึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดการจัดการความโกรธที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ( $\alpha$ -Coefficient Reliability) เท่ากับ 0.84 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ที่มีต่อการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. องค์ประกอบการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น พบว่า 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย กลวิธีการจัดการความโกรธที่เพิ่มขึ้น การระบุผลลัพธ์เชิงลบ การตระหนักรู้ในตนเอง และ กลวิธีการสงบความโกรธ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ที่มีต่อการจัดการความโกรธในนักศึกษาวัยรุ่น พบว่า

2.1 การจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 การจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ การจัดการความโกรธ นักศึกษาวัยรุ่น

## Abstract

This research aimed to: 1) Study the elements of anger management of adolescent students. 2) Study the effects of integrative group counseling and technique based on rational emotive behavior theory which affected to anger management of adolescent students. The sample used in this study was adolescent students, aged between 18-20 years and studying in Rajamangala University of Technology, located in the central region, divided into 2 steps: Step 1: study the elements of anger management of adolescent students. The sample group used in the study was 1,000 adolescent students. Step 2: study the effects of integrative group counseling and technique based on rational emotive behavior theory which affected to anger management of adolescent students. The sample group was 20 students of Rajamangala university of Technology Phra Nakhon, randomly divided into experimental groups and control groups, 10 each, experimental group was conducting for 12 sessions, 90 minutes each, by using rational emotive behavior theory to improve their anger management. The control group simply continued their lives as normal. The tools used in this research were: 1) anger management measure developed by the researcher, with the reliability of the model measured by the alpha coefficient was equal to 0.84. 2) Integrative group counseling and technique based on rational emotive behavior theory toward anger management of adolescent students. Research results can be summarized as follows:

1. The element of anger management of adolescent students revealed 4 factors consisted of: escalating strategies, negative attributions, self-awareness, and calming strategies.

All factors were consistent with empirical data with a high component significantly at the level of .05

2. The effects of integrative group counseling and technique based on rational emotive behavior theory which affected to anger management of adolescent students. The results revealed that.

2.1 Anger management of adolescent students in the experimental group after attending the integrated group counseling and follow-up sessions was significantly higher than the control group at the level of .05

2.2 Anger management of adolescent students in the experimental group after attending the integrated group counseling and follow-up sessions was significantly higher than pre-test at the level of .05

**Keywords:** assimilative integrated counseling, anger management, adolescent students

## บทนำ

ความโกรธ ถือเป็นสภาวะการแสดงออกทางอารมณ์ตามธรรมชาติของมนุษย์โดยทั่วไป ส่วนใหญ่จะเป็นกลไกอัตโนมัติเพื่อตอบสนองต่อความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับบุคคลรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ทั้งนี้ความโกรธอาจเกิดขึ้นได้หากบุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น การถูกปฏิเสธ การถูกคุกคาม หรือประสบเหตุการณ์ความสูญเสียบางอย่าง (Mills, 2015) การที่บุคคลไม่สามารถควบคุมความโกรธและไม่รู้จักวิธีจัดการหรือหาวิธีป้องกันอย่างถูกวิธี ก็จะสร้างปัญหาให้กับบุคคลที่ถูกความโกรธเข้าครอบงำ ส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตลอดจนก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในองค์กร และคุณภาพชีวิต ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมแสดงออกที่ก้าว รุนแรง ที่อาจแสดงออกด้วยคำพูด หรือการทำร้ายตนเองและผู้อื่น และยังเป็นเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาอีกด้วย อาทิ ปวดศีรษะไมเกรน ปวดหลัง ปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง เป็นโรคหัวใจ และประสาทตึงเครียด อันจะนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิตไปจนกระทั่งเป็นปัญหาทางจิตเวชได้

วัยรุ่นถือว่าเป็นวัยวิกฤตการณ์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยเฉพาะภาวะสังคมยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วัยรุ่นต้องปรับตัวอย่างมาก หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดปัญหาได้มากกว่าช่วงวัยอื่น ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัย ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์ ก่อนที่จะก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงทางจิตใจ โดยผ่านกระบวนการพัฒนาการด้านต่าง ๆ รวมไปถึงการมีเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity) การมีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง (Independence) การรู้จักและควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการมีมโนธรรมที่เคารพกฎเกณฑ์ของสังคม (Conscience) ตลอดจนสามารถมีความรักความผูกพันกับเพื่อนและเพศตรงข้ามได้

อย่างเหมาะสม (Intimacy) โดยส่วนใหญ่แล้ว วัยรุ่นสามารถผ่านกระบวนการเหล่านี้ไปได้ด้วยดี แต่อาจมีวัยรุ่นบางส่วนที่ต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวเหล่านี้ ปัญหาที่เห็นได้ชัดเจนก็คือปัญหาทางด้านอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็ว อารมณ์วู่วาม หงุดหงิดง่าย ซึ่งเป็นผลจากฮอร์โมนเพศ สภาพร่างกายและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (โรงพยาบาลมนารมณ, 2560)

การจัดการความโกรธ (Anger Management) ถือเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ รวมทั้งสภาพอารมณ์ที่มีทั้งดีและไม่ดี ซึ่งแต่ละบุคคลต้องจัดการให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้ดีเพียงใดนั้นต้องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการตัวเองได้ การจัดการความโกรธสามารถพัฒนาได้หลากหลายแนวทาง ซึ่งหนึ่งในแนวทางที่น่าสนใจคือกระบวนการให้การปรึกษา ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integration) คือ การยึดถือทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นพื้นฐานแล้วนำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิด และมุมมองจากทฤษฎีอื่น ๆ ที่มีความสอดคล้องกันอันเป็นประโยชน์ต่อการให้การปรึกษา (Norcross & Beutler, 2008) มาใช้ในการพัฒนาการจัดการความโกรธ เนื่องจากเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมวัยรุ่นให้เกิดการเข้าใจ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง Corey, Hackney and Cormier (2009 cited in Miller et. al., 2011) กล่าวว่า ความซับซ้อนของพฤติกรรมของมนุษย์ไม่สามารถอธิบายให้เข้าใจได้ด้วยทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพิจารณาถึงระดับและประเภทของปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงของผู้มารับบริการ การบูรณาการการปรึกษา ถือได้ว่าเป็นกระบวนการที่ดีที่สุด มีศักยภาพและก้าวข้ามขอบเขตของแนวคิดการปรึกษาแบบทฤษฎีเดียว เพื่อที่จะดูว่ามีการปรึกษารูปแบบใดบ้างที่สามารถเรียนรู้ได้จากแนวคิดอื่น ๆ ส่วนใหญ่แล้วผู้ให้การปรึกษาไม่ได้กำหนดว่าจะต้องจงรักภักดี ยึดติด กับทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่จะให้ความสนใจรูปแบบของการบูรณาการมากกว่า (Norcross, 2005; Norcross & Beutler, 2008) สอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2551) กล่าวว่า ไม่มีทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งที่สามารถให้คำตอบได้ครอบคลุมทุกแง่มุมของปัญหาของผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาควรพิจารณาเลือกสรรวิธีการให้การปรึกษาจากทฤษฎีต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับบริการ

ด้วยเหตุผลนี้ หากวัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจในภาวะโกรธ รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกโกรธของตนเอง ตลอดจนมีสามารถจัดการความโกรธที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ ฉุนเฉียว อารมณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นกับเราย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมตามแต่สถานการณ์ รู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม ก็จะส่งผลต่อการลดปัญหาของวัยรุ่นลงได้ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่เป็นกำลังสำคัญของประเทศได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น ด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค โดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

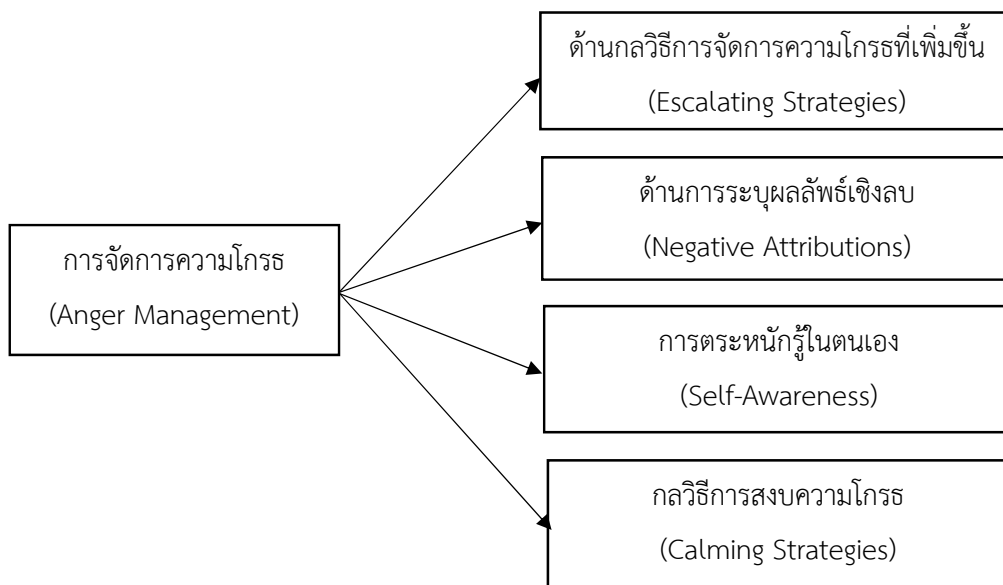
1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ที่มีต่อการจัดการความโกรธในนักศึกษาวัยรุ่น

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

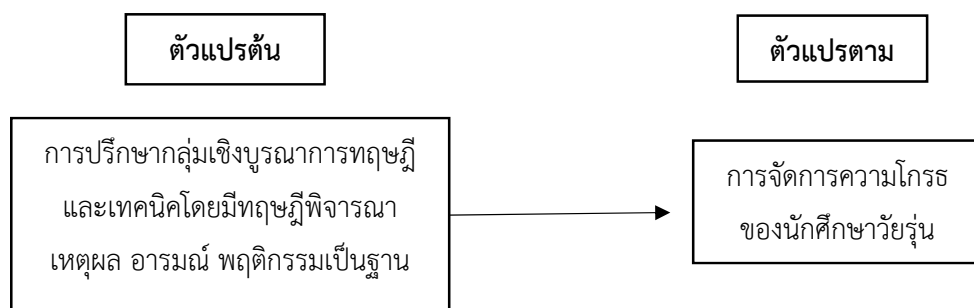
1. องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาสามารถใช้เป็นข้อมูลสารสนเทศเชิงวิชาการแก่ผู้ที่สนใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และมีแนวทางในการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ให้มีความหลากหลายสอดคล้องกับบริบททางสังคม
2. นักศึกษาวัยรุ่นมีทางเลือกในการพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม
3. นักจิตวิทยาหรือผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับนักศึกษาวัยรุ่น สามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาการจัดการความโกรธในวัยรุ่นกลุ่มอื่น ๆ ได้
4. สถาบันการศึกษามีโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐาน สามารถเป็นแนวทางปฏิบัติพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม
5. ได้แบบวัดการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบของการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น



## ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น



### ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะนักศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ผู้วิจัยกำหนดการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาองค์ประกอบการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น และ 2) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐาน ที่มีต่อจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นโดยมีวิธีดำเนินการ โดยมีขอบเขตในการวิจัย ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น

**ประชากร** คือ นักศึกษาวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ในเขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2561 ประกอบด้วย 1) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี 2) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ 3) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 4) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ จำนวน 42,399 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักศึกษาวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ในเขตภาคกลาง ปีการศึกษา 2561 ประกอบด้วย 1) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี 2) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ 3) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 4) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ จำนวน 1000 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่ดีสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Tabachnick; & Fidell. 2001, p. 588; citing Comrey; & Lee. 1992) ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage cluster random sampling method)

**ขั้นตอนที่ 2** ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐาน ที่มีต่อการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นโดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

**ประชากร** คือ นักศึกษาวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เนื่องจากกลุ่มประชากรดังกล่าวมีระดับคะแนนการจัดการความโกรธที่อยู่ในระดับปานกลาง

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักศึกษาวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยมีขั้นตอนการสุ่มกลุ่มทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้เลือก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เป็นกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาการจัดการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง เนื่องจากผู้วิจัยสามารถที่จะบริหารจัดการในด้านการจัดกระทำ ตลอดจนป้องกันปัจจัยแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นระหว่างการดำเนินการวิจัย รวมถึงการให้การปรึกษาที่ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว

2. นำคะแนนการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมาจัดเรียงจากคะแนนน้อยไปหามาก โดยเลือกคะแนนเฉลี่ย ที่อยู่ในระดับปานกลางลงมา และสอบถามความสมัครใจ โดยพิจารณาคัดเลือก นักศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

### วิธีดำเนินการวิจัย

**ขั้นตอนที่ 1** การศึกษาองค์ประกอบการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น

เป็นการศึกษาในระยการวิจัย (Research) โดยเริ่มต้นกระบวนการวิจัยจากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น ประกอบกับการวิเคราะห์บริบทที่เกี่ยวข้อง กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ และพัฒนาแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ(Rating Scale) ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้วยการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยเทคนิคการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า .60 ขึ้นไป นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทำการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discriminate Power) ด้วยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation) โดยเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณกับคะแนนรายข้อมากกว่า .20 ขึ้นไป และการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยเทคนิคการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) จากการหาค่าอัลฟาตามแนวทางของคอนบาร์ค (Cronbach Alpha) โดยถือว่าแบบสอบถามที่มีค่า Cronbach Alpha ที่มีค่าเข้าใกล้ 1.00 ยิ่งจะมีความเชื่อมั่นที่ดี

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ในเขตภาคกลางจำนวน 1,000 คน เพื่อนำ

ข้อมูลมาดำเนินการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Secondary Confirm Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป LISREL เพื่อตรวจสอบว่าแบบวัดการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมา มีความความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยการตรวจสอบว่าแบบจำลององค์ประกอบการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ และตรวจสอบค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loadings) ของแต่ละองค์ประกอบ

**ขั้นตอนที่ 2** ผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ที่มีต่อการจัดการความโกรธในนักศึกษาวัยรุ่น

เป็นการศึกษาในระยะการพัฒนา (Development) โดยเริ่มต้นกระบวนการวิจัยจากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ (Integrative Group Counseling) เพื่อศึกษาถึงแนวทางในการพัฒนาในเชิงทฤษฎี ทบทวนผลการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 ดำเนินการสังเคราะห์ (Synthesis) โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ (Integrative Group Counseling) แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) พิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านเนื้อหา ความถูกต้องของภาษา แนวคิด ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ (Integrative Group Counseling) ด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental) ด้วยแบบแผนการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมที่มีการวัดซ้ำ (Control Group Pretest Posttest and Follow up Design) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีการวัดซ้ำ (Analysis of Variance Repeated Measurement, ANOVA)

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยรูปแบบวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ใช้เทคนิค การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบที่มีการวัดซ้ำ (One-way repeated measurement ANOVA) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบที่มีการวัดซ้ำ (Two-way repeated measurement ANOVA) มีกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยพิจารณาจากค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (One-way repeated measurement ANOVA)



3. เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการจัดการความโกรธโดยรวมของนักศึกษาวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยพิจารณาจากค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (Two-way repeated measurement ANOVA) ซึ่งเป็นการตรวจสอบถึงมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) ระหว่างกลุ่มการทดลอง (กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม) กับระยะเวลาในการวัด (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น เป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง
2. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐาน เพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาเอง

### ผลการวิจัย

**ผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1** จากการที่ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาองค์ประกอบการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น ด้วยกระบวนการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Secondary Confirm Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป LISREL จากข้อมูลที่เก็บได้จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,000 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการตรวจสอบว่า แบบจำลองการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ และตรวจสอบค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) ของแต่ละองค์ประกอบพบว่า แบบจำลององค์ประกอบการจัดการความโกรธ (ANMAN) ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-Square = 822.94, df = 276, p-value = .00000, Chi-Square / df = 2.981; RMSEA = .045 ; RMR = .048 ;SRMR = .045; CFI= .98; GFI = .94; AGFI = .92 ; CN = 395.39) โดยพบว่าองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันในแบบจำลองดังกล่าว 4 องค์ประกอบ ได้แก่ กลวิธีการจัดการความโกรธที่เพิ่มขึ้น (ESST) การระบุผลลัพธ์เชิงลบ (NEAT) การตระหนักรู้ในตนเอง (SEAW) กลวิธีการสงบความโกรธ (CAST) โดยแต่ละองค์ประกอบ มีองค์ประกอบย่อย ดังนี้

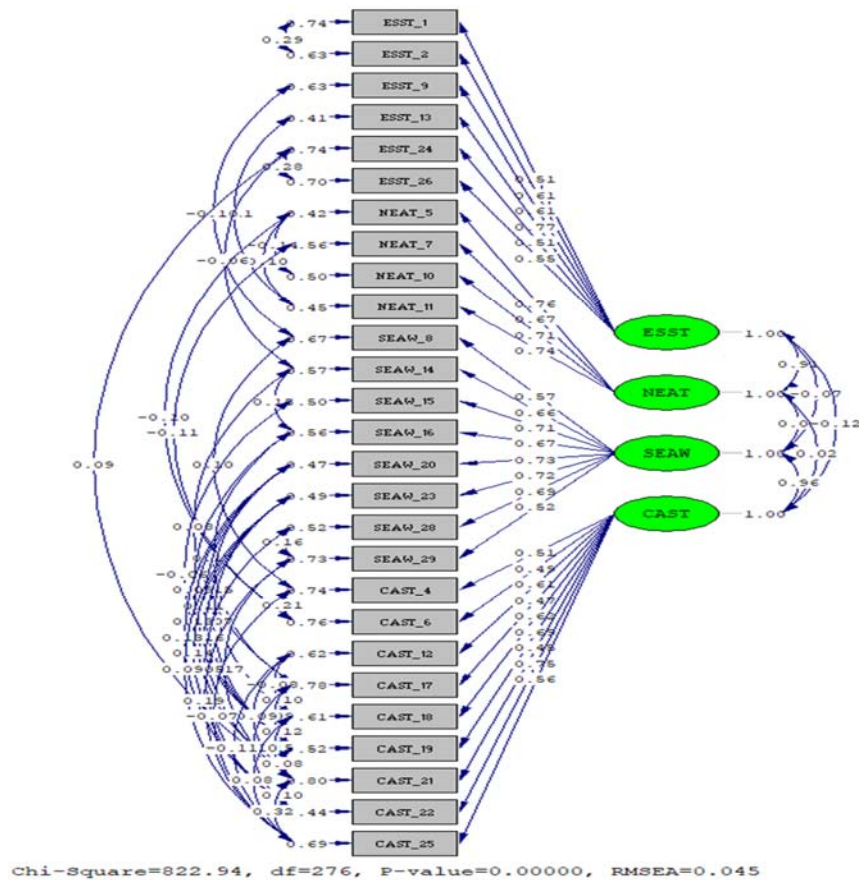
องค์ประกอบกลวิธีการจัดการความโกรธที่เพิ่มขึ้น (ESST) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 6 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .51 - .77 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( t อยู่ ระหว่าง 15.83 – 26.69) มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\Theta$ ) อยู่ระหว่าง .41 - .74 แต่ละองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของกลวิธีการจัดการความโกรธที่เพิ่มขึ้น (ESST) (มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ระหว่างร้อยละ 26 – 59

องค์ประกอบการระบุผลลัพธ์เชิงลบ (NEAT) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 4 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .67 - .76 อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ( t อยู่ ระหว่าง 22.62 – 24.78) มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .42 - .56 แต่องค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของการระบุผลลัพธ์เชิงลบ (NEAT) (มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ระหว่างร้อยละ 44 – 58

องค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง (SEAW) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 8 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .52 - .73 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( t อยู่ ระหว่าง 16.50 – 25.53) มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .47 - .73 แต่องค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของการตระหนักรู้ในตนเอง (SEAW) (มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ระหว่างร้อยละ 27 – 53

องค์ประกอบกลวิธีการสงบความโกรธ (CAST) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 9 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .45 - .75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( t อยู่ ระหว่าง 13.45 – 26.29) มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .44 - .80 แต่องค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของกลวิธีการสงบความโกรธ (CAST) (มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ระหว่างร้อยละ 20 – 56



ภาพที่ 2 แบบจำลองที่ปรับแก้แล้ว (Adjust Model) แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน (Standardize Solution) (n = 1,000)

**ผลการวิจัยขั้นตอนที่ 2** ผู้วิจัยศึกษาผลของการพัฒนาและการศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษา กลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐานที่มีต่อการจัดการ ความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้ ดำเนินการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการความโกรธ (ANMAN) ในภาพรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล การจัดการความโกรธ (ANMAN) ในภาพรวม และรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ตัวแปร ที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง (n=10)									กลุ่มควบคุม (n=10)								
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			หลังการติดตามผล			ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			หลังการติดตามผล		
	$\bar{X}$	SD	แปลผล	$\bar{X}$	SD	แปลผล	$\bar{X}$	SD	แปลผล	$\bar{X}$	SD	แปลผล	$\bar{X}$	SD	แปลผล	$\bar{X}$	SD	แปลผล
<b>1.กลวิธี การจัดการ ความโกรธ ที่เพิ่มขึ้น (ESST)</b>	2.28	.47	น้อย	4.35	.20	มาก	4.40	.20	มาก	2.25	.25	น้อย	2.30	.29	น้อย	2.38	.25	น้อย
<b>2.การระบุ ผลลัพธ์เชิง ลบ (NEAT)</b>	2.40	.49	น้อย	4.38	.34	มาก	4.38	.34	มาก	2.25	.42	น้อย	2.30	.44	น้อย	2.43	.35	น้อย
<b>3.การ ตระหนัก ในตนเอง (SEAW)</b>	2.59	.46	ปาน กลาง	4.39	.27	มาก	4.43	.28	มาก	2.53	.28	ปาน กลาง	2.53	.17	ปาน กลาง	2.60	.15	ปาน กลาง
<b>4.กลวิธี การสงบ ความโกรธ (CAST)</b>	2.53	.43	ปาน กลาง	4.36	.18	มาก	4.39	.17	มาก	2.50	.35	น้อย	2.50	.31	น้อย	2.57	.22	ปาน กลาง
<b>การจัดการ ความโกรธ (ANMAN)</b>	2.45	.40	น้อย	4.37	.19	มาก	4.40	.19	มาก	2.38	.24	น้อย	2.41	.18	น้อย	2.49	.13	น้อย

**จากตารางที่ 1** พบว่าการจัดการความโกรธ (ANMAN) ในภาพรวมของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.45$ ,  $SD=.40$ ) อยู่ในระดับน้อย ระยะหลังทดลอง ( $\bar{X} = 4.37$ ,  $SD=.19$ ) อยู่ในระดับมาก และระยะติดตามผล ( $\bar{X} = 4.40$ ,  $SD=.19$ ) อยู่ในระดับมาก การจัดการความโกรธ (ANMAN) ในภาพรวมของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.38$ ,  $SD=.24$ ) อยู่ในระดับน้อย ระยะหลังทดลอง ( $\bar{X} = 2.41$ ,  $SD=.18$ ) อยู่ในระดับน้อย และระยะติดตามผล ( $\bar{X} = 2.49$ ,  $SD=.13$ ) อยู่ในระดับน้อย

ด้านกลวิธีการจัดการความโกรธที่เพิ่มขึ้น (ESST) ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.28$ ,  $SD=.47$ ) อยู่ในระดับน้อย ระยะหลังทดลอง ( $\bar{X} = 4.35$ ,  $SD=.20$ ) อยู่ในระดับมาก และระยะติดตามผล ( $\bar{X} = 4.40$ ,  $SD=.20$ ) อยู่ในระดับมาก กลวิธีการจัดการความโกรธที่เพิ่มขึ้น (ESST) ของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.25$ ,  $SD=.25$ ) อยู่ในระดับน้อย ระยะหลังทดลอง ( $\bar{X} = 2.30$ ,  $SD=.29$ ) อยู่ในระดับน้อย และระยะติดตามผล ( $\bar{X} = 2.38$ ,  $SD=.25$ ) อยู่ในระดับน้อย

ด้านการระบุผลลัพธ์เชิงลบ (NEAT) ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.40$ ,  $SD=.49$ ) อยู่ในระดับน้อย ระยะหลังทดลอง ( $\bar{X} = 4.38$ ,  $SD=.34$ ) อยู่ในระดับมาก และระยะติดตามผล ( $\bar{X} = 4.38$ ,  $SD=.34$ ) อยู่ในระดับมาก การระบุผลลัพธ์เชิงลบ (NEAT) ของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.25$ ,  $SD=.42$ ) อยู่ในระดับน้อย ระยะหลังทดลอง ( $\bar{X} = 2.30$ ,  $SD=.44$ ) อยู่ในระดับน้อย และระยะติดตามผล ( $\bar{X} = 2.43$ ,  $SD=.35$ ) อยู่ในระดับน้อย

ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (SEAW) ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.59$ ,  $SD=.49$ ) อยู่ในระดับปานกลาง ระยะหลังทดลอง ( $\bar{X} = 4.39$ ,  $SD=.27$ ) อยู่ในระดับมาก และระยะติดตามผล ( $\bar{X} = 4.43$ ,  $SD=.28$ ) อยู่ในระดับมาก การตระหนักรู้ในตนเอง (SEAW) ของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.53$ ,  $SD=.28$ ) อยู่ในระดับปานกลาง ระยะหลังทดลอง ( $\bar{X} = 2.53$ ,  $SD=.17$ ) อยู่ในระดับปานกลาง และระยะติดตามผล ( $\bar{X} = 2.60$ ,  $SD=.15$ ) อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านกลวิธีการสงบความโกรธ (CAST) ของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.53$ ,  $SD=.43$ ) อยู่ในระดับปานกลาง ระยะหลังทดลอง ( $\bar{X} = 4.36$ ,  $SD=.18$ ) อยู่ในระดับมาก และระยะติดตามผล ( $\bar{X} = 4.39$ ,  $SD=.17$ ) อยู่ในระดับมาก กลวิธีการสงบความโกรธ (CAST) ของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 2.50$ ,  $SD=.35$ ) อยู่ในระดับน้อย ระยะหลังทดลอง ( $\bar{X} = 2.50$ ,  $SD=.31$ ) อยู่ในระดับน้อย และระยะติดตามผล ( $\bar{X} = 2.57$ ,  $SD=.22$ ) อยู่ในระดับปานกลาง

**ตารางที่ 2** ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการความโกรธ (ANMAN) ในภาพรวมในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	ระยะเวลา การวัด	ค่าเฉลี่ย				ความ แตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	P
		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
จัดการความโกรธ (ANMAN)	ก่อน	2.45	.40	2.38	.24	.07	.640
	หลัง	4.37	.19	2.41	.18	1.96	.000
	ติดตามผล	4.40	.19	2.49	.13	1.91	.000

จากผลการทดลองสรุปได้ว่า การจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยการจัดการความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น ด้วยการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐาน ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลตาม วัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบของการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น พบว่า ผลการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันองค์ประกอบการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพบว่ามีองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันในแบบจำลองดังกล่าว 4 องค์ประกอบ ได้แก่ กลวิธีการจัดการความโกรธที่เพิ่มขึ้น (Escalating Strategies) การระบุผลลัพธ์เชิงลบ (Negative Attributions) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) กลวิธีการสงบความโกรธ (calming Strategie) จากค่าดัชนีความกลมกลืนดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า แบบจำลองสมการโครงสร้างที่ดำเนินการปรับแก้ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ การประมาณค่าพารามิเตอร์ในแบบจำลองดังกล่าวจึงเป็นที่ยอมรับได้ และพบ การประมาณค่าในแบบจำลองสมการโครงสร้าง ดังนี้ องค์ประกอบกลวิธีการจัดการ ความโกรธที่เพิ่มขึ้น (ESST) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 6 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .51-.77 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .41 - .74 แต่ละองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของกลวิธีการจัดการความโกรธที่ เพิ่มขึ้น (ESST) (มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ระหว่างร้อยละ 26-59 องค์ประกอบการระบุผลลัพธ์เชิงลบ (NEAT) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 4 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนัก องค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .67-.76 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .42-.56 แต่ละองค์ประกอบสามารถอธิบายความ แปรปรวนของการระบุผลลัพธ์เชิงลบ (NEAT) (มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ ระหว่างร้อยละ 44-58 องค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง (SEAW) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 8 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .52-.73 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .47-.73 แต่ละ องค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของการตระหนักรู้ในตนเอง (SEAW) (มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ระหว่างร้อยละ 27-53 องค์ประกอบกลวิธีการสงบความโกรธ (CAST) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 9 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .45-.75 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .44-.80 แต่ละองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนของกลวิธีการสงบความโกรธ (CAST) (มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ระหว่างร้อยละ 20-56 ซึ่งองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันในแบบจำลองดังกล่าว 4 องค์ประกอบ ได้แก่ กลวิธีการจัดการ ความโกรธที่เพิ่มขึ้น (Escalating Strategies) การระบุผลลัพธ์เชิงลบ (Negative Attributions) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) กลวิธีการสงบความโกรธ (Calming Strategie) มีความกลืนกลืนกับข้อมูล เชิงประจักษ์ สอดคล้องกับ Sandra and Sherry (2002) ที่พัฒนาแบบวัดการจัดการความโกรธในคู่ครอง บนพื้นฐานของ 4 องค์ประกอบ เพื่อใช้ในการประเมินความโกรธ ได้แก่ กลวิธีหรือปฏิกิริยาที่เพิ่มขึ้นเมื่อเกิดความโกรธ ความรู้ความเข้าใจของโทษและผลกระทบต่อสัมพันธ์ภาพคู่ครอง การรับรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเกิดความโกรธ และกลวิธีการจัดการความโกรธ ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวมีค่า Alpha .70 - .87 ซึ่งมีคุณภาพที่สามารถเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาแบบวัดการจัดการความโกรธ

2. ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม เป็นฐาน ที่มีต่อการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น

จากการพัฒนาและศึกษาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐานที่มีต่อการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรม การปรึกษาแบบกลุ่ม โดยเน้นให้สมาชิกกลุ่มเข้าร่วมการปรึกษาครบทั้ง 12 ครั้ง ดังนั้นการพัฒนาจึงครอบคลุมองค์ประกอบการจัดการความโกรธทั้ง 4 องค์ประกอบ กอปรกับกระบวนการปรึกษากลุ่มถือเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพ เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มคน นักศึกษาวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ประโยชน์อย่างมากเพราะช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความสนุกสนาน อดทนต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้เวลานานไม่ได้ กระบวนการปรึกษานี้เป็นกระบวนการที่ต้องใช้การเปิดเผยตนเอง เพื่อให้เกิดความองงามทางจิตใจ อาจสร้างความอึดอัดให้สมาชิก จนเป็นอุปสรรคในการพัฒนาการจัดการความโกรธได้ ผู้วิจัยจึงใช้กิจกรรมร่วมเพื่อเป็นการผ่อนคลายบรรยากาศในกลุ่ม ซึ่งอยู่ในกระบวนการขั้นนำเพื่อดึงดูดความสนใจ สร้างพลังการร่วมมือและสิ่งสำคัญ ต่อการพัฒนาการจัดการความโกรธให้กับนักศึกษาวัยรุ่นเป็นอย่างดี ทำให้สมาชิกกลุ่มผ่อนคลาย มีความไว้วางใจเพิ่มขึ้นซึ่งสังเกตได้จากแต่ละชั่วโมงการปรึกษา สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเองและมีความไว้วางใจกลุ่มมากขึ้น สามารถฝึกทักษะใหม่ ๆ ได้ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มการปรึกษาและในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัย นอกจากนี้ยังได้ประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นระหว่างตนเอง สมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่มที่ร่วมกันเสนอแนะแบ่งปันประสบการณ์ เกิดสัมพันธ์ภาพในการปรึกษากลุ่มที่มีทั้งการดูแล ยอมรับ เข้าใจ รวมทั้งกระบวนการกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้จากการพัฒนาตนเองและรับรู้ประโยชน์ที่ได้รับ ซึ่งในขั้นสรุปผลนี้ มีความสำคัญมากเพราะทำให้สมาชิกได้รับรู้ถึงอาชีพ ที่ตนเองสนใจและสิ่งทีตนเองต้องการเลือก จึงนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองให้มีเป้าหมายในอาชีพและผู้วิจัยสามารถใช้เพื่อประเมินว่ากระบวนการปรึกษาประสบความสำเร็จหรือไม่ ดังนั้นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มนี้จึงมีความเหมาะสมและให้ประโยชน์กับนักศึกษาวัยรุ่นได้อย่างมาก สอดคล้องกับแนวคิดของคอเรย์ (Corey, 2012 p. 30) ที่ว่ากลุ่มจะเป็นสถานที่ที่ให้นักศึกษาวัยรุ่นได้มีพื้นที่ในการแสดงออกความรู้สึกที่สับสน ได้สำรวจสิ่งที่สงสัยเกี่ยวกับตนเอง ได้

แลกเปลี่ยนเรื่องราวกับสมาชิกกลุ่มและมีคนพร้อมที่จะรับฟัง กลุ่มจะช่วยให้ นักศึกษาวัยรุ่นกล้าที่จะเปิดเผย ค่านิยม ความเชื่อและเริ่มปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่างที่ขัดขวางจิตใจไม่ให้เติบโต ประเด็นสำคัญ คือกลุ่มจะ ช่วยนักศึกษาวัยรุ่นในด้านการสื่อสารกับสมาชิกในวัยเดียวกันหรือต่างวัย ได้เรียนรู้แบบอย่างจากผู้นำกลุ่ม ได้ ทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ในบรรยากาศที่ปลอดภัยโดยมีกลุ่มเพื่อนและผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนให้กำลังใจ พร้อมทั้ง จะเข้าใจในสิ่งที่วัยรุ่นเป็น กระบวนการที่เกิดขึ้นในกลุ่มจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเอง

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) เป็นฐาน สามารถพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นให้สูงขึ้น ได้ ตลอดจนมีความคงทนของพฤติกรรมไปจนถึงระยะติดตามผล โดยค่าเฉลี่ยของการจัดการความโกรธของ กลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ Ulku Tosuna (2014) ได้ศึกษาการจัดการความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อโรงเรียนที่สงบสุข โดยมุ่งเน้นที่จะพัฒนาทักษะการ ควบคุมความโกรธให้แก่นักศึกษา และให้ความสำคัญไปที่การส่งเสริมให้นักศึกษาวัยรุ่นรับรู้ถึงผลกระทบที่เกิด จากการแสดงพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากอารมณ์โกรธ ตลอดจนการตระหนักรู้ในด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด ของตนเองเมื่อเกิดความโกรธก็จะส่งผลเชิงบวกต่อการจัดการความโกรธหรือการควบคุมอารมณ์โกรธให้แสดง พฤติกรรมออกมาอย่างเหมาะสม ดังนั้น การจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นจึงเน้นไปที่การฝึกทักษะใน การควบคุมความโกรธ และสอดคล้องกับ Shirin Valizadeha et al. (2010) ที่ศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของ การฝึกทักษะการจัดการความโกรธเพื่อลดความก้าวร้าว ในวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาทักษะจัดการ ความโกรธของนักศึกษาที่มีประสิทธิภาพควรเน้นไปกระบวนการฝึกอบรมที่ดำเนินกิจกรรมไปในรูปแบบของ โปรแกรมอย่างเป็นขั้นตอน เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ฝึกตระหนักรู้ในตนเอง ในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความคิด อารมณ์ ตลอดจนการแสดงแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเกิดความโกรธ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. แบบวัดการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นครั้งนี้พัฒนาขึ้นเพื่อนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็น นักศึกษาวัยรุ่น หากมีการนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่นอื่นควรมีการคำนึงถึงบริบทของกลุ่มตัวอย่าง และพัฒนา แบบวัดให้มีความเหมาะสม
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยมีทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมเป็นฐานที่มีต่อจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น ผู้ที่มีความสนใจในตัวแปร การจัดการความ โกรธสามารถนำผลการศึกษาดังกล่าวไปใช้ในการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกัน หรือนำไป ประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นในกลุ่มมหาวิทยาลัยอื่นได้ แต่ ควรมีความเข้าใจพื้นฐานการปรึกษากลุ่มและแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาก่อนปรับใช้เพื่อเกิด

ประสิทธิภาพสูงสุด รวมไปถึงควรมีการปรับเนื้อหากิจกรรมให้มีสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสามารถใช้ประโยชน์ได้สูงสุด

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบเป็นการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการซึ่งกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้เข้าใจร่วมกัน การนำผลการวิจัยไปใช้ในครั้งต่อไปอาจเลือกวิธีการปรึกษาแบบอื่นเพื่อให้ทราบว่าบุคคลมีศักยภาพและสามารถในการพัฒนาตนเองตามเงื่อนไขขั้นตอนของรูปแบบการปรึกษาได้เช่นกัน หรือในรูปแบบการปรึกษารอบครัว เป็นต้น
2. ควรศึกษาและพัฒนาการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ในภูมิภาคอื่น ๆ หรือกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้อยู่ในระบบการศึกษา เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษาที่ต่างออกไป
3. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาถึงกลไกหรือวิธีการจัดการความโกรธของนักศึกษาวัยรุ่น เป็นรายกรณี

### เอกสารอ้างอิง

- ดวงใจ ปินตามูล. (2557). *การบริหารจัดการความโกรธ*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2551). *แนวคิดและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผสมผสานในประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 12 (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2560). *การให้การปรึกษาวัยรุ่น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- นพมาศ อึ้งพระ (ธีเวคิน). (2551). *ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาน. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- Alireza M., et al. (2012). *The effect of training self-awareness and anger management on aggression level in Iranian middle school students*. Iran: University of social welfare and rehabilitation sciences.
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling* (6<sup>th</sup> ed.). CA: Thomson Brook/Cole, Cengage Learning.
- Corey, G. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling* (7<sup>th</sup> ed.) CA: Thomson Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Corey. (2004). *A Gestalt Therapy Application to the Practice of Group Leadership*



- Corey G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling* (8<sup>th</sup> ed.). CA: Thomson Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Feldman, R. S. (2009). *Understanding Psychology* (9<sup>th</sup> ed). New York: United State.
- Gazda, G. M. (1989). *Group Counseling: A Development Approach* (4<sup>th</sup> ed.) Boston: Houghton Mifflin
- Hansen, J.C, et al. (1980). *Group Counseling: Theory and Process* (2nd ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Jeffrey, R. K. (2007) . *Mindfulness-based and Cognitive-behavior Therapy for Anger management: an Integrated Approach*. Philadelphia College of Osteopathic Medicine
- Kassinove, H. (n.d.). *How to recognize and deal with anger*. Retrieved October 4, 2017, from <http://www.apa.org/helpcenter/recognize-anger.aspx>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper.
- Mills, H. (2015). *Psychology of Anger*. Retrieved October 4, 2017, from <https://www.mentalhelp.net/articles/psychology-of-anger/>
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2007). *The essentials of family therapy* (3th ed.). Boston:Pearson Eduucation.
- Norcross, J. C., & Beutler, L. E. (2008). Integrative psychotherapies. *Current psychotherapies*, 481-511.
- Sell Skiba . (2013). *Anger management*. IN: Indiana University.
- Shirin Valizadeha., et al. (2010). *The effectiveness of anger management skills training on reduction of aggression in adolescents*. Islamic Azad University, Iran
- Ulku, T. (2014). *Anger Management of Students for a Peaceful School Environment:The Group Studies*. Fatih University, Faculty of Education, Istanbul,Turkey
- Feldman, R. S. (2009). *Understanding Psychology* (9th ed). New York: United State.
- WHO. (2017). *ความหมายวัยรุ่น*. สืบค้น 15 ธันวาคม 2560, จาก [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/)