

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น

ปริญญาานิพนธ์

ของ

สวณีย์ สุขเจริญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2553

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น

ปริญญาานิพนธ์

ของ

สวนีย์ สุขเจริญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น

บทคัดย่อ

ของ

สวนีย์ สุขเจริญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2553

สวนีย์ สุขเจริญ.(2552).ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. ปริญญาานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ,อาจารย์ ดร.มณฑิรา
จารุเพ็ง.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น
2) เปรียบเทียบ ระดับ การจัดการ ความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
บุคลิกภาพ AและB สัมพันธภาพในครอบครัวและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม 3) เปรียบเทียบระดับ
การจัดการ ความโกรธของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน
การศึกษาครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชชาติ
สหภาพชาติไทย จำนวน 60 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ ผู้ที่มีคะแนนการจัดการ
ความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ
1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพแบบ
A และB สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม 2) แบบสอบถามการจัดการ
ความโกรธ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากรกลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการ ความโกรธ วิเคราะห์ข้อมูลโดย
ใช้ t – test , F – test (One – Way Analysis) และ t – test for dependent samples.

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

1. วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง
ขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมและ
วิธีการตอบสนองต่อความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง
2. วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทาง
สังคมแตกต่างกันจะมีการจัดการความโกรธแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนวัยรุ่น
ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีการจัดการความโกรธไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. หลังจากการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ พบว่า
วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON ANGER COPING OF ADOLESCENTS.

AN ABSTRACT

BY

SAWANEE SUKCHAROEN

Presented in Partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

February 2010

Sawanee Sukcharoen. (2010). *The Effect of Group Counseling on Anger Coping of Adolescents*. Master thesis, M.Ed (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Dr. Nanthana Wong – In, Dr. Monthira Jarupeng.

The purposes of this research were 1) to study the anger coping level of adolescents and 2) to compare the anger coping level of adolescents with academic achievement, personality type A and type B, family relationship and influence of social model, and 3) to compare the anger coping of adolescents before and after participating in the group counseling. The sample group of the study was the 60 adolescents entered the KM Drugs Abuse Institute in Red Cross Volunteers Bureau of The Thai Red Cross Society. The experimental group were 8 students whose the Anger Coping score 25 percentile and below. The research instruments were 1) the Personal Data Questionnaire were divided into 4 parts ; academic achievement, personality type A and type B, family relationship and influence of social model. 2) the Anger Coping Questionnaire. 3) the Group Counseling Program to Develop Anger Coping. The t – test, F- test (One – Way Analysis) and t – test for dependent samples were used to analyze the data.

The results of the study were as follows:

1. The anger coping level of adolescents as a whole and in the sub aspects: the self-emotional coping when angry, the thinking of anger causes, the seeking for suitable method to anger coping and the method of respond to anger were in average level.

2. The adolescents of different in personality type A and type B, family relationship and influence of social model had significant different in anger coping at .01 level. While the adolescents with different in academic achievement were non significant different in anger coping.

3. After participated the Group Counseling Program to Develop Anger Coping, the anger coping level of adolescents as a whole and in the sub aspects were significant increasing at .01 level.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทสำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและได้รับคำแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร . นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโทและอาจารย์ ดร .มณฑิรา จารุเพ็ง กรรมการควบคุมปริญญาโท ที่ได้ กรุณาให้คำแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญาโทฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร . พาสณา จุลรัตน์ และอาจารย์ ดร .สกล วรเจริญศรี ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ให้กำลังใจและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร .คมเพชร ฉัตรศุภกุล และอาจารย์ ดร .สกล วรเจริญศรี ที่กรุณาเป็นคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาโท

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการสำนักงานอสาภาษา สภาภาษาชาวไทย และผู้อำนวยการโรงเรียนธนบุรีวรเทพีพลารักษ์ คณาจารย์ทุกท่านและนักเรียนทุกคน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนวัดกก คณาจารย์ทุกท่านและนักเรียนทุกคน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือ

ขอขอบคุณพี่ๆ และเพื่อนๆ นิสิตร่วมรุ่นทุกคน ที่มีส่วนช่วยเหลือและให้กำลังใจและแสดงความห่วงใยผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณสมาชิกในครอบครัวคุณพ่อ คุณแม่ น้องชายและญาติพี่น้องทุกคน ที่คอยช่วยเหลือ ห่วงใย และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมาตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย

สุดท้ายนี้ คุณความดีและประโยชน์อันเกิดจากปริญญาโทฉบับนี้ ผู้วิจัยขอโน้มบงกชามุขมาคารวะและครุอาจารย์ทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยดี จนประสบความสำเร็จในวันนี้

สวณีย์ สุขเจริญ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	9
สมมติฐานของการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง.....	11
ที่มาของโครงการ.....	11
ลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยง.....	13
ความหมายของวัยรุ่น.....	13
พัฒนาการของวัยรุ่น.....	14
ลักษณะของวัยรุ่น.....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ.....	17
ความหมายของความโกรธ.....	17
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ.....	18
ผลของความโกรธ.....	22
การแสดงออกของความโกรธ.....	22
ความหมายของการจัดการความโกรธ.....	29
วิธีการจัดการความโกรธ.....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ.....	42
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	44

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2(ต่อ)	
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	44
ปรัชญาของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	45
หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	46
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	47
หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม.....	48
ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	53
พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	56
ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	57
ทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ.....	58
เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ.....	60
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	62
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	63
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ และบุคลิกภาพ A และ B.....	65
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ และสัมพันธภาพในครอบครัว.....	69
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม.....	78
3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	83
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	83
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	84
การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิธีดำเนินการทดลอง.....	95
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	96
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	96

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	97
สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	97
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	98
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	98
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	107
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	107
สมมติฐานของการวิจัย.....	107
ขอบเขตของการวิจัย.....	107
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	108
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล.....	108
วิธีดำเนินการทดลอง.....	109
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	109
สรุปผลการวิจัย.....	110
อภิปรายผล.....	110
ข้อเสนอแนะ.....	119
บรรณานุกรม.....	121
ภาคผนวก.....	133
ภาคผนวก ก.....	134
ภาคผนวก ข.....	179
ภาคผนวก ค.....	191
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	193

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ.....	94
2 แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest Posttest Design.....	96
3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่นที่เข้าศูนย์ ค้นหา สมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาภาษาชาติ สภาภาษาชาติไทย จำแนกตาม เกณฑ์ (n = 60).....	98
4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของวัยรุ่นที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสา ภาษาชาติ สภาภาษาชาติไทย จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพแบบ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทาง สังคม (n= 60).....	99
5 เปรียบความแตกต่างของการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (n = 60).....	100
6 เปรียบความแตกต่างของการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม บุคลิกภาพ A และ B (n = 60).....	101
7 เปรียบความแตกต่างของการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม สัมพันธภาพในครอบครัว (n = 60).....	102
8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการกับความโกรธโดยรวมระหว่าง สัมพันธภาพ ในครอบครัว ของวัยรุ่นเป็นรายคู่.....	103
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม อิทธิพลของตัวแบบทางสังคม (n = 60).....	104
10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการกับความโกรธโดยรวมระหว่าง อิทธิพลของตัวแบบทางสังคมของวัยรุ่นเป็นรายคู่.....	105
11 เปรียบเทียบการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (n = 8).....	106
12 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น.....	154
13 ค่าความเที่ยงตรง ของแบบสอบถามบุคลิกภาพ A และ B.....	180
14 ค่าความเที่ยงตรง ของแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว.....	181

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ค่าความเที่ยงตรง ของแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม.....	183
16 ค่าความเที่ยงตรง ของแบบสอบถามการจัดการความโกรธ.....	184
17 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามบุคลิกภาพ แบบ AและB จากการทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) (n=100) โดยใช้ Item – Total Correlation.....	186
18 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสัมพันธภาพใน ครอบครัวจากการทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) (n=100) โดยใช้ Item – Total Correlation.....	187
19 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบ ทางสังคม จากการทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) (n= 100) โดยใช้ Item – Total Correlation.....	188
20 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการจัดการ ความโกรธจากการทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) (n=100) โดยใช้ Item – Total Correlation.....	189
21 แสดงผลต่างของคะแนนการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม.....	190

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันสังคมไทยให้ความสำคัญแก่เยาวชนในฐานะเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดยิ่งของประเทศ โดยเฉพาะเยาวชนที่เป็นวัยรุ่นนับได้ว่าเป็นระยะที่สำคัญมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่ เชื่อมต่อระหว่าง เด็กกับผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่มีพัฒนาการประจำวัยที่ซับซ้อน ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นับว่าเป็น พัฒนาการที่มีความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน และมีความเข้มของ อารมณ์สูงเป็นวัยที่มีการปรับตัวใหม่ๆ ในหลายๆ ด้าน ประกอบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของการเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้เกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ไม่ปลอดภัย และทำให้อารมณ์ที่แปรปรวน ง่ายมีความรุนแรง และขาดการควบคุมอารมณ์ มัก แสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย ลักษณะ อารมณ์ของวัยรุ่นที่มักส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ความวิตกกังวล ความอิจฉา ความกลัว ความโกรธ ความรู้สึกผิด และอารมณ์หนึ่งซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรม และก่อให้เกิด ความรุนแรงของวัยรุ่นก็คือ ความโกรธ (หรรษา แก้วพูลปกรณ์. 2541: 1)

ความโกรธนั้นเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้น อาจเป็นเพียงชั่วคราว ไม่รุนแรง แต่ในบางครั้งความโกรธอาจคงอยู่อย่างยาวนานและรุนแรงซึ่งเป็น ผลร้ายมาก และเป็นที่ยอมรับกันมานานแล้วว่า ความโกรธนั้นเป็นอันตรายต่อมนุษย์ คาสซิโนฟและซู โคโดลสกี (ทัตไนย วงศ์สุวรรณ.2542: 1 ; อ้างอิงจาก Kasinove; & Sukholdosky. 1995: 1) ซึ่งหลัก ทางจิตวิเคราะห์ก็กล่าวว่า เมื่อคนเรามีอารมณ์โกรธขึ้นในจิตใจหากมีอารมณ์โกรธมากก็จะเกิดพลังจิต ชนิดหนึ่งมากถึงขั้นต้องหาทางระบายออกมาเป็นพฤติกรรมต่างๆ (ชูทิพย์ ปานปรีชา. 2543: 32 -33) และธรรมชาติของความโกรธนั้นจะเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่อยากทำลาย และทำร้าย ดังที่ ศิริวรรณ ศิริอารยา (หรรษา สุภาพจน์. 2548: 2 ; อ้างอิงจาก ศิริวรรณ ศิริอารยา.2528: 81 - 82) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงออกมาเมื่อ ตกอยู่ในสภาวะของความโกรธไว้ว่า บุคคลที่กำลังโกรธจะรู้สึก อยากรู้อยากเห็นหรือใช้กำลัง แต่เมื่อคนใช้ความโกรธลงโทษตนเอง และก่อให้เกิดความสำนึกผิด ซึ่งจะทำให้เกิดความหดหู่ มีความรู้สึกช่วยตนเองไม่ได้ และในที่สุดก็จะนำไปสู่การทำร้ายตนเองอีก รูปแบบหนึ่ง คือ การเบียดเบียนความโกรธลงโทษบุคคลที่สาม หรือสังคม ซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียอย่าง มากมาย และแสดงพฤติกรรมในเชิงลบต่อบุคคลอื่น

ดังนั้น ความโกรธจึงเป็นอารมณ์ด้านลบที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม (เทอดศักดิ์ เดชคง .2544: 29) การจัดการกับความโกรธจึงเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะใน

ชีวิตจริงคนเรานั้นต้อง เผชิญกับความขัดแย้ง และคับข้องใจ เกิดขึ้นในสังคมเป็นธรรมดาอยู่แล้ว การเรียนรู้ที่จะเลือกใช้วิธีจัดการกับความโกรธ อย่างเหมาะสม กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ ความโกรธลดลง จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

สปีลเบอร์เกอร์ (Fuqur and others. 1991: 440 ; citing Spielberger. 1988) ได้กล่าวว่า บุคคลเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงออกได้ 3 ด้านดังนี้ คือ เก็บความรู้สึกไว้ในใจ (Anger In) แสดง ความรู้สึกออกไปตรงๆ (Anger Out) และการควบคุมความรู้สึกโกรธ (Anger Control) โดยการจัดการ ควบคุมความโกรธยังสามารถจำแนกออกมาได้เป็นการควบคุมความโกรธที่อยู่ในใจ (Anger Control In) และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรม (Anger Control Out) โดยที่บุคคลจะ แสดงออกทางด้านใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง เมื่อ บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้ว พยายามที่จะควบคุม ความโกรธที่อยู่ในใจและ การแสดงความโกรธ ออกมา เช่น พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ พยายามระงับอารมณ์หรือ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พยายามปรับอารมณ์ของตนเอง ให้เป็นปกติ โดยพยายามคิดทบทวนหา สาเหตุของความโกรธและ แนวทางในการยุติที่เหมาะสม ส่วนเบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney; & Kromrey. 2001 : 454 - 455) ได้กล่าวถึง การควบคุมความโกรธ หมายถึง ความพยายามที่จะควบคุม อารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออก เมื่อบุคคลเกิดความโกรธ ได้แก่ การระงับอารมณ์ การแสดง ความคิดความรู้สึกที่มีต่อ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ การควบคุม น้ำเสียงให้เป็นปกติ การพูดกับบุคคลอื่นด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่ปกติ การคิดหาสาเหตุของ ความโกรธและหาแนวทางในการยุติที่เหมาะสม ดังนั้นถ้าบุคคลเกิดความโกรธต่อสถานการณ์ใด สถานการณ์หนึ่ง การจัดการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับบุคคลนั้นคือการควบคุมความโกรธอย่างมีเหตุผล โดยการยอมรับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและแสดงออกในระดับที่เหมาะสม

ในทางพระพุทธศาสนา พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต. 2551: 183 – 187) ได้เสนอวิธีทำ อยางไรจะหายโกรธ โดยแบ่งหัวข้อ ดังนี้ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักชอบโกรธ พิเคราะห์โทษของ ความโกรธ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ พิเคราะห์ว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง พิเคราะห์ ความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน พิเคราะห์พระจริยวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า พิเคราะห์ความเคย เกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ พิเคราะห์อานิสงส์ของเมตตา พิเคราะห์โดยวิธีแยกธาตุ และปฏิบัติทาน นอกจากนั้น เทอดศักดิ์ เดชคง (2545: 83 – 87) กล่าวถึง การบริหารความโกรธ สรุปได้ว่า การเป็นคน ที่อารมณ์เย็นอยู่เสมอเป็นสิ่งที่ดี แต่อาจขาดแรงกระตุ้นที่จะผลักดันในการเอาชนะสถานการณ์ที่เป็น ปัญหา การไม่มีอารมณ์โกรธเสียเลยจึงไม่ใช่เรื่องที่ดี เช่นเดียวกับความโกรธที่มีมากเกินไปก็ไม่ดี ดังนั้นความโกรธที่ดีจะต้องมีลักษณะ ดังนี้ ควบคุมได้ มีเหตุผล สามารถก่อให้เกิดการกระทำในแง่ บวก และสามารถระบายออกไปอย่างถูกบุคคลและกาลเทศะ และสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน

(American Psychology Association. 2003: ออนไลน์) ได้แนะนำเกี่ยวกับการจัดการกับความโกรธ ได้แก่ การใช้เทคนิคผ่อนคลาย (Relaxation) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) การแก้ปัญหา (Problem Solving) การสื่อสารที่ดี (Better Communication) การใช้อารมณ์ขัน (Using Humor) และการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (Changing Your Environment) การจัดการ ความโกรธ สามารถเลือกทำได้หลากหลายแนวทางขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลจะเลือกใช้ให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไรและไม่ก่อให้เกิดผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่น

จากการที่ผู้วิจัย ได้ศึกษาและสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ของศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงาน อากาศาศาต สภาอากาศาศาตไทย ซึ่งก่อตั้งโดยนายแพทย์พิชิต สุวรรณประกร ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ สำนักงานอากาศาศาต สภาอากาศาศาตไทย ได้เริ่มโครงการกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดในสถานศึกษาขึ้น และเล็งเห็นความสำคัญกับ การต้านยาเสพติดในโรงเรียนจึงเป็นที่มาของโครงการโรงเรียนต้นแบบ มาตรฐานระบบการต้านยาเสพติดขึ้นจนถึงปัจจุบันมีโรงเรียนที่ได้รับมาตรฐานโรงเรียนต้นแบบ มาตรฐานการต้านยาเสพติดทั่วประเทศจำนวน 46 แห่ง ผวนอกกับสำรวจข้อมูลเบื้องต้น พบว่า วิทยาลัยที่ เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด ของสำนักงาน อากาศาศาต สภาอากาศาศาตไทย เป็นวิทยาลัยที่อยู่ในกลุ่ม เสี่ยง เช่น หนีเรียน (ปัญหาด้านการเรียน) ปัญหาครอบครัว ก้าวร้าวรุนแรง และสูบบุหรี่ โดยเป็น นักเรียนที่ทางโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครส่งมาเข้าศูนย์เพื่อพัฒนาและฟื้นฟูพฤติกรรมที่มีแนวโน้ม ไปสู่พฤติกรรมที่ถาวรที่อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นที่ ร่างกายและจิตใจ โดยประวัติของ วิทยาลัยกลุ่มเสี่ยง คือ พ่อแม่หย่าร้างกัน บางคนอยู่กั บพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง และเป็น วิทยาลัยที่แสดง พฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน โดยมีครูประจำชั้นเป็นผู้ส่งมา ให้กับครูประจำโครงการต้านยาเสพติดที่ โรงเรียน และจากการที่ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตวิทยาลัยในศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอากาศาศาต สภาอากาศาศาตไทย พบว่า วิทยาลัยเมื่อเกิดความไม่พอใจ ที่เพื่อนไม่ให้เล่นด้วย จะแสดงอาการ หงุดหงิดและพูดจาไม่สุภาพ และหากไม่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการก็จะโมโหโดยการแสดงออกทางสี หน้าไม่พอใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดการกับความโกรธ ของวิทยาลัยจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ สัมพันธภาพในครอบครัวและตัวแบบทางสังคม รวมทั้ง ช่วย วิทยาลัยกลุ่มนี้ให้รู้จักจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ดังนั้นกระบวนการและเทคนิคที่ใช้ในการจัดการกับความโกรธเพื่อให้อารมณ์โกรธลดลงโดยทั่วไป สามารถทำได้หลากหลายวิธี ได้แก่ การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Corey. 1991: 301) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก (Juntunen; & others. 1997: 97) การให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.2545: 179) กิจกรรมกลุ่ม (คมเพชร ชัตรศุภกุล. 2546 : 20-24)และการให้ คำปรึกษากลุ่ม (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.2529: 180) ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะ

ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการและการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น เป็นกระบวนการช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์โกรธของตนเอง จากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ความโกรธ หาแนวทางป้องกันการแสดงความโกรธที่ไม่เหมาะสม แก้ไขปัญหาหว่านล้อมกันและเรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธที่เหมาะสม โดยผู้ให้คำปรึกษาให้วัยรุ่นทำแบบสอบถามการจัดการ ความโกรธ บุคคลใด ที่มีคะแนนการจัดการกับ ความโกรธต่ำ มารวมกลุ่มกันและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ในปัจจุบัน ตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคต่างๆในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายปิดและปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูล การทวนความ การเผชิญหน้า การเงียบ การตีความหมาย การให้กำลังใจ และการสรุปผล เพื่อทราบถึงกระบวนการเกิดขึ้นของอารมณ์โกรธ พิจารณาวางแผนการปฏิบัติใหม่ โดยมีขั้นตอนชัดเจนสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์โกรธให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหาแนวทางที่จะช่วยวัยรุ่น ที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบต้านยาเสพติด ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงาน อากาศาชาด สภาอากาศาชาดไทย ให้ได้เรียนรู้วิธีการ และจัดการกับ ความโกรธได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะเป็นกับครอบครัว เพื่อน และบุคคลใกล้ชิด ทั้งนี้เพื่อให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและวาจาได้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ตนกำลังเผชิญได้อย่างถูกต้อง และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษา ระดับ ความโกรธและ ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการ ความโกรธของวัยรุ่น ที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงาน อากาศาชาด สภาอากาศาชาดไทย

1. เพื่อศึกษาระดับของการจัดการความโกรธของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบ ระดับการจัดการ ความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม
3. เพื่อเปรียบเทียบ ระดับการจัดการ ความโกรธของวัยรุ่นก่อนและ หลังเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงการจัดการความโกรธของวัยรุ่น ที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาสากล สภาการศึกษาไทย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ต่อหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น สถานศึกษา ครูประจำชั้น เพื่อทำให้วัยรุ่นที่มีการจัดการความโกรธต่ำสามารถจัดการความโกรธของตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ซึ่งมีขอบเขตของการวิจัย และพัฒนา ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับการจัดการความโกรธ

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการ ศึกษาครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นที่เข้าสู่ ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาสากล สภาการศึกษาไทย จำนวน 60 คน ในปี พ.ศ. 2552 ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย ได้ศึกษากับประชากรทั้งหมด

ตอนที่ 2 การพัฒนาการจัดการความโกรธ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการพัฒนาการจัดการความโกรธ เป็นวัยรุ่นที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาสากล สภาการศึกษาไทย จำนวน 60 คน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษากับประชากรทั้งหมด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ วิจัยครั้งนี้ เป็นวัยรุ่น ที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาสากล สภาการศึกษาไทย ที่มีคะแนน การทำแบบสอบถาม การจัดการ ความโกรธต่ำ ตั้งแต่ เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย(Sample Random Sampling) จำนวน 8 คน จากผู้สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ

ตัวแปรที่ศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาไว้ ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 1.2 บุคลิกภาพ A และ B
 - 1.3 สัมพันธภาพในครอบครัว
 - 1.4 อิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

2. ตัวแปรตาม คือ การจัดการความโกรธ

ตอนที่ 2 การพัฒนาการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

1. ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ตัวแปรตาม คือ การจัดการความโกรธ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การจัดการความโกรธของวัยรุ่น หมายถึง ความพยายามของวัยรุ่นที่จะควบคุมอารมณ์และการแสดงความโกรธเมื่อวัยรุ่นเกิดความรู้สึกโกรธเพื่อให้ความโกรธลดลง โดยเลือกใช้วิธีการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถที่จะรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองขณะโกรธ สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์ออกไปอย่างไร ได้แก่ รู้ตัวว่ากำลังโกรธ สามารถควบคุมสติและอารมณ์ของตนเองได้ สามารถรับรู้ได้ว่าต้องแสดงอารมณ์ออกไปอย่างไร

1.2 การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นที่จะคิดทบทวนถึงสาเหตุที่ทำให้โกรธได้ และสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นทำให้รู้สึกโกรธ ได้แก่ สามารถคิดทบทวนสิ่งที่ทำให้โกรธได้ สามารถอธิบายเหตุผลของการเกิดอารมณ์โกรธได้สมเหตุสมผล และรู้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้แสดงออกไป

1.3 การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นที่จะหาวิธีควบคุมการแสดงความโกรธเพื่อให้ความโกรธลดลง ได้แก่ เมื่อโกรธสามารถคิดหาวิธีการยับยั้งความโกรธไว้ได้ และเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธสามารถระงับความโกรธไว้ได้

1.4 วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นที่จะหาวิธีการตอบสนองต่อความโกรธของตนเองได้โดยไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ได้แก่ วิธีการแสดงออกเพื่อระบายความโกรธทั้งทางด้านอารมณ์ วาจาและการกระทำอย่างเหมาะสม

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการจัดการ ความโกรธของวัยรุ่น หมายถึง วิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้วัยรุ่นที่เข้ารับคำปรึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์โกรธของตนเอง เรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสำรวจผลเสียที่เกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธ ตามสภาพความเป็นจริง ตลอดจนหาแนวทางการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุลภาคและมีขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม โดยมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนทราบ และให้สมาชิกแนะนำตัวเองในครั้งแรก จากนั้นเริ่มอภิปราย ชักถามร่วมกันเป็นการสร้างความสัมพันธ์ อันดีต่อกันภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและเชื่อถือซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งเปิดเผยและร่วมกันเรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธให้เหมาะสม พร้อมทั้งให้สมาชิกทุกคนร่วมกันกำหนดกฎระเบียบ ข้อตกลง วัตถุประสงค์ ในการรวมกลุ่ม วัตถุประสงค์ และหน้าที่ของแต่ละคน เป็นการสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกไว้วางใจและอยากเล่าปัญหาให้ฟัง ยินดีที่จะแก้ปัญหาร่วมกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเรื่องราวของตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ตาม ความเป็นจริง ในการแสดงอารมณ์โกรธที่ไม่เหมาะสม ร่วมกันปรึกษาหารือ และให้สมาชิกทุกคนได้สำรวจว่าถ้าเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นกับตนเองจะทำอย่างไร และอภิปรายเสนอวิธีการจัดการ ความโกรธร่วมกัน มีการเสนอข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธี เพื่อให้สมาชิกทุกคนเลือกวิธีการจัดการที่เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ที่กำลังเผชิญได้อย่างมีความสุข

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาและการนำไปปฏิบัติ หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง และผู้ให้คำปรึกษานัดในครั้งต่อไป

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับความรู้ และความสามารถของวัยรุ่น ที่ได้จากการเรียนรู้ในรายวิชาต่างๆ กันที่กำหนดไว้ในหลักสูตร ซึ่งพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยสะสมของทุกวิชา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

3.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง วิทยุ รุ่่นกลุ่มเสียงที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

3.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง วิทยุ รุ่่นกลุ่มเสียงที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 – 2.99

3.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง วิทยุ รุ่่นกลุ่มเสียงที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 ลงมา

4. บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของวิทยุ รุ่่นที่แสดงออกอยู่เป็นประจำในสถานการณ์เฉพาะอย่าง ทางพฤติกรรมและความคิด โดยแสดงออกทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้แบ่งบุคลิกภาพ ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

4.1 ลักษณะบุคลิกภาพแบบเอ (Type A)

หมายถึง การที่วิทยุ รุ่่นมีบุคลิกภาพที่มีลักษณะเร่งร้อน ชอบแข่งขันและก้าวร้าว ชอบทำงานให้ได้มาก ๆ ในเวลาน้อย ๆ ชอบทำงานด้วยความรวดเร็ว ทนไม่ได้ออกกำลังกายที่ล่าช้าและถูกกระตุ้นให้โกรธและ ก้าวร้าวได้ง่าย

4.2 ลักษณะบุคลิกภาพแบบบี (Type B)

หมายถึง การที่วิทยุ รุ่่นมีบุคลิกภาพที่มีลักษณะผ่อนคลาย ไม่รีบร้อนและไม่ก้าวร้าว เรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ ชอบการพักผ่อนและดำเนินชีวิตแบบง่าย ๆ ไม่ชอบฟันฝ่าอุปสรรคใด ๆ และไม่ชอบทำงานในลักษณะที่ต้องใช้เวลารีบด่วน

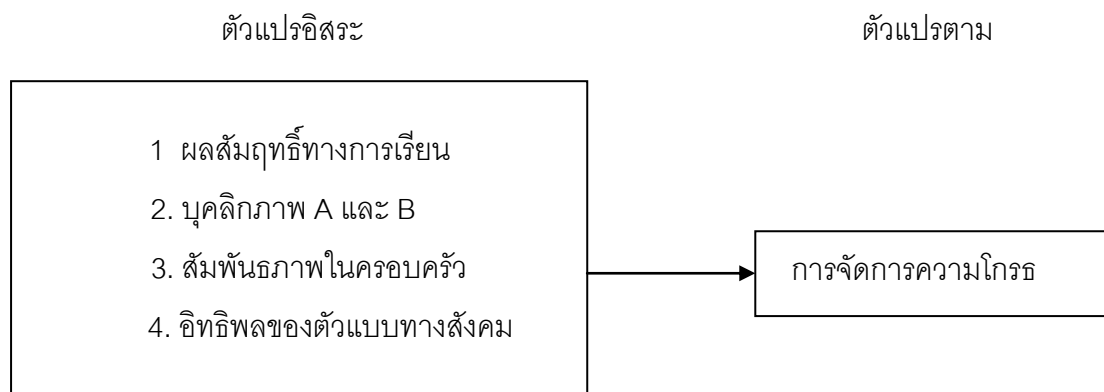
5. สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การปฏิสัมพันธ์ที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกัน ได้แก่ ความคุ้นเคยสนิทสนมระหว่างกัน ความเชื่อถือไว้วางใจที่มีต่อกัน ความผูกพันรักใคร่ และการมีกิจกรรมร่วมกัน

6. อิทธิพลของตัวแบบทางสังคม หมายถึง การแสดงออกด้านพฤติกรรมของวิทยุ รุ่่นยึดถือมาจากตัวแบบ ได้แก่ การเลียนแบบพฤติกรรมจากพ่อแม่หรือบุคคลที่ชื่นชอบ การเลียนแบบพฤติกรรมจากการชมภาพยนตร์และโทรทัศน์และการเลียนแบบพฤติกรรมจากการอ่านหนังสือ

7. วิทยุ รุ่่น หมายถึง เป็นนักเรียนในโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการด้านยาเสพติด ที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด ของสำนักงานอสาอากาศ สภาอากาศไทยปี พ.ศ.2552

กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. การศึกษาระดับการจัดการ ความโกรธของวัยรุ่น ที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด ของสำนักงานอาสาสากล สภาสากลไทย มีกรอบแนวคิด ดังนี้



2. การพัฒนาการจัดการความโกรธของวัยรุ่น ที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด ของสำนักงานอาสาสากล สภาสากลไทย มีกรอบแนวคิด ดังนี้



สมมติฐานของการวิจัย

1. วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และ อิทธิพลของตัวแบบทางสังคมต่างกัน มีการจัดการความโกรธแตกต่างกัน

2. หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธเพิ่มขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง
 - 1.1 ที่มาของโครงการ
 - 1.2 ลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยง
 - 1.3 ความหมายของวัยรุ่น
 - 1.4 พัฒนาการของวัยรุ่น
 - 1.5 ลักษณะของวัยรุ่น
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ
 - 2.1.1 ความหมายของความโกรธ
 - 2.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
 - 2.1.3 ผลของความโกรธ
 - 2.1.4 การแสดงออกของความโกรธ
 - 2.1.5 ความหมายของการจัดการความโกรธ
 - 2.1.6 วิธีการจัดการความโกรธ
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.2 ปรัชญาของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.3 หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.4 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.5 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.6 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.7 พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1.8 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 3.1.9 ทฤษฎีให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ
- 3.1.10 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ
- 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- 5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและบุคลิกภาพ A และ B
- 6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและสัมพันธภาพในครอบครัว
- 7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง

1.1 ที่มาของโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติด

(โครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติด : ออนไลน์) ย้อนหลังไปประมาณ 10 ปี สมัยที่ศาสตราจารย์ นายแพทย์พิชิต สุวรรณประกร ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานอสาภาชาติ สภาภาชาติไทย ได้ริเริ่มโครงการกิจกรรม การต่อต้านยาเสพติดในสถานศึกษา โดยได้ร่วมกับโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร 50 แห่ง ให้นักเรียนในโรงเรียนก่อตั้งชมรม "เพื่อนเตือนเพื่อน" โดยมีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมดังกล่าวได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลา 4-5 ปี แต่ปัญหายาเสพติดภายในโรงเรียนก็ยังมีอยู่ และดูเหมือนจะหนักขึ้น ต่อมาศาสตราจารย์ นายแพทย์ดำรง เจริญประยูร ได้มาดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานอสาภาชาติ สภาภาชาติไทย แทนศาสตราจารย์ นายแพทย์พิชิต สุวรรณประกร ซึ่งขยับขึ้นไปเป็นที่ปรึกษา สภาภาชาติไทย ผู้ใหญ่ทั้ง 2 ท่านได้ปรึกษาหารือกันในการที่จะช่วยโรงเรียนและนักเรียนให้ปลอดภัยจากยาเสพติดจึงได้ริเริ่มโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติดในสถานศึกษาเฉลิมพระเกียรติฯ โดยได้รับการสนับสนุนทางวิชาการจากสถาบัน ISO และช่วยสนับสนุนโรงเรียนที่ร่วมโครงการฯ จากทางไอทีวีในโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติดได้มีการจัดทำคู่มือมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติดในสถานศึกษาโดยหลักการสำคัญของการดำเนินการมีอยู่ 4 ข้อ คือ

1. เรื่องการต่อต้านยาเสพติดมิใช่เรื่องของโรงเรียนเพียงอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของการประสานเครือข่ายระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน
2. การดำเนินงานได้มีความสำเร็จอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน นอกจากมีคณบดีมีคุณภาพแล้วต้องมีระบบการทำงานที่มีมาตรฐานด้วย (ระบบดี คนดี งานสำเร็จแบบยั่งยืน)

3. การดำเนินงานในโรงเรียนต้องเกิดขึ้นจากความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรในโรงเรียนทั้ง 3 ระดับคือ ระดับผู้บริหาร (กำหนดนโยบาย) ระดับครูแกนนำ (ฝ่ายจัดการ) และนักเรียน (ผู้ร่วมปฏิบัติการ)

4. มีกิจกรรมคุณภาพที่สามารถพัฒนานักเรียนให้มีภูมิคุ้มกันต่อยาเสพติด มีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถต่อสู้กับยาเสพติดที่มายั่วยวน ยั่วเย้าได้ด้วยตนเอง

จากหลักการดังกล่าวโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติด ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลา 3-4 ปี จนถึงปัจจุบันมีโรงเรียนที่ได้รับรองมาตรฐานโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติดทั่วประเทศจำนวน 46 แห่ง (กรุงเทพฯ เชียงราย เชียงใหม่ อุบลราชธานี นครราชสีมา ระยอง กาญจนบุรี ประจวบคีรีขันธ์และสุราษฎร์ธานี) จากการติดตามประเมินผลการดำเนินการของโครงการฯ ระหว่างสำนักงานอสาอากาศ สภาอากาศไทยและโรงเรียน ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ โดยเฉพาะการดำเนินการตามหลักการสำคัญ 4 ข้อ แต่ปัญหายาเสพติดในสถานศึกษาก็ยังคงมีอยู่เห็นได้ว่าการต่อสู้กับปัญหายาเสพติดเป็นเรื่องที่หยุดไม่ได้ เนื่องจากสถานการณ์สิ่งแวดล้อม เหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อาทิ เช่น

กระแสโลกปัจจุบันนำไปสู่กระแสบริโภคนิยม วัตถุนิยม ทำให้คนส่วนใหญ่ดิ้นรนชวนขวายให้ได้มาซึ่งวัตถุและการบริโภค ทำให้เกิดสภาพที่เรียกว่าครอบครัวแตกแยก ชุมชนล่มสลายทำให้เกิดผลกระทบในด้านลบสู่เยาวชน

ยาเสพติดมีชนิดรูปแบบความหลากหลาย ความรุนแรง ช่องทางการส่งต่อลูกค้าที่มีการพัฒนาที่พิสดารและเลวร้ายยิ่งขึ้น

การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียนในโรงเรียนหวังผลในการสร้างภูมิคุ้มกัน แต่บางครั้งก็เกิดข้อแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงขึ้น เช่น ต้องการให้เด็กใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ห่างไกลจากยาเสพติด แต่เกิดปัญหาทางเพศสัมพันธ์เกิดขึ้น (จากเด็กชายและหญิงที่มีโอกาสใกล้ชิดกัน)

กิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นภายในโรงเรียน ผู้ดำเนินการหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมมักจะเป็นเด็กที่ไม่มีปัญหา(เด็กเก่ง เด็กดีในสายตาคนทั่วไป) แต่เด็กที่มีปัญหาหรือเด็กในกลุ่มเสี่ยงมักไม่ยอมเข้าร่วม (เห็นตัวเองด้อยค่า) หรือถูกกฎระเบียบบังคับให้เข้าร่วมกิจกรรม (ไม่สมัครใจ ไม่ชอบ เพื่อทำให้ไม่ได้ประโยชน์จากกิจกรรมดังกล่าว)

จากตัวอย่างปัญหาบางข้อบางประเด็นที่ยกขึ้นมา การต่อสู้กับยาเสพติดเป็นเรื่องที่หยุดการพัฒนาไม่ได้จริงๆ สำนักงานอสาอากาศ สภาอากาศไทยจึงได้กำหนดการดำเนินกิจกรรมสนับสนุนโรงเรียนในการดำเนินกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดต่อไปโดยได้มีข้อเสนอแนะการปรับปรุงแก้ไขที่โรงเรียน อสาอากาศที่ทำหน้าที่ Surveyor และ Auditor เสนอแนะมาพัฒนาเป็น “โครงการพัฒนา

กิจกรรมคุณภาพโรงเรียนมาตรฐานระบบการด้านยาเสพติด "โดยใช้กระบวนการสร้างนวัตกรรมเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนากิจกรรมคุณภาพดังกล่าว

1.2 ลักษณะของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง

สำนักงานอสาอากาศ สภาอากาศไทย มีเกณฑ์การคัดเลือกเด็กนักเรียนเข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด (โครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการด้านยาเสพติด : ออนไลน์) ดังนี้

1. เป็นนักเรียนในโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการด้านยาเสพติด
2. เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยมีอายุอยู่ระหว่าง 11 – 15 ปี
3. เป็นนักเรียนในกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มมีปัญหา เช่น
 - 3.1 หนีเรียน (มีปัญหาด้านการเรียน)
 - 3.2 มีปัญหาครอบครัว เช่น สภาพครอบครัวแตกแยก บิดามารดาหย่าร้างกัน หรืออยู่ในครอบครัวกับบิดามารดาเลี้ยง
 - 3.3 มีปัญหาก้าวร้าวรุนแรง
 - 3.4 มีปัญหาการใช้ยาเสพติด เช่น สูบบุหรี่

1.3 ความหมายของวัยรุ่น

เฮอร์ลอค (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. 2542: 5; อ้างอิงจาก Hurlock.1978:unpaged) ได้อธิบายคำว่า วัยรุ่น ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Adolescent มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Adolescere ซึ่งมีความหมายว่า เจริญเติบโต หรือเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity)

ไรท์ (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. 2542: 5 ; อ้างอิงจาก Wright. 1988: 77-100) ได้อธิบายความหมายของคำว่า วัยรุ่น เป็นช่วงเวลา que เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว (Puberty) ซึ่งในระยะนี้มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วและจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งจะปรากฏลักษณะแสดงความเป็นเพศชายและเพศหญิงที่ชัดเจน มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เกิดขึ้น

โรเจอร์ (บุญศรี คำชาย. 2542: 14; อ้างอิงจาก Roger.1988: 69) ได้ให้ความหมายของคำว่า “วัยรุ่น” โดยพิจารณา 3 ประเด็น ดังนี้

1. พิจารณาจากพัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากเด็กมาสู่วัยรุ่นอย่างเด่นชัดโดยร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง 4 ประเด็น คือ

- 1.1 เสียงเปลี่ยน เด็กชายเสียงห้าวขึ้น เด็กหญิงเสียงแหลมขึ้น
- 1.2 มีขนเกิดขึ้นตามที่ต่างๆ
- 1.3 สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนไป
- 1.4 ต่อมเพศเริ่มทำงาน ทำให้เด็กผู้หญิงมีประจำเดือนครั้งแรก ชายมีการหลั่งน้ำกามเป็นครั้งแรก

2. พิจารณาจากช่วงอายุ (Chronological Age Span) การแบ่งตามช่วงอายุนั้นมักไม่มีอายุที่แน่นอน เพราะเด็กแต่ละคนจะเข้าสู่วัยรุ่นแตกต่างกัน

3. พิจารณาจากเกณฑ์ทางสังคม (Sociological Phenomenon) การแบ่งขึ้นอยู่กับ การยอมรับทางสังคมว่าจะยอมรับในฐานะผู้ใหญ่เมื่อใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพสังคม ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนาของทางสังคมนั้นๆ

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก และเป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว โดยในระยษะนี้มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วและจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งจะปรากฏลักษณะแสดงความเป็นเพศชายและเพศหญิงที่ชัดเจน และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เกิดขึ้น

1.4 พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่โดดเด่น และใช้ระยะเวลาสั้นในการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จากความเป็นเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่ง ขวัญจิต อินเหยียว (2542: 29-30) ได้แบ่งช่วงพัฒนาการในวัยรุ่นได้เป็น 3 ตอน ได้แก่

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย โดยจะเข้าสู่วัยรุ่นช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้นระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะอยู่ช่วงระหว่าง 15-17 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายของเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่สมบูรณ์ขึ้น

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 15-18 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะเพิ่มทางด้านเจตคติและความรู้สึกนึกคิด ในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป มีลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น เช่น โบหน้าอิมเอิบ ดวงตาเป็นประกาย ผมดำนุ่มสลวย มีลักษณะของความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เด่นชัด

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 18-20 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่มีพัฒนาการทางด้านต่างๆด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าตนเองไม่ใช่เด็ก ส่วนสูงและน้ำหนักของวัยรุ่นตอนปลาย เด็กชายมีส่วนสูงมากกว่าเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายอายุระหว่าง 18-20 ปี อาจกล่าวได้ว่าโดยเฉลี่ยเด็กหญิงจะต่ำกว่าเด็กชาย 6 นิ้ว และจะมีส่วนสูงคงตัวเมื่ออายุประมาณ 18 ปี และจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 20-21 ปี เด็กชายจะสูงกว่าเด็กหญิงไปอีกเรื่อยๆจนอายุประมาณ 25 ปี ส่วนด้านน้ำหนักทั้งเด็กวัยรุ่นชายและเด็กวัยรุ่นหญิงจะมีน้ำหนักที่ได้สัดส่วนกับความสูง แม้จะเป็นสัดส่วนที่ไม่สมบูรณ์ก็ตาม โดยปกติเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ผู้หญิงจะมีน้ำหนักมากกว่าผู้ชายประมาณ 1 กิโลกรัม แต่ต่อมาผู้ชายจะมีน้ำหนักตัวมากกว่าเมื่ออยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า พัฒนาการ คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งโครงสร้างร่างกายและอวัยวะทุกส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นเป็นขั้นๆ สร้างลักษณะใหม่ๆขึ้น ดังนั้นพัฒนาการของวัยรุ่นจึงมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ไปพร้อมๆกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น วัยรุ่นตอนต้นจัดเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์มีกระบวนการพัฒนาทางกายจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ โดยจะเริ่มจากการขยายขนาดอย่างช้าๆ ตั้งแต่วัยเด็กตอนปลายการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นตอนต้นจะเร็วพอๆกับวัยทารก การเจริญเติบโตยังคงต่อเนื่องกัน ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันประมาณ 5-7 ปี จนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เด็กที่เข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นจะมีการเจริญเติบโตด้านขนาด เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงของรูปร่างการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกาย ขณะเดียวกันก็มีการเจริญเติบโตของอวัยวะภายใน เช่นโครงกระดูก ต่อมไร้ท่อ หัวใจ ปอด และการทำงานของวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัว จะทำให้เด็กรู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างเก้งก้างน่ารำคาญ การเจริญเติบโตในด้านน้ำหนัก และมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์เป็นช่วงที่มีความรู้สึกรุนแรง โดยจะเห็นลักษณะทางอารมณ์ได้ทุกรูปแบบ เช่น เบื่อหน่าย ท้อแท้ อิจฉา กังวล โกรธ ต่อต้าน เป็นต้น วัยรุ่นบางคนไม่พอใจกับรูปร่างที่เป็นอยู่ แม้ว่าจะมีการเจริญเติบโตที่ปกติ ซึ่งวัยรุ่นกังวลมากเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูง เนื่องจากต้องการเป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อนฝูง

1.5 ลักษณะของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญวัยหนึ่งในการแบ่งวัย วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่แตกต่างจากวัยอื่นๆ อย่งเห็นได้ชัดโดยเฉพาะลักษณะทางอารมณ์ที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ ศรีเรือน แก้วกัจจาล (2545 : 336 - 337) กล่าวว่า

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก

กระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกวัยและ วัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มทางอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างๆ นั้นขึ้นอยู่กับ บุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับ ตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงกระสวน บุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ซีวิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ซี้จิจฉา ฯลฯ มีความรู้สึกต้อยเด่นในแง่อะไร ฝ่ายตัวเด็ก ก็สามารกรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของ เด็กวัยรุ่นว่า เป็นแบบ พายุบูแคม (storm and stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ซอบ โกรธ เกลียด อิจฉา วิชายา ไอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิจฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าใจระดับพอดี บางครั้งพุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้ง มั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดี้อันดิ่งดันเอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย อย่างไรก็ดี เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบูแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้นและไม่รุนแรง

สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์

โดยทั่วไป ในช่วงวัยรุ่นเด็กรู้สึก สับสนทางอารมณ์ มากกว่าในวัยที่ผ่านมา เพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกัน เช่น

1. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนทำบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรก เริ่มเด็กจึงมีความสับสนลังเลใจ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าจะถูกที่ควรนั้นควรจะเป็นเช่นไร
2. ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต่อนั้นกระทำไม่ได้ง่ายๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
3. เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็กและบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนใจเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ ข้อจำกัด

ของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียน และสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และบุคลิกภาพของตัวเอง

4. สภาพปัจจุบันของสังคมเป็นสาเหตุใหญ่ซึ่งพอแยกย่อยได้ว่า

4.1 สังคมเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว เด็กปรับตัวตามไม่ทันเพราะยังไม่มี
ความชัดเจนในโลกและชีวิตไม่พอ

4.2 สภาพเศรษฐกิจในสังคมปัจจุบันทำให้เด็กต้องใช้เวลาฝึกฝนอาชีพนาน
ขึ้น ไม่มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่และประกอบกิจกรรมของชีวิตอย่างผู้ใหญ่สนใจปรารถนา ต้องเก็บกอด
ความรู้สึกเช่นนี้ไว้ การเก็บกอดหนักหน่วงขึ้นเมื่อผู้สูงวัยกว่าเหมาเอาว่าหนุ่มสาววัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่
ไม่ว่าระดับใดก็ตามยังอยู่ในฐานะเหมือนเด็ก

4.3 วัยรุ่นสมัยปัจจุบันจำนวนไม่น้อยต้องออกจาก ความคุ้มครองของพ่อแม่
ต้องช่วยตัวเองเร็วขึ้น บางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ จึงตกไป
เป็นเหยื่อของผู้หวังเอาประโยชน์จากเด็กโดยปราศจากความหวังดี

4.4 ครอบครัวมีขนาดเล็กลง ความอบอุ่นใจมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่

จากลักษณะของวัยรุ่น อาจกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กมา
สู่ผู้ใหญ่ จึงมีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นจึงมีปัญหาคารับตัวมาก
เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลง มีการแสดงอารมณ์ที่รุนแรง ไม่มั่นใจในตัวเองเกี่ยวกับความสามารถและ
ความสนใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย ความสนใจและบทบาทที่ควรจะเป็น และยังเป็นวัยที่
ต้องการจะรู้ความเป็นตัวของตัวเอง มีความต้องการเตรียมตัวสำหรับอาชีพ มีความต้องการจะยึดมั่น
ในอุดมการณ์ และวัยนี้มักจะสร้างและแสดงตัวให้เหมือนกับผู้ใหญ่

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ

2.1.1 ความหมายของความโกรธ

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ พบว่ามีผู้ให้ความหมายของ
คำว่า “ความโกรธ” ไว้ดังนี้

สปีลเบอเกอร์ (Spielberger. 1988: 510) กล่าวถึงความโกรธ ว่าเป็นสภา พอารมณ์ที่
เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่ไม่พึงประสงค์ในขณะนั้นทันที (State Anger) และยังเป็น
ลักษณะนิสัยที่ติดตัวบุคคล (Trait Anger)

โดโนฮิว และเคเวนจ์ (Donohue; & Cavenage. 2003: 10) ได้ให้ความหมายของความโกรธไว้ว่า ความโกรธเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นอารมณ์ที่มีความรุนแรงและบุคคลที่มีความโกรธแสดงออกในทางลบเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น เช่น การเตะ การพูดคำหยาบ เป็นต้น

พับบลิค แอฟแฟร์ (Public Affairs. 2004: Online) กล่าวว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งอยู่นอกเหนือจากการควบคุมและเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เป็นผลร้าย และความโกรธจะนำมาสู่ปัญหาในชีวิตประจำได้ เช่น ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2544: 14) กล่าวถึง ความโกรธว่าเป็นศัตรูคอยขัดขวางไม่ให้ความมีเมตตาเกิดขึ้นพอเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย แต่ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตนเอง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้ให้ความหมายของ ความโกรธ ไว้ว่าเป็นประสบการณ์ที่มีผลต่อสรีระวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ อาจจะตอบสนองตามธรรมชาติจากความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น พบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะและแตกต่างจากความรุนแรง

อัจฉรา สกุนตนิยม (2545: 36) กล่าวว่า ความโกรธ เป็นลักษณะของความรู้สึกหรือแรงผลักดันภายในที่กระตุ้นให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมาได้หลายๆ อย่าง ซึ่งความโกรธเกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่เราต้องการ หรือคาดหวังไว้ล้มเหลวลงไป เกิดความรู้สึกผิดหวังรู้สึกไม่มีความมั่นคงแน่นอน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการช่วยเหลือตนเองได้ลดน้อยลง

จากความหมายของความโกรธข้างต้น สรุปได้ว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ทางลบเมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการและคาดหวัง เมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน อาจแสดงออกมาทางความคิดและพฤติกรรม

2.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

จากทฤษฎีของความโกรธได้มีผู้อธิบายถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธไว้ดังนี้
 กุญชรีย์ คำชาย (2542: 106 - 107) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์โกรธ ดังนี้

1. แนวคิดด้านจิตวิเคราะห์

สาเหตุของความโกรธเร็ว รังอาจย้อนกลับไปได้ถึงประสบการณ์ในวัยเด็ก ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ อธิบายว่า ความโกรธเกี่ยวข้องกับอิด ซึ่งเป็นแหล่งของความก้าวร้าว ขณะที่

อีโก้ซึ่งเป็นอำนาจฝ่ายสูงของมนุษย์นั้นไม่อาจพัฒนาขึ้นมาพร้อมกับคิดได้อย่างเพียงพอ เพราะขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ในกรณีเช่นนี้ อิดจะมีอิทธิพลเหนือบุคลิกภาพของมนุษย์และพร้อมที่จะแสดงออก นักจิตวิเคราะห์จะมองคนที่โกรธเร็วจริงว่าเป็นคนที่พัฒนาการทางอารมณ์ถูกสกัด ซึ่งก็สอดคล้องกับกับการรับรู้ของคนทั่วไปที่เห็นว่า คนพวกนี้มีลักษณะเป็นเด็กกว่าอายุ ฮอร์น นาย (Horney) นักจิตวิเคราะห์ท่านหนึ่งอธิบายว่า ผู้ที่มีอาการโกรธเร็วจริงอาจจะไม่ได้รับการตอบสนองทางอารมณ์อย่างเพียงพอ เมื่ออยู่ในวัยเด็กเล็กและวัยทารก ทำให้เกิดความวิตกกังวลและรู้สึกว่าโลกเป็นสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยแต่ก็ไม่อาจแสดงออกมาเป็นถ้อยคำได้ ดังนั้น ฮอร์น นาย (Horney) จึงมองว่าแท้จริงแล้วการโกรธเร็วจริงเป็นกลไกการปรับตัวที่บุคคลใช้กับความไม่มั่นคงทางอารมณ์

2. แนวคิดของจิตวิทยาพัฒนาการ

นักจิตวิทยาพัฒนาการมิได้พุ่งประเด็นไปที่ความโกรธโดยตรงแต่สนใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ คือ ความก้าวร้าว จากการ ศึกษาระยะเวลาของนักจิตวิทยาพัฒนาการแสดงให้เห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นลักษณะที่เริ่มมาตั้งแต่เกิด โดยสังเกตว่าทารกบางคนมีแนวโน้มที่จะก้าวร้าวมากกว่าทารกบางคน และเป็นลักษณะที่ติดตัวไปจนโต ผลการศึกษานี้นำมาอธิบายได้ว่าเมื่อความก้าวร้าวที่เป็นลักษณะประจำตัวนี้ นได้สัมพันธ์เข้ากับเหตุอื่นๆ ก็สามารถก่อให้เกิดความโกรธเร็วจริงขึ้นได้

แอนเดอสัน (อรัญญา งามระยับ. 2532: 17 – 18 ; อ้างอิงจาก Anderson. 1978.) สรุปพัฒนาการขั้นต่างๆ ของมนุษย์ที่จะเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนองต่อความโกรธตามขั้นพัฒนาการต่างๆ ดังนี้

วัยทารก จะเกิดความโกรธจากประสบ การณ์เกี่ยวกับความไม่สบายทางกาย หรือความเจ็บป่วย การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นไปอย่างสุ่มๆ โดยไม่มีจุดมุ่งหมายที่จะตอบโต้ต่อที่มาของความโกรธ เช่น การฟาดแขน-ขา กับเบาะ การงอหลัง การถีบตัวออกจากผู้ใหญ่ เป็นต้น

วัยเด็ก เมื่อเด็กมีความมุ่งมั่นอยู่กับความตั้งใจบางอย่าง เขาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ถ้าไม่สำเร็จจะเกิดความคับข้องใจและนำไปสู่ความโกรธ ระบบสังคมสอนให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวทันทีที่เกิดความคับข้องใจ ซึ่งอาจจะแสดงออกภายในหรือภายนอก ต่อที่มาของความคับข้องใจ หรือการทดแทน (Displace) ความคับข้องใจไปยังสิ่งของหรือบุคคลอื่น อันเป็นการแสดงความก้าวร้าวทางอ้อม เช่น การขาดโรงเรียน อุบัติเหตุ และความป่าเถื่อนต่างๆ การทดแทนความโกรธ อาจจะมีลักษณะไม่ก้าวร้าวก็ได้

วัยรุ่น จะมีสาเหตุและการตอบสนองใหม่ๆ ต่อความโกรธ เขาจะโกรธเมื่อรู้สึกว่าถูกทำลายความนับถือ หรือความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) เช่น การถูกเยาะเย้ยถากถาง ถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ความล้มเหลว ถูกหลอกหลวง ได้รับความไม่ยุติธรรม เป็นต้น

ส่วนการตอบสนองนั้น ในช่วงวัยรุ่นหรือหลังวัยรุ่น การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นการตอบสนองด้วยคำพูด

จะเห็นได้ว่า ความโกรธ เป็นสภาพอารมณ์หนึ่ง ที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่วัยทารก แต่การตอบสนองของบุคคลที่มีต่อความโกรธนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของแต่ละวัย

3. แนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

นักจิตวิทยาพัฒนาการทางสังคมเชื่อว่า การถ่ายทอดลักษณะทางสังคมจากคนกลุ่มหนึ่งไปยังอีกกลุ่มหนึ่ง ทำโดยผ่านตัวแทนของกลุ่ม เช่น พ่อแม่ถ่ายทอดให้บุตร ครูถ่ายทอดให้นักเรียน พี่ให้น้อง เพื่อนให้เพื่อน เป็นต้น การถ่ายทอดทางสังคม มีส่วนมากเกิดจากการเรียนรู้ และการเลียนแบบ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กอาจตั้งใจสอนเด็กให้รู้จักมารยาทและกฎเกณฑ์ต่างๆ ทางสังคม ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกิดการปฏิบัติตามขึ้น แต่มีบางครั้งที่ไม่มีการตั้งใจสอน แต่เด็กก็เรียนรู้เองโดยไม่ได้ตั้งใจ หรืออาจจะเลียนแบบจากบุคคลที่ใกล้ชิด สนิทสนม หรือห่างไกลก็ตาม การเรียนรู้ทางสังคมจึงอาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีต่างๆ กัน

แบนดูรา (Bandura.1977: 35-40) ได้อธิบาย ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมว่า เด็กและวัยรุ่นเรียนรู้การทำพฤติกรรมส่วนใหญ่มาจากตัวแบบ (Model) ซึ่งรวมถึงตัวแบบที่เป็นมนุษย์จริงๆ ตัวแบบจากภาพยนตร์ โทรทัศน์ และตัวแบบจากคำบอกเล่า หนังสือ การเรียนรู้โดยการสังเกต และการเลียนแบบพฤติกรรมของคนอื่น (Modeling) จึงเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดรูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นนิสัย ในขณะที่เด็กเติบโตขึ้นมา เขาจะเลียนแบบมาจากตัวแบบต่างๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคม

แนวคิดนี้อธิบายว่า เด็กสามารถเรียนรู้ความโกรธจากการเฝ้ามองพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในครอบครัว หากมีผู้เลี้ยงดูแสดงอาการโกรธให้เห็นบ่อยๆ เด็กสามารถที่จะพัฒนาลักษณะเช่นนั้นขึ้นมาได้ด้วยการเลียนแบบ

4. แนวคิดเรื่องความคับข้องใจ – ความก้าวร้าว

แนวคิดนี้มีนักจิตบำบัดท่านหนึ่ง คือ กลาสเซอร์ (Glasser) ผู้นำของเทคนิคการบำบัดแบบเผชิญความจริง ได้ให้แง่คิดว่า คนมักชักนำตนเองให้เกิดความโกรธ ความโกรธมิใช่เป็นเพียงการตอบสนองต่อสถานการณ์เท่านั้นแต่เป็นการกระทำโดยสมัครใจ ซึ่ง หมายถึง คนเราเลือกเองที่จะโกรธ ดังนั้นคนโกรธต้องรับผิดชอบต่อความโกรธของตนเอง ความเห็นของกลาสเซอร์ (Glasser) ทำให้นักจิตบำบัดนำมาสร้างเป็นข้อเสนอแนะ เพื่อใช้จัดการกับความโกรธเพราะความโกรธเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์แรกเริ่มของมนุษย์ แต่เป็นอารมณ์สุดท้ายที่มนุษย์จะควบคุมได้

สปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ (Spielberger and others.1988: 108) ได้อธิบายเกี่ยวกับ ทฤษฎีสภาวะ – คุณลักษณะของความโกรธ (State – Trait Anger Theory) ไว้ดังนี้

1. สภาวะของความโกรธ (State anger) เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นประสบการณ์ที่ต่อเนื่องจากหน่วยเล็กไปจนถึงหน่วยใหญ่ หรือเริ่มจากไม่มี ความโกรธ มีความโกรธพอประมาณ จนกระทั่งมีอาการโกรธเมื่อถูกรบกวน มีความคับข้องใจ มี อารมณ์รุนแรงมากขึ้น และเริ่มสะสมเป็นความโกรธสูงสุดไม่สามารถระงับความโกรธไว้ได้ ทางด้าน สรีระวิทยาสภาวะความโกรธเริ่มขึ้นจากการไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ต่อจากนั้นระบบ ประสาทอัตโนมัติจะได้รับการกระตุ้น ทำให้เกิดภาวะตึงเครียด เริ่มปรากฏที่ใบหน้าและกล้ามเนื้อ กระตุก จนกระทั่งความสามารถในการควบคุมตนเองลดลง หรืออาจกล่าวได้ว่า สภาวะของ ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธสามารถ แสดงความรุนแรงได้หลายลักษณะเป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในช่วงเวลาสั้นๆ

2. คุณลักษณะของความโกรธ (Trait anger) เป็นมิติของความโกรธที่มีความมั่นคงใน ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล มี แนวโน้มมาจากประสบการณ์ของสภาวะความโกรธ กล่าวคือ เป็น สภาวะของความโกรธที่สะสมมา ผู้ที่มีลักษณะความโกรธสูงสุดคือ ผู้ที่มีนิสัยและมีสภาวะความโกรธ สูงนั่นเอง

เบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney; & Kromray. 2001: 446 - 447) ได้อธิบายเกี่ยวกับ ทฤษฎีของความโกรธว่า แบ่งได้เป็น 2 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความคิด มีจุดมุ่งหมายเพื่อหาวิธีการประเมินค่าประสบการณ์เกี่ยวกับ ความโกรธที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่ง รูลและเนสเดล (Burney; & Kromrey. 2001: 446 ; citing Rule ;& Nesdale. 1976) กล่าวว่า ความโกรธเกิดขึ้นจากกระบวนการคิดเฉพาะบุคคลที่ได้รับการกระตุ้น ในทางลบ และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไปได้

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม มุ่งที่จะศึกษาประสบการณ์ของความโกรธว่าเกิดขึ้นในขณะ ไตความโกรธอาจแสดงออกได้ทั้งภายในและภายนอก โดยที่ความก้าวร้าวและความรุนแรงจัดเป็น พฤติกรรมของความโกรธที่แสดงออกมา โนวาโค (Burney; & Kromrey. 2001: 446 ; citing Novaco. 1985) และความวิตกกังวลจัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธที่อยู่ภายใน สปีลเบอร์เกอร์ (Burney; & Kromrey. 2001: 446 ; citing Spielberger. 1985) กล่าวว่า ในทาง ด้านร่างกายนั้นการตอบสนองที่ เกิดจากความโกรธนั้นเกี่ยวข้องกับระบบการหายใจ เมื่อบุคคลเกิดความโกรธก็จะทำให้การเต้นของ หัวใจเพิ่มขึ้น การหายใจติดขัด เหงื่อออกได้

2.1.3 ผลของความโกรธ

ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดก็ตาม ย่อมส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของผู้ที่โกรธเองทั้งสิ้น ดังนั้นการทราบผลของความโกรธจะช่วยเป็นแนวทางในการจัดการกับความโกรธของตนเองต่อไป

คุษา จารุสวัสดี (2535: 51) กล่าวถึง ผลกระทบโดยตรงของความโกรธที่มีต่อตัวเอง คือ ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เหงื่อออก ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ยิ่งโกรธมากอาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตก เสียชีวิตได้ และเป็นสาเหตุของความแตกร้างระหว่างคนที่มีความรัก ทำให้การติดต่อในสังคมเกิดปัญหา เป็นต้นเหตุแห่งความละอายใจหรือนำมาซึ่งความเหน้อยหน่าย

จำนง เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2545: 31) กล่าวว่า ความโกรธทำลายมนุษย์ 2 ลักษณะ ได้แก่

1. ในวัยหนุ่มสาวมันมักมีลักษณะคล้ายระเบิด ก่อให้เกิดความเสียหาย โดยฉับพลันทันที
2. เมื่อร่วงโรยไป ความโกรธถ้าเก็บไว้ค่อยๆ คายพิษออกมาทีละน้อย คนที่อยู่ใกล้ก็จะกลายเป็นเหยื่อ ได้รับพิษร้าย ซึ่งมาในรูปของการบ่นว่าตำหนิติเตียน ขัดแย้งอยู่เสมอ

จะเห็นได้ว่าผลของความโกรธ นั้นส่งผลในทางร้ายมากกว่าทางดี เพราะผลที่เกิดขึ้นมักจะก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย อีกทั้งผลกระทบนั้นยังส่งผลเสียต่อบุคคลใกล้ชิดหรือผู้อื่นด้วย

2.1.4 การแสดงออกของความโกรธ

การที่เราจะสังเกตว่าใครสักคนหนึ่ง ขณะนี้เค้ามีอาการแบบไหนและสภาพของอารมณ์เป็นอย่างไร การสังเกตจากสีหน้าและแววตาขณะนั้นโกรธหรือไม่โกรธ เราจะทราบได้โดยการสังเกตจากกิริยาอาการ คำพูด น้ำเสียง แววตา ท่าทาง เป็นต้น

บุญศรี คำชาย (2542:105 - 106) กล่าวไว้ว่า ความโกรธจำแนกได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ความโกรธที่เห็นชัดเจน และความโกรธแฝง ความโกรธที่เห็นชัดเจนนั้นเป็นความโกรธที่ผู้โกรธรู้ตัวว่าโกรธ แต่ความโกรธแฝงนั้นเป็นความโกรธที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตใต้สำนึก และผู้โกรธไม่รู้ตัวว่าตนโกรธ ความโกรธแฝงนี้มีบทบาทสำคัญในการโกรธเรื่องจริงซึ่งเกี่ยวพันกับอาการซึมเศร้า หากบุคคลมีอาการโกรธเรื่องจริงจะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งลักษณะสำคัญของการโกรธเรื่องจริงแบ่งเป็น 3 ประการ คือ 1) มีอาการไม่สบายทางกาย 2) มีอาการแสดงออกที่รุนแรงเกินขอบเขตกับสิ่งที่ทำให้คับข้องใจ 3) ขาดเหตุผล

อาการที่บ่งบอกถึงการมีอารมณ์โกรธเรื้อรัง ประกอบด้วย

1. ขาดความอดทน
2. รีบเร่ง
3. พุดจากรุนแรงแบบขวานผ่าซาก
4. มีพฤติกรรมที่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง
5. ขาดความสามารถที่จะทำตามสบาย
6. ความดันโลหิตสูง
7. ขาดความสามารถที่จะเล่นหรือเพลิดเพลินกับระยะหยุดพักจากงาน
8. วาจาก้าวร้าว

จอห์นสัน (Johnson. 1993: 274 - 275) กล่าวถึง หน้าที่หลักของความโกรธ มีดังนี้

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลัง และความแข็งแกร่งที่ร่างกายสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์
ได้

2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรม มของมนุษย์ สร้างความร้อนใจ กระตุ้นและ
แทรกแซงความตั้งใจเดิมเป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุ่งความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้น
เพื่อความถูกต้องและปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดการต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น

3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบหาก
บุคคลไม่มีความโกรธเหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่ดีจะช่วยขจัดความโกรธให้ลดลง
โดยการปรึกษาหารือกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมี
คุณภาพ

4. ความโกรธเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้คนที่ไม่กล้าแสดงออก สามารถ
แสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยกระทำมาก่อน
เช่น เด็กชายตัวเล็กๆ กล้าต่อสู้กับเพื่อนที่ตัวใหญ่กว่า ลูกจ้างที่เคยกลัวเจ้านายสามารถเผชิญหน้ากับ
เจ้านายได้ คนชื้ออายุกล้า พุดกับคนแปลกหน้า การกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้
ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกัน ทำให้บุคคลทำอะไรไม่ดีได้ การนำข้อมูลทาง
ลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำๆ ่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธ
เกิดขึ้น ควรหาทางขจัดปัญหานั้นโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยเราแก้ปัญหาที่นั้นได้

6. ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการยั่ว หรือมีบางสิ่ง
ไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าจะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถขู่บุคคลอื่นและสามารถมีอำนาจ ชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

ปรียา เกตุทัต (สมร ทองดี. 2545: 153 ; อ้างอิงจาก ปรียา เกตุทัต. 2527: 232-233) กล่าวว่า เมื่อเกิดอารมณ์โกรธก็มักจะแสดงออกอย่างเปิดเผย แต่ มักจะแสดงออกทางวาจา เช่น การใช้คำพูดข่มขู่ การเยาะเย้ยถากถาง การกล่าวคำ หยาบคาย หรืออาจขว้างปาสิ่งของ ทบตี ต่อย เตะ ซึ่งการแสดงออกทางกายนี้มีแนวโน้มลดลงเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และในบางครั้งจะแสดงอารมณ์โกรธโดยทางสีหน้า แววตา เช่น หน้าบึ้ง แววตา เกรี้ยวกราด ไม่ยอมพูดและไม่ยอมทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ และจากการศึกษาการแสดงอารมณ์โกรธของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นหญิงในเรื่องเกี่ยวกับการที่เขาไม่สามารถทำสิ่งที่เขาอยากทำ โดยมีสาเหตุจากความบกพร่องของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นชาย ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคคล และสถานการณ์ทางสังคม วัยรุ่นชายจะโกรธง่ายและโกรธนานกว่าวัยรุ่นหญิง เมื่อโกรธแล้วจะแสดงออกมาอย่างรุนแรง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธไม่นาน และมักจะเป็นการโกรธแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

ส. ศรีสาพันธ์ (2545: 33 - 34) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากความโกรธมีดังนี้

1. เก็บกดความโกรธไว้ที่ตนเอง กล่าวคือ เมื่อโกรธจะไม่แสดงออกหรือได้ติดต่อสิ่งภายนอก แต่จะเก็บกดอารมณ์โกรธไปลงที่ร่างกายหรือจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดความเสียหายต่อตัวเอง เช่น รู้สึกอึดอัด รู้สึกถูกกักขังอยู่ในใจตลอดเวลา ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง กระเพาะอาหารหลังกรดออกมามากเกินไป ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารหรืออืดท้อง เป็นต้น

2. ระบายความโกรธไปยังผู้อื่น สิ่งของ หรือแสดงพฤติกรรมรุนแรง หรือไม่เหมาะสมออกไปซึ่งเป็นการระบายความกดดัน ความโกรธภายในตนเองออกสู่ภายนอก ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง รู้สึกสบาย แต่ผลที่เกิดขึ้นตามมาอาจจะเป็นความเสียหาย ความสูญเสียสัมพันธภาพ การยอมรับนับถือและที่สำคัญ หากการระบายความโกรธนั้นเป็นการเบียดเบียนความโกรธไปยังคนอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเกิด ความโกรธนั้นจะทำให้ต้นตอของปัญหาไม่ได้ถูกแก้ไขอย่างเหมาะสม ปัญหานั้นจะยังคงอยู่หรืออาจทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมาได้

3. แสดงความโกรธเฉไฉไปเรื่องอื่น ซึ่งหากบุคคลเกิดความไม่พอใจก็จะไม่แสดงออกมาแต่จะแอบแสดงออกไปในเรื่องอื่น หรือเป็นการโกรธเงียบ (ก้าวร้าวแบบเก็บกด)

4. ระบายความโกรธที่สังคมยอมรับ เป็นการระบายความโกรธโดยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น เช่น เล่นกีฬา ทำความสะอาดบ้าน

สมร ทองดี (2545: 207 – 208) กล่าวว่า การแสดงความโกรธของวัยรุ่น จะแสดงออกทางวาจามากกว่าทางร่างกาย เมื่อวัยรุ่นถูกล้อเลียน สบประมาท หรือความรุนแรงทางร่างกาย วัยรุ่นจะโต้ตอบด้วยการใช้คำพูดมากกว่าทางร่างกาย ลักษณะการแสดงความโกรธของวัยรุ่นได้แก่

1. การแสดงออกทางวาจา วัยรุ่นเรียนรู้วิธีการใช้วาจาโต้ตอบความโกรธด้วยการร้องเรียกชื่อ ใช้คำพูดข่มขู่ ต่ำทอ เหน็บแนม การเยาะเย้ย ถากถาง หรือพูดซุบซิบนินทา ให้ร้ายผู้อื่น

1.1 การล้อเลียน (teasing) เป็นวิธีหนึ่งที่วัยรุ่นใช้แสดงความเป็นปฏิปักษ์ต่อบุคคลอื่น บุคคลที่ถูกกล่าวโทษว่าเป็นผู้เร่ มต้นการทะเลาะเบาะแว้งกลับเป็นผู้ที่ถูกล้อเลียน ทั้งนี้เพราะผู้ที่ถูกล้อเลียนจะเกิดโทสะและโต้ตอบ

1.2 การสบถสาบาน (swearing) การสบถเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ระบายความโกรธเด็กชายบางคนไม่รู้จักรับการสบถสาบานเลย จนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่น การสบถสาบานนั้นอาจเป็นวิธีของเด็ก ที่มี ความตะขิดตะขวงใจในการใช้ถ้อยคำหยาบคาย มักจะหาถ้อยคำสบถที่สุภาพไว้ใช้ วัยรุ่นหญิงมักใช้ การร้องไห้แทนการใช้ถ้อยคำสบถสาบาน ทั้งนี้เพราะสังคมไม่ยอมรับการที่หญิงกล่าวถ้อยคำหยาบคาย

2. การแสดงออกทางกาย เช่น การขว้างปาสิ่งของ การกระแทกเท้า ทุบตี ต่อย เตะ การแสดงพฤติกรรมทางกายจะลดน้อยลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เพราะวัยรุ่นตอนปลายจะควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นหญิงบางคนจะให้การร้องไห้คร่ำครวญแทน อย่างไรก็ตาม เมื่ออายุมากขึ้น การร้องไห้จะลดน้อยลง วัยรุ่นชายจะแสดงความโกรธ คือด้วยความก้าวร้าวทางกาย บ่อยกว่าหญิง

3. การแสดงออกด้วยสีหน้าท่าทางและแววตา เช่น ทำหน้าบึ้ง ไม่ยอมพูดจา ไม่ยอมทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ การมองดูด้วยความเจ็บใจด้วยสายตาเกรี้ยวกราด เป็นต้น

ประณต คำฉิม (2549: 144 - 145) กล่าวว่า ปฏิกริยาต่อความโกรธ เด็กวัยรุ่นตอนต้นหลายคนไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้แต่การแสดงความโกรธจะแตกต่างไปจากเด็กเล็ก เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ เด็กวัยรุ่นตอนต้นจะเตะและขว้างปาสิ่งของ กระแทกเท้า ออกไปจากห้องพร้อมปิดประตูเสียงดัง ไม่ยอมพูดจา ปิดประตูขังตัวเองและจะไม่ออกมาจนกว่าอารมณ์โกรธจะหายไประดับผู้ใหญ่ส่วนมากที่อยู่ในระยะพิวเบอร์ตี้ หรือระยะวัยรุ่นตอนต้นจะหลังน้ำตาเวลาโกรธ

เมื่อวัยรุ่นมีอายุ 15 หรือ 16 ปี ส่วนมากจะไม่ใช้ความก้าวร้าวแบบเด็กๆ เขาจะแสดงอารมณ์โกรธโดยจ้องเขม็งไปยังบุคคลที่ทำให้เขาโกรธ นอกจากการร้องไห้ของเด็กหญิงและการเตะของเด็กชายแล้ว การแสดงอารมณ์ในลักษณะของการระเบิดอารมณ์ให้ปรากฏออกมาภายนอกจะ

หายไป วิทยุรุ่นตอนปลายจะใช้การปะทะทางวาจาแทนการปะทะทางกาย โดยการตั้งฉายา แชนด์ล่า แลปลิ้นหลอกพร้อมกับการกล่าวคำถากถาง วิทยุรุ่นพยายามแก้แค้นโดยใช้การดูแคลนและเย้ยหยัน เมื่อใดก็ตามที่เขามีโอกาส เขาจะทำให้คู่ต่อสู้อับอายขายหน้าด้วยวิธีต่างๆ เมื่อเด็กวิทยุรุ่นโตขึ้น กำลังที่ถูกใช้ไปในการปะทะกับคนอื่นก็ถูกใช้ไปในด้านอื่นๆ เช่น ชุนเฉียว ขว้างปาและทำลายสิ่งของที่ใกล้มือ ออกกำลังทำงานอย่างหนักเพื่อระบายนามนิโกร แทนที่จะแสดงอารมณ์โกรธ หนีออกมาภายนอก วิทยุรุ่นเรียนรู้ที่จะระงับไว้การกระทำที่แสดงออกมาก็จะมีความรุนแรงน้อยกว่าที่เขาอยากทำ

จอห์นสัน (Johnson. 1993: 274 - 275) กล่าวถึง หน้าที่หลักของความโกรธ มีดังนี้

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลัง และความแข็งแกร่งที่ร่างกายสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ได้
2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรมของมนุษย์ สร้างความร้อใจ กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิมเป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุงความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้น เพื่อความถูกต้องและปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดการต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น
3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบ หากบุคคลไม่มีความโกรธเหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่ดีจะช่วยขจัดความโกรธให้ลดลง โดยการปรึกษาหารือกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ความโกรธเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนที่ไม่กล้าแสดงออกสามารถแสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยกระทำมาก่อน เช่น เด็กชายตัวเล็กๆ กล้าต่อสู้กับเพื่อนที่ตัวใหญ่กว่า ลูกจ้างที่เคยกลัวเจ้านายสามารถเผชิญหน้ากับเจ้านายได้ คนชื้อขายกล้าพูดกับคนแปลกหน้า การกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกัน ทำให้บุคคลทำอะไรไม่ได้ การนำข้อมูลทางลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำก่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น ควรหาทางขจัดปัญหานั้นโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยเราแก้ปัญหาได้
6. ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการยั่วยุหรือมีบางสิ่งไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น
7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงอารมณ์อำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถชู้บุคคลอื่นและสามารถมีอำนาจชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

เอคคาร์ตและเดฟเฟนเบเชอร์ (Exkhardt; & Deffenbacher. 1995: 34) ได้กล่าวถึงลักษณะของการแสดงอารมณ์โกรธเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นในตัวบุคคล ทั่วไปว่า เมื่อบุคคลโกรธจะแสดงออกมาในทางที่ต่างกัน ทั้งในช่วงของเวลาและสถานการณ์เดียวกัน ความโกรธไม่ใช่ตัวกำหนดความก้าวร้าว บุคคลที่มีความโกรธ บางคนแสดงออกมาภายนอกในทางลบ บุคคลเหล่านี้อาจจะโจมตีทางคำพูดและทางร่างกายต่อผู้อื่น ต่อสิ่งของ ต่อตนเอง บางครั้งพฤติกรรมจะไม่ค่อยเปิดเผยแต่ยังคงแสดงออก ภายนอกและแสดงในทางลบ เช่น ชุนเคือง ไม่พูดจา หรือกล่าววาจาเสียดสี เมื่อประสบความโกรธบางคนมีแนวโน้มที่จะระงับ กลั้น หรือเก็บความโกรธไว้ บุคคลเหล่านี้อาจจะแสดงอารมณ์โกรธออกมาภายนอกเพียงเล็กน้อย แต่จะมีความ บั่นป่วนและความเครียดอยู่ภายใน และผลสะท้อนจากความเก็บความโกรธไว้ภายในเป็นการเจ็บป่วย เช่น ปวดศีรษะ และโรคกระเพาะอาหาร บางคนจะถอนตัวจากสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสม หรืออาจใช้การปกป้องตัวเอง เช่น การปฏิเสธ บุคคลบางคนเมื่อมีความโกรธจะใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาโดยการลดความกระวนกระวายใจจากสิ่งเร้าที่มากระตุ้น อาจจะยินยอมด้วยความอดทนมากกว่าที่จะใช้ความรุนแรงในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้น บางคนอาจจะใช้วิธีการที่เหมาะสมต่างกันไปต่อสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น การแก้ที่ปัญหา จำกัดสิ่งแวดล้อม ยืนยันความคิด ความรู้สึกออกมาดี วยคำพูดหรือท่าทาง และการใช้ทักษะการเจรจาต่อรอง เป็นต้น

สชอร์เกอร์ (Schuerger. 1997: 87) ได้กล่าวถึง ความโกรธว่า ความโกรธเป็นพลังอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมทางลบต่อผู้อื่น จากการถูกกระตุ้น ถูกเร่งเร้า ความโกรธยังทำหน้าที่ป้องกันตนเองจากความอ่อนแอภายใน เปลี่ยนความวิตกกังวลไปสู่ความคับข้องใจภายนอก ก่อให้เกิดเป็นปฏิกิริยาภายในกระตุ้นให้บุคคลแสดงความก้าวร้าวออกมา และยังบ่งชี้เหตุการณ์ที่เป็นการยั่วให้โกรธ

ความโกรธเมื่อเกิดขึ้น มักจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิด ระบบประสาทอัตโนมัติทำงาน จะ แสดงออกทางใบหน้า คำพูด โดยมีรูปแบบการแสดงออกของความโกรธ คือ การแสดงอารมณ์โกรธภายนอก (Anger Out) การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger In) หรือ การควบคุมจัดการกับความโกรธ (Anger Control) การจัดการควบคุมความโกรธ สามารถจำแนกออกได้ เป็นการควบคุมความโกรธที่อยู่ภายในใจ และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกจากการกระทำ

สปีลเบร์เกอร์ (Spielberger.1988: 97-104) กล่าวว่า การแสดงอารมณ์โกรธ (The Expression of Anger) หมายถึงการแสดงอารมณ์โกรธออกทั้งภาษาถ้อยคำและ/หรือภาษาท่าทาง

เพื่อตอบสนองสถานการณ์หรือสิ่งที่ทำให้โกรธโดยจำแนก เป็น 3 ลักษณะ คือ การเก็บความโกรธไว้ภายใน การแสดงความโกรธออกภายนอก และการควบคุม ความโกรธ

1. การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger In) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลเก็บความรู้สึกโกรธนั้นไว้ภายในหรือเก็บความรู้สึกโกรธไว้ เช่น เมื่อรู้สึกโกรธจะขุ่น เคืองอยู่ในนิ่งเฉยโดยไม่แสดงความรู้สึกโกรธออกมา ไม่ได้ตอบหรือกล่าวคำพูดใดๆ

2. การแสดงความโกรธภายนอก (Anger Out) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้ว บุคคลแสดงความโกรธออกไปตรงๆ หรือแสดงความโกรธออกไปภายนอกต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของในสภาพแวดล้อม เช่น พุดจาหรือแสดงกิริยาก้าวร้าว ได้เถียงประชดประชัน เหน็บแนม แสดงท่าทางหงุดหงิด รำคาญ หน้าบึ้งตึง วิพากษ์วิจารณ์ ขว้างปาสิ่งของ ใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น

3. การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลพยายามที่จะควบคุมการแสดง ความโกรธ เช่น พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ พยายามระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พยายามปรับอารมณ์ของตนเอง โดยพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม

เบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney;& Kromrey. 2001: 445 – 455) สามารถแบ่งประเภทของความโกรธออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. การใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ (Instrumental Anger) หมายถึง ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยแสดงออกทางด้านความคิดในการวางแผน การวางแผนเป้าหมายและการพยายามทำตามแผนการที่วางไว้ และใช้ความโกรธในการตอบโต้สิ่งที่ทำให้โกรธทั้งบุคคล สิ่งของและสถานที่ ได้แก่ วางแผนทำร้ายกับผู้ที่ทำให้โกรธวางแผนทำลายสิ่งของของผู้ที่ทำให้โกรธ พยายามคิดวางแผนทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บตามแผนการที่ไว้

2. การมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ (Reactive Anger) หมายถึง กิริยาอาการที่แสดงออก เพื่อเป็นการโต้ตอบหรือสนองอย่างฉับพลัน เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยแสดงพฤติกรรมออกมา ได้แก่ การพุดจาหยาบคาย ตะโกนเสียงดัง การแสดงท่าทางหงุดหงิด หน้าบึ้งตึง การใช้กำลังทำร้ายตนเองหรือบุคคลอื่น การทำลายสิ่งของ

3. การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง ความพยายามที่จะควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออก เมื่อบุคคลเกิดความโกรธ ได้แก่ ระงับอารมณ์ การแสดงความคิดความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ การควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ การพุดกับบุคคลอื่นโดยน้ำเสียงและท่าทางที่เป็นปกติ การคิดหาสาเหตุของความโกรธและหาแนวทางยุติที่เหมาะสม

จากการแสดงออกของความโกรธข้างต้น ทำให้ทราบว่าเมื่อบุคคลรู้สึกโกรธและไม่พอใจก็จะแสดงความโกรธออกมา 3 ลักษณะ ดังนี้ 1) การแสดงความโกรธภายนอก (Anger Out) 2) การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger In) และ/หรือ 3) การควบคุมความโกรธ (Anger Control) นั้นไว้ ความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดก็ตาม จะทำให้แสดงพฤติกรรมต่อความโกรธออกไปแตกต่างกัน แต่ถ้ามีการควบคุมความโกรธแสดงออกมาอย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดผลดี ต่อตัวเองและผู้อื่น

2.1.5 ความหมายของการจัดการความโกรธ

การควบคุมนี้เป็นการควบคุมทางจิตใจและยังต้องรวมถึงการควบคุมการแสดงออกทางพฤติกรรมด้วย แต่ก็ได้เป็นเครื่องชี้ถึงการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่การควบคุมอารมณ์นั้นจะต้องเป็นที่ยอมรับของสังคมด้วยและทำให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด

ซาโลเวย์ (Goleman. 1995: 42 – 44 ; citing Salovey. 1988.) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้าน ได้แก่

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotions)
2. การจัดการ(บริหาร)อารมณ์ตนเอง (managing emotions)
3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (motivating oneself)
4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (recognizing emotions in others)
5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handling relationships)

ในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบต่อไป นี้ สำหรับการจัดการกับความโกรธนั้นจะต้องเริ่มจาก 2 องค์ประกอบแรกก่อน คือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotions) เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นเช่นไรทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่างๆ ของตน การรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า “การมีสติ” ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประการต่อไปนี้ คือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้ว ถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์

2. ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอ มรับสภาพ ละเลย ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าในข้อ 1.

3. การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดีไม่ใช่การเลือกที่จะไม่แสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทำให้สามารถขจัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจมีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้คือ

1. ใช้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มึลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ เราได้แสดงอาการใดออกไป
- ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ , ไม่พอใจ)
- คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม , ไม่เหมาะสม)
- ถ้ารู้สึกที่ไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป

ต่อไป

- ถ้ารู้สึกพอใจ , เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อยๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว

- รู้สึกสบายใจ , ไม่สบายใจ
- คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น
- ความคิด/ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการ(บริหาร)อารมณ์ของตนเอง (managing emotions) เป็น

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และ เหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีทำให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะ ทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์
2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และ สถานการณ์

“การถูกครอบงำด้วยความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความผิดหวัง ความวิตกกังวลที่รุนแรง ทำให้คนเราสูญเสียการควบคุมอารมณ์”

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ลองพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด

1. แสดงออกทันทีตามที่ต้องการ โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมา
2. เก็บกดเอาไว้ ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลี้ยง
3. โทษผิดผู้อื่น ไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป
4. ระบายออกได้เหมาะสม อารมณ์ดีขึ้นผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1988: 97-104) กล่าวว่า การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลพยายามที่จะควบคุมการแสดง ความโกรธ เช่น พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติพยายามระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พยายามปรับอารมณ์ของตนเอง โดยพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม

เบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney; & Kromrey. 2001: 454 - 455) กล่าวว่า การควบคุมความโกรธ หมายถึง ความพยายามที่จะควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออก เมื่อบุคคลเกิดความโกรธ ได้แก่ การระงับอารมณ์ การแสดงความคิดความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำ และกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ การควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ การพูดกับบุคคลอื่นด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่ปกติ การคิดหาสาเหตุของความโกรธและหาแนวทางในการยุติที่เหมาะสม

2.1.6 วิธีจัดการความโกรธ

พุทธทาสภิกขุ (2532: 24 - 43) แนะนำวิธีจัดการความโกรธสรุปได้ดังนี้

1. ขั้นติขจัดการความโกรธ คือ ให้ความอดทน
2. ทมะขจัดการความโกรธ คือ ด้วยการบังคับตัวเอง
3. ปัญญาขจัดการความโกรธ คือ รู้เรื่องความโกรธอย่างครบถ้วน
4. สติขจัดการความโกรธ คือ ความได้ว่าจะโกรธ
5. สังวรขจัดการความโกรธ คือ ป้องกันความโกรธ
6. สัจจาธิษฐานขจัดการความโกรธ คือ ตั้งสติด้วยสัจจะมั่นคงลงไปในการที่จะทำใน

การที่จะประพฤติกการละ

7. จาคะขจัดการความโกรธ คือ สละให้ภัยอยู่เสมอ
8. หิริโอตตปประขจัดการความโกรธ คือ ความละอายและความกลัว ด้วยความรู้สึกผิด

ชอบของตัวเอง

9. กัมมัชสกตาญาณขจัดการความโกรธ คือ ความโกรธเป็นกรรมอันหนึ่งเมื่อเราต้องได้รับผลกระทบนี้เป็นที่แน่นอน ก็ทำให้กลัว

10. มรณานุสติขจัดการความโกรธ คือ การระลึกถึงความตาย
11. อัปปปัญญา เมตตา ขจัดการความโกรธ คือ เมื่อมีความเมตตาที่ไม่มีขอบเขต

นิมนุช ประสานทอง (2541: 64) เสนอว่าวิธีควบคุมความโกรธ ทำได้ดังนี้ คือ เมื่อรู้สึกโกรธควรใช้วิธีผ่อนคลายความโกรธ ด้วยวิธีนับ 1- 10 หรือใช้วิธีหนีออกจากสถานการณ์ เพื่อออกไประงับใจเสียชั่วคราวแล้วจึงค่อยกลับมาเผชิญหน้ากับคนๆ นั้น หรือสถานการณ์ใหม่ และอาจระบายอารมณ์โกรธด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หรือออกไปที่โล่งแจ้งแล้วตะโกนให้ สุดเสียง หรือจะใช้วิธีทำงานบ้านระบายความโกรธก็ได้

บุญศรี คำชาย (2542: 107 - 108) ได้กล่าวถึงวิธีควบคุมความโกรธ ไว้ดังนี้

1. ยอมรับว่าเป็นไปได้ที่เราอาจให้ความสำคัญมากไปกับภาวะทางอารมณ์ของเราโดยลืมความสำคัญของการที่ต้องทำตนให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ พยายามจินตนาการว่าเราควรจะมีปฏิกิริยาอย่างไร เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ แล้วใช้จินตนาการนั้นเป็นแนวทางในการแสดงออก
2. ถามตนเองว่าจริงๆ แล้วเราโกรธ หรือใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือจัดการกับความกังวลกันแน่
3. พยายามถ่วงเวลาการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กระตุ้นให้โกรธ
4. ในช่วงของการถ่วงเวลานั้น ให้ทำลายความโกรธของตนเอง โดยการตั้งคำถาม เช่น เพื่อผิคนัด หากเราคิดว่าเพื่อนเหลวไหล ไม่เคยที่จะรักษาการนัดหมาย ตั้งคำถามกับตัวเองว่าตนเองนั้นคิดถูกหรือเปล่า เพื่อนมีพฤติกรรมบางอย่างที่เรียกว่าเหลวไหล เพื่อนของเรานั้นแล้วไม่เคยมาสักครั้งจริงหรือไม่ การตั้งคำถามเช่นนี้จะทำให้ความโกรธน้อยลง
5. ถึงแม้จะมีทฤษฎีอธิบายว่า ลักษณะความก้าวร้าวที่สัมพันธ์กับความโกรธนั้น ติดตัวมาแต่กำเนิดและเป็นลักษณะที่ค่อนข้างถาวร ก็อย่าปล่อยให้ตนเองเป็นเช่นนั้นโดยไม่พยายามแก้ไข

6. หากความโกรธเป็นสิ่งที่ประพติดกันอยู่ในครอบครัว และเราเลียนแบบมาให้ถามตนเองว่าเราเป็นนักเลียนแบบหรือเราจะสร้างแบบพฤติกรรมใหม่ที่เป็นของเรา

7. หากต้องการระบายความโกรธออกมาเป็นพฤติกรรมรุนแรง ก็ให้เลี้ยงไป ออกกำลังกาย หรือกิจกรรมที่ต้องใช้แรงโดยไม่ทำร้ายบุคคล สิ่งมีชีวิตอื่นๆ หรือทำลายวัตถุ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545: 83 - 87) กล่าวถึง การบริหารความโกรธ สรุปได้ว่าการเป็นคนที่มีอารมณ์เย็นอยู่เสมอเป็นสิ่งที่ดี แต่อาจขาดแรงกระตุ้นที่จะผลักดันในการเอาชนะสถานการณ์ที่เป็นปัญหา การไม่มีอารมณ์โกรธเสียเลยจึงไม่ใช่เรื่องที่ดี เช่นเดียวกับความโกรธที่มีมากเกินไปก็ไม่ดี ดังนั้นความโกรธที่ดีจะต้องมีลักษณะ ดังนี้

1. ควบคุมได้ หมายถึง มีความโกรธไม่มากเกินไป หากพบว่า ตนเองกำลังโกรธมากไปก็ต้องหลีกเลี่ยงออกมาจากเหตุการณ์นั้นๆ เสียก่อน ซึ่งการควบคุมอารมณ์โกรธนี้ นับว่าสำคัญที่สุด เพราะแม้ว่าจะโกรธอย่างมีเหตุผลแต่หากแสดงออกไปโดยขาดการควบคุม ก็จะเกิดผลเสียอย่างไม่ได้ตั้งใจ และสิ่งที่จะทำให้เราควบคุมได้อยู่ที่การรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองมีขีดจำกัดในเรื่องของความโกรธเพียงไร สามารถรู้เท่าทันตนเองว่านี่คือความโกรธที่มากเกินไปแล้วสมควรพักสักครู่ คือให้เย็นลงสักหน่อย สิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยการฝึกฝน

2. มีเหตุผล หมายถึง ต้องรู้จักคิดพิจารณา ทบทวนเหตุผลที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกโกรธ อย่าเข้าข้างตนเอง อาจจะใช้เวลาลี้กวันในแต่ละเดือนเพื่อทบทวนอารมณ์โกรธว่ามีเหตุผลบ้างไหม

3. สามารถก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก หมายถึง โกรธแล้วไม่ทำลายตัวผู้โกรธแต่จะทำให้มีแรงฮึดสู้หรือเกิดไฟที่จะเอาชนะปัญหาหรือคำสบประมาทของผู้อื่น เป็นการเปลี่ยนความรู้สึกที่อยากจะทำอะไร เป็นความรู้สึกในด้านที่ดี

4. สามารถระบายออกไปอย่าง ถูกบุคคลและกาลเทศะ หมายถึง เมื่อโกรธแล้วมีทางระบายไปอย่างถูกต้อง ถ้าหากความโกรธไม่ได้ระบายออกอย่างถูกวิธีก็จะส่งผลเสียต่อร่างกาย ส่วนคนที่ระบายความเครียดไปสู่ผู้อื่น ก็อาจสร้างปัญหาครอบครัวได้ ซึ่งเป็นปัญหาของคนส่วนใหญ่ ดังนั้นวิธีการระบายที่ได้ผลเร็วที่สุด คือ การระบายผ่านการออกกำลังกาย ออกกำลังกายอย่างเต็มที่กลเม็ดของการระบายความโกรธ คือ ควรระบายให้เสร็จไปในครั้งเดียว ไม่ขยักขยอนหรือทำหลายครั้ง การทำเช่นนี้ทำให้เรารู้ว่าต้องเก็บความโกรธเอาไว้ให้นานๆ เพื่อเอาไว้ผ่อนคลายออกมาเป็นระยะๆ ให้หมดในคราวเดียว

วิวัฒน์ วิริยกิจจา (2545: 51) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการควบคุมความโกรธ ไว้ดังนี้

1. ระวังความโกรธโดยไม่โกรธตอบ เพราะความโกรธทำให้จิตใจหม่นหมอง โกรธไปก็ไม่ดีประโยชน์ ผู้ไม่โกรธดีกว่า

2. เตือนตนเองว่าเวลาโกรธ ผู้ที่เดือดร้อนมากที่สุดคือเรา

3. พิจารณาว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง

4. นึกถึงคนอื่นที่เป็นตัวอย่างของการทำดี เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ

5. คิดโดยแยกแยะส่วนประกอบ เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น งานประกอบด้วยคน กิจกรรม เครื่องมือ สถานที่ เวลา เป็นต้น มีปัญหาอย่างเดียวกันก็สามรถดำเนินการต่อไปได้

6. การให้อภัย จะทำให้ไม่เจ็บแค้น ไม่อาฆาต พยาบาท จิตใจเราจะสบาย ปลอดภัย

ส. ศรีสาพันธ์ (2545: 34) ได้กล่าวถึงวิธีในการฝึกฝนให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ และวิธีในการควบคุมตนเองเมื่อมีความโกรธ ไว้ดังนี้

1. ฝึกฝนการรู้จักอารมณ์ตนเอง โดยผ่านการมีสติ รู้ ว่าตนเองมีอารมณ์เกิดขึ้น (ทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบ) เช่น กำลังโกรธ กำลังสดชื่น

2. เตรียมพร้อมทั้งสภาพอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้น

3. เตรียมวิธีการไว้รับกับอารมณ์ต่างๆ สามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ

3.1 แบบไม่เจาะจง คือ การใช้การผ่อนคลาย ความสงบเยือกเย็น เข้าแก้ไขอารมณ์ที่ขัดแย้ง วิธีการเหล่านี้ได้แก่ การหายใจให้ลึกถึงท้อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.2 แบบเฉพาะเจาะจง คือ การใช้อารมณ์ที่ดีมาทดแทนอารมณ์ที่ขัดแย้ง เช่น โกรธก็พยายามมองให้เห็นถึงความเมตตา ให้อภัย

คูโร สุมาริธรรม (2545: 213 - 241) ได้กล่าวถึงวิธีการควบคุมความโกรธ ความไม่พอใจ ไว้ดังนี้

1. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ บอกตนเองว่าเรากำลังโกรธหรือไม่พอใจ
2. ถ่วงเวลาการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบต่อความโกรธ ความไม่พอใจอย่างทันทีทันใดออกไปก่อน โดยอาจจะใช้การนับเลขอย่างช้าๆ จาก 1 ถึง 10 หรือมากกว่านั้น หรืออาจจะใช้วิธีหายใจเข้า – ออกยาวๆ อย่างต่ำ 10 รอบขึ้นไป หากรู้ตัวว่าความโกรธมากจนจะควบคุมไม่อยู่ให้หนีจากบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธไปก่อน
3. ถามและตอบตนเองว่า สิ่งที่ทำให้เราโกรธหรือไม่พอใจ คือใคร อะไร หรือสิ่งใด
4. ถามและตอบตนเองว่า เรามีความเชื่อ ความต้องการ หรือความคาดหวังเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้โกรธ หรือไม่พอใจอย่างไรบ้าง
5. ถามและตอบตนเองว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงบุคคล หรือสิ่งที่ทำให้เราโกรธให้เป็นอย่างที่เราต้องการได้หรือไม่ ถ้าคิดว่าได้มีวิธีการที่สร้างสรรค์ (ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและคนอื่น)
6. ถามตนเองว่า มีทางออกให้กับความโกรธของตนอย่างไร โดยไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงบุคคลหรือสิ่งที่ทำให้เราโกรธ ซึ่งทางออกที่สร้างสรรค์นั้นอาจทำได้หลายอย่าง ตั้งแต่การยอมรับบุคคล หรือสิ่งที่ทำให้เราไม่พอใจตามที่เป็นอยู่ ไม่ฝฝ ลักดันหรือคาดหวังให้คนอื่นเป็นไปตามที่เราต้องการ และหากยังรู้สึกโกรธก็ควรไประบายออกในทางสร้างสรรค์ เช่น ไประบายออกกับการเล่นกีฬา การระบายออกกับการขีดเขียน การทุ่มอารมณ์โกรธออกไปพร้อมๆ กับการทุ่มอารมณ์โกรธออกไปพร้อมๆ กับการทุ่มกำลังในการทำกิจกรรมที่ก่ ่อประโยชน์ เช่น ขุดดิน กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น

อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ (2547: Online) ได้กล่าวถึงการควบคุมเมื่อมีอาการโกรธเกิดขึ้นไว้ดังนี้

1. ทำความรู้จักตัว รู้จักกับอารมณ์โกรธ เมื่อกำลังมีอาการโกรธเกิดขึ้น ซึ่งจะรู้สึกได้ภายในจิตใจที่เร้าร้อน กระวนกระวาย ไม่เป็นสุข มีเทคนิคที่ทำให้รู้จักอารมณ์โกรธดีขึ้น โดยใช้วิธีท่องในใจว่า “อารมณ์โกรธเกิดขึ้นแล้ว” หรือ “โกรธหนอ”
 2. ยอมรับว่าตนเองกำลังมีอาการโกรธ อารมณ์โกรธเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถือเป็นโอกาสที่ได้เรียนรู้จักอารมณ์โกรธ ที่เกิดขึ้นในใจว่าเป็นอย่างไร
 3. ถ้าอารมณ์โกรธรุนแรงมาก รู้สึกว่าจะควบคุมไม่ได้ให้เลี้ยวออกจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ โดยเปลี่ยนความสนใจไป สนใจสิ่งอื่นที่ทำให้จิตใจแจ่มใส เช่น นึกถึงภาพหรือสถานการณ์ที่ทำให้มีความสุขใจ สบายใจแทน
 4. พิจารณาถึงโทษของอารมณ์โกรธ ที่ทำร้ายจิตใจของตนเองให้เร้าร้อน ทำร้ายร่างกาย หากแสดงเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ก็จะทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง หรือทำลายทรัพย์สิน
 5. พิจารณาหาสาเหตุของอารมณ์โกรธ และแก้ไข เพื่อให้เห็นถึงข้อเท็จจริงที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ โดยการลดความถือตนเอง เป็นใหญ่ ความทะนงตน และความเห็นว่าตนเองถูกต้องเสมอ ให้ยอมรับว่า ตนเองก็มีส่วนผิดพลาด มีข้อบกพร่อง ซึ่งต้องพิจารณา แก้ไข ปรับปรุงต่อไป เช่น ถามตนเองว่า “ต้องการ เอาชนะ หรือแก้ปัญหา ” ถ้าต้องการแก้ปัญหา ให้พิจารณาที่ข้อเท็จจริง
 6. ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา มีการให้อภัยขอโทษซึ่งกันและกัน และวางแผนป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเกิดขึ้นได้อีก เป็นการตัดสินใจแก้ไขที่ดีที่สุด
- สิ่งที่ไม่ควรทำขณะกำลังมีอาการโกรธ คือ การกล่าวหาผู้อื่น ตะโกนด่าทอ นินทา ยุยงให้แตกแยก การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น หรือทำลายทรัพย์สิน
- การเก็บกดอารมณ์โกรธ สามารถใช้ได้สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้หรือใช้ได้บางขณะ และควรจัดการกับอารมณ์โกรธตามวิธีที่เหมาะสมต่อไป การเก็บกดอารมณ์โกรธไว้นานและสะสมมากขึ้น ทำให้จิตใจอ่อนล้า และเมื่อเก็บกดไว้ไม่ได้ จะระเบิดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว หรือแสดงออกเป็นความเจ็บป่วยทางกายที่รุนแรงต่อไปได้

ธรรมรงค์ น้อยคุณ(สากล คำภูมิ. 2548: 13 ; อ้างอิงจาก ธรรมรงค์ น้อยคุณ. 2535.) กล่าวถึง วิธีการจัดการความโกรธ ดังนี้

1. ศึกษาความโกรธที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใด แล้วพิจารณาว่าจะโกรธหรือไม่ การเล่นบทบาทสมมติ โดยหาเพื่อนสักคนมาแสดงบทบาท เมื่อมีใครมาทำให้โกรธก็ให้เพื่อนแสดงเป็นบุคคลนั้นอย่างจริงจังทั้งปฏิกริยาและการตอบโต้แล้วเปลี่ยนบทสลับกัน
2. พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามทำจิตใจให้อยู่ในระดับที่เครียดน้อยที่สุด
3. ออกกำลังกายเพื่อระบายอารมณ์ที่เก็บไว้ภายใน ซึ่งถือว่าการปล่อย ความเครียดทางร่างกายวิธีหนึ่ง
4. ระบายออกโดยการพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือคนที่วางตัวเป็นกลาง
5. ทำกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ เช่น การวาดภาพ เขียนหนังสือ หรืองานอดิเรก พยายามร่วมกิจกรรมอื่นๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
6. เขียนจดหมายให้ตนเองอ่าน เป็นการเขียนระบายความโกรธที่อยากระบายออกมาแล้วเก็บไว้เมื่ออารมณ์ดีขึ้นนำมาอ่านใหม่ จะได้ทราบว่าอารมณ์โกรธนั้นควรแก้เหตุหรือเกินธรรมดา หากเกินพอดีจะได้หาทางควบคุมให้เหมาะสม
7. ขอเวลานอกเป็นการเดินหนีออกจากเหตุการณ์ นั้นจนกว่าอารมณ์เย็นลง เพื่อจะได้มีเวลาทบทวนเหตุการณ์
8. ฝึกคำพูดที่แหลมคมไว้ การใช้คำพูดบางคำ บางประโยคสามารถขจัดความขัดแย้งลดความโกรธลงได้ สำหรับบุคคลที่พูดไม่ทันหรือพูดไม่เป็น ตัวอย่างเช่น ในการเข้าแถวรับบริการหากมีบุคคลมาตัดหน้า ทำให้คุณโกรธ จะพูดอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเรื่อง และเป็นการระบายความโกรธด้วย
9. ใช้วิธีคลายความรู้สึก เมื่อมีใครทำให้โกรธ เรามักครุ่นคิดอยู่ตรงจุดนั้นทำให้ไม่พอใจเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจ เมื่อบุคคลนั้นทำสิ่งใดก็จะนึกโกรธอยู่เสมอ แต่หากมีการไตร่ตรองจะทำให้ความโกรธลดลงได้

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต. 2551: 183 -187) ได้เสนอแนวคิดเรื่อง วิธีทำอย่างไรจะหายโกรธ เพื่อจะได้นำไปเป็นข้อปฏิบัติสำหรับแก้ความโกรธ โดยแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

1. นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น เขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบไป เมื่อรู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งเขาชุนเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย
2. พิจารณาโทษของความโกรธ โทษของความโกรธนั้นมีแต่ก่อให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย

3. นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ โดยทั่วไปแต่ละคนย่อมมีข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบไม่มี

4. พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง

5. พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน พิจารณาว่าเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลกรรมนั้น

6. พิจารณาพระจริยวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า โดยยึดพระองค์เป็นแบบอย่าง

7. พิจารณาความเคยเกี่ยวของกันในสังสารวัฏ

8. พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

9. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอา ความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์

10. ปฏิบัติทาน คือ การให้เพื่อแบ่งปันสิ่งของ

ซาโลเวย์ (Goleman. 1995: 42 – 44 ; citing Salovey. 1988.) กล่าวว่า การฝึกจัดการอารมณ์ของตนเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามเป็นเช่นไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร/จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้อง ในด้านดี มองฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง /ผู้อื่น/สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์/โอกาสจากอุปสรรค/ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลง มองหาแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำลาย ให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้าเครียดมากๆ จะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

ไคลน์ (Kleinke. 1998: 140) ได้อธิบายถึงวิธีการจัดการเมื่อเผชิญกับความโกรธ ซึ่งมีอยู่หลายเทคนิคที่เป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือ ดังนี้

1. การผ่อนคลาย (Self-Relaxation) วิธีการผ่อนคลายเป็นเทคนิคที่ง่ายและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการจัดการความโกรธ โดยมีวิธีง่าย ๆ ได้แก่ การหายใจลึก ๆ (Deep Breathing) การฝึกจินตนาการ (Relaxing Imagery) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle-Relaxation) เป็นต้น

2. การกำหนดโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) สามารถกระทำโดยการเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความโกรธส่วนใหญ่มักจะสะท้อนให้เห็นถึงความคิดภายใน และแนวโน้มส่วนใหญ่ก็มักจะขยายความคิดเกินความเป็นจริง (Exaggerated Thinking)

3. การใช้อารมณ์ขัน (Using Humor) เป็นวิธีการอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้บรรเทาความโกรธ ซึ่งวิธีนี้เป็นเหมือนการปฏิเสธที่จะรับความเครียดหรือเรื่องราวที่เป็นความโกรธไว้

4. การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม (Changing Environment) ในบางครั้งสิ่งแวดล้อมอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความโมโหได้

เอ็มมา และมิเชล (Emma; & Michael.2000: 427 - 428) ได้เสนอแนวทางในการบำบัดความโกรธตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไว้ว่า การบำบัดความโกรธด้วยการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถทำได้โดยการใช้การผ่อนคลาย และฝึกปรับเปลี่ยนความคิดหรือฝึกทักษะทางสังคม

วิลเลียม และบาร์โลว์ (Emma; & Michael. 2002: 429; citing Williams; & Barlow. 1998) ได้เสนอโปรแกรมในการบำบัดสำหรับคนที่มีความโกรธ ซึ่งรายละเอียดของโปรแกรมประกอบด้วย

1. สำรวจผลเสีย และผลที่ตามมาอันเนื่องมาจากความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองและผู้อื่นที่เกิดขึ้น

2. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความโกรธ การจัดหาวิธีในการจัดการกับความโกรธ โดยฝึกการพูดจูงใจตนเอง พูดจูงใจให้เอาชนะความโกรธ

3. ฝึกปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความคิดที่ผิดๆ เกี่ยวกับความโกรธ

4. ระบุสัญญาณเตือนที่ทำให้เกิดความโกรธ สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดความโกรธรูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุล และเสนอแนวทางในการป้องกันการกลับไปสู่สภาพเดิม เช่น การพูดกับตัวเอง , การลดแรงกระตุ้นทางร่างกาย , การวางแผนหากอยู่ในเหตุการณ์ที่ถูกฉุน , การปรับเปลี่ยนความเชื่อ

สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychology Association. 2003: Online) ได้แนะนำเกี่ยวกับการจัดการกับความโกรธ ไว้ดังนี้

1. การใช้เทคนิคผ่อนคลาย (Relaxation) เป็นวิธีการควบคุมการหายใจและการจินตนาการระดับลึก เป็นวิธีช่วยให้คนที่มิได้ลดอารมณ์โกรธลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซิลล์มันน์ (Tucker – Ladd.1996 – 2000; citing Zillmann. 1979) ได้สรุปผลการศึกษากการใช้จินตนาการลดความโกรธใช้เวลาเพียง 5 นาที สามารถใช้ได้ผลดีกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากผู้ชายจะมีความโกรธที่ยาวนานและต้องการแก้แค้นซึ่งหน้ามากกว่าการจินตนาการ

2. การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือพูดเกินความเป็นจริง ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีทั้งผิดหวังหรือสมหวังบ้าง วิธีนี้ทำให้เกิดมุมมองใหม่ๆ เกิดภาวะสมดุลทางความคิด

3. การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นวิธีที่ช่วยให้สามารถเผชิญ วางแผน ช่วยค้นหาวิธีที่ดี ไม่ลงโทษตัวเอง และเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยตัวเอง

4. การสื่อสารที่ดี (Better Communication) เป็นการฝึกเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ควรรับสรุปหรือก้าวข้ามขั้นตอน เพราะจะทำให้ข้อมูลผิดพลาดได้ ให้ความสนใจกับสิ่งที่คนอื่นกำลังพูด และตั้งใจฟังความสำคัญและขีดเส้นใต้ไว้ ไม่ใช่อารมณ์หรือโต้ตอบโดยขาดการควบคุมสิ่งต่างๆ นี้จะทำให้การเชื่อมความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด

5. การใช้อารมณ์ขัน (Using Humor) จะช่วยปรับสมดุลให้มุมมองเมื่อเกิดความโกรธได้ทำให้ผ่อนคลายในสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้หลักการใช้อารมณ์ขัน ต้องไม่ใช่อารมณ์ขันเพื่อปล่อยวางปัญหา แต่ควรใช้อารมณ์ขันช่วยอย่างสร้างสรรค์ อารมณ์ขันต้องไม่ใช่คำหยาบหรือคำถากถาง เพราะจะเป็นแสดงความโกรธออกแบบไม่สุภาพ

6. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (Changing Your Environment) เช่น การหลีกเลี่ยงก็เป็นสิ่งจำเป็นในสถานการณ์ที่ทำให้เรารำคาญหรือหงุดหงิด แต่ต้องไม่แสดงโกรธออกมาอย่างชัดเจนหรือหาทางเลือกใหม่ เช่น ปัญหาจราจรทำให้รู้สึกเครียดหรือผิดหวัง แต่ต้องเดินทางด้วยรถยนต์ทุกวัน ดังนั้นทางเลือกที่ทำได้ก็คือ เลือกใช้รถประจำทาง หรือรถไฟ เป็นต้น

พลับบลิค แอฟแฟร์ (Public affairs. 2004: Online) ได้กล่าวถึงวิธีในการควบคุมความโกรธ ไว้ดังนี้

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation) โดยการหายใจเข้าลึกๆ พร้อมทั้งจินตนาการตามขณะที่ฝึกการผ่อนคลาย ซึ่งวิธีนี้จะสามารถช่วยระงับความรู้สึกโกรธ ของคนเราได้ ซึ่งขั้นตอนในการฝึกผ่อนคลายมีดังนี้

1.1 หายใจเข้าลึกๆ ไปถึงกะบังลม แล้วจินตนาการว่า ลมหายใจ เข้าจากจมูกไปสู่ร่างกายภายใน ในการหายใจเข้าลึกๆ นี้จะทำให้ร่างกายได้มีการผ่อนคลาย

1.2 พูดซ้ำๆ ว่าผ่อนคลาย หรือสบาย พูดซ้ำๆ ขณะที่หายใจออก

1.3 จินตนาการ โดยการนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกสบายจะทำให้เราผ่อนคลายได้

1.4 การออกกำลังกาย เล่นโยคะ หรือออกกำลังกายบริหารอย่างช้าๆ จะทำให้กล้ามเนื้อได้มีการผ่อนคลาย ซึ่งจะทำให้มีความสงบมากขึ้น

2. การฝึกปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Restructuring) วิธีนี้เป็นการปรับเปลี่ยนแนวทางในการคิด ขณะที่คนเรารู้สึกโกรธมักจะกล่าวคำหยาบคาย คำด่า ซึ่งคำพูดเหล่านี้จะสะท้อนมาจากความคิดภายใน และเมื่อคนเราโกรธมักจะมีการใช้คำพูดที่เกินความจริง หรือแสดงการกระทำที่เกินกว่าเหตุ ดังนั้นจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นความคิดให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล เมื่อเราปรับเปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผล ก็จะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายและมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้

3. การแก้ปัญหา (Problem Solving) เมื่อคนเราเผชิญกับความโกรธ ความโกรธส่งผลต่อสุขภาพ แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ดี คือ ต้องมุ่งไปที่ปัญหาพร้อมทั้งคิดค้นหาแนวทางในการแก้ไขพยายามที่จะจัดการกับปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหานั้นๆ

4. การสื่อสารที่ดี (Better Communication) ความโกรธมักทำให้คนเราคิด และกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หากมีความโกรธ ต้องค่อยๆ คิด โดยคิดอย่างระมัดระวัง คิดก่อนที่เราจะพูดออกไปและในขณะเดียวกันต้องฟัง เมื่อผู้อื่นพูด โดยฟังอย่างตั้งใจในสิ่งที่ผู้อื่นพูด ก่อนที่เราจะโต้ตอบสิ่งใดออกไป

5. การใช้อารมณ์ขัน (Using Humor) อารมณ์ขันจะช่วยขจัดความโกรธได้ ซึ่งอารมณ์ขันจะช่วยให้มีทัศนคติที่ดี ทำได้โดยเมื่อ รู้สึกโกรธให้นึกถึงคน หรือชื่อคนที่ทำให้เรารู้สึกดีคุยโทรศัพท์หรือวาดภาพจะช่วยทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ซึ่งการใช้อารมณ์ขันนี้จะช่วยทำให้สถานการณ์ที่ตึงเครียด คลี่คลายลงได้

จากข้อมูลข้างต้น การจัดการ ความโกรธ สามารถทำได้คือ เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลพยายามที่จะควบคุมการแสดง ความโกรธ เช่น พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ พยายามระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พยายามปรับอารมณ์ของตนเองโดยพยายามคิด ทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม การควบคุมอารมณ์โดยเลือกใช้วิธีการจัดการกับ อารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดผลดีต่อตัวเองและผู้อื่น

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ

จารุวรรณ ศุภศรี (2542: 75) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อ พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนีตรัง จังหวัดตรัง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมี พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม และที่ ได้รับการฝึกลด ความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ เหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542: 79) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มตาม แนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรู้ น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปริศนา ชาญวิชัย (2546: 73 - 76) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานครพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความ โกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์ มี วิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งสองกลุ่มมีวิธีการเผชิญ ความโกรธไม่แตกต่างกัน

ปีเตอร์ (สากล คำภูมิ. 2548: 16; อ้างอิงจาก Peter.1998: Online) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความโกรธกับความก้าวร้าวในวัยรุ่นที่มีความโกรธสูง จำนวน 84 คน ที่อยู่ใน โรงพยาบาลจิตเวช โดยทำแบบทดสอบความโกรธและแบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าว โดยจะทำ แบบทดสอบในช่วง 3 วันแรกที่เข้าโรงพยาบาล และติดตามทุก 45 วัน การทดสอบความโกรธนี้ทำให้ เข้าใจธรรมชาติของบุคคลมากขึ้นเกี่ยวกับการแสดงความโกรธ การควบคุมความโกรธและแนวโน้ม

ความก้าวร้าว พบว่า ความโกรธมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าว ในขณะเดียวกัน เมื่อวัยรุ่นมีการควบคุมความโกรธสูงจะส่งผลให้ความก้าวร้าวลดลง

คอลเลตติ (สากล คำภูมิ. 2548:16 ; อ้างอิงจาก Colletti: Online) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันปัญหาการใช้ความรุนแรงและความก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนขนาดกลางของประเทศสหรัฐอเมริกา โดยการฝึกการจัดการความโกรธด้วยวิธีที่นักเรียนสนใจ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสามารถจัดการความโกรธได้ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ทั้งในระยะทำการทดลองและติดตามผล หรืออาจใช้เทคนิคศิลปะบำบัดร่วมกับการฝึก ผนวกทักษะทางสังคมด้วยการใช้ศิลปะในการสำรวจสภาพจิตใจและความรู้สึกการแสดงบทบาท การเคลื่อนไหวและขบวนการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ พบว่า นักเรียนวัยรุ่นสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและสามารถจัดการความโกรธได้ดี ทำให้น่าไปสู่สัมพันธภาพและการให้ความช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนนักเรียน

เคน (Kane. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้ การปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการจัดการกับความโกรธของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่ได้รับการฝึกการจัดการกับความโกรธ มีการจัดการกับความโกรธดีขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

ซัลวาดอร์ (Salvador. 2002: Online) ได้ทำการศึกษา การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมในการจัดการกับความโกรธโดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญากับนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการจัดการกับความโกรธมีการจัดการกับความโกรธแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

ชาร์ป (Sharp. 2003: Online) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการจัดการกับความโกรธที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามแนวทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ ของนักเรียนเกรด 7 และเกรด 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีการจัดการกับความโกรธของตนเองดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธและนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

นิคเคอร์สัน (Nickerson. 2003: Online) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธเพื่อเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความโกรธและลดการแสดงออกของความโกรธโดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีความแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

แฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิธ (Hansen, Warner; & Smith. 1976: 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

โฮลเซน (Ohlsen. 1970: 30 -31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง เป็นวิธีการที่จะให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ปกติเพื่อให้ยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเองและพยายามแก้ไข ปัญหาเหล่านี้ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มยังสามารถนำเอาความคิดที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ การให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นสัมพันธภาพพิเศษที่สมาชิกในกลุ่มจะมีความรู้สึกปลอดภัย จนพร้อมที่จะอภิปราย ยินยอมที่จะก้าวลงและไม่สับสน ยึดและกำหนดพฤติกรรมใหม่ๆ ที่พึงประสงค์ ตลอดจนฝึกทักษะในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและ การลงมือปฏิบัติในพฤติกรรมใหม่ๆ

คอเรย์ (Corey.2004: 6-7) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง มีจุดมุ่งหมาย ทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษา และโดยทั่วไปจะเกี่ยวกับการ ศึกษา อาชีพ ส่วนตัวแลสังคม นอกจากนี้ยังเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะเป็นปัญหาของสมาชิกที่มีความปกติโดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของบุคลิกภาพใหม่ แต่จะเป็นการพัฒนาตนเองจากการพยายามค้นหาศักยภาพและจุดเด่นที่มีอยู่ในตนเอง อย่างไรก็ตามสมาชิกอาจจะประสบปัญหาวิกฤต หรือความขัดแย้งและความสับสน ตลอดจนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเอง โดยที่กลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่ง ความไว้วางใจ อันจะนำไปสู่การเปิดเผยถึงเรื่องราวและปัญหาต่างๆตลอดจนมีการสำรวจปัญหาพร้อมกัน

คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2521: 90) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหา ข้อแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคล คือการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกทุกคนที่มีปัญหามาปรึกษา และ สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน แต่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้น จะไม่ได้รับความคิดอย่างกว้างขวาง ผู้มีปัญหาก็ต้องใช้ความคิดในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ดังนั้น อาจช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้ยากขึ้นในบางกรณี

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม มุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพื่อน เพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น ความจริงแล้วการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปเป็นการแก้ไขปัญหาคงเดิมอยู่แล้ว และไม่เกี่ยวข้องกับปัญหา โรคจิต โรคประสาท เพราะถือว่าไม่อยู่ในขอบเขตของการให้ความช่วยเหลือได้โดยผู้ให้คำปรึกษา แต่ควรจะเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญ

3. การให้คำปรึกษากลุ่ม มุ่งช่วยเหลือสมาชิกที่มีสภาพปกติในที่นี้ หมายถึง การให้คำปรึกษากลุ่ม ไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางจิต านจิตใจ ถ้าหากสมาชิกคนใดก็ตามที่มีความผิดปกติเกิดขึ้น ก็ไม่ควรนำมาเป็นสมาชิกในกลุ่มที่จะแก้ไขปัญหาร่วมกัน เพราะอาจจะมี การรับรู้มีความคิดทั้งหลายที่ผิดปกติไป การสื่อสารในกลุ่มก็จะมีปัญหา เนื่องจากพูดหรืออภิปรายแล้วสมาชิกไม่สามารถเข้าใจร่วมกันได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529: 180) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือมีความต้องการคล้ายๆ กันมาปรึกษาหรือร่วมกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาช่วยให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

พรรณพิศ วานิชยการ (2529: 1) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การสร้างสัมพันธภาพ เป็นลักษณะที่ยอมรับ ไว้วางใจและให้ความรู้สึกปลอดภัยแก่ผู้รับคำปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถอธิบายได้อย่างเปิดเผยในสิ่งที่ตนเสียใจและกังวลใจ ให้สามารถอธิบายเป้าหมายของตนได้อย่างชัดเจนและปฏิบัติได้จริง สามารถแสวงหาทักษะสำคัญต่างๆ ในทางสังคม และสามารถสร้างความเข้มแข็งและความเชื่อมั่นในตนเอง ให้พร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ เรียนรู้ในการวางแผนอนาคต สามารถประเมินความก้าวหน้าสู่เป้าประสงค์ที่วางไว้ และสามารถเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ชีวิตได้หลายๆ ด้านโดยเฉพาะด้านครอบครัว การเมือง การพักผ่อนหย่อนใจ การศาสนาและหน้าที่การทำงาน เป็นต้น

จากข้อมูลข้างต้น การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันในการที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหามีความต้องการคล้ายๆ กัน โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี และสมาชิกทุกคนต้องร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและตัดสินใจร่วมกัน

3.1.2 ปรัชญาของการให้คำปรึกษากลุ่ม

โฮลเซน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 12 – 13; อ้างอิงจาก Ohlsen. 1977) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีปรัชญาในการช่วยเหลือบุคคล ดังนี้

1. การเปิดเผยตนเอง เป็นการที่สมาชิกมีความจริงใจที่แสดงให้แต่ละคนในกลุ่มได้เกิดสายใยขึ้น ทำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกด้วยกัน การเปิดเผยตนเองของสมาชิกจะคำนึงถึงพฤติกรรม ความรู้สึกและความคิดในอดีต ที่มีสัมพันธ์กับปัจจุบันโดยเน้นให้เห็นความเป็นปัจจุบัน
2. ความซื่อสัตย์และจริงใจ โดยสมาชิกต้องเน้นความซื่อสัตย์และจริงใจต่อการกระทำของตนเอง ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรมของเขา
3. ความรับผิดชอบ สมาชิกทุกคนต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม
4. การเลือก สมาชิกควรคำนึงถึงลักษณะการเลือกเพื่อส่วนตัวและให้มีการพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้ข้อมูลย้อนกลับของ สมาชิกและการประเมินพฤติกรรมของตนเองจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
6. การตัดสินใจ การตัดสินใจของสมาชิกแต่ละคนจะก่อให้เกิดการตัดสินใจของกลุ่ม เพราะอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกๆ คน

3.1.3 หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 12) กล่าวว่า หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้

1. บุคคลย่อมมีสิทธิในความรู้สึกของตนอย่างที่ตนรู้สึก ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความรู้สึกของเขาออกมา และให้สมาชิกในกลุ่มเคารพในความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น
2. บุคคลในกลุ่มควรพิจารณาว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง
3. บุคคลต้องมุ่งที่จะแก้ปัญหามาของตนเอง
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าตัวสถานการณ์
5. การเปิดประเด็นปัญหาของสมาชิกในกลุ่มเป็นการช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ โดยไม่มีการปกป้องตนเองหรือป้องกันตนเอง
6. บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดี รับผิดชอบต่อตนเองได้และควบคุมตนเองได้
7. บุคคลควรรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ภายใต้บรรยากาศของสิ่งแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียน ที่ไม่ขู่เข็ญหรือลงโทษจะทำให้เข้าไม่ถึงผู้อื่น สามารถพึ่งตนเองได้
8. ในกลุ่มต้องการมีการลงมือให้สมาชิกได้กระทำ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การกระทำต้องได้รับการยอมรับ ความเข้าใจ

9. ในการเผชิญปัญหา การแก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยให้สมาชิกเห็นทางเลือก

10. สมาชิกในกลุ่มควรมีความมั่นใจสัญญาให้กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายใต้การเสริมแรง

11. สิ่งที่ได้รับในกลุ่มในรูปของประสบการณ์ จะช่วยให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

12. บุคคลถ้ารู้จักตนเองได้ดี จะลดการป้องกันกับตนเอง จะยอมรับตนเองและยอมรับการที่คนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ตน

3.1.4 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

โฮลเซน (Ohlsen. 1970: 31-32) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย คือ เพื่อให้บุคคลได้รู้จักแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการฉวยโอกาส ประสพการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้สมาชิกของกลุ่มเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์และสังคม โดยเน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้ 5 ประการดังนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่างๆ ภายในในออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหาถ้าเผชิญปัญหาของตนเองและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง แก้ไขปัญหาด้านการขัดแย้งในตัวเอง และความขัดแย้งที่ตนมีปัญหากับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้สมาชิก มีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกและสามารถรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มต่อไป

คอเรีย (Corey. 2004: 7) กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้รู้ตนเองได้ดีขึ้นและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อทราบถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่นๆ ที่คล้ายกัน
4. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การเคารพตนเองในการที่จะพัฒนาการรู้จักตนเองในแง่มุมใหม่ๆ
5. เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ ที่จะจัดการกับปัญหา เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

6. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการนำตนเอง ความเป็นตัวของตัวเองและความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
7. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในทางเลือกต่างๆ ของตนเอง และสามารถเลือกได้อย่างฉลาด
8. เพื่อวางแผนอย่างเฉพาะเจาะจงที่จะลงมือปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างให้เหมาะสม และกำหนดข้อตกลงกับตนเองที่จะดำเนินการตามแผนนั้นๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์
9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
10. เพื่อพัฒนาความไวในการรับรู้ต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น
11. เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ความสนใจ ความบริสุทธิ์ใจและความตรงไปตรงมา
12. เพื่อหลีกเลี่ยงจากการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่โดยการปฏิบัติตามคาดหวังของตนเองมากขึ้น
13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ว่าค่านิยมนั้นๆ เหมาะสมกับตนเองอย่างไร

3.1.5 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1.5.1 การเลือกสมาชิก

โฮลเซน (Ohlsen, 1970: 105 -109) ได้กล่าวถึงการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มที่เหมาะสมจะเข้ากลุ่มนั้น ควรจะเป็นผู้ที่สนใจและมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการ วิธีการที่ต้องทำการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. อายุ ผู้ให้คำปรึกษาส่วนมากจะเลือกนักเรียนตามระดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และตามอายุปฏิทิน
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรมีความแตกต่างกันมากนัก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย
3. เพศ จะจัดสมาชิกเพศชายหรือเพศหญิงแยกกันหรือรวมกันนั้น ขึ้นอยู่กับวัยและลักษณะปัญหา บางปัญหาจะเหมาะกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่แยกเพศ
4. ลักษณะของปัญหา การที่สมาชิกมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน จะช่วยให้สมาชิกทุกคนเข้าใจปัญหาได้ ดี การได้ร่วมกันอภิปรายปัญหาจะช่วยให้แต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ตรงกับปัญหาของตนเอง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521: 94 -95) ได้กล่าวถึงการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้

4 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษา ควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น
2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา
3. การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง แต่ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้
4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ต้องพิจารณาว่าแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

3.1.5.2 ขนาดของกลุ่ม

ปัญหาเป็นตัวกำหนดจำนวนสมาชิกในกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่น้อยที่สุดไม่ควรต่ำกว่า 6 คน ถ้าจำนวนสมาชิกมากเกินไปจะทำให้กลุ่มวุ่นวาย จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 6 – 12 คน โดยไม่เกิน 12 คน ซึ่งสอดคล้องกับ เซอร์ทเซอร์ และสโตน (ดวงรัตน์ กวดกิจการ .2544: 14 ; อ้างอิงจาก Shertzer; & Stone. 1971: 217) ได้ให้ความเห็นกับขนาดกลุ่มว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุด คือ 6 คน ส่วนวัชรี ทรัพย์มี (ดวงรัตน์ กวดกิจการ. 2544: 14 ; อ้างอิงจาก วัชรี ทรัพย์มี.2525: 86) กล่าวถึงขนาดกลุ่มควรมีสมาชิก 6 – 10 คน

3.1.5.3 ชนิดของกลุ่ม

ชูชัย สมितिไกร (2527: 19) ได้เสนอว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม ควรจะเป็นกลุ่มที่มีลักษณะเป็นกลุ่มปิด เพราะกลุ่มจะมีการพัฒนาและก้าวสู่ช่วงเวลาที่มีการแก้ปัญหา และความเคลื่อนไหวเช่นนี้ จำเป็นต้องอาศัยเวลา และความรู้สึกผูกพันเป็นหนึ่งเดียว การที่สมาชิกใหม่เข้ามาในกลุ่มอาจจะขัดขวางต่อการพัฒนาการได้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521: 94)และวัชรี ทรัพย์มี (2533: 272 - 275) กล่าวถึงแนวทางในการจัดกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษา ดังนี้

1. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มให้เหมาะสมโดยเลือกสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เต็มใจที่จะเข้ากลุ่ม และต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริงเพื่อร่วมมือในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มควรมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง เช่น มีทั้งคนที่พูดเก่ง พูดไม่เก่ง คนใจร้อน คนสุขุม คนฐานะดี คนยากจนคละกันไป แต่ต้องให้มีความสมดุลระหว่างสมาชิกแต่ละประเภท เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาได้หลายลักษณะ

2. ขนาดของกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ควรมีจำนวนประมาณ 6 – 12 คน

3. การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องถามความสมัครใจของผู้รับคำปรึกษา และอธิบายเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ ทั้งของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและความร่วมมือที่ดี

4. ช่วงเวลาและความถี่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษา และความจำกัดสถานที่ ถ้าจัดในโรงเรียนควรจะเป็นช่วงเวลาหนึ่งภาคเรียนสำหรับจำนวนเวลาที่ใช้แต่ละครั้ง จะขึ้นอยู่กับความถี่ของการให้คำปรึกษา ถ้าหากใช้เวลา 90 นาที ถึง 2 ชั่วโมง ควรจะพบกัน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ถ้าใช้เวลา 1 ชั่วโมง ก็ควรพบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์

พนม ลีมาอริย์ (2551: Online) ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ลักษณะของกลุ่ม ควรเป็นกลุ่มแบบปิด (Closed Groups) หมายถึง เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้นการให้คำปรึกษา จนกระทั่งถึงขั้นยุติการให้คำปรึกษา ไม่ควรเป็นกลุ่มแบบเปิด (Opened Groups) เพราะกลุ่มลักษณะนี้จะมีการเข้าออกของสมาชิกกลุ่มอยู่ตลอดเวลา คือสมาชิกเก่าออกไป สมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่ ทำให้การให้คำปรึกษาขาดความต่อเนื่อง การที่กลุ่มจะมีพัฒนาการไปถึงขั้นการวางแผนแก้ปัญหา จะทำได้ยากและความรู้สึกปลอดภัยจะลดลง เพราะสมาชิกกลุ่มจะต้องคอยปรับตัวต่อสถานการณ์ ที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงามของกลุ่มได้

3.1.5.4 เวลาและจำนวนครั้ง

วัชรวิ ทรัพย์มี (2522: 182) ได้เสนอว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น โดยปกติแล้วสำหรับวัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นเด็ก ประถมศึกษาเวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม จะให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งควรกำหนดประมาณ 6-7 ครั้ง

3.1.5.5 การจัดสถานที่และอุปกรณ์

ชูชัย สมितिไกร (2527: 21) กล่าวว่า การจัดสถานที่รวมทั้งการจัดสิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มช่วงที่กำลังสร้างความคุ้นเคยต่อกัน ห้องที่ใช้ควรจะมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก ควรจะมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น การจัดสถานที่นั้นควรจัดเป็นรูปวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกัน อย่างทั่วถึง แก้อ้อที่นั้นควรมีลักษณะที่นิ่งแล้วรู้สึกสบาย

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 11) กล่าวว่า สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกประมาณ 5 – 12 คน ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคงคล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวก ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

พนม ลิ้มอารีย์ (2551: Online) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีประสิทธิภาพอาจจัดได้โดยใช้สถานที่และอุปกรณ์น้อยที่สุดเพียงให้มีที่กว้างพอสำหรับเก้าอี้ 9 ตัว จัดเป็นวงกลมในห้อง ซึ่งผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถพูดได้อย่างอิสระ โดยไม่มีใครนอกห้องได้ยิน ห้องที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ดึงดูดความสนใจของสมาชิกควรเป็นห้องที่มีขนาดกว้างพอสมควร จะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาแสดง บทบาทหรือสัทธิพฤติกรรมการต่างๆ ได้อย่างสะดวก อนึ่งพื้นที่ห้องถ้าปูพรมหรือเสื่อ สวมชิกก็อาจจะเปลี่ยนจากการนั่งเก้าอี้เป็นการนั่งกับพื้นแทนเมื่อเกิดความรู้สึกไม่เหมาะสมที่จะทำเช่นนั้น

นอกจากนี้อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียงจัดว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะการบันทึกภาพและเสียงทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวนพิจารณาถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้สามารถวิเคราะห์บทบาทที่แสดงออกและที่เล่นบทบาทสมมติของสมาชิก ทั้งยังช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รู้จักพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีของตน และรู้จักความต้องการที่ไม่ได้กล่าวออกมาทางวาจา และช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินอิทธิพลของกันและกันในด้านที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

3.1.5.6 การเตรียมตัวสมาชิก

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 11) กล่าวว่า เพื่อให้สมาชิกเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมได้ดี ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้พบสมาชิกและ อธิบายให้สมาชิกทราบถึงความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อสมาชิกจะได้ทราบว่าทำไมเข้าต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกควรทราบถึงการจะให้ความช่วยเหลือกลุ่มได้อย่างไรบ้าง และเขาคาดหวังว่าจะได้อะไรจากการเป็นสมาชิก ให้สมาชิกได้ทราบการมีบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนขณะอยู่ในกลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกแต่ละคนให้สมาชิกได้ทราบช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง ตลอดจนให้ทราบถึงกฎระเบียบของการเป็นสมาชิกว่าการปฏิบัติตนและการให้ความร่วมมือ

3.1.5.7 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในกลุ่ม ซึ่งแฮนสันและคณะ (Hanson and others. 1976: 229 - 309) กล่าวถึง บทบาทของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมีดังนี้

1. ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำจำเป็นต้องเตรียมวิธีการต่างๆ สำหรับกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิด สำหรับผู้มีประสบการณ์น้อย อาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาครั้งแรกด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกันและถามกลุ่มให้กลุ่มพิจารณาข้อมูลที่สมาชิกแต่ละคนเสนอเพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มจะต้องกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนและของผู้นำด้วย
3. ผู้นำจะต้องมีความสามารถและทักษะ เข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด และเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกในการยอมรับ และให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ
4. ผู้นำจะต้องสร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจ ให้ความเคารพความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญเป็นเจ้าของกลุ่ม
5. ผู้นำจะต้องคำนึงถึงเป้าหมายให้สมาชิก จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นให้เขาเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทัศนคติต่างๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น
6. การย้ำถึงความคิดต่อเนื่อง และสรุปบทวนเหตุการณ์สำคัญในการให้คำปรึกษาที่ผ่านมาก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน
7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึกทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้งการแปลความหมายและการทำความเข้าใจ ซึ่งผู้นำต้องกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นๆ กระทำด้วยเพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบพิจารณาสิ่งที่เขาพูด ซึ่งให้เห็นว่ามีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไรซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น
8. การลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นอันตรายกับสมาชิก ผู้นำจะต้องเข้าไปสอดแทรกขัดขวางในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ขัดแย้งไม่ลงรอยกัน พูดววนลับสนหรือกล่าวโทษคนอื่น หรือสถานการณ์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือแยกกลุ่มกันโดยไม่สนใจกลุ่ม

9. การให้ข้อมูลเพิ่มเติมที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกส่วนตัว ประสพการณ์ค่านิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ผู้นำควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้สมาชิกดูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือวิธีการต่างๆ ที่แก้ปัญหของสมาชิก

10. ผู้นำต้องคอยสังเกตและประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไรเกิดขึ้นขณะนี้

3.1.5.8 บทบาทของสมาชิก

ไสรย์ โพธิ์แก้ว (2536: 9 - 10) กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพดังนี้

1. ไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม สิ่งที่พูดในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม
2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจรับฟังสมาชิกอื่นพูดทั้งเนื้อหา และความรู้สึก ถ้ามีความยากลำบากในการฟังควรจะรีบบอกผู้พูดไม่ควรปล่อยให้ผ่านไป
3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ที่นี่ เดียวนี้ได้อย่างไร
4. การใช้สติปัญญาด้วยเหตุผล สมาชิกยอมได้รับการกระตุ้นให้ร่วมแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่างๆ ของสังคมและสนใจเรื่องราวเป็นรายบุคคลไป
5. การตั้งคำถาม การถามควรถามในลักษณะของคนอธิบายเพิ่มเติมขอความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ
6. การเจาะระดับความรู้สึก จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก เพื่อให้เขารู้ว่าเขาคือใครและรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง
7. ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่างสิ่งที่คิดและรู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

3.1.6 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสิ่งที่มีความสำคัญมาก คือ ขั้นตอนของการให้คำปรึกษา เพราะการให้คำปรึกษาจะราบรื่นหรือไม่ขึ้นอยู่กับขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยเช่นกัน

มาร์เลอห์ (นันทนา วงษ์อินทร์.2546: 10 -11; อ้างอิงจาก Mahler. 1969) ได้สรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) เป็นขั้นตอนของการชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างความคุ้นเคย การสร้างสัมพันธภาพ ตลอดจนการเริ่มต้นอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม

มาห์เลอห์ให้ข้อสังเกตว่า ไม่สามารถจะบอกได้ว่า วิธีใดดีที่สุด สำหรับการเริ่มดำเนินการของกลุ่ม หรือการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมใน กลุ่ม เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถและประสบการณ์ของผู้ให้ คำปรึกษา ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะมีลักษณะเฉพาะตัวบางกลุ่มใช้เวลาเพียงเล็กน้อย แต่บางกลุ่มต้องใช้เวลา มาก โดยมากในระยะก่อตั้งกลุ่มนี้สมาชิกในกลุ่มมักมีความรู้สึกที่ว่า ผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้เป็นส่วน หนึ่งของกลุ่มและมีแนวโน้มจะติดตามหรือทำตามที่ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ เวลาสำหรับให้สมาชิกใน กลุ่มคุ้นเคยและไว้วางใจกันแตกต่างกันไป เพราะบางกลุ่มสมาชิกได้เคยรู้จักกันมาก่อนแล้ว ในระยะ เริ่มแรกสมาชิกอาจไม่แน่ใจที่จะเปิดเผยตัวของเขาต่อกลุ่มสัมพันธ์ภาพยังอยู่ในขั้นผิวเผิน ต้องอาศัย เวลาที่จะพัฒนาความไว้วางใจในหมู่สมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถใช้วิธีบังคับหรือเร่งเวลาได้ต้อง ขึ้นอยู่กับพัฒนาการของกลุ่มเอง ขึ้นก่อดังนี้อาจต้องให้การให้คำปรึกษาหลายครั้งด้วยกัน

2. การเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) ในขั้นนี้ไม่สามารถแบ่งแยกจากขั้น การก่อตั้งกลุ่มได้โดยเด็ดขาด ขั้นนี้เป็นการเปลี่ยนจากกลุ่มสังคมธรรมดาเป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อ การช่วยเหลือ ในขั้นนี้สมาชิกภายในกลุ่มจะตระหนักว่า จุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือ การพัฒนา สถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ใช่การพูดคุยกันแบบกลุ่มสังคมธรรมดาในขั้น นี้สมาชิกในกลุ่มอาจเกิดการต่อต้านและวิตกกังวลได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจ เกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มว่า แตกต่างจากกลุ่มสังคมทั่วไปอย่างไรจึงจะทำให้สมาชิกแต่ละคนกล้าที่จะ อภิปรายปัญหาส่วนตัวของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ดังนั้นขั้นนี้จะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อสมาชิกในกลุ่มเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม

3. ขั้นการดำเนินงาน (The Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกจะมีความเห็นเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน ทุกคนเต็มใจที่จะอภิปราย แต่อาจเกิดจุดบกพร่องขึ้นได้ ถ้าสมาชิกหันเหการอภิปรายไปสู่ ปัญหาทั่วไป หรือปัญหาภายนอกแทนการพูดถึงปัญหาส่วนตัว ในขั้นนี้สมาชิกทุกคนควรสนใจ อารมณ์และความรู้สึกของบุคคลมากกว่าการเน้นเนื้อหาของปัญหาสมาชิกอาจช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม คือ ให้สมาชิกได้เข้าใจปัญหา ของตนเองอย่างแจ่มชัด และได้เรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพในการ แก้ปัญหาด้วยตนเองจากกลุ่ม เพื่อจะได้หาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไปในขั้นนี้สมาชิกจะได้มี โอกาสสำรวจตนเองและได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หน้าที่หลักของผู้ให้คำปรึกษา คือ เป็นผู้สรุปและ อำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปตามเป้าหมาย

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับ สมาชิกในกลุ่มพิจารณาตนเอง การยุติสัมพันธ์อันใกล้ชิดเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสมาชิก บาดคนอาจต้องการให้กลุ่มดำเนินต่อไป

คอเรย์ (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 68 – 69; อ้างอิงจาก Corey. 1985) ได้สรุปขั้นตอน การจัดกลุ่มการให้คำปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. **ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)** ขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจกันอย่างแท้จริงและเพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องสนับสนุนให้สมาชิกมีการติดต่อสื่อสารกัน ภายในกลุ่มอาจมีการใช้คำถามหรือขอให้สมาชิกภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็น โดยเน้นไปที่พฤติกรรมในปัจจุบัน พฤติกรรมในชีวิตประจำวันของสมาชิกเพื่อให้สมาชิกพิจารณาว่าเขาได้รับผลกระทบอย่างไรจากพฤติกรรมเหล่านั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นต้นแบบของการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม ในขั้นนี้จะเริ่มมีการวางแผนเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก และสมาชิกจะถูกคาดหวังว่าเขาสามารถเผชิญกับปัญหาและวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาของตนเองได้

2. **ขั้นดำเนินการ (Working Stage)** ขั้นนี้จะมีการสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่า พฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบและทางเลือกที่เหมาะสมของเขาจะทำให้เกิดปัญหาหรือความยุ่งยากในปัจจุบันอย่างไร โดยพยายามเน้นที่พฤติกรรมในปัจจุบันมากกว่า ความรู้สึกหรือทัศนคติ เพราะเชื่อว่าเมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนทัศนคติและความรู้สึกย่อมจะเปลี่ยนตามไปด้วย ทฤษฎีนี้จะไม่ให้ความสำคัญกับอดีตของบุคคล อดีต จะนำมากล่าวถึงในการให้คำปรึกษาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในปัจจุบันเท่านั้น สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้คือปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องส่งเสริมให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของเขาในปัจจุบัน ว่าสามารถสนองความต้องการของเขาหรือไม่ ผู้นำกลุ่มอาจใช้เทคนิค การเผชิญหน้าเพื่อช่วยให้สมาชิกประเมินและให้คุณค่ากับพฤติกรรมของตนเอง และช่วยให้สมาชิกตัดสินใจด้วยตนเอง ถ้าเขา ตำหนหรือลงโทษสมาชิกแต่สนับสนุนให้กำลังใจเมื่อสมาชิกมีพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อตนเอง รวมทั้งผู้นำกลุ่มจะต้องปฏิเสธการใช้เหตุผลเพื่อปกป้องตัวเองของสมาชิก แต่จะช่วยให้สมาชิกเผชิญกับพฤติกรรมที่แท้จริงของตนเองและกล้าที่จะประเมินพฤติกรรมนั้นมีความเหมาะสมหรือไม่ เป็นหนทางนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้หรือไม่

3. **ขั้นสุดท้าย (Final Stage)** บทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้จะต้องช่วยให้สมาชิกมีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่สามารถปฏิบัติได้ และสมาชิกจะต้องดำเนินการตามแผนที่วางไว้ หากเขาไม่สามารถปฏิบัติได้ ก็ต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งนี้ โดยแจ้งให้ทราบถึงระยะเวลาที่จะดำเนินการ ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศของการให้ความช่วยเหลือโดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกและใช้เทคนิคการสนับสนุน ให้กำลังใจสมาชิกให้มีการวางแผนที่เฉพาะเจาะจง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและเป็นไปในทิศทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เทคนิคที่นำมาใช้ในขั้นนี้ คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การมอบหมายงานให้เป็นการบ้าน (Assigning Homework) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การสอน รวมทั้งการคิดและการวางแผนอย่างมีระบบ ก็เป็นวิธีการที่ช่วยให้

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เป็นวิธีการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองตามความเป็นจริง โดยการประเมินพฤติกรรมและค่านิยมที่เขามีอยู่และช่วยให้สมาชิกได้ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล มีระบบ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกและทฤษฎีนี้ก็มี ความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในสถาบันการศึกษาเพื่อประโยชน์ในการวางแผนการเรียน การประกอบอาชีพและอื่นๆ

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถแบ่งได้ 3 ขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นตอนการก่อตั้งกลุ่มและเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 2) ขั้นตอนดำเนินการให้คำปรึกษาและ 3) ขั้นตอนยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งรายละเอียดในแต่ละขั้นนั้นขึ้นอยู่กับปัญหาและความเหมาะสมของกลุ่ม

3.1.7 พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม นับว่ามีความสำคัญที่จะทำให้การดำเนินการของกลุ่มสมบูรณ์ และราบรื่นซึ่ง คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2521: 97) กล่าวว่าพลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่า มีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา จะต้องพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้รับคำปรึกษาจากกลุ่ม
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกให้การยอมรับตัวเองจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตัวเอง จะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้คำปรึกษากลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น
5. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยในขณะที่อยู่ในกลุ่มเขาจะมี ความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลที่ แสดงต่อเขาและสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น
6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อ ความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งเป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม
7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและไม่พึงพอใจอยู่ในระดับพอเหมาะจะเป็น แรงจูงใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะ เปลี่ยนสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) สมาชิกย่อมต้องการได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้คนอื่นมองข้ามในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มรับคำปรึกษาด้วยกัน

3.1.8 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

แกซดา (Gazda. 1967: 306 - 310) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่า คนอื่นๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญกับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริงๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกอื่นด้วยการสังเกต
7. ภายหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกบางคนอาจจะต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกันทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
10. การที่นักจิตวิทยาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่นๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529: 192 - 193) กล่าวว่า ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้

1. เกิดความรู้สึกว่า ตนเป็นสมาชิกของกลุ่มและเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนี้ การยอมรับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง เพราะการยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล การยอมรับจะช่วยพัฒนาความรู้ของกา รอยู่ร่วมกันหรืออยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้มวลสมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักที่จะให้มากกว่าที่จะรับด้วยความจริงใจและเต็มใจ

2. เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ ดังนี้ เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่มสมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก เรียนรู้ที่จะเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็น ทั้งเพื่อพัฒนาเพื่อนสมาชิกและตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและกับบุคคลอื่น เรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การแสดงออกต่างๆ ตลอดจนทั้งการพูดและกิริยาท่าทาง ผลของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษา จะมีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ได้ประเมินผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มในครั้งนั้นๆ ว่าประสบความสำเร็จหรือมีข้อบกพร่องหรือก่อให้เกิดปัญหาประการใด ได้ทราบถึงข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไขในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ฯลฯ ทำให้ผู้ให้คำปรึกษายกยาศึกษาหากวิถีที่จะให้ความช่วยเหลือ หรือพัฒนาเด็กที่ต้องการหรือควรจะได้รับความช่วยเหลือ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หรือพยายามศึกษาวิถีต่างๆ ที่จะพัฒนากลุ่มและบริการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3.1.9 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มกับการจัดการความโกรธ

การใช้ทฤษฎีในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น จะเน้นลักษณะสมาชิกและวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับ จาร์คอปและฮาร์วิล (กาญจนา ไชยพันธุ์ . 2549: 25 ; อ้างอิงจาก Jacobs Masson; & Harvill : 1998) เสนอแนะว่า บางครั้งทฤษฎีก็ไม่สามารถเจาะจงในการถูกนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ ดังนี้

1. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คอเรย์ (Corey. 2004: 267) กล่าวว่าวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้ เกี่ยวกับตนเอง โดยเน้นการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ ให้ความไว้วางใจ ยอมรับ จริใจต่อกัน

สัมพันธภาพดังกล่าวทำให้สภาพกลุ่มเป็นสภาพที่ปลอดภัยที่สมาชิกจะเปิดเผยตนเอง สำรวจ และค้นหาตนเอง รวมทั้งรู้จักให้ความสำคัญ ต่อความรู้สึกที่ตนเองมีและการรับฟังความรู้สึกและเจตคติของผู้อื่นที่มี ทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยไม่ประเมินเพื่อน ช่วยให้สมาชิกเพิ่มความเชื่อมั่นในการพึ่งตนเอง โดยกล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบที่จะดำเนินชีวิตตามการเลือกตน และช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้มากที่สุด

หลักการให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นกระบวนการที่เน้นการรับรู้ และ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเองในสภาวะอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ให้ความสำคัญที่ตัวบุคคล ไม่ใช่ปัญหาของบุคคล เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จัก เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องเคารพในสิทธิมนุษยชน ของสมาชิก และตระหนักดีว่า ผู้รับคำปรึกษามีสิทธิและสามารถที่จะตัดสินใจในการเลือกแก้ปัญหา ด้วยตนเอง

ลักษณะของผู้รับคำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ เป็นผู้ที่มีความวิตกกังวล หรือมีความขัดแย้งในจิตใจ สามารถสื่อความรู้สึกที่ขัดแย้งออกมาได้ สามารถรับผิชอบและมีอิสระในการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ มีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยหรือสูงกว่า และสามารถพบผู้ให้คำปรึกษาได้สม่ำเสมอ ผลที่ได้จากการให้คำปรึกษา คือ ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจศักยภาพของตนเอง มีความสมเหตุสมผลขึ้น เป็นตัวของตัวเอง ยอมรับตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้น สามารถนำตนเองได้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น

2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์

คอเรย์ (Corey, 2004: 293- 294) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ เพื่อฝึกให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกและประสบการณ์ต่างๆ ที่ตนเองมีในขณะปัจจุบัน อย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้สมาชิกเผชิญกับความรู้สึกที่ค้างค้ำขัดแย้งอยู่ ภายในตนเองโดยไม่ปฏิเสธหรือ หลีกหนี ทำให้สมาชิกเกิดการบูรณาการหาหนทางแก้ไขปัญหาของตนเอง

การบำบัดแนวเกสตอลท์ คือ การยอมรับความเป็นจริงในที่นี่และขณะนี้ และให้ความสำคัญกับการเลือกและยอมรับการตัดสินใจของบุคคล และให้ความสำคัญการ พูดยุติตอบด้วยตนเอง การบำบัดเกสตอลท์ให้ความสนใจเป็นพิเศษถึงประสบการณ์ของบุคคลที่มีอยู่จริงและยืนยันประสิทธิภาพมนุษย์สำหรับการเยียวยา ในสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการหยั่งเห็น วิธีการนี้คือ วิธีการที่สร้างประสบการณ์ของตนเองและสมาชิกของกลุ่ม สามารถรู้ถึงวิธีที่เขาคิดและรู้สึก (คิดอะไร คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร) ที่มีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นภายในกลุ่ม โดยให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ เชื่อว่า ความรู้สึกของบุคคลที่ไม่ได้ระบายออกมา เช่น ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความรู้สึกผิด ความคับข้องใจ เป็นต้น เป็นสิ่งที่ติดค้างอยู่ในตัวบุคคล บุคคลไม่สามารถเผชิญกับความเร่าร้อนที่ค้างค้ำค้างนั้นๆ ได้อย่างเต็มที่ ความรู้สึกที่ค้างค้ำนี้ จะทำให้บุคคลแสดงออกในหลายๆ พฤติกรรม เช่น ความวิตกกังวล การย่ำคิดย่ำทำ การกล่าวโทษตนเอง อาการหยุดชะงักขณะเล่าเรื่องราวบางอย่างอยู่กลับไปเล่าเรื่องอื่น เพราะไม่สามารถเผชิญกับความเร่าร้อนที่ค้างค้ำที่ตนมีอยู่ ฉะนั้นการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีแบบเกสตอลท์ จึงทำให้บุคคลกล้า

เผชิญกับความรู้สึก รับรู้ อยู่กับความรู้สึกที่ค้างค้ำที่ตนมีอยู่ให้ได้ แล้วให้ระบายออกมาสามารถดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกที่อยู่กับสภาวะเป็นจริงในปัจจุบัน

3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม

คอเรย์ (Corey. 2004: 345-347) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาร่วมกัน รวมทั้งเรียนรู้วิธีการที่จะลดและเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ตนเองต้องการลด และเรียนรู้วิธีการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายที่ต้องการ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม อาจจะไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์โกรธโดยตรง แต่ทฤษฎีนี้จะเกี่ยวข้องกับการจัดการกับความ โกรธตรงที่ว่า การแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก เช่น เมื่อรู้สึกโกรธเราอาจแสดงออกได้ทั้งพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมได้เช่นกัน ดังนั้นการแสดงพฤติกรรมภายนอกหากไม่เหมาะสมก็จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการจัดการให้เหมาะสม เพราะมนุษย์เราไม่ได้อยู่เพียงลำพังคนเดียว เรา มีสังคมจึงต้องเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมทางสังคมด้วย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ พบว่า อารมณ์โกรธนั้นเป็นอารมณ์ทางลบ เมื่อใดที่บุคคลไม่สามารถจัดการความโกรธที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม จะทำให้ บุคคลนั้นรู้สึกอึดอัดแล้วส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้การให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 3 ทฤษฎีข้างต้นมาใช้ในการจัดการความโกรธ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และไม่ทำร้ายตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3.1.10 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ

เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษา โดยศึกษาจากนันทนา วงษ์อินทร์ (2546: 14 - 15) ดังนี้

1. การฟัง (Listening) เป็นการที่ผู้รับคำปรึกษา รับฟังสิ่งที่ผู้ขอคำปรึกษา พูด ระบายออกเป็นลักษณะของการฟังอย่างตั้งใจ (attention) คือ ฟังอย่างรับรู้ทั้งเนื้อหา และความรู้สึกและแสดงให้เห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาให้ความสนใจและเข้าใจ ในสิ่งที่ผู้ขอคำปรึกษาพูดและแสดงออกโดย

1.1 สายตา (eyes contact) การใช้สายตาสังเกตการณ์แสดงออกของผู้ขอคำปรึกษาและมองอย่างให้ความใส่ใจ

1.2 การวางท่าทาง (posture) การวางท่าทางให้เป็นธรรมชาติ ไม่เกร็ง ไม่เครียด ดูสบายตา ในการนั่งอาจมีการโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แสดงถึงความสนใจ

1.3 การเคลื่อนไหว (gesture) การเคลื่อนไหว หรือการเปลี่ยนอิริยาบถ ของผู้ให้คำปรึกษา ให้ดูนุ่มนวล กลมกลืน

1.4 การโต้ตอบในการสนทนา (verbal and nonverbal) ผู้ให้คำปรึกษาอาจโต้ตอบการสนทนาด้วยภาษาถ้อยคำหรือด้วยภาษาท่าทาง ในช่วงที่เหมาะสม ไม่พูดขัดจังหวะ

2. คำถามปลายเปิด (Open Question) เป็นการถามที่เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม ไปได้อธิบายถึงรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดและสิ่งที่เป็นปัญหาของตน การใช้คำถามในลักษณะนี้มักใช้คำว่า “อะไร” “อย่างไร” เช่น เมื่อคุณรู้สึกโกรธคุณทำอย่างไร

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ที่สมาชิกแสดงออกมาไม่ว่าทางวาจาหรือท่าทาง และผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยภาษาพูด เช่น ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเล่าว่าเขาไม่พอใจเลยที่ถูกร้องแหยงของเล่นแต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะ สะท้อนความรู้สึกว่า “ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไร ” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงความรู้สึกที่แท้จริงในขณะนั้น

4. การเผชิญหน้า (Confrontation) ผู้รับคำปรึกษาจะใช้ในกรณีที่เห็นถึงความไม่สอดคล้องกันระหว่างคำพูดและท่าทางที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าให้ฟัง

5. การทวนความ (paraphrasing) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดทวนสิ่งที่ผู้ คำปรึกษาเล่ามา ซึ่งเป็นเนื้อหาหรือข้อความที่น่าสนใจ เพื่อให้ผู้ขอคำปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ตนเล่ามา การทวนความไม่จำเป็นต้องทวนทุกคำที่ผู้ขอรับคำปรึกษาพูด ทวนใจความสำคัญที่จะให้คิดทบทวน

6. การสนับสนุนให้กำลังใจ (Encourage) เป็นการแสดงความสนใจ ความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดมาแล้ว เป็นการสนับสนุนในทางที่ดี การให้กำลังใจทำได้โดยการทวนซ้ำ ถ้อยคำสำคัญของผู้รับคำปรึกษาสั้นๆ เพื่อเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดถึงรายละเอียดในส่วนขอ ถ้อยคำ

7. การแปลความ (interpretation) ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสภาพการณ์ต่างๆที่ ผู้ขอ คำปรึกษาเล่า ในลักษณะของเหตุและผล เพื่อให้ผู้ขอคำปรึกษาเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้อง เข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาหรือทำให้เกิดความไม่สบายใจ

8. การเงียบ (silence) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ขอคำปรึกษามีเวลาทบทวนความคิด ความรู้สึก หรือรวบรวม เรียบเรียงสิ่งที่จะเล่า

9. การให้ข้อมูล (inform) เป็นการให้ข้อมูลหรือการแนะแนวทางแก่ผู้ขอคำปรึกษาทำได้ การให้แนวทางการปฏิบัติแก่ผู้ขอคำปรึกษาอาจต้องให้แนวทางมากกว่า 1 ทางเลือก

10. การสรุป (Summary) เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในระ หว่างการให้คำปรึกษา หรือยุติการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยการใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความทั้งหมด การสรุปนำเนื้อหา

และความรู้สึก เมื่อมีการให้คำปรึกษาหลายครั้ง ก่อนเริ่มการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาอาจสรุปสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในครั้งก่อน การสรุปจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกชัดเจนในประเด็นต่างๆ ที่พูดมา และเห็นภาพรวมทั้งหมด ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาและกระบวนการความคิดของผู้รับคำปรึกษาเอง

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

แซมมวอลวิซ (Samudlewiese. 1975: 2645 - A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง

บาร์เนส (Barnes. 1977: 5920 - A) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นของชาวแม็กซิกันและชาวอเมริกัน จำนวน 58 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงชันกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สุดสงวน กีบทอง (2540: 50) ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จุดมุ่งหมายของการทำวิจัยนี้ เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย อีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้ คือ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กสิณา บุญแสง (2544: 80) ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ณ ศูนย์เมอร์ซี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตต่ำจำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ คือ นักเรียนมีความมุ่งหวังในชีวิตดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัตไฉย วงศ์สุวรรณ (2542: 79) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษา พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปริศนา ชาญวิชัย (2546: 73 - 76) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตอลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งสองกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธไม่แตกต่างกัน

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ริงเนสส์ (วรางคณา แสงวิภาค. 2542: 40 ; อ้างอิงจาก Ringness. 1968: 131) กล่าวว่าเด็กที่ประสบความสำเร็จในการเรียนมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง ช่วยตนเองได้เมื่อเผชิญกับภาวะความเครียดและในที่สุดก็สามารถปรับตัวได้ และมีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความวิตกกังวล ท้อถอย และมุ่งร้ายต่อผู้อื่น

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กาญจนา คุณรังสีสมบุญ และอัมพร หัสศิริ (2544: บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางสติปัญญาและความสามารถทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีปัญหาการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีปัญหาการเรียนทั้งสิ้น 314 คน ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่านักเรียนที่มีปัญหาการเรียน มีความสามารถทางสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (มีระดับเชาว์ปัญญาต่ำกว่า 90) และร้อยละ 72.29 มีความสามารถทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางสติปัญญาและความสามารถทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

ชินษฐา ชื่นนิยม (2540: 112) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการปรับตัวทางสังคมด้านแนวโน้มพฤติกรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมน้อยกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีการปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์ในโรงเรียนดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

คมเพชร ฉัตรศุภกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544: 62) ศึกษาวิจัย เรื่อง การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย ผลการวิจัยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ 2.84 ลงมาและตั้งแต่ 2.85 ขึ้นไป พบว่า องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไปและความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน

สดีไล นิยมจันทร์ (2541: 86) ได้ทำการศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคมและวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ประสบปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หรรษา สุภาพจน์ (2548: 66 - 67) วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการควบคุมความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เทอร์สโตน และเบนนิ่ง (คันทันย์ นาคะสนธิ. 2545: 32 ; อ้างอิงจาก Thurstone; & Benning. 1970: 431 - 439) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมที่สังคมยอมรับกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กเกรด 3,6 และ 9 โดยให้ครูเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมทั้งสองลักษณะใน 5 ปี ต่อมาและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากแบบทดสอบมาตรฐาน ผลจากการศึกษา พบว่า เด็กที่ปรับตัวได้ดีมีพฤติกรรมที่สังคมยอมรับจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการปรับตัวและการแสดงพฤติกรรมของแต่ละคน ซึ่งจากงานวิจัยข้างต้น พบว่า เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวและมีการแสดงพฤติกรรมที่สังคมยอมรับได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและบุคลิกภาพ

A และ B

5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและบุคลิกภาพ A และ B

5.1.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ คือ ตัวเราทั้งตัว หรืออวัยวะที่แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาและพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมานั้นเป็นกระจกเงาที่สะท้อนความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติของบุคคลนั้นๆ มีผู้ให้ความหมายของบุคลิกภาพ ไว้ดังนี้

อัลพอร์ท (จรรยา เกษศรีสังข์. 2537: 11 - 15 ; อ้างอิงจาก Alport. 1967) ได้อธิบายว่า บุคลิกภาพเป็นระบบการเคลื่อนไหวของอินทรีย์ที่อยู่ภายในจิตใจบุคคลและเป็นตัวกำหนดลักษณะนิสัย (Traits) ประจำตัวของบุคคลนั้นทั้งหมด

แคทเทล (Cattell. 1970: 2-3) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ผลรวมของพฤติกรรมทั้งหมดที่มีที่เปิดเผยและซ่อนเร้น

แซมมวล (Samuel. 1981: 3) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะทางจิตวิทยาเฉพาะตัวบุคคลแต่ละคน ซึ่งอาจแสดงออกให้เห็นทางพฤติกรรมและความคิด

มอริส (Morris. 1996: 264) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง รูปแบบที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543: 216) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะโดดเด่นของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งแสดงออกแบบนั้นอยู่เป็นประจำกับสถานการณ์เฉพาะอย่างจนเกิดเป็นนิสัย

ศรีเวื่อน แก้วกังวาล (2548: 5) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่างๆ ทั้งส่วนภายนอกและภายใน ส่วนภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นชัดเจน เช่น รูปร่าง หน้าตา กิริยามารยาท การแต่งตัว วิธีพูดจา การนั่ง การยืน ฯลฯ และส่วนภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยากแต่อาจทราบได้โดยการอนุมาน เช่น สติปัญญา ความถนัด ลักษณะอารมณ์ประจำตัว ความใฝ่ฝัน ปรารถนา ปรัชญาชีวิต ค่านิยม ความสนใจ ฯลฯ

จากความหมายของบุคลิกภาพดังกล่าว สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่แสดงออกอยู่เป็นประจำในสถานการณ์เฉพาะอย่าง ซึ่งอาจแสดงออกให้เห็นทางพฤติกรรมและความคิด

5.1.2 แนวคิดและทฤษฎีบุคลิกภาพ

ฮอล์ และลินเซย์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล . 2548: 28; อ้างอิงจาก Hall; & Lindzey. 1978) ตามแนวคิดของคาร์ล กุสตาฟ จุง (Carl Gustav Jung) ระบุว่า บุคคลมีลักษณะที่แตกต่างกันอันเนื่องมาจากมีแรงจูงใจที่จะมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในลักษณะที่ต่างกัน คนที่คิดถึงแต่ตัวเองจะมีลักษณะเก็บตัว (Intraversion) ส่วนพวกที่ตรงข้ามคือ ใจกว้าง รักพวกพ้อง ชอบอยู่กับคนมากๆ ชอบสังคม จะมีลักษณะเป็นพวกแสดงตัว (Extraversion) ซึ่งความแตกต่าง 2 ประการนี้ มีอิทธิพลทำให้บุคคลจะมีความรู้สึกนึกคิด ความสนใจ ลางสังหรณ์แตกต่างกัน อันจะทำให้ความรู้สึกความต้องการที่อยู่ภายในจิตใจ และการแสดงออกของพฤติกรรมภายนอกของบุคคลมีความแตกต่างกันไปด้วย

5.1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ

การพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์นั้น มิได้หยุดแค่ในวัยเด็ก แต่จะมีการพัฒนา ลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพอย่างเป็นลำดับตลอดชีวิตของบุคคลแต่ละคน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544: 41- 42) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีความสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพนั้น ประกอบด้วยพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล กล่าวคือ

1. พันธุกรรม สิ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งส่วนมากนั้นเน้นลักษณะทางกาย เช่น ความสูง ต่ำ ลักษณะเส้นผม สีของผิว ชนิดของโลหิต โรคภัยไข้เจ็บบางชนิด และข้อบกพร่องทางร่างกายบางชนิด เช่น ตาบอดสี ศีรษะล้าน นี้ วเกิน มือติดกัน ฯลฯ ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นอิทธิพลพันธุกรรมที่มีต่อบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลทั้งสิ้น
2. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์ ทั้งพัฒนาการทางกาย จิตใจและบุคลิกภาพ สำหรับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพัฒนาการมนุษย์ก็คือ บุคคลอื่นๆ รอบๆตัวเรา ครอบครัว กลุ่มคน และวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นมนุษย์คนอื่นๆ นี้ จะมีอิทธิพลอย่างมากมาต่อการพัฒนาทางบุคลิกภาพ ทศนคติและพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์
3. ช่วงเวลาในชีวิตของบุคคล แสดงถึงระดับพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจอันเกิดจากอิทธิพลร่วมระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

อีริกสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล . 2548: 5 ; อ้างอิงจาก Erikson.1968) กล่าวว่า ลักษณะสัมพันธ์ภาพที่บุคคลมีกับกลุ่มบุคคลต่างๆ (เช่น พ่อแม่ เพื่อน สามี ภรรยา) และข้อขัดแย้งทางสังคมจิตใจ (Psychosocial crises) เป็นจุดกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมและพัฒนาบุคลิกภาพในรูปแบบต่างๆ ตามลำดับ ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยสูงอายุ

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีความสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพนั้น ประกอบด้วยพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และช่วงเวลาในชีวิตของบุคคลที่แต่ละคนได้เผชิญมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

5.1.4 ประเภทของบุคลิกภาพ

ฟรีดแมน และโรสแมน (อาจารย์ ช่างประดับ. 2550: 40 ; อ้างอิงจาก Friedman; & Roesman. 1974: 164) สรุปลักษณะของบุคลิกภาพแบบเอ และบุคลิกภาพแบบบี ไว้ดังนี้

บุคลิกภาพแบบ เอ (Type A Behavior Pattern Personality) หมายถึง บุคลิกภาพเร่งรีบ ชอบแข่งขันและก้าวร้าว ชอบทำงานให้ได้มาก ๆ ในเวลาน้อย มีความรู้สึกที่เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว มีความพยายามในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ชอบฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผล ชอบทำงานด้วยความรวดเร็ว ทนไม่ได้ออกกำลังกายล่าช้า มีความต้องการการพักผ่อนน้อยกว่าคนอื่น และถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกโกรธและก้าวร้าวได้ง่าย

บุคลิกภาพแบบ บี (Type B Behavior Pattern Personality) หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ผ่อนคลาย ไม่รีบร้อนและไม่ก้าวร้าว มีลักษณะอื่นๆ คือ ชอบการพักผ่อนและดำเนินชีวิตแบบง่ายๆ ไม่ชอบฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ในการทำงานและไม่ค่อยชอบทำงานในเวลาอันรีบด่วน

สรุปได้ว่า การแบ่งประเภทของบุคลิกภาพขึ้นอยู่กับว่ายึดเอาหลักการใดเป็นเกณฑ์ในการประเภทของบุคลิกภาพ ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ผู้วิจัยขอยึดเอา ลักษณะของบุคลิกภาพแบบเฉื่อยชาและบุคลิกภาพแบบเร่งรีบเป็นเกณฑ์ในการแบ่งประเภทของบุคลิกภาพ

5.1.5 ประวัติความเป็นมาของบุคลิกภาพแบบ เอ และบุคลิกภาพแบบ บี

บุคลิกภาพแบบ เอ เป็นบุคลิกภาพที่ค้นพบในราวปีคริสต์ศักราช 1960อันเนื่องมาจากนายแพทย์ฟรีดแมน (Friedman) และนายแพทย์ (Roseman) ได้เริ่มสังเกตผู้ป่วยโรคหัวใจว่ามีบุคลิกภาพบางอย่างที่แปลกไปจากผู้ป่วยโรคอื่นๆ จากการสังเกตเหตุการณ์บางอย่างในคลินิกโรคหัวใจของเขาพบว่า แก้วอี้ที่ผู้ป่วยโรคหัวใจมานั่งตรงนั้นมียอดลิ้นเฉพาะตรงขอบแก้วอี้เท่านั้น แสดงว่าคนใช้ส่วนใหญ่ของเขา นั่งแต่ตรงขอบแก้วอี้ ซึ่งทำให้เขาคิดว่าคนเช่นนี้จะต้องเป็นคนรีบร้อน เพราะคนที่ทำอะไรรีบร้อน รีบเร่ง มักนั่งแก้วอี้แต่ตรงขอบ เพื่อจะได้ลุกขึ้นได้รวดเร็วคล้ายกับเป็นลักษณะของความพร้อมที่จะเคลื่อนไหวทันที จากความคิดนี้ทำให้เขาคิดว่าน่าจะมีบุคลิกภาพบางอย่าง ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งสอดคล้องกับการสังเกตของเขาอีกว่า ผู้ป่วยโรคหัวใจบางคนนั้นไม่มีปัจจัยเสี่ยง ที่เคยเชื่อกันว่าเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจเลยแต่เดิมนั้นพบว่าการมีคอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ การเป็นเบาหวาน แลความ อ้วน เป็นปัจจัย

เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ถ้าบุคคลใดมีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ก็จะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจมากกว่าบุคคลทั่วไป ดังนั้นเขาจึงใช้เวลาถึง 8 ปี ในการร่วมกันศึกษาและวิจัยบุคลิกภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ และในที่สุดพบว่าบุคลิกภาพชนิดหนึ่ง ซึ่งต่อมาเขาให้ชื่อว่า บุคลิกภาพแบบเอ และบุคคลที่มีบุคลิกภาพตรงข้าม เขาเรียกว่า เป็นบุคลิกภาพแบบ บี การค้นพบบุคลิกภาพแบบ เอ นั้นถือว่าเป็นการค้นพบที่สำคัญ เพราะบุคลิกภาพแบบ เอ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญกว่าปัจจัยทุกตัว ถ้าเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่เป็โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคไขมันในเส้นเลือดสูงกับคนที่มีบุคลิกภาพแบบ เอ แล้ว คนที่มีบุคลิกภาพแบบ เอ จะถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงสูงสุดของการเกิดโรคหัวใจ

5.1.6 การวัดบุคลิกภาพแบบ เอ และบุคลิกภาพแบบ บี

ฟรีดแมน และโรสแมน (Friedman and Roseman. 1974 : unpagged) กล่าวถึง แบบวัดลักษณะบุคลิกภาพแบบ เอและบี มี 3 แบบ คือ

แบบวัดที่ 1 แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง (Structured Interview: SI) ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ เป็นการถามโดยผู้ตอบรายงานพฤติกรรมตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้คนที่บุคลิกภาพแบบ เอ ไม่สามารถทนได้ เช่น สถานการณ์ ที่ทำให้โกรธ สถานการณ์ที่มีการแข่งขันอย่างมาก แบบสัมภาษณ์นี้เป็นการวัดการแสดงออกทางด้านกายภาพ

แบบวัดที่ 2 มาตรฐานวัดลักษณะบุคลิกภาพแบบ เอ ของเฟรมมิงแฮม (Framingham Type A Scales: FTAS) เป็นแบบวัดรายงานตนเอง เช่นเดียวกับแบบที่ 1 ประกอบด้วย คำถาม 10 ข้อ วัดทางด้านความรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วและการรับรู้ว่ามีความกดดันในการทำงาน

แบบวัดที่ 3 แบบสำรวจการกระทำของเจกินส์ (Jenkins Activity Survey : JAS) เป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ บุคคลที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้สูง เป็นคนที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบ เอ โดยกลุ่มบุคคลนี้รายงานว่า มีความรู้สึกที่เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ทำงานด้วยความเร่งรีบ ไม่ย่อท้อต่อความอ่อนล้า หรือการทำงานที่ประสบความล้มเหลว นอกจากนี้ยังรายงานว่าตนเองทำงานหนักและมีความต้องการผลสัมฤทธิ์มากกว่า โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ ในวัยผู้ใหญ่ รายงานว่ามีความต้องการความก้าวหน้าในอาชีพ มีความตั้งใจเพิ่มสถานภาพอาชีพให้สูงขึ้น

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความโกรธและบุคลิกภาพ AและB

สตรอม (Strom. 1969: 387 - 389) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของผู้ที่ได้รับปริญญาทางการเรียนจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย จำนวน 125 คน เป็นชาย 83.6% และหญิง 16.4% มีอายุตั้งแต่ 26 – 60 ปี ผลปรากฏว่า ผู้ได้รับปริญญาเอกทางการศึกษากลุ่มนี้ ประกอบด้วยบุคคลมีอารมณ์ดีมาก

คะแนนของกลุ่มแสดงความโน้มเอียงชัดเจนมากในการที่จะเป็นผู้มีการแสดงออกสูง มีความมั่นใจในตนเองในทางที่ดี มีการปรับตัวตามสภาวะแวดล้อมได้ดีมาก ชอบสมาคม ชอบอยู่ในกลุ่ม

อายแซงค์ (Eysenck. 1970: 114 - 131) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก โดยศึกษาเด็กชายอายุ 11 - 12 ปี ใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่น (Junior Eysenck Personality Inventory) แล้วหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับขนาดครอบครัว อาชีพของพ่อแม่ ลำดับการเกิด และความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก ผลของการศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่มีระดับอาชีพสูงจำนวนมากเป็นพ่อแม่ของเด็กที่แสดงตัว และอารมณ์มั่นคง ส่วนในด้านความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อลูก พบว่า เด็กผู้หญิงได้รับความสนใจจากพ่อแม่มากกว่าเด็กผู้ชาย และการที่เด็กได้รับความสนใจจากพ่อแม่ นั้นมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการแสดงตัวของเด็กด้วย

ชมนุช บุญสิทธิ์ (2541: 122 - 123) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกุนนทีรุทธวารามวิทาศม กรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวแปรที่มีความสำคัญกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ดีที่สุด ตามลำดับความสำคัญ คือ บุคลิกภาพ รองลงมาคือ บรรยากาศทางการเรียนการสอน บรรยากาศในครอบครัว และเพศ ตามลำดับ โดยตัวแปรทั้ง 4 สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ได้ร้อยละ 39.97

จิตรียา ไชยศรีพรหม (อาจารย์ ช่างประดับ. 2550: 67 ; อ้างอิงจาก จิตรียา ไชยศรีพรหม. 2529: 58) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพ การปรับตัวของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา (มัธยมศึกษาปีที่ 1 - มัธยมศึกษาปีที่ 6) พบว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว การปรับตัวในชั้นเรียน จะดีกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว

6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความโกรธและสัมพันธภาพในครอบครัว

6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความโกรธและสัมพันธภาพในครอบครัว

6.1.1 ความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัว

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2540:10) ให้ความหมายของ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรัก การดูแลอย่างดีในครอบครัว มีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยมั่นใจในตนเอง ถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่นในบ้าน สัมพันธภาพในครอบครัวมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคลและการอยู่ร่วมกันในสังคม ถ้าครอบครัวสมบูรณ์ด้วยระเบียบ และ

คุณธรรมอันดีทุกประการแล้ว สมาชิกแต่ละคนก็จะอยู่ในสภาพสมาชิกที่ดีของสังคมที่ใหญ่ขึ้นตามลำดับของความสัมพันธ์กับวัยชีวิตมากขึ้น

เสาวภา เบ็ญจพันธุ์ทวี (2540:6) ให้ความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัวว่า ลักษณะพฤติกรรมที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูก พฤติกรรมที่ลูกปฏิบัติต่อพ่อแม่ และพฤติกรรมที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อกัน ดังเช่น พ่อแม่ให้ความรัก ความห่วงใย ไว้วางใจลูก ให้ลูกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจแสดงความคิดเห็น มีการพักผ่อนร่วมกันในครอบครัว ให้กำลังใจลูกและไม่เข้มงวดกวดขันหรือควบคุมมากเกินไป ลูกให้ความรัก ความเคารพต่อพ่อแม่ ยอมรับกฎเกณฑ์มาตรฐานของพ่อแม่ตลอดจนความกลมเกลียวของพ่อแม่ที่มีต่อกัน

โสภาพรรณ เวียงเพิ่ม (2541:9) ให้ความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ลักษณะทางพฤติกรรมภายในครอบครัว การแสดงออกด้านความสัมพันธ์ของบิดามารดา ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร และการมีส่วนร่วมในครอบครัว

นุชดา โจรนประภาพรรณ (2541:57) ได้ให้ความหมายว่า การที่สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันรักใคร่ ประองดองกัน และสามารถให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จากความหมายทั้งหมด สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การแสดงออกทางด้านพฤติกรรมที่สมาชิกในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การผูกพัน และการสนับสนุนของบุคคลในครอบครัว เป็นลักษณะที่แสดงถึงความเกี่ยวข้องของผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูกซึ่งประกอบด้วย ความคุ้นเคยสนิทสนมระหว่างกัน ความเชื่อถือไว้วางใจที่มีต่อกัน ความผูกพันรักใคร่ระหว่างกัน และความสอดคล้องในสิ่งที่ปฏิบัติต่อกัน

6.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Theory) ของซัลลิแวน (Sullivan)

ทฤษฎีบุคลิกภาพของซัลลิแวน ได้ให้ความเข้าใจเรื่องบุคลิกภาพ ว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากการสะท้อนกลับและปฏิสัมพันธ์ในสังคมหรือเกิดขึ้นใน “สนามความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล” (Interpersonal Field) ซัลลิแวน ถือว่า เป็นการเจริญเติบโตที่เป็นไปตามหลักจิตวิทยาสังคมและอิทธิพลที่สำคัญ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (นวลลออ สุภาผล.2527: 170)

ซัลลิแวน เห็นว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนี้ คือ รากฐานของบุคลิกภาพ เพราะว่าทันทีที่คนเราเกิดมาในโลก เราไม่สามารถจะอยู่โดยลำพังคนเดียวได้ อย่างน้อยคนเราก็เริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วหนึ่งคน คือ ผู้ให้กำเนิดเลี้ยงดูเรา จากนั้นเราก็ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้นอยู่เรื่อยๆ ตลอดชีวิต เพราะตลอดเวลาที่มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่นั้น จำเป็นต้องมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกันกับสิ่งแวดล้อม และว่าเมื่อยังเป็นทารกแรกเกิดนั้น มนุษย์มีความสามารถ

ในด้านการแลกเปลี่ยนสัมพันธภาพกับสิ่งแวดล้อมน้อยมากแต่ผลที่สุดก็มีความสามารถในการปรับตัวสูงขึ้น ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นผู้สอนให้ก่อน แต่มี ได้หมายความว่าธรรมชาติของทารกนั้นเปรียบประดุจผ้าอันขาวสะอาด และสิ่งแวดล้อมจะเขียนอะไรใส่ลงไปก็ได้ตามอำเภอใจ ตรงกันข้ามชัลลีแวน ย้ำว่าการก่อรูปลักษณะของบุคลิกภาพนั้นเป็นไปในรูปถ้อยที่ถ้อยแลกเปลี่ยนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับโลกภายนอก

ชัลลีแวนได้แบ่งขั้นแห่งความเจริญเติบโต (Stages of Development) หรือพัฒนาการของบุคลิกภาพเป็นขั้นต่างๆ ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (2548: 69-73) ดังนี้

1. วัยทารก (Infancy) เริ่มต้นตั้งแต่ 2-3 ขวบ ภายหลังคลอดถึงเริ่มหัดพูด การพูดในวัยนี้ยังไม่สามารถติดต่อกับบุคคลอื่นได้ และยังไม่มีความหมาย วัยนี้บริเวณปากเป็นอวัยวะแรกที่ทารกใช้ปะทะสังสรรค์กับสิ่งแวดล้อม ประสบการณ์ของเด็กในช่วงนี้ คือ การได้รับการตอบสนอง ความหิว คือ การได้รับนม การใช้ปากตอบสนองความต้องการของตัวเอง นอกจากได้นมจากแม่แล้ว ทารกอาจเรียนรู้ที่จะมีความสุขในเรื่องนี้ โดยไม่ต้องพึ่งแม่ เช่น การดูดนิ้วตัวเอง เป็นต้น พัฒนาการทางด้านร่างกายจะมีการเคลื่อนไหวโดยการประสานงานระหว่างมือกับตา มือกับปาก หูกับเสียง เป็นต้น

ชัลลีแวนเห็นว่าวัยนี้เป็นวัยแห่งความต้องการความสบายกาย (Bodily Satisfaction) ถ้าได้รับความสบายกาย ทารกก็จะหลับไป ในวัยนี้ทารกจะมีปฏิกิริยาแบบเดียวกับที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อตนโดยตรง เช่น ถ้าแม่มีความรู้สึกเคร่งเครียดเป็นกังวล เมื่อได้เลี้ยงดูทารกก็ทำให้ทารกมีความเคร่งเครียด ตามไปด้วย สังเกตดูเวลาผู้ใหญ่อุ้มเด็กที่เกิดใหม่ๆ ถ้าผู้ใหญ่ไม่เคยและรู้สึกกลัวว่าเด็กจะพลัดหลุดมือไป เด็กก็ยิ่งร้องใหญ่ เพราะความกังวลของผู้ใหญ่ ทำให้การจับต้องเด็กไม่ละมุนละม่อม เด็กพลอยรู้สึกเคร่งเครียดตามไปด้วย นี่ก็อาจเป็นเหตุผลอันลึกซึ้งอย่างหนึ่งที่พอจะอธิบายได้ว่า ทำไมลูกของคนที่เป็นโรคประสาทจึงมักจะพลอยเป็นโรคประสาทไปด้วย แม้ว่าพ่อแม่ก็แสนที่จะแสดงความรักต่อลูก ชัลลีแวนเห็นว่า เป็นเพราะเด็กและพ่อแม่ต่างก็มี สัมพันธภาพซึ่งกันและกัน เมื่อเป็นดังนี้ เด็กก็ย่อมแสดงการโต้ตอบกับอากัปกริยาของพ่อแม่โดยตรง

2. วัยเด็ก (Childhood) เริ่มต้นเมื่อเด็กมีความสามารถฝึกรับ ออกเสียงพูดได้ชัดเจนสื่อความหมายกับผู้อื่นได้ระยะนี้เด็กต้องการเพื่อนเล่น เพื่อนคุยเป็นระยะที่ให้ความร่วมมือ เริ่มมีความคาดหวังในสถานการณ์ของตนเองที่จะให้ผู้อื่นยอมรับ ชัลลีแวนสังเกตว่า พอเด็กพูดได้ เดินได้ พ่อแม่ก็ซีกจะเปลี่ยนไป ท่าทีของพ่อแม่ที่เคยโอบอุ้มประคับประคองเด็กอยู่ทุกขณะก็เปลี่ยนเป็นสอนให้เด็กพึ่งตนเอง เด็กก็รู้สึกว่าเขาต้องเอาใจผู้ใหญ่มิใช่ทำตามใจตนเองเสมอไป เพราะผู้ใหญ่มักแสดงให้เห็นว่าพอใจหรือไม่พอใจในการกระทำของตนอย่างไรบ้าง ถ้าตนอยากให้เขาพอใจก็ต้องทำตามเขา

3. วัยเริ่มรุ่นหรือวัยเยาว์ (Juvenile Era) เป็นช่วงระยะเวลาที่เด็กใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน ประถมถึงระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว (Eruption) ซึ่งความเจริญเติบโตนี้ นำไปสู่การมีวุฒิภาวะทางเพศและความต้องการมีเพื่อนต่างเพศ รักพวกเดียวกัน มีเพื่อนสนิทเป็นเพศเดียวกันและรุ่นเดียวกัน วัยนี้เด็กเริ่มเป็นตัวของตัวเอง เห็นความแตกต่างระหว่างตนกับผู้อื่น เด็กเริ่มจะมีเพื่อนซึ่งตนเห็นว่าไปกับตนได้ โดยมีอะไรๆ เหมือนกัน ระยะเวลาเด็กเริ่มไปโรงเรียนได้ไปพบกับเด็กรุ่นเดียวกัน และได้พบกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นคนนอกครอบครัว คือครู เพื่อนๆ และครูต่างก็ปฏิบัติต่อเด็กในฐานะบุคคลผู้หนึ่ง จึงเร่งให้เกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองยิ่งขึ้น ถ้าเด็กวัยนี้ยังไม่มีเพื่อน เขาก็จะสร้างเพื่อนขึ้นจากจินตนาการของตน วัยนี้เป็นวัยที่นำไปสู่วัยก่อนวัยรุ่น

ในระยะเวลาที่มีจุดเด่นอยู่ 2 ประการ คือ เด็กรู้จักมอง ตนเองอย่างรู้จักตีชมตนเอง อีกประการหนึ่งเด็กเริ่มมีทัศนคติทางแข่งขันและชิงดีต่อเพื่อนๆ การรู้จักตีชมตนเอง และอยากแข่งขันนี้ ทำให้เกิดความคิดเรื่องการรักษา “ชื่อเสียง” ถ้าใครมาทำลาย “ชื่อเสียง” เด็กย่อมรู้สึกเดือดร้อน ระยะเวลาเด็กจะรับเอาวัฒนธรรมหรือขนบธรรมเนียมที่ตนอยู่อย่างไม่มีปัญหา ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเป็น “ลูกผู้หญิง” หรือ “ลูกผู้ชาย” หรือ “คนไทย” ฯลฯ จึงเป็นวัยที่เหมาะสมแก่การสั่งสอนอบรมเป็นอย่างยิ่ง

4. วัยก่อนวัยรุ่น (Pre Adolescence) เป็นระยะที่มีความสำคัญ แต่อายุทางปฏิทินค่อนข้างมีระยะสั้น โดยปกติสิ้นสุดของวัยนี้ พิจารณาจากความเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ของอวัยวะเพศ และความเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว แต่ทางด้านจิตวิทยาหรือทางจิตเวช สิ้นสุดด้วยการที่เด็กมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความสนใจเกี่ยวกับตนเอง ไปสนใจเพื่อนต่างเพศ ซึ่งพฤติกรรมนี้เป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่น วัยนี้เป็นวัยที่เด็กเริ่มรู้จักรักผู้อื่น มีเพื่อน “คูหู” ซึ่งมีนิสัยต้องกันรักขั้นแรก ซัลลิแวน เรียกว่า Isophilic คือรักคนประเภทเดียวกับตน ความรักเช่นนี้จะสอนให้เด็กรู้จักรักคนอื่นให้กว้างขวางออกไปในภายหลัง เพ ราะจะได้หัดแสดงออกอย่างเสรีโดยไม่ต้องเกรงว่าอีกฝ่ายหนึ่งเขาจะเขิน ในวัยนี้การแสดงออกในด้านความรักเป็นการกระทำที่แสดงความจงรักภักดีอย่างสูงสุดไม่ว่าบุคคลที่ตนรักนั้นจะสำคัญหรือไม่เพียงไรก็ตาม ถ้าเด็กมีความหวาดวิตกกังวลทับถมอยู่ “ความรัก” ที่เขาแสดงออกนั้นจะเป็นเพียงเครื่องแสดงว่า เขากำลังไขว่คว้าหาความอุ่นอกอุ่นใจจากบุคคลที่เขาแสดงความจงรักภักดีเท่านั้น ถ้าเช่นนั้นก็จะไม่เรียกว่าความรัก

ถ้าเด็กเติบโตมาท่ามกลางความอบอุ่นทางจิต จะเริ่มรู้สึกมีรักแท้โดยการมีเพื่อน “คูหู” ก่อนดังกล่าวแล้ว การมีเพื่อนคู่ออกใจนี้เป็น การดีอย่างยิ่ง เพราะเด็กจะได้ปรึกษาความในใจซึ่งกันและกัน ทำให้เริ่มรู้จักคุณค่าของมนุษย์อย่างแท้จริง คุณค่าของมนุษย์อย่างแท้จริง คุณค่าอันนี้ย่อมสูงส่งยิ่งกว่าคบกันเล่นสนุก เป็นไหนๆ

ซัลลิแวน เห็นว่า วัยก่อนวัยรุ่นนี้เองที่ปลุก กฝั่งและทำให้ความรักในมนุษยชาติ ขยายตัวขึ้นในจิตใจของคนเรา เพราะระยะนี้เด็กรักใคร่รักจริง มิได้คิดสรรเสียดูเสียก่อนว่าตนจะได้ อะไรจากเขาบ้าง มิได้คิดถึงกำไรหรือขาดทุน ดังเช่นผู้ใหญ่ส่วนมากมักจะคิดกัน ในวัยนี้แม่เด็กจะสามารถทำงานรับผิดชอบได้ตั้งหลายอย่าง เด็กก็ยังอยู่ในความพิทักษ์รักษาของพ่อแม่ ยังไม่สามารถ จะเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวได้ พ่อแม่จึงจำเป็นต้องให้ความรัก ความอ่อนอกอ่อนใจแก่เด็ก พร้อมกับ การแสดง การยอมรับนับถือในความสามารถรับผิดชอบของเขา ฉะนั้นเด็กจะรู้สึกคับอกคับใจยิ่งกว่าแต่ก่อน เพราะสมัยเด็ก ๆ นั้นก็เพียงแต่คอย เอาอกเอาใจผู้ใหญ่เข้าไปเป็นพอในวัยนี้เด็กพอจะเข้าใจผู้ใหญ่ ในฐานะบุคคลธรรมดาสามัญขึ้นมาบ้าง ย่อมรู้จักคิดเปรียบเทียบ วิพากษ์วิจารณ์ขึ้นมา ถ้าผู้ใหญ่จะ ปฏิบัติต่อเขาเช่นเดียวกับเมื่อยังเล็ก ก็ย่อมไม่ถูกกาลละ

5. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เป็นระยะที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งการเข้าสู่ วัยรุ่นในแต่ละวัฒนธรรมจะแตกต่างกันไป วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงความเจริญเติบโตที่มีระยะเวลา ติดต่อกันไปจนถึงระยะที่บุคคลมีความพึงพอใจในเรื่อง เพศ เกิดแรงขับทางเพศ (Genital Drives) ระยะนี้เด็กมีความสนใจเรื่อง “เพศ” และ “ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม” ทั้งในกิจกรรมประจำวัน ตามความเป็นจริง และตามที่นึกฝันเอาเอง (Sexual Fantasy) การพัฒนาทุติยะภูมิทางเพศเป็น ปัจจัยสำคัญให้วัยรุ่นเน้นความสนใจเรื่องราวทางเพศ ซัลลิแวนอธิบายว่า แม้เรื่องทางเพศเป็นเรื่องที่ เด็กมีความกระหายใคร่รู้และปรารถนาจะมีกิจกรรมทางเพศในแง่มุมต่างๆ แต่ก็มักเป็นเรื่องที่ทำให้ วัยรุ่นกลุ้มกังวลและสับสนใจ เพราะความต้องการเกี่ยวกับเรื่องนี้มักจะนำไปสู่ความขัดแย้งกับบิดา มารดาผู้ปกครอง กฎเกณฑ์ทางสังคม และวัฒนธรรม รวมทั้งเพื่อนร่วมวัยร่วมเพศ และ ต่างเพศใน บางครั้งบางครั้งว เมื่อสิ้นสุดระยะนี้ เด็กควรมีวุฒิภาวะเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงสังคมกับเพศ ตรงกันข้าม ได้แก่ มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์อันสนิทสนมกับเพศตรงกันข้าม

ซัลลิแวนอธิบายว่าข้อขัดแย้งทางจิตใจเกี่ยวกับเรื่องเพศของเด็กวัยรุ่นเกิด จากความ กัดดันทางสังคมมากกว่าเกิดจากอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นเอง เขาเชื่อด้วยว่ามีผู้ใหญ่มากมายที่ไม่ สามารถเข้าถึงวุฒิภาวะทางสังคมในเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศและการเสพเพศรส เพราะ ความต้องการทางเพศหยุดชะงักเฉพาะความพึงพอใจ หรือได้รับการตอบสนองของความต ้องการทางเพศ เพียงความสุขสมทางร่างกายเท่านั้น นั่นหมายถึง การตอบสนองความต้องการทางเพศบรรลุเพียงสุข สมทางกาย (Pleasure) ไม่ก้าวไปถึงขั้นสนิทสนม (Intimacy) ซึ่งเป็นความพอใจเหนือกายสัมผัส

6. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เป็นระยะที่บุคลิกภาพต่างๆ เจริญมา กขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งที่ได้พัฒนาและเป็นคุณสมบัติส่วนบุคคล ในวัยนี้กำลังก้าวไปสู่ ความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวเป็นช่วงซึ่งบุคคลสามารถเลือกทำกิจกรรมทางเพศตามที่ตนพอใจมากกว่าใน วัยที่ผ่านมา รู้จักคบหาสมาคมกับผู้อื่นอย่างผูกพันแน่นแฟ้น และมั่นคง ยิ่งขึ้น ความสามารถทาง

สติปัญญาขึ้นถึงขีดสูงสุด สามารถเรียนรู้วิชาการต่างๆ ได้ด้วยดี รู้จักคิดในทุกรูปแบบของความคิด รู้จักรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองและต่อความเป็นไปได้ของสังคม รู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ซัลลิแวน เห็นว่าความเจริญเติบโตทางกายเป็น เครื่องชี้ถึงการย่างเข้าสู่วัยรุ่นเด็กมีความไหวตัวทางเพศเป็นอย่างสูง แต่เด็กยังไม่ได้รับความสำเร็จทางสังคมอย่างสมบูรณ์ เพราะส่วนมากยังไม่มีความซื่อสัตย์ ยังไม่สามารถประกอบการทำงานเป็นลำเป็นสันได้ เมื่อเด็กต้องอยู่ในวัฒนธรรมที่ยังไม่ยอมรับว่าบุคคลเป็นผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์ จนกว่าจะมีอาชีพเป็นหลักฐานก็จำเป็นต้องเก็บกอดความรู้สึกทางเพศเอาไว้ก่อน

ซัลลิแวน กล่าวอีกว่า ตามอุดมคติแล้วการรวมกันระหว่างชายหญิงควรจะเป็น การสอนให้เรารู้จักแผ่ความรักไปยังผู้อื่น มิใช่เป็นการรักตนเอง คิดเห็นแต่ตนเอง หรือยังความ สำคัญให้แก่ตนเองแต่ฝ่ายเดียว การที่บุคคลได้ใกล้ชิดสนิทสนม ได้มีความอาทรต่อเพศตรงข้าม สักคนหนึ่งย่อมจะนำมาซึ่งความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ในด้านการนับถือตนเองและรู้คุณค่าของผู้อื่น

7. วัยผู้ใหญ่ (Adulthood) เป็นวัยที่สร้างความสัมพันธ์ในเรื่องความรักกับบุคคลอื่น วัยนี้การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลจะพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลต่างเพศใน เรื่องที่ไม่ใช่ธุรกิจการงานแต่ในลักษณะให้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นสำคัญ และลึกซึ้งลงไปในขอบข่าย ของความสนใจ ถ้าบุคคลมีพัฒนาการดำเนินมาดีโดยตลอดทั้ง 6 ชั้น ผู้นั้นก็จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมี วุฒิภาวะ มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างดี

ซัลลิแวน เชื่อว่าความมีวุฒิภาวะ ความเป็นผู้ใหญ่ ความเจริญงอกงามของ บุคลิกภาพมนุษย์ไม่มีวันจบสิ้น แต่ความงอกงามของบุคลิกภาพนี้ จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถสร้าง เยื่อใยไมตรีกับบุคคลอื่นๆ อย่างสนิทสนม ความสามารถดังกล่าวนี้ นอกจากจะพัฒนาบุคลิกภาพให้ มั่นคงแล้วยังสามารถแก้ไขความบกพร่องของบุคลิกภาพ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงวัยเด็กได้

ซัลลิแวนเน้นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลว่าเป็นตัวนำพัฒนาการและบุคลิกภาพ ของมนุษย์ แต่เขาก็ยอมรับว่า กรรมพันธุ์ และวุฒิภาวะทางกายมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้าง บุคลิกภาพของคนเราให้เข้มแข็งหรืออ่อนแอแตกต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างกรรมพันธุ์ วุฒิภาวะ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความสำคัญที่สุด เขา เชื่อว่าความเป็นไปทางกาย ทางอารมณ์และจิตใจ มีต้นเหตุจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (เช่น โกรธเพื่อนทำใหนอนไม่หลับ กินไม่ได้ หงุดหงิด อาหารไม่ย่อย)

6.1.3 องค์ประกอบของสัมพันธภาพในครอบครัว

แกรนดอล (นุซลดดา โรจนประภาพรธณ.2541: 57 ; อ้างอิงจาก พรพจน์ กิ่งแก้ว. 2538) กล่าวว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์แบบปฐมภูมิ (Primary Relationship) ซึ่งมีองค์ประกอบต่อไปนี้

1. บทบาทที่หลากหลาย(Number of Role)ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์กันหลายบทบาท เช่น เป็นพ่อแม่ เป็นผู้สั่งสอน เป็นผู้เลี้ยงดู เป็นผู้ช่วยเหลือ สมาชิกในครอบครัวมีการปฏิสัมพันธ์กันมากมาย ด้าน ทำให้เกิดความสนใจ ได้รู้จักค่านิยม ความเชื่อถือ ตลอดจนบุคลิกที่เป็นจริงของกันและกัน

2. การสื่อสาร (Communication) เป็นความสัมพันธ์ในกลุ่มปฐมภูมิ เป็นการสื่อสารแบบเปิด มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างอิสระและกว้างขวาง

3. อารมณ์ (Emotion) ความสัมพันธ์ในกลุ่มปฐมภูมิหรือในครอบครัวก่อรูปขึ้นจากอารมณ์ต่างๆ ระหว่างสมาชิก ก่อให้เกิดความรัก ความเข้าใจ ความผูกพันรักใคร่ ความคิดถึงหรือความขัดแย้ง ความโกรธก็ได้

4. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้สึก (Transferability) ความสัมพันธ์แบบปฐมภูมิก่อรูปขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งแน่นอน ไม่สามารถที่จะถ่ายทอดไปสู่คนอื่นได้ง่ายๆ เป็นการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลเป็นคนๆ ไป มีความรู้สึกผูกพันเฉพาะเจาะจง ยากที่จะเปลี่ยนแปลงได้

อัมเบอร์สัน (จกกลณี ต้อยเจริญ.2540: 34 ; อ้างอิงจาก Umberson.1992: 664 – 674) ให้ความเห็นว่า สัมพันธภาพระหว่างครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสังคม สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดที่แสดงออกในลักษณะการควบคุมดูแล จะเปรียบเสมือนการให้กำลังใจ และไม่มีผลต่อปัญหาด้านจิตใจของสมาชิกในครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัวจะมั่นคงได้ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังนี้

1. สัมพันธภาพในครอบครัวจะต้องยั่งยืนและขยายใหญ่

2. บุตรควรมีความสัมพันธ์ต่อบิดามารดา

3. สังคมจะยกย่องครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดี

4. ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดี สมาชิกในครอบครัวจะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าและเจตคติที่ดีต่อสังคม

5. ความผูกพันระหว่างบิดามารดาและบุตร ต้องมีความเกี่ยวข้องกันตลอดเวลา

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของสัมพันธภาพในครอบครัว คือ ความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกในครอบครัว ระหว่างบทบาทของบิดา บทบาทของมารดา บทบาทของ ลูก โดยที่สมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความผูกพันซึ่งกันและกัน โดยผ่านการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และ

สภาวะอารมณ์และความรู้สึก อันก่อให้เกิดความรัก ความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัวทำให้ครอบครัวมีความสุข

6.1.4 ลักษณะของสัมพันธภาพในครอบครัว

สายสุรี จุติกุล (2537: 13 - 24) ได้รวบรวมแนวความคิดของสัมพันธภาพและความรักในครอบครัว ไว้ว่า คนเราจะต้องมีความรักและความอบอุ่นระหว่างกันและกัน ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดี จะต้องมียุติกรรมที่แสดงความรักและความผูกพันกันในลักษณะต่อไปนี้

1. ต้องเอาใจใส่ดูแล และเอื้ออาทรต่อกัน การเอาใจใส่ ในที่นี้ หมายถึง การดูแลสุขภาพของกันและกัน อาหารการกิน การเล่าเรียนของบุตร ความสะอาด การใช้จ่ายเงินทอง การเดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียน ความทุกข์และความสุขที่ต้องการระบาย เป็นต้น

2. ต้องรู้จักคนที่รักเรา สามีภรรยาต้องรู้จักและเข้าใจกันให้ดี สำหรับบุตรบิดามารดาก็ต้องเข้าใจและมีความรู้เกี่ยวกับบุตร อุทิศตนบุตร รู้ว่าบุตรชอบหรือไม่ชอบอะไร จุดเด่นจุดด้อยเป็นอย่างไร ทุกคนในครอบครัวจะต้องปรับความรู้จักซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้มี การตอบสนองที่ดีต่อกันและกัน

3. ต้องเคารพซึ่งกันและกัน การเคารพในที่นี้ หมายถึง การเคารพที่มาจากใจ การเคารพในลักษณะนี้มีพฤติกรรมแสดงออกได้หลายอย่าง เช่น การฟังกัน การเคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน การเกรงใจกัน เช่น บุตรเกรงใจบิดามารดา บิดามารดาก็ต้องรู้จักเกรงใจบุตร ความเกรงใจนี้รู้สึกว่ามีคุณค่าและจะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น

4. ต้องมีความรับผิดชอบ การมีความรับผิดชอบ หมายถึง การยอมรับความผิดหรือความชอบ การไม่รับผิดชอบของบิดามารดา และความไม่ถูกต้อง การเป็นต้นแบบที่ไม่ดีก็เป็น การแสดงความไม่รับผิดชอบ การละเลยหรือละเมิดสิทธิของเด็ก สิทธิของบิดามารดา สิทธิของผู้สูงอายุหรือผู้พิการ ก็เป็นการไม่รับผิดชอบ มีบุตรแล้วไม่เลี้ยงดู มีบิดามารดาสูงอายุแล้วไม่เลี้ยง เป็นต้น

5. ต้องมีความไว้วางใจกัน ความไว้วางใจเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพในครอบครัว ความไว้วางใจควรมีต่อกันทั้งทางกายและทางใจ จะช่วยให้คนในครอบครัวมีความสุขสบายไร้กังวล หรือความกลัว เป็นที่พึ่งพาได้ ครอบครัวใดที่ไม่ได้สร้างรากฐานที่ดีในเรื่องความไว้วางใจ บุคลิกภาพของผู้เยาว์ในครอบครัวอยู่ในสภาพของการขาดความไว้วางใจ และอาจนำไปสู่ ภาวะของการเป็นคนก้าวร้าว เก็บกด หรือมีปมด้อย

6. ต้องให้กำลังใจกันและกัน การให้กำลังใจคือการให้พลังแก่ สมาชิกในครอบครัวให้ดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุข การให้กำลังใจอาจเป็นคำพูด และท่าทางที่ให้การสนับสนุนชมเชยเมื่อทำสิ่งที่ถูกต้อง แนะนำแนวทางในการหาทางออกเมื่อมีปัญหา ไม่ดูว่าหรือกล่าวโทษว่าเป็นความผิด

7. ต้องให้อภัยกันและกัน สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันหลายคน ต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้างไม่มากก็น้อย ถ้ามีความรักอยู่ก็อภัยกันได้ยกโทษให้ ในครอบครัวที่บุตรประพฤติผิด บิดามารดาก็ไม่ควรจดจำความ ผิดนั้นแล้วนำไปต่อบุตรในโอกาสต่อไป เพราะเมื่อบุตรได้รับฟังความผิดของตนอยู่เสมอก็จะเกิดความเกรง ความไม่สบายใจและอาจนึกไปว่าบิดามารดาไม่รักตน

8. ต้องรู้จักสื่อสารในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัวควรจะใช้ปิยวาจา ระหว่างสามีภรรยา บิดามารดากับบุตร การสื่อสารอาจจะมีทั้งรูปแบบที่ใช้ภาษา และภาษาท่าทาง ภาษาพูด ภาษาเขียน ฯลฯ การดำเนินกันก็ทำได้แต่ควรเป็นคำดำเหนืที่ใช้ถ้อยคำที่น่าฟัง

9. ต้องใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ สมาชิกในครอบครัวควรหาเวลาอยู่ด้วยกัน ถ้ามได้สารทุกข์สุกดิบระหว่างกัน ช่วยกันแก้ปัญหาต่างๆ ที่มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวทางไกล ไปเที่ยวสวนสาธารณะ รับประทานอาหารพิเศษร่วมกัน ไปเยี่ยมญาติ เป็นต้น

10. ต้องมีการปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว สภาวะของครอบครัว และสภาวะของสมาชิกมิได้อยู่หนึ่ง มีการเปลี่ยนแปลง ลงตลอดเวลา ตัวอย่างเช่น บุตรที่เกิดใหม่เป็นทารก ก็จะเติบโตและมีการพัฒนาการตามวัยอันเหมาะสม บิดามารดาจะต้องปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงของบุตร ตัวของบิดามารดาเองก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจะต้องตระหนักในเรื่องความเปลี่ยนแปลงนี้

11. ต้องรู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันในครอบครัวต่างคนต่างมีบทบาทและหน้าที่ ทั้งบทบาทหน้าที่ต่อตนเองและต่อสมาชิกในครอบครัว ดังนั้น สมาชิกในครอบครัวจะต้องตกลงกันให้ดีว่าเรื่องต่างๆ ที่จะบริหารครอบครัวให้เป็นปกติสุข นั้นเป็นเรื่องของใครในสัดส่วนอย่างไร ร่วมกันอย่างไร

12. มีความใกล้ชิดทางสัมผัส การสัมผัสเช่นการกอดกันโอบกั้นบ้าง เกี้ยวแขนหรือหอมแก้มในครอบครัว เป็นการแสดงความรักความอบอุ่นตามธรรมชาติของคน แต่การแสดงออกควรกระทำกันในครอบครัวระหว่างคนใกล้ชิด และแสดงความรักจริงๆ เช่น เมื่อบุตรเล็ก ๆ เป็นทารก บิดามารดาก็ควรเอามาอกอดมาจูบ เพื่อแสดงความรักและให้ความอบอุ่น และเพิ่มความมั่นใจให้แก่บุตร แต่เมื่อบุตรโตขึ้นก็อาจจะห่างไป

อาจกล่าวสรุปได้ว่า การสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวให้เกิดขึ้น นอกจากทำได้ด้วยการที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้วิธีการแสดงออกต่อกันในแบบต่างๆ แล้วสัมพันธภาพภายใน

ครอบครัวที่ดี จะเป็นพื้นฐานชั้นสูงของครอบครัวที่จะส่งผลต่อสังคม โดยสมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความผูกพันซึ่งกันและกัน และเป็นพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีแก่สมาชิกโดยเฉพาะบุตรจะมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่เหมาะสมตามวัย และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ด้วย

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและสัมพันธภาพในครอบครัว

ออร์ (Orr. 1978: 40) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวและการปรับตัวในด้านมโนภาพแห่งตน และความมั่นคงทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่เรียนเกรด 8 – เกรด 10 จำนวน 110 คน พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีการปรับตัวในด้านมโนภาพแห่งตนและความมั่นคงในอารมณ์ดี เมื่อมีสัมพันธภาพในครอบครัวดีด้วย

เนลสัน (Nelson.1985: 1191) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศในครอบครัว บรรยากาศในห้องเรียน และอึดมโนทัศน์ ความพึงพอใจ และความสำเร็จของเด็กเกรด 7 และ 9 จำนวน 196 คน พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างอึดมโนทัศน์กับระดับของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก และความพึงพอใจในครอบครัว อึดมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์กับบรรยากาศในห้องเรียนและบรรยากาศในครอบครัว นักเรียนที่ได้คะแนนอึดมโนทัศน์สูงจะอยู่ในครอบครัวที่มีบรรยากาศในลักษณะที่มีการสนับสนุนและเสริมสร้างสูง และบรรยากาศในห้องเรียนในลักษณะสนับสนุนและเสริมสร้างมีความสัมพันธ์กับอึดมโนทัศน์ด้านการเรียนในระดับสูง

7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

แบนดูรา (Berns. 1997: 74 ; citing Bandura. 1989.) กล่าวว่า บุคคลจะเรียนรู้จากตัวแบบได้มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับทำให้ความสนใจ ระดับสติปัญญา ความสามารถในการจดจำ ประเภทของพฤติกรรมที่สังเกต แรงจูงใจ ความสามารถในการทำพฤติกรรมซ้ำอย่างตัวแบบ

พีชเชอร์ & คอกรอส และวอส (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2545 ;อ้างอิงจาก Fischer; & Gochros. 1975) ได้สรุปหน้าที่ของตัวแบบไว้ 3 ลักษณะคือ

1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ ในกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบยังไม่เคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาก่อนเลยในอดีต
2. ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น ในกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบเคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาบ้างแล้วในอดีต

3. ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรม ในกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือยังไม่เคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาก่อน ตัวแบบจะช่วยให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นลดลงหรือไม่เกิดขึ้น

แบนดูรา (ประทีป จินฉี. 2540: 97 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1975) แบ่งตัวแบบไว้ 2 ชนิด คือ ตัวแบบที่มีชีวิตจริงและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ ดังนี้

1. ตัวแบบที่มีชีวิตจริง (Live Model) คือ ตัวแบบที่มีชีวิตซึ่งผู้สังเกตสามารถปฏิสัมพันธ์หรือสังเกตโดยตรงโดยไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่น ตัวอย่างของตัวแบบที่มีชีวิตจริง เช่น พ่อ แม่ พี่ชขะลงถึงขยะให้ลูกเห็น ครูทำงานเป็นระเบียบให้นักเรียนเห็น นักเรียนเห็นเพื่อนขยันอ่านหนังสือและทำแบบฝึกหัดมีผลทำให้มีผลการเรียนดี นักเรียนคนนั้นจึงขยันอ่านหนังสือและทำแบบฝึกหัดตามอย่าง บุคคลเห็นผู้อื่นเสพเฮโรอีนแล้วสุขภาพทรุดโทรมและสังคม รังเกียจไม่มีใครคบด้วยจึงไม่เสพเฮโรอีน เป็นต้น ซึ่งตัวแบบที่มีชีวิตจริงมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่

ข้อดีของการเสนอตัวแบบที่มีชีวิตจริง

1. ตัวแบบจริงทำให้ผู้สังเกตสนใจและจะเลียนแบบได้ดีกว่าวิธีอื่น เพราะตัวแบบประเภทนี้มีความใกล้เคียงหรือเหมือนกับสภาพจริงมากที่สุด

2. การเสนอตัวแบบที่มีชีวิตจริงสามารถปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ได้

3. ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ การ์ตูน วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น มนุษย์ในปัจจุบันเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านสื่อเหล่านี้ทั้งที่เป็นรูปธรรม เช่น การแต่งกาย การใช้สินค้า การแสดงออกกับกิริยาต่างๆ เช่น ความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ เป็นต้น ซึ่งตัวแบบสัญลักษณ์นี้เป็นตัวแบบที่จะมีอิทธิพลต่อมนุษย์มากขึ้น เพราะการเผยแพร่ตัวแบบอย่างกว้างขวาง ทำให้ บุคคลได้รับประสบการณ์จำนวนมากผ่านตัวแบบสัญลักษณ์ ทางสื่อมวลชน ตลอดจนเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้มนุษย์สามารถเก็บภาพพฤติกรรมหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาศึกษาใหม่ได้

ข้อดีของการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์

1. ตัวแบบเพียงตัวเดียวสามารถก่อให้เกิดการทำตามตัวแบบพฤติกรรมแก่บุคคลได้เป็นจำนวนมากอย่างพร้อมเพรียงกันในหลายๆ สถานการณ์อย่างกว้างขวาง เช่น ตัวแบบจากโทรทัศน์และหนังสือ เป็นต้น

2. ตัวแบบสัญลักษณ์เหมาะที่จะใช้กับสถานการณ์ที่ไม่สามารถสังเกตได้หรือสังเกตได้ยาก เช่น พฤติกรรมที่เกิดมาจากกระบวนการทางปัญญา

3. สามารถจัดกระบวนการเสนอตัวแบบให้เหมาะสมได้ก่อนที่จะนำไปใช้จริง
4. ตัวแบบสัญลักษณ์สร้างความสนใจ และอยู่แวดล้อมบุคคลตลอดเวลา
5. ตัวแบบสัญลักษณ์ สามารถเก็บไว้ในกระบวนการเสนอตัวแบบที่ต้องการให้บุคคลกระทำ พฤติกรรมตามตัวแบบในทำนองเดียวกันใหม่ได้

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543: 51) กล่าวว่า ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live Model) คือ ตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง เช่น บิดามารดาและเพื่อนซึ่งอิทธิพลของตัวแบบก็จะแตกต่างกันไป บิดามารดาหรือผู้ปกครองที่อบรมเลี้ยงดูเด็กตั้งแต่แรกเกิดย่อมมีผลต่อการเป็นแบบอย่างต่อ พฤติกรรมของเด็ก เนื่องจากความใกล้ชิดและการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอยู่ตลอดเวลา ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ที่ตอบสนองต่อความซนเคือง ด้วยการแสดงความนิ่งเฉยด้วยความใจเย็น เด็กจะมีโอกาสได้รับอิทธิพลการแสดงออกเช่นนี้มาใช้กับตนเอง แต่หากพ่อแม่ลงโทษลูกด้วยความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นด้วยวาจา อารมณ์ หรือการเขียนตี บางรายลูกถูกตีจนเป็นริ้วรอยตามผิวหนัง บางรายมีบาดแผลเกิดขึ้น บางรายกระดูกหักหรือการบอบช้ำอื่นๆ บางครอบครัวใช้วิธีข่มขู่ด้วยอารมณ์พูดจากรุนแรง หรือเหน็บแนมให้ได้ยิน นอกจากการลงโทษลูกด้วยความรุนแรงแล้ว ตัวอย่างที่พบบ่อยในครอบครัวก็คือ ความขัดแย้งกันระหว่างพ่อบ้านกับแม่บ้าน ลักษณะแวดล้อมอย่างนี้จะทำให้เด็กได้แลเห็นตัวอย่างของการตัดสินใจปัญหาด้วยความรุนแรงนี้เข้าไปเป็นประสบการณ์และนำมาเป็นวิถีชีวิตอย่างหนึ่งของตน ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ดังกล่าวมีส่วนทำให้เกิดความจำและการเลียนแบบการแสดง ความสัมพันธ์ของพ่อแม่หากมีเหตุการณ์ลักษณะเดียวกัน คือมีการทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อนๆ ก็อาจแสดงพฤติกรรมหรือใช้คำพูดที่ได้ยินมาจากพ่อแม่มาแสดงออกต่อสถานการณ์นั้นเช่นเดียวกัน โดยที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองที่เป็น ตัวแบบอาจไม่รู้ตัวว่าเด็กกำลังเลียนแบบจึงไม่สนใจและไม่ป้องกันการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เด็กอาจจะเลียนแบบได้

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544: 109) กล่าวว่า การที่บิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความนับถือตนเอง ความมีวินัย ความมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ การเอาชนะปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ การอดทนต่อความยากลำบาก การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การยึดถือคุณค่าที่ดีและแสดงออกมาในชีวิตจริงไม่ว่าจะเป็นความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ หรือความเสียสละ แบบ อย่างที่ดีเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้กับบุตร

สุนน อมรววิวัฒน์ (ญาดา หลาวเพชร.2544: 61- 62; อ้างอิงจาก สุนน อมรววิวัฒน์. 2543: 57) กล่าวว่า บิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีของบุตร โดยเด็กจะเรียนรู้แบบอย่างจากผู้ใหญ่ทั้งกาย วาจา จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และสุนทรียภาพการเลียนแบบพฤติกรรม ทางกายนั้นยังไม่หยั่ง

รากลึกเท่ากับการเลียนแบบทางจิตใจ อันได้แก่ วิธีคิด เจตคติ และคุณธรรม วิธีการตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความคิดเห็นที่บิดามารดาแสดงออกต่อบุคคล เหตุการณ์ และปัญหาต่างๆ

แดนแฮม (Denham. 1998: 105 - 146) ได้ให้แนวคิดที่ว่าประกอบไปด้วย 1) การเป็นแบบอย่าง 2) การสั่งสอน และ 3) การตอบสนองของบิดามารดาต่อการแสดงอารมณ์ของบุตร บิดามารดาจะถ่ายทอดโดยการแสดงอารมณ์ซึ่งเด็กได้เรียนรู้จากการสังเกตเห็นแบบอย่าง หรืออาจโดยการสั่งสอนจากบิดามารดาเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ และการตอบสนองของบิดามารดาต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็ก

ผาณิตา บัวขำ (2547: 25) ได้กล่าวว่า วิธีการทางการสังเกต (observational methods) : ผลเกิดจากการเลียนแบบ บุคคลจะได้เรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบพฤติกรรม มของบุคคลอื่น สิ่งที่บุคคลสามารถเรียนรู้จากตัวแบบ คือ พฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม เจตคติ รวมทั้งเรื่องอารมณ์ โดยผู้ที่เป็นตัวแบบอาจเป็นพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ เพื่อน ครู หรือตัวละครในโทรทัศน์ ทั้งนี้ การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบประกอบด้วยกระบวนการต่างๆ เริ่มจากการแยกแยะ สรุปข้อมูลที่ได้จากสิ่งที่สังเกตเห็น เก็บจำลักษณะของตัวแบบ สร้างเป็นกฎหรือระเบียบปฏิบัติโดยทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมไว้ในโครงสร้างทางปัญญา แล้วดึงข้อมูลที่เก็บไว้ออกมาและแสดงออกเมื่อถึงเวลาอันสมควร

7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

ชิตกมล สังข์ทอง (จรัญศักดิ์ พิรศักดิ์โสภณ.2547: 31 ;อ้างอิงจาก ชิตกมล สังข์ทอง. 2536: unpage) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวินัยในตนเองของวัยรุ่น ชาย หญิงอายุ 15 – 18 ปี จำนวน 120 คน นิยามปฏิบัติการของวินัยในตนเอง คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ หรือพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่มุ่งหวัง โดยบุคคลนั้นจะต้องมีคุณลักษณะสำคัญ คือ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถต้านทานสิ่งยั่วยุต่างๆ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการตั้งเป้าหมาย ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม สามารถชลอการได้รับความพึงพอใจและสามารถคาดหวังผลของการกระทำที่เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นองค์ ประกอบหนึ่งของปรีชาเชิงอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า วินัยในตนเองของบิดาเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายวินัยในตนเองของบุตรวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากงานวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่าบิดามารดาเป็นผู้ถ่ายทอดโดยการเป็นแบบอย่างการแสดงอารมณ์ให้แก่บุตร

ผาณิตา บัวขำ (2547: 91 – 92) ได้กล่าวว่า การถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธ โดยแม่กับพฤติกรรมจัดการอารมณ์โกรธของเด็กวัยก่อนเรียน เปรียบเทียบระหว่างเด็ก ไทยกับเด็ก ญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย พบว่า การเป็นตัวแบบแสดงอารมณ์โกรธของแม่ สามารถทำนาย

พฤติกรรมกรรมการจัดการอารมณ์โกรธประเภทแก้แค้น การยืนยันความคิดของตน การปลดปล่อยอารมณ์ การหลีกเลี่ยง การสนับสนุนจากผู้ใหญ่ และการแสดงความไม่ชอบ การสอนเรื่องอารมณ์ โกรธโดยแม่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการจัดการอารมณ์โกรธประเภทการยืนยันความคิดของตน การปลดปล่อยอารมณ์โกรธ การหลีกเลี่ยง การขอการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ และการแสดงความไม่ชอบ ส่วนการตอบสนองต่อการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กโดยแม่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการจัดการอารมณ์โกรธประเภทการหลีกเลี่ยง และการสนับสนุนจากผู้ใหญ่

แบนดูรา (จรัญศักดิ์ พีรศักดิ์โสภณ.2547: 29 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1973) กล่าวว่า พฤติกรรมแปลกๆ ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในบุคคลซึ่งไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นมาก่อนเลย บางครั้งไม่สามารถอธิบายได้โดยอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้ แต่สามารถอธิบายได้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นขบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากการได้เห็นแบบอย่างและอิทธิพลของรางวัลที่มีต่อการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่การเป็นตัวแบบ (Modeling) และการเสริมแรง (Reinforcement) เป็นเทคนิคที่สำคัญในขบวนการถ่ายทอดทางสังคม ในการสร้างพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์อาจทำได้โดยใช้เทคนิคทั้งสอง ได้แก่ การหาโอกาสให้บุคคลได้เห็นตัวแบบที่แสดงออกทางอารมณ์และการให้รางวัลแก่ตัวแบบเพื่อเป็นการกระตุ้นให้บุคคลเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ

มานูเอล มาร์ติเนส พอนส์ (ญาดา หลาวเพชร. 2544: 72 ; อ้างอิงจาก Manuel Martinez – Pons. 1998: 22- 23) ได้ศึกษาบทบาทของบิดามารดาที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ของเด็กนักเรียนเกรด 7 และเกรด 8 อายุ 11 – 15 ปี จำนวน 109 คน โดยพฤติกรรมของบิดามารดาประกอบด้วยพฤติกรรมด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ พฤติกรรมด้านการเป็นตัวแบบ การสนับสนุนส่งเสริม การฝึกหัดให้คำแนะนำ และการให้รางวัล โดยผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน ของบิดามารดา สามารถทำนายปรีชาเชิงอารมณ์ของบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิธีดำเนินการทดลอง
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ซึ่งมีขอบเขตของการวิจัยและพัฒนา ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการจัดการกับความโกรธ

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาสมัคร สภาการศึกษาไทย จำนวน 60 คน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษากับประชากรทั้งหมด

ตอนที่ 2 การพัฒนาการจัดการกับความโกรธ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการพัฒนาการจัดการกับความโกรธ เป็นวัยรุ่นที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาสมัคร สภาการศึกษาไทย จำนวน 60 คน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษากับประชากรทั้งหมด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นวัยรุ่น ที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาสมัคร สภาการศึกษาไทย ที่มีคะแนน การทำแบบสอบถามการจัดการความโกรธต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย(Sample Random Sampling) จำนวน 8 คน จากผู้สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1.) แบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และ B

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการจัดการความโกรธ

2.) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

ตัวอย่างแบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวอย่างของแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เมื่ออ่านข้อความแล้วกาเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ให้ตรงกับความเป็นจริง

1.) เพศ ชาย หญิง

2.) ระดับชั้นเรียน.....

3.) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 – 2.99

คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 ลงมา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และ B

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบ A และ B ของเจนกินส์ (Jenkins Activity Survey: JAS) และนำมาพัฒนา

2.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 20 ข้อ

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และ B ที่สร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ มาให้ประธานและกรรมการควบคุมการทำปริญญา นิพนธ์ ได้แก่ ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความถูกต้อง

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และ B ที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขใหม่มาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสณา จุฬรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ และอาจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พิจารณาข้อความในแบบสอบถามเพื่อ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมดผ่านเกณฑ์ จำนวน 20 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.7 – 1.0

2.5 นำแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และ B ที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 20 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนวัดกก สำนักงานเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t - test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 2.758 – 7.207 โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 20 ข้อ (ดังตาราง 19) หลังจากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83

2.6 นำแบบสอบถามแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และ B ที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและ ความเชื่อมั่นจำนวน 20 ข้อ แล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	จริงน้อยที่สุด	จริงน้อย	จริงปานกลาง	จริงมาก	จริงที่สุด
ข้อความทางบวก	1	2	3	4	5
ข้อความทางลบ	5	4	3	2	1

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินความหมายในการวิจัยแปลผล ดังนี้

ผู้ที่ได้คะแนน 51 – 100 หมายถึง มีบุคลิกภาพแบบ A

ผู้ที่ได้คะแนน 20 – 50 หมายถึง มีบุคลิกภาพแบบ B

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 1,3,4,6,9,11,13,14,16,20

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 2,5,7,8,10,12,15,17,18,19

ตัวอย่าง แบบสอบถามบุคลิกภาพ A และ B

ข้อที่	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0	ข้าพเจ้าเป็นคนที่เริ่มต้นทำสิ่งใดแล้วต้องทำให้เสร็จ					
00	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ ถ้างานของข้าพเจ้าดำเนินไปอย่างล่าช้า					
000	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าต้องทำทุกสิ่งอย่างรวดเร็วเพื่อแข่งกับเวลา					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว

3.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 39 ข้อ

3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว ที่สร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 39 ข้อ มาให้ประธานและกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ได้แก่ ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความถูกต้อง

3.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว ที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขใหม่มาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสณา จุฬรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภิต และอาจารย์ ดร. สกกล วรเจริญศรี ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พิจารณาข้อควมในแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมดผ่านเกณฑ์จำนวน 39 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.7 – 1.0

3.5 นำแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว ที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 39 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนวัดกก สำนักงานเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t - test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 3.045 - 9.134 โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 30 ข้อ (ดังตาราง 19) หลังจากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

3.6 นำแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว ที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นจำนวน 30 ข้อ แล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	จริงน้อยที่สุด	จริงน้อย	จริงปานกลาง	จริงมาก	จริงที่สุด
ข้อความทางบวก	1	2	3	4	5
ข้อความทางลบ	5	4	3	2	1

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินความหมายในการวิจัยแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	3.67 - 5.00	หมายถึง	สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.66	หมายถึง	สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 2.33	หมายถึง	สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ

ตัวอย่าง แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริงน้อย	จริง น้อย ที่สุด
0	สมาชิกในครอบครัวยอมรับฟัง ความคิดเห็นของข้าพเจ้าเสมอ					
00	ข้าพเจ้ามักเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่ โรงเรียนให้สมาชิกในครอบครัวฟัง					
000	เมื่อข้าพเจ้ามีเรื่องทุกข์ใจ สมาชิก ในครอบครัวจะคอยให้กำลังใจ					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

4.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

4.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารอื่นๆ ที่
เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 25 ข้อ

4.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว ที่สร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณ
ค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 25 ข้อ มาให้ประธานและกรรมการควบคุมการทำปริญญา
นิพนธ์ ได้แก่ ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความถูกต้อง

4.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม ที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขใหม่มาให้
ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสนา จุฬรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์
พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร. สกกล วรรณวิญศรี ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
พิจารณาข้อความในแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้แล้วนำมา
ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความ

สอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมดผ่านเกณฑ์จำนวน 25 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.7 – 1.0

4.5 นำแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม ที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 25 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนวัดกกสำนักงานเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t - test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 2.123 – 7.605 โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 25 ข้อ (ดังตาราง 19) หลังจากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87

4.6 นำแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม ที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่นจำนวน 25 ข้อ แล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	จริงน้อยที่สุด	จริงน้อย	จริงปานกลาง	จริงมาก	จริงที่สุด
ข้อความทางบวก	1	2	3	4	5
ข้อความทางลบ	5	4	3	2	1

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินความหมายในการวิจัยแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	3.67 - 5.00	หมายถึง พฤติกรรมเกิดจากอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	2.34 – 3.66	หมายถึง พฤติกรรมเกิดจากอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 2.33	หมายถึง พฤติกรรมเกิดจากอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ

ตัวอย่าง แบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

ข้อที่	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0	ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งต่างๆ ตามเพื่อนสนิทที่ข้าพเจ้ารัก					
00	ข้าพเจ้ามักแสดงพฤติกรรมตามแบบอย่างของบุคคลที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือ					
000	ข้าพเจ้าชอบทำทรงผมเหมือนนักร้องที่ชื่นชอบ					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการจัดการความโกรธ

5.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ

5.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 49 ข้อ

5.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการจัดการความโกรธที่สร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 49 ข้อ มาให้ประธานและกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ได้แก่ ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความถูกต้อง

5.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม ที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขใหม่มาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสณา จุลรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไฉไลลักษณ์ พงษ์โสภิต และอาจารย์ ดร. สกกล วรเจริญศรี ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) พิจารณาข้อความในแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมดผ่านเกณฑ์จำนวน 49 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.7 – 1.0

5.5 นำแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม ที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 25 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนวัดก้านโรงงานเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่

กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t - test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 2.078 - 8.645 โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 45 ข้อ (ดังตาราง 19) หลังจากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

5.6 นำแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม ที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่น จำนวน 45 ข้อ แล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	จริงน้อยที่สุด	จริงน้อย	จริงปานกลาง	จริงมาก	จริงที่สุด
ข้อความทางบวก	1	2	3	4	5
ข้อความทางลบ	5	4	3	2	1

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินความหมายในการวิจัยแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	3.67 - 5.00	หมายถึง	การจัดการความโกรธอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.66	หมายถึง	การจัดการความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 2.33	หมายถึง	การจัดการความโกรธอยู่ในระดับต่ำ

ตัวอย่าง แบบสอบถามการจัดการความโกรธ

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
0	<u>การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ</u> เมื่อรู้ว่าโกรธ ข้าพเจ้าสามารถควบคุม อารมณ์ของตนเองได้					
00	<u>การคิดทบทวนสาเหตุของความ โกรธ</u> เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดทบทวนสิ่งที่เป็น สาเหตุของความโกรธ					
000	<u>การหาแนวทางระงับความโกรธที่ เหมาะสม</u> เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ามีวิธีการเผชิญ ความโกรธโดยไม่ได้ตอบด้วยถ้อยคำที่ รุนแรง					
0000	<u>วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ</u> เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ารู้วิธี แสดงออกเพื่อระบายความโกรธนั้นให้ หายไป					

2.) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม
โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ โดยกำหนดเนื้อหาและขั้นตอนการให้
คำปรึกษาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการ ความโกรธ ให้สอดคล้อง กับ
นิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ใน แต่ละครั้ง แล้วนำไป ให้ประธานและกรรมการ
ควบคุมการทำปฏิญานินทร์ ได้แก่ ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ ดร. มณชิรา จารุเพ็ง

ตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสณา จุฬรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร. สกมล วรเจริญศรี ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้อง กับจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

2.3 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนวัดกก สำนักงานเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2.4 โปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดลอง 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในทุกวันอังคารและวันศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 21 กรกฎาคม – 28 สิงหาคม พ.ศ.2552 โดยแต่ละครั้งจะพัฒนาการจัดการความโกรธดังนี้

ตาราง 1 การเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ

สัปดาห์ที่	วัน/เดือน/ปี	สิ่งที่พัฒนา
1	21 กรกฎาคม พ.ศ. 2552	การสร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธ
2	24 กรกฎาคม พ.ศ. 2552	สามารถทบทวนและรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ
3	28 กรกฎาคม พ.ศ. 2552	คิดทบทวนสาเหตุของความโกรธและรู้ว่าอะไรกระตุ้นให้แสดงอารมณ์โกรธออกไป
4	31 กรกฎาคม พ.ศ. 2552	เรียนรู้ถึงผลของความโกรธที่แสดงออกไป 3 แบบ ได้แก่ การแสดงออกไปตรงๆ การเก็บความรู้สึกโกรธเอาไว้ในใจ และการควบคุมความโกรธไว้
5	4 สิงหาคม พ.ศ. 2552	สามารถเปลี่ยนความคิดด้านลบให้เป็นด้านบวกได้
6	7 สิงหาคม พ.ศ. 2552	เรียนรู้และเข้าใจเหตุการณ์ ตลอดจนความรู้สึกของตนเองเมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธมากที่สุด
7	11 สิงหาคม พ.ศ. 2552	สามารถหาแนวทางที่เหมาะสมเพื่อระงับความโกรธได้
8	14 สิงหาคม พ.ศ. 2552	สามารถฝึกแสดงบทบาทใหม่เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเองก่อนที่จะนำแนวทางนี้ไปใช้ให้เหมาะสมต่อไป
9	18 สิงหาคม พ.ศ. 2552	สามารถนำแนวทางที่เลือกไปฝึกปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้
10	21 สิงหาคม พ.ศ. 2552	สามารถเลือกวิธีการระบายความโกรธได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง
11	25 สิงหาคม พ.ศ. 2552	รู้จักวิธีจัดการความโกรธอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างสมเหตุสมผล
12	28 สิงหาคม พ.ศ. 2552	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาภาษา สภาภาษาชาวไทย เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของวัยรุ่นจาก ผู้อำนวยการสภาภาษาชาวไทย
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยนำผลตอบแบบสอบถามมารวบรวมตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองเป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง ทำการทดสอบก่อนการทดลอง โดยก ารให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถาม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ขั้นทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ กลุ่มทดลองผู้วิจัยใช้การเข้าร่วมตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามเรื่อง การจัดการกับความโกรธอีกครั้งหนึ่งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบทั้งสองครั้ง ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ

One Group Pretest – Posttest Design

ตาราง 2 แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest Posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE = กลุ่มตัวอย่าง

T₁ = การทดสอบก่อนทดลองให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธ

X = โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธ

T₂ = การทดสอบหลังทดลองให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิจัย

ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)

ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม

โดยใช้เทคนิค t-test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ

หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

(Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 เปรียบเทียบการจัดการความโกรธของวัยรุ่นจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัวและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม โดยใช้สถิติการทดสอบค่า t – test และ F – test แบบ (One Way Analysis of variance)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการจัดการความโกรธก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent Samples)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
α	แทน	สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแบบสอบถาม
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F - distribution
ΣD	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
ΣD^2	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง แต่ละตัวยกกำลังสอง
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่นที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด
สำนักงานอาสาสากล สภาการศึกษาไทย จำแนกตามเกณฑ์

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น ที่จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

2.1 ข้อมูลพื้นฐานของ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพใน
ครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

2.2 การเปรียบเทียบการ ระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่นมีความแตกต่างกัน ที่
จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของ
ตัวแบบทางสังคม

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วม
โปรแกรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่นที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงาน
อาสาสากล สภาการศึกษาไทย จำแนกตามเกณฑ์

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการจัดการความโกรธของวัยรุ่นที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหา
สมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาสากล สภาการศึกษาไทย จำแนกตามเกณฑ์ (n = 60)

ปัจจัยที่ศึกษา	\bar{X}	S.D.	ระดับ การจัดการความโกรธ
การจัดการความโกรธของวัยรุ่น			
1. การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ	3.50	0.976	ปานกลาง
2. การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ	3.20	0.792	ปานกลาง
3. การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม	3.33	0.932	ปานกลาง
4. วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ	3.34	0.851	ปานกลาง
การจัดการความโกรธโดยรวม	3.37	0.881	ปานกลาง

จากตาราง 3 พบว่า วิทยาลัยที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอสาการศึกษา
สภาคการศึกษาไทย มีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบระดับการจัดการ ความโกรธของวิทยาลัยที่จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

2.1 ข้อมูลพื้นฐานของ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพใน
ครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิทยาลัยที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด

สำนักงานอสาการศึกษา สภาคการศึกษาไทย จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B
สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม (n = 60)

ปัจจัยที่ศึกษา	\bar{X}	S.D.	การแปลผล
1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	2.79	0.745	ระดับปานกลาง
2. บุคลิกภาพ A และ B	64.88	9.422	เอ
3. สัมพันธภาพในครอบครัว	3.46	0.685	ระดับปานกลาง
4. อิทธิพลของตัวแบบทางสังคม	3.20	0.576	ระดับปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า วิทยาลัยที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอสาการศึกษา
สภาคการศึกษาไทย มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทาง
สังคม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนบุคลิกภาพของวิทยาลัยเป็นแบบเอ

2.2 การเปรียบเทียบ ระดับการจัดการ ความโกรธของวิทยาลัยมีความแตกต่างกัน ที่
จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพล
ของตัวแบบทางสังคม โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการ ความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (n=60)

การจัดการความโกรธของวัยรุ่น	แหล่งของ				
	ความแปรปรวน	df	SS	MS	F
1.การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ	ระหว่างกลุ่ม	2	.521	.261	.888
	ภายในกลุ่ม	57	16.729	.293	
	รวม	59	17.250		
2.การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ	ระหว่างกลุ่ม	2	.177	.088	.278
	ภายในกลุ่ม	57	18.156	.319	
	รวม	59	18.333		
3.การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม	ระหว่างกลุ่ม	2	.141	.071	.315
	ภายในกลุ่ม	57	12.792	.224	
	รวม	59	12.933		
4.วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ	ระหว่างกลุ่ม	2	1.692	.846	1.969
	ภายในกลุ่ม	57	24.491	.430	
	รวม	59	26.183		
การจัดการความโกรธโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	.149	.074	.274
	ภายในกลุ่ม	57	15.451	.271	
	รวม	59	15.600		

จากตาราง 5 พบว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีการจัดการความโกรธไม่แตกต่างกัน โดยไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม บุคลิกภาพแบบ A และ B (n=60)

การจัดการความโกรธของวัยรุ่น	บุคลิกภาพ	\bar{X}	S.D.	t
1. การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ	A	2.30	.502	3.070**
	B	1.50	.577	
2. การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ	A	2.21	.530	2.593*
	B	1.50	.577	
3. การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม	A	2.18	.431	2.982**
	B	1.50	.577	
4. วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ	A	2.32	.636	1.683
	B	1.75	.957	
การจัดการความโกรธโดยรวม	A	2.25	.477	3.004**
	B	1.50	.577	

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากตาราง 6 พบว่า วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ A และ B แตกต่างกันมีการจัดการความโกรธโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามสัมพันธภาพในครอบครัว (n=60)

การจัดการความโกรธของวัยรุ่น	แหล่งของ				
	ความแปรปรวน	df	SS	MS	F
1.การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ	ระหว่างกลุ่ม	2	7.895	3.948	16.993**
	ภายในกลุ่ม	57	13.241	.232	
	รวม	59	21.136		
2.การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ	ระหว่างกลุ่ม	2	7.937	3.969	14.768**
	ภายในกลุ่ม	57	15.317	.269	
	รวม	59	23.254		
3.การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม	ระหว่างกลุ่ม	2	4.636	2.318	11.214**
	ภายในกลุ่ม	57	11.783	.207	
	รวม	59	16.419		
4.วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ	ระหว่างกลุ่ม	2	9.640	4.820	13.230**
	ภายในกลุ่ม	57	20.765	.364	
	รวม	59	30.405		
การจัดการความโกรธโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	7.619	3.810	27.210**
	ภายในกลุ่ม	57	7.981	.140	
	รวม	59	15.600		

** p < .01

จากตาราง 7 พบว่า วัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันจะมีการจัดการความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นจึงทำการทดสอบต่อด้วยค่าสถิติ เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการจัดการความโกรธ โดยผลการทดสอบเป็นดังตาราง 8

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ การจัดการ ความโกรธโดยรวม ระหว่าง สัมพันธภาพในครอบครัวของวัยรุ่นเป็นรายคู่ (n=60)

การจัดการความโกรธ	สัมพันธภาพในครอบครัว			
		ต่ำ	ปานกลาง	สูง
	\bar{X}	2.41	3.05	3.64
ต่ำ	2.41	-	0.64*	1.24*
ปานกลาง	3.05		-	0.61*
สูง	3.64			-

* p < .05

จากตาราง 8 พบว่า วัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับสูงมีการจัดการความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นที่มีการจัดการความโกรธอยู่ในระดับปานกลางและต่ำ และพบว่าวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง มีการจัดการความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของการจัดการความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามอิทธิพลของ
ตัวแบบแบบทางสังคม (n=60)

การจัดการความโกรธของวัยรุ่น	แหล่งของ		SS	MS	F
	ความแปรปรวน	df			
1.การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ	ระหว่างกลุ่ม	2	6.766	3.383	13.419**
	ภายในกลุ่ม	57	14.370	.252	
	รวม	59	21.136		
2.การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ	ระหว่างกลุ่ม	2	8.894	4.447	17.651**
	ภายในกลุ่ม	57	14.360	.252	
	รวม	59	23.254		
3.การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม	ระหว่างกลุ่ม	2	5.948	2.974	16.189**
	ภายในกลุ่ม	57	10.741	.184	
	รวม	59	16.419		
4.วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ	ระหว่างกลุ่ม	2	11.443	5.721	17.199**
	ภายในกลุ่ม	57	18.692	.333	
	รวม	59	30.405		
การจัดการความโกรธโดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	2	8.093	4.046	24.364**
	ภายในกลุ่ม	57	9.467	.166	
	รวม	59	17.559		

** p < .01

จากตาราง 9 พบว่า วัยรุ่นที่มีอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมแตกต่างกันจะมีการจัดการความโกรธแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นจึงทำการทดสอบต่อด้วยค่าสถิติ เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ระหว่างอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมกับการจัดการความโกรธ โดยผลการทดสอบเป็นดังตาราง10

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการความโกรธโดยรวมระหว่างอิทธิพลของ
ตัวแบบทางสังคมของวัยรุ่นเป็นรายคู่ (n=60)

อิทธิพลของตัว แบบทางสังคม	\bar{X}	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		การจัดการความโกรธ	2.43	3.19
ต่ำ	2.43	-	0.76*	1.51*
ปานกลาง	3.19		-	0.75*
สูง	3.94			-

* $p < .05$

จากตาราง 10 พบว่า วัยรุ่นที่มีอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมอยู่ในระดับสูงมีการจัดการความ
โกรธสูงกว่าวัยรุ่นที่มีการจัดการความโกรธอยู่ในระดับปานกลางและต่ำ และพบว่าวัยรุ่นที่มีอิทธิพล
ของตัวแบบทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง มีการจัดการความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นที่มีอิทธิพลของตัว
แบบทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วม
โปรแกรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

โดยผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

เปรียบเทียบการจัดการความโกรธ ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโปรแกรม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 11

ตาราง 11 เปรียบเทียบ การจัดการ ความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและ ะ
 หลังการเข้าร่วมโปรแกรม (n=8)

การจัดการความโกรธ ของวัยรุ่น	กลุ่มทดลอง	\bar{X}	S.D.	$\sum D$	$\sum D^2$	t
1.การรู้จักอารมณ์ของ ตนเองขณะโกรธ	ก่อนทดลอง	26.00	2.725	71	739	6.365**
	หลังทดลอง	34.87	1.885			
2.การคิดทบทวนสาเหตุ ของความโกรธ	ก่อนทดลอง	27.87	3.720	106	1432	18.908**
	หลังทดลอง	41.13	3.226			
3.การหาแนวทางระงับ ความโกรธที่เหมาะสม	ก่อนทดลอง	47.87	2.850	165	3451	22.307**
	หลังทดลอง	68.50	3.505			
4.วิธีการตอบสนองต่อความ โกรธ	ก่อนทดลอง	15.87	2.799	45	269	10.565**
	หลังทดลอง	21.50	2.267			
การจัดการความโกรธ ของวัยรุ่นโดยรวม	ก่อนทดลอง	29.40	8.158	387	19087	18.926**
	หลังทดลอง	41.50	6.969			

** p < .01

จากตาราง 11 หลังจากการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความ
 โกรธ พบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
 ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของการจัดการความโกรธของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับของการจัดการความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม
3. เพื่อเปรียบเทียบ ระดับของการจัดการ ความโกรธของวัยรุ่นก่อนและ หลังเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่ม

สมมติฐานของการวิจัย

1. วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ AและB สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมต่างกัน มีการจัดการความโกรธแตกต่างกัน
2. หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธดีขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัย ครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ซึ่งมีขอบเขตของการวิจัยและการพัฒนา ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาการจัดการความโกรธ

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาสมัคร สภาการศึกษาไทย จำนวน 60 คน ในปี พ.ศ. 2552 ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษากับประชากรทั้งหมด

ตอนที่ 2 การพัฒนาการจัดการความโกรธ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการพัฒนาการจัดการความโกรธ เป็นวัยรุ่นที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชานาต สภาชานาตไทย จำนวน 60 คน ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาับประชากรทั้งหมด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ วิจัยครั้งนี้ เป็นวัยรุ่น ที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชานาต สภาชานาตไทย ที่มีคะแนน การทำแบบสอบถามการจัดการความโกรธต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย(Sample Random Sampling) จำนวน 8 คน จากผู้สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย

1.) แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ AและB

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการจัดการความโกรธ

2.) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1.ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชานาต สภาชานาตไทย เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของวัยรุ่นจาก ผู้อำนวยการสภาชานาตไทย
- 2.ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
- 3.ผู้วิจัยนำผลตอบแบบสอบถามมารวบรวมตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองเป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง ทำการทดสอบก่อนการทดลอง โดยการให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถาม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
2. ขั้นทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ กลุ่มทดลองผู้วิจัยใช้การเข้าร่วมตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้วิทยากรกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามเรื่องการจัดการกับความโกรธอีกครั้งหนึ่งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง
4. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบทั้งสองครั้ง ของวิทยากรกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานโดยการคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ส่วนที่ 2 การสร้างแบบสอบถามการจัดการความโกรธของวิทยากร

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 2. วิเคราะห์เครื่องมือเป็นรายข้อ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ t- test แบบเทคนิค 25 % ของกลุ่มที่ได้คะแนนการจัดการความโกรธสูงและกลุ่มที่ได้คะแนนการจัดการความโกรธต่ำ
 3. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการจัดการความโกรธ โดยวิธีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient)
 4. การเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวิทยากร จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม
- ส่วนที่ 3 การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ โดยเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวิทยากร กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

สรุปผลการวิจัย

1. วัยรุ่นที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอสาอากาศ สภาอากาศไทย มีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิด ทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมและวิธีการตอบสนองต่อ ความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบระดับการจัดการความ โกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน บุคลิกภาพ A และB สัมพันธภาพในครอบครัวและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

2.1 วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีการจัดการความโกรธไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ AและB แตกต่างกันมีการจัดการความโกรธแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.3 วัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัว แตกต่างกันจะมีการจัดการความโกรธแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.4 วัยรุ่นที่มีอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม แตกต่างกันจะมีการจัดการความโกรธแตกต่าง กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. หลังจากการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ พบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมและวิธี การตอบสนองต่อความโกรธเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น ที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหา สมรรถนะการคิด สำนักงานอสาอากาศ สภาอากาศไทย ปรากฏผลดังนี้

1. การศึกษาระดับการจัดการ ความโกรธของวัยรุ่น ที่เข้าสู่ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอสาอากาศ สภาอากาศไทย พบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลางที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ผู้วิจัยศึกษานั้นเป็น นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ใน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – มัธยมศึกษาปีที่ 2 (มีอายุอยู่ระหว่าง 11 - 15 ปี) ซึ่งเป็นรอยต่อจากวัย เด็กไปสู่วัยรุ่นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและด้านอารมณ์ ซึ่งในช่วงอายุนี้วัยรุ่นจะ มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อยู่ตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งเร้ามากกระตุ้นทำให้รู้สึกโกรธ ก็จะเป็น ยากมากที่จะจัดการความโกรธนั้นให้สงบลงได้ และการที่จะเข้าใจในการจัดการความโกรธนั้นก็ไม่ใช่

เรื่องที่ย่ายนั้ก เนื่องจากมีความซับซ้อนเกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ของทั้งความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรม ดังนั้นการที่บุคคลจะเข้าใจถึงปัจจัยอะไรที่มีอิทธิพลต่อความโกรธนั้น ก็จะช่วยให้สามารถ เข้าใจสาเหตุของความโกรธเบื้องต้นในการที่จะใช้ในการจัดการความโกรธได้ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิด ของแอนเดอสัน(อรัญญา งามระยับ.2532: 17 – 18; อ้างอิงจาก Anderson: 1978) ได้สรุปพัฒนาการ ขั้นต่างๆ ของมนุษย์ที่จะเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนองต่อความโกรธตาม ขั้นพัฒนาการต่างๆ ในช่วงวัยรุ่น จะมีสาเหตุและการตอบสนองใหม่ๆ ต่อความโกรธ เขาจะโกรธเมื่อ รู้สึกว่าถูกทำลายความนับถือ หรือความภาคภูมิใจในตนเอง (Self- Esteem) เช่น การถูกเยาะเย้ยถาก ถาง ถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ความล้มเหลว ถูกหลอกหลวง ได้รับความไม่ยุติธรรม เป็นต้น ส่วนการตอบสนองนั้นในช่วงวัยรุ่นหรือหลังวัยรุ่น การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นการตอบสนอง ด้วยคำพูด

ในการวิจัยครั้งนี้วัยรุ่นมาจาก 6 โรงเรียนใน สังกัดกรุงเทพมหานคร นักเรียนบางส่วนจาก 3 โรงเรียนใน 6 โรงเรียนที่เคยได้ร่วมทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผลที่ ออกมานักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น หลังจากได้มีการสังเกตและสัมภาษณ์จากครูผู้ดูแล นักเรียน ดังนั้น เมื่อความโกรธเป็นสภาพอารมณ์ที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่เด็กแต่การตอบสนองของ บุคคลที่มีต่อความโกรธนั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการในแต่ละวัยและแนวคิดของ สปีลเบอ์เกอร์ และคณะ (Spielberger and others.1988:108) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีสภาวะ – คุณลักษณะของความโกรธ (State – Trait Anger Theory) ไว้ว่าสภาวะของความโกรธ เป็นสภาวะทาง อารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นประสบการณ์ที่ต่อเนื่องจากหน่วยเล็กไปจนถึงหน่วย ใหญ่หรือเริ่มจากไม่มีความโกรธ มีความโกรธพอประมาณ จนกระทั่งมีอาการโกรธเมื่อถูกรบกวน มี ความคับข้องใจมีอาการรุนแรงมากขึ้นและเริ่มสะสมเป็นความโกรธสูงสุดไม่สามารถระงับความโกรธ ไว้ได้ ทางด้านสรีระวิทยาสภาวะความโกรธเริ่มขึ้นจากการไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ต่อจากนั้นระบบอัตโนมัติจะได้รับการกระตุ้นทำให้เกิดสภาวะตึงเครียด เริ่มปรากฏที่ใบหน้าและ กล้ามเนื้ออกระตุก จนกระทั่งความสามารถในการควบคุมตนเองลดลงหรืออาจกล่าวได้ว่าสภาวะของ ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธสามารถ แสดงความรุนแรงได้หลายลักษณะเป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในช่วงเวลาสั้นๆ ส่วนคุณลักษณะ ของความโกรธ เป็นมิติของความโกรธที่มีความมันคงในลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล มีแนวโน้มมา จากประสบการณ์ของสภาวะความโกรธ เป็นสภาวะความโกรธที่สะสมมา

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ คิดทบทวนหาสาเหตุของความ โกรธ หาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม และวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ พบว่า วัยรุ่น มีการจัดการกับความโกรธเป็นรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ตัวอย่างเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า วัยรุ่น

เมื่อเกิดความโกรธขึ้นจะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ เริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า “การมีสติ” ในเรื่องของ การเกิดอารมณ์สาเหตุการแสดงอารมณ์และผลย้อนกลับ ตลอดจนถึงตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ ซาโลเวย์ (Goleman. 1995: 42 – 44; citing Salovey.1988) กล่าวว่าองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้าน แต่ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้มี 2 ด้านแรกเท่านั้น ได้แก่ ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการ (บริหาร) อารมณ์ตนเอง เพราะการรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป เมื่อรู้จักอารมณ์ของตนเองแล้ว ค่อยคิดทบทวนสาเหตุของความโกรธ จากนั้นค่อยหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม แล้วหาวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ โดยการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ซึ่งเป็นไปตาม อวยชัย โรจนนิรันดร์กิจ (2547: Online) ได้กล่าวถึง การควบคุมเมื่อมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นไว้ว่าทำความรู้ตัว รู้จักกับอารมณ์โกรธ เมื่อมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น ยอมรับว่าตนเองกำลังมีอารมณ์โกรธ ถ้ารู้สึกว่าควบคุมไม่ได้ให้เลย อกจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ จากนั้นพิจารณาถึงโทษของอารมณ์โกรธ พิจารณา สาเหตุของอารมณ์โกรธและแก้ไข เพื่อให้เห็นถึงข้อเท็จจริงที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ ตัดสินใจแก้ไขปัญหาและวางแผนป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นได้อีก

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ปรีญา เกตุทัต (สมร ทองดี. 2545: 153 ; อ้างอิงจาก ปรีญา เกตุทัต. 2527: 232-233) กล่าวถึงการแสดงอารมณ์โกรธของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นหญิงในเรื่องเกี่ยวกับการที่เขาไม่สามารถทำสิ่งที่เขาอยากทำ โดยมีสาเหตุจากความบกพร่องของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นชาย ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคคล และสถานการณ์ทางสังคม วัยรุ่นชายจะโกรธง่ายและโกรธนานกว่าวัยรุ่นหญิง เมื่อโกรธแล้วจะแสดงออกมาอย่างรุนแรง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธไม่นานและมักจะเป็นการโกรธแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

2. การเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น จำ แนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธ์ภาพในครอบครัวและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

2.1 วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีการจัดการความโกรธไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ผู้วิจัยศึกษาเป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (มีอายุอยู่ระหว่าง 11 – 15 ปี) ซึ่งเป็นช่วงรอยต่อจากความเป็นเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ ในช่วงนี้อายุถือว่าอยู่ในช่วงของวัยรุ่นและความโกรธบางครั้งก็เกิดขึ้นโดยที่ผู้กำลังโกรธอาจจะไม่ทราบล่วงหน้าได้ ซึ่งไรท์ (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. 2542: 5 ; อ้างอิงจาก Wright. 1988: 77 - 100) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นช่วงที่เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว (Puberty) ซึ่งในระยษะนี้มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็วและจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งจะปรากฏลักษณะแสดงความเป็นเพศชายและเพศหญิงที่ ชัดเจน

ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เกิดขึ้น ดังนั้นจึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นไม่ว่าจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำไม่ส่งผลต่อการจัดการความโกรธของวัยรุ่น เพราะความโกรธเป็นสภาพอารมณ์หนึ่งที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่เด็ก แต่การตอบสนองของบุคคลที่มีต่อความโกรธนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการในแต่ละวัย ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของแอนเดอสัน (อรัญญา งามระยับ.2532: 17 – 18; อ้างอิงจาก Anderson: 1978) ได้สรุปพัฒนาการขั้นต่างๆ ของมนุษย์ที่จะเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนองต่อความโกรธตามขั้นพัฒนาการต่างๆ ในช่วงวัยรุ่น จะมีสาเหตุและการตอบสนองใหม่ๆ ต่อความโกรธ เขาจะโกรธเมื่อรู้สึกว่าถูกทำลายความนับถือ หรือความภาคภูมิใจในตนเอง (Self- Esteem) เช่น การถูกเยาะเย้ยถากถาง ถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ความล้มเหลว ถูกหลอกลวง ได้รับความไม่ยุติธรรม เป็นต้น ส่วนการตอบสนองนั้นในช่วงวัยรุ่นหรือหลังวัยรุ่น การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นการตอบสนองด้วยคำพูด

ผลการวิจัยนี้ใกล้เคียงกับของซนิษฐา ชื่นนิยม (2540: 169) พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน จะมีการปรับ ตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน เพราะวัยรุ่นในกลุ่มที่ผู้วิจัยศึกษามีลักษณะที่ใกล้เคียงกันมากและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในเกณฑ์ใกล้เคียงกันส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของหรรษา สุภาพจน์ (2548: 66-67) พบว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการควบคุมความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกันมีการจัดการความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะว่าบุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลไม่มีใครที่เหมือนกันทุกอย่าง ถึงแม้ว่าบุคลคนนั้นจะมีคู่มือก็ตามก็ยังคงมีลักษณะบางอย่างที่ไม่เหมือนกัน อัลพอร์ท (จรรยา เกษศรีสังข์. 2537: 11 – 15 ; อ้างอิงจาก Alport. 1967) กล่าวว่าบุคลิกภาพเป็นระบบการเคลื่อนไหว องค์อินทรีย์ที่อยู่ภายในจิตใจบุคคลและเป็นตัวกำหนดลักษณะนิสัย (Traits) ประจำตัวของบุคลคนนั้นทั้งหมด เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่แสดงออกอยู่เป็นประจำในสถานการณ์เฉพาะอย่าง ซึ่งอาจแสดงออกให้เห็นทางพฤติกรรมและความคิดก็ได้ ในที่นี้ผู้วิจัยได้ศึกษาบุคลิกภาพโดยแบ่งออกเป็น บุคลิกภาพแบบเอและบี แสดงถึงบุคลิกภาพที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าบุคลิกภาพส่งผลให้วัยรุ่นมีการจัดการกับความโกรธแตกต่างกัน วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ เอ จะทำอะไรด้วยความรีบร้อน ชอบแข่งกับเวลาเป็น

คนชอบแข่งขันและทำอะไรด้วยความกระตือรือร้นจึงทำให้มีความสามารถในการจัดการกับความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ บี เพราะวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ บี จะใจเย็นไม่รีบร้อน ชอบใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่ค่อยชอบทำงานในเวลาที่ต้องเร่งรีบ สอดคล้องกับ ฟรีดแมน และโรสแมน (อาจารย์ ช่างประดับ.2550: 40; อ้างอิงจาก Friedman;& Roesman. 1974 : 164) ได้สรุปลักษณะของบุคลิกภาพแบบเอ และบุคลิกภาพแบบบี ไว้ดังนี้ บุคลิกภาพแบบเอ (Type A Behavior Pattern Personality) หมายถึง บุคลิกภาพ เร่งรีบ ชอบแข่งขันและก้าวร้าว ชอบทำงานให้ได้มากๆ ในเวลาน้อย มีความรู้สึกที่เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว มีความมานะพยายามในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ชอบฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผล ชอบทำงานด้วยความรวดเร็วทนไม่ได้ออกกำลังกายหนัก มีความต้องการการพักผ่อนน้อยกว่าคนอื่น ในขณะที่บุคลิกภาพแบบบี (Type B Behavior Pattern Personality) หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ผ่อนคลาย ไม่รีบร้อนและไม่ก้าวร้าว มีลักษณะอื่นๆ คือ ชอบการพักผ่อนและดำเนินชีวิตแบบง่ายๆ ไม่ชอบฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ในการทำงานและไม่ค่อยชอบทำงานในเวลาอันรีบด่วน

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับจิตรียา ไชยศรีพรหม (อาจารย์ ช่างประดับ. 2550: 67; อ้างอิงจากจิตรียา ไชยศรีพรหม . 2529: 58) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพ การปรับตัวของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา (มัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6) พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวการปรับตัวในชั้นเรียนจะดีกว่านักเรียนที่บุคลิกภาพเก็บตัว นอกจากนี้ สตรอม (Strom. 1969: 387 - 389) ได้ศึกษาบุคลิกภาพของผู้ที่ได้รับปริญญาทางการเรียนจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ผลปรากฏว่า ผู้ได้รับปริญญาเอกทางการศึกษากลุ่มนี้ ประกอบด้วยบุคคลมีอารมณ์ดีมาก คะแนนของกลุ่มแสดงความโน้มเอียงชัดเจนมากในการที่จะเป็นผู้มีการแสดงออกสูง มีความมั่นใจในตนเองในทางที่ดี มีการปรับตัวตามสภาวะแวดล้อมได้ดีมาก ชอบสมาคม ชอบอยู่ในกลุ่ม และผลการวิจัยของ อายแซงค์ (Eysenck. 1970: 114 - 131) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก โดยศึกษาเด็กชายอายุ 11 – 12 ปี ใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่น (Junior Eysenck Personality Inventory) แล้วหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับขนาดครอบครัว อาชีพของพ่อแม่ ลำดับการเกิด และความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก ผลของการศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่มีระดับอาชีพสูงจำนวนมากเป็นพ่อแม่ของเด็กที่แสดงตัวและอารมณ์มั่นคง ส่วนในด้านความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อลูก พบว่า เด็กผู้หญิงได้รับความสนใจจากพ่อ แม่มากกว่าเด็กผู้ชาย และการที่เด็กได้รับความสนใจจากพ่อนั้นมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการแสดงตัวของเด็กด้วย

2.3 วัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันมีการจัดการความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสัมพันธภาพในครอบครัวมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคลและการอยู่ร่วมกันในสังคม ถ้าครอบครัวสมบูรณ์ด้วยระเบียบและคุณธรรมอันดีทุกประการ

แล้วสมาชิกแต่ละคนก็จะอยู่ในสภาพสมาชิกที่ดีของสังคมที่ใหญ่ขึ้นตามลำดับ ถ้าสัมพันธภาพในครอบครัวดีก็จะส่งผลให้วัยรุ่นรู้จักจัดการความโกรธได้ดีด้วย ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ อัมเบอร์สัน (จงกลณี ตู่ยเจริญ. 2540: 34; อ้างอิงจาก Umberson.1992: 664 - 674) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสังคม สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดที่แสดงออกในลักษณะการควบคุมดูแลและเปรียบเสมือน การให้กำลังใจและไม่มีผลต่อปัญหาด้านจิตใจและสมาชิกในครอบครัว ในขณะที่เดียวกัน ออร์ (Orr.1978: unpage) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัวและการปรับตัวในด้านมโนภาพแห่งตนและความมั่นคงทางอารมณ์ พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีการปรับตัวในด้านมโนภาพแห่งตนและความมั่นคงในอารมณ์ดี เมื่อ มีสัมพันธภาพในครอบครัวดีด้วย การสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวให้เกิดขึ้นนอกจากจะทำได้ด้วยการที่สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้วิธีการแสดงออกต่อกันในแบบต่างๆ แล้วสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี จะเป็นพื้นฐานขั้นสูงของครอบครัวที่จะส่งผลต่อสังคม โดยสมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความผูกพันซึ่งกันและกัน และเป็นพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีแก่สมาชิกโดยเฉพาะบุตรจะมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่เหมาะสมตามวัย และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ด้วย

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ออร์ (Orr. 1978: 78) พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีการปรับตัวในด้านมโนภาพแห่งตนและความมั่นคงในอารมณ์ดีเมื่อมีสัมพันธภาพในครอบครัวดีด้วย ในขณะที่ เนลสัน (Nelson.1985:1191) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบรรยากาศในครอบครัว บรรยากาศในห้องเรียน และอัตมโนทัศน์ ความพึงพอใจ และความสำเร็จของเด็ก พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างอัตมโนทัศน์กับระดับของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกและความพึงพอใจในครอบครัว

2.4 วัยรุ่นที่มีอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมแตกต่างกันจะมีการจัดการความโกรธแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังสับสนในบทบาทของตนเองและต้องการต้นแบบที่ตนเองชื่นชมไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นบุคคลหรือตัวแบบที่เป็นสื่อ เช่น ตัวละคร ดารา หรือนักร้องก็ตาม ถ้าวัยรุ่นชื่นชอบก็ต้องการที่จะเลียนแบบบุคคลหรือตัวแบบที่เป็นสื่อเหล่านั้นได้โดยง่าย วัยรุ่นจะเรียนรู้จากตัวแบบที่ตนเองให้ความสนใจและจดจำประเภทของพฤติกรรมที่สังเกตรวมกับแรงจูงใจ ตลอดจนความสามารถในการทำพฤติกรรมซ้ำๆ ตามอย่างตัวแบบนั้น ซึ่งสอดคล้องกับ แบนดูรา (Berns. 1997: 74 ; citing Bandura.1989) กล่าวว่า บุคคลจะเรียนรู้จากตัวแบบได้มากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับทำให้ความสนใจ ระดับ บสติปัญญา ความสามารถในการจดจำประเภทของพฤติกรรมที่สังเกต แรงจูงใจ ความสามารถในการทำพฤติกรรมซ้ำอย่างตัวแบบ ซึ่งถ้าตัวแบบนั้นเป็นตัวแบบที่ดีวัยรุ่นก็จะเลียนแบบพฤติกรรมดีๆ เหล่านั้นไปด้วย แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าตัวแบบที่วัยรุ่นให้ ความสนใจและชื่นชอบเกิด เป็นตัวแบบที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสมก็อาจจะทำให้วัยรุ่นเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ผิดๆ ไปด้วย ดังนั้นตัวแบบทางสังคมที่ดีก็ช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรม

ที่ดีและรู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดีไปด้วย และอุมพร ตรังคสมบัติ (2544:109) กล่าวว่า การที่บิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความนับถือตนเอง ความมีวินัย ความมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จ การเอาชนะปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ การอดทนต่อความยากลำบาก การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การยึดถือคุณค่าที่ดีและแสดงออกมาในชีวิตรจริงไม่ว่าจะเป็นความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ หรือความเสียสละแบบอย่างที่ดีเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้แก่บุตร

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ มาดูเอล มาร์ติเนซ พอนส์ (ญาดา หลาวเพชร. 2544: 72; citing Manuel Martinez – Pons. 1998: 22-23) ได้ศึกษาบทบาทของบิดามารดาที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ของเด็กนักเรียน โดยพฤติกรรมของบิดามารดาประกอบด้วยพฤติกรรมด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ พฤติกรรมด้านการเป็นตัวแบบ การสนับสนุนส่งเสริม การฝึกหัดให้คำแนะนำและการให้รางวัล พบว่า พฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน ของบิดามารดาสามารถทำนายปรีชาเชิงอารมณ์ของบุตรได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ ซิดกมล สังข์ทอง (2536: unpage) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวินัยในตนเองของวัยรุ่นชายและหญิงอายุ 15 – 18 ปี ผลการศึกษาพบว่า วินัยในตนเองของบิดาเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายวินัยในตนเองของบุตรวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากงานวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่าบิดามารดาเป็นผู้ถ่ายทอดโดยการเป็นแบบอย่างการแสดงอารมณ์ให้แก่บุตร

3. หลังจากการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธพบว่า วัยรุ่นมีการจัดการ ความโกรธโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนการจัดการกับความโกรธเป็นรายด้านของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธ พบว่า นักเรียนมีคะแนนการ รู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม และวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ วัยรุ่น มีการเรียนรู้ที่เกิดจากการร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธในแต่ละครั้งอย่างสมัครใจและยินดีที่จะร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และอภิปรายเพื่อหาข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนสมาชิกทุกคนยังเคารพกฎของกลุ่มที่ร่วมกันเสนอไว้ในครั้งแรกของกา รเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาด้วย วัยรุ่นแต่ละคนจะได้เรียนรู้ แนวทางการจัดการความโกรธของบุคคลอื่นในกลุ่มและสามารถเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและสมาชิกคนอื่นได้ดียิ่งขึ้น รวมถึงบรรยากาศของการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นและกล้าที่เปิดใจพูดคุยได้อย่างอิสระ รู้สึกสบายใจ จึงทำให้วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธของตนเองในด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมและวิธีการตอบสนองต่อความโกรธได้ดีขึ้น โดยวัยรุ่นสามารถเผชิญกับ

ความโกรธได้อย่างเหมาะสม สามารถรู้วิธีที่เข้าทำความเข้าใจกับอารมณ์ของตนเองขณะโกรธได้ พร้อมทั้งคิดทบทวนถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของความโกรธนั้น ตลอดจนสามารถหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมในแบบของตนเองได้ และทราบว่าตนเองมีวิธี การตอบสนองต่อความโกรธนั้น ออกไปอย่างไรโดยไม่ส่งผลร้ายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

จากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธ พบว่า วิทยุ่ทุกคนมีความสนใจและให้ความร่วมมือในการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าวิทยุ่ที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิทยุ่ที่เป็นเพื่อนอยู่กลุ่มเดียวกันจึงมีความสนใจในสิ่งๆที่เหมือนกัน และวิทยุ่ทุกคนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธเป็นอย่างดี โดยสังเกตจากความรับผิดชอบในการตรงต่อเวลาเมื่อต้องเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธ ความตั้งใจในการร่วมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางแก้ไขทั้งของตนเองและของสมาชิกในกลุ่ม การสนทนาซักถามระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มในทุกครั้ง หลังจากที่วิทยุ่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธในครั้งนี้โดยพัฒนาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธได้ ซึ่งเป็นไปตามที่ซาโลเวย์ (Goleman. 1995: 42 – 44 ; citing Salovey. 1988) กล่าวว่า การรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ดังนั้นเมื่อใดก็ตามที่อารมณ์โกรธเกิดขึ้นจะต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า “การมีสติ” ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุการแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์เมื่อรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธได้สิ่งๆที่ตามมาก็คือ สามารถคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธได้ การที่เราสามารถรู้ถึงสิ่งๆที่เป็นสาเหตุของความโกรธได้นับว่าเป็นสิ่งๆที่ดีสามารถทำให้วิทยุ่รับรู้ได้ว่าอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุไม่ได้เกิดขึ้นเพียงเพราะอารมณ์โกรธชั่ววูบ ซึ่งเป็นไปตามที่ ธรรมรงค์ น้อยคุณ (สากล คำภูมิ. 2548: 13 ; อ้างอิงจาก ธรรมรงค์ น้อยคุณ. 2535) กล่าวถึงวิธีการจัดการกับ ความโกรธ ในข้อแรกว่าต้องศึกษาความโกรธที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใด แล้วพิจารณาว่าจะโกรธหรือไม่ การเล่นบทบาทสมมติ โดยหาเพื่อนสักคนมาแสดงบทบาทเมื่อมีใครสักคนมาทำให้โกรธก็ให้เพื่อนแสดงเป็นบุคคลนั้นอย่างจริงจังทั้งปฏิกิริยาและ การตอบโต้แล้วเปลี่ยนบทบาทสลับกัน

ในด้านการหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมได้ ซึ่ง เป็นไปตามคำกล่าวของเอดการ์ด และเดฟเฟนเบเชอร์ (Exkhardt; & Deffenbacher. 1995: 34) ได้กล่าวถึง ลักษณะของการแสดง ความโกรธเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นในตัวบุคคลไว้ว่า เมื่อบุคคลโกรธจะแสดงออกมาในทางที่ต่างกันทั้ง ในช่วงของเวลาและสถานการณ์เดียวกัน ความโกรธไม่ใช่ตัวกำหนดความก้าวร้าว บุคคลที่มีความโกรธ บางคนแสดงออกมาภายนอกในทางลบ บุคคลเหล่านี้อาจจะโจมตีทางคำพูดและทาง

ร่างกายต่อผู้อื่น ต่อสิ่งของ ต่อตนเอง บางครั้งพฤติกรรมจะไม่ใช่แค่ปิดเผยแต่ยังคงแสดงออกภายนอกและแสดงในทางลบ เช่น ชุ่นเคื่อง ไม่พูดจา หรือกล่าววาจาเสียดสี เมื่อประสบความโกรธ บางคนมีแนวโน้มที่จะระงับ กลั้น หรือเก็บความโกรธไว้ บุคคลเหล่านี้อาจแสดงความโกรธออกมาภายนอกเพียงเล็กน้อย แต่จะมีความปั่นป่วนและความเครียดอยู่ภายใน และผลสะท้อนจากความเก็บความโกรธไว้ในเป็นการเจ็บป่วย เช่น ปวดศีรษะ และโรคกระเพาะอาหาร บางคนจะถอนตัวจากสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสม หรืออาจใช้การปกป้องตัวเอง เช่น การปฏิเสธ บุคคลบางคนเมื่อมีความโกรธจะใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาโดยการลดความกระวนกระวายใจจา กสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น อาจจะยินยอมด้วยความอดทนมากกว่าที่จะใช้ความรุนแรงในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้น บางคนอาจจะใช้วิธีการที่เหมาะสมต่างกันไปต่อสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น การแก้ที่ปัญหา จำกัดสิ่งแวดล้อม ยืนยันความคิด ความรู้สึกออกมาด้วยคำพูดหรือท่าทาง และการ ใช้ทักษะการเจรจาต่อรอง เป็นต้น และในท้ายที่สุดวัยรุ่นก็จะสามารถรู้วิธีการตอบสนองต่อความโกรธได้ เมื่อวัยรุ่นได้เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มก็จะทำให้วัยรุ่นได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายเสนอแนะวิธีการตอบสนองต่อความโกรธที่เหมาะสมกับตนเองได้ ซึ่งเป็นไปตามที่ ซาโลเวย์ (Goleman. 1995. 42 – 44 ; citing Salovey. 1988) ที่กล่าวว่า การฝึกจัดการกับอารมณ์ของตนเองนั้น เกิดจากทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่ตามมาจะเป็นเช่นไร และเตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้ เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร / จะไม่ทำอะไร ฝึกการรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้อง ในด้านดี มองฟัง สิ่งดีสร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง /ผู้อื่น/สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้างต้น ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ทศไ নয় วงศ์สุวรรณ (2542: 79) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อ ความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกมามากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ ปริศนา ชาญวิชัย (2546: 73 - 76) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เกสต่อลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ

กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตอลท์ มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งสองกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธไม่แตกต่างกัน ส่วนงานวิจัยของ คอลเลตตี (สากล คำภูมิ. 2548: 16 ; อ้างอิงจาก Colletti : Online) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันปัญหาการใช้ความรุนแรงและความก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนขนาดกลางของประเทศสหรัฐอเมริกา โดยการฝึกการจัดการความโกรธด้วยวิธีที่นักเรียนสนใจ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสามารถจัดการความโกรธได้ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ทั้งในระยะทำการทดลองและติดตามผล หรืออาจใช้เทคนิคศิลปะบำบัดร่วมกับการพัฒนาทักษะทางสังคมด้วยการใช้ศิลปะในการสำรวจสภาพใจและความรู้สึกการแสดงบทบาท การเคลื่อนไหวและขบวนการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ พบว่า นักเรียนวัยรุ่นสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและสามารถจัดการความโกรธได้ดี ทำให้นำไปสู่สัมพันธภาพและการให้ความช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนนักเรียน ซัลวาดอร์ (Salvador. 2002: Online) ได้ทำการศึกษา การพัฒนา ฤทธิกรรมทางสังคมในการจัดการกับความโกรธโดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญาแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการจัดการกับความโกรธมีการจัดการกับความโกรธแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธและงานวิจัยของ นิกเคอร์สัน (Nickerson. 2003: Online) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธเพื่อเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความโกรธและลดการแสดงออกของความโกรธโดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีความแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการทำวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้แบบสอบถามการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น ซึ่งในการนำแบบสอบถามไปใช้นั้น ควรที่จะพิจารณาถึง

1.1 กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่เข้า ศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชาติ สภาการศึกษาไทย ดังนั้นการนำแบบสอบถามการจัดการ ความโกรธของวัยรุ่นไปใช้กับวัยรุ่นที่อยู่ในแถบภูมิภาคอื่น หรือเขตอื่น จึงควรมีการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามใหม่

1.2 ผู้ที่ต้องนำแบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่นไปใช้ ควรศึกษาวิธีใช้ จากคู่มือการดำเนินการใช้การจัดการความโกรธของวัยรุ่นให้เข้าใจ และมีการทดลองทำแบบทดสอบ ด้วยตนเองก่อน เพื่อให้มีความเข้าใจมากขึ้น

1.3 ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งควรคำนึงถึงจำนวนวัยรุ่นและผู้ดำเนินการควบคุมแบบสอบถามให้เป็นไปอย่างเหมาะสมกัน เพื่อที่จะได้มีการอธิบายรายละเอียดและวิธีการทำแบบสอบถามให้กลุ่มวัยรุ่นอื่นๆ เข้าใจได้อย่างทั่วถึงตรงกันและมีความถูกต้อง

1.4 แบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่น เป็นเพียงข้อบ่งชี้เบื้องต้นเท่านั้น ดังนั้นเพื่อให้การทำแบบสอบถามมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงอาจมีการพิจารณาร่วมกับการสังเกต ของบุคคลใกล้ชิด ผู้ปกครองหรือจากแบบวัดการจัดการความโกรธอื่นๆ ประกอบด้วย

2. จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมในรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสามารถจัดการความโกรธของวัยรุ่นให้ลดลงได้ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวของวัยรุ่นเอง จึงสามารถนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อลดปัญหาเกี่ยวกับ การจัดการความโกรธของวัยรุ่นให้น้อยลงพร้อมกับให้มีการจัดการเกี่ยวกับความโกรธให้เหมาะสมยิ่งขึ้นด้วย

และสำหรับผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการกับความโกรธไปใช้ควรจะมีการศึกษาเรื่องการจัดการเกี่ยวกับความโกรธของวัยรุ่นและศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมด้วย

ข้อเสนอแนะทั่วไปในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น จากกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่กว่านี้ เพื่อพัฒนาแบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่นต่อไป

2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการความโกรธ เช่น สภาพแวดล้อมในครอบครัว พฤติกรรม หรือสังคมเพื่อน เป็นต้น

3. ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของการจัดการความโกรธของวัยรุ่นให้มีการจัดการที่ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ.(2536, มกราคม - มิถุนายน).ความโกรธ.วารสารจิตวิทยาคลินิก.24(1): 23 – 28.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). ความโกรธ.สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2551, จาก <http://www.bangkok.mentalhealth.com>.
- กสิณา บุญแสง. (2544). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549).การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.กรุงเทพฯ : โอ เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2551). เปลี่ยน “อารมณ์โกรธ” เป็นพลังสร้างสรรค์เชิงบวก. สืบค้นเมื่อ 24 กรกฎาคม 2551, จาก <http://www.google.com>.
- ไกรศรี นิมมานเหมินท์. (2527). พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์.
- กฤษณี คำชาย.(2542). จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น.กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล . (2521).บริการสารสนเทศ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย . กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ขนิษฐา ชื่นนิยม.(2540). การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัฎฐา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ขวัญจิต อินเหยี่ยว. (2542). การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- โครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติด.(ม.ป.). ที่มาโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติด . สืบค้นเมื่อ 2 สิงหาคม 2551, จาก <http://www.kmdrugsabuse.ln.th>.
- จรัญศักดิ์ พิรศักดิ์โสภณ.(2547). ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมด้านอารมณ์จากครอบครัว และจากเพื่อนกับปรีชาเชิงอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จงกลณี ต้อยเจริญ.(2540). *สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (อนามัยครอบครัว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร.

จารุวรรณ ศุภศรี. (2542). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีตรัง จังหวัดตรัง*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

จิตตินันท์ เดชะคุปต์. (2543, กันยายน – ธันวาคม). *วัยรุ่นยุคใหม่สู่การพัฒนาเต็มศักยภาพอย่างสร้างสรรค์*. *วารสารสุขุทัยธรรมมาธิราช*. 3(3) : 39 -53.

จำนง เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2545). *อยากมีความสุข*. กรุงเทพฯ : เอลโล่ (1998).

ชฎาธาร คำนิยม. (2545). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปริญญาานิพนธ์. กศ.ม. (วัดผลการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชิตกมล สังข์ทอง.(2536). *การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวินัยของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ คม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ชูชัย สมितिไกล. (2527). *การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ญาดา หลาวเพชร .(2544). *บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

ณัฐวัตร ลุนหงส์ .(2544). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัวสังคมและสภาพแวดล้อมกับการควบคุมตนเองและการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน : ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสมุทรปราการ*. กศ.ม. (การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). *ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถ่ายเอกสาร.

ดวงรัตน์ กวดกิจการ. (2544). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อกระบวนการตัดสินใจเลือก
ศึกษาต่อในระดับอาชีวศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคุรุบุรีพิทยาคม
จังหวัดพังงา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ. (2544). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม.(2547). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของ
นักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

เทอดศักดิ์ เดชคง.(2544, มกราคม - มีนาคม). เยียวยาอารมณ์โกรธด้วยการสร้างความฉลาดทาง
อารมณ์. *ผาสุก* 24(132) : 28 – 29.

-----.(2545). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : พิชฌเนศ พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์.

ทองเรือน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

ธีระ ชัยยุทธธรรมรงค์.(2534, สิงหาคม - กันยายน). กระบวนการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส . *วารสาร
แนะแนว*. 25(136).

นันทนา วงษ์อินทร์. (2546). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (เอกสารประกอบการสอน).

นวลละออ สุภาผล.(2527). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ : คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิภา นิธยานน.(2520). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สารศึกษการพิมพ์.

นิมนุช ประสานทอง.(2541,มกราคม - กุมภาพันธ์). โกรธแล้วทำอย่างไร. *วารสารหมออนามัย*.17(4) :
63 – 64.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. (ม.ป.พ.). *แนวคิดใหม่ในการเลี้ยงลูกอย่างมีคุณภาพ ศิลปะการสร้างวินัยที่ชนะใจ
ลูก*. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.

นุชลดดา โจรนประภาพรรณ. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยง
ดูของบิดามารดากับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ศึกษาในโรงเรียน*

- มัธยมศึกษา สังกัดกร มส้ามัญศึกษา อำเภอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว . วิทยานิพนธ์
วท.ม. (สาธาณณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณทิตวิทยาลัย มหาวิทยลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บุญทัน ภูบาล . (2549). *การใช้วีดิทัศน์ละครหุ่นเชิดเป็นตัวแบบเพื่อพัฒนาจิตสาธาณะของนักเรียน
ชั้นประถมศีกษาปีที่ 2*. ปรัญญานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยพฤติกรรมศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณทิต
วิทยาลัย มหาวิทยลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปณธิ ปรัญญา . (2547). *รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวยกกับการบริหารความโกรธ ของวัยรุ่นใน
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ*. ปรัญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณทิต
วิทยาลัย มหาวิทยลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประณต เค้าจิม . (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทีป จินนี . (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม*.
กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. มหาวิทยลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัญญาวัฒน์ . (2551). *หยุดโกรธ ก่อนโกรธ*. กรุงเทพฯ : บ้านหนังสือโกสินทร์.
- ปริศนา ชาญวิชัย . (2546). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ
เกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความ มโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทรหุ่น
บำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร*. ปรัญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณทิต
วิทยาลัย มหาวิทยลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผาณิตา บัวขำ . (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดสังคมเรื่องอารมณ์โกรธ โดยแม่กับ
พฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธของเด็กก่อนวัยเรียน : เปรียบเทียบระหว่างเด็กไทยกับเด็ก
ญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย*. ปรัญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ :
บัณทิตวิทยาลัย มหาวิทยลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ . (2529). *เอกสารประกอบการสอนแนะแนว 515 ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ*.
กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศีกษาศาสตร์
มหาวิทยลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- (2536). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา หน่วยที่ 9 - 15*. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พนม ลิมอารี . (2551). *ความรู้เบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม*. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2551, จาก
<http://www.sut.ac.th/dsa/unit/dorms/consulting/consult.htm>.

- พรรณพิศ วาณิชการ.(2528).*การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม*.กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ ครูสภา.
- พวงเพ็ญ เจียมปัญญารัช. (2522). *พัฒนาการทางด้านอารมณ์*. คณะพยาบาลศาสตร์ กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 7 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนัส บุญประกอบ; และ วิลาศลักษณ์ ชีววัลลี.(2546). *รวมบทความร่วมสรรค์สร้างเด็กและเยาวชน*. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รุ่งนภา ป็องเกียรติชัย.(2542). *การศึกษาการได้รับสารอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามความถี่ของอาหารบริโภคทั้งปริมาณ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ถ่ายเอกสาร.
- รุ่งรังสิมา สัตยาไชย . (2549). *การสร้างแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ.(2545). *การศึกษานุคลิกภาพบางประการของนักศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา ในวิทยาลัยเซาธ์อีสท์บางกอก* . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยเซาธ์อีสท์บางกอก. ถ่ายเอกสาร.
- วัชรวิ ทรัพย์มี. (2522). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- .(2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา*.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- .(2550). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ*. พิมพ์ครั้งที่ 2 .กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา พัชรวานิช.(2534). *เอกสารคำสอนจิตวิทยาวัยรุ่น*. คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว.
- วรางคณา แสงวิภาค .(2542).*การศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดชัยภูมิ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ - มีนาคม).*ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้*. วารสารข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3) : 9.

- วินัดดา ปิยะศิลป์.(2540). *การพัฒนาครอบครัว*. กรุงเทพฯ : คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ สำนักงานปลัดนายกรัฐมนตรี.
- วินัย จันทรเปล่ง.(2536). *จากจุดอ่อนสู่ความมั่นใจ*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- วิวัฒน์ วิริยกิจจา.(2545, ธันวาคม). เลือดขึ้นหน้า. *วารสารหมอชาวบ้าน*. 24(284) : 49-51
- วีรวรรณ บุญวงศ์.(2546). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้คิดที่มีต่อ
ความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่
11 จังหวัดนครศรีธรรมราช.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ศรินทิพย์ พงษ์ศาสตร์.(2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาโดยวิธี
สอบตรงของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).*
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริวรรณ สุรินทร์ .(2548). *องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกเรียนสาขางาน คอมพิวเตอร์
ธุรกิจของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ศรีเรือน แก้วกังวาล.(2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- .(2548). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.*
- คันสนีย์ นาคะสนธิ.(2545). *การศึกษาและพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยม มศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนวัดประดู่ในทรงธรรม กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).*
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภวรรณ ศรีประภา.(2548). *การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการใช้โปรแกรมการ
ช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน . ปริญญาานิพนธ์ กศ .ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.*
- ส. ศรีสายันท์. (2545, กันยายน). ความโกรธ. *วารสารครูเชียงราย*. 39(243) : 33-34.
- สถิต วงศ์สุวรรณค์. (2544). *การพัฒนาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : รวมสาส์น (1977).*
- สมร ทองดี. (2532). *การพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. กรุงเทพฯ :
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรม
วัยรุ่น หน่วยที่ 1-8).*

- . (2545). พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นในเอกสารการสอน ชุดวิชาพัฒนาการ
วัยรุ่นและการอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สดใส นิยมจันทร์. (2541). การศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม และวิธีการเผชิญปัญหา
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536).การปรับพฤติกรรม.กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- .(2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สากล คำภูมิ .(2548).ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธของ นักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี.วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).ชลบุรี : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- สายสุรี จุติกุล.(2537). “ความรักความอบอุ่นในครอบครัว,” ใน การพัฒนาครอบครัว. กรุงเทพฯ :
อัมรินทร์พรินติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- เสรี เผ่ากันทะ.(2547). การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา)กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุกานดา นิมทองคำ.(2535). ตัวแปรเชิงจิตวิทยาสังคมและชีวพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เอื้อ
ต่อสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ จท.ม.
(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์).กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2531). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภา แสงพรหม.(2545). การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติ และการใช้กรณีตัวอย่างที่มี
ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรสโมสรเขต
ดุสิต กรุงเทพมหานคร .ปริญญาานิพนธ์ กศ .ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณ ทองบัวงาม .(2533).ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีโรเจอร์ เพื่อลดความวิตกกังวล
ต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปริญญาานิพนธ์ กศ .บ.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.

- เสาวภา เบ็ญจพันธุ์ทวี.(2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัว กับเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภภาพรรณ เวียงเพิ่ม.(2541).*ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ เจตคติต่อบทบาททางเพศ สัมพันธภาพในครอบครัว กับบทบาททางเพศของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดหนองคาย*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- โสริษฐ์ โพธิ์แก้ว. (2536). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (เอกสารคำสอนวิชา 417,742).
- หรรษา แก้วพูลปกรณ์. (2541). *ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลด พฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- หรรษา สุภาพจน์. (2548). *การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สกุนตนิยม. (2545, มกราคม – กุมภาพันธ์). *มารู้จักความโกรธกันเถอะ*. *วารสารหมออนามัย* 11(4) : 36 – 37.
- อวยชัย โจนนินันดรกิจ. (2547). *การจัดการกับความโกรธ*. สืบค้นเมื่อ 28 กรกฎาคม 2551, จาก <http://www.google.com>.
- อาจารย์ ช่างประดับ. (2550). *องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนของ นักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารี เพชรผุด. (2545).*จิตวิทยาทั่วไป*.ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุไร สุมาริธรรม .(2545).*จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น* .นครศรีธรรมราช : สถาบันราชภัฏ นครศรีธรรมราช
- อุษา จารุสวัสดิ์. (2535, มิถุนายน - กรกฎาคม). *วิธีการจัดการกับความโกรธ*.*วารสารแนะแนว*. 26 (141) : 42 -50.

- American Psychology Association. (2003). *Anger*. Retrieved July 24, 2008.
 from: <http://www.apa.org/monitor/mar03/advances.html>.
- Barnes, Leona Walters. (1977). The Effect of Group Counseling on the Self Concept Achievement to Primary Grade Mexican American Pupils, *Dissertation Abstracts International*. 38 : 5920 – A ; April.
- Bennett, M.E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. New York:McGraw-Hill.
- Burney , Deanna Mckinine;& Kromrey , Jeffre. (2001. June). Initial Development and Score Validation of the Adolescent Anger Rating Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 6(3) : 446 – 460.
- Corey Gerald. (1985). *Theory and Practice of Counseling and Psychological Therapy*. Califor : Brook/Cole Publishing company.
- Corey, Gerald. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling*. 6th Edition. CA : Thomson Brooks/Cole Publishing.
- Davis, Hilarie Bryce.(1988).*Self Concept Profiles off Giffed Underachivever*.New York : The University of Rochester.
- Denham, Susanne A. (1998). *Emotional Development in Young Child*. New York : Guilford Press.
- Emma, Williams ; & Michael, Scott. (2000). Anger Control. *In Handbook of Counselling and Psychotherapy*. Oxford : Alden.
- Faupel, Adrian ; Herrick, Elizabeth ; & Sharp, Peter. (1998). *Anger Management : A Practical Guide*. London : David Fulton Publishers.
- Gazda, G.M; J.A. Ducan;& M.E. Meadow.(1967). Group Counseling and Group Procedures : Reported of a Survey, *Counselor Education and Supervision*. 6 : 305 – 310.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- Hansen, James C.; Richard Warner ; & Elsiem Smith.(1976). *Group Counseling Theory and Process*. Chicago : Rand Menally College.
- Johnson, David W. (1993). *Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self – Actualization*. 5th ed. New York : Prentice – Hall.
- Juntunen and others. (1997 , May). Woman and Anger : A Structured Group. *The Journal for Specialists in Group Work*. 2(22) : 97 – 110.

- Kane, Lesley E. (2002). *Cognitive – Behavioral anger management group and their impact on the recidivism rates among adjudicated youth*. UMI Proquest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract. Retrieved July 24 ,2008, from: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>.
- Nickerson, Kathleen Fee. (2003). *Anger in Adolescent : The Effectiveness of a Brief Cognitive – Behavioral Anger Management Training Program for Reducing Attitudinal and Behavioral Expressions of Anger*. UMI Proquest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract. Retrieved July 24 ,2008, from: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>.
- Ohlsen, Merle M. (1970). *Group Counseling* .New York : Holt Rinehart and Winston.
- Orr, Kelly Kent. (1978) The Relationship of Perceived Family Interpersonal Comptibility to Adolescent Adjustment. *Dissertation Abstracts International*. 40: 1907 – B ; August 1978.
- Public Affairs.(2004). *Control Anger : Before It Control You*. Retrieved August 3,2008, from : <http://www.apa.org/pubinfo/anger.html>.
- Salvador, Diana Susan. (2002). *Anger Management and Development of Prosocial Behavior*. (Online). UMI Proquest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract. Retrieved July 24, 2008, from: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>.
- Samudlewieze, Edwara.(1975). The Effects of Critical Thinking and Group Counseling upon Behavior Problem Student, *Dissertation Abstracts International*. 36(5) : 2645 – A ; November.
- Sharp, Shannon Rae. (2003).*Effectiveness of an Anger Management Training Program Based on Rational Emotive Behavior Theory (REBT) for Middle School Students With Behavior Problem*. UMI Proquest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract. Retrieved July 24 ,2008, from :<http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>.
- Shertzer, Bruce; & Shelly C. Stone.(1971). Group Counseling. In *Fundamentals of Counseling*. New York : Houghton Mifflin Company.
- Shaw, Marvin E. (1981).*Group Dynamic-The Psychology of Small Group Behavior*. 3 rd ed. New York : McGrew-Hill Book Company.

- Spielberger, C.D.(1988). State – Trait Anger Expression Inventory, *Research Edition : Professional Manual*. Odessa, Florida : Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C.D., Krasner, S.S.; & Solomon, E.P. (1988). The experience, expression, and control of anger. *In M.P. Janisse (Ed.), Health psychology : Individual differences and stress*. New York : Springer Verlaq Publisher.p.89 – 108.
- Treppa, J.A.;& Frike,L. (1972,September). Effects of Marathon Group Experience.*Journal of Counseling Psychology*. p.466-468.

ภาคผนวก ก.

1. หนังสือขอความอนุเคราะห์
2. แบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่น
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/10624

วันที่ 25 พฤศจิกายน 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์มัณฑิรา จารุเพ็ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พาสนา จุฬรัตน์ และ อาจารย์สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม บุคลิกภาพของเงินกินส์ / แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว / แบบสอบถามด้านตัวแบบทางสังคม / แบบสอบถามการจัดการกับความโกรธ และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/10625

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ พฤศจิกายน 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา

เนื่องด้วย นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแบบสอบถามบุคลิกภาพของเจนกินส์ / แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว / แบบสอบถามด้านตัวแบบทางสังคม / แบบสอบถามการจัดการกับความโกรธ และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-1434-347

ที่ ศธ 0519.12/7879



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖ พฤษภาคม 2552

เรื่อง ขอบขออนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดกก

เนื่องด้วย นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัยการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการกับความโกรธ และแบบสอบถามการจัดการกับความโกรธ / แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว / แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และ B / แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว และ แบบสอบถามตัวแบบทางสังคม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 100 คน ในระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2552

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5730

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-4151-254, 085-1434-347

ที่ ศร 0519.12/ร.ว.๗1



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

5 มิถุนายน 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานอสาภาษาต สภาภาษาตไทย

เนื่องด้วย นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ จัดการกับความโกรธ กับนักเรียนที่เข้าร่วม โครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการด้านยาเสพติด จำนวน 60 คน และตอบแบบสอบถามบุคลิกภาพ / สัมพันธภาพในครอบครัว / ตัวแบบทางสังคม และ การจัดการกับความโกรธ ในระหว่างเดือนมิถุนายน - กันยายน 2552

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ ได้เก็บข้อมูล เพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-1434-347

ที่ ศธ 0519.12/8557



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ มิถุนายน 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนธนบุรีวรเทพีพলารักษ์

เนื่องด้วย นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น กับนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการด้านยาเสพติด จำนวน 8 คน ในระหว่างเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2552

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-1434-347

แบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามวัยรุ่น ช่วงชั้นที่ 3
2. ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ และทำเครื่องหมาย \surd ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
3. แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น มีทั้งหมด 14 หน้า แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้ (โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบสอบถามนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลการวิจัยได้)

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และ B

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการจัดการความโกรธ

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น ช่วงชั้นที่ 3 นำไปประกอบการวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น” นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อใดถูกผิด และไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนแต่อย่างใด ในการตอบแบบสอบถามนี้นักเรียนไม่ต้องลงชื่อของนักเรียนไว้ คำตอบทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนให้มากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของท่าน เมื่อท่านอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย \surd ลงในช่องว่างหรือเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ให้ตรงกับความเป็นจริง

- 1.) เพศ ชาย หญิง
- 2.) ระดับชั้นเรียน.....
- 3.) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป
 - คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 – 2.99
 - คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 ลงมา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพของเจนกินส์ (Jenkins Activity Survey : JAS)

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นพฤติกรรมของท่าน ถ้าข้อความใดตรงกับพฤติกรรมของท่าน ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด
 จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนมาก
 จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนปานกลาง
 จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อย
 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับตัวนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้าเป็นคนที่เริ่มต้นทำอะไรแล้วต้องทำให้เสร็จ					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ ถ้างานของข้าพเจ้าดำเนินไปอย่างล่าช้า					
3	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าต้องทำอะไรอย่างรวดเร็วเพื่อแข่งกับเวลา					
4	ข้าพเจ้าเป็นคนจริงจังกับการทำงาน					
5	เมื่อข้าพเจ้าต้องทำอะไรซ้ำๆ ข้าพเจ้าจะรู้สึกหงุดหงิด					
6	เมื่อข้าพเจ้ามีนัด ข้าพเจ้าชอบไปถึงที่นัดหมายก่อนเวลาที่กำหนด					
7	ข้าพเจ้ารู้สึกโมโห ถ้ามีคนมาขัดจังหวะในขณะที่ข้าพเจ้าทำสิ่งที่ตั้งใจไว้					
8	เมื่อข้าพเจ้ากำลังฟังคนพูดเรื่องไร้สาระ ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อและหาทางเลี่ยงออกมา					
9	ข้าพเจ้าชอบทำการบ้านที่รับผิดชอบให้เสร็จก่อนกำหนด					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
10	ข้าพเจ้าคิดว่าช่วงเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว จนไม่สามารถทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้					
11	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วย ความรวดเร็วว่องไว					
12	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดที่ต้องเข้าคิว เมื่อต้อง รอรับบริการนานๆ					
13	ข้าพเจ้ารู้สึกทนไม่ได้ ถ้าต้องทำงานกลุ่ม ร่วมกับคนที่ตั้งใจทำงาน					
14	เพื่อนส่วนใหญ่เห็นว่า ข้าพเจ้าเป็นคนจริงจัง กับการทำงาน					
15	ถ้าต้องฟังคนที่พูดเรื่องไร้สาระ ข้าพเจ้าจะ ทนไม่ได้					
16	ข้าพเจ้าเป็นคนที่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี					
17	ข้าพเจ้าชอบแสวงหาความรู้ให้กับตนเอง ตลอดเวลา					
18	ข้าพเจ้าไม่กระตือรือร้นในการเรียน					
19	ข้าพเจ้าคิดว่าคนรอบข้างทำงานไม่ถูกใจ ข้าพเจ้า					
20	ข้าพเจ้าชอบทำงานให้ได้มากแต่ใช้เวลา น้อย					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
	<u>การยอมรับฟังความคิดเห็น</u>					
1	สมาชิกในครอบครัวยอมรับฟังความคิดเห็นของ ข้าพเจ้าเสมอ					
2	สมาชิกในครอบครัวทุกคนมีส่วนร่วมในการ ตัดสินใจและแสดงความคิดเห็น					
3	สมาชิกในครอบครัวจะเคารพในความคิดเห็นที่ แตกต่างกัน					
	<u>การปรึกษาพูดคุย</u>					
4	ข้าพเจ้ามักเล่าเรื่องราวต่างๆที่โรงเรียนให้สมาชิก ในครอบครัวฟัง					
5	ข้าพเจ้าปรึกษาปัญหาทุกเรื่องกับสมาชิก ในครอบครัว					
6	เมื่อข้าพเจ้าจะตัดสินใจทำอะไร ข้าพเจ้ามักขอ คำแนะนำและฟังความคิดเห็นจากเพื่อนก่อน ปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว					
	<u>การให้กำลังใจและเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน</u>					
7	เมื่อสมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้า คนใดคน หนึ่งเจ็บป่วย สมาชิกในครอบครัวจะช่วยกันดูแล					
8	เมื่อข้าพเจ้ามีเรื่องทุกข์ใจ สมาชิกในครอบครัว จะคอยให้กำลังใจ					
9	เมื่อสมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้าเดินทางไป ที่อื่นไกลๆ ก็มักจะคิดถึงกันเสมอ					
10.	เมื่อข้าพเจ้าไม่สบายใจ สมาชิกในครอบครัวคอย เป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าเสมอ					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
11	เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหา ทุกคนในครอบครัวของข้าพเจ้ามีความวิตกกังวลร่วมกัน					
12	เวลาข้าพเจ้าไม่สบายสมาชิกในครอบครัวคอยดูแลข้าพเจ้า					
13	สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้ามีความห่วงใยรักใคร่กันทุกคน					
14	เมื่อข้าพเจ้าสอบได้คะแนนไม่ดี สมาชิกในครอบครัวจะคอยให้กำลังใจเสมอ					
15	เมื่อข้าพเจ้าเสียใจสมาชิกในครอบครัวคอยปลอบโยนเสมอ					
16	สมาชิกในครอบครัวแสดงความห่วงใย เมื่อข้าพเจ้ากลับบ้านผิดเวลา					
17	สมาชิกในครอบครัวแสดงความรักต่อข้าพเจ้า โดยการพูดและให้กำลังใจ					
18	เมื่อข้าพเจ้าสอบได้คะแนนดี สมาชิกในครอบครัวแสดงความยินดีด้วย					
	การไว้ใจ					
19	สมาชิกในครอบครัวไว้ใจให้ข้าพเจ้าเลือกสายการเรียนเอง					
	การไม่ขัดแย้งซึ่งกันและกัน					
20	เมื่อเห็นพ่อและแม่กลับมาเหนื่อยๆ ข้าพเจ้ารีบยกน้ำมาให้ดื่ม					
21	สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้า มักขบพูดคุยหยอกล้อกันเสมอโดยไม่ทะเลาะกัน					
	การให้คำแนะนำและการตักเตือนด้วยเหตุผล					
22	เมื่อข้าพเจ้าทำผิดพ่อและแม่ตักเตือนด้วยเหตุผล					

ข้อ	ข้อคำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
	การทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันในครอบครัว					
23	ครอบครัวของข้าพเจ้าชอบดูโทรทัศน์ร่วมกันในเวลาว่าง					
24	สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้านัดกันไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจร่วมกันเสมอ เมื่อมีเวลาว่าง					
25	เมื่อข้าพเจ้าทำการบ้านไม่ถูก สมาชิกในครอบครัวคอยสอนให้เสมอ					
26	ข้าพเจ้าและครอบครัวชอบไปพักผ่อนต่างจังหวัดด้วยกันในช่วงปิดเทอม					
27	ข้าพเจ้าชอบช่วยแม่ทำอาหาร					
28	เมื่อมีเวลาว่างข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ในตัวของข้าพเจ้า					
29	ข้าพเจ้าและครอบครัวชอบทำกิจกรรมร่วมกันในวันหยุด					
30	สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้า มีโอกาสรับประทานอาหารร่วมกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
	<u>การเลียนแบบพฤติกรรมจากพ่อแม่หรือบุคคลที่ชื่นชอบ</u>					
1	ข้าพเจ้าชอบทำสิ่งต่างๆ ตามเพื่อนสนิทที่ข้าพเจ้ารัก					
2	ข้าพเจ้ามักแสดงพฤติกรรมตามแบบอย่างของบุคคลที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือ					
3	ข้าพเจ้าชอบแต่งตัวตามเพื่อนในกลุ่ม เพราะกังวลว่าเพื่อนจะไม่ให้อยู่ในกลุ่มด้วย					
4	เมื่อข้าพเจ้าเห็นว่าพ่อแม่ใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด ข้าพเจ้าก็จะประหยัดเงินตามพ่อแม่					
5	เมื่อเห็นพ่อแม่พูดจาเสียงดัง ข้าพเจ้าลองพูดเสียงดังบ้าง					
6	ข้าพเจ้าเห็นเพื่อนสนิทพูดจาไพเราะและสุภาพมีคนชม ข้าพเจ้าพยายามพูดแบบนั้นบ้าง					
7	ข้าพเจ้าเห็นพ่อแม่อดทนต่อความยากลำบาก ทำให้ข้าพเจ้าเป็นคนรู้จักอดทน					
8	พ่อแม่ของข้าพเจ้าเป็นคนที่ซื่อสัตย์ ข้าพเจ้าจึงทำตามแบบอย่างของท่าน					
9	ข้าพเจ้ามีวินัยในตนเองได้เพราะดูตัวอย่างมาจากพ่อและแม่					

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
10	ข้าพเจ้าเป็นคนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคได้ เพราะเห็นแบบอย่างจากพ่อและแม่					
11	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ โดยการเรียนรู้จากคำสอนและทำตาม พ่อและแม่					
12	ข้าพเจ้าชอบทำทรงผมเหมือนนักร้องที่ชื่นชอบ					
13	ข้าพเจ้าชอบแต่งตัวตามดาราที่กำลังได้รับความนิยม					
14	ข้าพเจ้าเห็นดาราที่ชื่นชอบเรียนจบ รับปริญญา ข้าพเจ้าพยายามเรียนให้สำเร็จแบบนั้นบ้าง					
	<u>การเลียนแบบพฤติกรรมจากการชมภาพยนตร์โทรทัศน์</u>					
15	ข้าพเจ้าชอบแสดงกิริยาท่าทางตามดาราในภาพยนตร์ที่ชม					
16	เวลาดูละครข้าพเจ้าแสดงท่าทางขุ่นเคียวตามพระเอกในละครนั้น					
17	เมื่อข้าพเจ้าดูภาพยนตร์แล้วมีประโยคหรือคำพูดที่โดนใจ ข้าพเจ้านำคำพูดนั้นมาใช้					
18	เมื่อข้าพเจ้าเห็นพิธีกรในรายการโทรทัศน์พูดได้อย่างชัดถ้อยชัดคำข้าพเจ้าลองฝึกพูดให้ได้อย่างนั้นบ้าง					
19	ข้าพเจ้าหาซื้อเสื้อผ้าตามแบบที่นางเอกหรือพระเอกในละครหรือภาพยนตร์สวมใส่					

ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
	<u>การเลียนแบบพฤติกรรมจากการอ่านหนังสือ</u>					
20	เมื่อข้าพเจ้าอ่านหนังสือการ์ตูนที่มีคำพูดล้อเลียน ข้าพเจ้าใช้คำพูดตามตัวละครในการ์ตูนนั้น					
21	เวลาอ่านหนังสือนิยายสารที่ชื่นชอบ ข้าพเจ้าเลียนแบบการแต่งตัวตามตัวแบบในหนังสือเล่มนั้น					
22	เวลาที่ข้าพเจ้าอ่านหนังสือที่มีหลักคติเตือนใจ ข้าพเจ้ายึดหลักคตินั้นมาปฏิบัติตาม					
23	เวลาข้าพเจ้าอ่านหลักการควบคุมอารมณ์ โกรธจากหนังสือ ข้าพเจ้ามักปฏิบัติตาม					
24	ข้าพเจ้าเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาได้จากการอ่าน หนังสือธรรมะ					
25	ข้าพเจ้าเรียนรู้วิถีคิดและการตัดสินใจจากการอ่านหนังสือ					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการจัดการความโกรธ

ข้อ	ข้อคำถาม	จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง ปานกลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
	<u>การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ</u>					
1	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธทำให้รู้สึกไม่พอใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและไม่สามารถควบคุมสติตนเองได้					
2	เมื่อรู้ตัวว่าโกรธ ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					
3	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถควบคุมสติของตนเองได้					
4	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองในขณะนั้นได้ที่กำลังโกรธอยู่					
5	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่สามารถตั้งสติได้					
6	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้					
7	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ามักปล่อยให้อารมณ์โกรธอยู่เหนือสิ่งอื่น					
8	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าพยายามเรียกสติให้อยู่กับตนเอง					
9	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ารู้ว่าต้องแสดงอารมณ์ออกไปอย่างไร					
10	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ามักแสดงออกไปตรงๆตามความรู้สึกตนเอง					

ข้อ	ข้อคำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
	<u>การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ</u>					
11	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถหาสาเหตุของการเกิดอารมณ์โกรธได้					
12	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดทบทวนถึงสาเหตุของความโกรธเพื่อควบคุมความโกรธ					
13	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าหาสาเหตุของความโกรธก่อนที่จะแสดงออกไป					
14	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดหาเหตุผลก่อนตัดสินใจพูดกับบุคคลอื่น					
15	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดทบทวนสิ่งที่เป็นสาเหตุของความโกรธ					
16	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไตร่ตรองด้วยสติว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเองในขณะนั้น					
17	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้รู้สึกโกรธ					
18	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถอธิบายเหตุผลของอารมณ์โกรธได้อย่างสมเหตุสมผล					
19	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่นึกถึงสาเหตุใดๆ ทั้งนั้น					
20	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะนิ่งเฉยแต่แอบตำหนิผู้ที่ทำให้โกรธอยู่ในใจ					
21	เมื่อเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มทำให้รู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของการถูกเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่ม					
	<u>การหาแนวทางระดับความโกรธที่เหมาะสม</u>					
22	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ามีวิธีการเผชิญความโกรธโดยไม่โต้ตอบด้วยถ้อยคำที่รุนแรง					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
23	ขณะที่ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถพูดออกไปด้วยน้ำเสียงที่เป็นปกติ					
24	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจและหาวิธียับยั้งความโกรธ					
25	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่แสดงกิริยาก้าวร้าวหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม					
26	เมื่อมีผู้ทำให้รู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่สามารถระงับความโกรธได้โดยแสดงอาการโกรธให้ฝ่ายตรงข้ามรู้ทันที					
27	เมื่อมีคนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าทำอย่างเดียวกับที่เขาทำกับข้าพเจ้า เช่น ตีมาก็ตีตอบ					
28	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าพยายามปรับอารมณ์และระงับความโกรธของตนเองให้เป็นปกติ					
29	เมื่อรู้สึกโกรธข้าพเจ้าจะระงับอารมณ์โกรธไว้					
30	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่ใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจของผู้อื่น					
31	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะพูดจาด้วยน้ำเสียงข่มขู่					
32	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าพยายามระงับอารมณ์และการแสดงสีหน้าเป็นปกติ					
33	เมื่อเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าสามารถระงับความโกรธโดยไม่โกรธตอบ					
34	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดหาวิธีจัดการกับความโกรธโดยไม่ใช้กำลัง					
35	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะพยายามเข้าใจเขาและข่มใจตนเองเพราะเป็นวิธีหนึ่งช่วยยับยั้งความโกรธได้					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
36	เมื่อเพื่อนทำให้รู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยเพื่อนได้					
37	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดเข้าข้างตนเองก่อน ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะเป็นฝ่ายผิดก็ตาม					
38	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถหาแนวทางลดความโกรธลงได้อย่างเหมาะสม					
39	เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถระงับความโกรธไว้ได้					
	วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ					
40	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ารู้วิธีแสดงออกเพื่อระบายความโกรธนั้นให้หายไป					
41	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะระบายความโกรธออกไปด้วยการตะโกนดังๆ เพื่อปลดปล่อยโดยไม่รบกวนผู้อื่น					
42	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะหาอะไรทำเพื่อให้ลืม					
43	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะใช้วิธีระบายความรู้สึกให้เพื่อสนิทฟัง					
44	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะเก็บเรื่องรานั้นไว้คนเดียวโดยไม่แสดงออก					
45	เมื่อมีคนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะกิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลาย					

*****ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ*****

ตาราง 12 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ชื่อเรื่อง
1	สร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการกับความโกรธ	1.1 เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกของกลุ่ม 1.2 เพื่อชี้แจงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการกับความโกรธ 1.3 เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา รูปแบบและวิธีการต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม	ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย
2	สามารถทบทวนและรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ	2.1 เพื่อให้สมาชิกทบทวนอารมณ์ของตนเองขณะปกติและขณะโกรธได้ 2.2 เพื่อให้สมาชิกรับรู้ได้ว่าเมื่อโกรธแล้วต้องแสดงอารมณ์ออกไปอย่างไร	คุณรู้จักอารมณ์โกรธของคุณแล้วหรือยัง ?
3.	คิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและรู้ว่าอะไรกระตุ้นให้แสดงอารมณ์โกรธออกไป	3.1 เพื่อให้สมาชิกทบทวนสถานการณ์ที่ทำให้โกรธได้ 3.2 เพื่อให้สมาชิกรู้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้แสดงอารมณ์โกรธออกไป 3.3 เพื่อให้สมาชิกบอกสาเหตุที่ทำให้โกรธได้อย่างสมเหตุสมผล	จุดเกิดเหตุ
4.	เรียนรู้ถึงผลของความโกรธที่แสดงออกไป 3 แบบ ได้แก่ - การแสดงออกไปตรงๆ - เก็บความรู้สึกโกรธเอาไว้ในใจ - ควบคุมความโกรธไว้	4.1 เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงผลที่จะตามมาภายหลังจากการเกิดความโกรธ 4.2 เพื่อให้สมาชิกสามารถแยกแยะได้ว่าผลของความโกรธที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร	ผลของความโกรธ....คืออะไร

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ชื่อเรื่อง
5.	สามารถเปลี่ยนความคิดด้านลบให้เป็นด้านบวกได้	5.1 เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของการระงับความโกรธโดยการฝึกเปลี่ยนความคิดของตนเอง 5.2 เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนวิธีการ คิดที่มองในด้านลบมาเป็นอารมณ์มองโลกในด้านบวก	รู้คิด...รู้ปรับเปลี่ยน
6.	เรียนรู้และเข้าใจเหตุการณ์ตลอดจนความรู้สึกของตนเองเมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธมากที่สุด	6.1 เพื่อให้สมาชิกสามารถเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธได้อย่างอย่างอิสระ 6.2 เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกของตนเองกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	กรณีตัวอย่างจริง...ของคุณ!
7.	สามารถหาแนวทางที่เหมาะสมเพื่อระงับกับความโกรธได้	7.1 เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการควบคุมการแสดงความโกรธที่เหมาะสม 7.2 เพื่อให้สมาชิกได้เลือกแนวทางที่จะระงับความโกรธได้อย่างเหมาะสม	แนวทางไหนนะ...ที่เหมาะสม
8.	สามารถฝึกแสดงบทบาทใหม่เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเองก่อนที่จะนำแนวทางนี้ไปใช้ให้เหมาะสมต่อไป	8.1 เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางใหม่ๆที่เหมาะสมจะสามารถนำไปใช้ในการระงับกับความโกรธได้ 8.2 เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสได้ฝึกแสดงบทบาทใหม่ก่อนที่จะนำไปปฏิบัติจริงได้ 8.3 เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิกก่อนนำไปปฏิบัติจริง	บทบาทใหม่...คุณสร้างได้!
9.	สามารถนำแนวทางที่เลือกไปฝึกปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้	9.1 เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสนำแนวทางที่เลือกไปฝึกปฏิบัติจริงได้ 9.2 เพื่อให้สมาชิกปฏิบัติจริงได้เมื่อเจอกับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธ	ฝึกก่อนเจอสถานการณ์จริงนะ!
10.	สามารถเลือกวิธีการระบายความโกรธได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง	10.1 เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเกี่ยวกับวิธีการตอบสนองต่อความโกรธของตนเอง 10.2 เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การเสนอข้อดี-ข้อพร่องของแต่ละวิธีและหาแนวทางที่เหมาะสมที่สุด	“เวลาโกรธคุณทำ...อะไร”

ครั้งที่	สิ่งที่พัฒนา	จุดมุ่งหมาย	ชื่อเรื่อง
11.	รู้จักวิธีการจัดการ ความโกรธอย่างเหมาะสม กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ อย่างสมเหตุสมผล	11.1 เพื่อให้สมาชิกได้เห็นความสำคัญของการจัดการกับความโกรธ 11.2 เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกวิธีการจัดการกับความโกรธอย่างเหมาะสมเพื่อทำให้ความโกรธลดลงโดยที่ตัวเองไม่รู้สึกคับข้องใจ	ความโกรธถึงเวลาจัดการเธอแล้ว!
12.	ยุติการให้คำปรึกษาและ ปัจฉิมนิเทศ	12.1 เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม 12.2 เพื่อให้สมาชิกได้สรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม 12.3 เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การจัดการกับความโกรธ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การจัดการความโกรธ

ครั้งที่ 1

สิ่งที่จะพัฒนา สร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมการจัดการความโกรธ

หัวข้อเรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกของกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการกับ

ความโกรธ

3. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง

ระยะเวลา รูปแบบและวิธีการต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุลภาคและแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้สมาชิกทุกคนได้รู้จักกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเองที่ละคนให้เพื่อนๆ รู้จักพร้อมทั้งบอกว่าด้วยว่าอยากให้เป็นอย่างไรในกลุ่มเรียกตนเองว่าอะไรและสมาชิกคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่เด่นและสะดุดตาคนอื่น สามารถทำให้คนอื่นจำได้และจะไม่ลืม เมื่อเห็นสิ่งนั้นแล้วจะทำให้นึกถึงตนเอง

2.2 เมื่อสมาชิกแนะนำตนเองจนครบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาที่มีต่อการจัดการความโกรธ พร้อมทั้งชี้แจงระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ ตลอดจนจบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสมาชิกทุกคนมีความแตกต่างกันขอให้สมาชิกทุกคนเปิดใจยอมรับและสมาชิกทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน และการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา เรื่องที่คุยกันขอให้มีความลับ ฯลฯ และสิ่งใดที่ทางกลุ่มได้ลงความคิดเห็นแล้วว่าเป็นข้อตกลง ขอให้สมาชิกทุกคนยอมรับและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคนได้สอบถามเรื่องราวของกันและกันได้ แต่สมาชิกทุกคนต้องเคารพสิทธิ์ของกันและกัน หากมีข้อคำถามใดที่ไม่สามารถตอบได้ก็มีสิทธิ์ที่จะขออนุญาตไม่ตอบได้ เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีกับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม การจัดการความโกรธ ครั้งที่ 2

สิ่งที่จะพัฒนา สามารถทบทวนและรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ

หัวเรื่อง คุณรู้จักอารมณ์โกรธของคุณแล้วหรือยัง?

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนอารมณ์ของตนเองขณะปกติและขณะโกรธได้
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ได้ว่าเมื่อโกรธแล้วต้องแสดงอารมณ์ออกไปอย่างไร

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การวิเคราะห์ตนเอง (Self – analysis) การอยู่กับความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนวิเคราะห์ตนเองว่าขณะนั้นอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างไร เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกรู้สึกไม่พอใจหรือโกรธนั้น ตัวของสมาชิกแต่ละคนรู้สึกอย่างไร สามารถรับรู้ได้ว่าต้องแสดงอารมณ์ออกไปอย่างไร

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มเล่าประสบการณ์ของตนเองที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกโกรธให้ผู้รับคำปรึกษาและสมาชิกทุกคนฟังว่า

- ขณะที่โกรธนั้นรู้สึกอย่างไรและเกิดอะไรขึ้นกับตนเองบ้าง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นว่าประสบการณ์ความโกรธของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มคนนั้นทำถูกต้องหรือไม่ ถ้าถูกต้องทำอย่างไรและถ้าหากไม่ถูกต้องทำอย่างไร โดยใช้คำถาม คุณเคยสำรวจอารมณ์โกรธของคุณหรือไม่ ? ให้สมาชิกลองเล่าให้ฟังว่า เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธแล้วอารมณ์โกรธของคุณอยู่ในระดับใด

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธนั้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดกับสมาชิกว่า “ขณะนั้นคุณรู้สึกอย่างไร”

2.4 เมื่อสมาชิกทุกคนเล่าจบ ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ สมาชิกได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่มีเหตุการณ์ทำให้รู้สึกโกรธ

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำเสนอร่วมกันเพื่อรวบรวมว่า “ขณะที่โกรธเราจะทราบได้
อย่างไรว่าขณะนี้เรากำลังโกรธอยู่ ” และ “สามารถแยกแยะระหว่างอารมณ์ปกติและอารมณ์โกรธได้
หรือไม่อย่างไรบ้าง” ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การจัดการความโกรธ

ครั้งที่ 3

สิ่งที่พัฒนา คิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและรู้ว่าอะไรกระตุ้นให้แสดงอารมณ์โกรธออกไป

หัวข้อเรื่อง จุดเกิดเหตุ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนสถานการณ์ที่ทำให้โกรธได้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้แสดงอารมณ์โกรธออกไป
3. เพื่อให้สมาชิกบอกสาเหตุที่ทำให้โกรธได้อย่างสมเหตุสมผล

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบจุดภาค ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองที่เกิดขึ้น โดยที่สมาชิกจะได้ทบทวนสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธและสามารถรับรู้ได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้โกรธได้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย เพื่อสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม
- 1.2 ให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่ผ่านมาเสนอสิ่งที่ได้คุยกันในครั้งที่ผ่าน มา เกี่ยวกับการรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธได้ว่าเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธทีละคนจนครบทุกคน ขณะที่สมาชิกได้เล่าเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกควบคู่ไปด้วยว่า “ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไร”
- 2.2 เมื่อสมาชิกทุกคนเล่าเหตุการณ์จนครบทุกคนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้สมาชิกลองเขียนสาเหตุของความโกรธเก็บไว้ว่าตรงกับความรู้สึกนั้นจริงหรือไม่โดยที่ยังไม่ต้องบอกใคร จากนั้นให้สมาชิกได้ทบทวนสถานการณ์ที่ทำให้โกรธแล้วเล่าสิ่งเป็นตัวกระตุ้นให้แสดงอารมณ์โกรธออกมา
- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม ถามผู้รับคำปรึกษาว่า “สาเหตุที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาโกรธนั้นสมเหตุสมผลหรือไม่อย่างไร” ให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การจัดการความโกรธ

ครั้งที่ 4

สิ่งที่พัฒนา เรียนรู้ถึงผลของความโกรธที่แสดงออกไป 3 แบบ ได้แก่ การแสดงออกไปตรงๆ
เก็บความรู้สึกโกรธเอาไว้ในใจและการควบคุมความโกรธไว้

หัวข้อ ผลของความโกรธ....คืออะไร

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังจากความโกรธ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแยกแยะได้ว่าผลของความโกรธที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรเวลา

50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุลภาคและใช้การอภิปรายร่วมกันเพื่อสร้างความเข้าใจและแยกแยะผลของการเกิดความโกรธได้ ตลอดจนสามารถเปรียบเทียบถึงผลดีผลเสียของแต่ละแนวทางการแสดงออกของความโกรธได้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย เพื่อสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม
- 1.2 ให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่ผ่านมาแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านๆมา เกี่ยวกับการรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธได้ว่าเป็นอย่างไร และการทบทวนหาสาเหตุของความโกรธได้เกิดขึ้นจากอะไร

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธในครั้งล่าสุดให้สมาชิกคนอื่นฟังทีละคนจนครบ จากนั้นให้สมาชิกเลือกที่จะวิเคราะห์ถึงผลของความโกรธในแต่ละสถานการณ์
- 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าหากสมาชิกเจอเหตุการณ์ในลักษณะเช่นนี้ สมาชิกแต่ละคนจะทำอย่างไร (นึกถึงผลของความโกรธก่อนหรือใช้อารมณ์ตัดสินสิ่งที่จะเกิด)
- 2.3 หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ร่วมกันแยกแยะผลของความโกรธว่าก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไร โดยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 ให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการรวมกลุ่มทำงาน
2. ผู้วิจัยสังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การจัดการความโกรธ

ครั้งที่ 5

สิ่งที่จะพัฒนา สามารถหาวิธีควบคุมการแสดงอารมณ์เพื่อให้อารมณ์ลดลง สามารถคิด ทบทวนสิ่งที่ทำให้โกรธได้ ตลอดจนสามารถเปลี่ยนความคิดด้านลบให้เป็นด้านบวก ได้

หัวข้อ รู้คิด..รู้ปรับเปลี่ยน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการระงับอารมณ์โดยการฝึกเปลี่ยน ความคิดของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนวิธีการคิดที่มองในด้านลบมาเป็นการมองโลกในด้านบวก

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุลภาค เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความรู้สึกและ ความคิดเห็นถึงความคิดและความรู้สึกในด้านบวกของตนเองได้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย เพื่อสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกทบทวนเรื่องร่วมกันอภิปรายในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาเล่าประสบการณ์ของตนเองที่เกี่ยวกับการคิดในด้านเดียวไม่ยอมมองใน หลายๆ ด้าน จนบางครั้งทำให้เราทำอะไรที่ผิดพลาดไป เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเล่าจบใช้คำถามปลายเปิด ว่า “ผู้รับคำปรึกษาเคยมีเหตุการณ์แบบดังกล่าวหรือไม่ ” ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเหตุการณ์ของ ตนเองให้สมาชิกคนอื่นได้ฟัง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงาน เรื่อง “คุณคิดอะไรอยู่” ให้สมาชิกได้เขียนกรณีตัวอย่างของ ตัวเองก่อน พร้อมทั้งให้เขียนความรู้สึกที่ทำให้โกรธและความรู้สึกที่ไม่โกรธ โดยผู้ให้คำปรึกษาให้เวลา ประมาณ 5 นาที

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด ถามผู้รับคำปรึกษาว่า “เมื่อต้องเผชิญ กับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ แล้วสมาชิกจะทำอย่างไร ” ให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นกันอย่างอิสระ จนครบทุกสถานการณ์

2.4 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ A4 ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เขียนข้อดีและข้อเสียของการมองทั้งสองด้าน ส่งผลให้เกิดอะไรบ้าง

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาได้กล่าวถึงความสำคัญของการมองในหลายมุมจะสามารถทำให้ลดการแสดงความโกรธในด้านที่ไม่เหมาะสมได้

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การจัดการความโกรธ

ครั้งที่ 6

สิ่งที่จะพัฒนา เรียนรู้และเข้าใจเหตุการณ์ สามารถคิดวิธียับยั้งความโกรธของตนเอง เมื่อเจอกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธสามารถระงับความโกรธไว้ได้

หัวข้อ กรณีตัวอย่างจริง..ของคุณ !

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธได้อย่างอิสระ
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกของตนเองกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุดภาค เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวออกมาอย่างอิสระ ควบคู่กับการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของทั้งฝ่ายได้อย่างชัดเจน เพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นโดยไม่ปฏิเสธความเป็นจริง

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามถึงเรื่องที่ วไปเล็กน้อย เพื่อสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่เกี่ยวข้องกันอภิปรายในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ของตนเองที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธและไม่มีวันลืม สามารถระบายความรู้สึกออกมาอย่างเสรี โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเองเล่าให้ฟังทีละคน

2.2 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่ากับสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความต้องการ และความรู้สึกของทั้งสองฝ่ายได้อย่างชัดเจน

2.3 เมื่อสมาชิกพูดจบอย่าเพิ่งลุกจากที่ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิดถามผู้รับคำปรึกษาว่า “เมื่อพูดไปแล้วรู้สึกอย่างไร”

2.4 เมื่อสมาชิกแต่ละคนทำเสร็จผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันเสนอความคิดเห็นว่าเหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม การจัดการความโกรธ ครั้งที่ 7

สิ่งที่จะพัฒนา สามารถหาแนวทางที่เหมาะสมเพื่อระงับกับความโกรธได้

หัวเรื่อง แนวทางไหนนะ..ที่เหมาะสมกับคุณ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการควบคุมการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกได้เลือกแนวทางที่จะระงับความโกรธได้อย่างเหมาะสม

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุดภาค ในการช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ออกมาอย่างอิสระ และร่วมกันอภิปรายเพื่อหาแนวทางระงับกับความโกรธในเหตุการณ์นั้นได้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย เพื่อสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกทบทวนเรื่องร่วมกันอภิปรายในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดว่าสมาชิกแต่ละคนมีวิธีระงับความโกรธอย่างไร ให้สมาชิกทุกคนได้เล่าให้ฟังทีละคน จากนั้นให้สมาชิกเลือกว่าอยากจะแสดงความคิดเห็นวิธีระงับความโกรธของใครก่อน

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ช่วยกันแสดง ความคิดเห็นเพื่อเพิ่มเติมกับแนวทางที่สมาชิกแต่ละคนได้เลือกไว้ ว่าควรเพิ่มเติมตรงไหนบ้างหรือไม่

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นร่วมกันเพื่อรวบรวมวิธีการจัดการความโกรธ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพของสมาชิกแต่ละคน และตัวสมาชิกก็จะได้สบายใจกับแนวทางที่ตนเองได้เลือกเพื่อที่จะนำไปใช้

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การจัดการความโกรธ

ครั้งที่ 8

สิ่งที่จะพัฒนา สามารถยับยั้งความโกรธไว้ได้ ด้วยการฝึกแสดงบทบาทใหม่ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเองก่อนที่จะนำแนวทางนี้ไปใช้ให้เหมาะสมต่อไป

หัวเรื่อง บทบาทใหม่.....คุณสร้างได้!

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางใหม่ๆที่เหมาะสมจะสามารถนำไปใช้ในการระงับกับความโกรธได้

2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสได้ฝึกแสดงบทบาทใหม่ก่อนที่จะนำไปปฏิบัติจริงได้

3. เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิกก่อนนำไปปฏิบัติจริง

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุลภาค ในการช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นออกมาอย่างอิสระ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้ซ้อมบทบาทเพื่อให้สมาชิกได้ฝึกแสดง บทบาทใหม่เพื่อที่จะได้ใช้ในการระงับกับความโกรธของตนเองได้ หากเจอเหตุการณ์ที่ต้องทำให้รู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย เพื่อสร้างความคุ้นเคยอันดีต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่ผ่านมาอภิปรายในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้มีโอกาสฝึกแสดงบทบาทใหม่จากแนวทางที่สมาชิกและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น จากนั้นให้สมาชิกได้แสดงบทบาทใหม่ที่ละคน

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหลังจากที่สมาชิกได้แสดงบทบาทใหม่ให้ดู ว่าสมาชิกแต่ละคนมีข้อควรพัฒนาตนเองเพิ่มเติมตรงไหนบ้าง เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองให้มากที่สุด

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้กำลังใจ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิกทุกคนที่จะนำแนวทางระงับความโกรธที่ตนเองได้เลือกและฝึกปฏิบัติไปใช้ได้จริงทั้งที่บ้าน โรงเรียนและสถานการณ์อื่น ว่าสมาชิกทุกคนพร้อมที่จะรับมือกับความโกรธได้หากเจอสถานการณ์ที่ทำให้โกรธก็จะสามารถระงับความโกรธได้

2.4 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ลองนำแนวทางของตนเองกลับไปปฏิบัติ

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การจัดการความโกรธ

ครั้งที่ 9

สิ่งที่จะพัฒนา เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ สามารถนำแนวทางที่เลือกไปฝึกปฏิบัติได้

หัวเรื่อง ฝึกก่อนเจอสถานการณ์จริงนะ!

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสนำแนวทางที่เลือกไปฝึกปฏิบัติจริงได้
2. เพื่อให้สมาชิกปฏิบัติจริงได้เมื่อเจอกับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธ

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุดภาค ในการช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ออกมาอย่างอิสระ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงข้อดีและข้อพร่องของตนเอง เพื่อร่วมกันหาแนวทางพัฒนาต่อไป

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย
- 1.2 ให้สมาชิกทบทวนเรื่องร่วมกันอภิปรายในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 เมื่อเจอกันผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เล่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เราได้ไปพบเจอมาแล้ว แล้วตัวของสมาชิกเองได้นำแนวทางใหม่ที่ได้นั้นไปใช้อย่างไร ให้สมาชิกลองเล่าให้ฟังทีละคน

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามปลายเปิด ถามผู้รับคำปรึกษาว่า “เมื่อได้แสดงบทบาทใหม่ ออกไปแล้วรู้สึกอย่างไร” ให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ

2.3 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำแนวทางที่เลือกไปปฏิบัติของเพื่อนในกลุ่มว่าเป็นอย่างไรบ้าง ตลอดจนเสนอแนะข้อดีและข้อพร่องของสมาชิกแต่ละคน พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางพัฒนาทางเลือกนั้นต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การจัดการความโกรธ

ครั้งที่ 10

สิ่งที่จะพัฒนา สามารถเลือกวิธีการระบายความโกรธได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

หัวเรื่อง “เวลาโกรธคุณทำ...อะไร”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเกี่ยวกับวิธีการตอบสนองต่อ อารมณ์โกรธของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การเสนอข้อดี- ข้อพร่องของแต่ละวิธี และหาแนวทางที่เหมาะสมที่สุด

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุดภาค ในการช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นออกมาอย่างอิสระ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงข้อดีและข้อพร่องของตนเอง เพื่อร่วมกันหาแนวทางระบายความโกรธได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย
- 1.2 ให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่ร่วมกันอภิปราย ในครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับ “เราทำอย่างไรกับอารมณ์โกรธ” ให้สมาชิกได้เล่าให้ฟังทีละคน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันนำเสนอ ในหัวข้อ
 - สิ่งที่ทำให้โกรธคืออะไร
 - สามารถระงับความโกรธได้อย่างไร
 - มีวิธีการที่แสดงออกเพื่อระบายความโกรธออกไปอย่างไร
- 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทบทวนถึงสิ่งที่ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นกันมาว่าเมื่อเราโกรธแล้วรู้ตัวว่ากำลังโกรธนั้น สามารถระงับความโกรธไว้โดยไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไป สมาชิกจะเลือกวิธีการตอบสนองต่อความโกรธโดยการแสดงออกเพื่อระบายความโกรธนั้นได้อย่างไร
- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอภิปรายร่วมกัน เสนอข้อดี- ข้อพร่องของแต่ละวิธี เพื่อเลือกการตอบสนองต่อความโกรธโดยการแสดงออกเพื่อระบาย ความโกรธกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสมกับตนเองได้โดยไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม การจัดการความโกรธ ครั้งที่ 11

สิ่งที่จะพัฒนา รู้จักวิธีการจัดการ ความโกรธอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่าง
สมเหตุสมผล

หัวเรื่อง ความโกรธถึงเวลาจัดการเธอแล้ว!

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นความสำคัญของการจัดการความโกรธ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกวิธีการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสมเพื่อทำให้

ความโกรธลดลงโดยที่ตัวเองไม่รู้สึกคับข้องใจ

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิค การให้คำปรึกษาแบบจุลภาค ในการช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น
ออกมาอย่างอิสระ จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันนำเสนอถึงผลของการเรียนรู้การจัดการความ
โกรธและสามารถเลือกวิธีการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย
- 1.2 ให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่ร่วมกันนำเสนอในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการความโกรธ
ของสมาชิกแต่ละคนจะทำอย่างไร

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเล่า วิธีการจัดการความโกรธของแต่ละ
คนทำอย่างไร โดยให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์และระบายความรู้สึกออกมาได้อย่างเสรี

2.3 ผู้ให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อหาแนว
ทางการจัดการความโกรธที่เหมาะสม ของตนเอง โดยเริ่มตั้งแต่ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ
คิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และหาแนวทางระงับความโกรธได้ ตลอดจนรู้วิธีแสดงออกเพื่อ
ระบายความโกรธได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม การจัดการความโกรธ ครั้งที่ 12

สิ่งที่จะพัฒนา ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

หัวข้อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้สรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การจัดการกับความโกรธ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้

จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุดภาค ร่วมกับการใช้กิจกรรม “เก้าอี้คุณธรรม” ในการช่วยให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งร่วมกันสรุปผลถึงสิ่งที่ได้รับเพื่อเรียนรู้การจัดการกับความโกรธ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มและให้สมาชิกนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้เห็นหน้ากันทุกคนอย่างทั่วถึง

1.2 ให้สมาชิกทบทวนเรื่องร่วมกันอภิปรายในครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคนได้พูดถึงสิ่งอยากจะบอกถึงสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม หรือ อยากจะเล่าให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟังก็ได้ ในกิจกรรมเก้าอี้คุณธรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา เพื่อจัดการกับความโกรธ

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้พูดถึงเพื่อนสมาชิกแต่ละคน

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพูดถึงสิ่งที่ตนเองได้ให้อะไรกับกลุ่มบ้าง และตนเองได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา

2.5 จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคนได้สรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้การจัดการกับความโกรธ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการกับความโกรธเพิ่มเติมจากสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็นและสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

ภาคผนวก ข.

1. ตารางค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น
2. ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการจัดการความโกรธจากการทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) (n = 100) โดยใช้ Item – Total Correlation
3. แสดงผลต่างของคะแนนการจัดการความโกรธของวัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ตาราง 13 ค่าความเที่ยงตรง ของแบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และ B

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความเที่ยงตรง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	0	1	1	2	0.7
13	1	1	1	3	1
14	0	1	1	2	0.7
15	0	1	1	2	0.7
16	1	1	1	3	1
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	1	3	1

ตาราง 14 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความเที่ยงตรง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	3	1
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	0	2	0.7
21	1	1	0	2	0.7
22	1	1	1	3	1
23	1	1	1	3	1
24	1	1	1	3	1
25	1	1	1	3	1
26	1	1	0	2	0.7

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความเที่ยงตรง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
27	1	1	1	3	1
28	1	1	1	3	1
29	1	1	1	3	1
30	1	1	1	3	1
31	1	1	1	3	1
32	1	1	1	3	1
33	1	1	1	3	1
34	1	1	1	3	1
35	1	1	1	3	1
36	1	1	1	3	1
37	1	1	1	3	1
38	1	1	1	3	1
39	1	1	1	3	1

ตาราง 15 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความเที่ยงตรง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	1	1	1	3	1
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	1	3	1
21	1	1	1	3	1
22	1	1	1	3	1
23	1	1	1	3	1
24	1	1	1	3	1
25	1	1	1	3	1

ตาราง 16 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามการจัดการความโกรธ

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความเที่ยงตรง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1
7	1	0	1	2	0.7
8	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1
12	1	0	1	2	0.7
13	1	1	1	3	1
14	1	1	1	3	1
15	1	1	1	3	1
16	1	1	0	2	0.7
17	1	1	1	3	1
18	1	1	1	3	1
19	1	1	1	3	1
20	1	1	1	3	1
21	1	1	1	3	1
22	1	1	0	2	0.7
23	1	1	0	2	0.7
24	1	1	1	3	1
25	1	1	1	3	1

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนรวม	ความเที่ยงตรง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
26	1	1	1	3	1
27	1	1	1	3	
28	1	1	1	3	1
29	1	1	1	3	1
30	1	1	1	3	1
31	1	1	1	3	1
32	1	1	0	2	0.7
33	1	1	1	3	1
34	1	1	1	3	1
35	1	1	1	3	1
36	1	1	1	3	1
37	1	1	1	3	1
38	1	1	1	3	1
39	1	1	0	2	0.7
40	1	1	0	2	0.7
41	1	1	0	2	0.7
42	1	1	1	3	1
43	1	1	1	3	1
44	1	1	1	3	1
45	1	1	1	3	1
46	1	1	1	3	1
47	1	1	1	3	1
48	1	1	1	3	1
49	1	1	1	3	1

หมายเหตุ : ค่า IOC ที่สามารถนำไปใช้ได้ มีค่าระหว่าง 0.5 – 1.0

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามบุคลิกภาพ A และ B

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t)
1.	6.179	11.	4.094
2.	4.385	12.	3.812
3.	7.207	13.	4.294
4.	4.954	14.	4.732
5.	5.167	15.	4.724
6.	3.357	16.	2.758
7.	4.903	17.	3.473
8.	5.467	18.	3.116
9.	5.362	19.	2.854
10.	5.373	20.	4.273

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.8252

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t)
1.	6.135	16.	6.931
2.	4.325	17.	8.263
3.	3.538	18.	6.465
4.	4.404	19.	3.163
5.	6.849	20.	4.293
6.	3.045	21.	6.531
7.	4.329	22.	5.251
8.	8.396	23.	5.925
9.	7.139	24.	4.919
10.	7.512	25.	6.134
11.	5.184	26.	3.985
12.	6.075	27.	5.578
13.	9.131	28.	5.402
14.	6.305	29.	6.526
15.	9.134	30.	4.516

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.9217

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t)
1.	2.123	14.	3.921
2.	3.958	15.	6.619
3.	3.013	16.	5.140
4.	3.343	17.	3.622
5.	2.220	18.	4.279
6.	4.560	19.	5.353
7.	6.640	20.	5.440
8.	4.458	21.	6.157
9.	5.443	22.	6.107
10.	4.944	23.	5.708
11.	7.209	24.	7.605
12.	3.223	25.	6.125
13.	4.467		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.8702

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามการจัดการความโกรธ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t)
1.	5.385	26.	2.078
2.	3.495	27.	2.670
3.	5.417	28.	6.960
4.	3.888	29.	6.798
5.	3.062	30.	4.973
6.	3.834	31.	3.383
7.	2.978	32.	6.515
8.	3.669	33.	5.142
9.	2.128	34.	8.645
10.	3.026	35.	7.588
11.	6.572	36.	3.144
12.	6.164	37.	2.510
13.	3.384	38.	6.617
14.	4.579	39.	4.932
15.	4.510	40.	6.258
16.	5.827	41.	5.714
17.	4.620	42.	7.414
18.	3.194	43.	2.671
19.	2.339	44.	3.259
20.	4.063	45.	4.117
21.	3.791		
22.	5.360		
23.	7.782		
24.	6.337		
25.	5.687		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.9259

ตาราง 21 ผลต่างของคะแนนการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโปรแกรม

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง			
	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง	ผลต่าง	ผลต่างกำลังสอง
1.	106	158	52	2704
2.	130	170	40	1600
3.	109	155	46	2116
4.	113	167	54	2916
5.	124	165	41	1681
6.	124	165	41	1681
7.	118	176	58	3364
8.	117	172	55	3025
	$\bar{X} = 117.62$ S.D. = 8.158	$\bar{X} = 166.00$ S.D. = 6.969	$\Sigma D = 387$	$\Sigma D^2 = 19087$

ภาคผนวก ค.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสณา จุลรัตน์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวสวณีย์ สุขเจริญ
วันเดือนปีเกิด	6 กรกฎาคม พ.ศ. 2527
สถานที่เกิด	จังหวัดระยอง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	9/2 ถนนทองดี ตำบลเชิงเนิน อำเภอเมือง จังหวัดระยอง รหัสไปรษณีย์ 21000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2545	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนระยองวิทยาคม
พ.ศ.2549	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) การแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2553	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ