

การให้คำปรึกษากลุ่มและการฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น



ปริญญานิพนธ์
ของ
เชิดชัย สายเสมา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
มิถุนายน 2560

การให้คำปรึกษากลุ่มและการฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น



ปริญญานิพนธ์
ของ
เชิดชัย สายเสมา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มิถุนายน 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การให้คำปรึกษากลุ่มและการฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น



บทคัดย่อ
ของ
เชิดชัย สายเสมา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

มิถุนายน 2560

เชิดชัย สายเสมา. (2560). *การให้คำปรึกษากลุ่มและการฝึกสติปัญญา 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญาณิพนธ์: อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายการวิจัย 1) เพื่อเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และ 2) เพื่อเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4 และกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมนที่มีคะแนนรวมของการจัดการอารมณ์โกรธต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4 และ 2) กลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น และ 3) โปรแกรมการฝึกสติปัญญา 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ 1) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples) และ 2) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบเป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ 1) การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการจัดการอารมณ์โกรธสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4 กับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียว พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4 มีการจัดการอารมณ์โกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING AND THE FOUR SATIPATTHANA PRACTISING
ON ANGER MANAGEMENT OF ADOLESCENCE



AN ABSTRACT
BY
CHERDCHAI SAISEMA

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Research and Human Potential Development
At Srinakharinwirot University
June 2017

Cherdchai Saisema. (2017). *The Effect of Group Counseling and the Four Satipatthana Practice for the Anger Management of Adolescents*. Master Thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potential). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Dr. Kanchit Saen-ubol. Advisor Assistant Professor dr. Monthira Charupheng.

The purposes of this research were 1) to compare the anger management of adolescents among before during and after group counseling. 2) to compare the anger management of adolescents among the experimental group for group counseling and the four Satipatthana practice and a control group for group counseling. The subjects of this study were secondary students with the twelve at Chaoprayawittayakom School and in twenty-fifth percentile or lower. The experimental group were involved with of group counseling and the four Satipatthana practice and the two control group were involved with of group counseling. This research instruments used for study were 1) adolescent anger management measurement 2) group counseling programs for anger management of adolescents. and 3) program of anger management of adolescents. The statistics employed were analyzed by t-test for dependent samples and a t-test for the independent samples.

The research results were as follows: 1) The comparison of the anger management of adolescents among before during and after of group counseling in the of experimental group and the control group. After the group counseling of the experimental group and the control group regarding to anger management significantly to a level of increased at the .01. 2) The comparison of the anger management of adolescent among the experimental group for group counseling and the four Satipatthana practising and the control group for group counseling. The experimental group for group counseling and the four Satipatthana practice were anger management rather than the control group for group counseling significantly increased to a level of .01.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในด้านการศึกษาของผู้วิจัย ส่วนสำคัญที่ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ ก็ด้วยความเมตตาจากประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เมตตาถ่ายทอดความรู้ให้คำแนะนำและกำลังใจที่สำคัญในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ทั้ง 3 รูป พระครูมงคลศีลวัตร พระครูอาทรประสิทธิ์โสภณ และพระสมภาร สมภาโร ที่ให้ความเมตตาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยด้านสถิติพื้นฐาน 4 และการให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล ที่ให้ความเมตตาเป็นประธานการสอบปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่ให้ความเมตตากรุณามาเป็นคณะกรรมการสอบในครั้งนี้ และได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและแก้ไขปริญญานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์พูนสุขเพิ่มมากขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ ดร.พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ และอาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณในความเมตตาของพระครูปลัดสุวัฒนวิชิตคุณ (พระมหาวิรพล วิธญาณโณ) ประธานเครือข่ายธรรมะอารมณดีและคณะพระอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ด้านการศึกษาเล่าเรียนด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม คณะครูอาจารย์ และนักเรียน โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ และพี่น้องในครอบครัวที่ให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณ นางสาวนริศรา ศิริพันธ์ศักดิ์ และนางสาวรุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ เพื่อนร่วมรุ่นสาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษาและจิตวิทยาการศึกษาทุกคน ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือด้านคำแนะนำและให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงมาด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ด้วยคุณประโยชน์อัน
เกิดจากการวิจัยครั้งนี้ หากการวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมให้เกิดความดีงามได้
ผู้วิจัยยินดีและอนุญาตให้นำไปพัฒนาและต่อยอดเพื่อการศึกษาได้ต่อไป

เชิดชัย สายเสมา



สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	10
สมมติฐานของการวิจัย	11
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาرمณโฑธ	13
ความหมายของอารมณโฑธ	13
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณโฑธ	14
ผลของอารมณโฑธ	16
การแสดงออกของอารมณโฑธ	17
วิธีการจัดการอารมณโฑธ	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	25
ความหมายของวัยรุ่น	25
อารมณโฑธและพฤติกรรมของวัยรุ่น	25
การแบ่งช่วงวัยของวัยรุ่น	27
พัฒนาการด้านอารมณโฑธของวัยรุ่น	27
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	29
ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม	29
หลักการสร้างกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม	30
ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม	38
ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณโฑธ	41
ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	49

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถิติพื้นฐาน 4.....	52
ความหมายของสถิติพื้นฐาน 4.....	52
หลักสถิติพื้นฐาน 4.....	52
ความสำคัญของสถิติพื้นฐาน 4.....	53
บทบาทของสถิติพื้นฐาน 4.....	54
ทฤษฎีเกี่ยวกับจิตในปัจจุบัน.....	55
ลักษณะของการปฏิบัติสถิติพื้นฐาน 4.....	56
กระบวนการปฏิบัติสถิติพื้นฐาน 4.....	56
การฝึกสถิติพื้นฐาน 4.....	57
ผลของการปฏิบัติสถิติพื้นฐาน 4.....	65
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสถิติพื้นฐาน 4.....	66
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	68
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธระหว่างก่อนและหลังการ ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 และ ระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหลังการฝึกสถิติพื้นฐาน 4 ของกลุ่มทดลองที่ 2.....	80
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสถิติพื้นฐาน 4.....	86

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	92
คำถามการวิจัย.....	92
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	92
สมมติฐานของการวิจัย.....	92
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	93
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	94
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	95
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	96
สรุปผลการวิจัย.....	97
การอภิปรายผล.....	98
ข้อเสนอแนะ.....	109
บรรณานุกรม.....	111
ภาคผนวก	118
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	288

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคะแนนการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น.....	70
2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น.....	71
3 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบประเมินระดับความมีสติ.....	75
4 แบบแผนการทดลอง.....	76
5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการ ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 (n=6)	80
6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้ คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มทดลองที่ 1 (n=6)	81
7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลัง การได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 2(n=6)	82
8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้ คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มทดลองที่ 2 (n=6)	83
9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น กลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสติปัฏฐาน 4.....	84
10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 (n=6)...	85
11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการจัดการอารมณ์โกรธหลังได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 (n=12).....	87
12 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 (n=12)	87
13 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของการจัดการอารมณ์ของกลุ่ม ทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4 (n=12)....	89
14 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่ม ทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4 (n=12)	89
15 ค่าเฉลี่ยระดับความมีสติของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2	91
16 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น.....	126
17 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น (α) ของการจัดการอารมณ์โกรธ ของวัยรุ่น จำนวน 57 ข้อ.....	129
18 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัด การอารมณ์โกรธของวัยรุ่น.....	131

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
19 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกสติปัญญา 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น.....	137
20 การแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น.....	138
21 การแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการฝึกสติปัญญา4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น.....	140



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1.....	82
2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 2.....	84
3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4.....	86
4 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2.....	88
5 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4.....	90



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ภาวะเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันทำให้คนต้องดิ้นรน ขวนขวาย ทั้งในด้านการทำมาหากิน การหาความสุขสงบปลอดภัยให้กับตนเอง และครอบครัว บ่อยครั้งต้องเผชิญกับความหวาดกลัว (Fear) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้งต่างๆ (Conflict) รวมทั้งความรู้สึกอ้างว้างเคียดแค้น (Hostility) สิ่งเหล่านี้คือตัวการทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันนั้นเกิดความบกพร่อง (ศรีประภา ชัยสินธพ. 2557: ออนไลน์) และนำมาซึ่งอารมณ์โกรธ โดยความหมายแล้ว อารมณ์โกรธนั้น หมายถึง กิริยาอาการที่แสดงออกถึงพฤติกรรมด้านลบ ซึ่งมีความก้าวร้าวรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่น การแสดงกิริยาอาการของอารมณ์โกรธนั้นมีทั้งการแสดงออกทางสีหน้า สายตา การเคลื่อนไหว น้ำเสียง ฯลฯ การมีอารมณ์โกรธถือเป็นความบกพร่องต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของมนุษย์ เช่นเดียวกับ โดโนฮิวและเคเวนจ์ (Donohue;& Cavenage.2003: 10) ที่กล่าวถึงความโกรธว่า เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ เป็นอารมณ์ที่มีความรุนแรงและบุคคลที่มีความโกรธจะแสดงออกไปในทางลบเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น เช่น การเตะ การพูดคำหยาบ เป็นต้น นอกจากนี้ ความโกรธ ยังหมายถึง ความมั่งร้าย ความประสงค์ร้าย ความขัดเคืองใจ ความเกลียดชัง ความพยาบาท อันเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือเพาะขึ้นจากตัวเราเอง หรือเกิดขึ้นเพื่อโต้ตอบอารมณ์โกรธเคือง ความประสงค์ร้าย ความพยาบาท หรือความชังของผู้อื่น(ชาญณรงค์ บุญหนุนและคณะ. 2554: 70)ส่วนพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544: 14) ได้กล่าวไว้ว่า ความโกรธ หมายถึง ศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้ความมีเมตตาเกิดขึ้นพอเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย แต่ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดวุ่นวายทรมานภายในใจตนเองดังนั้นจะเห็นได้ว่า ผลลัพธ์ของอารมณ์โกรธที่กล่าวมานั้น เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้ว จะนำมาซึ่งความเสียหายทั้งด้านกายภาพและด้านจิตใจ ผลที่เกิดจากอารมณ์โกรธนั้น ยังนำไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวันที่ปราศจากความสุขของมนุษย์โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นในยุคปัจจุบันที่มีสภาวะอารมณ์โกรธโดยง่าย ซึ่งเห็นได้จากข่าวปัญหาด้านสังคม เช่น นักเรียนตีกัน เป็นต้น ปัญหาสังคมเหล่านั้นล้วนมีสาเหตุมาจากอารมณ์โกรธทั้งนั้นและในยุคปัจจุบันยังยากต่อการพัฒนาและปรับเปลี่ยนอารมณ์โกรธของวัยรุ่นได้เท่าที่เหมาะสมที่ควร

ความโกรธของวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสนใจเพราะบางคนแสดงออกด้วยการกระทำที่ขาดการยั้งคิด ก้าวร้าวรุนแรงและทำลาย (อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์. 2554: 89) อีกทั้งลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่แสดงออกจะมีความต่อเนื่องมาจากพัฒนาการในวัยเด็กเพียงแต่มีความรุนแรงมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ที่ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว นอกจากนี้ ลักษณะการแสดงออกของวัยรุ่นจะแสดงออกอย่างก้าวร้าวรุนแรง ไม่สามารถควบคุมตนเองและควบคุมการแสดงออกของตนเองได้ มีลักษณะเป็นคนเจ้าอารมณ์จะมีการแสดงออกไปตามความรู้สึกของตนที่มีอยู่ เช่น โกรธรุนแรง

รักมาก เกลียดมาก หรืออาจจะเป็นความรู้สึกเก็บกด ด้วยการไม่แสดงอารมณ์ที่มีความรู้สึกในขณะนั้นๆ ออกมา เช่น เศร้า วิตกกังวล เสียใจ สลดหดหู่ ขยะแขยง รัก โกรธ เกลียดก็ได้ เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายหรืออายุ 19-20 ปี จึงจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ (อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. 2554: 86) อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่นั่นคง เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงกระบวนบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา มีความรู้สึกด้อยเด่นในแง่อะไร ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายของวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า เป็นแบบพายุพายุแคม (Stress and Storm) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด เป็นต้น ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราว เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดี้อันถึงต้นเอาแต่ใจตนเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 336) ดังนั้น อารมณ์และการแสดงออกของวัยรุ่นนั้นจึงมีลักษณะแบบทันทีทันใด ซึ่งมีความแปรปรวนด้านอารมณ์ค่อนข้างสูง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในช่วงวัยรุ่นตอนกลางที่มีความโดดเด่นเรื่องอารมณ์โกรธ โดยเห็นว่าการเปลี่ยนสรรพนาม (คำนำหน้า) จากเด็กชายเป็นนายและจากเด็กหญิงเป็นนางสาวนั้น เป็นการสร้างอัตลักษณ์และความรู้สึกใหม่ให้กับวัยรุ่นดังนั้นวัยรุ่นที่มีอายุ 16 ปี จึงมีความทะเยอทะยานในตนเองว่า ตนนั้นไม่ใช่เด็กอีกต่อไปจึงเกิดเป็นความหลงใหลและชื่นชมในตนเอง จึงเกิดเป็นความก้าวร้าวอยากจะแสดงตัวตนให้เป็นที่ยอมรับมากที่สุด เมื่อถูกขัดขวางจากผู้คนในสังคมรอบข้าง จึงเกิดกลายเป็นอารมณ์โกรธขึ้น ดังนั้นจึงควรที่จะหาวิธีการในการพัฒนาช่วยเหลือให้วัยรุ่นสามารถผ่านพ้นอารมณ์โกรธที่อันตรายดังกล่าวมานั้นและสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขต่อไป

จากการที่ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์การศึกษาในด้านการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงให้ความสำคัญต่อการให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีประโยชน์ต่อการพัฒนาส่งเสริมให้เกิดการจัดอารมณ์โกรธได้ อีกทั้งผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติสถิติปฏิบัติงาน 4 ดังนั้นจึงมีความสนใจที่จะนำหลักสถิติปฏิบัติงาน 4 มาใช้ในพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธให้เกิดผลดียิ่งขึ้นไปเพราะหลักสถิติปฏิบัติงาน 4 คือหลักปฏิบัติที่เน้นในด้านการกำหนดรู้ตนเองหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งคือการตระหนักรู้พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งมีประโยชน์สามารถนำมาประยุกต์ให้เข้ากับการจัดการอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลได้ ดังเช่น คำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุ (2532:24-43) ได้แนะนำวิธีจัดการอารมณ์โกรธไว้คือ ควรจะมีสติจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง ความระลึกได้ในขณะที่โกรธ) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของท่านปัญญานันทภิกขุ (2552:190-191) ที่ได้กล่าวถึงวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธไว้เช่นกัน คือควรมีสติรู้ทันความโกรธทุกขณะ อีกทั้งยังมีคำกล่าวของสมเด็จพระสังฆราช สกลมหา

สังฆปริณายก (2545: 3-12) ได้เสนอแนะแนวทางในการจัดการอารมณ์โกรธไว้ คือ ควรมีสติรู้ไว้ให้เสมอว่าโกรธเมื่อใดให้พยายามจัดการกับความโกรธนั้น ซึ่งหมายถึง ควรใช้สติเป็นเครื่องมือในการจัดการกับอารมณ์โกรธ ขณะเดียวกันการให้คำปรึกษากลุ่มก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยพัฒนาส่งเสริมให้วัยรุ่นที่มีอารมณ์โกรธได้มีวิธีการและขั้นตอนในการจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเอง เช่น งานวิจัยของ สวนีย์ สุขเจริญ (2553: 110) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ นฤมล เปี่ยมปัญญา (2553:71) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของภาวิณี ไชกระโทก (2551:86) ที่ได้ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น

จากข้อมูลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นมีส่วนช่วยในการพัฒนาให้วัยรุ่นนั้นเกิดการพัฒนาดตนเองดีขึ้นหลังจากผ่านการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแบบทฤษฎีต่าง ๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเครื่องมือในการพัฒนาวัยรุ่นที่มีอารมณ์โกรธสามารถจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นมีความมุ่งหวังเพื่อให้วัยรุ่นนั้นเกิดการเข้าใจตนเอง เกิดความตระหนักรู้ที่จะพัฒนาจัดการอารมณ์โกรธของตนเองและสามารถที่จะเผชิญกับอารมณ์โกรธของตนเองได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้การเพิ่มความสามารถในการจัดการอารมณ์โกรธนั้นยังสามารถใช้วิธีแห่งการฝึกสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นวิธีการทางพระพุทธศาสนา โดยการฝึกสติปัฏฐาน 4 นั้นจะช่วยเพิ่มพูนให้วัยรุ่นนั้นเกิดสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตนเองได้ดียิ่งขึ้นและเกิดการตระหนักรู้ตนเองได้มากขึ้นดังจะเห็นได้ในงานวิจัยต่าง ๆ ที่นำหลักสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ต่าง ๆ เช่น พัทธม อินตะนัย (2551: 126) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่ोजริญฐิตธัมโม และผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์สต่อชาวอารมณ์ของครูระดับมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่ोजริญฐิตธัมโม สามารถพัฒนาชาวอารมณ์ของครูได้จริง เช่นเดียวกับ สุมณา เลียบทวี (2554: 197) ที่ได้ศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ผลการวิจัย พบว่า ผลทางด้านพฤติกรรมพบว่า หลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น ผลทางด้านอารมณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น นอกจากนี้ พุฒินาท ทรงสมบัติชัย (2553: 77) ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากข้อมูลที่กำลังมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติปัฏฐาน 4 นั้นมีความจำเป็นต่อการบริหารจัดการการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญว่าการฝึกสติปัฏฐาน 4 จะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นนั้นเกิดสติสัมปชัญญะสามารถที่จะพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้ดียิ่งขึ้นไป

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาวัยรุ่นให้มีวิธีการจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง โดยผ่านวิธีที่ 1 คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจในตนเองและตระหนักรู้ที่จะพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง และยังสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมในการจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง และวิธีที่ 2 คือ การฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อช่วยเพิ่มพูนให้วัยรุ่นนั้นเกิดการเรียนรู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

คำถามการวิจัย

วัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวกับวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 มีการจัดการอารมณ์โกรธแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นระหว่างก่อนกับหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4
2. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวกับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษานี้สามารถนำไปสู่การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 ไปพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธในกลุ่มอื่นๆ ได้ เช่น กลุ่มนักเรียน นักศึกษา วัยทำงาน เป็นต้น และสามารถที่จะนำไปสู่การจัดการอารมณ์อื่นๆ ได้ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 30 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 12 คน ซึ่งผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มทดลอง คือ 1) กลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดี่ยวจำนวน 6 คน และ 2) กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4 จำนวน 6 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรจัดกระทำ แบ่งได้เป็น 2 ตัวแปรตามกลุ่มทดลองคือ
 - 1.1 ตัวแปรจัดกระทำในกลุ่มทดลองที่ 1 ได้แก่การให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 1.2 ตัวแปรจัดกระทำในกลุ่มทดลองที่ 2 ได้แก่การให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4
2. ตัวแปรตาม ได้แก่การจัดการอารมณ์โกรธ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การจัดการอารมณ์โกรธหมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรู้เท่าทันอาการ ปฏิกริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธของตนเอง รู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธตนเอง ตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจ ร่างกาย และสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งองค์ประกอบของการจัดการอารมณ์โกรธ ออกเป็น 4 ด้าน คือ

1.1 การควบคุมปฏิกริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธหมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถหยุดหรือควบคุมปฏิกริยาหรือพฤติกรรมตอบสนองต่ออารมณ์โกรธในขณะนั้นให้อยู่ในอาการสงบได้

1.2 การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธหมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้และรู้สึกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจของตนเองขณะที่มีอาการโกรธได้ เช่น รุ่มร้อน กระวนกระวาย หงุดหงิด คิดแค้น เป็นต้น สามารถรับรู้และรู้สึกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น ความเครียด การไม่มีสมาธิ เป็นต้น รวมถึงสามารถรับรู้และรู้สึกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นกับสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เช่น ไม่ได้พูดกัน ห่วงเหิน ทำร้ายกัน เป็นต้น

1.3 การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธหมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธของตนเองว่า ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ยึดกรอบแนวคิด ความเชื่อ ความเข้าใจ ความต้องการ หรือความกลัวภายในใจตนเอง ส่งผลให้เกิดอารมณ์โกรธ และเห็นความสำคัญที่จะจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง

1.4 การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถมองเห็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ทุกคนที่ล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เกื้อหนุน และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ได้รับความสัมพันธ์และความเกื้อหนุนกันของทุกชีวิต ให้อภัยตนเองและผู้อื่น พร้อมและยินดีที่จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลต่างๆ ที่มีสภาพอารมณ์และจิตใจไม่มั่นคง ซึ่งมีปัญหาคล้ายคลึงกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจตัวเองถึงข้อดีและข้อด้อยของตนเอง สมาชิกกลุ่มทุกคนมีบทบาทในการสร้างบรรยากาศและมีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสมาชิกทุกคนภายในกลุ่มเป็นปัจจัยในการขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายได้เช่นเดียวกันการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้คือ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling and in Group) 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction analysis Theory) 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy: REBT) 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling)

จากทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นนั้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้สมาชิกภายในกลุ่มสามารถจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้ โดยอาศัยกระบวนการในการพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธ ดังนี้

2.1 การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถหยุดหรือควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธในขณะนั้นให้อยู่ในอาการสงบได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling) ซึ่งแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยมเชื่อว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ตามแนวคิดทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยมมีสมมติฐานว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องหยั่งรู้ ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพฤติกรรมนิยมจะดำเนินการบำบัดอยู่บนหลักการที่ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้ ก่อนที่บุคคลจะเข้าใจอนาคต และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอาจนำไปสู่การเพิ่มความเข้าใจตนเองได้นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคแบบการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) ซึ่งเป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นเมื่ออยู่นอกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบมาแสดงเป็นแบบอย่างให้ ในการฝึกพฤติกรรมนี้ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด

2.2 การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้และรู้สึกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธได้ โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านผลเสียที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ที่ให้ความ

สนใจทั้งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกาย และความโดยมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงผลเสียที่เกิดกับตนเอง การตระหนักรู้ (Awareness) ตามแบบของเกสตัลท์ คือ การสร้างความตระหนักรู้โดยการอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและดำเนินต่อเนื่องไป หากสมาชิกอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ก็จะค้นพบวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อดำเนินชีวิตในโลกนี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคคิด-รู้สึก (Think-Feel) เป็นเทคนิคที่เน้นบนความขัดแย้งกันระหว่างความคิดและความรู้สึก โดยการวิเคราะห์ถึงความคิดและความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่มีเกิดขึ้นภายในจิตใจตนเอง

2) ด้านผลเสียที่ส่งผลต่อสภาพร่างกาย ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ซึ่งสนใจทั้งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่ส่งผลต่อร่างกายของตนเอง ซึ่งการตระหนักรู้ (Awareness) ตามแบบของเกสตัลท์ คือ การสร้างความตระหนักรู้โดยการอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและดำเนินต่อเนื่องไป หากสมาชิกอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ก็จะค้นพบวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อดำเนินชีวิตในโลกนี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้สมาชิกกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นเมื่ออยู่นอกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบอย่างให้ ในการฝึกนี้ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด และผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มจะให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่

3) ด้านผลเสียที่ส่งผลต่อการทำลายสัมพันธภาพ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction analysis Theory) ซึ่งให้ความสำคัญกับเรื่องราวของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มุ่งการวิเคราะห์และทำความเข้าใจรูปแบบที่บุคคลใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเข้าใจในรูปแบบและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกกำหนดชีวิตตนเอง โน้มนำให้เกิดการพิจารณาเพื่อการตัดสินใจใหม่ในการเลือกตำแหน่งและบทบาทของชีวิตใหม่ เพื่อช่วยให้สามารถปรับปรุงการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น และมีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น โดยใช้เทคนิคแบบการระบุหรือบ่งชี้ (Specification) โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรม “ทัศนะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Life position) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุตัวตนของตนเองได้อย่างถูกต้อง

2.3 การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธของตนเองว่าส่วนหนึ่งมาจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ผล ยึดกรอบแนวคิดความเชื่อ ความเข้าใจ ของตนเองส่งผลให้เกิดอารมณ์โกรธ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy: REBT) ที่มุ่งแก้ไขปัญหาทางจิตใจ ซึ่งไม่ได้เน้นเพียงอารมณ์และพฤติกรรม แต่ให้ความสำคัญกับความคิดด้วย โดยมุ่งที่การกระทำเป็นสำคัญ ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy :REBT) เน้นความสำคัญขององค์ประกอบทั้ง 3 ประการ คือ อารมณ์

ความคิด และพฤติกรรม โดยเชื่อว่า อารมณ์ ความคิด และการกระทำของมนุษย์ไม่สามารถขาดจากกันได้ ทั้ง 3 องค์ประกอบมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ โดยใช้เทคนิคแบบ ABCDE เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมของตน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อความรู้สึกโกรธและพฤติกรรมตอบสนองต่ออารมณ์โกรธได้

2.4 การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถมองเห็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ทุกคนที่ล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เกื้อหนุน และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ซึ่งเกสตัลท์ให้ความสำคัญว่า การทำความเข้าใจบุคคลได้ดีที่สุด คือ การทำความเข้าใจบริบทของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น จุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบเกสตัลท์คือ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ (Awareness) โดยให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ว่า เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับเยียวยา และการพัฒนาความงอกงาม บุคคลจะตระหนักรู้ได้ต้องมีการรู้จักตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการเลือก มีการสัมผัส (Contact) กับสิ่งแวดล้อม มีการยอมรับตนเอง และมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ การปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นการบูรณาการ (Integration) ความขัดแย้งภายในให้กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวด้วยการทำให้เกิดการยอมรับในส่วนหรือบุคลิกภาพที่เคยปฏิเสธมาก่อน การตระหนักรู้อย่างเต็มที่ที่จะทำให้บุคคลเกิดความงอกงามในจิตใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้เทคนิคการสัมผัส (Contact) ซึ่งเทคนิคนี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวเมื่อบุคคลอยู่กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ประสิทธิภาพของการสัมผัส หมายถึง การปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและคนอื่นๆ โดยไม่สูญเสียความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1) ขั้นเริ่ม (Initial stage) ขั้นนี้คือเบื้องต้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีงามให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ลดปัญหาความวิตกกังวลของสมาชิกภายในกลุ่ม มีการชี้แจงรายละเอียดภายในกลุ่ม เช่น กติกาภายในกลุ่ม การรักษาความลับ เป็นต้น

2) ขั้นดำเนินกลุ่ม (Working stage) ขั้นนี้เป็นการดำเนินกิจกรรมที่เป็นเป้าหมายที่จะพัฒนาสมาชิกกลุ่มให้เกิดความงอกงาม โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มเกิดการจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้ดีขึ้น

3) ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม (Ending stage) ขั้นสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม และเป็นการสำรวจสมาชิกกลุ่มที่อาจมีข้อสงสัยภายในใจก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษากลุ่มมีการกล่าวและปรบมือให้กำลังใจกันและกันเพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มรู้สึกมีคุณค่าและพร้อมที่จะพัฒนาตัวเองต่อไปภายหลังจบการให้คำปรึกษากลุ่ม

สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้วิจัยได้นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่วิจัยการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนั้นได้เกิดการเพิ่มพูนการจัดการอารมณ์โกรธของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งการฝึกสติปัฏฐาน 4 มีรายละเอียดดังนี้

3.การฝึกสติปัฏฐาน 4 หมายถึงการฝึกปฏิบัติโดยการใช้สติหรือการกำหนดรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของมนุษย์ การกำหนดรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลนั้น แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้อย่างเป็นลำดับ ดังนั้นการฝึกสติปัฏฐาน 4 หรือการกำหนดรู้นั้นมีทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่

3.1กายานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาร่างกายโดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เป็นเครื่องมือในการดำเนินการพิจารณา ดังนั้นเมื่อเกิดมีอารมณ์โกรธขึ้นจึงสามารถฝึกปฏิบัติโดยใช้ความเพียร มีสัมปชัญญะ (กำหนดรู้ร่างกาย) มีสติ (รู้เท่าทันร่างกาย) พิจารณาร่างกายของตนเอง เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ การกำหนดรู้อริยาบถใหญ่ การกำหนดรู้อริยาบถย่อย

3.2 เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาอารมณ์ของตนเองโดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เป็นเครื่องมือในการดำเนินการพิจารณา ดังนั้นเมื่อเกิดมีอารมณ์โกรธขึ้นจึงสามารถฝึกปฏิบัติโดยใช้ความเพียร มีสัมปชัญญะ (กำหนดรู้อารมณ์) มีสติ (รู้เท่าทันอารมณ์) พิจารณาอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาในตนเอง โดยพิจารณาว่า กำหนดรู้ว่าเป็นอารมณ์ที่เป็นความสุขเป็นความทุกข์ เป็นอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ หมายถึงให้รู้อารมณ์เท่านั้น แต่จะไม่คิดปรุงแต่งหรือก่ออารมณ์เป็นรูปแบบของพฤติกรรมและลงมือกระทำเพื่อตอบสนองต่ออารมณ์นั้น

3.3 จิตตานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาจิตโดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เป็นเครื่องมือในการดำเนินการพิจารณา ดังนั้นเมื่อเกิดมีอารมณ์โกรธขึ้นจึงสามารถฝึกปฏิบัติโดยใช้ความเพียร มีสัมปชัญญะ (กำหนดรู้จิต) มีสติ (รู้เท่าทันจิต) พิจารณาจิตของตนเอง กล่าวคือ เป็นการกำหนดรู้จิตที่กำลังมีอารมณ์โกรธและกำหนดรู้การดับไปของอารมณ์โกรธโดยไม่คิดวิพากษ์วิจารณ์การกำหนดรู้

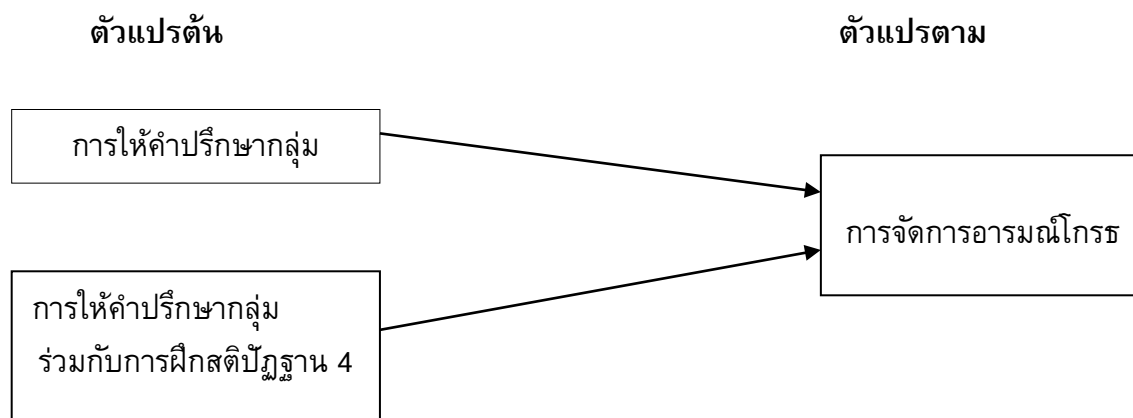
3.4 ธัมมานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาธรรมชาติที่กำลังเป็นไปโดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เป็นเครื่องมือในการดำเนินการพิจารณา ดังนั้นเมื่อเกิดมีอารมณ์โกรธขึ้นจึงสามารถฝึกปฏิบัติโดยใช้ความเพียร มีสัมปชัญญะ (กำหนดรู้ธรรมชาติ) มีสติ (รู้เท่าทันธรรมชาติ) พิจารณาธรรมชาติของชีวิต หมายถึง พิจารณาตามสภาพความเป็นจริง เช่น เมื่อได้ยินเสียงคน ก็ให้เพียงแต่รับรู้ว่าเป็นคนเท่านั้น โดยไม่คิดวิพากษ์วิจารณ์ในสิ่งที่รับรู้

4.วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายและจิตใจที่แบบทันทีทันใด เป็นช่วงวัยที่มีการคิดและตัดสินใจแบบใช้อารมณ์เป็นใหญ่ ขาดการพิจารณาโดยใช้สติและปัญญาในการไตร่ตรองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ วัยรุ่นคือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุ 16 ปี โดยผู้วิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 หมายถึง กลุ่มวัยรุ่นที่

ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดี่ยว และกลุ่มทดลองที่ 2 หมายถึง กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นโดยด้านที่ 1 คือ การจัดการอารมณ์โกรธด้านการควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ อาศัยแนวคิดของสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2545: 3-12) ซึ่งเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์โกรธว่าต้องตัดความโกรธด้วยการข่มใจ ด้านที่ 2 คือ การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ อาศัยแนวคิดทฤษฎีของ ซาโลเวย์ (Salovey, 1988) (2553: 29-30) อ้างอิงจาก Goleman, 1995:42; citing Salovey, 1988) ที่เกี่ยวกับการรู้จักอารมณ์ของตนเอง และแนวคิดของ ว.วชิรเมธี (2555: 109-119) เกี่ยวกับการพิจารณาโทษของความโกรธหรือผลเสียที่ตามมาหลังจากเกิดอารมณ์โกรธ ด้านที่ 3 คือ การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ อาศัยแนวคิดของสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2545: 3-12) เกี่ยวกับวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธที่ควรใช้ปัญญาใคร่ครวญ พิจารณาหาสาเหตุของอารมณ์โกรธ และแนวคิดของ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ (2552:190-191) เกี่ยวกับวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธที่ควรใช้ปัญญาพิจารณาดูเรื่องราวที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ และด้านที่ 4 คือ การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง โดยอาศัยแนวคิดของ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2545: 3-12) ซึ่งเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์โกรธที่ควรใช้ความเมตตาเป็นเครื่องช่วย พร้อมกับใช้เหตุผลที่ถูกต้องที่เป็นจริง และแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2545:753) ที่เกี่ยวกับวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธที่ ควรมีความเข้าใจหรือต้องการสร้างเสริมประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ขณะเดียวกัน การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งหมด 5 ทฤษฎี คือ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling and in Group) 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction analysis Theory) 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy: REBT) 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling)



สมมติฐานของการวิจัย

1. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวมี่มีการจัดการอารมณ์โกรธระยะก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกัน

2. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 มีการจัดการอารมณ์โกรธ ระยะก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกัน และระยะหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 แตกต่างกัน

3. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 มีการจัดการอารมณ์โกรธ ระยะหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 แตกต่างกัน

4. หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวกับวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 มีการจัดการอารมณ์โกรธไม่แตกต่างกัน

5. หลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 กับวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวมี่มีการจัดการอารมณ์โกรธแตกต่างกัน

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการทำวิจัย ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์โกรธ

- 1.1 ความหมายของอารมณ์โกรธ
- 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์โกรธ
- 1.3 ผลของอารมณ์โกรธ
- 1.4 การแสดงออกของอารมณ์โกรธ
- 1.5 การจัดการอารมณ์โกรธ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

- 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
- 2.2 อารมณ์และพฤติกรรมของวัยรุ่น
- 2.3 การแบ่งช่วงวัยของวัยรุ่น
- 2.4 พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.2 หลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.3 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.4 ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา 4

- 4.1 ความหมายของสติปัญญา 4
- 4.2 หลักสติปัญญา 4
- 4.3 ความสำคัญของสติปัญญา 4
- 4.4 บทบาทของสติปัญญา 4
- 4.5 ธรรมชาติเกี่ยวกับจิตในปัจจุบัน
- 4.6 ลักษณะของการปฏิบัติสติปัญญา 4
- 4.7 กระบวนการปฏิบัติสติปัญญา 4
- 4.8 การฝึกสติปัญญา 4
- 4.9 ผลของการปฏิบัติสติปัญญา 4
- 4.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสติปัญญา 4

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์โกรธ

1.1 ความหมายของอารมณ์โกรธ

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอารมณ์โกรธ ได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับอารมณ์โกรธไว้ดังนี้

โดโนฮิวและเคเวนจ์ (Donohue; & Cavenage.2003: 10) ได้กล่าวไว้ว่า ความโกรธ หมายถึง ประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ เป็นอารมณ์ที่มีความรุนแรงและบุคคลที่มีความโกรธจะแสดงออกไปในทางลบเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น เช่น การเตะ การพูดคำหยาบ เป็นต้น

สปีลเบอร์กเกอร์ (เสรี เฟ่ากันทะ. 2547: 24; อ้างอิงจาก Spielberg. 1988: 510) ได้กล่าวไว้ว่า ความโกรธ หมายถึง สภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่ไม่พึงปรารถนาในขณะนั้นทันที

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2554: ออนไลน์) ได้ให้ความหมายของอารมณ์โกรธไว้ว่า หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกข้างใน เกิดขึ้นเมื่อเราประสบความไม่พึงพอใจ และอาจแสดงออกมา ด้วยความก้าวร้าว ด้วยกิริยา หรือวาจา ต่อบุคคลหรือสิ่งของ เป็นการระบายความโกรธที่เรียกว่าก้าวร้าว โดยปกติแล้วเราสามารถระบายความโกรธได้ โดยการไม่ทำให้คนอื่นหรือตัวเองเดือดร้อน ก็จะเป็นที่ยอมรับของสังคม ความโกรธทำให้เกิดปัญหาการทำร้ายตนเองและผู้อื่น ทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน และการทำงาน ทำให้ถูกประเมินจากคนอื่นในทางลบ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544: 14) ได้กล่าวไว้ว่า ความโกรธนั้น หมายถึง ศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้บุคคลเกิดความมีเมตตาพองเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย และเมื่อทำอะไรไม่ได้ก็มีความหงุดหงิดวุ่นวายทรมานภายในใจตนเอง

ว.วชิรเมธี (2555: 87) ได้กล่าวไว้ว่า ความโกรธ นั้นคือพลังฝ่ายลบในตัวเรา ซึ่งมีอำนาจในการทำลายล้างสูง โกรธขึ้นมาแล้ว คนธรรมดาๆ จะกลายเป็นสิ่งที่อันตรายยิ่งกว่าอาวุธสงคราม คนที่ลู่อ่านาจนแก่ความโกรธฆ่าตนเองได้ ฆ่าคนอื่นก็ได้ ฆ่ามารดาบิดาบังเกิดเกล้าก็ได้

จากความหมายข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ความโกรธนั้น หมายถึง กิริยาอาการที่แสดงออกถึงพฤติกรรมด้านลบ ซึ่งมีความก้าวร้าวรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่น การแสดงกิริยาอาการของความโกรธนั้นมีการแสดงออกทางสีหน้า สายตา การเคลื่อนไหว น้ำเสียง เป็นต้น ดังนั้นการมีอารมณ์โกรธจึงเป็นความบกพร่องต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของมนุษย์

1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วงสำหรับทุกคนโดยเฉพาะในวัยรุ่น ดังนั้นจึงมีผู้เสนอเป็นแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของอารมณ์โกรธ ดังต่อไปนี้

จอห์นสัน (จารุวรรณศุภศิริ. 2542: 15; อ้างอิงจาก Johnson. 1993: 274) กล่าวว่าอารมณ์ความโกรธของมนุษย์ส่วนมากประกอบด้วยหลักใหญ่ๆ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ความโกรธมักจะเป็นการป้องกันตนเองจากบางสิ่งบางอย่าง
2. ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจ ถูกขัดขวาง ทำให้ไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา
3. ความโกรธเกิดขึ้น เมื่อบุคคลมีความรู้สึกและความเชื่อว่าถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคล บุคคลมีความเชื่อว่าเขามีสิทธิที่จะโกรธเนื่องจากบุคคลอื่นแสดงการกระทำที่ไม่ยุติธรรมและไม่มีเหตุผล
4. เมื่อมีความโกรธ บุคคลจะไม่ระลึกถึงการรับรู้ที่ผ่านมา แต่จะมุ่งประเด็นความสนใจทั้งหมดไปที่บุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ
5. เมื่อมีความโกรธ บุคคลจะพยายามหลบไปจากสถานการณ์นั้น
6. เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการยอมรับหรือหลีกเลี่ยงจากความโกรธล้วนส่งผลต่อปฏิกิริยาทางร่างกายด้วย

สปีลเบอร์เกอร์และคณะ (หรรษา สุภาพจน์. 2548: 13; อ้างอิงจาก ทศไนย วงศ์สุวรรณ. 2542: 131; อ้างอิงจาก Spielberg; & others.1988: 108) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีภาวะและลักษณะของอารมณ์โกรธ (State-Trait Anger Theory) ไว้ดังนี้

1. ภาวะของอารมณ์โกรธ (State Anger) เป็นภาวะทางอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นประสบการณ์ที่ต่อเนื่องจากหน่วยเล็กไปถึงหน่วยใหญ่ หรือเริ่มจากไม่มีอารมณ์โกรธ มีอารมณ์โกรธพอประมาณ จนกระทั่งมีอารมณ์โกรธเมื่อถูกรบกวน มีความคับข้องใจ มีอารมณ์ขุ่นเคืองมากขึ้น และเริ่มสะสมเป็นอารมณ์โกรธสูงสุด (Rane) ไม่ระงับอารมณ์โกรธไว้ได้ ในทางด้านสรีระวิทยาสภาวะความโกรธเริ่มขึ้นจากการไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ต่อจากนั้นระบบประสาทอัตโนมัติจะได้รับการกระตุ้น ทำให้เกิดภาวะตึงเครียด เริ่มปรากฏที่ใบหน้า และกล้ามเนื้อกระตุก จนกระทั่งความสามารถในการควบคุมตนเองลด หรืออาจจะกล่าวได้ว่าสภาวะของความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน เมื่ออยู่สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธสามารถแสดงอารมณ์รุนแรงได้หลายลักษณะเป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในช่วงเวลาสั้นๆ
2. ลักษณะของความโกรธ (Trait Anger) เป็นมิติของความโกรธที่มีความมั่นคงในลักษณะบุคลิกภาพ มีแนวโน้มมาจากประสบการณ์ของสภาวะความโกรธ กล่าวคือ เป็นสภาวะของความโกรธที่สะสมมา ผู้ที่มีลักษณะความโกรธสูงสุด คือ ผู้ที่มีนิสัยและมีสภาวะความโกรธสูงนั่นเอง

นพมาศ อังพระ (2550: 350) ได้อธิบายถึงอารมณ์โกรธตามแนวคิดของ ซิกต์มันน์ ฝรยต์ว่าสิ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความก้าวร้าว นั้นคือสัญชาตญาณและสาเหตุที่ทำให้เกิดความก้าวร้าว นั้น ได้แก่

1. การเสริมแรง (Reinforcement) เกิดขึ้นเมื่อมีการส่งเสริมให้ก้าวร้าวโดยการยกย่องหรือให้กำลังใจเวลาที่มีความก้าวร้าว หรือการกระทำที่ก้าวร้าวทำให้เกิดผลดี
2. การเลียนแบบ (Modeling) การเห็นตัวอย่างที่ก้าวร้าวโดยเฉพาะคนที่ตัวเองชื่นชอบจะทำให้ทำตามได้
3. ปทัสถานแห่งการเสนอสนอง (Norm of Reciprocity) เช่น สังคมมีความเชื่อว่ามีวามแค้นต้องชำระ ตาต่อตา ฟันต่อฟัน เมื่อเขาทำร้ายมาเราต้องร้ายตอบ ปทัสถานดังกล่าวส่งเสริมให้เกิดความก้าวร้าว
4. ความเครียด (Stress) การตงงาน การถูกสังคมรังเกียจ อากาศร้อน การมีเสียงรบกวน ล้วนทำให้คนก้าวร้าวได้
5. สัญญาณความก้าวร้าว (Aggressive Cues) การดูหนังก้าวร้าว การคลุกคลีกับอาวุธสงครามหรืออาวุธทั้งหลาย สามารถส่งเสริมความก้าวร้าวได้

พุทธทาสภิกขุ (2532: 9-12) ได้กล่าวว่า ความโกรธนั้น เกิดจากตัณหาคือความอยาก ด้วยอำนาจของอวิชชา เป็นความอยากด้วยความโง่เขลา ซึ่งสรุปแล้วมี 3 ประการ คือ

1. กามตัณหา คือ ความอยากทางกาม โดยเฉพาะเกี่ยวกับเพศตรงข้าม จะเกิดความโกรธขึ้นเมื่อมีความรักความหึงหวง ความต้องการเกิดขึ้นแล้วและไม่ได้ตามที่ตัณหาที่ต้องการ
2. ภวตัณหา คือ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากดื้ออยากเด่นแล้วไม่ได้ตั้งใจ เมื่อถูกเหยียดหยาม ถูกดูหมิ่น จึงเกิดความโกรธขึ้นมาทันทีทันใด
3. วิภวตัณหา คือ ความอยากที่จะไม่ให้มี ไม่ให้เป็น ฉะนั้นอะไรที่บุคคลไม่ อยากเห็น ไม่อยากฟัง ไม่อยากดู ไม่อยากเป็น ปรากฏออกมาหรือถูกขัดใจ ถูกยื้อแย่งในสิ่งที่ตน หวังเห็นหรืออาจเกิดจากความแปรปรวนของสังขารร่างกาย เมื่อความชรา ความเจ็บไข้มารบกวน บุคคลไม่ยอมเจ็บไข้ ไม่ยอมตาย พอมันจะเกิดขึ้นทำให้รู้สึกโกรธ

วศิน อินทสระ (2530: 27) ได้กล่าวถึงความโกรธว่าเกิดจากสาเหตุหลายประการ ดังนี้

1. ความรัก เพราะรักจึงมีความโกรธ รักมากก็โกรธมาก เมื่อไม่ได้ตามที่รัก ก็โกรธ
2. ความหวังดี หวังดีกับเขามาก เมื่อไม่สมหวังก็เกิดมีความโกรธ
3. ความโลภ อยากได้อารมณ์อันน่าพอใจ อยากได้นั้น อยากได้นี้ ใคร ขัดขวางเป็นเหตุไม่ได้สิ่งนั้นก็ผูกโกรธผู้ขัดขวาง จนถึงกับทำลายบ้างก็มีที่ได้ยินพูดกันเสมอว่า ผลประโยชน์ขัดกัน
4. ตัณหา อันได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

อรัญญา งามระยับ(สวณีย์ สุขเจริญ . 2553: 19; อ้างอิงจาก อรัญญา งามระยับ. 2532:17-18) ได้อธิบายถึงแนวคิดของ แอนเดอร์สัน (Anderson.1978) ที่เกี่ยวข้องกับ อารมณ์โกรธไว้โดยแบ่งตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการว่า พัฒนาการขั้นต่างๆ ของมนุษย์ที่เกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์โกรธ ตลอดจนการตอบสนองต่ออารมณ์โกรธตามขั้นพัฒนาการต่างๆ ดังนี้

1. วัยทารก จะเกิดอารมณ์โกรธจากประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่สบายทางกาย หรือ ความเจ็บป่วย การตอบสนองต่ออารมณ์โกรธจะเป็นไปอย่างสุ่มๆ โดยไม่มีจุดมุ่งหมายที่จะตอบโต้ต่อที่มาของอารมณ์โกรธ เช่น การฟาดแขนและขากับเบาะ การงอหลัง การถีบตัวออกจากผู้ใหญ่ เป็นต้น

2. วัยเด็ก เมื่อเด็กมีความมุ่งมั่นอยู่กับความตั้งใจบางอย่าง เขาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ถ้าไม่สำเร็จจะเกิดความคับข้องใจและนำไปสู่อารมณ์โกรธ ระบบสังคมสอนให้เด็กมีพฤติกรรมหยากคายก้าวร้าวทันทีที่เกิดความขัดเคืองภายในจิตใจ ซึ่งอาจจะแสดงออกภายในหรือภายนอกต่อที่มาของความคับข้องใจ หรือการทดแทน (Displace) ความคับข้องใจไปยังสิ่งของหรือบุคคลอื่น อันเป็นการแสดงความก้าวร้าวทางอ้อม เช่น การขาดโรงเรียน อุบัติเหตุ และความปาดเจ็บต่างๆ การทดแทนอารมณ์โกรธ อาจจะมีลักษณะไม่ก้าวร้าวก็ได้

3. วัยรุ่น จะมีสาเหตุการตอบสนองใหม่ๆ ต่ออารมณ์โกรธ เขาจะโกรธก็ต่อเมื่อมีความรู้สึกที่ถูกทำลายความนับถือ หรือความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) เช่น การถูกเยาะเย้ยถากถางถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ความล้มเหลว ถูกหลอกลวง ได้รับความไม่ยุติธรรม เป็นต้น ส่วนการตอบสนองนั้น ในช่วงวัยรุ่นหรือหลังวัยรุ่น การตอบสนองต่ออารมณ์โกรธจะเป็นการตอบสนองด้วยคำพูด

จากแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่าอารมณ์โกรธของวัยรุ่นนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ เช่นคิดเล็กคิดน้อย ไม่ยอมรับผิดชอบ ชอบเลียนแบบจากสื่อ การถูกเหยียดหยามจากผู้อื่นการถูกขัดขวาง ความปรารถนาแรงกล้า

1.3 ผลของอารมณ์โกรธ

ผลของอารมณ์โกรธนั้นมีอยู่หลายประการด้วยกัน จะเห็นได้จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าอารมณ์โกรธจะเกี่ยวข้องกับปัญหาทางจิตหลายอย่างในวัยรุ่นตอนปลายและผู้ใหญ่ (กรรณิการ์ คูประสิทธิ์. 2550: 28; อ้างอิงจาก Deffenbacher et.al.1996: 146) คนที่มีอารมณ์โกรธแบบลักษณะที่ค่อนข้างสูง จะมีความโกรธอย่างรุนแรงและบ่อยกว่าคนที่มีอารมณ์โกรธแบบลักษณะเบาบางและมักแสดงอารมณ์โกรธในลักษณะที่บกร่องมากกว่า ซึ่งมักเป็นไปในทางที่ขมขู่และทำให้คนอื่นไม่พอใจมักทำให้ทางร่างกายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และทำให้สัมพันธ์ภาพต่อบุคคลอื่นสิ้นสุดลง มีปัญหาการเรียนและทำงาน มีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำ มักมีความกังวลและความเศร้ามากกว่า จัดการกับความเครียดไม่ดีขึ้น จากการศึกษาของ คอปเปอร์ เอปเปอร์สันและคณะ (กรรณิการ์ คูประสิทธิ์. 2550:28; อ้างอิงจาก Kopper; & Epperson et.al. 1996)ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์

ระหว่างประสบการณ์อารมณ์โกรธและการแสดงออกอารมณ์โกรธกับเพศ บทบาททางเพศ ความเศร้าและสุขภาพจิต พบว่าอารมณ์โกรธนั้นเป็นตัวทำนายความเศร้า ความมั่นใจในตนเอง การพึ่งพิง ความรู้สึกผิด และการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง นอกจากนี้ อารมณ์โกรธทำลายมนุษย์ 2 ลักษณะ คือ 1) ในวัยหนุ่มสาวนั้นมักมีลักษณะคล้ายระเบิด ก่อให้เกิดความเสียหายโดยฉับพลัน 2) เมื่อร่วงโรยไป อารมณ์โกรธถ้าเก็บไว้นานๆ คายพิษออกมาทีละน้อย คนที่อยู่ใกล้ก็จะกลายเป็นเหยื่อ ได้รับพิษร้าย ซึ่งมาในรูปของการบ่นว่าตำหนิติเตียน ขัดแย้งอยู่เสมอ (สุวณีย์ สุขเจริญ. 2553:22; อ้างอิงจาก จำนง เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2545:31) นอกจากนี้เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธเกลียดอย่างรุนแรงแล้ว ยังส่งผลสะท้อนถึงความสามารถส่วนที่ดีที่สุดของสมอง นั่นคือ ความสามารถที่จะตัดสินใจอะไรถูกอะไรผิด ที่จะตัดสินใจของการกระทำของบุคคลทั้งในระยะสั้นและระยะยาว (วัชรวิวัฒน์ ชัยวรศิลป์. 2549: 255) อีกทั้งอารมณ์โกรธยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสูญเสีย เช่น 1) เป็นที่หวาดกลัว ขยาด และไม่อยากจะเข้าไปใกล้ของผู้อื่น 2) เป็นเป้าให้คนอื่นนิทาว่าร้าย 3) เป็นตัวจุดชนวนระเบิดโยนใส่กัน 4) เป็นมหันตภัยทางใจและทางอารมณ์ของตนเอง (พิรพัฒน์ สุรัตน์รักษ์.2550: 106-108)

จากผลของอารมณ์โกรธข้างต้น แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ของอารมณ์โกรธที่เกิดกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้ว จะนำมาซึ่งความเสียหายทั้งด้านกายภาพและด้านจิตใจ ผลที่เกิดจากอารมณ์โกรธนั้นจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวันที่ปราศจากความสุขของวัยรุ่นและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องด้วยเสมอ

1.4 การแสดงออกของอารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสาเหตุทำให้บุคคลมีลักษณะในการแสดงออกที่แตกต่างกันไป ดังนั้นจึงมีการอธิบายลักษณะของอารมณ์โกรธมีดังนี้

ว.วชิรเมธี (2555: 88) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีอารมณ์โกรธ ดังนี้

- 1) ความหงุดหงิด
- 2) ความฉุนเฉียว
- 3) ความไม่พอใจ
- 4) ความเร่าร้อน
- 5) ความอยากระบายอารมณ์รุนแรง
- 6) ความอยากทำลายให้พินาศ
- 7) ความอาฆาตพยาบาท

ชาญณรงค์ บุญหนุน และคณะ (2554: 70) กล่าวว่า ผู้ที่มีความโกรธต่อกันย่อมปรารถนาจะให้ฝ่ายที่เป็นศัตรูประสบความล้มเหลวและเกิดความเลวทรามด้านร่างกาย ฐานะ การงาน ยศถาบรรดาศักดิ์ ความล้มเหลวทางครอบครัว ตลอดจนเมื่อสิ้นชีวิตไปก็อย่าได้ประสบความดีงาม

ประณต คำฉิม (2549: 146-147) ได้อธิบายถึงปฏิกิริยาต่ออารมณ์โกรธของเด็กวัยรุ่นว่า วัยรุ่นตอนต้นหลายคนไม่สามารถควบคุมจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ แต่การแสดงออกของอารมณ์โกรธนั้นจะมีความแตกต่างไปจากเด็กเล็ก เมื่อวัยรุ่นมีอารมณ์โกรธ เด็กวัยรุ่นตอนต้นจะเตะและขว้างปาสิ่งของ กระตืบเท้า ออกไปจากห้องพร้อมปิดประตูเสียงดัง ไม่ยอมพูดจาปิดประตูขังตัวเองและจะไม่ออกมาจนกว่าอารมณ์โกรธจะหายไปเอง ส่วนวัยรุ่นผู้หญิงส่วนมากจะหลังน้ำตาเวลาที่ตนเองนั้นมีอารมณ์โกรธ

เมื่อวัยรุ่นมีอายุ 15 หรือ 16 ปี ส่วนมากจะไม่ใช้ความก้าวร้าวแบบเด็กๆ เขาจะแสดงอารมณ์โกรธออกมาโดยการจ้องเขม็งไปยังบุคคลที่ทำให้ตนเองนั้นโกรธ นอกจากการร้องไห้ของวัยรุ่นหญิงและการเตะของวัยรุ่นชายแล้ว การแสดงอารมณ์โกรธในลักษณะของการระเบิดอารมณ์ให้ปรากฏออกมาภายนอกจะหายไป วัยรุ่นตอนปลายจะใช้การปะทะทางคำพูดจากแทนการปะทะทางร่างกาย โดยการตั้งฉายา แช่งดำ แลบลิ้นหลอกพร้อมกับการกล่าวคำถากถางเหยียดหยาม วัยรุ่นพยายามแก้แค้นโดยใช้การดูแคลน เมื่อใดก็ตามที่เขามีโอกาส เขาจะทำให้คู่ต่อสู้เกิดความอับอายขายหน้าด้วยวิธีต่างๆ เมื่อเด็กวัยรุ่นโตขึ้น กำลังที่ถูกใช้ไปในการปะทะกับคนอื่นก็ถูกใช้ไปในด้านอื่นๆ เช่น ฉุนเฉียว ขว้างปาและทำลายสิ่งของที่ใกล้มือ ออกกำลังทำงานอย่างหนักเพื่อระบายอารมณ์โกรธ แทนที่จะแสดงอารมณ์โกรธ ออกมาภายนอกวัยรุ่นเรียนรู้ที่จะระงับการกระทำที่แสดงออกมาก็จะมีความรุนแรงน้อยกว่าที่เขาอยากทำ

สุชน ประวัติ (2552: 73) ได้กล่าวถึงอารมณ์โกรธว่าเป็นอารมณ์ที่รุนแรง ก้าวร้าวอย่างเดียวกับความอิจฉาริษยา และความเกลียดชัง โดยจะแสดงออกให้เห็นหลายอย่าง อาจแสดงออกหลายแบบ เช่น มือสั่น ขาสั่น หน้าตาแดงก่ำ หายใจถี่ หุนหันพลันแล่น ขาดสติยังคิด อาจแสดงออกหลายแบบ เช่น ทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับบาดเจ็บ หรืออาจทำร้ายตนเอง ทำลายข้าวของที่อยู่ใกล้มือ บางทีร้องไห้กระตืบเท้าส่งเสียงดัง หรือบางทีแสดงออกทางอ้อม โดยเก็บตัวอยู่เงียบๆ คนเดียวและไม่ยอมพูดจากับใครๆ สาเหตุความโกรธของวัยรุ่น ส่วนใหญ่มักเกิดจากการถูกขัดขวางไม่ให้ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา โดยมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือบุคคลหนึ่งบุคคลใดมาขัดขวาง ทำให้ไม่ได้ตามประสงค์ ความรุนแรงของความโกรธนั้น ขึ้นอยู่กับความคับข้องใจที่เกิดขึ้น ถ้าได้รับการต่อต้านอย่างรุนแรง หรือสิ่งที่ปรารถนานั้นมีความหมายต่อตัวเขามาก อารมณ์โกรธก็จะรุนแรงมาก และมีระยะเวลานานตามไปด้วย

องค์ดาไลลามะ (ปณิธิ ปรัชญาภรณ์. 2547: 21; อ้างอิงจาก The Dalai Lama.1998: 242-248) ได้จำแนกบรรดาอารมณ์ทางด้านลบได้เป็น ความหยิ่งจองหอง ความอิจฉาริษยา ความปรารถนา ความโกรธ และตัณหา ราคะ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้ ความโกรธเป็นอารมณ์ที่จัดว่าร้ายแรงที่สุด เพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความรู้สึกสงสารและความเห็นใจผู้อื่น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นที่มีอายุ 16 ปี นั้นโดยส่วนมากจะแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง ก้าวร้าวออกมาให้ผู้อื่นได้เห็นอยู่เป็นประจำ และการแสดงออกถึงอารมณ์โกรธที่รุนแรงเหล่านั้นเป็นผลเนื่องมาจากการขาดสติยังคิดและไม่สามารถหาวิธีการที่ถูกต้องในการตอบสนองต่ออารมณ์โกรธของตนเองได้

1.5 วิธีการจัดการอารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่ค่อนข้างจะแก้ไขยาก แต่ยังมีผู้ให้คำแนะนำในการจัดการอารมณ์โกรธไว้หลายด้านด้วยกัน ดังนี้

ซาโลเวย์ (สวณีย์ สุขเจริญ.2553: 29-30 อ้างอิงจาก Goleman.1995:42;citing Salovey.1988) ได้พูดถึงองค์ประกอบที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้าน ได้แก่

- 1) การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Know One's Emotions)
- 2) การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions)
- 3) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating Oneself)
- 4) การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others)
- 5) การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationships)

ชาญณรงค์ บุญหนุน และคณะ (2554: 87-88)ได้อธิบายว่า เมื่อชาวพุทธเผชิญหน้ากับอารมณ์โกรธของผู้อื่นชาวพุทธจะต้องจัดการกับอารมณ์ของตนเองก่อน ท่ามกลางความโกรธจำเป็นต้องมีความมั่นคงและมีความอดทนต่ออารมณ์โกรธให้ได้ เช่น การคิดคำนึงถึงความสำคัญ ofผู้อื่นในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ในวัฏฏะสงสารอันยาวไกล ภายใต้การเวียนว่ายตายเกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า สิ่งที่เกิดในปัจจุบันนั้นเป็นเพียงชั่วขณะของชีวิตส่วนหนึ่งเท่านั้น

พระไพศาล วิสาโล (2556: ออนไลน์) ได้เสนอวิธีการจัดการอารมณ์โกรธไว้ ดังนี้

- 1.รู้ตัวให้ทันว่าเริ่มมีอารมณ์โกรธ: ฝึกสังเกตจาก ใจที่ร้อน หงุดหงิด กล้ามเนื้อที่เริ่มตึงตัวมากขึ้น คิ้วขมวด กำหมัดแน่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว
- 2.มีสติ ผ่อนคลาย: เมื่อเริ่มรู้ตัว ว่ากำลังโกรธ บอกกับตัวเองว่า ความโกรธเหมือนเพลิงเผาใจ ดับไฟก่อนที่ไฟจะไหม้บ้านหมด

นอกจากนี้ พระไพศาล วิสาโล (2553: 58-61) ยังได้กล่าวถึงวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธไว้ ดังนี้

1. มีเมตตา คือ มองความเป็นมนุษย์ด้วยกัน
2. มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมนุษย์
3. เปิดใจรับฟังผู้อื่น
4. ไม่ยืนยันการยึดติดแต่สิ่งที่ตนรู้
5. รับรู้ผู้อื่นตามที่เป็นจริง
6. รู้เท่าทันอคติของตนเองและผู้อื่น
7. ไม่ปลงใจเชื่ออะไรง่าย ๆ

พระไพศาล วิสาโล (2553: 94-97) ได้อธิบายถึงการจัดการอารมณ์โกรธตามหลักพุทธศาสนาไว้ เมื่อเกิดเหตุที่ไม่พึงปรารถนา เช่น เกิดความสูญเสียที่ดี เจ็บไข้ได้ป่วยที่ดี ประสบอุปสรรคหรือความล้มเหลวที่ดี เราควรมีท่าที ดังนี้

- 1) ด้านเหตุปัจจัยภายนอก ได้แก่
 - การไตร่ตรองดูว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร
 - อะไรเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น
 - จะแก้ไขได้อย่างไร
- 2) ด้านตนเอง ได้แก่
 - กลับมามองตัวเองว่าเราทำอะไรผิดพลาดหรือไม่
 - เราวางใจถูกต้องหรือยังต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

3) มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเรา

4) รู้จักการให้อภัย

พุทธทาสภิกขุ (2532:24-43) ได้แนะนำวิธีจัดการอารมณ์โกรธไว้ดังนี้

- 1) มีขันติจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง ให้อภัยความอดกลั้น)
- 2) มีเมตตาจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง ขจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกหรือบังคับตนเอง)
- 3) ใช้ปัญญาจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง รู้เรื่องอารมณ์โกรธอย่างครบถ้วน)
- 4) มีสติจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง ความระลึกได้ในขณะที่โกรธ)
- 5) มีสังวรจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง ป้องกันสกัดกั้นอารมณ์โกรธ)
- 6) มีสัจจาธิษฐานจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง การตั้งสติด้วยสัจจะมั่นคงลงไปในการที่จะทำในการที่จะประพฤติการละ)
- 7) มีจาคะจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง สละให้อภัยอยู่เสมอ)
- 8) มีหิริและโอตตัปปะจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง มีความละอาย และความกลัว ด้วยความรู้สึกผิดชอบของตนเอง)
- 9) กัมมัธสกตญาณจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง มีความเข้าใจว่าอารมณ์โกรธเป็นกรรมอันหนึ่ง เมื่อเราต้องได้รับผลกรรมนี้เป็นที่แน่นอน ก็ทำให้กลัว)
- 10) มีมรณานุสสติจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง มีการระลึกถึงความตาย)
- 11) มีอัปปมัญญา เมตตาในการจัดการอารมณ์โกรธ (หมายถึง เมื่อมีความเมตตาที่ไม่มีขอบเขต)

ว.วชิรเมธี (2555: 109-119) ได้กล่าวถึงวิธีบริหารจัดการความโกรธไว้ ดังนี้

- 1) ตระหนักรู้ว่าตัวเองกำลังโกรธ
- 2) เดินออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เราโกรธเสียก่อน
- 3) เราควรเดินไปเข้าห้องน้ำหรือไปที่ที่มีน้ำเย็นชื่นใจ
- 4) พิจารณาถึงโทษของความโกรธ
- 5) อย่าตัดสินใจทำเรื่องสำคัญในขณะที่ตนเองโกรธ
- 6) ควรจะงดการพูดทุกรูปแบบ
- 7) เราควรเรียนรู้ที่จะถ่ายเทพลังของความโกรธโดยไม่ให้กระทบผู้อื่น

8) เจริญเมตตา พิจารณาให้เห็นว่าโลกทั้งผองล้วนเป็นพี่น้องกัน

9) ฝึกเจริญสติทุกวัน

วนาวรรณแก้วกำเนิด(2551: 50-52) ได้กล่าวถึงแนวทางในการจัดการกับอารมณ์โกรธ ดังนี้

- 1) รับรู้ความโกรธของตัวเอง
- 2) ถามตัวเองว่า “ทำไมคุณถึงโกรธ?”
- 3) เลือกที่จะเปลี่ยนแปลง
- 4) แสดงความรู้สึกของเราออกมา

รังสิยา แก้วสุวรรณ (กรมสุขภาพจิต. 2554: ออนไลน์) ได้แนะนำวิธีการจัดการอารมณ์โกรธ คือ การฝึกการหายใจ การหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย ทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น การหายใจออกช้าๆ จะทำให้รู้สึกได้ปลดปล่อยความเครียด

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2531: 82-83) ได้อธิบายถึงวิธีการจัดการอารมณ์โกรธไว้ ดังนี้ คือ เมื่อบุคคลมีการตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับทุกสรรพสิ่งในโลก (เกิดสภาวะไร้อัตตา หรือ Egoless) ความรักความเมตตาจะบังเกิดขึ้นกับตัวของบุคคล ดังนั้นวิธีการในการประสานความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับทุกสรรพสิ่งนั้น จึงเป็นการบริหารจัดการจิตด้วยการทำสมาธิ (Meditation หรือ วิปัสสนา) ด้วยการสร้างภาพและภาวนาคำบางคำที่มีความหมายเกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล การฝึกฝนบริหารจัดการจิตด้วยวิธีนี้เอง ทำให้แต่ละบุคคลนั้นเกิดความเมตตากรุณาที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง

จรณิต แก้วกังวาล (2556: 51-55) กล่าวถึงสิ่งที่คอยขัดเกลาอารมณ์โกรธของแต่ละบุคคลให้เบาบางลงซึ่งเป็นคุณสมบัติทางบวก ที่ประกอบด้วย

- 1) การมองในแง่มุขดี
- 2) มีศรัทธาในตัวผู้อื่น
- 3) มีความเอื้อเฟื้ออยู่ในจิตวิญญาณ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต.2545: 753) กล่าวถึงการจัดการอารมณ์โกรธดังนี้

- 1) ความเป็นมิตร
- 2) ความรัก
- 3) ความปรารถนาดี
- 4) ความเห็นอกเห็นใจ
- 5) ความเข้าใจดีต่อกัน
- 6) ความใส่ใจหรือต้องการสร้างเสริมประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์

ทั้งหลาย

วัชรวิรรณ ชัยวรศิลป์ (2549: 257-263) กล่าวถึงการจัดการอารมณ์โกรธตามแนวขององค์ดาไลลามะ (2541) ดังนี้

- 1) มีความอดทนอดกลั้น
- 2) เปิดใจกว้าง
- 3) วิเคราะห์ตรวจสอบ
- 4) ให้อภัย

วศิน อินทสระ (2547:161) ได้กล่าวถึงวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธไว้ ดังนี้

- 1) การให้อภัย
- 2) มีเมตตากรุณา
- 3) การเสียสละ
- 4) มีความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในสิ่งทั้งปวง

นอกจากนี้ วศิน อินทสระ (2550:87-162) ได้แนะนำแนวทางในการจัดการอารมณ์โกรธไว้ ดังนี้

- 1) ระลึกร้อยๆ ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับโทษของความโกรธและคุณของเมตตา
- 2) ระลึกพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายผู้มีความอดทนและมีความเมตตา
- 3) ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตาแล้วแผ่เมตตาไปให้สรรพสัตว์
- 4) พิจารณาแยกธาตุ
- 5) การนำธรรมะบางข้อมาดับความโกรธ เช่น ขันติ (ความอดทน) ทมะ (การฝึกตน) สัจจะ (การให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่โกรธ) จาคะ (ความสละ กล่าวคือสละความชั่วอันได้แก่ ความโกรธ) หิริโอตตปปะ (มีความละอายขณะที่มีอารมณ์โกรธ) สติ (มีสติรู้ตัวทุกขณะเมื่อโกรธ) สมาธิและปัญญา (มีใจจดจ่อที่จะแก้ไขตนเองและหาวิธีทางออกด้วยปัญญา) เป็นต้น

ทูตใจ (2547: 36-37) ได้เสนอแนะวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธ ดังนี้

- 1) พิจารณาโทษของความโกรธ
- 2) อย่าใส่ใจ
- 3) เปลี่ยนเรื่องคิด
- 4) หางานทำให้เพื่อให้เกิดเพลินจนลืมความโกรธ
- 5) ค้นหาสาเหตุของความโกรธ
- 6) ระบายความโกรธทิ้งไป

ธารา รินศานต์ (2550: 20) ได้กล่าวถึงวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธไว้ คือ

- 1) มีสติรำลึกรู้
- 2) การเดินจงกรม
- 3) การยอมรับความโกรธ

4) สำนวสภาวะการรับรู้

5) พินิจพิเคราะห์อีกฝ่าย

ศีลนี้ (2549: 21-70) ได้กล่าวถึงวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธไว้ ดังนี้

- 1) การฝึกจิตภาวนาเห็นแจ้งตามสภาวะที่เป็นจริง
- 2) การรู้จักมองความผิดของตนเอง
- 3) การรู้เท่าจิต รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
- 4) การแผ่ระงับจิตหรือความคิดของตนเอง
- 5) มีขันติธรรมระงับความโกรธ
- 6) มีเมตตาที่ประกอบด้วยปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมชาติของโลก

และสรรพสิ่ง

7) รู้เท่าทันอัตตาของตนเองและปล่อยวาง

ปัญญานันทภิกขุ (2552: 190-191) ได้กล่าวถึงวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธไว้ คือ

- 1) มีสติรู้ทันความโกรธทุกขณะ
- 2) ใช้ปัญญาพิจารณาดูเรื่องราวที่เกิดขึ้น
- 3) ฝึกแผ่เมตตาไว้บ่อยๆ
- 4) อย่าเป็นคนหงุดหงิดงุ่นง่าน
- 5) เมื่อเห็นคนอื่นโกรธ ต้องสอนตัวเอง

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2545: 3-12) ได้เสนอแนะแนวทางในการจัดการอารมณ์โกรธไว้ ดังนี้

- 1) มีสติรู้ไว้ให้เสมอว่าโกรธเมื่อใดให้พยายามจัดการกับความโกรธนั้น
- 2) ควบคุมความคิดของตนเองให้ดี
- 3) มีเมตตาเป็นเครื่องช่วย พร้อมกับใช้เหตุผลที่ถูกต้องที่เป็นจริง
- 4) มีจิตเปิดกว้างโดยพิจารณาว่าคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน
- 5) ตัดความโกรธด้วยการข่มใจ
- 6) ใช้ปัญญาใคร่ครวญพิจารณา

วิวัฒน์ วิริยกิจจา (2545: 51) ได้เสนอแนะแนวทางในการจัดการอารมณ์โกรธไว้

ดังนี้

- 1) ระงับความโกรธโดยไม่โกรธตอบ
- 2) ยกเอาเรื่องดีเขามาพิจารณา
- 3) สอนตนเองเวลาโกรธ
- 4) พิจารณาว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน
- 5) นึกถึงคนอื่นที่เป็นตัวอย่างของการทำดี เพื่อสร้างเสริมกำลังใจ
- 6) นึกว่าเราเคยร่วมกรรมกันไว้ในชาติก่อน

7) นึกว่าเมตตาดีอย่างไร

8) คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบเพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น

9) การให้อภัย

ธำรงศักดิ์ คงคาสวัสดิ์ (2549: 30) ได้เสนอแนะแนวทางในการจัดการอารมณ์โกรธไว้ 2 ประการ คือ

1) การระบายความโกรธออกไป (Expression)

2) การระงับความโกรธในขณะที่รู้สึกที่กำลังมีอารมณ์โกรธ (สติ)

(Suppression)

ไพบุลย์ ตั้งมีลาภ (2546: 23-24) ได้กล่าวถึงวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธไว้ คือ

1) มีความพอเพียง

2) มองโลกในแง่ดี

3) มีอารมณ์ขัน

4) ร้องเพลงหรือเล่นดนตรี

5) ออกกำลังกาย

6) ทำงานอดิเรก

7) ท่องเที่ยวสัมผัสธรรมชาติ

8) ปฏิบัติธรรม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการอารมณ์โกรธดังกล่าวข้างต้นนั้น จึงสรุปได้ว่า การจัดการอารมณ์โกรธ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรู้เท่าทันอาการ ปฏิกริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธของตนเอง สามารถรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธตนเอง สามารถตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่มีต่อจิตใจ ร่างกาย และสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและสามารถมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งองค์ประกอบของการจัดการอารมณ์โกรธ ออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. การควบคุมปฏิกริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถควบคุมปฏิกริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองขณะมีอารมณ์โกรธ รู้เท่าทันอารมณ์โกรธในขณะนั้นว่า กำลังทำให้มีปฏิกริยาหรือพฤติกรรมตอบสนองออกมา เช่น หน้าบูดบึ้ง ชักสีหน้า พูดต่อว่า หรือแสดงอาการประชด เป็นต้น และสามารถหยุดหรือควบคุมปฏิกริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธในขณะนั้นให้อยู่ในอาการสงบได้

2. การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้และรู้สึกผลเสียที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจของตนเองในขณะที่มีอารมณ์โกรธ เช่น รุ่มร้อน กระวนกระวาย หงุดหงิด คิดแค้น เป็นต้น สามารถรับรู้และรู้สึกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น ความเครียด การไม่มีสมาธิ เป็นต้น รวมถึงสามารถรับรู้และรู้สึกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นกับสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เช่น ไม่ได้พูดกัน ห้างเหิน ทำร้ายกัน เป็นต้น

3. การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธของตนเองว่า ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ยึดกรอบแนวคิด ความเชื่อ ความเข้าใจ ความต้องการ หรือความกลัวภายในใจตนเอง ส่งผลให้เกิดอารมณ์โกรธ และเห็นความสำคัญที่จะจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง

4. การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถมองเห็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ทุกคนที่ล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เกื้อหนุน และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน รับรู้ว่าอารมณ์โกรธมีผลบั่นทอน ทำลาย ความสัมพันธ์และความเกื้อหนุนกันของทุกชีวิต ให้อภัยตนเองและผู้อื่น พร้อมและยินดีที่จะมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

องค์กรอนามัยโลกได้ให้ความหมายวัยรุ่น (Adolescence) ไว้ว่า หมายถึง บุคคลผู้ที่มีอายุ 10-19 ปี โดยมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน คำว่า “Adolescere” ซึ่งได้แตกออกเป็นคำว่า “Adollescens” ซึ่งหมายถึง บุคคลที่กำลังมีการเติบโต และคำว่า “Adultus” ซึ่งหมายถึงการเติบโตได้เสร็จสิ้นแล้ว (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.2557:3)

จตุพร ลิ้มมันจริง (2549:5) ได้สรุปว่า วัยรุ่น หมายถึง ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในฐานะเอกลักษณ์ของวัยรุ่น

สุชน ประวัตินิธิ (2552: 63) ได้สรุปว่า วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตของมนุษย์ที่คั่นระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งไม่สามารถแบ่งขีดขั้นได้แน่นอนว่าควรกำหนดแน่นอนเมื่ออายุเท่าใด ตามปกติเรามักถือว่าวัยรุ่นคือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13-21 ปี แต่ทั้งนี้ไม่แน่นอนเพราะบางคนอายุเพียง 17-18 ปี ก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะพ้นสภาพวัยรุ่นได้แล้ว

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีความเปลี่ยนแปลงไปในด้านร่างกายและจิตใจที่กะทันหันหรือทันทีทันใด ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่วัยรุ่นนั้นมีการคิดและตัดสินใจแบบใช้อารมณ์เป็นใหญ่ ขาดการพิจารณาโดยใช้สติและปัญญาในการไตร่ตรองต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

2.2 อารมณ์และพฤติกรรมของวัยรุ่น

ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่แสดงออกจะมีความต่อเนื่องมาจากพัฒนาการในวัยเด็ก เพียงแต่มีความรุนแรงมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ที่ไม่คงที่ มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เช่น เมื่อขัดแย้งกันในเรื่องเพียงเล็กน้อยจะโกรธง่ายแต่หายเร็ว เปลี่ยนความรู้สึกชอบ-รักเป็นเกลียดได้อย่างรวดเร็ว เป็นต้น นอกจากนี้ ลักษณะการแสดงออกทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นจะแสดงออกอย่างก้าวร้าวรุนแรง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ได้ มีลักษณะเป็นคนเจ้าอารมณ์จะมีการแสดงออกของความรู้สึกไปตามอารมณ์ของตนที่มีอยู่ เช่น โกรธรุนแรง รักมาก

เกลียดมาก หรืออาจจะเป็นความรู้สึกเก็บกด ด้วยการไม่แสดงอารมณ์ที่มีความรู้สึกในขณะนั้นๆ ออกมา เช่น เศร้า วิดกกังวล เสียใจ สลดหดหู่ ขยะแขยง รัก โกรธ เกลียดก็ได้ เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายหรืออายุ 19-20 ปี จึงจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ (อุบลรัตน์ เฟิงสติดิย์. 2554: 86) อีกทั้งความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างๆ นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเราที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงกระสวนบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา ฯลฯ มีความรู้สึกต้อยต่ำในแง่อะไร ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และรับทราบได้และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายของวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า เป็นแบบพายุบูแคม (Storm and Stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าระดับพอดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราว เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดีร้ายถึงต้นเอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธภาพกับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษมากกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและเข้ากันได้ง่าย อย่างไม่ก็ดี เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านด้วยดีปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบูแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้น และไม่รุนแรง (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 336) นอกจากนั้นเมื่ออายุ 16 ปี (นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4) วัยรุ่นได้เห็นข้อขัดแย้งต่างๆ ในสังคมเพิ่มมากขึ้น (อุบลรัตน์เฟิงสติดิย์. 2554: 88) ผู้ใหญ่ต่างคาดหวังว่าวัยรุ่นจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้องตามหลักจริยธรรมและมีจิตใจที่ดีงาม แต่ความเป็นจริงแล้ววัยรุ่นไม่สามารถทำได้จึงทำให้เกิดความขัดแย้ง มีความสับสนในจิตใจได้ จากการศึกษาสาเหตุของการกระทำผิดของวัยรุ่นอายุระหว่าง 17-19 ปี พบว่า วัยรุ่นที่กระทำผิดมีสาเหตุ ดังนี้

- 1) วัยรุ่นมีความสามารถควบคุมภายในต่ำ (จิตใจ)
- 2) วัยรุ่นมีความต้องการและมีความคับข้องใจสูง
- 3) วัยรุ่นมีการควบคุมจากภายนอกต่ำ (ร่างกาย)
- 4) วัยรุ่นต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาสูง
- 5) วัยรุ่นมีความพอใจในศักยภาพของตนเองสูง
- 6) วัยรุ่นสามารถรับรู้ความถูกต้องตามความเป็นจริงได้ต่ำ

สฤษดิ์ ประวัติดี (2552: 65) ได้อธิบายถึงลักษณะที่เปลี่ยนแปลงโดยทั่วไปของวัยรุ่นว่า อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ซึ่งสังเกตได้จากการแสดงออกของอารมณ์ ประเดี๋ยวโกรธประเดี๋ยวรัก ประเดี๋ยวเสียใจ บางครั้งแสดงความพอใจ บางครั้งแสดงความไม่พอใจ บางครั้งมีเหตุผล สิ่งเหล่านี้ผู้ใหญ่ไม่ควรให้ความสนใจ เพราะเป็นสิ่งไร้สาระ เพราะรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของวัยรุ่นนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ด้วยธรรมชาติของวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย บางครั้งชอบปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไป สร้างจินตนาการถึงความสำเร็จต่างๆ ตามใจตน ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์จึงทำให้วัยรุ่นขาดความยั้งคิดความเหนียวรั้งเมื่อเขามีความรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกทันที โดยไม่มีการยับยั้งและความคิดเห็นของวัยรุ่น ก็เป็นไปอย่างรุนแรงไม่มีทางสายกลาง ด้วยธรรมชาติของวัยรุ่นนี้จึงทำให้วัยรุ่นกลายเป็นเครื่องมือของบุคคลประเภทในการประกอบกิจกรรมบางอย่างที่ไม่ดี

จากการกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นนั้นมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เปลี่ยนแปลงง่ายไม่มั่นคงในอารมณ์ เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย การเปลี่ยนแปลงอารมณ์โดยเร็วเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์โกรธได้ เนื่องจากขาดสติยั้งคิดและขาดการควบคุมตนเองอย่างเหมาะสมขณะเกิดอารมณ์โกรธ

2.3 การแบ่งช่วงวัยของวัยรุ่น

ระยะวัยรุ่นถือว่าเป็นช่วงชีวิตที่คั่นระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งไม่สามารถแบ่งขีดขั้นได้แน่นอนว่า ควรกำหนดแน่นอนเมื่ออายุเท่าใด ตามปกติเรามักถือว่าวัยรุ่นคือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13-21 ปี แต่ทั้งนี้ไม่แน่นอนเพราะบางคนอายุเพียง 17-18 ปี ก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะฟันสภาวะวัยรุ่นได้แล้ว โดยมีอธิบายช่วงวัยของวัยรุ่นไว้ (สฤษดิ์ ประวัติดี. 2552: 63-64) ดังนี้

การแบ่งช่วงระยะของวัยรุ่น : Luella Cole นักจิตวิทยาชาวอเมริกันแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

- 1) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เด็กหญิงอายุระหว่าง 13-15 ปี - เด็กชายอายุระหว่าง 15-17 ปี
- 2) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) เด็กหญิงอายุระหว่าง 15-18 ปี - เด็กชายอายุระหว่าง 17-19 ปี
- 3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เด็กหญิงอายุระหว่าง 18-21 ปี - เด็กชายอายุระหว่าง 19-21 ปี

2.4 พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

วัยรุ่นเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นวัย “พายุบุแคม” ซึ่งหมายถึงการมีอารมณ์รุนแรงเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง อารมณ์เป็นความรู้สึก หรือความสะเทือนใจที่เกิดเพราะร่างกายถูกสิ่งเร้าอื่นมาเร้า คนเรานั้นมักมีอารมณ์เกิดขึ้นเสมอทุกๆ นาที อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่

รุนแรง ในบางครั้งจึงมักมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ การที่วัยรุ่นนั้นเกิดอารมณ์ง่าย และรุนแรงเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องที่ง่ายต่อการยุแย่ หรือชักนำให้เด็กเกิดความรู้สึกอยากลองดี ทั้งในทางที่ดี และทางที่ไม่ดี ความคิดชั่ววูบของวัยรุ่นอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เขาแสดงพฤติกรรมผิดๆ ออกมา ซึ่งอาจหมายถึงชีวิต และอนาคตของเขาได้

อารมณ์ของวัยรุ่นแบ่งออกได้เป็นประเภทดังนี้

1) ประเภทก้าวร้าวรุนแรง เช่น เกลียด โกรธ อิจฉาริษยา

2) ประเภทเก็บกดเอาไว้ เช่น ความกลัว วิตกกังวล เศร้าใจ กระอักกระอวน สลด หดหู่ เสียใจ ขยะแขยง

3) อารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย พอใจ ตื่นเต้นสนุกสนาน

วัยรุ่นมักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่คงที่แน่นอน อาจมีปัญหาในการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ดังนั้น จึงสมควรจะได้ศึกษาและรู้จักอารมณ์ต่างๆ ของวัยรุ่น เนื่องจากอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ มีทั้งประโยชน์และโทษต่อตัวของวัยรุ่นเองและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด (สุขชน ประวัติดี. 2552: 72)

ความโกรธ เป็นอารมณ์ที่รุนแรง ก้าวร้าว อย่างเดียวกับความอิจฉาริษยาและความเกลียดชัง โดยจะแสดงออกให้เห็นหลายอย่าง ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น มือสั่น ขาสั่น หน้าตาแดงก่ำ หายใจถี่ หุนหันพลันแล่น ขนาดสติยังคิด อาจแสดงออกหลายแบบ เช่น ทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับบาดเจ็บ หรืออาจทำร้ายตนเอง ทำลายข้าวของที่อยู่ใกล้มือ บางทีร้องไห้กระที่บเท้าเสียงดัง หรือบางทีแสดงออกทางอ้อม โดยเก็บตัวเองอยู่เงียบๆ คนเดียวและไม่ยอมพูดจากับใครๆ สาเหตุของความโกรธของวัยรุ่น ส่วนใหญ่มักเกิดจากการได้รับการขัดขวางไม่ให้ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา โดยมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือบุคคลหนึ่งบุคคลใดขัดขวาง ทำให้ไม่ได้ตามประสงค์ ความรุนแรงของความโกรธนั้น ขึ้นอยู่กับความคับข้องใจที่เกิดขึ้น ถ้าได้รับการต่อต้านอย่างรุนแรง หรือสิ่งที่ปรารถนานั้นมีความหมายต่อตัวเขามาก อารมณ์โกรธก็จะรุนแรงมาก และมีระยะเวลานานตามไปด้วย (สุขชน ประวัติดี. 2552: 72-73)

จากแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์แบบทันทีทันใด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธได้โดยง่าย วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) เด็กหญิงอายุระหว่าง 15-18 ปี เด็กชายอายุระหว่าง 17-19 ปีเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาคะนองและขาดสติในการพิจารณายับยั้งอารมณ์โกรธของตนเอง ซึ่งโดยภาพรวมแล้วช่วงอายุของวัยรุ่นที่มีความศึกษาคะนองขาดสติในการพิจารณาจัดการอารมณ์โกรธของตนเองมากที่สุด น่าจะอยู่ที่อายุ 16 ปี (นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4) ดังแสดงให้เห็นได้จากการใช้คำนำหน้าของวัยรุ่นจากเด็กชาย เป็นนายและจากเด็กหญิงเป็นนางสาว นั้นเป็นการสร้างอัตลักษณ์และความรู้สึกใหม่ให้กับวัยรุ่นในวัยนี้ และเป็นวัยที่กำลังสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองค่อนข้างมาก แต่ถ้าถูกขัดขวางในความต้องการก็จะเกิดเป็นอารมณ์โกรธได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้วัยรุ่นที่มีอายุ 16 ปี เพื่อเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายและแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้

ฮาร์โรลด์ (สตูดาร์ตัน รักษาเคน. 2550:12; อ้างอิงจาก Harrold.1992: 492-504) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกิจกรรมกลุ่มที่มีกระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำการบางอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

วัชร ทรัพย์มี (2550: 103) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกันกับตนเอง ไม่ใช่แค่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา

ประภาส ณ พิกุล (2551: 36) ได้สรุปความหมายไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาและความต้องการคล้ายๆ กันโดยผู้ให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือ หรือให้คำปรึกษาแก่สมาชิกภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเองดียิ่งขึ้น ตลอดจนได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเองและของสมาชิก

รัชนิวรรณ คำภา (2552: 49) ได้สรุปความหมายไว้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายคลึงกัน ได้สำรวจตนเองและได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็น เพื่อเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ เป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเจริญงอกงามทางจิตใจ เกิดรู้สึกสำนึก การพัฒนา การส่งเสริมและการป้องกัน เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงของเจตคติและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กำหนดเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง ได้รับการพัฒนาทักษะเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น และฝึกการยอมรับตนเอง จะทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ยอมรับคุณค่าในตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา หรือ ปรับปรุงพัฒนาตนเองภายใต้บรรยากาศของการปฏิสัมพันธ์ที่อบอุ่น ปลอดภัย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การเอาใจใส่ ความเข้าใจ การยอมรับ และการสนับสนุนให้กำลังใจ เกิดความหวังใจซึ่งกันและกัน ภายในกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม มีบทบาทที่เอื้อให้การดำเนินการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

วรรณคดี รัชตะวรรณ (2554: 98) ได้สรุปความหมายไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม คือกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกันเป็นกลุ่มโดยสมาชิกกลุ่มจะต้องเข้าร่วมด้วยสมัครใจ มีการปรึกษาหารือร่วมกันแสดงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา ร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่มีความอบอุ่น ปลอดภัย มีความไว้วางใจและเป็นกันเอง

จากการกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า หมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลต่าง ๆ ที่มีสภาพจิตใจไม่มั่นคง และกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจตัวเองถึงข้อดีและข้อด้อยของตนเอง อีกทั้งสมาชิกภายในกลุ่มทุกคนยังมีบทบาทในการสร้างบรรยากาศและมีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสมาชิกทุกคนภายในกลุ่มยังเป็นปัจจัยในการขับเคลื่อนกระบวนการกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายได้เช่นเดียวกัน

3.2 หลักการสร้างกลุ่มการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเป็นวิธีการที่มีระเบียบวิธีในการสร้างกลุ่มเพื่อให้สอดคล้องกับสมาชิกที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีผู้แนะนำแนวทางในการสร้างกลุ่มเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษา ดังนี้

3.2.1 การเลือกสมาชิกกลุ่ม

โฮลเซน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 9; อ้างอิงจาก Ohlsen.1983) ได้กล่าวถึงความเห็นเกี่ยวกับเพศว่า ถ้าเป็นเด็กคละกันทั้งเด็กหญิงและชายเพื่อจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้เรียนรู้การสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ด้านกาสดา (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549 : 9; อ้างอิงจาก Gazda. 1984) มีความเห็นในเรื่องเพศที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า ถ้าเป็นผู้ใหญ่ควรให้มีการแยกเพศในการให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะปัญหาของหญิงและชายต่างกัน สมาชิกอาจเกิดความอึดอัดหรืออายในการจะระบายความรู้สึกบางอย่างต่อเพศตรงข้ามได้ และสมาชิกที่เป็นเพศเดียวกันจะเข้าใจกันได้ดีกว่า

เซอร์ทเซอร์และสโตน (ประภาส ณ พิกุล. 2551: 39; อ้างอิงจาก Shertzer; & Stone.1971: 457-461) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่ม ดังนี้

- 1) ก้าวร้าวมาก
- 2) เหนียวอายมากเกินไป
- 3) มีปัญหาการปรับตัวมากเกินไปไม่เหมาะสมกับกลุ่มของปกติ
- 4) ไม่ควรจัดคนที่เป็ญญาติหรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน

เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ซึ่งอาจจะทำให้ไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อหน้าสมาชิกภายในกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 9) กล่าวว่า การเลือกสรรสมาชิกกลุ่ม ควรเป็น ผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน และขณะที่ ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหาสัมพันธสมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศที่ใกล้เคียงกัน

วัชร ทรัพย์มี (2550: 114) มีความเห็นว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะ สำหรับคนเพศเดียวกันหรือต่างเพศนั้น แล้วแต่ปัญหาหรือเรื่องที่จะอภิปรายกัน เป็นต้นว่าถ้าเป็นหัว เรื่องการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ สมาชิกในกลุ่มอาจต้องการความคิดเห็นจากสมาชิกต่างเพศ เกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติตนของเพื่อนหญิงและชาย ดังนั้นจึงควรนำสมาชิกหญิงและชายมา ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.2.2 ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มโดยทั่วไปนิยมจัดกลุ่ม 6-8 คน แต่อาจขยายเป็น 10-12 คน ไม่ควรให้กลุ่มใหญ่เกิน เพราะจะทำให้โอกาสของการสื่อความหมายซึ่งกันและกันมีน้อยลง ซึ่ง สอดคล้องกับ เซอร์ทเซอร์และสโตน (ประภาส ณ พิกุล. 2551: 39; อ้างอิงจาก Shertzer and Stone. 1971: 217) ที่กล่าวว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดคือ 6 คน เพราะถ้าจำนวนสมาชิก มากกว่ากำหนดจะทำให้กลุ่มแตกเป็น 2 กลุ่มได้ง่าย ส่วน คอเรีย (ประภาส ณ พิกุล. 2551: 39; อ้างอิงจาก Corey. 2004: 117) มีความเห็นว่าถ้าเป็นนักเรียนชั้นประถมควรมีสมาชิก 3-4 คน ถ้า เป็นเด็กวัยรุ่นควรอยู่ระหว่าง 6-8 คน ผู้ใหญ่อยู่ที่ประมาณ 8 คน แต่ถ้าเป็นการแนะแนวกลุ่มสมาชิก อาจมีประมาณ 20-30 คน ส่วนวัชร ทรัพย์มี (2550: 115) เห็นว่า โดยปกติแล้วควรมีจำนวน สมาชิกกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกน้อยกว่านี้ การมีสมาชิก กลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และ ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้สมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์ โกรธครั้งนี้ จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

3.2.3 ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม

โดยทั่วไปแล้วระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง สำหรับความถี่ของการเข้าร่วมกลุ่มอย่างน้อยที่สุด ควรพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วน จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม (รัชนิวรรณ คำภา. 2552: 59; อ้างอิงจาก พจมาน ดวงธรรม. 2539) เสนอว่า จำนวนครั้งควรอยู่ระหว่าง 8-10 ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของ สมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดไม่ควรต่ำกว่า 8-10 ครั้ง (รัชนิวรรณ คำภา. 2552: 59; อ้างอิงจาก ชูชัย สมุทรไกร. 2527) นอกจากนี้ จากอปส์และคนอื่น ๆ (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549:10; อ้างอิงจาก Jacobs and Other. 1996) ได้เสนอแนะว่า สำหรับเด็กเล็กควรมีความสนใจสั้น ควรใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที วัยรุ่นอาจจะใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้ สำหรับเด็กควรจัดให้ถี่

ขึ้นโดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วน เซอร์ทเซอร์และสโตน (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 10; อ้างอิงจาก Shertzer and Stone. 1980) ได้ศึกษาและพบว่าผู้ให้คำปรึกษาส่วนมากจะให้ผู้รับปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

3.2.4 กลุ่มปิดและกลุ่มเปิด

ผู้นำกลุ่มควรกำหนดให้ชัดเจนว่ากลุ่มควรจะเป็นแบบปิดหรือแบบเปิด ซึ่งกลุ่มปิด คือ กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่ต้นจนปิดกลุ่ม ส่วนกลุ่มเปิดคือ กลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มบางคนออกไปและรับสมาชิกคนใหม่เข้ามาเป็นระยะ จนกระทั่งปิดกลุ่ม และการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด เพราะกลุ่มจะมีพัฒนาการและก้าวสู่ช่วงเวลาที่มีการแก้ไขปัญหา ซึ่งมีความเคลื่อนไหวเช่นนี้จำเป็นต้องอาศัยเวลา และความรู้สึกร่วมกันเป็นส่วนหนึ่ง การที่มีสมาชิกใหม่อาจขัดขวางต่อพัฒนาการนี้ได้ (รัชนิวรรณ คำภา. 2552: 59; อ้างอิงจาก ชูชัย สมุทรไกร. 2527)

3.2.5 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2551: 18) ได้เสนอบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้

- 1) ความเป็นมิตร
- 2) เป็นที่น่าไว้วางใจ
- 3) รักษาความลับได้
- 4) มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น
- 5) มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 6) ปรับตัวและพัฒนาตนเองได้ดี
- 7) ให้เกียรติบุคคลอื่นว่ามีคุณค่าและคิดว่าบุคคลอื่นสามารถพึ่งตนเองได้
- 8) ความเป็นตัวของตัวเอง
- 9) ศรัทธาในตนเอง
- 10) ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น
- 11) ทนต่อความขัดแย้งต่างๆ ได้
- 12) เป็นคนที่มีชีวิตชีวา
- 13) มีความมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมต่างๆ
- 14) มีความจริงใจ
- 15) มีความสนใจในเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว
- 16) มีความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผลและมีระบบ
- 17) มีความรับผิดชอบ
- 18) มีเมตตา
- 19) มีความสุขุม และมีความมั่นคงทางจิตใจ
- 20) ตระหนักในค่านิยมของตนเองและเข้าใจค่านิยมของบุคคลอื่น

3.2.6 บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

ผู้มีบทบาทสำคัญต่อการให้คำปรึกษากลุ่มนอกเหนือจากผู้ให้คำปรึกษาแล้วสมาชิกกลุ่มก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน ทรอตเซอร์ (กาญจนา ไชยพันธุ์.2549: 42; อ้างอิงจาก Trotzer.1977) ได้อธิบายถึงสมาชิกกลุ่มว่าควรจะพูดคุยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งจำเป็นต่อการที่บุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและทำให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี นอกจากนี้ Trotzer (1977) ยังกล่าวถึงธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มโดยทั่วไป ดังนี้

1) สมาชิกกลุ่มโดยทั่วไปกำลังมีปัญหาในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพื่อนที่ทำงาน การปรับตัวในสังคม ปัญหาการเรียน ฯลฯ จะแสดงออกอย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม

2) สมาชิกที่มีปัญหาอยู่ในใจซึ่งเขาไม่สามารถจะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความคับข้องใจและพยายามป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีความคาดหวังและคิดในใจว่าบุคคลควรจะสามารถในการแก้ปัญหาของตนเองได้ และความล้มเหลวที่จะแก้ไขปัญหของตนก็หมายถึงความอ่อนแอไร้ความสามารถและขาดความตั้งใจแน่วแน่ ดังนั้นเมื่อเข้ากลุ่มสมาชิกจะเกิดความขัดแย้งในใจระหว่างการเปิดเผยตนปัญหาของตนเองและการเก็บงำปัญหาไว้ เนื่องจากความไม่แน่ใจว่าสมาชิกคนอื่นจะคิดอย่างไร

3) สมาชิกกลุ่มมีความยุ่งยากในใจ ความกล้าที่จะเปิดเผยปัญหามีมากขึ้น ความต้องการที่จะระบายและขอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นจะเพิ่มมากขึ้นจนกล้าเปิดเผยตนเองโดยไม่มีความกลัว

4) ความน่าดึงดูดของกลุ่มมีอิทธิพลต่อการจูงใจให้สมาชิกเข้าร่วมได้แก่ ความรู้สึกว่าการต้องการจะได้รับการตอบสนองและความคาดหวังว่าจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น

5) สมาชิกจะมีความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จอยู่ในส่วนลึกของจิตใจถึงแม้ตอนแรกๆ ยังปิดบังอยู่ แต่จะเปิดเผยออกมาเมื่อบรรยากาศเอื้อต่อความไว้วางใจ

6) สมาชิกควรให้ความสนใจเป็นพิเศษกรณีที่เพื่อนแสดงความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม เพราะบุคคลมักจะไม่เข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

7) สมาชิกในกลุ่มควรช่วยกันให้สมาชิกที่มีความขัดแย้งในตนเองได้เผชิญความจริงได้เข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น

8) สมาชิกแต่ละคนควรช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้บุคคลได้ทราบส่วนดีและส่วนไม่ดีหรือข้อบกพร่องของตนเอง ถ้ากรณีการให้ข้อมูลที่บกพร่องควรพิจารณา ก่อนว่า ส่วนบกพร่องนั้นเขาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และเขามีจิตใจที่จะรับฟังข้อบกพร่องของเขาเอง

9) สมาชิกกลุ่มควรรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน ไม่ควรนำไปพูดนอกกลุ่ม

10) สมาชิกกลุ่มไม่ควรพูดนอกเรื่อง ควรจะพูดเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่มด้วยกัน

11) การใช้สติปัญญาคิดด้วยเหตุผล สมาชิกควรได้รับการกระตุ้นให้แสดงออกถึงการแบ่งปันความคิดและความรู้สึก มีการอภิปรายเรื่องราวต่างๆ ของสังคม

3.2.7 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์(2549:64) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีดังนี้

1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ทั้งในแง่มุมมองของชีวิต

2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินลักษณะความสนใจ ความสามารถ และความถนัดของตนเองทั้งพัฒนาให้ดีขึ้น

3) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสร้างทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อตระหนักรู้ถึงปัญหาและหาทางแก้ไขเพื่อการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

4) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไวในการรับรู้ถึงความต้องการของผู้อื่น และปรับปรุงทักษะในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้สนองความต้องการของเขาเหล่านั้น

5) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระที่จะพิจารณาสิ่งที่เขาเชื่อ มีอิสระในการตัดสินใจ มีการทำกิจกรรมอย่างมีเหตุผล รวมถึงเมื่อทำผิดพลาดก็เรียนรู้จากการกระทำที่ผิดพลาดนั้น

6) เพื่อปรับปรุงการสื่อความหมาย และร่วมพิจารณาความรู้สึกของเขาเหล่านั้น

7) เพื่อให้สมาชิกปรับปรุงการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อการติดต่อกับบุคคลที่เกี่ยวข้องที่มีวุฒิภาวะ เช่น นายจ้าง ข้าราชการ พ่อแม่ ครู ฯลฯ

8) เพื่อสนับสนุนให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการพัฒนาพฤติกรรมของเขา และรักษาขอบเขตของพฤติกรรมนั้น

9) เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะสำหรับการแก้ปัญหาโดยใช้วุฒิภาวะทั้งร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

10) เพื่อให้สมาชิกปรับปรุงทักษะสำหรับการดำเนินชีวิตในบทบาทของผู้ใหญ่

3.2.8พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 11-12) กล่าวถึงพลังในการให้คำปรึกษากลุ่มว่า มีผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งยังเป็นสิ่งผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปถึงจุดหมาย ซึ่งมีดังนี้

1) ข้อผูกพัน (Commitment) คือ การที่สมาชิกต้องยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือและพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism)

2) การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้ผลประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุดหากเข้าใจสิ่งที่เป็นที่คาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม

3) ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกได้เพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม

4) การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกในกลุ่มเป็นการสร้างความเคารพนับถือในกลุ่ม เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5) การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้าเป็นกลุ่มที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด กลุ่มก็ยังมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าประสงค์ของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม

6) ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกที่ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกที่ได้รับการยอมรับเป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

7) ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่มได้แก่ ความรู้สึกที่ว่าทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุกๆ คนจะช่วยกันและทุกๆ คนเข้าใจเขาได้ดีไม่มีใครจะว่าเขา ทุกคนเป็นมิตร ความรู้สึกปลอดภัยนี้เอง จะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดหวังทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผยยอมรับปฏิบัติต่อกับผู้อื่นที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

8) ความเครียด (Tension) สมาชิกต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหา ซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยกันและกัน

9) ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าปทัสถานของกลุ่มจะเป็นอย่างไร และเปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงปทัสถานของกลุ่มเอาไว้

3.2.9 สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549:11) ได้กล่าวถึงสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกประมาณ 5-12 คน ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคงคล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวก ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยให้การจัดกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียบ ๆ เป็นห้องที่เก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

3.2.10 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

กาสดา (ประภาส ณ พิกุล, 2551: 44; อ้างอิงจาก Gazda.1967: 306-310) ได้รวบรวมประโยชน์ คุณค่า และเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

- 1) สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
- 2) การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาของเขา
- 3) กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดง และทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 4) สมาชิกแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
- 5) สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
- 6) สมาชิกมีโอกาที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
- 7) การให้คำปรึกษากลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
- 8) บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกันทำให้น่าไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว

9) การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองและต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

10) การที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้พบปะสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกันช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่นๆ ให้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

โอลเซน (จารูดี บุณยารมณ . 2541: 36-37; อ้างอิงจาก Ohlsen.1970: 34) ได้กล่าวถึงผลที่เกิดจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1) ทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครช่วยเหลือตนเองออกไปได้

2) ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากขึ้น

3) ช่วยพัฒนาความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

4) ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้

5) ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ไขปัญหาของตนเอง

6) ช่วยให้เกิดพัฒนาการ มีการปฏิบัติและมีการรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม

7) ส่งเสริมให้สมาชิกมีข้อผูกพันในตนเอง ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม

8) ช่วยให้บุคคลสามารถนำความคิดที่กระฉ่างแจ้งและทักษะต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีความเป็นระบบระเบียบ และสามารถทำให้บุคคลที่มีความทุกข์ทางใจได้ค้นพบข้อเท็จจริงภายในจิตใจของตนเองได้ สามารถทำความเข้าใจและจัดการกับปัญหาภายในจิตใจของตนเองได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดเอาหลักวิธีการเพื่อใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นโดยกำหนดไว้ 8 ประเด็น คือ 1) การเลือกสมาชิก 2) ขนาดของกลุ่ม 3)ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม 4)กลุ่มปิดและเปิด 5) บทบาทของผู้นำกลุ่ม 6) บทบาทของสมาชิกกลุ่ม 7) พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม 8) สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการที่มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

คอเรีย (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 68; อ้างอิงจาก Corey.1985) ได้สรุปขั้นตอนการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1) ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) ขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจกันอย่างแท้จริง และเพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าเขาได้รับความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องสนับสนุนให้สมาชิกมีการติดต่อสื่อสารกัน ภายในกลุ่มอาจมีการใช้คำถาม หรือขอให้สมาชิกภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็นโดยเน้นไปที่พฤติกรรมในปัจจุบัน พฤติกรรมในชีวิตประจำวันของสมาชิกเพื่อให้สมาชิกพิจารณาว่าเขาได้รับผลกระทบอย่างไรจากพฤติกรรมเหล่านั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นต้นแบบของการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม ในขั้นนี้จะเริ่มมีการวางแผนเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก และสมาชิกจะถูกคาดหวังว่าเขาสามารถเผชิญกับปัญหาและวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาของตนเองได้

2) ขั้นดำเนินการ (Working Stage) ขั้นนี้จะมีการสนับสนุนให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ และทางเลือกที่ไม่เหมาะสมของเขาจะทำให้เกิดปัญหาที่ยุ่งยากในปัจจุบันอย่างไร โดยพยายามเน้นที่พฤติกรรมในปัจจุบันมากกว่าความรู้สึกหรือทัศนคติ เพราะเชื่อว่าเมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนทัศนคติและความรู้สึกย่อมจะเปลี่ยนตามไปด้วย ทฤษฎีนี้จะไม่ให้ความสำคัญกับอดีตของบุคคล อดีตจะนำมากล่าวถึงในการให้คำปรึกษาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในปัจจุบันเท่านั้น สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้คือปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องส่งเสริมให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของเขาในปัจจุบัน ว่าสามารถสนองความต้องการของเขาหรือไม่ ผู้นำกลุ่มอาจใช้เทคนิคการเผชิญหน้าเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มประเมิน และให้คุณค่ากับพฤติกรรมของตนเอง

3) ขั้นสุดท้าย (Final Stage) บทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้จะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่สามารถปฏิบัติได้ และสมาชิกจะต้องดำเนินการตามแผนที่วางไว้ หากเขายังไม่สามารถปฏิบัติได้ ก็จะต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งนี้ โดยแจ้งให้ทราบถึงระยะเวลาที่จะดำเนินการ ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศของการให้ความช่วยเหลือโดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกภายในกลุ่มและใช้เทคนิคการสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิกให้มีการวางแผนที่เฉพาะเจาะจง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและเป็นไปในทิศทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เทคนิคที่ใช้ในขั้นนี้คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การมอบหมายงานให้เป็นการบ้าน (Assigning Homework) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การสอน รวมทั้งการคิดและการวางแผนอย่างมี ก็เป็นวิธีการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองตามความเป็นจริง โดยการประเมิน

พฤติกรรมและค่านิยมที่เขาถืออยู่ และช่วยให้สมาชิกได้ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล มีระบบ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก

มาเลอร์ (กาญจนา ไชยพันธ์. 2549: 14; อ้างอิงจาก Mahler.1969) ได้เสนอขั้นตอนต่างๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1) ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage) ในขั้นเตรียมการนี้ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกำหนดว่าการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นจะเป็นการให้คำปรึกษากลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตน หรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา

2) ระยะเริ่ม (The Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.2 ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกแนะนำตัวเพื่อให้รู้จักกันดีขึ้น

2.3 แจ้งให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม เช่น 45 นาที หรือ 60 นาที

2.4 สร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งได้แก่การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกทุกๆ คน ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน และสิ่งที่พูดกันในกลุ่มสมาชิก ต้องการเคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

2.5 เริ่มอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีหลักดังนี้

ก) ทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพในสิทธิของบุคคลอื่น

ข) ทำให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจว่าตนจะต้องตัดสินใจต่อสิ่งที่มันกำลังเป็นปัญหาของตนเอง

ค) ทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง ไม่ให้บุคคลอื่นกระทำโดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง

ง) สมาชิกกลุ่มทุกคนจะต้องถือว่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ต้องทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหของเพื่อนและของตนเอง โดยช่วยด้วยความซื่อสัตย์และจริงใจ ไม่เสแสร้งแกล้งทำ สมาชิกต้องตั้งใจฟังและตระหนักในความรู้สึกของคนอื่นว่าเราเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นๆ เพียงใด พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดและพูดโดยมีความรู้สึกจริงใจ นอกจากนี้สมาชิกควรรู้จักการเปิดโอกาสให้เพื่อนๆ ได้พูด ได้แสดงความคิด เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป

3) ระยะเวลาเปลี่ยนหัวต่อ (The Transition Stage)

เป็นระยะที่สมาชิกเกิดการตั้งเครียด วิดกกังวล และเกิดการต่อต้านจากการที่จะต้องศึกษาความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออก ตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควร

3.1 เน้นการกระทำที่จะช่วยพฤติกรรม เช่น ต้องนำไปปฏิบัติจริงจึงจะก่อให้เกิดผลดี

3.2 สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาทางเลือกได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากหรือวิธีที่จะช่วยตนเองในทางใดทางหนึ่งเมื่อประสบกับปัญหา เช่น ปัญหาการปรับตัวทางเพศกับเพศตรงข้าม เขาจะต้องหาวิธีการที่จะเริ่มสร้างความคุ้นเคย อาจจะยิ้มก่อนถ้าประหม่าที่จะพูดจากนั้นค่อยๆ พัฒนามาสู่การทักทายพูดคุยได้โดยไม่เก้อเขิน

3.3 การที่สมาชิกกลุ่มได้เสนอความคิดเห็นตามที่ได้ให้ไว้กับกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกควรนำไปปฏิบัติด้วยเพื่อประโยชน์ของตนเอง

4) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา (The Ending Stage)

การยุติการให้คำปรึกษากลุ่มควรยุติก่อนหมดเวลา 5 นาที เช่น กำหนดไว้ว่าจะใช้เวลา 60 นาที ควรยุติการให้คำปรึกษากลุ่มลงที่เวลา 55 นาที เพื่อที่สมาชิกกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาควรจะมีสรุป หรือช่วยกันให้กลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เขาได้อภิปราย หรือหาวิธีทางช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้ยังจะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนทราบแนวทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป และผู้ให้คำปรึกษาควรจะต้องกล่าวถึงเวลาที่จะจัดให้มีการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 53-120) ได้อธิบายถึงกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ขั้นริเริ่ม (Initial Stage) ขั้นนี้คือเบื้องต้นเป็นการปฐมนิเทศและการสำรวจ (Orientation and Exploration) สมาชิกเริ่มสร้างความคุ้นเคยต่อกัน เรียนรู้การปฏิบัติตนในกลุ่ม และพัฒนาบรรทัดฐาน กฎ กติกา ที่ใช้ในกลุ่ม เริ่มสำรวจความรู้สึกกลัวและความหวังที่มีต่อกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดถึงความกังวลใจ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกไม่แน่ใจ หรือความรู้สึกในทางลบอื่นๆ เพราะการมีโอกาสพูดจะทำให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกอย่างมีอิสระ ซึ่งจะช่วยสร้างความไว้วางใจในกลุ่มได้

2) ขั้นสืบเนื่อง (Transition Stage) ขั้นนี้คือขั้นก่อนที่กลุ่มจะพัฒนาก้าวหน้าถึงขั้นดำเนินงาน (Working Stage) กลุ่มมักประสบอยู่ในขั้นสืบเนื่อง ซึ่งมีคุณลักษณะของความวิตกกังวล การป้องกันตนเอง การต่อต้าน การดิ้นรนเพื่อควบคุมความขัดแย้งระหว่างสมาชิก การท้าทายหรือขัดแย้งกับผู้นำกลุ่ม และพฤติกรรมอื่นๆ ที่เป็นปัญหาในกลุ่ม คุณลักษณะเหล่านี้ต้องได้รับการจัดการแก้ไข เพื่อให้กลุ่มได้พัฒนาก้าวหน้าสู่ขั้นดำเนินงานให้สมาชิกและกลุ่มบรรลุตามวัตถุประสงค์ การชะงักกีดขัดของกลุ่มเป็นสิ่งที่สมาชิกและผู้นำต้องร่วมกันพิจารณาว่าทุกคนจะทำอย่างไรให้กลุ่มดำเนินต่อไปได้

3) ขั้นดำเนินการกลุ่ม (Working Stage) ขั้นนี้เป็นการสำรวจปัญหาที่ยกประเด็นพูดในกลุ่มและความตั้งใจเอาใจใส่ต่อพลวัตรของกลุ่ม สะท้อนคุณลักษณะของขั้นดำเนินการงาน เมื่อกลุ่มมีพัฒนามาถึงขั้นนี้ การกำหนดโครงสร้างและการแทรกแซงของผู้นำจะลดน้อยกว่าในระดับ 2 ขั้นแรก ในขั้นดำเนินการ สมาชิกได้เรียนรู้แล้วว่าตนจะมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างไร ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจะไม่รอคอยการเชิญชวนให้มีปฏิสัมพันธ์ สมาชิกเป็นผู้ริเริ่มดำเนินการ เข้ามีส่วนร่วมแก้ปัญหาที่สมาชิกเสนอโดยไม่รอให้ผู้นำเอ่ยทัก มีการเสนอข้อมูลสะท้อนกลับส่วนตัวให้กับเพื่อนสมาชิก

4) ขั้นยุติกลุ่ม (Ending Group) ขั้นเริ่มต้นของการพัฒนากลุ่มเป็นขั้นที่สำคัญ ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มเริ่มสร้างความคุ้นเคยความรู้สึกไว้วางใจเริ่มก่อตัว มีการกำหนดบรรทัดฐานของกลุ่ม และเอกลักษณ์เฉพาะของกลุ่มเริ่มแสดงให้เห็น สำหรับขั้นสุดท้ายของกลุ่มมีคุณลักษณะของการเคลื่อนไหวที่สำคัญเช่นกัน ในขั้นสุดท้ายสมาชิกมีการพูดคุยซักถามเพื่อให้เกิดความกระซางชัดในประสบการณ์ของตนที่เกิดขึ้นในกลุ่ม มีการรวบรวมสิ่งที่ได้แสดงในกลุ่ม และตกลงตัดสินใจว่าจะแสดงพฤติกรรมใหม่อะไรนอกกลุ่ม

จากขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวข้างต้นนั้น ผู้วิจัยจึงแบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเริ่ม (Initial Stage) 2) ขั้นดำเนินการกลุ่ม (Working Stage) 3) ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม (Ending Stage)

3.4 ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ

การวิจัยเกี่ยวกับผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาทฤษฎีต่างๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling and in Group)

แนวคิดสำคัญ

คาร์ล แรนซอม รอเจอร์ส (Carl Ransom Rogers) (ค.ศ.1902-1987) เป็นผู้นำของทฤษฎีนี้ เขาสำเร็จการศึกษาด้านจิตวิทยาคลินิก เคยทำงานเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย เคยทำงานในศูนย์แนะแนวเด็ก สถานบันพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันบุคคลและสถาบันทางจิตต่างๆ รอเจอร์สเป็นผู้พัฒนาวิธีให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางขึ้นโดยเขาไม่เห็นด้วยกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ซึ่งเน้นการวินิจฉัย การสอบซัก และการตีความหมายพฤติกรรมของผู้รับบริการ รอเจอร์สได้พัฒนาทฤษฎีของเขาขึ้นมาโดยยึดหลักว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องพยายามเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของผู้รับบริการ (วัชร ทรัพย์มี. 2551: 83) นอกจากนี้ ทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์มีศักยภาพที่ยิ่งใหญ่ภายในตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจตนเองและเลือกรับรู้ตนเองได้ มนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพและศักยภาพของมนุษย์จะถูกปลดปล่อยออกมา เมื่อได้พบกับสภาพบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้เกิดการค้นหาและต้องการทำความเข้าใจตนเอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 125) และทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางยังมีความเชื่อว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจถึง

สิ่งที่อยู่ภายในที่เป็นปัญหาของตนเองและสามารถทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ที่อยู่บนพื้นฐานการเข้าใจตนเองได้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557: 125) เทคนิคของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard)

นอกจากนี้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ในกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการเอื้อต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป และผู้ให้คำปรึกษาควรมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังต่อไปนี้

1) การสร้างบรรยากาศกลุ่ม (Climate-Setting Function) ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เริ่มต้นให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และความเป็นอิสระ การฟังอย่างใส่ใจเพื่อบริการรับรู้อย่างชัดเจน

2) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Individual) ผู้นำกลุ่มยอมรับในความแตกต่างของสมาชิก ซึ่งแต่ละบุคคลจะแสดงความรู้สึกแตกต่างกันออกไป เช่น ความกลัว กังวล ความเจ็บปวด อย่างไม่มีเงื่อนไขและตอบสนองต่อความรู้สึกในปัจจุบันขณะ มากกว่าการกล่าวถึงเหตุการณ์ในอดีต แต่ก็ตระหนักว่าทั้งสองอย่างจะปรากฏอยู่ในการสนทนาเสมอ

3) การยอมรับกลุ่ม (Acceptance of the Group) ผู้นำกลุ่มมีการยอมรับกลุ่มและบุคคลที่เป็นสมาชิกกลุ่มในทุกเรื่องและทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยติดตามกระแสของกลุ่มอย่างอิสระ ไม่บังคับให้เป็นไปตามใจของผู้นำกลุ่ม (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ, 2557:129-130)

จากข้อมูลทีกล่าวนำข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถอำนวยความสะดวกให้เกิดการกล้าเปิดเผยตนเอง มีความพร้อมที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและเทคนิคการเปิดเผยตนเองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการความไว้วางใจภายในกลุ่มสามารถเปิดเผยตนเองและปัญหาที่ติดขัดอยู่ภายในใจของสมาชิกกลุ่มได้

2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory)

แนวคิดสำคัญ

เฟรดเดอริก เอส เพิลส์ (Frederick S. Perls) เป็นผู้ริเริ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) เพิลส์ได้นำหลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์ที่ว่า มนุษย์จะรับรู้สิ่งเร้าต่างๆ โดยนำสิ่งเร้านั้นมาสัมพันธ์กันเป็นสิ่งที่มีความหมาย (closures) นั่นก็คือ มนุษย์พยายามที่จะประติดประต่อสิ่งต่างๆ ให้มีความหมายในการรับรู้ของเขา และมีความต้องการจะแก้ปัญหาค้างคาอยู่ในใจ (unfinished business) ให้สำเร็จลุล่วงลง นอกจากนั้น เพิลส์ได้ตีความของคำว่า “การรับรู้” ว่าเป็นการรวมการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ อารมณ์และการรับรู้สัมผัสของเขาเข้าด้วยกัน ดังนั้นบุคคลจึงเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) เมื่อบุคคลสามารถตระหนักต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์และการรับรู้ของ

ตนในสถานการณ์ต่าง ๆ จะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม (วัชรีย์ ทรัพย์มี. 2551: 119-120)

นอกจากนี้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ยังให้ความสำคัญว่า การทำความเข้าใจบุคคลได้ดีที่สุด คือ การทำความเข้าใจบริบทของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น จุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบเกสตัลท์ คือ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ (Awareness) โดยให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ว่า เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับเยียวยา และการพัฒนาความงอกงาม บุคคลจะตระหนักรู้ได้ต้องมีการรู้จักตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการเลือก มีการสัมผัส (Contact) กับสิ่งแวดล้อม มีการยอมรับตนเอง และมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ การปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นการบูรณาการ (Integration) ความขัดแย้งภายในให้กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวด้วยการทำให้เกิดการยอมรับในส่วนหรือบุคลิกภาพที่เคยปฏิเสธมาก่อน การตระหนักรู้อย่างเต็มที่ที่จะทำให้บุคคลเกิดความงอกงามในจิตใจ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 136-137) อีกทั้งการตระหนักรู้ยังเป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบ และมีความรู้สึกได้ในขณะนั้น เป็นตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์และการกระทำ รวมทั้งสภาวะความรู้สึกทางกายจากสิ่งทีกระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสรีระ การรับรู้ทางการได้ยิน สายตาและการสัมผัสเป็นกระบวนการการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 138) เทคนิคการสัมผัส (Contact) เป็นเทคนิคนี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวเมื่อบุคคลอยู่กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ประสิทธิภาพของการสัมผัส หมายถึง การปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและคนอื่น ๆ โดยไม่สูญเสียความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เงื่อนไขสำหรับการสัมผัสที่ดี คือ การตระหนักรู้อย่างชัดเจน ดังนั้น การสัมผัส (Contact) จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อความงอกงาม ประกอบไปด้วยความเพลิดเพลิน การจินตนาการ และการสร้างสรรค์ ที่สำคัญคือการสัมผัสเกิดขึ้นได้ในปัจจุบันเท่านั้น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 141) และผู้วิจัยใช้เทคนิคแบบการเสริมสร้างประสบการณ์โดยใช้จินตนาการ (Creating Experiences through Visualization) การมองเห็นภาพจินตนาการจะช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ในประสาทสัมผัส ช่วยลดการวิเคราะห์ทางสมอง ช่วยให้เกิดจิตถึงสำนึกทางความคิด อารมณ์ หรือการหยั่งเห็น โดยให้บุคคลมีเวลาในการคิดไตร่ตรองถึงปัญหาด้วยความเงียบสงบ จะช่วยให้บุคคลเกิดแนวทางใหม่ ยกตัวอย่างเช่น การจินตนาการถึงภาพในการทำงานที่มีความท้าทายหรือความสำเร็จในการทำงานของตนเอง จะช่วยให้บุคคลมีความเครียดที่ลดลง นอกจากนี้ การเสริมสร้างประสบการณ์โดยใช้จินตนาการบ่อยๆ จะช่วยให้บุคคลการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางบวก ก่อให้เกิดการจินตนาการถึงเรื่องราวที่สามารถจับต้องได้และมีความเป็นจริง รวมถึงเป็นการเสริมแรงทางบวกโดยการให้รางวัลตนเองอีกด้วย (Thompson.2003: 345)

การใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) จะทำ

ให้การดำเนินกิจกรรมภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 126-128) และผู้ให้คำปรึกษาควรมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังต่อไปนี้

- 1) ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ภายในขอบเขตตนเอง (Intrapsychic or Intrapersonal) หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น ความคิด การรับรู้
- 2) ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ซึ่งหมายถึง ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างบุคคลและท่ามกลางบุคคล
- 3) ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทดลอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 142)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์สามารถพัฒนาบุคคลให้เกิดการตระหนักรู้ต่ออารมณ์โกรธได้ เมื่อบุคคลเกิดการตระหนักรู้ต่ออารมณ์ของตนเองมากขึ้น ก็จะสามารถจัดการกับสิ่งที่ส่งผลเสียต่อตนเองได้ดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น โดยใช้เทคนิคตามที่กล่าวข้างต้น

3) ทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction Analysis Theory)

แนวคิดสำคัญ

อีริก เบิร์น (Eric Berne) เป็นผู้ริเริ่มวิธีการแบบวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) เบิร์นตั้งใจจะรักษาคอนไซท์ให้หาย ไม่ใช่เพียงแต่จะช่วยให้ทุเลาขึ้นเท่านั้น เขาใช้ชีวิตการทำงานในช่วง 20 ปีแรกโดยวิธีการแบบจิตวิเคราะห์ ในช่วงกลางของการทำงาน เบิร์นเลิกใช้วิธีการแบบจิตวิเคราะห์และหันมาใช้วิธีของตนเอง เบิร์นได้สังเกตพฤติกรรมของมนุษย์แล้วประมวลออกมาว่า โครงสร้างของมนุษย์มีอยู่ 3 ระบบ คือ ระบบของความเป็นพ่อแม่ (Parent Ego State) ระบบของความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State) และระบบของความเป็นเด็ก (Child Ego State) และมนุษย์ใช้ระบบนี้ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งทางสื่อความหมายที่ใช้คำพูดและสีหน้าท่าทาง หน่วยเล็กที่สุดในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยมีสิ่งเร้า และการตอบสนอง เรียกว่า “สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Transactional) เบิร์นให้ความสำคัญว่า บุคคลมีความสามารถที่จะเข้าใจอดีตและที่มาแห่งบุคลิกภาพของเขาได้ และมีความเป็นอิสระแก่ตัวที่ไม่ตกเป็นทาสของอดีต เขามีอิสระที่จะเลือกตัดสินใจว่าเขาจะเป็นคนประเภทใด หรือจะทำอะไรต่อไป เขาสามารถวางโครงการในอนาคตได้ แม้ว่าแบบฉบับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ของเขาจะได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ในอดีตก็ตาม แต่เขาสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ และยังสามารถให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) คือตระหนักรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน สามารถประเมินตนเองและสภาพการณ์ต่างๆ ได้ สามารถสลัดความคิดเก่าซึ่งทำให้บิดเบือนการรับรู้ในปัจจุบันออกไปได้ (วัชร ทรัพย์มี.2551: 172-180) นอกจากนี้ ทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction Analysis Theory) ยังให้ความสำคัญกับเรื่องราวของการติดต่อ

สัมพันธ์ระหว่างบุคคล มุ่งการวิเคราะห์และทำความเข้าใจรูปแบบที่บุคคลใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเข้าใจในรูปแบบและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกกำหนดชีวิตตนเอง โน้มนำให้เกิดการพิจารณาเพื่อการตัดสินใจใหม่ในการเลือกตำแหน่งและบทบาทของชีวิตใหม่ เพื่อช่วยให้สามารถปรับปรุงการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น และมีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 173) การใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) จะทำให้การดำเนินกิจกรรมภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 126-128)

เทคนิคแบบการระบุหรือบ่งชี้ (Specification) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถระบุหรือบ่งชี้สิ่งที่ฝังอยู่ในจิตใจ (Mind) ของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสื่อข้อความ หรือสะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจเรื่องราวของตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น (พัชรารัตน์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 163) โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรม “ทัศนะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Life Position) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุตัวตนของตนเองได้อย่างถูกต้อง (พัชรารัตน์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 160) นอกจากนี้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) การซ้อมบทบาทเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน เมื่อต้องสวมบทบาทบางอย่าง หรือมีความกังวลใจว่า อาจพูดในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือกระทำไม่เหมาะสม การทดลองซ้อมบทบาทมีประโยชน์อย่างยิ่ง เมื่อพบว่าสมาชิกกำลังกระทำบางสิ่งที่ยึดขวาง หรือจับผิด เมื่อสมาชิกระมัดระวังคำพูดอย่างมาก การซ้อมบทบาททำเพื่อนำสมาชิกไปสู่การตระหนักรู้ชัดเจนขึ้น นอกจากนี้ ยังให้คำแนะนำในกรณีที่มีสมาชิกคาดการณ์ถึงการเผชิญหน้ากับอนาคต การซ้อมบทบาทด้วยการพูดในสิ่งที่ผิดหรือกลัวออกมาดังๆ ทำให้สมาชิกตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันสมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ถึงผลการแสดงบทบาทนั้น ทำให้ได้เรียนรู้ว่า ตนพยายามสร้างความพึงพอใจให้ผู้อื่นอย่างไร (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 146) ผู้ให้คำปรึกษาควรมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการกลุ่ม ดังต่อไปนี้

- 1) ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ภายในขอบเขตตนเอง (Intrapsychic or Intrapersonal) หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น ความคิด การรับรู้
- 2) ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ซึ่งหมายถึง ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างบุคคลและท่ามกลางบุคคล
- 3) ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทดลอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 142)

จากข้อมูลทีกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล สามารถส่งเสริมให้บุคคลเกิดการตระหนักเห็นถึงสภาวะความเป็นตัวของตนเองและสามารถเปลี่ยนแนวคิดระบอบสภาวะตัวตนใหม่ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เพื่อสมาชิกกลุ่มให้เกิดการตระหนักถึงสภาวะตัวตนของตนเองขณะที่มีอารมณ์โกรธได้

4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy:REBT)

แนวคิดสำคัญ

แอลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เป็นนักจิตวิทยาคลินิกที่ใช้วิธีจิตวิเคราะห์ และมีความเห็นว่าวิธีการนี้ใช้ไม่ได้กับทุกกรณีจึงเลือกใช้ เข้าได้พัฒนาวิธีบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy:REBT) และได้นำเสนอหลักการและกลวิธีนี้ในสหรัฐอเมริกา แคนาดา และยุโรป ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า อารมณ์ เหตุผลและพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล และให้ความสำคัญในการพัฒนาว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และค่านิยมอันไร้เหตุผลของตนได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำ ดังนั้น ควรจะเปลี่ยนความคิดอันไร้สาระเสียใหม่ โดยเปลี่ยนระบบความคิดและการรับรู้ไปสู่ความคิดอันมีเหตุผล (วัชร ทรัพย์มี. 2551: 144) นอกจากนี้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy:REBT) ยังมุ่งแก้ไข ปัญหาทางจิตใจ ซึ่งไม่ได้เน้นเพียงอารมณ์และพฤติกรรม แต่ให้ความสำคัญกับความคิดด้วย (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 173) อีกทั้งความเชื่อของบุคคลมีรากฐานมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งรับเข้ามาโดยไม่ได้อัดพิจารณาตั้งแต่ในช่วงวัยเด็กตอนต้น ความเชื่อที่ตำหนิตนเอง คำพูดด้านลบ คำพูดที่สั่งการ คำพูดที่ไม่สมเหตุสมผลต่างๆ ที่บุคคลพูดซ้ำแล้วซ้ำอีก รวมทั้งองค์ประกอบอื่นๆ ที่ทำให้มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์ เช่น ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความโง่เขลา ความดี้อัน การปกป้องตนเอง การมองโลกในแง่ดีเกินไป และการที่บุคคลมุ่งสนใจที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 166)

การใช้เทคนิคแบบ ABCDE เป็นวิธีที่จะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมของตน สามารถทำให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธได้ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 181)

นอกจากนี้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) ยังสามารถสร้างบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มและสามารถทำให้การปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปด้วยความราบรื่น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 126-128)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนั้น ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้วัยรุ่นเกิดการเข้าใจและยอมรับในตนเองเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกที่ไร้เหตุผลซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นสามารถค้นหาและมองเห็นความคิดความรู้สึกที่ไร้เหตุผลที่ตนเองมีอยู่นั้นได้แล้ว ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่จะพัฒนาตนเองโดยการใช้ความคิด ความรู้สึกที่มีเหตุผลมากยิ่งขึ้น

5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling)

แนวคิดสำคัญ

ครัมโบลท์ (John D. Krumboltz) ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้นำวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เขาได้ทำวิจัยเกี่ยวกับวิธีนี้มาตั้งแต่ปี ค.ศ.1960 ทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยมมีแนวคิดที่ว่า มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็ตาม พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ดังนั้นเราจึงสามารถคาดคะเนพฤติกรรมของบุคคลได้ และถ้าเราสามารถควบคุมเหตุการณ์เหล่านั้นได้ เราก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ได้ (วัชร ทรัพย์มี. 2551: 216) นอกจากนี้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling) เชื่อว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมตามแนวคิดทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยมมีสมมติฐานว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องหยั่งรู้ ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพฤติกรรมนิยมจะดำเนินการบำบัดอยู่บนหลักการที่ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้ ก่อนที่บุคคลจะเข้าใจอนาคต และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอาจนำไปสู่การเพิ่มความเข้าใจตนเองได้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 144)

เทคนิคแบบการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) เป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นเมื่ออยู่นอกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบมาแสดงเป็นแบบอย่างให้ ในการฝึกพฤติกรรมนี้ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2557: 150) ผู้ให้คำปรึกษาควรมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการกลุ่มดังนี้

- 1) ผู้นำกลุ่มเป็นแบบอย่างในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและดีงาม
- 2) ผู้นำกลุ่มสอนสมาชิกกลุ่มให้รับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่ออยู่นอกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกได้ทดลองทำในกลุ่ม และนำไปฝึกปฏิบัติ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2557: 146)

การใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) มีส่วนช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 126-128)

จากข้อมูลที่กล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมมีส่วนช่วยพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มได้เตรียมตัวก่อนที่จะเผชิญกับอารมณ์โกรธของตนเองในอนาคตสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่ในกลุ่ม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้ทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

จากทฤษฎีต่างๆ ดังกล่าวมานั้น ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่อประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้วัยรุ่นนั้นสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ 5

ทฤษฎี คือ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มไม่กดดัน และสามารถตัดสินใจและนำตนเองได้ 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนั้นเกิดการเข้าใจในตนเองและตระหนักรู้ที่จะพัฒนาตนเองโดยสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ 3) ทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อการผลเสียของอารมณ์โกรธด้านการทำลายสัมพันธภาพกับผู้อื่น 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้และสามารถค้นพบสาเหตุของอารมณ์โกรธตนเองได้ 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมปฏิบัติการหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ประยุกต์ใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อใช้ในการจัดการอารมณ์โกรธให้เกิดผลดียิ่งขึ้น

3.5 ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ก่อนจะเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาเราจะต้องมีการเตรียมตัวบางอย่าง เพื่อให้การให้คำปรึกษาเราจะต้องมีการกำหนดเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาดำเนินไปด้วยดีดังนั้น อาจจะต้องมีการกำหนดจำนวนเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง จำนวนครั้งที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ตลอดจนความถี่ของการให้คำปรึกษา

สำหรับจำนวนครั้งที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ควรจะใช้ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งความเห็นส่วนใหญ่ของผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนความคิดอันนี้

ในด้านเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษานั้น ก็มีผู้แสดงความคิดเห็นเอาไว้หลายอย่างด้วยกัน บางคนกล่าวว่า ระยะเวลา 1 ชั่วโมงจะรู้สึกว้นน้อยไปที่จะให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ถ้าเป็นระยะเวลา 2 ชั่วโมงนั้น ก็จะใช้เวลาเกินไปสมาชิกบางคนมีความคิดเห็นว่าการพบปะของบุคคลที่อยู่ในความดูแลของการให้คำปรึกษากลุ่ม อาจจะคิดว่าควรจะมีการเข้ากลุ่มอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง สำหรับอีกบุคคลหนึ่งได้กล่าวว่าพบกันครั้งละ 60 นาที ดีกว่าพบกัน 90 นาที และถือว่าการพบกัน 2 ชั่วโมง จะทำให้มีการเสียเวลาเกิดขึ้นโดยใช่เหตุไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ถึงแม้ว่าชั่วโมงแรกจะได้ผลดีก็ตาม แต่ต่อไปจะไม่ดีเท่าที่ควร

สำหรับบางคนเสนอความคิดว่าจำนวนเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้งจะขึ้นอยู่กับความถี่ของการให้คำปรึกษา ถ้าหากใช้เวลา 2 ชั่วโมงต่อครั้ง เมื่อพบกัน 1 ครั้งในแต่ละสัปดาห์ แต่ถ้าพบกันครั้งละ 1 ชั่วโมง ก็จะต้องเพิ่มเป็น 2 ครั้งต่อสัปดาห์แทน และนอกจากนี้ถ้าพบกัน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะใช้เวลาแต่ละครั้ง 1 ชั่วโมง

ในการกำหนดจำนวนครั้งทั้งหมดของการให้คำปรึกษานั้น ขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา บางคนไม่กำหนดเวลาแต่จะปล่อยเรื่อยๆ บางคนมีการกำหนดเอาไว้ก่อน เช่น พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในระยะเวลา 2 เดือน สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มนี้ทั้งในโรงเรียนหรือวิทยาลัย จะกำหนดเอาไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือว่าเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้นๆ (คมเพชร จัตรศุกกุล. 2546)

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้เวลาเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เหตุผลเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีภาระหน้าที่ด้านครอบครัวหลังเลิกเรียนและสถานที่พักอาศัยไกลจากโรงเรียนจึงไม่สามารถเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธได้ จึงทำให้นักเรียนที่จะเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธนั้นมีความวิตกกังวลและไม่แน่ใจที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธเป็นแบบช่วงระยะเวลาในแต่ละสัปดาห์ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นเป็นแบบต่อเนื่อง โดยใช้เวลา 2 วัน เฉลี่ยเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งประมาณ 1 ชั่วโมง

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ฉัตรสุตา แจ่มประโคน (2549) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2548 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธที่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 12 คน แบ่งกลุ่มโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัย พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขาคจรจวิทยาาคม อำเภอเขาคจรจ จังหวัดสระแก้ว ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 โดยมีจุดประสงค์การวิจัย คือ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นฤมล เปี่ยมปัญญา (2553) ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนมหาวิชราวุธ จังหวัดสงขลา โดยมีจุดมุ่งหมาย คือ 1) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมในกลุ่มทดลอง 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มควบคุม 3) เพื่อเปรียบเทียบ

ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ

4) เพื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับระยะติดตามผล 5) เพื่อเปรียบเทียบกลุ่มควบคุมหลังได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีระดับคะแนนของปัญหาทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .052) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .053) พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .054) พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของกลุ่มทดลองหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และ 5) พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ภาวิณี ไชกระโทก (2551) ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีจุดมุ่งหมาย คือ 1) เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับความโกรธและระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .052) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .053) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น

ปริศนา ชาญวิชัย (2546) ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .012) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นไม่แตกต่างกัน

สวณีย์ สุขเจริญ (2552) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ ผู้ที่มีคะแนนการจัดการความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน โดยมีจุดมุ่งหมาย คือ 1) เพื่อศึกษาระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่นจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนบุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัวและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม 3) เพื่อเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัย พบว่า 1) วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมและวิธีการตอบสนองต่อความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง 2) วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมแตกต่างกันจะมีการจัดการความโกรธแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีการจัดการความโกรธไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ พบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากข้อมูลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นมีส่วนในการช่วยเหลือให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาอารมณ์โกรธของตนเองได้ดีเพิ่มขึ้นหลังผ่านการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาตามแบบทฤษฎีต่างๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้การให้คำปรึกษากลุ่มในการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีอารมณ์โกรธสามารถจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้ โดยการเข้าใจตนเองและตระหนักรู้ในอารมณ์โกรธของตนเองและสามารถที่จะเผชิญกับอารมณ์โกรธได้อย่างถูกต้องซึ่งจะทำให้เกิดพื้นฐานการมีสติสัมปชัญญะในการจัดการอารมณ์โกรธได้เมื่อตนเองเกิดมีภาวะอารมณ์โกรธขึ้น

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน 4

4.1 ความหมายของสติปัฏฐาน 4

จากเอกสารและคู่มือระเบียบการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 ดังนี้

พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 พระสุตตันตปิฎก (2539:101) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน (ที.ม.อ. 2/373/368, ม.ม.อ. 1/106/253, อภิ.วิ.(แปล) 35/355-389/306-327)

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2554:317) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติปัฏฐาน ก็คือ การตั้งคือความระลึกได้หรือความระลึกรู้ไว้ในกาย ในเวทนา ในจิตและในธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต. 2545: 810) ได้กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน นั้น หมายถึง ที่ตั้งของสติบ้าง การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือมีสติกำหนดอยู่บ้าง ฯลฯ ว่าโดยหลักการ ก็คือ การใช้สติ หรือ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด อย่างที่กล่าวถึงในพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและปริเทวะ เพื่อความอัสถงแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลोकุตตรมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน นี่คือนสติปัฏฐาน 4”

จากการกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน นั้นหมายถึง การใช้สติเป็นที่ตั้งในการกำหนดพฤติกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตแต่ละวันของมนุษย์และการมีสติในการกำหนดพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลนั้น แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้พัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้อย่างเป็นลำดับ

4.2 หลักสติปัฏฐาน 4

ในพระไตรปิฎกภาษาไทย (พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่มที่ 12 ข้อที่ 105 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539: 101-128) ได้อธิบายถึงการเจริญสติปัฏฐาน 4 ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสรัหมะ แคว้นกรุง ฤ็ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศก (ความเศร้าโศก) และปริเทวะ (ความรำไรคร่ำครวญ) เพื่อดับทุกข์และโทมนัส (ความเสียใจ) เพื่อบรรลุนิพพาน (ธรรมคือการหยั่งรู้) เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการดังนี้

1) กายานุปัสสนา พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดความเศร้าหมองและความคร่ำครวญ เสียใจในตนเองได้

2) เวทนานุปัสสนา พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดความเศร้าหมองและความคร่ำครวญ เสียใจในตนเองได้

3) จิตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดความเศร้าหมองและความคร่ำครวญ เสียใจในตนเองได้

4) ธัมมานุปัสสนา พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดความเศร้าหมองและความคร่ำครวญ เสียใจในตนเองได้

4.3 ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4

ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 นั้น ท่านพุทธทาส (2543) ได้อธิบายเหตุผลของการที่มนุษย์ควรเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้มากมายซึ่งสรุปโดยย่อดังนี้

1) สติเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิด ทำให้เรามีความเป็นปกติ แต่สติที่ได้มาตามธรรมชาตินี้ไม่เพียงพอ ที่จะทำให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีความสงบและเบิกบานแจ่มใส เราจึงต้องพัฒนาสติให้เข้มข้นเพื่อปิดกั้นกระแสความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดจากกาย วาจา ใจ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก

2) การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการฝึกสติเพราะสามารถครอบคลุมความเป็นมนุษย์ได้ทุกมิติ มีความหลากหลายทั้งรูปแบบและระดับที่ต้องการฝึก เหมาะกับคนหลายประเภท หลายความสามารถ

3) เมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ก็เป็นการเจริญธรรมในหมวดอื่นๆ อีกหลายหมวด เช่น สมภาวิปัสสนา ปัญญา ความเพียร ศรัทธา

4) การเป็นมนุษย์ที่ก้าวหน้าต้องมีสติสัมปชัญญะให้เพียงพอแก่เหตุการณ์นั้นๆ ซึ่งได้มาจากผลการฝึกสติปัฏฐาน 4 ท่านอธิบายไว้ว่า “...พระพุทธเจ้าท่านเลือกเอาสิ่งสูงสุดนี้มาเป็นฐานที่ตั้งแห่งการฝึกสติ มีความหมายครอบคลุมหมดตั้งแต่ต่ำสุดถึงสูงที่สุด เป็นเรื่องโลกๆ ก็ได้ เป็นเรื่องธรรมโลกุตระก็ได้ ถ้ามีสติไม่ทำผิดใน 4 เรื่อง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วปัญหาที่ไม่เกิด...” (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 507; อ้างอิงจาก พุทธทาสภิกขุ.2543: 18) และยังกล่าวอีกว่า

“...ในการทำงานอันยุ่งยากลำบาก เป็นเทคโนโลยีอย่างละเอียดอะไรก็ตามยังต้องใช้สติสัมปชัญญะมาก เราจึงต้องพัฒนาสติให้สมกับความก้าวหน้าของสิ่งต่างๆ ของกิจการของชีวิตของอะไรก็ตาม มันจะก้าวหน้าได้ก็เพราะความมีสติเพียงพอแก่เหตุการณ์นั้นๆ เรียนกว่า พัฒนาสติเพื่อให้เรามีสติเพียงพอสำหรับจะเป็นมนุษย์ที่ก้าวหน้า...” (ศรีเรือน แก้วกังวาล.2554: 507; อ้างอิงจาก พุทธทาสภิกขุ.2543:18)

5) เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องปฏิบัติต่อผู้อื่นตามบทบาทต่างๆ ของชีวิต ทั้งในเรื่องส่วนตัวและวิชาชีพ เช่น เป็นพ่อ แม่ เพื่อน ลูก สามี ภรรยา ครู เพื่อนร่วมงาน หมอ ผู้ป่วย นักจิตวิทยา พยาบาล ฯลฯ หากเรามีความสัมพันธ์ต่อบุคคลอื่นๆ ไม่ว่าในฐานะใดก็ตามอย่างขาดสติ ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อตัวเองและต่อผู้อื่นได้มาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ศรีเรือน แก้ว

กัณฺท.2554: 507-508; อ้างอิงจาก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต.2548 : 815) กล่าวว่า “... เป็นการแน่นอนว่า ในชีวิตประจำวันเราจะต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ เมื่อเราเกี่ยวข้องกับเขา ก็พึงเกี่ยวข้องกับโดยมีสติรู้เขาตามที่เขาเป็น และตามที่ประจักษ์แก่เราทั้งนั้น คือรู้ตรงไปตรงมาแค่ที่รู้ที่เห็น เกี่ยวข้องแค่ไหนประการใดก็แค่นั้น ...จะได้ไม่คิดปรุงแต่งวุ่นวายไปเกี่ยวกับคนอื่น ทำให้เกิดระคาะ บ้าง โทสะบ้าง เป็นต้น

6) การปฏิบัติตัวตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ ผู้รู้ฝ่ายตะวันตกบางท่านได้นำไปเปรียบเทียบกับวิธีการจิตวิเคราะห์ของจิตแพทย์สมัยปัจจุบันและประเมินคุณค่าว่า สติปัฏฐาน 4 ได้ผลดีกว่า ใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางกว่า เพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้ มีหลายวิธีเพื่อให้เหมาะสมกับคนหลายประเภท หลายวัย เป็นวิธีที่นำไปสู่การมีสุขภาพจิตดี (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 508)

7) พระพรหมคุณาภรณ์ (2549) อธิบายว่า สติปัฏฐาน 4 (รวมทั้งสมาธิและวิปัสสนาด้วย) ไม่ใช่หลักการปฏิบัติที่จำต้องปลีกตัวหลบลิไปปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง ควรนำหลักปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจะเป็นผลดีต่อชีวิตในทุกด้าน การปลีกตัวไปปฏิบัติเป็นแบบฝึกหัดเพื่อพัฒนาอย่างเข้มข้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล.2554: 508; อ้างอิงจาก พระพรหมคุณาภรณ์ป.อ.ปยุตฺโต. 2549: 812)

4.4 บทบาทของสติปัฏฐาน

อปปมาท หรือ ความไม่ประมาทนั้น หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการครองชีวิต อปปมาท เป็นตัวกำหนดการทำให้ระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางที่ชั่วหรือเสื่อม คอยยับยั้ง เตือนไม่ให้เพเลิดเพเลินมัวเมาหลุ่มหลงสยบอยู่ คอยกระตุ้นไม่ให้หยุดอยู่กับที่และคอยเร่งเร้าให้ขะมักเขม้นที่จะเดินรุดหน้าอยู่เรื่อยไป ทำให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ โดยตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ทำแล้วและยังมิได้ทำ และช่วยให้ทำการต่างๆ ด้วยความละเอียดรอบครอบ จึงเป็นองค์ธรรมสำคัญยิ่งในระบบจริยธรรม เพราะสติที่กล่าวมานั้น เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกที่มุ่งหมายของการปฏิบัติฝึกฝนในเรื่องสติ ดังนี้

1) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสดความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสดความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

2) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่สภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

3) ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสดความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ หรือให้เป็นไปต่างๆ ได้

4) โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสับสนด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

5) ชำระพฤติกรรมต่างๆ ทุกอย่าง (ทั้ง กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม) ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เก้อกกแล้ว หรือ เป็นไปด้วยอำนาจตัดหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วนๆ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) (2545: 808)

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ในการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติควรสำรวมระวัง กล่าวคือ ไม่ประมาทไม่ให้ตนเองนั้นเกิดความผิดพลาด พลั้งเผลอทั้งด้านกาย วาจา ใจ ควรระคับประครองตนนั้นให้เกิดความพร้อมมีสติตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา

4.5 ทรรศนะเกี่ยวกับจิตในปัจจุบัน

สมัคร บุราวาส. (2555:22-24)ให้มุมมองเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นกับมนุษย์ซึ่งได้อธิบายตามในเชิงจิตวิทยา ดังนี้

สมัยปัจจุบันเป็นสมัยซึ่งสรีรวิทยากับจิตวิทยาทางกายภาพเจริญก้าวหน้าไปไกล ลัทธิสสารนิยมทางจิตวิทยาจึงงอกงาม แต่ก็มีผู้ถือลัทธิจิตนิยมทางจิตวิทยาเหมือนกัน โดยมีอธิบายว่า ผู้ที่ยึดถือลัทธิสสารนิยมทางจิตวิทยา (Materialistic Psychology) อ้างว่า จิตเป็นผลของกลไกแห่งศรีรยন্ত্র คำว่า ศรีรยন্ত্রนี้เป็นคำทางพุทธศาสนา และหมายถึงกลไกแห่งร่างกาย สสารนิยมจิตวิทยาสอนว่า จิตเป็นผลของมันเป็นสมองโดยตรง และหาได้มีความเป็นอยู่แยกจากสมองไม่ การกระทำใดๆ ทางปัญญาก็ดี หรือความเป็นไปทางจิตอย่างใดๆ ก็ดี ย่อมเนื่องมาจากศรีรยন্ত্র (Physiological Mechanism) ทั้งสิ้น

ลัทธินี้สอนว่า ความคิดใดๆ ก็ตาม “เป็นผลของการเปลี่ยนแปลงทางเคมีและทางกลไกในมันสมอง มโนภาพขึ้นหนึ่งเป็นเพียงการระเบิดตัวหรือการคายประจุไฟฟ้าครั้งหนึ่งของเซลล์สมองอารมณ์ขึ้นหนึ่งเป็นเรื่องของมันสมองที่พุดล่งออกมาเป็นเปลวไฟครั้งหนึ่ง ความรู้สึกรักใคร่ก็ดี ความทะเยอทะยานหรือความกลัวก็ดี อาจอธิบายได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพล้วนๆ และสิ่งนี้เองให้กำเนิดกลิ่นไอแห่งความคิดหรือคุณธรรมออกมา

ยังมีลัทธิสสารนิยมทางจิตวิทยาอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งสอนว่า จิตคือมโนภาพสะท้อนขึ้นในมันสมอง เมื่อผัสสะ (สัมผัส) จากภายนอกผ่านเข้าไปถึงภายใน และจิตเกิดขึ้นหลังสสาร ทั้งเกิดในสสารระหว่างวิวัฒนาการของมันด้วย กล่าวคือเกิดขึ้นเมื่อสสารวิวัฒน์ไปเป็นชีวิตแล้ว นักคิดในกลุ่มนี้ถือว่า จิตเป็นปรากฏการณ์อันเนื่องมาจากความเกี่ยวข้องระหว่างโลกภายนอกกับร่างกายภายใน และหาได้เนื่องมาจากสมองซึ่งเป็นร่างกายภายในอย่างเดียวไม่ นี่เป็นคำสอนที่แยกคายอยู่ แต่ก็มีที่ใกล้เคียงกับคำสอนในจิตวิทยาของพุทธศาสนา

จากพรรณนาดังกล่าวนั้น แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นการเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิตในการปรับเปลี่ยนสภาวะอารมณ์ให้เกิดความสงบและเกิดปัญญาในการพัฒนาจัดการอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามากระทบกับบุคคลนั้นได้

4.6 ลักษณะของการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐานแต่ละข้อข้างต้น บ่งชี้ให้เห็นว่า ในเวลาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบคู่ด้วย (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต. 2545:812) ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมียุติด้วยอย่างน้อยในขั้นอื่นๆ ส่วนธรรมที่ระบุไว้ ได้แก่

- 1) อาตาปี = มีความเพียร (ได้แก่องค์มรรคข้อ 6 คือ สัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี)
- 2) สัมปชาโน = มีสัมปชัญญะ (คือ ตัวปัญญา)
- 3) สติมา = มีสติ (หมายถึงตัวสตินี้เอง)

ในข้อ สัมปชาโน ซึ่งแปลว่ามีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้ จะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา ดังนั้น การฝึกฝนในเรื่องสตินั้นจึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นเอง สัมปชัญญะ หรือ ปัญญา ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้น หรือการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลง หรือความเข้าใจผิดใดๆ

4.7 กระบวนการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)(2545: 815) ได้กล่าวถึงกระบวนการปฏิบัติสติปัฏฐานไว้ดังนี้ คือ

- 1) องค์ประกอบหรือสิ่งที่รวมอยู่ในกระบวนการปฏิบัตินี้ มี 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายที่ทำ (ตัวการที่คอยกำหนดหรือคอยสังเกตเพ่งพิจารณา) กับฝ่ายที่ถูกทำ (สิ่งที่ถูกกำหนดหรือถูกสังเกตเพ่งพิจารณา)
- 2) องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำหรือถูกกำหนดเพ่งพิจารณา ก็คือสังขารสามัญญะที่มีอยู่กับตัวเองของทุกคนนั่นเอง เช่น ร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เฉพาะที่เป็นปัจจุบัน คือ ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ เท่านั้น
- 3) องค์ประกอบฝ่ายที่ทำ คือ คอยกำหนดคอยเพ่งพิจารณา เป็นตัวการหลักของสติปัฏฐาน ได้แก่ สติ กับ สัมปชัญญะ สติ เป็นตัวเกาะจับสิ่งที่พิจารณาเอาไว้ สัมปชัญญะ เป็นตัวปัญญา ตระหนักรู้หรืออาการที่ถูกพิจารณานั้นว่า คืออะไร มีความมุ่งหมายอย่างไร เช่น เมื่อกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การเดิน ก็รู้ตัวว่าเดินทำไม เพื่อไปไหน เป็นต้น และเข้าใจสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่เอาความรู้สึกเป็นต้นของตนเข้าเคลือบ

4.8 การฝึกสติปัฏฐาน 4

4.8.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย)

การพิจารณาร่างกาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2539: 102-109) มีวิธีการพิจารณาตามหมวดต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) หมวดลมหายใจเข้าออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “หายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “หายใจออกยาว”

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “หายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “หายใจออกสั้น”

2) หมวดอิริยาบถ

เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”

เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”

3) หมวดสัมผัสปัฏฐะ

ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู

ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การ

พูด การนิ่ง

4) หมวดสิ่งปฏิภูล

พิจารณาเห็นกาย ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา เบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

“ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไขข้อ หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล”

5) หมวดธาตุ

พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

6) หมวดปาฐา 9 หมวด

เห็นซากศพอันเข้างัวในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว 1 วัน ตายแล้ว 2 วัน เป็นศพชิ้นอื่นใด ฯลฯ ภิกษุเหล่านั้นนำไปเปรียบเทียบกับเห็นฉนั้นนั้นเหมือนกันว่า “ถึงกายนี้มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่าง ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ด้วยวิธีนี้ เมื่อพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่

หรือว่า เมื่อมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ (การหยั่งรู้ ถึงเหตุเกิดดับ) เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

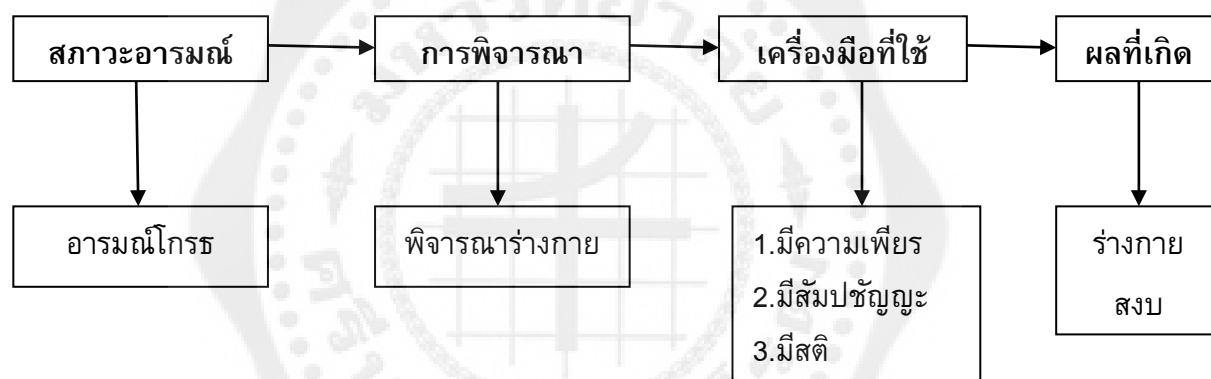
- 1.ให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยไม่ใส่ใจความรู้สึกเข้าไปควบคุม
- 2.ให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้ิริยาบถหรืออาการการยืน เดิน นั่งนอนให้ชัดเจน
- 3.ให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย เช่น เมื่อเดินก็กำหนดรู้ว่ากำลังเดิน เป็นต้น

4.8.2 กระบวนการขับเคลื่อนของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย)

ขณะทำสมาธิผู้ปฏิบัติพยายามผูกจิตให้เพ่ง(เอาใจใส่) เฉพาะที่ จุตินิมิต (คือช่องจมูกหรือริมฝีปาก) และพยายามไม่เอาใจใส่กับ “ข่าวสาร” จากส่วนอื่นๆ หากทำเช่นนี้ได้สำเร็จเพียงใดก็มีผลเป็นสมาธิในขั้นนั้น ๆ ความรู้สึกว่า “ตัวเบา” อธิบายได้ว่าเกิดจากการที่สมองเอาใจใส่กับ “ข่าวสาร” จากผิวหนังที่ก้นน้อยลงหรือกล่าวง่าย ๆ ว่ารับ “ข่าวสาร” จากก้นน้อยลง “ข่าวสาร” ทางประสาทนี้วิทยาศาสตร์รู้ว่ามีลักษณะเหมือนคลื่นวิ่งเข้ามายังสมอง ถ้าถูกคลื่นมีจังหวะถี่ (คือหลาย ๆ ลูกมากระทบใน 1 หน่วย เวลาเช่น 1 วินาที) หรือมีความสูง (ความแรงของลูกคลื่น) มาก สมองก็แปลว่าเหตุกระตุ้นนั้นๆ มีแรงมาก (หรือน้ำหนักมากหรือความดังมาก) ถ้ามีความถี่น้อยและความสูงน้อย สมองก็แปลว่าเหตุกระตุ้นนั้นอ่อน เมื่อบุคคลนั่งตามปกติ สมองได้รับ “คลื่นของข่าวสาร” ที่มีความถี่และความสูงในระดับ “ปกติ” ก็รู้สึกว่าร่ากายอยู่ในสภาพ “ปกติ” เมื่อเริ่มมีสมาธิสมองจดจ่ออยู่แต่การหายใจ ไม่เอาใจใส่กับ “ข่าวสาร” จากก้น จึงทำให้มีผลเสมือนว่า “ข่าวสาร” นั้นเบาไปกว่าธรรมดา ตามธรรมชาติที่ก้นจะถูกกดเบากว่าธรรมดาก็เพราะมีอะไรมากร่างกายขึ้นหรือตัวเบาขึ้นเพราะฉะนั้นสมองจึงแปลว่า “ตัวเบา” (อวย เกตุสิงห์. 2557: ออนไลน์) ด้านแซฟเฟอร์ (สิริอร วิชชาวุธ. 2550: 267; อ้างอิงจาก Chaffer.1947) ได้อธิบายว่า เมื่อสภาพร่างกายถูกเร้าหรือถูกรบกวน เราก็สามารถจะสืบค้นถึงการทำงานของอวัยวะภายในจากการสำรวจนักบิน 4,000 คน ซึ่งไปทั้งระเบิดระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 พวกเขาเหล่านั้นได้พบกับอันตรายมากมาย และได้รายงานไว้ว่า เกิดหัวใจเต้นแรง อัตราการหายใจเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อ เกรียด ปากคอแห้ง ท้อง

ไส้ปันป่วน บางคนไม่เชื่อว่าเกิดการรับรู้เกิดขึ้น เข้าห้องน้ำบ่อย ตัวสั่น เป็นต้น ส่วน ลิขิต กาญจนภรณ์ (2549: 289) ได้กล่าวถึงส่วนแห่งการรับรู้ทางร่างกายว่าเป็นการตระหนักรู้ (Awareness) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบ และมีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์ และการกระทำ รวมทั้งภาวะการรู้สึกทางกายจากสิ่งที่มากระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ การรับรู้ทั้งทางการได้ยิน สายตาและการสัมผัสเป็นกระบวนการรับรู้การรู้สึกของตนเองทั้งหมดที่ระบุถึงเป็นประสบการณ์ของ “ขณะนี้” (Now Experience) ของบุคคล

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติกายนุสสนาสติปัฏฐานนั้นจึงเป็นการดำรงสติตั้งมั่นรู้ตัวทุกขณะเมื่อเกิดมีอารมณ์โกรธ โดยการพิจารณาร่างกายตนเอง เพื่อให้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามานั้น เกิดความแผ่วเบา และสามารถจัดอารมณ์ต่างๆ ออกไปได้ โดยมีความเพียรมีสัมปชัญญะ (กำหนดรู้) มีสติ (รู้เท่าทันอารมณ์ในปัจจุบัน) ดังแสดงให้เห็นลำดับการจัดการอารมณ์โกรธในชั้นกายนุสสนาสติปัฏฐานดังต่อไปนี้



4.8.3 เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาอารมณ์)

การพิจารณาอารมณ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2539: 109-110) มีวิธีการพิจารณา ดังต่อไปนี้

- 1) เมื่อเสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา”
- 2) เมื่อเสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา”
- 3) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” (อุเบกขา)

ด้วยวิธีนี้ เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาทั้งหลายในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

หรือว่า เมื่อมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

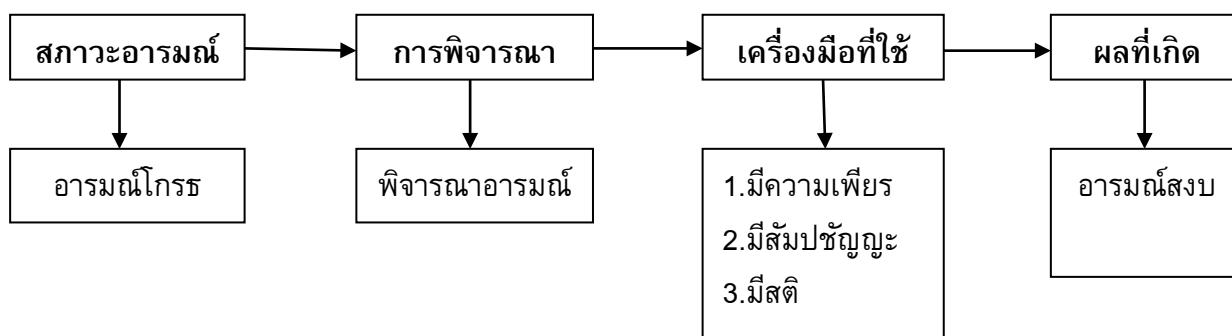
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้หลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันของตนเองให้ชัดเจนว่าเป็นอารมณ์ชนิดใด
2. ให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันว่าเป็นที่น่ายินดี (สุข) หรือไม่น่ายินดี (ทุกข์) หรือว่ารู้สึกเฉยๆ ต่ออารมณ์นั้น (ไม่สุขไม่ทุกข์)

4.8.4 กระบวนการขับเคลื่อนของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาอารมณ์)

การรับรู้อารมณ์ตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเปรียบเสมือนการรับรู้เฉพาะอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาเท่านั้น ซึ่งจะไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ที่รับรู้มาขึ้นให้พัฒนาขึ้นไปสู่การกระทำ เช่น การรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองว่ากำลังมีความโกรธ แต่จะไม่ตอบสนองอารมณ์โกรธของตนเองโดยการกระทำ จะใช้เพียงการเฝ้าพิจารณาองดูอารมณ์โกรธของตนเองเท่านั้น ในด้านการพิจารณาอารมณ์ในลักษณะนี้จึงเป็นการหยุดตอบสนองต่ออารมณ์ หรือปฏิเสธที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า (สิริอร วิชชาวุธ.2550: 264) นอกจากนี้ พุทธจิตวิทยาได้สอนว่า วัตถุกำหนดจิตในเบื้องต้นคือ วัตถุที่ปรากฏเป็นรูปธรรมอันประกอบด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ปรากฏเป็นอายตนะภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง และโผฏฐัพพะ วัตถุอีกอย่างหนึ่งปรากฏเป็นรูปธรรมคืออายตนะภายใน นี้ได้แก่ ตาลิ้น จมูก หู และกาย อายตนะภายนอกกระทบอายตนะภายในเข้า และเกิดเป็นผัสสะ (สัมผัส) ที่นี้ก็เกิดนามธรรมคือวิญญาณ (การรับรู้) ต่างๆ ขึ้น ถัดมาอีกเกิดมโนภาพในสมองที่เรียกว่า ธรรมารมณ์ แล้วใจก็มีผัสสะ (สัมผัส) กับธรรมารมณ์และเกิดมโนวิญญาณ (การรับรู้ทางใจ) ขึ้น นี่เป็นการเริ่มชีวิตทางจิตใจขึ้นทีเดียว และจิตที่เป็นผลของผัสสะและวัตถุ ก็กลับกลายเป็นจิตที่เป็นเหตุขึ้น กล่าวคือ เป็นเหตุแห่งกรรม (การกระทำ) ต่างๆ นั้นเอง ผัสสะ (สัมผัส) และวิญญาณ (การรับรู้) ต่างๆ นั้น หาได้เกาะด้นเฉยๆ ไม่ หากมีลักษณะติดมาด้วย ลักษณะดังกล่าวคือ คุณภาพของมันและใจก็มีปฏิกิริยาต่อคุณภาพนี้ เรียกว่า เวทนา (ความรู้สึก) กล่าวคือ มโนวิญญาณที่เกิดขึ้นนั้น เกิดพร้อมกับความรู้สึกความรู้สึกเป็นปรากฏการณ์ทางจิตถัดจากผัสสะ (สัมผัส) ไป และปรากฏเป็นความชอบ ความชัง หรือความวางเฉยต่อผัสสะนั้นๆ (สมค์ร บวรราช.2555: 149)

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นเป็นการดำรงสติรู้ตัวทุกขณะเมื่ออารมณ์อารมณ์โกรธผ่านเข้ามาโดยการพิจารณาอารมณ์เหล่านั้น เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา เกิดความแผ่วเบา ไม่ยึดมั่นในอารมณ์เหล่านั้นและสามารถขจัดอารมณ์โกรธออกไปได้โดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ (กำหนดรู้) มีสติ (รู้เท่าทันอารมณ์ในปัจจุบัน) เป็นเครื่องพิจารณาดังแสดงให้เห็นลำดับการจัดการอารมณ์โกรธในขั้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานดังต่อไปนี้



4.8.5 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต)

การพิจารณาจิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2539: 111) มีวิธีการพิจารณา ดังต่อไปนี้

1) จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”
2) จิตปราศจากราคา	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ”
3) จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”
4) จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ”
5) จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”
6) จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ”
7) จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ”
8) จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ”
9) จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว”
10) จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”

ด้วยวิธีนี้ เมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่

หรือว่า เมื่อมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

ดังนั้น ผู้วิจยจึงประยุกต์ใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จิตของตนเองให้ชัดเจนว่า ขณะนี้สภาพจิตใจของตนเองเป็นอย่างไร เช่น สบายใจ ขุ่นมัว เศร้าหมอง มีอารมณ์โกรธ หรือปราศจากอารมณ์โกรธ โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์สภาวะธรรมนั้นๆ เป็นต้น

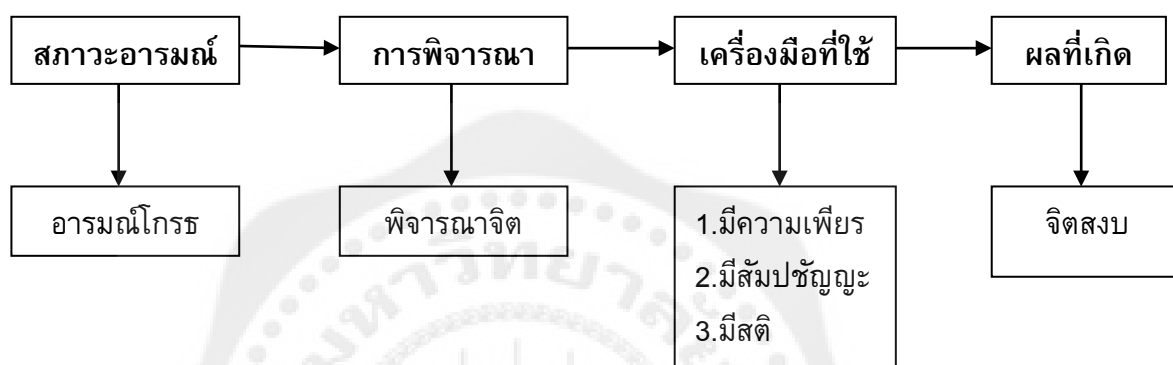
2. ให้กำหนดรู้ต่อไปว่า สภาวะจิตนั้นหลุดพ้นแล้ว หรือยังไม่หลุดพ้น

4.8.6 กระบวนการขับเคลื่อนของจิตตามอุปสรรคาสติปัญญา (การพิจารณาจิต)

ตามแนวคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) ได้นำเสนอแนวคิดใหม่ทางจิตวิทยาอันเป็นแนวคิดที่แตกต่างจากแนวคิดเดิมอย่างสิ้นเชิง คณะนักจิตวิทยาที่เป็นผู้ก่อตั้งของจิตวิทยาเกสตัลท์ มี 3 คน ประกอบด้วย แมกซ์ เวทไธเมอร์ (Max Wertheimer.1880-1943) เคิร์ต คอฟคา (Kurt Koffka.1886-1941) และโวลฟกัง โคห์เลอร์ (Wolfgang Kohler.1887-1967) ได้ร่วมกันก่อตั้งจิตวิทยาเกสตัลท์เมื่อ ค.ศ. 1910 (พ.ศ.2453) โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญที่จะเสนอแนวคิดใหม่ทางด้านจิตวิทยาที่ไม่เห็นด้วยกับจิตวิทยากลุ่มต่างๆ ที่มีอิทธิพลทางความคิดในยุคนั้น เช่น แนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มโครงสร้างจิตนิยม (Structuralism) ที่เสนอความคิดว่าจิตวิทยาสามารถวิเคราะห์แยกออกเป็นองค์ประกอบย่อยออกมาได้ 3 ส่วน เรียกว่า สารแห่งจิตหรือธาตุจิต (Element) อันประกอบด้วย การรับสัมผัส (Sensation) ความรู้สึก (Feeling) และภาพลักษณ์ (Image) หรือแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ซึ่งมี ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud.1856-1939) เป็นผู้นำที่ได้อธิบายว่าจิตประกอบด้วยพลังงานจิต (Psychic Energy) 3 ประการ คือ Id Ego และ Superego ทำหน้าที่ขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ ของมนุษย์ในสภาวะจิตไร้สำนึก (Unconscious) ในขณะที่นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์เน้นให้ความสำคัญต่อปรากฏการณ์ของการรับรู้ (Perception) โดยเน้นที่การรับรู้ด้วยจิตเท่านั้น (ลิขิต กาญจนภรณ์. 2549:289-314) ซึ่งสอดคล้องกับหลักจิตตามอุปสรรคาสติปัญญาที่หมายถึง ผัสสะ (สัมผัส) ที่ก่อให้เกิดวิญญาณ (การรับรู้) ทางตา หู จมูก ปาก และกาย สิ่งเหล่านี้ก็วิ่งไปสู่สมองและสะท้อนขึ้นเป็นมโนภาพ (ความคิดเห็นเป็นภาพขึ้นในใจ) หรือธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดทางใจ) นั่นคือวิ่งไปสู่มโนวิญญาณ (การรับรู้ทางใจ) นั่นเอง ที่นี้ก็เกิดการเห็นพร้อมของวิญญาณ (การรับรู้) ต่างๆ ขึ้น หรือเกิดการประมวล (Association) ของวิญญาณ (การรับรู้) ขึ้น สิ่งเหล่านี้ถูกหมายรู้และจดจำไว้ในภายหลังเมื่อเกิดผัสสะและวิญญาณต่างๆ อีก เราก็จำได้ตามการหมายรู้ว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ต่อมาก็เกิดการสังเกตรับรู้ (Perception) ซึ่งเป็นการรับรู้โดยจงใจ ในขั้นนี้จึงได้ความว่า จิตไม่ได้รับรู้เฉยๆ แล้ว หากตั้งเจตจำนงจะรับรู้ที่เดียว ในกรณีหลังนี้จึงมีการรับรู้ว่าจะอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล เหตุนี้เกิดอย่างไร ผลนี้เกิดอย่างไร เหตุนี้สิ้นไปอย่างไร ผลนี้สิ้นไปอย่างไร ดังนั้นปัญญาหรือความรู้รอบจึงเกิดขึ้นหลังการสังเกตรับรู้ (สมัศร บุราวาส.2555:144) อีกทั้งยังสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต 2545:816) ที่ได้อธิบายว่าเมื่อเกิดสภาวะทางอารมณ์ขึ้น ให้รู้เห็นตามที่เกิดขึ้นในขณะนั้น คือ ดู-เห็น-เข้าใจ ว่าอะไร กำลังเป็นไปอย่างไร ปรากฏผลอย่างไร เข้าเผชิญหน้า รับรู้ พิจารณา เข้าใจตามไปดูสภาวะต่างๆ ให้เห็นทุกอย่างทุกกระยะเท่านั้น ไม่สร้างปฏิกิริยาใดๆ ขึ้นในใจ ไม่มีการคิดกำหนดค่า ไม่มีการคิดวิจารณ์ ไม่มีการวินิจฉัยว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น ไม่ใสความรู้สึก ความโน้มเอียงในใจ ความยึดมั่นต่างๆ ลงไป เช่น มีความกังวลในใจ เกิดความกลุ้มใจ ก็จับเอาความกลุ้มใจ

หรือกังวลใจนั้นขึ้นมาพิจารณาว่า มันเกิดขึ้นอย่างไร เป็นมาอย่างไร หรือเวลาเกิดความโกรธพอนี้ก็
ได้รู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธก็หยุดไป จับเอาความโกรธนั้นขึ้นมาพิจารณา

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาหา
เหตุผลของการเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์โกรธ ที่มากระทบเข้ากับจิตใจ โดยหาสาเหตุของการ
เกิด การดำรงอยู่ การดับไปของอารมณ์เหล่านั้น โดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ (กำหนดรู้) มีสติ
(รู้เท่าทันอารมณ์ในปัจจุบัน)เป็นเครื่องมือในการพิจารณา ดังแสดงให้เห็นลำดับการจัดการอารมณ์
โกรธในชั้นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานดังต่อไปนี้



4.8.7 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม)

การพิจารณาธรรม (ธรรมชาติของชีวิต) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ฉบับ
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539: 112) มีวิธีการพิจารณาตามหมวดต่างๆ ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย

1) หมวดนิเวรณ 5 คือ 1.กามฉันทะ 2.พยาบาท 3.ถีนมิทธะ 4.อุทธัจจะกุก
กุกจะ 5.วิจิกิฉา

- 1.1) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่
- 1.2) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่
- 1.3) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่
- 1.4) เมื่ออุทธัจจะกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่
- 1.5) เมื่อวิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่

2) หมวดขันธ 5 คือ 1.รูป 2.เวทนา 3.สัญญา 4.สังขาร 5.วิญญาณ

3) หมวดอายตนะ 6 คือ 1.รูป 2.เสียง 3.กลิ่น 4.รส 5.โผฏฐัพพะ 6.

ธรรมารมณ์

4) หมวดโพชฌงค์ 7 คือ 1.สติ 2.ธัมมวิจยะ 3.วิริยะ 4.ปีติ 5.ปัสสัทธิ 6.

สมาธิ 7.อุเบกขา

5) หมวดสัจจะ 4 คือ 1.ทุกข์ 2.ทุกขสมุทัย 3.ทุกขนิโรธ 4.ทุกขนิโรธคา

มินิปฏิบัติ

- 5.1) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์”
- 5.2) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์สมุทัย”
- 5.3) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธ”
- 5.4) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”

ด้วยวิธีนี้ เมื่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในและภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า เมื่อมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้หลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

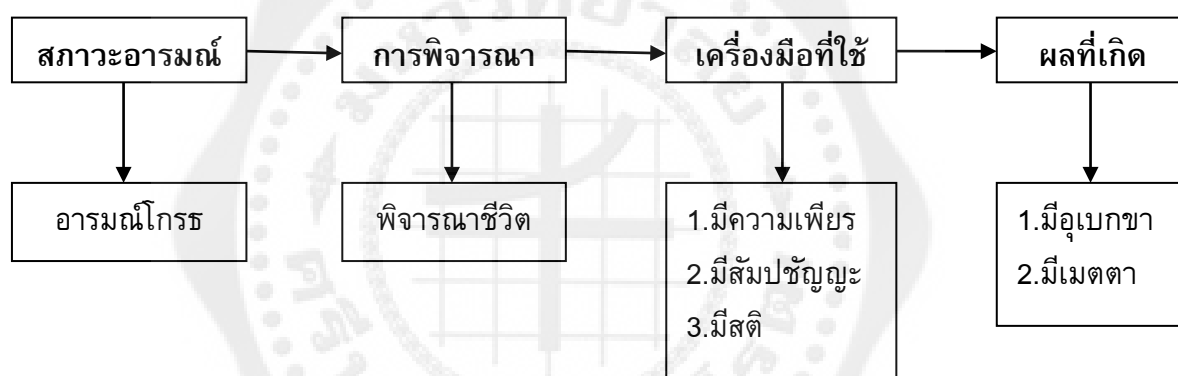
1. ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามความเป็นจริง เช่น เมื่อได้ยินเสียงคนก็ให้รับรู้ว่าเป็นคน หรือเมื่อรับรู้สภาวะธรรมเช่นใดมาก็ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริงนั้น เป็นต้น
2. ให้ผู้ปฏิบัติฝึกแผ่จิตเมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

4.8.8 กระบวนการขับเคลื่อนของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม)

การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น แสดงให้เห็นถึงวิธีการฝึกปฏิบัติที่เน้นการรู้ชัดความเป็นจริงของธรรมชาติชีวิตที่กำลังดำเนินไปทุกขณะ จนเกิดเป็นความเห็นแจ้งกระจ่างในกระแสชีวิต เมื่ออารมณ์โกรธผ่านเข้ามาในบุคคลจึงสามารถกำหนดพิจารณาให้รู้ชัดแจ้งได้ด้วยวิธีแห่งธัมมานุปัสสนา โดยพิจารณาตามความเป็นจริงของธรรมชาติชีวิตมนุษย์และมุ่งเน้นการแก้ปัญหาด้วยหลักสติปัญญา เช่นเดียวกับแนวคิดของแฟรงค์เพิร์ท (Viktor Frankl, 2556:46-48) ที่เชื่อว่า “มนุษย์ได้รับแรงผลักดันให้แสวงหาความหมายในชีวิต โดยใช้สติปัญญามากกว่าเป็นไปโดยสัญชาตญาณ ความหมายในชีวิตของแต่ละคนเป็นเรื่องเฉพาะตัว ซึ่งแตกต่างจากค่านิยมและอาจมีร่วมกับผู้อื่นในสังคม เขาสามารถเป็นผู้นำชีวิตของเขาได้ เขาได้พัฒนาจิตบำบัดโดยมุ่งการแสวงหาความหมายในชีวิต (Logotherapy) หรือ Therapy Through Meaning นอกจากนี้ สมัคร บุราราศ (2555: 169-170) ได้อธิบายว่า เมื่อบุคคลปฏิบัติตามธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้วจึงเกิดเป็นผู้สามารถในอริยคุณธรรม (ความดีงามอันประเสริฐ) เป็นผู้สามารถในการควบคุมจิตใจตนเองและเป็นผู้สามารถในการดำรงสติมั่น เมื่อบุคคลนั่งขัดสมาธิ ยึดตัวให้ตรง แล้วตั้งสติมั่นอยู่เป็นปัจจุบัน จึงสลัดกามฉันท์ (ความพอใจในกาม) ที่มีอยู่ภายในตน จากนั้นจึงตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อัน

ปลอดจากความเศร้าหมอง และละเอียดซึ่งการเปลือกก้าวกับความพยายาม และตั้งมั่นอยู่ในความคิด อันอันไม่เป็นภัยแก่ผู้ใด ด้วยการทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อสัตว์โลกและสิ่งมีชีวิตทั้งปวง จากนั้นเมื่อบุคคลเห็นรูปต่างๆ ด้วยตา ก็ไม่มีความลุ่มหลงยินดีในรูปอีกต่อไป ไม่รู้สึกถึงกายรูปที่พึงชัง เขาตั้งมั่นอยู่ในสติ (การรู้เท่าทัน) สัมปชัญญะ (การกำหนดรู้) และความนึกคิดของเขาก็ตีวงกว้างออกไปหาที่สิ้นสุดมิได้ บุคคลนั้นจึงตรัสรู้ถึงความหลุดพ้นของจิตใจ และความตรัสรู้ถึงความหลุดพ้นด้วยปัญญาตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติวางเสียซึ่งความพอใจและไม่พอใจทั้งปวง ถึงแม้จะเกิดความรู้สึกอย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะเป็นยินดี ไม่น่ายินดี หรือเป็นอุเบกขาก็ดี ก็หาต้อนรับหรือชื่นชมแต่ประการใดไม่ และก็ไม่ได้มั่นถือมั่นไว้อีกต่อไป

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นเป็นการพิจารณาธรรมชาติของชีวิตทุกชีวิต ซึ่งเมื่อเกิดอารมณ์โกรธนั้นพึงพิจารณาเพื่อจัดการอารมณ์โกรธให้เบาบางลงได้ โดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ (กำหนดรู้) มีสติ (รู้เท่าทันอารมณ์ในปัจจุบัน) เป็นเครื่องมือในการพิจารณา ดังแสดงให้เห็นลำดับการจัดการอารมณ์ได้ดังต่อไปนี้



4.9 ผลของการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4

1) ในแง่ของความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้นได้ และในเมื่อวิเคราะห์มองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงแต่ตามที่มันเป็น ไม่ใช่ความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึง ตามความโน้มเอียงและความใส่ใจต่างๆ ที่เป็นสกวิสัย (subjective) ลงไป ก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลายเช่นความโกรธจะเกิดขึ้นได้ เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่าและป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

2) ในแง่ของความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างในข้อ 1. แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามตามอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับการศึกษาพิจารณาแบบสภาวะวิสัย (Objective) ไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสกวิสัย (Subjective) สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีอิทธิพลตามสกวิสัยแก่บุคคลนั้น และพฤติกรรมต่างๆ ของเขา จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือ

แรงจูงใจไว้ในสำนักต่าง ๆ (Unconscious Drive หรือ Unconscious Motivations) เขาจะเป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่า ไม่มีอิงอาศัย (คือ ไม่ต้องขึ้นต่อค้นหาและทฤษฎี) ไม่มียึดมั่นสิ่งใดในโลก

3) ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญายอมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุดเพราะจะไม่ถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆ ทำให้รู้แจ้งเห็นได้ตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

4) ในแง่ความพันทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้นๆ ที่มีไช้เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านกระหายอยาก (อภิขณา) และความขัดเคืองกระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวาย (Anxiety) ต่างๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่า พันทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ เป็นตัวของตัวเอง(พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตฺโต.2545:817)

4.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักสติปัฏฐาน 4

งานวิจัยต่างประเทศ

โลเปซ (Lopez.2004: 4048) ศึกษาเพื่อพิสูจน์สมมติฐานของการฝึกอบรมจิตใจ โดยการใช้การทำสมาธิแบบเซนเพื่อพัฒนาปรับปรุงทักษะทางจิตให้ดีขึ้นได้ วิธีการศึกษาใช้วิธีการปริทรรศน์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และผลของการปริทรรศน์วรรณกรรม พบว่า เทคนิคต่างๆ ที่พบในการฝึกสมาธิแบบเซนนั้น มีความจำเป็นต่อการฝึกจิตใจ การฝึกสมาธิแบบเซนนั้นมีรากเหง้าอยู่ในหลักพุทธศาสนานิกายเซนนั้นได้เสนอให้นักจิตวิทยาทางตะวันตกเป็นจำนวนมาก วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องได้อธิบายเสนอแนะว่า การฝึกสมาธิแบบเซนนั้น สามารถพัฒนาหน้าที่ของการเอาใจใส่ ทางความรู้สึกและความรู้ ความเข้าใจของนักบำบัดได้ และยังพบว่า สามารถช่วยพัฒนาระดับความเห็นอกเห็นใจในผู้อื่นให้สูงขึ้นได้ในนักจิตวิทยาบำบัด

งานวิจัยในประเทศ

พัชรมณ อินตะนัย (2551) ศึกษาการเปรียบเทียบผลการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4ตามคำสอนของหลวงพ่อดุริตฐมโธ และผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์สต่อเชาว์อารมณ์ของครูตบมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่อดุริตฐมโธ สามารถพัฒนาเชาว์อารมณ์ของครูได้จริง แต่การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์สนั้น สามารถพัฒนาเชาว์อารมณ์ของครูไม่แตกต่าง เนื่องจากการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เป็นการลงมือปฏิบัติจริง ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเชาว์อารมณ์

สุนนา เลียบทวี (2554) ศึกษาการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ จุดประสงค์ของการศึกษาค้นคว้านี้ เพื่อศึกษากระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 และศึกษาผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ ประธานโครงการในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ ผู้ปฏิบัติธรรมในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธฯ และผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบ

สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แบบสอบถามทางด้านพฤติกรรม และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการวิเคราะห์ผลที่ได้จากแบบสอบถาม และแบบทดสอบการประเมินผลของการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพสรุปได้ว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง และอริยาบถย่อย เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะเป็นโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป ผลทางด้านพฤติกรรมพบว่า หลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น ผลทางด้านอารมณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณสรุปได้ว่า 1) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .052) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังเข้าร่วมปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พุดินาท ทรวงสมบัติชัย (2553: 77) ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จุดประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ คือ เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษา พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลง

จากข้อมูลที่กำลังกล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติปัฏฐาน 4 นั้นสามารถพัฒนาจัดการบริหารอารมณ์ของมนุษย์ได้ดีขึ้น ตามผลการวิจัยดังกล่าวมานั้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติปัฏฐาน 4 มีส่วนช่วยส่งเสริมให้มนุษย์เกิดการพัฒนาด้านตนเองในด้านต่างๆ ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นสำคัญว่า เมื่อนำการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 มาใช้ในการพัฒนาจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น จะยิ่งเป็นการช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยโดยดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

การกำหนดประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรทั้งหมดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ารวมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญาฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 12 คน ซึ่งผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มทดลอง คือ 1) กลุ่มที่เข้ารวมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวนับจำนวน 6 คน และ 2) กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญาฐาน 4 จำนวน 6 คน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. แบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธ
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธ
3. โปรแกรมการฝึกสติปัญญาฐาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธ
4. แบบประเมินการฝึกสติปัญญาฐาน 4

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1.แบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธ

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอารมณ์โกรธ และเขียนนิยามศัพท์เฉพาะของการจัดการอารมณ์โกรธ

1.2 สร้างแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งมีทั้งหมด 4 ด้าน โดยการปรับจำนวนข้อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

1.3 นำแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง 2) อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา และ 3) พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ (เฉลิมจาน) พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาเพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.66-1.00 ได้ข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 57 ข้อ

1.4 นำแบบวัดที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนยานนาวาเขตวิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานครจำนวน 50 คน

1.5 นำแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Moment Correlation) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ซึ่งในแบบวัดนี้มีข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.24-0.52 ทั้งสิ้นจำนวน 46 ข้อ

1.6 นำแบบวัดในข้อที่ 1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าเท่ากับ 0.89

1.7 ปรับปรุงแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธให้สมบูรณ์ เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว (จำนวน 2 ข้อ)

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนจงกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง

ชื่อ..... นามสกุล.....

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ตัวอย่างคำถามเชิงบวก		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0.	อารมณ์โกรธทำให้ข้าพเจ้านอนไม่หลับ					
00.	อารมณ์โกรธทำให้ข้าพเจ้าขาดความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น					

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนขีดเครื่องหมายถูกในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวของนักเรียนที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงตามสภาพความเป็นจริงเลย

ตาราง 1 เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดคะแนนการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ทางบวก	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลความหมายแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธ

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธทั้งรายด้าน และโดยรวมพิจารณาตามลำดับค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	4.50-5.00	หมายถึง	การจัดการอารมณ์โกรธมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	3.50-4.49	หมายถึง	การจัดการอารมณ์โกรธมาก
ค่าเฉลี่ย	2.50-3.49	หมายถึง	การจัดการอารมณ์โกรธปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.50-2.49	หมายถึง	การจัดการอารมณ์โกรธน้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00-1.49	หมายถึง	การจัดการอารมณ์โกรธน้อยที่สุด

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธ ผู้วิจัยมีวิธีสร้างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษา และทบทวน ตำรา เอกสารเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิค ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 สรุปแนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม จากทฤษฎีต่างๆ ที่จะช่วยพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบผสมผสาน เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มต่างๆ คือ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง(Person-Centered Counseling and in Group) 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) 3) ทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction analysis Theory) 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และ พฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy: REBT) และ 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling)

2.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี 2) อาจารย์ดร.นฤมล พระใหญ่ และ 3) อาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ และปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ โรงเรียนยานนาวาเขต วิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร (ทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ วันที่ 11-15 กรกฎาคม 2559) จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจริง

ตาราง 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีที่ใช้	สิ่งที่พัฒนา
1	ปฐมนิเทศ	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Center Therapy)	การสร้างสัมพันธภาพ
2	ความสามารถมองเห็น ธรรมชาติแห่งความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกันของชีวิตมนุษย์	การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิด การตระหนักรู้ในธรรมชาติ แห่งความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกันของชีวิต มนุษย์

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีที่ใช้	สิ่งที่พัฒนา
3	การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ โกรธ	การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิด การตระหนักรู้ภาวะ อารมณ์โกรธ และรับรู้ อารมณ์โกรธตนเองใน ปัจจุบัน
4	การตระหนักถึงผลเสียของ อารมณ์โกรธด้านจิตใจ	การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิด การตระหนักรู้ถึงผลเสีย ของอารมณ์โกรธซึ่งส่งผล ต่อสภาพจิตใจตนเอง
5	การตระหนักถึงผลเสียของ อารมณ์โกรธด้านร่างกาย	การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิด การตระหนักรู้ถึงผลเสีย ของอารมณ์โกรธซึ่งส่งผล ต่อสภาพร่างกายของ ตนเอง
6	การตระหนักถึงผลเสียของ อารมณ์โกรธด้านการทำลาย สัมพันธภาพ	การวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล (Transaction Analysis Theory)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักรู้ถึงผลเสียของ อารมณ์โกรธด้านการ ทำลายสัมพันธภาพ ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักถึงการรักษา สัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น
7	การตระหนักรู้ต่อการให้อภัย ตนเองและผู้อื่น	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เกสตัลท์ (Gestalt Therapy)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักรู้ต่อการให้อภัย ตนเองและผู้อื่น
8	การรับรู้และสามารถคิด วิเคราะห์ถึงสาเหตุของ อารมณ์โกรธ	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational- Emotive Behavior Therapy :REBT)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิด การรับรู้และสามารถ ค้นพบสาเหตุของอารมณ์ โกรธตนเองได้

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีที่ใช้	สิ่งที่พัฒนา
9	การเห็นความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์โกรธ	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธตนเอง
10	การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Therapy)	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธตนเอง
11	ปัจฉิมนิเทศ	เทคนิคแบบการทบทวนประสบการณ์กลุ่ม	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนที่จะนำไปใช้ภายนอกกลุ่มหลังเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. โปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4

การสร้างโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธ ผู้วิจัยมีวิธีสร้างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษา และทบทวน ตำรา เอกสารเกี่ยวกับหลักของการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นเพื่อให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

3.2 สรุปหลักการฝึกสติปัฏฐาน 4ต่าง ๆ ที่จะช่วยพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้การฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

3.3 นำโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ 1) พระครูมงคลคีลวัตร 2) พระครูอาทรประสิทธิ์โสภณ และ 3) พระสมภาร สมภาโร พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ และปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร (ทดลองใช้โปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 คือ วันที่ 18-20 กรกฎาคม 2559) จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจริง

4. แบบประเมินการฝึกสติปัฏฐาน 4

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบประเมินระดับความมีสติในการประเมินผลการฝึกสติปัฏฐาน 4 ร่วมกับแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธ โดยดัดแปลงเพิ่มเติมจากแบบประเมินระดับความมีสติ (Level of mindfulness) ของ ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ (2552: 181)

ตัวอย่างแบบประเมินระดับความมีสติ

ข้อ	ข้อความ	การกำหนด				
		ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	อย่างมาก
00.	ฉันรู้สึกตัวฉันเองแยกออกจากความคิดความรู้สึกที่กำลังเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา					
00.	ฉันใคร่รู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจแต่ละขณะ					
00.	ฉันรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ โดยไม่ต้องไปยึดติดกับมัน					

ตาราง 3 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบประเมินระดับความมีสติ

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	อย่างมาก
	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบประเมินการฝึกสติพื้นฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยของการฝึกสติพื้นฐาน 4 ทั้งรายด้าน และ โดยรวมพิจารณาตามลำดับค่าเฉลี่ย (Mean) ดังนี้

อย่างมาก	เท่ากับ 5 คะแนน
ค่อนข้างมาก	เท่ากับ 4 คะแนน
ปานกลาง	เท่ากับ 3 คะแนน
เล็กน้อย	เท่ากับ 2 คะแนน
ไม่เลย	เท่ากับ 1 คะแนน

นำคะแนนรวมมาอิงเกณฑ์โดยเทียบเป็นร้อยละจากคะแนนเต็มแล้วแบ่งตามเกณฑ์ซึ่งการกำหนดเกณฑ์สำหรับการจัดแบ่งระดับการใช้หลักสติพื้นฐาน 4 ด้วยวิธีการจัดกลุ่มคะแนนการใช้หลักสติพื้นฐาน 4 โดยใช้การกำหนดเกณฑ์การประเมิน (Evaluative Criteria) เนื่องจากการใช้หลักสติพื้นฐาน 4 ควรใช้วิธีการอิงเกณฑ์เพื่อสามารถนำไปใช้อ้างอิงหรือเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่นได้ อีกทั้งการกำหนดเกณฑ์เป็นวิธีการที่เหมาะสม เพราะเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับวัดคุณภาพผลการกระทำหรือการปฏิบัติ อีกทั้งยังเป็นแนวทางการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุในระดับที่พึงปรารถนา (ฐาวรี ชันสำโรง. 2547: 57 ; อ้างอิงจาก บุญชม ศรีสะอาด. 2548: 93-94) โดยคิดคะแนนที่เทียบเป็นร้อยละแล้วจำแนกตามระดับ 5 ระดับ คือ

ไม่เลย	มีคะแนนคิดเป็นร้อยละ	0-20
เล็กน้อย	มีคะแนนคิดเป็นร้อยละ	21-40
ปานกลาง	มีคะแนนคิดเป็นร้อยละ	41-60
ค่อนข้างมาก	มีคะแนนคิดเป็นร้อยละ	61-80
มาก	มีคะแนนคิดเป็นร้อยละ	81-100

3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้ 2 กลุ่ม ในการทดลอง การทดลองครั้งนี้เป็นการวัดการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม (Pretest – Posttest) ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 และวัดการจัดการ

อารมณ์โกรธอีกครั้งหลังการเข้าร่วมการฝึกสติพื้นฐาน 4 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งแสดงให้เห็นได้ในตาราง ดังต่อไปนี้

ตาราง 4 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง1	ทดสอบหลัง	ทดลอง2	ทดสอบหลัง (อีกครั้ง)
กลุ่มทดลองที่ 1	T ₁	Y ₁	T ₂	-	T ₃
กลุ่มทดลองที่ 2	T ₁	Y ₁	T ₂	Y ₂	T ₃

ความหมายของสัญลักษณ์

ฐาน 4	กลุ่มทดลองที่ 1	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียว
	กลุ่มทดลองที่ 2	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติพื้นฐาน 4
กลุ่ม	T ₁	แทน	การทดสอบการจัดการอารมณ์โกรธก่อนได้รับการให้คำปรึกษา
	Y ₁	แทน	การทดลองครั้งที่ 1 ที่กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา
กลุ่ม	T ₂	แทน	การทดสอบการจัดการอารมณ์โกรธหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
	-	แทน	กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ไม่ได้รับการฝึกสติพื้นฐาน 4
	Y ₂	แทน	การทดลองครั้งที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสติพื้นฐาน 4
	T ₃	แทน	การทดสอบการจัดการอารมณ์โกรธหลังการฝึกสติพื้นฐาน 4 ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยทำการทดสอบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ทั้ง 2 กลุ่ม (Pretest) ก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธและเก็บคะแนนการทดสอบครั้งที่ 1 ไว้
2. ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้(รายละเอียดดูในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามภาคผนวก)

2.1 ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยทำการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 1(กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียว) สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยทำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธแบบต่อเนื่อง 2 วัน คือ ตั้งแต่วันที่ 26-27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559

2.2 ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยทำการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 คือ วัดยานนาวา เขตสาทร จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยทำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธแบบต่อเนื่อง 2 วัน คือ ตั้งแต่วันที่ 22-23 ตุลาคม พ.ศ. 2559 และทำการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ 1 วัน คือ วันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2559

3. ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเดียวกัน

4. หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยทำการทดสอบโดยใช้แบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

5. หลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่ม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างกับสมาชิกทั้ง 2 กลุ่มทุกคน

6. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของทั้ง 2 กลุ่ม มาวิเคราะห์เปรียบเทียบตามวิธีทางสถิติเพื่อเป็นการทดสอบสมมติฐานต่อไป

7. ขณะเดียวกัน ในกลุ่มทดลองที่ 2 หลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้วิจัยทำการทดลองด้วยการให้กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4 แบบต่อเนื่อง ใช้เวลาในการฝึกสติปัฏฐาน 1 วัน โดยแบ่งการฝึกเป็นขั้นตอน ใช้เวลาในการฝึกแต่ละขั้นครั้งละ 45 นาที สถานที่ในการทดลองฝึกสติปัฏฐาน 4 คือ วัดยานนาวา เขตสาทร จังหวัดกรุงเทพมหานคร ตลอดการฝึกสติปัฏฐาน 4 มีพระสงฆ์ 2 รูป บรรยายให้ความรู้สติปัฏฐานแต่ละด้าน ก่อนลงมือทำการฝึกสติปัฏฐาน 4 แต่ละขั้นขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกสติปัฏฐาน 4 อยู่ นั้น ผู้วิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมภาพรวมการฝึกสติปัฏฐาน 4 ของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 และทำการจดบันทึกการสนทนาระหว่างพระสงฆ์ผู้นำการฝึกสติปัฏฐาน 4 แต่ละครั้งเพื่อนำบทสนทนาไปใช้ในการสรุปผลการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น (รายละเอียดดูในโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 ตามภาคผนวก)

8. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างหลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4 เสร็จแล้วเพื่อนำผลการสัมภาษณ์มายืนยันผลการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป

9. หลังเสร็จสิ้นการฝึกสติปัฏฐาน 4 ผู้วิจัยทำการทดสอบการจัดการอารมณ์โกรธกับกลุ่มทดลองที่ 2 (อีกครั้ง) โดยใช้แบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธฉบับเดิม และทำการทดสอบการจัดการอารมณ์โกรธกับกลุ่มทดลองที่ 1 โดยใช้แบบสอบถามการจัดการอารมณ์โกรธฉบับเดิม จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดมาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบตามวิธีทางสถิติเพื่อเป็นการทดสอบสมมติฐานต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย(Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence:IOC)

2.2 หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Moment Correlation)

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา(α - Coefficient) ของครอนบาค(Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนและหลังการทดลองผู้วิจัยใช้สูตรการทดสอบค่าเฉลี่ยที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน(t-test for dependent samples)

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวกับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 ผู้วิจัยใช้สูตรการทดสอบค่าเฉลี่ยที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
Mean	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย
t	แทน	ค่าสถิติที่
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธระหว่างก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดี่ยวและกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 และระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลองที่ 2 โดยจำแนกเป็น

1.1 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1

1.2 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 2

1.3 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากับหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลองที่ 2

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดี่ยว กับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 โดยจำแนกเป็น

2.1 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 หลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองทั้ง 2

2.2 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธระหว่างก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 และระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลองที่ 2

การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk มีค่า p อยู่ระหว่าง .06-.23 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ จึงสามารถวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Independent Samples)

1.1 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 (n=6)

การจัดการอารมณ์โกรธ	ก่อนให้คำปรึกษา			หลังให้คำปรึกษา		
	กลุ่ม		ระดับ	กลุ่ม		ระดับ
	Mean	SD		Mean	SD	
การควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	2.65	0.43	ปานกลาง	3.55	0.29	มาก
การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ	3.07	0.05	ปานกลาง	3.93	0.08	มาก
การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ	3.20	0.24	ปานกลาง	3.93	0.19	มาก
การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	2.98	0.04	ปานกลาง	3.78	0.12	มาก
รวม	3.00	0.18	ปานกลาง	4.05	0.21	มาก

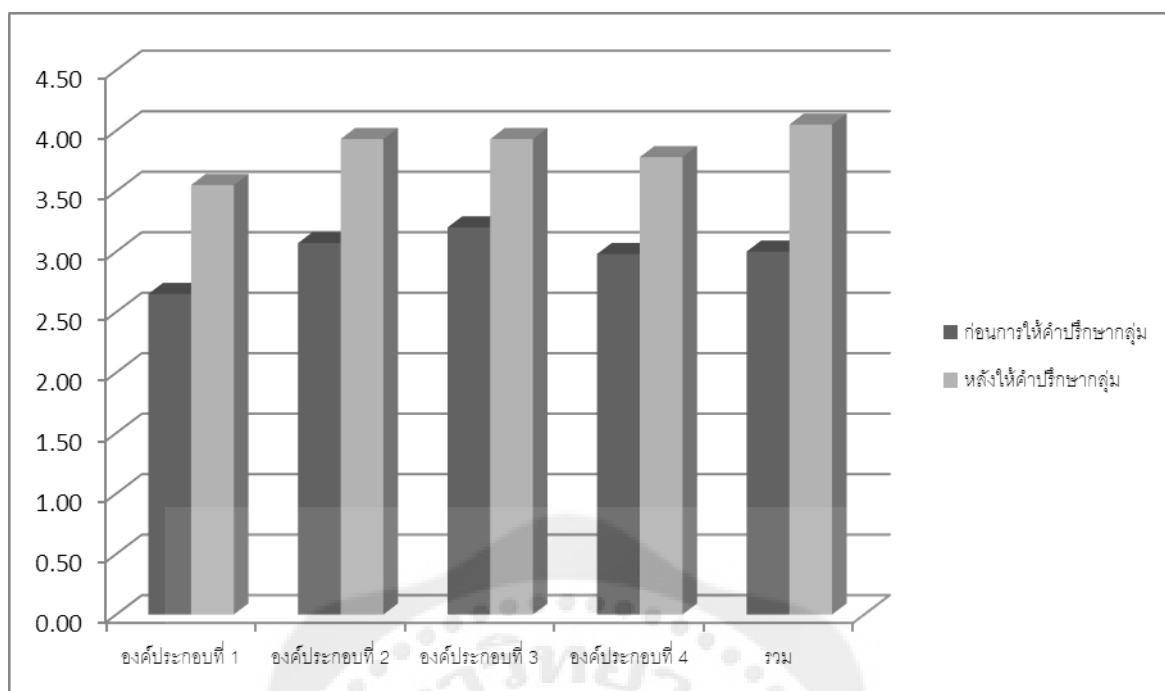
จากตาราง 5 พบว่า ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเท่ากับ 3.00 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18 อยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ 4.05 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 อยู่ในระดับมาก

ตาราง 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 (n=6)

การจัดการอารมณ์โกรธ	การให้คำปรึกษากลุ่ม				MD	t	p
	ก่อน		หลัง				
	Mean	SD	Mean	SD			
การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	2.65	0.43	3.55	0.29	0.90	14.23**	.00
การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ	3.07	0.05	3.93	0.08	0.87	17.53**	.00
การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ	3.20	0.24	3.93	0.19	0.73	7.68**	.00
การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	2.98	0.04	3.78	0.12	0.80	21.91**	.00
รวม	3.00	0.18	4.05	0.21	1.05	46.96**	.00

**p<.01

จากตาราง 6 พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมและรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านการควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ ด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธและด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพประกอบ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1

1.2 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 2

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 2 (n=6)

การจัดการอารมณ์โกรธ	ก่อนให้คำปรึกษา			หลังให้คำปรึกษา		
	กลุ่ม			กลุ่ม		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	2.67	0.30	ปานกลาง	3.50	0.41	ปานกลาง
การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ	3.15	0.07	ปานกลาง	3.44	0.08	ปานกลาง
การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ	3.58	0.21	ปานกลาง	3.82	0.11	มาก
การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	3.39	0.10	ปานกลาง	3.69	0.10	มาก
รวม	3.00	0.06	ปานกลาง	3.75	0.18	มาก

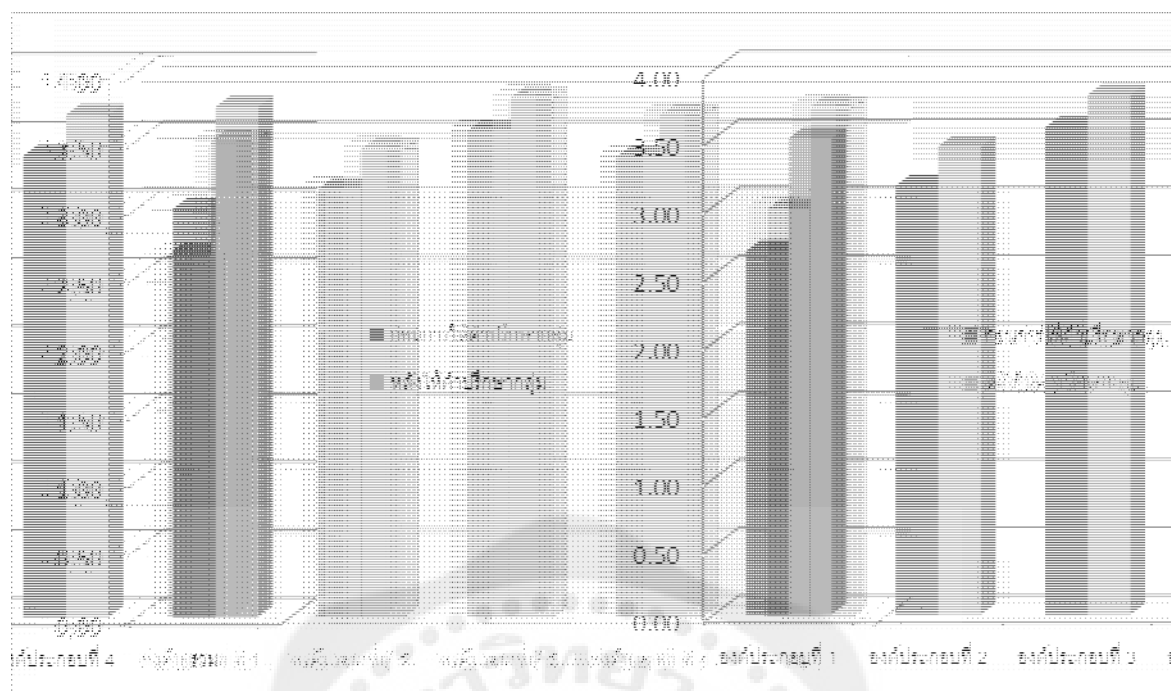
จากตาราง 7 พบว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเท่ากับ 3.00 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.06 อยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ 3.75 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18 อยู่ในระดับมาก

ตาราง 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 (n=6)

การจัดการอารมณ์โกรธ	การให้คำปรึกษากลุ่ม				MD	t	p
	ก่อน		หลัง				
	Mean	SD	Mean	SD			
การควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	2.67	0.30	3.50	0.41	0.84	5.83**	.00
การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ	3.15	0.07	3.44	0.08	0.28	11.90**	.00
การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ	3.58	0.21	3.82	0.11	0.24	4.50**	.01
การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	3.39	0.10	3.69	0.10	0.30	50.05**	.00
รวม	3.00	0.06	3.75	0.18	0.75	10.52**	.00

**p<.01

จากตาราง 8 พบว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยภาพรวมและรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านการควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ ด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ภาพประกอบ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 2

1.3 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหลังการฝึกสตีปพื้นฐาน 4 ของกลุ่มทดลองที่ 2

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสตีปพื้นฐาน 4

การจัดการอารมณ์โกรธ	หลังการฝึกสตีปพื้นฐาน 4		
	Mean	SD	ระดับ
การควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	4.06	0.32	มาก
การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ	3.82	0.04	มาก
การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ	4.09	0.09	มาก
การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	3.98	0.03	มาก
รวม	4.29	0.23	มาก

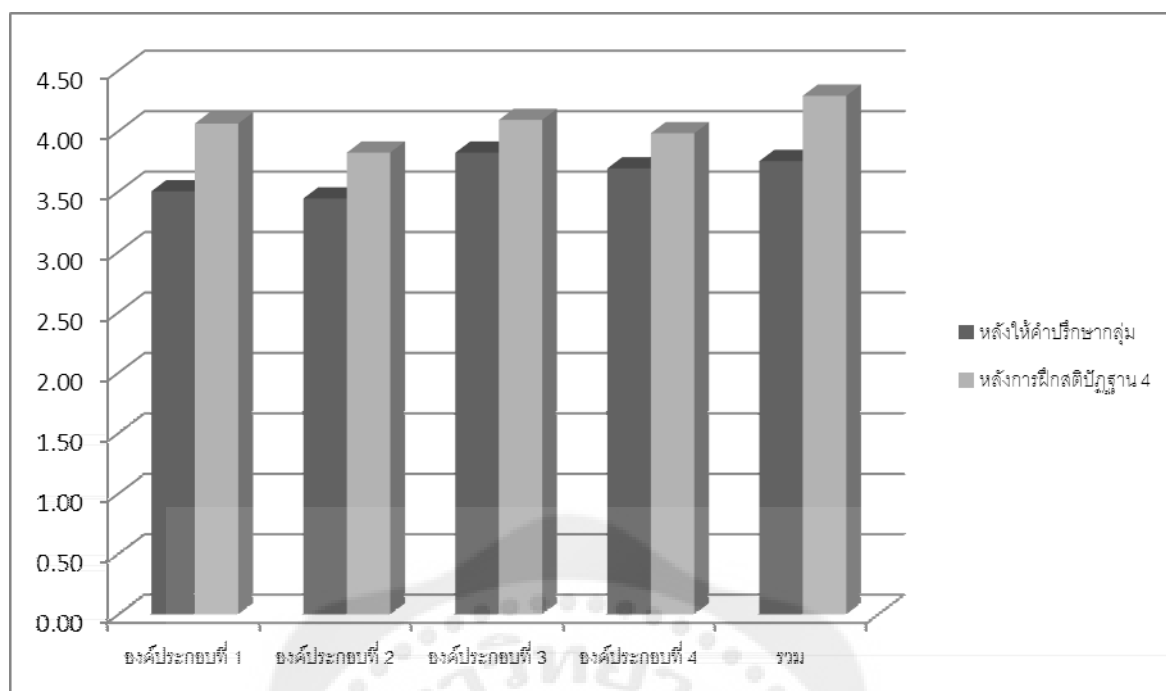
จากตาราง 9 พบว่า หลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ 4.29 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.23 อยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม กับหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 (n=6)

การจัดการอารมณ์โกรธ	หลังให้คำปรึกษา กลุ่ม		หลังการฝึก สติปัฏฐาน 4		MD	t	p
	Mean	SD	Mean	SD			
การควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	3.50	0.41	4.06	0.32	0.56	2.19*	.04
การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ	3.44	0.08	3.82	0.04	0.38	13.27**	.00
การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ	3.82	0.11	4.09	0.09	0.27	11.64**	.00
การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	3.69	0.10	3.98	0.03	0.29	8.10**	.00
รวม	3.75	0.18	4.29	0.23	0.54	3.37**	.01

**p<.01 *p<.05

จากตาราง 10 พบว่า หลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 วัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยการจัดการความโกรธโดยรวมและรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ ด้านการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพิ่มสูงขึ้นกว่าหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ พบว่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหลังการฝึกสติปัญญา 4

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัญญา 4

การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัญญา 4 ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk มีค่า p อยู่ระหว่าง .06-.23 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ จึงสามารถวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples)

2.1 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของทั้งสองกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการจัดการอารมณ์โกรธหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 (n=12)

การจัดการอารมณ์โกรธ	หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม					
	กลุ่มทดลองที่ 1(n=6)			กลุ่มทดลองที่ 2 (n=6)		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	3.55	0.29	มาก	3.50	0.41	ปานกลาง
การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ	3.93	0.08	มาก	3.44	0.08	ปานกลาง
การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ	3.93	0.19	มาก	3.82	0.11	มาก
การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	3.78	0.12	มาก	3.69	0.10	มาก
รวม	4.05	0.21	มาก	3.75	0.18	มาก

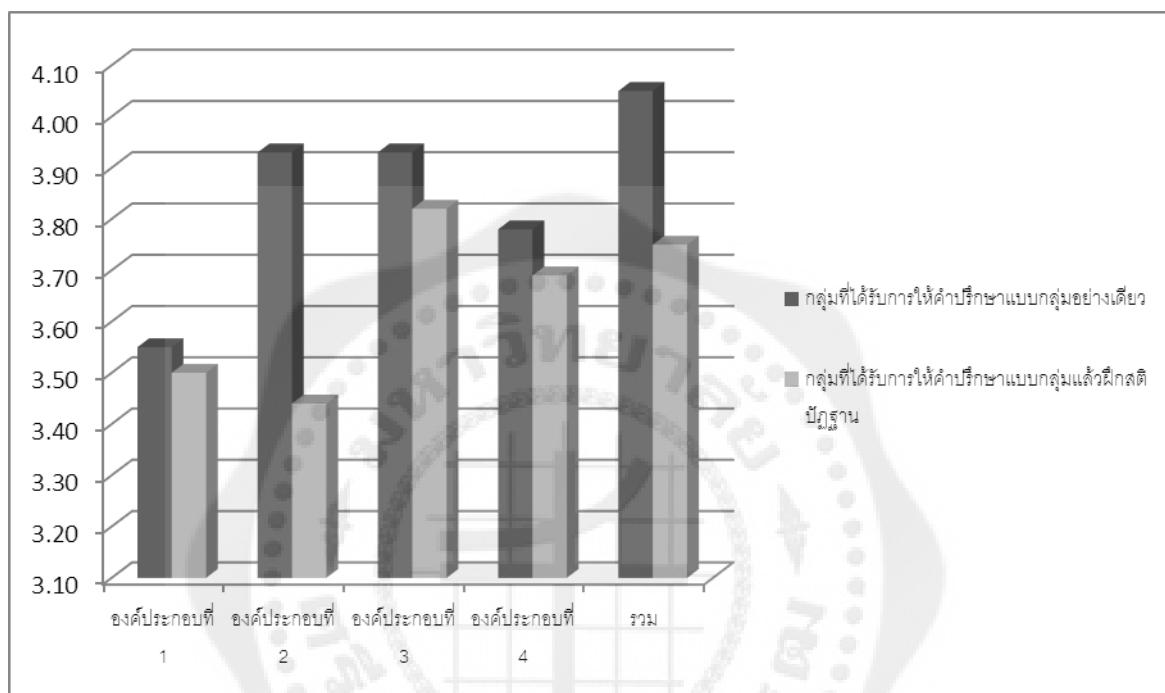
จากตาราง 11 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเท่ากับ 4.05 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 อยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเท่ากับ 3.75 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18 อยู่ในระดับมาก

ตาราง 12 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 (n=12)

การจัดการอารมณ์โกรธ	หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม				MD	t	p
	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2				
	Mean	SD	Mean	SD			
การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	3.55	0.29	3.50	0.41	0.05	0.27	.80
การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ	3.93	0.08	3.44	0.08	0.49	10.83**	.00
การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ	3.93	0.19	3.82	0.11	0.09	1.31	.22
การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	3.78	0.12	3.69	0.10	0.09	1.30	.22
รวม	4.05	0.21	3.75	0.18	0.30	2.62*	.03

**p<.01 *p<.05

จากตาราง 12 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมและรายด้านคือด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธด้านการควบคุมปฏิบัติการหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธด้านการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



ภาพประกอบ 4 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2

2.2 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติพื้นฐาน 4

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4 (n=12)

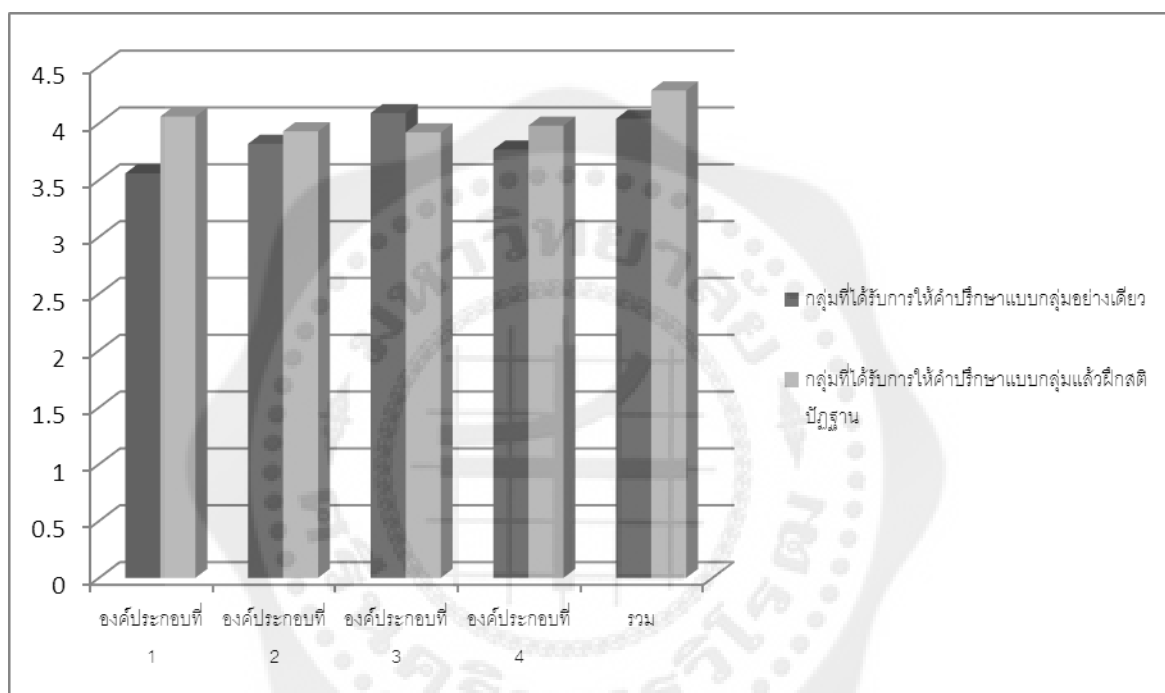
การจัดการอารมณ์โกรธ	กลุ่มทดลองที่ 1(n=6)			กลุ่มทดลองที่ 2(n=6)		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	3.56	0.27	มาก	4.06	0.32	มาก
การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ	3.93	0.07	มาก	3.82	0.04	มาก
การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ	3.92	0.16	มาก	4.09	0.09	มาก
การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	3.77	0.10	มาก	3.98	0.03	มาก
รวม	4.04	0.21	มาก	4.29	0.23	มาก

จากตาราง13พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเท่ากับ 4.04 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 อยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเท่ากับ 4.29 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.23 อยู่ในระดับมาก

ตาราง 14 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4 (n=12)

การจัดการอารมณ์โกรธ	กลุ่มทดลองที่ 1 (n=6)		กลุ่มทดลองที่ 2(n=6)		MD	t	p
	Mean	SD	Mean	SD			
การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ	3.56	0.27	4.06	0.32	0.50	2.88*	.02
การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ	3.82	0.04	3.93	0.07	0.11	3.17**	.01
การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ	4.09	0.09	3.92	0.16	0.17	2.28*	.05
การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง	3.77	0.10	3.98	0.03	0.21	4.70**	.00
รวม	4.04	0.21	4.29	0.23	0.25	1.96*	.05

จากตาราง 14 พบว่า หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 5 การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยระดับความมีสติของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	M	ระดับ
1	3.84	ปานกลาง
2	4.00	มาก
3	4.30	มาก
4	4.23	มาก
5	4.07	มาก
6	4.00	มาก

จากตาราง 15 พบว่า สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยความมีสติอยู่ในระดับมาก ยกเว้นสมาชิกกลุ่มทดลองทดลองที่ 2 คนที่ 1 มีค่าเฉลี่ยความมีสติอยู่ในระดับปานกลาง

หมายเหตุ: การวัดระดับความมีสติของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 นั้นเพื่อแสดงให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 มีการใส่ใจต่อการฝึกสติพื้นฐาน 4 จริณ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำมาใช้ในการยืนยันข้อมูลผลการวิจัยต่อไป

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

คำถามการวิจัย

วัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวกับวัยรุ่นที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4 มีการจัดการอารมณ์โกรธแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นระหว่างก่อนกับหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหลังการฝึกสติปัญญา 4
2. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวกับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4

สมมติฐานของการวิจัย

1. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวมีการจัดการอารมณ์โกรธระยะก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกัน
2. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4 มีการจัดการอารมณ์โกรธ ระยะก่อนการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกัน และระยะหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะหลังการฝึกสติปัญญา 4 แตกต่างกัน
3. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4 มีการจัดการอารมณ์โกรธ ระยะหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับระยะหลังการฝึกสติปัญญา 4 แตกต่างกัน
4. หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวกับวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4 มีการจัดการอารมณ์โกรธไม่แตกต่างกัน
5. หลังการฝึกสติปัญญา 4 วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญา 4 กับวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียว มีการจัดการอารมณ์โกรธแตกต่างกัน

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

การกำหนดประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรทั้งหมดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญาฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 12 คน ซึ่งผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มทดลอง คือ 1) กลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวนับจำนวน 6 คน และ 2) กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญาฐาน 4 จำนวน 6 คนโดยผู้วิจัยมีขั้นตอน วิธีการในการคัดเลือก และเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และกำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร และทำการคัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญาฐาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น จำนวน 30 คน

2. ผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีคะแนนเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 30 คน เพื่อสอบถามความสนใจ และพร้อมเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญาฐาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธ โดยผู้วิจัยสัมภาษณ์เลือกแบบเจาะจงนักเรียน จำนวน 12 คน

3. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มละ 6 คน โดยใช้เกณฑ์พิจารณาคัดเลือกสมาชิกตามแบบแผนการให้คำปรึกษากลุ่ม และจัดให้กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวนับ ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัญญาฐาน 4

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีจำนวนข้อคำถาม 46 ข้อ หาคุณภาพของแบบวัดโดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาเพื่อคัดเลือกและปรับปรุงข้อความให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำแบบวัดที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจากนั้นนำไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.24-0.52 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

2. การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มจากทฤษฎีต่างๆ ที่จะช่วยพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น คือ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - Centered Counseling and in Group) 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling Theory) 3) ทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction analysis Theory) 4) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy:REBT) 5) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling) และหาคุณภาพของโปรแกรมโดยการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ และปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจริง

3. โปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น โดยมี 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากำหนดรูปร่างกาย 2) ขั้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากำหนดรู้อารมณ์ 3) ขั้นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากำหนดรู้จิต และ 4) ขั้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาธรรม และหาคุณภาพของโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ และปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

4. แบบวัดระดับความมีสติ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาใช้ประเมินระดับความมีสติของกลุ่มทดลองที่ 2 เพื่อให้ทราบถึงความใส่ใจต่อการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 และความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังเสร็จสิ้นการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ โดยผู้วิจัยทำการดัดแปลงและปรับปรุงจาก รัชชชัย กฤษณะประกกรกิจ (2552: 181)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้ 2 กลุ่มในการทดลอง (Two Group) การทดลองครั้งนี้เป็นการวัดการจัดการอารมณ์โกรธก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม (Pretest – Posttest) ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 และวัดการจัดการอารมณ์โกรธอีกครั้งหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยทำการทดสอบการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ทั้ง 2 กลุ่ม (Pretest) ก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธและเก็บคะแนนการทดสอบครั้งที่ 1 ไว้
2. ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้(รายละเอียดดูในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามภาคผนวก)

2.1 ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยทำการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 1(กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียว) สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยทำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธแบบต่อเนื่อง 2 วัน คือ ตั้งแต่วันที่ 26-27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559

2.2 ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยทำการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 คือ วัดยานนาวา เขตสาทร จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยทำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธแบบต่อเนื่อง 2 วัน คือ ตั้งแต่วันที่ 22-23 ตุลาคม พ.ศ. 2559 และทำการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ 1 วัน คือ วันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2559

3. ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเดียวกัน

4. หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยทำการทดสอบโดยใช้แบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

5. หลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มในกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่ม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างกับสมาชิกทั้ง 2 กลุ่มทุกคน

6. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของทั้ง 2 กลุ่ม มาวิเคราะห์เปรียบเทียบตามวิธีทางสถิติเพื่อเป็นการทดสอบสมมติฐานต่อไป

7. ขณะเดียวกัน ในกลุ่มทดลองที่ 2 หลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้วิจัยทำการทดลองด้วยการให้กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4 แบบต่อเนื่อง ใช้เวลาในการฝึกสติปัฏฐาน 1 วัน โดยแบ่งการฝึกเป็นขั้นตอน ใช้เวลาในการฝึกแต่ละขั้นครั้งละ 45 นาที สถานที่ในการทดลองฝึกสติปัฏฐาน 4 คือ วัดยานนาวา เขตสาทร จังหวัดกรุงเทพมหานคร ตลอดการฝึกสติปัฏ

ฐาน 4 มีพระสงฆ์ 2 รูป บรรยายให้ความรู้สติปัฏฐานแต่ละด้าน ก่อนลงมือทำการฝึกสติปัฏฐาน 4 แต่ละขั้นตอนที่กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกสติปัฏฐาน 4 อยู่เนั้น ผู้วิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมภาพรวมการฝึกสติปัฏฐาน 4 ของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 และทำการจดบันทึกการสนทนาระหว่างพระสงฆ์ ผู้นำการฝึกสติปัฏฐาน 4 แต่ละครั้งเพื่อนำบทสนทนามาใช้ในการสรุปผลการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น (รายละเอียดดูในโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 ตามภาคผนวก)

8. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างหลังกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4 เสร็จแล้วเพื่อนำผลการสัมภาษณ์ยืนยันผลการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป

9. หลังเสร็จสิ้นการฝึกสติปัฏฐาน 4 ผู้วิจัยทำการทดสอบการจัดการอารมณ์โกรธกับกลุ่มทดลองที่ 2 (อีกครั้ง) โดยใช้แบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธฉบับเดิม และทำการทดสอบการจัดการอารมณ์โกรธกับกลุ่มทดลองที่ 1 โดยใช้แบบสอบถามการจัดการอารมณ์โกรธฉบับเดิม จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดมาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบตามวิธีทางสถิติเพื่อเป็นการทดสอบสมมติฐานต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC)

2.2 หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson moment Correlation)

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยใช้สูตรการทดสอบค่าเฉลี่ยที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเดียวกับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 ผู้วิจัยใช้สูตรการทดสอบค่าเฉลี่ยที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 พบว่า ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเท่ากับ 3.00 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18 อยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ 4.05 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 อยู่ในระดับมาก และพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมและรายด้านซึ่งประกอบด้วย ด้านการควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ ด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเท่ากับ 3.00 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.06 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ 3.75 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18 อยู่ในระดับมาก และพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยภาพรวมและรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านการควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ ด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มกับหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า หลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 วัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมและรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ ด้านการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพิ่มสูงขึ้นกว่าหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ พบว่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมและรายด้านคือด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธด้านการควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ ด้านการรู้เห็นที่มาของ

อารมณ์โกรธ ด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5. การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์โกรธ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ผีกลสติปัญญา 4 พบว่า หลังกลุ่มทดลองที่ 2 ผีกลสติปัญญา 4 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ ด้านการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การอภิปรายผล

งานวิจัยเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มและการผีกลสติปัญญา 4 ที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้อภิปรายผลไว้ ดังนี้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มปรากฏว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเท่ากับ 3.00 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18 อยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ 4.05 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 อยู่ในระดับมาก และพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมและรายด้านซึ่งประกอบด้วย ด้านการควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ ด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นได้ เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่นเกิดความสามารถด้านการควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ สามารถตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ สามารถรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และสามารถมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้ ดังนั้นวิธีการต่างๆ จึงมีส่วนช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาด้านตนเอง สามารถจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น โดยมีความสามารถในการควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์โกรธได้ดีขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง อาทิ “ได้เรียนรู้วิธีการระงับความโกรธ การควบคุมอารมณ์ตนเองค่ะ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายนะ แต่ไม่เคยรู้มาก่อนและไม่ค่อยใส่ใจกับตัวเองมากนักเวลาที่โกรธขึ้นมา” “ได้รู้จักวิธีระงับอารมณ์โกรธและนำไปใช้เวลาที่มีความโกรธ ได้เห็นวิธีการฝึกควบคุมและทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น” จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 ข้างต้นนั้น

แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาดนเองเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์โกรธด้านความสามารถในการควบคุม ปฏิภาณที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธได้ซึ่งมีความสอดคล้องต่อทฤษฎีที่นำมาใช้ในการพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธ คือ ทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยมที่มีแนวคิดที่ว่า มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็ตาม พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ดังนั้นเราจึงสามารถคาดคะเน พฤติกรรมของบุคคลได้ และถ้าเราสามารถควบคุมเหตุการณ์เหล่านั้นได้ เราก็จะสามารถควบคุม พฤติกรรมของมนุษย์ได้ (วัชร ทรัพย์มี. 2551:216) นอกจากนี้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling) เชื่อว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ตามแนวคิดทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยมมี สมมติฐานว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องหยั่งรู้ ผู้ให้คำปรึกษาตาม แนวพฤติกรรมนิยมจะดำเนินการบำบัดอยู่บนหลักการที่ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถ เกิดขึ้นได้ ก่อนที่บุคคลจะเข้าใจอนาคต และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอาจนำไปสู่การเพิ่มความ เข้าใจตนเองได้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557:144) ดังนั้นการฝึกควบคุมปฏิภาณหรือพฤติกรรมของ วัยรุ่นขณะที่มีอาการโกรธจึงมีส่วนช่วยในการพัฒนาให้วัยรุ่นนั้นเกิดการเรียนรู้การตอบสนองต่อ อารมณ์โกรธของตนเองได้อย่างเหมาะสม

มีความสามารถด้านการตระหนักรู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น ซึ่งสังเกตเห็น ได้จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นอาทิ หลังจากทำกิจกรรมแล้ว ทำให้วัยรุ่นรู้สึกรับรู้เห็นผลเสีย ที่เกิดจากอารมณ์โกรธ เช่น“ทำให้สุขภาพจิตแย่ ทำให้คิดไม่ออก ไม่มีอารมณ์ขัน” “อารมณ์โกรธ ทำให้เราหงุดหงิดง่าย ทำให้ใจไม่มีสุข ไม่มีอารมณ์ในการทำงาน” “ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับเรื่องนั้น เรื่องเดียว ทำให้ไม่รู้จักระวังยังชั่วใจตัวเอง และเวลาโกรธมักจะทำไม่โดยไม่คิดให้รอบคอบก่อน”จาก การบอกเล่าความรู้สึกข้างต้นของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) สามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาด้านการสัมผัส (Contact) กับสิ่งแวดล้อม มีการยอมรับตนเอง และมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ และช่วย บูรณาการ (Integration) ความขัดแย้งภายในให้กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวด้วยการทำให้เกิดการ ยอมรับในส่วนหรือบุคลิกภาพที่เคยปฏิเสธมาก่อน การตระหนักรู้อย่างเต็มที่จึงทำให้บุคคลเกิดความ งอกงามในจิตใจ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557:136-137) อีกทั้งการตระหนักรู้ยังเป็นกระบวนการที่ บุคคลสังเกตพบ และมีความรู้สึกได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์ และการกระทำ รวมทั้งสภาวะความรู้สึกทางกายจากสิ่งที่กระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสรีระ การรับรู้ทางการได้ยิน สายตาและการสัมผัสเป็นกระบวนการการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง (พัชร ภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 138) ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จึงมีส่วนช่วยพัฒนาให้วัยรุ่น เกิดการจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้โดยการตระหนักรู้เห็นถึงสิ่งที่เป็อันตรายต่อตนเองและ เมื่อวัยรุ่นตระหนักถึงหรือคำนึงถึงสิ่งที่เป็ผลเสียต่อตนเองแล้วก็ยิ่งจะทำให้เกิดการหลีกเลี่ยงจาก อารมณ์โกรธนั้น

อีกทั้งยังเกิดความสามารถด้านการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น ซึ่งสังเกตเห็นได้จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่น เช่น “รู้สึกเห็นภาพที่ตนเองเคยไร้สาระ มีอะไรนิดๆหน่อยๆ ก็โกรธเป็นฟืนไฟคะ” “เห็นภาพตอนที่ตัวเองงอแงเหมือนเด็กที่เอาแต่ใจตัวเองครับ” “เหมือนกับว่าตัวเองได้กลับไปอยู่ตรงนั้นอีกครั้งคะ พอโกรธที่ไรก็ไม่มีเหตุผลทุกที” จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy: REBT) สามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นนั้นเกิดการพัฒนาด้านการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธได้ โดยทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่าอารมณ์ เหตุผลและพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล และให้ความสำคัญในการพัฒนาว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และค่านิยมอันไร้เหตุผลของตนได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำ ดังนั้น ควรจะเปลี่ยนความคิดอันไร้สาระเสียใหม่ โดยเปลี่ยนระบบความคิดและการรับรู้ไปสู่ความคิดอันมีเหตุผล (วัชร ทรัพย์มี. 2551:144) ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นสามารถสังเกตพบอารมณ์โกรธของตนเองได้ว่า มีสาเหตุมาจากอะไรก็สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ดีขึ้น และเมื่อเกิดการสังเกตอารมณ์โกรธของตนเองได้บ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดการชำนาญต่อการสังเกตอารมณ์โกรธของตนเอง นอกจากนี้ทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction Analysis Theory) ก็ถือได้ว่ามีส่วนช่วยในการพัฒนาวัยรุ่นให้เกิดการจัดการอารมณ์โกรธได้ โดยทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้แบ่งโครงสร้างของมนุษย์มีอยู่ 3 ระบบ คือ ระบบของความเป็นพ่อแม่ (Parent Ego State) ระบบของความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State) และระบบของความเป็นเด็ก (Child Ego State) ดังนั้นการพัฒนากิจการอารมณ์โกรธโดยวิธีการฝึกให้วัยรุ่นนั้นสามารถระบุตัวตนของตนเองได้ จึงทำให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาด้านตนเองได้ เช่น เมื่อมีอารมณ์โกรธวัยรุ่นจะทำการประเมินและระบุตนเองและเมื่อพิจารณาเห็นว่า สภาวะตัวตนที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบันไม่เหมาะสมก็จะทำการปรับเปลี่ยนสภาวะของตนเองให้เหมาะสมได้

นอกจากนี้ยังมีความสามารถมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้ดีขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่น เช่น “ได้เรียนรู้ความรู้สึกต่างๆ และวิธีแก้ปัญหา ได้รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนๆ แลกเปลี่ยนความรู้สึกกัน และได้รู้จักวิธีระงับความโกรธของเราด้วยความเมตตาเข้าใจผู้อื่น” “รู้เกี่ยวกับวิธีระงับความโกรธของเราจักความเมตตาให้กับผู้อื่น และได้รู้จักแบ่งมุมความโกรธของเพื่อนคนอื่นด้วย” “ได้รู้จักวิธีการที่จะเอาตัวรอดจากความโกรธและรู้สึกประทับใจที่เพื่อนรู้และเข้าใจความรู้สึกเรา” จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) นั้นสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาด้านการมองธรรมชาติชีวิตแบบภาพรวมหรือจะเรียกอย่างหนึ่งคือการมีปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์ในทางบวก เช่น การได้พบปะพูดคุยสื่อสารกันในทางที่ดี การได้รับรู้ถึงปัญหาของผู้อื่นและเกิดความเข้าใจต่อกัน การแบ่งปันในสิ่งที่ตนเองมี การให้ความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการให้อภัยต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งจากคำบอกเล่าของ

วัยรุ่นดังกล่าวข้างต้นนั้นทำให้เกิดความสอดคล้องต่อแนวคิดทฤษฎีตามทฤษฎีแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ที่ว่า การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวเมื่อบุคคลอยู่กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ประสิทธิภาพของการสัมผัส หมายถึง การปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและคนอื่นๆ โดยไม่สูญเสียความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เงื่อนไขสำหรับการสัมผัสที่ดี คือ การตระหนักรู้อย่างชัดเจน ดังนั้น การสัมผัส (Contact) จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อความงอกงาม ประกอบไปด้วยความเพิลิตเพลิน การจินตนาการ และการสร้างสรรค์ ที่สำคัญคือการสัมผัสเกิดขึ้นได้ในปัจจุบันเท่านั้น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 141)

จากข้อมูลตามที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 มีการจัดการอารมณ์โกรธดีขึ้น โดยผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของภาวิณี ไชกระโทก (2551: 86) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล เปี่ยมปัญญา (2553: 71) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สวนีย์ สุขเจริญ (2552:110) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ พบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มปรากฏว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเท่ากับ 3.00 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.06 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ 3.75 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18 อยู่ในระดับมาก และพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยภาพรวมและรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านการควบคุมปฏิกริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ ด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธและด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นได้ เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่นเกิดความสามารถในการควบคุมปฏิกริยาตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ สามารถตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ สามารถรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และสามารถมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้ ดังนั้นวิธีการต่างๆ จึงมีส่วนช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่น เกิดการพัฒนาตนเอง สามารถจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น โดยมีความสามารถด้านการควบคุมปฏิกริยาตอบสนองต่ออารมณ์โกรธได้ดีขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง อาทิ “ได้รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์

โกรธที่ดีมาขึ้น สามารถนำไปปรับใช้จริงเวลาที่เรามีอารมณ์โกรธ” “ทำให้รู้ว่าก็มีวิธีที่จะทำให้เราควบคุมตนเองได้ขณะโกรธ รู้สึกดีที่ได้เรียนรู้ มีสาระและทำให้เราอยู่กับตัวเองมากขึ้น” “ได้รู้วิธีและเทคนิคการจัดการกับอารมณ์โกรธ เช่น การทำสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้มีสติมากขึ้น” จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling) สามารถส่งเสริมพัฒนาให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ในการควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธได้ดีขึ้น ซึ่งทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling) เชื่อว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ตามแนวคิดทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยมมีสมมติฐานว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องหยั่งรู้ ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพฤติกรรมนิยมจะดำเนินการบำบัดอยู่บนหลักการที่ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้ ก่อนที่บุคคลจะเข้าใจอนาคต และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอาจนำไปสู่การเพิ่มความเข้าใจตนเองได้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 144) ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นได้รับการฝึกการควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองอารมณ์โกรธอย่างต่อเนื่องก็จะยังทำให้มีความชำนาญ และสามารถจัดการอารมณ์โกรธได้อย่างรวดเร็ว

มีความสามารถด้านการตระหนักรู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น ซึ่งสังเกตเห็นได้จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่น อาทิ “ได้รู้ถึงผลเสียที่จะตามมาเมื่อมีอารมณ์โกรธว่า จะทำอะไรก็ไม่สบายใจ ยิ่งเวลาอยู่ใกล้กับคนที่เราโกรธนะ รู้สึกได้เลยว่าใจเราจ่อจ่อตลอด” “ได้รู้เกี่ยวกับผลเสียที่เกิดกับจิตใจตนเอง เพราะตอนโกรธไม่อยากจะทำอะไร ในใจมีแต่ความโกรธตลอด” “พอได้รู้ผลเสียที่เกิดกับจิตใจเรา ก็ไม่อยากจะโกรธ อยากจะมีสมาธิควบคุมจิตใจตัวเองให้มากกว่า” จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) สามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นพัฒนาด้านการสัมผัส (Contact) กับสิ่งแวดล้อม มีการยอมรับตนเอง และมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ และช่วยบูรณาการ (Integration) ความขัดแย้งภายในให้กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวด้วยการทำให้เกิดการยอมรับในส่วนหรือบุคลิกภาพที่เคยปฏิเสธมาก่อน และการตระหนักรู้อย่างเต็มที่จึงทำให้บุคคลเกิดความงอกงามในจิตใจ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557: 136-137) อีกทั้งการตระหนักรู้ยังเป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบ และมีความรู้สึกได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์และการกระทำ รวมทั้งสภาวะความรู้สึกทางกายจากสิ่งที่กระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสรีระ การรับรู้ทางการได้ยิน สายตาและการสัมผัสเป็นกระบวนการการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 138) ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จึงมีส่วนช่วยพัฒนาให้วัยรุ่นเกิดการจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้ เพราะเมื่อวัยรุ่นเกิดการตระหนักรู้ถึงผลเสียที่จะตามมา ก็จะทำให้ตนเองไม่อยากจะตกอยู่ภายใต้อำนาจของอารมณ์โกรธ

อีกทั้งยังมีความสามารถรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น ซึ่งสังเกตเห็นได้จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่น อาทิ “เวลาโกรธไม่เคยมีเหตุผลเลยสักครั้ง ไม่เคยคิดจะกลับมาทบทวนตัวเองเลยอะ” “เวลาโกรธแล้วก็ปล่อยผ่านเลย ไม่เคยสงสัยตัวเองเลยว่า ทำไมถึงโกรธคน

อื่น” “ไม่เคยดูหรอกค่ะว่า เวลาที่โกรธคนอื่นนะสมควรที่จะไปโกรธเขาแล้วหรือยัง” จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy:REBT) สามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นนั้นเกิดการพัฒนาตนเองในด้านการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธได้ โดยทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่าอารมณ์ เหตุผลและพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล และให้มีความสำคัญในการพัฒนาว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และค่านิยมอันไร้เหตุผลของตนได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำ ดังนั้น ควรจะเปลี่ยนความคิดอันไร้สาระเสียใหม่ โดยเปลี่ยนระบบความคิดและการรับรู้ไปสู่ความคิดอันมีเหตุผล (วัชร ทรัพย์มี. 2551:144) ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นสามารถสังเกตพบอารมณ์โกรธของตนเองได้ว่า มีสาเหตุมาจากอะไรก็สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ดีขึ้น และเมื่อเกิดการสังเกตอารมณ์โกรธของตนเองได้บ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดการชำนาญต่อการสังเกตอารมณ์โกรธของตนเอง นอกจากนี้ทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction Analysis Theory) ก็ถือได้ว่ามีส่วนช่วยในการพัฒนาวัยรุ่นให้เกิดการจัดการอารมณ์โกรธได้ โดยทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้แบ่งโครงสร้างของมนุษย์มีอยู่ 3 ระบบ ได้แก่ ระบบของความเป็นพ่อแม่ (Parent Ego State) ระบบของความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State) และระบบของความเป็นเด็ก (Child Ego State) ดังนั้นการพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธโดยวิธีการฝึกให้วัยรุ่นนั้นสามารถระบุตัวตนของตนเองได้ จึงทำให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาตนเองได้ เช่น เมื่อมีอารมณ์โกรธขึ้นมาวัยรุ่นจะทำการประเมินและระบุสถานะตนเองและเมื่อพิจารณาเห็นว่า สถานะตัวตนที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบันไม่เหมาะสม วัยรุ่นก็จะทำการปรับเปลี่ยนสถานะของตนเองให้เหมาะสมได้

นอกจากนี้วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ยังมีความสามารถมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้ดีขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่น อาทิ “ได้เรียนรู้วิธีจัดการความโกรธโดยใช้ความเมตตา ถึงแม้จะยากแต่เวลาโกรธก็ควรจะนึกถึงความมีเมตตาต่อผู้อื่นเสมอ” “ได้เรียนรู้การให้อภัยตนเองและผู้อื่น ทำให้เรารู้สึกดีและไม่โกรธง่าย เมื่อได้ให้อภัยตนเองและผู้อื่นแล้วรู้สึกสบายใจขึ้น” “การให้อภัยตนเองและผู้อื่นทำให้เรามีแต่ความสุข กิจกรรมนี้ดีนะเพราะทำให้เราคิดบวกได้ด้วย” จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) นั้นสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นนั้นเกิดการพัฒนาตนเองด้านการมองธรรมชาติชีวิตแบบภาพรวมหรือจะเรียกอย่างหนึ่งคือการมีปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อนมนุษย์ในทางบวก เช่น การได้พบปะพูดคุยสื่อสารกันในทางที่ดี การได้รับรู้ถึงปัญหาของผู้อื่นและเกิดความเข้าใจต่อกัน การแบ่งปันในสิ่งที่ตนเองมี การให้ความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงการให้อภัยต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งจากคำบอกเล่าของวัยรุ่น ตามที่กล่าวข้างต้นนั้นทำให้เกิดความสอดคล้องต่อแนวคิดทฤษฎีตามทฤษฎีแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ที่ว่า การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวเมื่อบุคคลอยู่กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ประสิทธิภาพของการ

สัมผัส หมายถึง การปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและคนอื่น ๆ โดยไม่สูญเสียความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เงื่อนไขสำหรับการสัมผัสที่ดี คือ การตระหนักรู้อย่างชัดเจน ดังนั้น การสัมผัส (Contact) จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อความงอกงาม ประกอบไปด้วยความเพลิดเพลิน การจินตนาการ และการสร้างสรรค์ที่สำคัญคือการสัมผัสเกิดขึ้นได้ในปัจจุบันเท่านั้น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 141)

จากข้อมูลตามที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม วิทยุร่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีการจัดการอารมณ์โกรธดีขึ้น โดยผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของภาวิณี ไชกระโทก (2551: 86) ที่ได้ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล เปี่ยมปัญญา (2553: 71) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สวนีย์ สุขเจริญ (2552: 110) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวิทยุร่น พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ พบว่า วิทยุร่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. จากผลการวิจัยที่พบว่า หลังการฝึกสติปัฏฐาน 4 วิทยุร่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมและรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ ด้านการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงเพิ่มสูงขึ้นกว่าหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ พบว่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติปัฏฐาน 4 สามารถส่งเสริมพัฒนาให้วิทยุร่นเกิดการรู้เท่าทันอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น โดยสังเกตจากบอกเล่าความรู้สึกของวิทยุร่นในแต่ละด้าน อาทิ “รู้จักกำหนดการหายใจเข้า-ออก รู้จักความมีเมตตา และรู้จักอารมณ์ของตัวเองมากขึ้น” “รู้จักกำหนดรับรู้อารมณ์ตนเอง รู้จักสังเกตตัวเองมากขึ้น ได้เรียนรู้การวางใจเป็นกลางและให้อภัย มีสติทบทวนตนเองมากขึ้น” “ได้รู้จักสังเกตอารมณ์ของตนเองมากขึ้น” “ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ทำให้มีวิธีรับมือกับสภาพอารมณ์โกรธได้มากขึ้น” “ได้รับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ตนเอง ได้สังเกตตัวเองมากขึ้น มีสติทบทวนตัวเองและได้เรียนรู้วิธีสังเกตอารมณ์โกรธของตนเอง” “รู้จักสังเกตอารมณ์มากขึ้นว่าเราอยู่ในอารมณ์ไหน มีสติตลอดเวลา คิดวิเคราะห์มากขึ้น มองคนรอบข้างรับฟังมากขึ้น รู้จักให้อภัยมีเมตตา หมายถึงสงใจนะคะ” จากการบอกเล่าความรู้สึกโดยภาพรวมข้างต้นแสดงให้เห็นว่า วิทยุร่นเกิดพัฒนาตนเองโดยมีสติรับรู้ตนเองด้านร่างกายหรือกายานุสสนาสติปัฏฐานว่า ปัจจุบันตนเองมีลักษณะกิริยาอาการหรือพฤติกรรมลักษณะเช่นใด สามารถระบุลักษณะกิริยาอาการหรือพฤติกรรมของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับลิขิต กาญจนามรณ (2549: 289) ที่ได้กล่าวถึงส่วนแห่งการรับรู้

ทางร่างกายว่าเป็นการตระหนักรู้ (Awareness) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบ และมีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์ และการกระทำ รวมทั้งภาวะการรู้สึกทางกายจากสิ่งที่มากระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ การรับรู้ทั้งทางการได้ยิน สายตาและการสัมผัสเป็นกระบวนการรับรู้การรู้สึกของตนเองทั้งมวลที่ระบุถึงเป็นประสบการณ์ของ “ขณะนี้” (Now Experience) ของบุคคล และมีสติรับรู้ตนเองในด้านอารมณ์หรือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สิริอร วิชชาวู (2550: 264) ที่ได้กล่าวถึงการรับรู้อารมณ์ตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเปรียบเสมือนการรับรู้เฉพาะอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาเท่านั้น ซึ่งจะไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ที่รับรู้มาขึ้นให้พัฒนาขึ้นไปสู่การกระทำ เช่น การรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองว่ากำลังมีความโกรธ แต่จะไม่ตอบสนองอารมณ์โกรธของตนเองโดยการกระทำ จะใช้เพียงการเฝ้าพิจารณาองคฺอารมณ์โกรธของตนเองเท่านั้น ในด้านการพิจารณาอารมณ์ในลักษณะนี้จึงเป็นการหยุดตอบสนองต่ออารมณ์ หรือปฏิเสธที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า นอกจากนี้วัยรุ่นยังสามารถพัฒนาตนเองโดยการมีสติรับรู้ตนเองด้านจิตใจหรือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต 2545: 816) ที่ได้อธิบายว่าเมื่อเกิดสภาวะทางอารมณ์ขึ้น ให้รู้เห็นตามที่เกิดขึ้นในขณะนั้น คือ ดู-เห็น-เข้าใจ ว่าอะไร กำลังเป็นไปอย่างไร ปรากฏผลอย่างไร เข้าเผชิญหน้า รับรู้ พิจารณา เข้าใจ ตามไปดูสภาวะต่างๆ ให้เห็นทุกอย่างทุกระยะเท่านั้น ไม่สร้างปฏิกิริยาใดๆ ขึ้นในใจ ไม่มีการคิดกำหนดค่า ไม่มีการคิดวิจารณ์ ไม่มีการวินิจฉัยว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น ไม่ใส่ความรู้สึก ความโน้มเอียงในใจ ความยึดมั่นต่างๆ ลงไป เช่น มีความกังวลในใจ เกิดความกลุ้มใจ ก็จับเอาความกลุ้มใจหรือกังวลใจนั้นขึ้นมาพิจารณาว่า มันเกิดขึ้นอย่างไร เป็นมาอย่างไร หรือเวลาเกิดความโกรธพอนึกได้รู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธก็หยุดไป จับเอาความโกรธนั้นขึ้นมาพิจารณา ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นสามารถเข้าไปรับรู้เรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นภายในใจได้และไม่ใส่ความรู้สึกต่อการรับรู้ นั้น จึงทำให้วัยรุ่นเกิดการมีสติรู้เท่าทันอาการที่เกิดขึ้นภายในใจได้อย่างชัดเจน และวัยรุ่นยังมีสติรู้เท่าทันธรรมชาติที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ เช่น สังคมในขณะนี้ตนเองมีปฏิสัมพันธ์อยู่ วัยรุ่นมีสติเกิดการรู้ตัวว่าควรจะปรับตัวเช่นไร เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและดีงามต่อสภาพแวดล้อมที่ตนกำลังดำรงอยู่ มีการเรียนรู้ที่จะให้อภัยกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับการพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น แสดงให้เห็นถึงวิธีการฝึกปฏิบัติที่เน้นการรู้ชัดความเป็นจริงของธรรมชาติชีวิตที่กำลังดำเนินไปทุกขณะ จนเกิดเป็นความเห็นแจ้งกระจ่างในกระแสชีวิต เมื่ออารมณ์โกรธผ่านเข้ามาในบุคคลจึงสามารถกำหนดพิจารณาให้รู้ชัดแจ้งได้ด้วยวิธีแห่งธัมมานุปัสสนา โดยพิจารณาตามความเป็นจริงของธรรมชาติชีวิตมนุษย์และมุ่งเน้นการแก้ปัญหาด้วยหลักสติปัญญา เช่นเดียวกับแนวคิดของแฟรงเคิล(วัชร ทรัพย์มี.2556:46-48) ที่เชื่อว่า “มนุษย์ได้รับแรงผลักดันให้แสวงหาความหมายในชีวิต โดยใช้สติปัญญามากกว่าเป็นไปโดยสัญชาตญาณ ความหมายในชีวิตของแต่ละคนเป็นเรื่องเฉพาะตัว ซึ่งแตกต่างจากค่านิยมและอาจมีร่วมกับผู้อื่นในสังคม เขาสามารถเป็นผู้นำชีวิตของเขาได้ เขาได้พัฒนาจิตบำบัดโดยมุ่งการแสวงหาความหมายในชีวิต (Logotherapy) หรือ Therapy Through Meaning เป็นต้น จากการข้อมูลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นมีเกิดการพัฒนาตนเองได้ดีขึ้นหลังการฝึกสติปัฏฐาน 4

การที่วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีการจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้นนั้น น่าจะมีสาเหตุมาจากการที่วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกสติปัฏฐานที่มีแบบแผนและผู้นำฝึกปฏิบัติได้ผ่านการฝึกสติปัฏฐานมาเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงมีส่วนทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 เกิดการเรียนรู้การฝึกสติปัฏฐานได้เป็นอย่างดีและ เนื่องจากการฝึกสติปัฏฐานตามวิธีที่นิยมกันทั่วไปนั้นจะใช้การกำหนดสติแบบภาพรวม หมายถึงปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง 4 ด้านไปพร้อมกัน แต่ผู้วิจัยเห็นว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ยังถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติใหม่ จึงไม่เหมาะที่จะทำการฝึกปฏิบัติแบบภาพรวม ดังนั้นจึงให้ทำการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานแบบค่อยเป็นค่อยไปที่ละขั้น การฝึกอบรมปฏิบัติแต่ละขั้นถือว่ามีส่วนช่วยให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 เกิดความเข้าใจต่อการฝึกสติปัฏฐานได้ง่าย ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกสติปัฏฐานที่เข้าใจง่ายและไม่เกิดความอึดอัดหรือรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ยุ่งยากในขณะปฏิบัติ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้แบบมีขั้นตอนสามารถเพิ่มพูนสติรับรู้ตนเองได้มากขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสังเกตเห็นได้ถึงความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ในทิศทางที่ดีขึ้น วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีการพัฒนาตนเองโดยอาศัยการพัฒนาสติเป็นสิ่งที่คอยกำหนดพฤติกรรมต่างๆ ของตนเอง และส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมของตนเองได้เมื่อมีอารมณ์โกรธ สามารถนำหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในขณะที่ตนเองมีอารมณ์โกรธได้ โดยภาพรวมจากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนตามที่กล่าวแล้วข้างต้น ดังนั้นการฝึกสติปัฏฐาน 4 จึงถือได้ว่ามีส่วนช่วยพัฒนาส่งเสริมให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 เกิดการจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธมน อินตะนัย (2551) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่ोजริฐธัมโม และผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์สต่อเชาว์อารมณ์ของครูดับมัธยมศึกษา พบว่า การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่ोजริฐธัมโม สามารถพัฒนาเชาว์อารมณ์ของครูได้จริง แต่การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์สนั้น สามารถพัฒนาเชาว์อารมณ์ของครูไม่แตกต่าง เนื่องจากการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เป็นการลงมือปฏิบัติจริงทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเชาว์อารมณ์ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุมณา เลียบทวี (2554) ศึกษาการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ สรุปได้ว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง และอริยาบถย่อย เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะเป็นโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป ผลทางด้านพฤติกรรมพบว่า หลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น ผลทางด้านอารมณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณสรุปได้ว่า 1) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .052) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังเข้าร่วมปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธมน อินตะนัย (2551) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของ

หลวงพ่ोजริญฐิตัมโม และผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์สต่อเชาว์อารมณ์ของครู
 ดับมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่ोजริญฐิตัมโม
 สามารถพัฒนาเชาว์อารมณ์ของครูได้จริง แต่การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์สนั้น
 สามารถพัฒนาเชาว์อารมณ์ของครูไม่แตกต่าง เนื่องจากการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เป็นการลงมือ
 ปฏิบัติจริง ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเชาว์อารมณ์

4. จากผลการวิจัยที่พบว่า หลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่
 1 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมและรายด้านคือด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์
 โกรธสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์
 โกรธด้านการควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ ด้านการรู้เห็นที่มาของ
 อารมณ์โกรธ ด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่าง
 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมการจัดการอารมณ์โกรธ
 ของวัยรุ่นได้ เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่ม เกิดความสามารถในการ
 ควบคุมพฤติกรรมตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ สามารถตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ สามารถรู้
 เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และสามารถมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงได้ ดังนั้น
 วิธีการต่างๆ จึงมีส่วนช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่ม เกิดการพัฒนาตนเอง สามารถจัดการอารมณ์
 โกรธได้ดีขึ้น โดยวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่ม มีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ
 ได้ดีขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากการบอกเล่าความรู้สึกของวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่มหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษา
 แบบกลุ่มแต่ละครั้ง อาทิ “ได้เรียนรู้วิธีการระงับความโกรธ การควบคุมอารมณ์ตนเองค่ะ ซึ่งเป็นวิธีที่
 ง่ายนะ แต่ไม่เคยรู้มาก่อนและไม่ค่อยใส่ใจกับตัวเองมากนักเวลาที่โกรธขึ้นมา” (สมาชิกกลุ่มทดลองที่
 1) “ได้รู้จักวิธีระงับอารมณ์โกรธและนำไปใช้เวลาที่มีความโกรธ ได้เห็นวิธีฝึกควบคุมและทำให้เข้าใจ
 ได้ง่ายขึ้น” (สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1) “ได้รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์โกรธที่ดีมากขึ้น สามารถนำไปปรับ
 ใช้จริงเวลาที่เรามีอารมณ์โกรธ” (สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2) “ทำให้รู้ว่ามีวิธีที่จะทำให้เราควบคุม
 ตนเองได้ขณะโกรธ รู้สึกดีที่ได้เรียนรู้ มีสาระและทำให้เราอยู่กับตัวเองมากขึ้น” (สมาชิกกลุ่มทดลองที่
 2) เป็นต้นจากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า มีบางด้านที่แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่
 2 มีการจัดการอารมณ์โกรธแตกต่างกัน น่าจะมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมและเวลาที่ใช้ในการให้
 คำปรึกษากลุ่ม เพราะผู้วิจัยสังเกตเห็นได้ถึงความสนใจของกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งใช้สถานที่ในการ
 ให้คำปรึกษากลุ่มภายในโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม ผู้วิจัยสังเกตเห็นความสนใจของกลุ่มทดลองที่
 1 คือ เมื่ออยู่ในสถานศึกษาจึงทำให้วัยรุ่นเกิดความสนใจในด้านระเบียบวินัยตนเอง จึงทำให้เกิด
 ความสนใจต่อหน้าที่ของตนเองมากในขณะที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงทำให้กลุ่มทดลองที่
 1 มีผลคะแนนบางด้านค่อนข้างสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษา
 กลุ่มที่วัดยานนาวา ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่มีความคุ้นเคยในสถานที่จึงเป็น
 สาเหตุที่ทำให้เกิดความสนใจต่อสถานที่มากเกินไป มีความตื่นเต้นต่อสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามาอยู่เรื่อยๆ
 จึงทำให้กลุ่มทดลองที่ 2 มีความสนใจต่อสถานการณ์ภายในกลุ่มน้อย ในด้านเวลา ก็ถือว่ามีส่วนที่ทำ
 ให้กลุ่มทดลองที่ 2 เกิดความวิตกกังวล เพราะสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นอยู่ห่างไกล

จากบ้านและเกรงว่าจะทำให้กลับถึงบ้านได้ช้า ซึ่งต่างจากกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งคุ้นเคยในการเดินทางกลับบ้านได้เป็นอย่างดี จึงไม่มีความวิตกกังวลขณะร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังที่ผู้วิจัยกล่าวมาข้างต้นน่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนบางด้านน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ 1

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาให้วัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่มเกิดการจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น ถึงแม้จะมีความแตกต่างกันในบางด้านตามที่กล่าวมาข้างต้นนั้น แต่ก็แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธ และจากผลการวิจัยข้างต้นยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนฤมล เปี่ยมปัญญา (2553) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า 1) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .052) นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .053) พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .054) พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของกลุ่มทดลองหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และ 5) พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาวณี ไชระโทก (2551) ที่ได้ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .052) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .053) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น

5. จากผลการวิจัยที่พบว่า หลังวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสติปัฏฐาน 4 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธโดยรวมสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยการจัดการอารมณ์โกรธรายด้านซึ่งประกอบด้วยด้านการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ ด้านการรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ และด้านการมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการ

ฝึกสติปัฏฐาน 4 สามารถพัฒนาส่งเสริมให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 เกิดการจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้นกว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 การที่วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 สามารถจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้นกว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1 นั้น น่าจะมีสาเหตุมาจากการที่วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่ง่ายและมีขั้นตอน ไม่เกิดความอึดอัดต่อการฝึก เช่น ไม่เคร่งเครียดต่อการฝึกมาก และมีผู้นำการฝึกที่ได้รับการฝึกสติปัฏฐาน 4 มาเป็นอย่างดี อีกทั้งการฝึกสติปัฏฐานทั้ง 4 ด้านนั้นมีส่วนช่วยสนับสนุนเพิ่มพูนการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นได้ โดยด้านที่ 1 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรูปร่างกาย) ช่วยสนับสนุนให้เกิดการรู้เท่าทันปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมของวัยรุ่นได้ดีขึ้น ด้านที่ 2 คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้อารมณ์) ช่วยส่งเสริมการรับรู้หรือรู้เท่าทันอารมณ์โกรธของวัยรุ่นได้ดีขึ้น ด้านที่ 3 คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้จิต) ช่วยส่งเสริมการให้เกิตรู้เท่าทันอาการภายในจิตใจของวัยรุ่นได้ดีขึ้น และด้านที่ 4 คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดรู้ธรรมชาติ) ช่วยส่งเสริมการใช้ความรู้สึกที่เชื่อมโยงไปถึงสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตนเอง ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 สามารถเรียนรู้และเข้าใจต่อหลักการฝึกสติปัฏฐาน 4 ได้เป็นอย่างดี จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีการพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้นกว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติปัฏฐาน 4 สามารถพัฒนาส่งเสริมให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 เกิดการจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น เพราะสติปัฏฐาน 4 ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการรู้เท่าทันอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น และผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสมนา เลียบทวี (2554) ที่ได้ศึกษาการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ สรุปได้ว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง และอริยาบถย่อย เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะเป็นโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป ผลทางด้านพฤติกรรมพบว่า หลังจากการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น ผลทางด้านอารมณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณสรุปได้ว่า 1) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .052) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังเข้าร่วมปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาครั้งนี้เหมาะสำหรับนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มและโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 ไปใช้พัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา และวัยทำงาน ดังนั้นผู้สนใจที่จะนำไปใช้พัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธในกลุ่มต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ควรศึกษาเรื่องเวลา

ของสมาชิกกลุ่ม เช่น ความสะดวกในการเข้ากลุ่มหลังเลิกเรียนหรือความสะดวกในการเข้ากลุ่มในช่วงโม่งเรียน และควรใช้โปรแกรมทั้ง 2 อย่างให้เกิดความต่อเนื่อง เพราะจะทำให้การพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธในกลุ่มต่างๆ มีความต่อเนื่องและเกิดผลดีมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้ที่สนใจจะศึกษาเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์โกรธในกลุ่มวัยรุ่น นักศึกษา และวัยทำงานควรศึกษาวิธีการจัดการอารมณ์โกรธเพิ่มเติมและควรศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธ





บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *การจัดการกับความโกรธ*. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม 2558, จาก <http://www.dmh.go.th/1667/1667view.asp?id=4036>.
- กรรณิการ์ คุณประสิทธิ์. (2550). *ลักษณะงาน ความโกรธและความอ่อนล้าทางอารมณ์ที่มีผลต่อความสามารถในการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลทั่วไปสังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2531). *นีโอฮิวแมนนิส (ทางเลือกสุดท้ายของคนรุ่นใหม่)*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- คมเพชร จิตรศุภกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ธนรัชการพิมพ์.
- ชาญณรงค์ บุญหนุน และคณะ. (2554). *อารมณ์กับจริยศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: วิชาษา.
- จตุพร ลิ้มมันจรี. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จารุวดี บุญยารมย์. (2542). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- จารุวรรณ ศุภศรี. (2542). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรณ์ดี แก้วกังวาน. (2556). *พลังแห่งความเมตตา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ฉัตรสุดา แจ่มประโคน. (2549). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ฐาวรี ชันสำโรง. (2547). *การใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 และการดูแลสุขภาพของพระนิสิตในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่*. การค้นคว้าแบบอิสระ สม. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). *เอกสารคำสอน 264-411 การปรึกษาแบบกลุ่ม*. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม. (2547). ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การให้คำปรึกษา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทูตใจ. (2547). มนต์คล้ายโกรธ. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- ธารา รินศานต์. (2550). ความโกรธ ปัญญาดับเปลวไฟแห่งความโกรธ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ธำรงค์ศักดิ์ คงคาสวัสดิ์. (2549). ความโกรธเราจะบริหารจัดการอย่างไร. นิตยสาร QUALITY: The First Quality Magazine in Thailand. ปีที่ 13 ฉบับที่ 103.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ. (2552). สมานิบัติทางจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นพมาศ อึ้งพระ และคณะ. (2550). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นฤมล เปี่ยมปัญญา. (2552). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนมหาวชิราวุธ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- บทความเรื่อง “รอยตะปูของพ่อ”
อ้างอิงจาก <http://writer.dek-d.com/dek-d/writer/view.php?id=252072> สืบค้นเมื่อ 14 ธันวาคม 2558
- ปณิธิ ปรัชญาภรณ์. (2547). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการบริหารความโกรธของวัยรุ่นในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปัญญานันทภิกขุ. (2552). ธรรมะรักษาใจ จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- ประณต คำนิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาส ณ พิกุล. (2551). การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปริศนา ชาญวิชัย. (2546). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2532). การเก็บความโกรธใส่ยังนาง. กรุงเทพฯ: กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2544). ทำอย่างไรจะหายโกรธ วิปัสสนาสาร. 47 (1) :14; มกราคม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2545). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระไพศาล วิสาโล. (2553). สติมรรคาแห่งสันติ. กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์.

พระไพศาล วิสาโล. (2553). ศัตรูที่แท้จริง.วารสารกองทุนศรีบูรพา ฉบับที่ 12.กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
พระไพศาล วิสาโล.(2556).การจัดการความโกรธ.สืบค้นเมื่อ 9 ธันวาคม 2557,จาก

<http://drpreaw.blogspot.com/2013/01/anger-management.html>

พัชฌณ อินตะนัย. (2551). การเปรียบเทียบผลการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวง
พ่อจรัญจิตฺตมโ และผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์สต่อชาวอารมณ์
ของครูระดับมัธยมศึกษา.วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาให้คำปรึกษา).

มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น.เอกสารประกอบคำสอน รหัสวิชา นน
422 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ.

พุดินาท ทรงสมบัติชัย. (2553). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความ
ฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5.
วิทยานิพนธ์กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา) ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พิรพัฒน์ สุรัตน์ลักข์. (2550). คัมภีร์ชีวิต : คิดอย่างพระพุทธเจ้า แล้วเราจะไม่ทุกข์.กรุงเทพฯ:
ชบา พับลิชชิ่ง เวิร์กส.

ไพบุลย์ ตั้งมีลาภ. (2546). เคล็ดลับพิชิตความโกรธ ความเกลียด.วารสารพัฒนาชุมชน ปีที่ 42 ฉบับ
ที่ 2. กรุงเทพฯ: หจก.บางกอกบล็อก.

ภาวณี ไชกระโทก. (2551). ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและ
พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัด
สมุทรปราการ.วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รังสียา แก้วสุวรรณ. (2554). การจัดการกับความโกรธ.สืบค้นเมื่อ 9 ธันวาคม 2557,
จาก <http://www.dmh.go.th/1667/1667view.asp?id=4036>

รัชนีวรรณ คำภา. (2552). การศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร.
ปริญญาโท กศ.ด. (จิตวิทยาการศึกษาให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

ลิขิต กาญจนามรณ. (2549). ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา
บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วศิน อินทสระ. (2530). ธรรมเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา.กรุงเทพฯ: โครงการเผยแพร่ธรรมะของ
เครือข่ายเมตตาไทย.

- วศิน อินทสระ. (2547). *เพื่อสุขภาพจิตที่ดี*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ชรรมดา.
- วศิน อินทสระ. (2550). *วิธีลดความโกรธ*. กรุงเทพฯ: เม็ดทราย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2545). *ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา*
บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วัชรวิวรรณ ชัยวรศิลป์. (2549). *ศิลปะแห่งความสุข*. กรุงเทพฯ: อีเทอร์นัล อินค์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2551). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). *การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดย*
การให้คำปรึกษากลุ่ม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วนาวรรณ แก้วกำเนิด. (2551). *ถอดรหัสอัจฉริยะ*. กรุงเทพฯ: ชรรคมลการพิมพ์.
- ว.วชิรเมธี. (2555). *กิเลส MANAGEMENT*. นนทบุรี: ปราน.
- วิวัฒน์ วิริยกิจจา. (2545). *สุขภาพเป็นเรื่องง่าย*. วารสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 24 ฉบับที่ 281. กรุงเทพฯ:
หมอชาวบ้าน.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (วัยรุ่น – วัยสูงอายุ)*. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. *สภาพจิตใจของวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 17 มกราคม 2557, จาก
<http://www.ramament.com/medicalstudent/childandteen/teenpsyc/>
- ศีลณี. (2549). *การเอาชนะความโกรธ*. กรุงเทพฯ: ฟ้าอภัย.
- สมักร บุรวาศ. (2555). *จิตวิทยาและการทำใจทางพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศยาม.
- สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2545). *สัมโมทนียกถา พระดำรัสอันเป็นมงคลยิ่งของ*
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. วารสาร พ.ส.ล. ปีที่ 35
ฉบับที่ 236.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2554). *สัมมาทิฐิ: ตามพระเ*
ราชบายของท่านสารีบุตรเถระ. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่: นันทพันธ์.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย (ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)*.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2552). *การบริหารจัดการความโกรธ*. วารสารส่งเสริมวิชาการการพิมพ์ ปีที่ 11
ฉบับที่ 34. กรุงเทพฯ: วิชาการการพิมพ์.

- สวณีย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิริอร วิชชาวูธ และคณะ. (2550). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุชน ประวัติดี. (2552). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุดาร์ตน์ รักษาเคน. (2550). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความ
จริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดอุทัยธานี.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัย รามคำแหง.
- สุนนา เลียบทวี. (2554). การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้าน
พฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิก
สมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พัฒนศึกษา).
นครปฐม. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เสรี เผ่ากันทะ. (2547). การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความ
โกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น:
นโยบาย แนวทางการดำเนินงาน และติดตามประเมินผล. กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- หรรษา สุภาพจน์. (2548). การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- อวย เกตุสิงห์. (2557). สมถกัมมัฏฐานกับวิทยาศาสตร์. นิตยสารธรรมจักษุ ปีที่ 80 ฉบับที่ 7
พฤศจิกายน 2539. สืบค้นเมื่อ 17 ธันวาคม 2557, จาก <http://www.dharma-gateway.com/ubasok/misc/ouy-01.htm>
- อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์. (2554). จิตวิทยาพัฒนาการประยุกต์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เอี่ยมพร พิมพ์ไกร. (2546). ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา
สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร – การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบัน
เทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (ครุศาสตร์เกษตร).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- Donohue, B. & Cavenagh, N. (2003). Anger (negative impulse) management. In W.O,
Donohue, E.E. Fisher, & S.C. Hayes (Eds.), Cognitive behavior therapy: Applying
empirically supported techniques in your practice. Hoboken, NJ: John Wiley &
Sons.

- Lopez, Maria Jesus. (2004) . *Facing East : Zen Meditation and the Improvement of Psychotherapeutic Skills*.Dissertation Abstracts International, 64(8): 4048-B.
- Thompson,Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques*.Brunner-Routledge.America.





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
3. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกสติพื้นฐาน4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
4. วิทยฐานะของผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึกสติพื้นฐาน4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

1. อาจารย์ ดร.พระมหาเพื่อน กิตฺติโสภโณ	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาคณะ มนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา	อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัย การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ ของวัยรุ่น

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ สิทธิพร ครามานนท์	อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมการฝึกสติปัญญา4เพื่อการจัดการอารมณ์
โกรธของวัยรุ่น**

1. พระครูมงคลคีลวัตร	พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม- นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร จังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. พระครูอาทรประสิทธิโสภณ	พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม วัดยานนาวาพระอารามหลวง จังหวัด กรุงเทพมหานคร
3. พระสมภาร สมภาโร,ผศ.	ผู้เชี่ยวชาญวิปัสสนากรรมฐาน ภาควิชาพระพุทธ- ศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**วิทยฐานะของผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการฝึกสติปัญญา4เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ
ของวัยรุ่น**

1. พระครูมงคลคีลวัตร (ทองอินทร์ ก่อผล)
ที่อยู่ปัจจุบัน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร แขวงบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพมหานคร 10200
- วิทยฐานะ**
- พ.ศ.2542 จบนักธรรมชั้นเอก
 - พ.ศ.2538 สอบไล่ได้ประโยค 1-2
 - พ.ศ.2558 จบปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
 - ปัจจุบันทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2. พระครูอาทรประสิทธิ์โสภณ (ไชยยศเนรจำที)

ที่อยู่ปัจจุบัน วัดยานนาวา แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

วิทยฐานะ

-พ.ศ.2518 จบมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.ศ.3) โรงเรียนวัฒโนศิลปวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

-พ.ศ.2524 สอบไล่ได้นักธรรมชั้นเอก วัดยานนาวา สำนักเรียน วัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร

-พ.ศ.2529 จบการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) โรงเรียนสตรีธรรมวิทยา กรุงเทพมหานคร

-พ.ศ.2543 สำเร็จปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.บริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

-พ.ศ.2555 สำเร็จการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) คณะครุ

ศาสตร์

สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การศึกษาพิเศษ

- ผ่านการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ผ่านการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามโครงการพัฒนาพระสังฆาธิการ คณะสงฆ์ภาค 1 ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัด นครราชสีมา
- ผ่านการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานจากพระครูสังวรภิบาล สำนักกุฎไผ่ อำเภอมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร

3. พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), ผศ.

ที่อยู่ปัจจุบัน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์วรมหาวิหาร แขวงบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพมหานคร 10200

วิทยฐานะ

- นักธรรมชั้นเอก
- สอบไล่ได้ประโยค 1-2
- สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- สำเร็จการศึกษาปริญญาโทอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบมหาวิทยาลัยมหิดล)
- ปัจจุบันเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน ประจำภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยอำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผลงาน

- งานวิจัยเรื่อง การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง

ภาคผนวก ข

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
2. ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
3. ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ
ของวัยรุ่น
4. ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน4เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ
ของวัยรุ่น
5. การแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
6. การแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน4เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ตาราง 16 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	1	0	1	2	0.66	ปรับปรุง
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
9	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
10	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
11	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
12	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
13	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
14	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
15	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
16	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
17	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
18	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
19	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
20	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
21	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
22	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
23	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
27	1	11	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	
28	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	0	2	0.66	ปรับปรุง
31	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	1	0	1	2	0.66	ปรับปรุง
33	1	0	0	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
37	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
41	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
42	1	0	0	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
43	1	1	0	2	0.66	ปรับปรุง
44	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
45	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
46	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
47	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
48	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
49	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
50	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
51	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
52	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
53	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
55	1	1	0	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
56	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
57	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
58	1	1	0	2	0.66	ปรับปรุง
59	1	1	0	2	0.66	ปรับปรุง
60	1	1	0	2	0.66	ปรับปรุง
61	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
62	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
63	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
64	1	1	0	2	0.66	ปรับปรุง
65	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
66	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
67	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
68	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
69	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
70	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
71	1	1	-1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
72	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
73	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
74	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
75	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
76	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
77	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
78	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
79	1	1	-1	3	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป

ข้อคำถาม	จำนวน	80	ข้อ
ผ่านเกณฑ์	จำนวน	49	ข้อ
ปรับปรุง	จำนวน	8	ข้อ
ไม่ผ่านเกณฑ์	จำนวน	20	ข้อ
รวมข้อคำถามที่ใช้ได้	จำนวน	57	ข้อ

ตาราง 17 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าความเชื่อมั่น (α) ของการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
จำนวน 57 ข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก	ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก
1	0.23	คัดเลือกไว้	26	0.16	ตัดทิ้ง
2	0.25	คัดเลือกไว้	27	0.14	ตัดทิ้ง
3	0.14	ตัดทิ้ง	28	0.10	ตัดทิ้ง
4	0.18	ตัดทิ้ง	29	0.17	ตัดทิ้ง
5	-0.21	ตัดทิ้ง	30	0.16	ตัดทิ้ง
6	0.27	คัดเลือกไว้	31	0.48	คัดเลือกไว้
7	0.44	คัดเลือกไว้	32	0.33	คัดเลือกไว้
8	0.31	คัดเลือกไว้	33	0.26	คัดเลือกไว้
9	0.43	คัดเลือกไว้	34	0.39	คัดเลือกไว้
10	0.44	คัดเลือกไว้	35	0.43	คัดเลือกไว้
11	0.35	คัดเลือกไว้	36	0.44	คัดเลือกไว้
12	0.41	คัดเลือกไว้	37	0.44	คัดเลือกไว้
13	0.34	คัดเลือกไว้	38	0.38	คัดเลือกไว้
14	0.41	คัดเลือกไว้	39	0.17	คัดเลือกไว้
15	0.56	คัดเลือกไว้	40	0.40	คัดเลือกไว้
16	0.36	คัดเลือกไว้	41	0.32	คัดเลือกไว้
17	0.40	คัดเลือกไว้	42	0.24	คัดเลือกไว้
18	0.41	คัดเลือกไว้	43	0.16	ตัดทิ้ง
19	0.43	คัดเลือกไว้	44	0.28	คัดเลือกไว้
20	0.40	คัดเลือกไว้	45	0.13	ตัดทิ้ง
21	0.32	คัดเลือกไว้	46	0.46	คัดเลือกไว้
22	0.54	คัดเลือกไว้	47	0.42	คัดเลือกไว้
23	0.38	คัดเลือกไว้	48	0.39	คัดเลือกไว้
24	0.55	คัดเลือกไว้	49	0.35	คัดเลือกไว้
25	0.14	ตัดทิ้ง	50	0.33	คัดเลือกไว้

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก	ข้อ	ค่าอำนาจ จำแนก	ผลการ คัดเลือก
51	0.30	คัดเลือกไว้	55	0.31	คัดเลือกไว้
52	0.30	คัดเลือกไว้	56	0.31	คัดเลือกไว้
53	0.36	คัดเลือกไว้	57	0.34	คัดเลือกไว้
54	0.30	คัดเลือกไว้			

ค่าความเชื่อมั่นของการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น เท่ากับ 0.89

หมายเหตุ	จำนวนข้อคำถามทั้งหมด	57	ข้อ
	จำนวนข้อคำถามที่คัดออก	11	ข้อ
	จำนวนข้อคำถามที่คัดเลือกไว้	46	ข้อ

ตาราง 18 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการ
อารมณ์โกรธของวัยรุ่น

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 2 ความสามารถ มองเห็นธรรมชาติแห่ง ความสัมพันธ์เชื่อมโยง กันของชีวิตมนุษย์							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	0	2	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	0	2	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

ตาราง 18 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความ คิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 3 การ ตระหนักรู้ภาวะ อารมณ์โกรธ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3		1.00	ผ่าน เกณฑ์
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	0	2	0.66	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่าน เกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 4 การ ตระหนักถึงผลเสีย ของอารมณ์โกรธ ด้านจิตใจ							

แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

ตาราง 18 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการพิจารณา	การนำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 5 การตระหนักถึง ผลเสียของอารมณ์โกรธ ด้านร่างกาย							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 6 การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านสัมพันธภาพ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	0	2	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

ตาราง 18 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 7 การตระหนักรู้ ต่อการให้อภัยตนเอง และผู้อื่น							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 8 การรับรู้และสามารถคิดวิเคราะห์ถึงที่มาของอารมณ์โกรธ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	2	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

ตาราง 18 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 9 การเห็น ความสำคัญของการ จัดการอารมณ์โกรธ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 10 การควบคุม ปฏิบัติการหรือพฤติกรรมที่ ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

ตาราง 18 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 11ปัจฉิมนิเทศ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้



ตาราง 19 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการ
อารมณ์โกรธของวัยรุ่น

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	IOC	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ด้านกายานุสสนา สติปัฏฐาน							
หัวข้อ	0.00	1.00	1.00	2.00	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	0.00	1.00	0.00	0.33	0.33	ไม่ผ่าน เกณฑ์	ปรับปรุง
ขั้นตอนการปฏิบัติ	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ด้านเวทนานุสสนา สติปัฏฐาน							
หัวข้อ	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	0.00	1.00	1.00	2.00	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1.00	1.00	0.00	2.00	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นตอนการปฏิบัติ	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ด้านจิตตานุสสนา สติปัฏฐาน							
หัวข้อ	0.00	1.00	1.00	2.00	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1.00	1.00	0.00	2.00	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นตอนการปฏิบัติ	0.00	1.00	1.00	2.00	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ด้านธัมมานุสสนา สติปัฏฐาน							
หัวข้อ	0.00	1.00	1.00	2.00	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1.00	1.00	0.00	2.00	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ขั้นตอนการปฏิบัติ	0.00	1.00	1.00	2.00	0.66	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

ตาราง 20 การแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่	ผู้เชี่ยวชาญ	คำแนะนำด้านเทคนิคและกิจกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	การปรับแก้ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา
1	คนที่ 1	เพิ่มเติมเรื่องกติกาภายในกลุ่ม เช่น การรักษาความลับ, การแสดงความคิดเห็น, บอกวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในกลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	ไม่ต้องปรับแก้	
	คนที่ 3	เพิ่มเติมเรื่องกติกาภายในกลุ่ม เช่น การรักษาความลับ เป็นต้น	
2	คนที่ 1	ปรับนิยามศัพท์ให้ตรงกับ	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในกลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	วัตถุประสงค์	
	คนที่ 3	ปรับใช้เวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมปรับนิยามศัพท์ให้ตรงกับวัตถุประสงค์	
3	คนที่ 1	ไม่ต้องปรับแก้	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในกลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	ปรับแก้เรื่องของการใช้คำชู้ชาน เพื่อให้เกิดความหมายที่ชัดเจน เช่น ร้อนกับเย็น, โกรธและไม่โกรธ เป็นต้น	
	คนที่ 3	ไม่ต้องปรับแก้	
4	คนที่ 1	ไม่ต้องปรับแก้	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในกลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	ไม่ต้องปรับแก้	
	คนที่ 3	ไม่ต้องปรับแก้	
5	คนที่ 1	ไม่ต้องปรับแก้	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในกลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	ไม่ต้องปรับแก้	
	คนที่ 3	ไม่ต้องปรับแก้	
6	คนที่ 1	เพิ่มเติมเทคนิค TA	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในกลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	ไม่ต้องปรับแก้	
	คนที่ 3	ไม่ต้องปรับแก้	
7	คนที่ 1	ไม่ต้องปรับแก้	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในกลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	ไม่ต้องปรับแก้	
	คนที่ 3	ไม่ต้องปรับแก้	

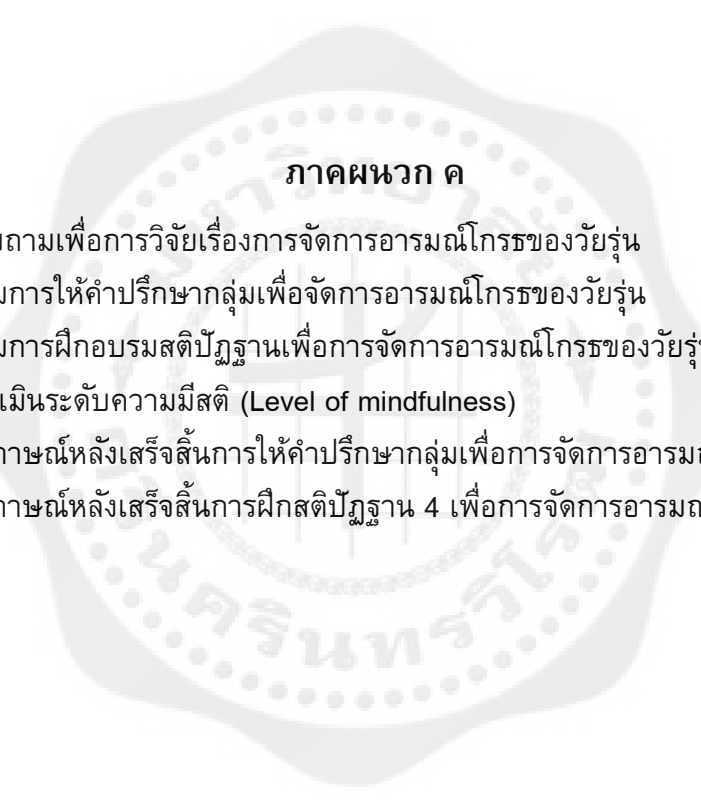
ตาราง 20 (ต่อ)

ครั้งที่	ผู้เชี่ยวชาญ	คำแนะนำด้านเทคนิคและกิจกรรม ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	การปรับแก้ตามคำแนะนำ ของอาจารย์ที่ปรึกษา
8	คนที่ 1	ไม่ต้องปรับแก้	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ใน กลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	ไม่ต้องปรับแก้	
	คนที่ 3	ไม่ต้องปรับแก้	
9	คนที่ 1	ไม่ต้องปรับแก้	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ใน กลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	ไม่ต้องปรับแก้	
	คนที่ 3	ไม่ต้องปรับแก้	
10	คนที่ 1	ไม่ต้องปรับแก้	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ใน กลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	ไม่ต้องปรับแก้	
	คนที่ 3	ไม่ต้องปรับแก้	
11	คนที่ 1	ไม่ต้องปรับแก้	บอกจำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ใน กลุ่มให้ชัดเจน
	คนที่ 2	ไม่ต้องปรับแก้	
	คนที่ 3	ไม่ต้องปรับแก้	

ตาราง 21 การแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

สติปัฏฐาน 4	ผู้เชี่ยวชาญ	เวลาที่ใช้	คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
1 (กายานุปัสสนา)	รูปที่ 1	เหมาะสม	ทุกด้านควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
	รูปที่ 2	เหมาะสม	สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่เน้นในด้านของความอดทน และควรเขียนวิธีการฝึกปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้โดยง่าย
	รูปที่ 3	เหมาะสม	นำไปปฏิบัติได้
2 (เวทนานุปัสสนา)	รูปที่ 1	เหมาะสม	นำไปปฏิบัติได้
	รูปที่ 2	เหมาะสม	นำไปปฏิบัติได้
	รูปที่ 3	เหมาะสม	นำไปปฏิบัติได้
3 (จิตตานุปัสสนา)	รูปที่ 1	เหมาะสม	นำไปปฏิบัติได้
	รูปที่ 2	เหมาะสม	นำไปปฏิบัติได้
	รูปที่ 3	เหมาะสม	นำไปปฏิบัติได้
4 (ธัมมานุปัสสนา)	รูปที่ 1	เหมาะสม	นำไปปฏิบัติได้
	รูปที่ 2	เหมาะสม	เน้นเมตตาและให้อภัย
	รูปที่ 3	เหมาะสม	ควรให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ควรทำและไม่ควรทำ เช่น ความดีกับความชั่ว, ฝึกจิตมีเมตตาสงใจ บรรณนาดีต่อผู้อื่นและฝึกการมองให้เห็นเป็นสังขารธรรม หมายถึงให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง เช่น คน ก็ให้มองว่าเป็นคน, สัตว์ ก็ให้มองว่าเป็นสัตว์ หรือสิ่งของวัตถุต่างๆ ก็ให้มองเห็นสภาพตามความเป็นจริงเป็นสภาวะธรรม (ธรรมชาติ) เป็นต้น

หมายเหตุ: คำว่า “รูป” เป็นคำสรรพนามที่ใช้เรียกพระสงฆ์ผู้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น



ภาคผนวก ค

1. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่องการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
3. โปรแกรมการฝึกอบรมสติปัฏฐานเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
4. แบบประเมินระดับความมีสติ (Level of mindfulness)
5. แบบสัมภาษณ์หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
6. แบบสัมภาษณ์หลังเสร็จสิ้นการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่อง การจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. แบบสอบถามนี้มีความมุ่งหมายเพื่อการศึกษาการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ซึ่งแบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของวัยรุ่น โดยสอบถามข้อมูล ชื่อ-นามสกุลและเพศ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

3. ข้อมูลที่ได้จากท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากทางโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมนำให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยการตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียน และผลการวิจัยนี้จะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเพื่อผลทางการวิจัยและการพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นเท่านั้น

ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

นายเชิดชัย สายเสมา

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจงขอให้นักเรียนจงกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง

ชื่อ..... นามสกุล.....

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

ตอนที่ 2แบบสอบถามการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

คำชี้แจงขอให้นักเรียนขีดเครื่องหมายถูกในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวของนักเรียนที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริง <u>มากที่สุด</u>
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริง <u>มาก</u>
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริง <u>ปานกลาง</u>
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริง <u>น้อย</u>
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงตามสภาพความเป็นจริงเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	การควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนอง ขณะที่มีอาการโกรธ					
1	เมื่อมีอาการโกรธ ข้าพเจ้าจะเตือนตนเองว่า ขณะนี้กำลังโกรธ					
2	เมื่อมีอาการโกรธ ข้าพเจ้าจะหยุดพูดและสงบนิ่ง					
3	เมื่อมีอาการโกรธขึ้นมา ข้าพเจ้าจะหลับตาลงเพื่อ ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น					
	การตระหนักถึงผลเสียของอาการโกรธ					
4	อาการโกรธทำให้จิตใจของข้าพเจ้ารู้สึกสับสน พุ่งซ่าน					
5	อาการโกรธทำให้จิตใจของข้าพเจ้ามุ่งแต่จะเอาชนะ ผู้อื่น					
6	อาการโกรธทำให้จิตใจของข้าพเจ้ามีความร้อนรุ่ม					
7	อาการโกรธทำให้จิตใจของข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดได้ง่าย เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น					
8	อาการโกรธทำให้จิตใจข้าพเจ้าเกลียดชังผู้อื่นโดยไร้ เหตุผล					
9	อาการโกรธทำให้จิตใจข้าพเจ้าคิดหมกมุ่นอยู่กับเรื่อง เดิมๆ					
10	อาการโกรธทำให้จิตใจข้าพเจ้าไม่พร้อมที่จะทำงานส่ง ครู					
11	อาการโกรธทำให้ข้าพเจ้าขาดการตัดสินใจที่ถูกต้อง					
12	อาการโกรธทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวลบ่อยๆ					
13	อาการโกรธทำให้ข้าพเจ้าขาดสมาธิในการเรียน หนังสือ					
14	อาการโกรธทำให้ข้าพเจ้าเกิดความเจ็บป่วยทาง ร่างกายบ่อยๆ เช่น ปวดหัว เป็นต้น					
15	อาการโกรธทำให้ข้าพเจ้าไม่ประสบความสำเร็จในการ ทำงานร่วมกับผู้อื่น					
16	อาการโกรธทำให้ข้าพเจ้านอนไม่หลับ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
17	อารมณ์โกรธทำให้ประสาทสัมผัสของข้าพเจ้าเสียหาย เช่น ได้ยินไม่ชัดเจน พุดไม่ชัด เป็นต้น					
18	อารมณ์โกรธทำให้ข้าพเจ้ารับประทานอาหารได้น้อยลง					
19	อารมณ์โกรธทำให้เพื่อนๆ ไม่อยากพุดคุยกับข้าพเจ้า					
20	อารมณ์โกรธทำให้ข้าพเจ้าขาดความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น					
21	อารมณ์โกรธทำลายความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างข้าพเจ้ากับเพื่อนๆ					
	การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ					
22	ถ้าข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ ข้าพเจ้าจะมีสมาธิในการเรียนหนังสือดียิ่งขึ้น					
23	ถ้าข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ ข้าพเจ้าก็จะสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข					
24	ถ้าข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ ข้าพเจ้าจะมีสุขภาพจิตใจที่ดี ร่าเริง แจ่มใสตลอดเวลา					
25	ถ้าข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ ข้าพเจ้าจะสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรอบคอบ					
26	ถ้าข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ ข้าพเจ้าจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง					
27	ถ้าข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ ข้าพเจ้าก็จะสามารถจัดการกับอารมณ์อื่นๆ ได้เช่นเดียวกัน					
28	ถ้าข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ คนอื่นก็จะให้ความไว้วางใจในตัวข้าพเจ้ามากยิ่งขึ้น					
29	ถ้าข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ เรื่องร้ายๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า					
	การมองเห็นมนุษยด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง					
30	ข้าพเจ้ามองเห็นว่าชีวิตของทุกคนล้วนมีความดีงามในตัวเอง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
31	ข้าพเจ้ามองเห็นว่าทุกชีวิตย่อมต้องอาศัยพึ่งพาซึ่งกันและกัน					
32	อารมณ์โกรธคือสิ่งที่คอยเบียดเบียนความสุขของตนเองและผู้อื่น					
33	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นสามารถทำให้คนเราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้					
34	ข้าพเจ้ามองเห็นความดีงามที่ผู้อื่นเคยทำกับข้าพเจ้า					
35	อารมณ์โกรธสามารถบั่นทอน ทำลายความรู้สึกที่ดีงามระหว่างข้าพเจ้าและผู้อื่น					
36	อารมณ์โกรธสามารถทำให้ข้าพเจ้าและผู้อื่นเกิดความแตกแยกกันได้					
37	อารมณ์โกรธสามารถทำลายความดีงามที่ข้าพเจ้าและผู้อื่นเคยทำร่วมกันมา					
38	ข้าพเจ้าพร้อมจะให้อภัยในความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่น					
39	ข้าพเจ้าจะไม่พูดหรือพินเรื่องราวที่จะทำให้ข้าพเจ้าและผู้อื่นต้องโกรธต่อกัน					
40	ข้าพเจ้ารู้สึกวางเฉยต่อทุกเรื่องราวที่กำลังจะก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ					
41	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะปรับความเข้าใจกับเพื่อนที่เคยทำให้ข้าพเจ้าโกรธทุกเมื่อ					
42	ถึงแม้ข้าพเจ้ากำลังมีอารมณ์โกรธต่อเพื่อนอยู่นั้นข้าพเจ้าก็พยายามคิดหาวิธีที่จะเข้าไปพูดคุยกับเพื่อนเมื่อมีโอกาส					
43	เมื่อเพื่อนที่เคยทำให้ข้าพเจ้าโกรธกำลังประสบปัญหาข้าพเจ้าพร้อมและยินดีจะพูดให้กำลังใจเขาทุกเมื่อ					
44	ถึงแม้เพื่อนจะพูดคำหยาบคายและทำให้ข้าพเจ้าต้องโกรธ ข้าพเจ้าก็เลือกที่จะตอบกลับไปด้วยคำพูดที่ไพเราะ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
45	เมื่อมีเพื่อนที่เคยทำให้ข้าพเจ้าโกรธ มาขอคำปรึกษาจากข้าพเจ้า ข้าพเจ้าก็พร้อมและยินดีให้คำปรึกษาที่ดีต่อเพื่อนคนนั้น					
46	ข้าพเจ้าจะไม่ทำให้ผู้อื่นแตกคอกัน เพราะความโกรธของข้าพเจ้าเอง					



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มทุกคนได้ทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยต่อกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทราบถึงรายละเอียดตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

แนวคิดสำคัญ

การสร้างความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยต่อกันระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีแบบยัตบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดย Carl R. Rogers ผู้นำของทฤษฎีแบบยัตบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความเชื่อพื้นฐานว่า มนุษย์มีศักยภาพที่ยิ่งใหญ่ภายในตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจตนเองและเลือกรับรู้ตนเองได้ มนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพและศักยภาพของมนุษย์จะถูกปลดปล่อยออกมา เมื่อได้พบกับสภาพบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้เกิดการค้นหาและต้องการทำความเข้าใจตนเอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:125) นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยัตบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard)

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการเอื้อต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. การสร้างบรรยากาศกลุ่ม (Climate-Setting Function) ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เริ่มต้นให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และความเป็นอิสระ การฟังอย่างใส่ใจเพื่อรับรู้ความหมายอย่างชัดเจน

2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Individual) ผู้นำกลุ่มยอมรับในความแตกต่างของสมาชิก ซึ่งแต่ละบุคคลจะแสดงความรู้สึกแตกต่างกันออกไป เช่น ความกลัว กังวล ความเจ็บ อย่างไม่มีเงื่อนไขและตอบสนองต่อความรู้สึกในปัจจุบันขณะ มากกว่าการกล่าวถึงเหตุการณ์ในอดีต แต่ก็ตระหนักว่าทั้งสองอย่างจะปรากฏอยู่ในการสนทนาเสมอ

3. การยอมรับกลุ่ม (Acceptance of the Group) ผู้นำกลุ่มมีการยอมรับกลุ่มและบุคคลที่เป็นสมาชิกกลุ่มในทุกเรื่องและทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยติดตามกระแสของกลุ่มอย่างอิสระ ไม่บังคับให้เป็นไปตามใจของผู้ในกลุ่ม (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:129–130)

1. ขั้นริเริ่ม

ระยะแรกของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษา ดังต่อไปนี้

- 1.1 ผู้นำกลุ่มจัดให้สมาชิกกลุ่มทุกคนนั่งเป็นวงกลม
- 1.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคน กล่าวแนะนำตนเองและแสดงความยินดีต่อสมาชิกกลุ่มทุกคนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดและกติกาภายในกลุ่ม เช่น ระยะเวลาการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง มารยาทภายในกลุ่ม และการรักษาความลับภายในกลุ่ม รวมถึงตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกไปจนถึงจบการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ขั้นดำเนินกลุ่ม

- 2.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง โดยแนะนำตนเองทั้งชื่อจริงและชื่อเล่นให้ผู้ในกลุ่มและเพื่อนๆ ภายในกลุ่มทราบโดยทั่วกัน
- 2.2 จากนั้น ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแล้วชี้แจงกับสมาชิกกลุ่มทุกคนว่า ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนบทความหรือวาดภาพที่บ่งบอกถึงสิ่งที่เป็นตัวแทนของตนเอง โดยใช้ชื่อกิจกรรมว่า “ตัวตนของฉัน” เพื่อเป็นการชวนให้สมาชิกกลุ่มเกิดการกล้าเปิดเผยตนเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนบทความหรือวาดภาพเสร็จแล้ว จากนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าถึงความรู้สึกที่ตนเองได้เขียนหรือวาดภาพลงในกระดาษให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มฟัง
- 2.3 ก่อนการยุติให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้สมาชิกกลุ่มทุกคน เพื่อให้จดบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมภายในกลุ่ม

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง หลังจากผ่านกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 3.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง
- 3.3 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
- 3.4 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม
อุปกรณ์

1.เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2.กระดาษ	6	แผ่น
3.ปากกา	6	ด้าม
4.สมุดบันทึก	6	เล่ม



คำชี้แจง: ให้สมาชิกกลุ่มเขียนหรือวาดภาพ ที่แทนความรู้สึกของตนเอง

“ตัวตนของฉัน”



ที่มา : ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 2

เรื่อง ความสามารถมองเห็นธรรมชาติแห่งความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของชีวิตมนุษย์

เวลา 1 ชั่วโมง

นิยามศัพท์เฉพาะ

การที่วัยรุ่นสามารถมองเห็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ทุกคนที่ล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เกื้อหนุน และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในธรรมชาติแห่งความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของชีวิตมนุษย์

แนวคิดสำคัญ

การทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และตระหนักรู้ในธรรมชาติแห่งความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของชีวิตมนุษย์ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ซึ่งเกสตัลท์ให้ความสำคัญว่า การทำความเข้าใจบุคคลได้ดีที่สุด คือ การทำความเข้าใจบริบทของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ คือ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ (Awareness) โดยให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ว่า เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับเยียวยา และการพัฒนาความงอกงาม บุคคลจะตระหนักรู้ได้ต้องมีการรู้จักตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการเลือก มีการสัมผัส (Contact) กับสิ่งแวดล้อม มีการยอมรับตนเอง และมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นการบูรณาการ (Integration) ความขัดแย้งภายในให้กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวด้วยการทำให้เกิดการยอมรับในส่วนหรือบุคลิกภาพที่เคยปฏิเสธมาก่อน การตระหนักรู้อย่างเต็มที่ที่จะทำให้บุคคลเกิดความงอกงามในจิตใจ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:136-137) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้เทคนิคการสัมผัส (Contact) ซึ่งเทคนิคนี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวเมื่อบุคคลอยู่กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ประสิทธิภาพของการสัมผัส หมายถึง การปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติและคนอื่นๆ โดยไม่สูญเสียความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง เงื่อนไขสำหรับการสัมผัสที่ดี คือ การตระหนักรู้อย่างชัดเจน ดังนั้น การสัมผัส (Contact) จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อความงอกงาม ประกอบไปด้วยความเพิลิตเพิลิน การ

จินตนาการ และการสร้างสรรค์ ที่สำคัญคือการสัมผัสเกิดขึ้นได้ในปัจจุบันเท่านั้น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:141)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:126–128) และยังมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ภายในขอบเขตตนเอง (Intrapsychic or Intrapersonal) หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น ความคิด การรับรู้
2. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ซึ่งหมายถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างบุคคลและท่ามกลางบุคคล
3. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทดลอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:142)

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นริเริ่ม

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคนด้วยการถามเรื่องทั่วไปของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้น ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มทุกคนถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนและสังเกตความใส่ใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน อีกทั้งผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ต่อไป

2.ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอารมณ์โกรธที่คอยขัดขวาง ทำลาย ปิดกั้นความรู้สึกที่งดงามของตนเองไปสู่เพื่อนมนุษย์ด้วยกันโดยใช้ชื่อบทความว่า **“อารมณ์โกรธทำให้ฉันต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว”** เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อความรู้สึกของตนเองที่ขาดการเชื่อมโยงความรู้สึกเข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

2.2 เมื่อสมาชิกกลุ่มอ่านบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์อารมณ์โกรธของตนเอง ซึ่งผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้สัมผัสกับความรู้สึกที่เคยโกรธผู้อื่น จนทำให้ตนเองนั้นขาดการมองเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองและผู้อื่น ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลังบอกเล่าถึงประสบการณ์อารมณ์โกรธของตนเอง ผู้นำกลุ่มชี้ชวนให้สมาชิกภายในกลุ่มมีความรู้สึกร่วมโดยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แสดงความรู้สึกของตนเองเมื่อได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนบอกเล่าประสบการณ์ที่เคยโกรธผู้อื่นและเขียนบอกเล่าประสบการณ์ที่เคยเมตตาผู้อื่น

2.3 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อความรู้สึกเชื่อมโยงเกี่ยวกับความเกือหนุน การอาศัยพึ่งพากันและกัน และเพื่อให้เกิดจิตมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเกือหนุน การอาศัยพึ่งพากันและกันระหว่างตนเองและผู้อื่น ซึ่งบทความนั้นจะช่วยดึงดูดให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงจากเหตุการณ์ของการพึ่งพาอาศัยกันและกัน รวมไปถึงการมีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยใช้ชื่อบทความว่า **“รอยยิ้มที่งดงาม”** จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกที่ได้จากการอ่านบทความนั้นให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสัมผัส (Contact) กับสิ่งแวดล้อมรอบข้างโดยใช้การได้ยินเป็นสื่อทางความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:141) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกซาบซึ้งเข้าใจ สามารถเชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองไปสู่ผู้อื่นได้ โดยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทำกิจกรรม **“เพราะฉันใช้ใจฟัง”** ร่วมกัน โดยขั้นตอนของกิจกรรมมีดังนี้คือ

2.4.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเดินเข้าไปกระซิบข้างหลังเพื่อนที่นั่งอยู่คนเดียว โดยให้พูดว่า **“ฉันมาแล้วนะ เธอรู้ไหมว่าฉันเป็นใคร”** “ฉันอยากจะบอกอะไรบางอย่างกับเธอ (ให้สมาชิกกลุ่มที่กำลังเดินไปกระซิบพูดหนึ่งประโยคที่เป็นความรู้สึกของตนเอง)”

2.4.2 จากนั้นให้สมาชิกคนที่เดินไปกระซิบเดินกลับมานั่งที่ของตนเอง

2.4.3 ขณะที่เพื่อนสมาชิกคนอื่นกำลังจะเดินมากระซิบอีกครั้ง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกคนที่นั่งอยู่นั้น ทำการจดบันทึกในใบกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มแจกให้ ซึ่งมีข้อความว่า **“เพื่อนสมาชิกคนที่ผ่านไปนั้นชื่ออะไร”** “เพราะอะไรถึงคิดว่าเป็นเพื่อนคนนั้น” **“เขาบอกอะไรกับฉัน”** “ฉันรับรู้ต่อความรู้สึกของเขาอย่างไร”

2.5 เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้บอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองหลังจากได้รับฟังและเชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองไปสู่ผู้อื่น

2.6 เมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันอีกครั้ง โดยใช้กิจกรรม **“สัมผัสที่อบอุ่น”** เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกที่อบอุ่นซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมรอบข้างโดยผ่านร่างกายระหว่างตนเองและเพื่อนในกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มทุกคนจับมือกัน แล้วหลับตา จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนลืมตา แล้วบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในวันนี้

3.ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากผ่านกิจกรรมการเชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองไปสู่ผู้อื่น

อีกครั้ง

2.ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

3.ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1.เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2.กระดาษ	6	แผ่น
3.ปากกา	6	ด้าม
4.บทความ	2	เรื่อง
5.ใบกิจกรรม	12	แผ่น

กิจกรรมที่ 2

“เพราะฉันใช้ใจฟัง”

“เพื่อนสมาชิกคนที่ผ่านไปนั้น ชื่ออะไร”

“เพราะอะไรฉันถึงคิดว่าเป็นเพื่อนคนนั้น”

“เขาบอกอะไรกับฉัน”

“ฉันรับรู้ต่อความรู้สึกของเขาว่า”



อารมณ์โกรธทำให้ฉันต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว

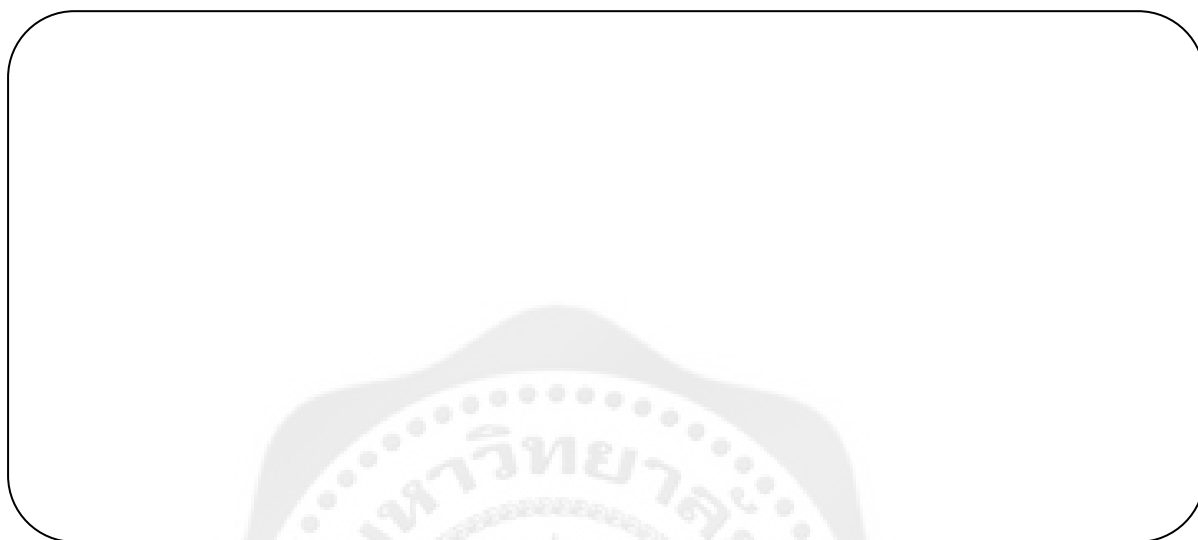
ทุกๆ ครั้งที่ฉันมีความโกรธฉันมุ่งหน้าแต่จะเอาชนะผู้อื่นให้ได้ โดยไม่เคยคิดคำนึงถึงผลที่ตามมา ฉันปล่อยให้ความโกรธเข้ามาครอบงำ เวลาโกรธขึ้นมาเมื่อไหร่ฉันอยากจะทำทุกวิถีทางเพื่อให้คนที่ทำให้ฉันโกรธเกิดความทุกข์ยากลำบากใจยิ่งกว่าตัวฉันเองเป็นร้อยเท่าพันเท่า แต่แท้ที่จริง ๆ ฉันกำลังตกอยู่ภายใต้อำนาจของความเลวทรามที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองมานานมาก ความโกรธทำให้ฉันขาดการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ตอนนั้นฉันสังเกตเห็นความห่างเหินระหว่างตนเองกับผู้อื่น เพราะเวลาที่ฉันโกรธขึ้นมาเมื่อใด ฉันและคนที่ทำให้โกรธต้องคอยหลบหน้ากัน หรือถ้าหากจำเป็นเมื่อเผชิญหน้ากัน ฉันกับเขาต้องพูดคุยกันแบบผินใจตลอดมา ฉันรู้สึกสงสารตัวเองทุกทีเมื่อฉันย้อนกลับไปมองอดีตที่ทำให้ฉันเจ็บปวด ความโกรธทำให้ฉันขาดความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น ไม่ห่วงใยในความรู้สึกของผู้อื่นมากกว่าความรู้สึกของตนเอง มาถึงตอนนี้ฉันก็ได้รับผลของการมีอารมณ์โกรธจากนี้ฉันก็ต้องกลับมาถามตัวเองอีกครั้งว่า ฉันจะอยู่อย่างโดดเดี่ยวแบบนี้ไปตลอดชีวิตหรือ ถ้าฉันยังอยู่โกรธอยู่แบบนี้ อีกหน่อยคนรอบๆ ข้างของฉันก็จะคอยหลบหน้าฉัน เพราะเขาเห็นฉันเป็นคนอันตรายพร้อมที่จะทำให้อื่นเสียใจอยู่ทุกเมื่อ แบบนี้แล้วใครล่ะที่อยากจะมานั่งพูดนั่งคุยกับฉันอีก

“รอยยิ้มที่งดงาม”

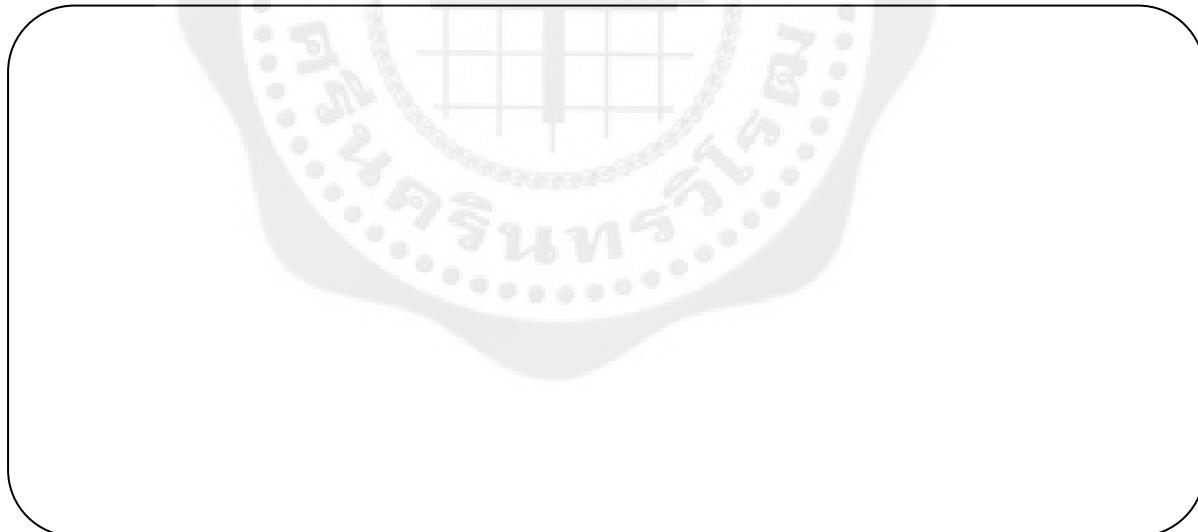
ในแต่ละวันฉันต้องเจอกับสิ่งต่างๆ มากมายที่ผ่านเข้ามาในความคิด ความรู้สึก จนทำให้ฉันเกิดอารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ มันส่งผลทำให้ฉันเกิดการกระทำที่ไม่น่ายินดีอะไรเลย มันคอยรบกวนฉันตลอดเวลา ใจฉันขุ่นมัวขึ้นมาทันทีเมื่อเจอกับอารมณ์โกรธที่แสนจะบ้าคลั่งนี้ ทำให้ฉันเองไม่หักห้ามตัวเองบ้าง ทำให้ฉันต้องไปเบียดเบียนผู้อื่นซึ่งเขาก็ไม่ได้ทำลายชีวิตของฉันเลย เพียงแต่ตัวฉันเองนี่แหละที่ปล่อยให้อารมณ์โกรธมาอยู่เหนือจิตใจที่งดงามของฉัน ถ้าฉันลองเปิดใจมองให้กว้างอีกนิด มองด้วยความรู้สึกให้ลึกกว่านี้ว่า เพื่อนมนุษย์ด้วยกันย่อมต้องมีความเมตตาต่อกัน ฉันและคนอื่นต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ไม่น่าว่าในตอนนี้อยู่ที่ฉันกำลังนั่งอยู่ตรงนี้ เพื่อนคนนั้น คนที่เคยทำให้ฉันโกรธเขาอาจจะทำอะไรบางอย่างเพื่อฉันอยู่ก็อาจเป็นได้ เขาอาจจะทำสิ่งดีๆ เพื่อฉัน โดยที่ฉันไม่รู้ตัวก็อาจเป็นได้ ลองถามตัวฉันเองดูสิว่า ตอนนี้ในระหว่างที่เพื่อนคนนั้น คนที่เคยทำให้ฉันโกรธอย่างบ้าคลั่ง เขากำลังทำบางอย่างที่มีประโยชน์อยู่นั้น แล้วตอนนี้ ตัวฉันล่ะ ฉันทำอะไรเพื่อเพื่อนมนุษย์คนอื่นๆ บ้าง หรือฉันจะเอาแต่ตั้งใจจดใจจ่อหาทางที่จะแก้แค้น เอาชนะผู้อื่นอย่างนี้ไปตลอดอย่างนั้นหรือหากหรือ แล้วแบบนี้ตัวฉันเองจะมีความสุขได้อย่างไร จะมีประโยชน์อะไรถ้าเรามานั่งเจ็บปวดกับความคับแค้นใจที่เกิดจากความโกรธข้างในใจฉันเอง ฉันมานั่งคิดๆ ดูแล้ว ฉันได้คำตอบให้กับใจตัวเองแล้วว่า ตัวฉันเองจะโกรธทำไม ยิ่งโกรธยิ่งเจ็บปวด โกรธทำไม ในเมื่อฉันและเพื่อนมนุษย์คนอื่นๆ ต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ถึงแม้ฉันจะไม่มองเห็นการกระทำของเขาที่เขากำลังเพื่อฉันอยู่ก็ตาม แต่ต่อไปฉันจะเปิดใจให้กว้างและใช้ความรู้สึกที่ดีของตนเองมองเพื่อนมนุษย์ด้วยกันด้วยความเข้าใจ และฉันจะยิ้มรับกับทุกๆ เรื่องราวที่ผ่านเข้ามา เพราะฉันรับรู้ได้ว่า รอยยิ้มเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ความรู้สึกระหว่างฉันและผู้อื่นให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ถึงแม้เวลาที่เริ่มจะมีอารมณ์โกรธ ฉันเองจะใช้รอยยิ้มนี้แหละคอยประสานความสัมพันธ์ของตนเองและผู้อื่นให้เกิดความงดงามร่วมกัน

ใบงานในชั่วโมง (ครั้งที่ 2)

1.ให้เขียนนอกเล่าประสบการณ์ที่เคยโกรธผู้อื่น



2.ให้เขียนนอกเล่าประสบการณ์ที่เคยเมตตาต่อผู้อื่น



ที่มา : ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 3

เรื่อง การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์โกรธ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ภาวะอารมณ์โกรธ และรับรู้อารมณ์โกรธตนเองในปัจจุบันขณะ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตัวตนที่แท้จริงของอารมณ์โกรธ

แนวคิดสำคัญ

การทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตัวตนที่แท้จริงเกี่ยวกับอารมณ์โกรธและเกิดการตระหนักรู้ภาวะอารมณ์โกรธ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) โดยมีจุดมุ่งหมายของการปรึกษา คือ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ (Awareness) โดยให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ว่า เป็นเครื่องมือสำหรับการเยียวยา และการพัฒนาความงอกงามของบุคคลจะเกิดได้ต้องมี การรู้จักตนเอง มีความรับผิดชอบ และมีการยอมรับตนเอง การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้เมื่อตระหนักในสิ่งที่ตนเองเป็นหรือดำรงอยู่ แทนการพยายามจะเป็นในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เป็นการยอมรับว่า เราเป็นใครและอะไรเกิดขึ้น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:137) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักต่อสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตนเอง เกี่ยวกับ งานค้างใจ (Unfinished Business) ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกขุ่นเคือง เกลียดชัง เคียดแค้น เจ็บปวด ที่ยังไม่ได้แสดงออกมา โดยเหตุการณ์กับความทรงจำต่างๆ นั้น ยังฝังติดอยู่ภายในจิตใจของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:140)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาภายใน (Experiment with Internal Dialogue) มีจุดมุ่งหมายที่การบูรณาการและการยอมรับบุคลิภาพในส่วนที่เคยปฏิเสธและไม่ยอมรับ จึงต้องให้ความสนใจอย่างใกล้ชิดกับความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องของบุคลิภาพ บทสนทนาภายในมุ่งส่งเสริมการตระหนักถึงความขัดแย้งภายใน นำไปสู่การบูรณาการของบุคลิภาพ รูปแบบการสนทนาภายใน คือการสนทนาระหว่างด้านที่ตรงข้าม (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:141) ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการสนทนาภายใน (Experiment with Internal Dialogue) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงอารมณ์โกรธหรืออารมณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาความขัดแย้งที่อยู่ภายในจิตใจตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคแบบตีความ (Interpretation) เป็นเทคนิคที่ใช้ทำความเข้าใจเรื่องราวของสมาชิก โดยการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่

สมาชิกพบกับประสบการณ์ของบุคคลเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้ทบทวนความคิดความรู้สึกของตนเอง (พัชรารณ ศรีสวัสดิ์.2557:137) อีกทั้งผู้วิจัยยังมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ภายในขอบเขตตนเอง (Intrapsychic or Intrapersonal) หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น ความคิด การรับรู้
2. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ซึ่งหมายถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างบุคคลและท่ามกลางบุคคล
3. ช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทดลอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:142)

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นเริ่ม

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคนด้วยการถามเรื่องทั่วไปของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อทบทวนและสังเกตความใส่ใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคนและให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนกติกาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 อีกทั้งผู้นำกลุ่มทำการสังเกตสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มต่อไปหรือไม่ โดยใช้วิธีการสังเกต จากการพูด และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

2.ขั้นดำเนินกลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่แสดงให้เห็นถึงพลังของอารมณ์โกรธที่คอยครอบงำจิตใจและนำไปสู่การกระทำที่รุนแรง โดยใช้ข้อความว่า “**รอยตะปูของพ่อ**”

2.2 เมื่อสมาชิกกลุ่มอ่านบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าความรู้สึกจากการได้อ่านบทความ เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสนทนาภายใน (Experiment with Internal Dialogue) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:141) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงอารมณ์โกรธหรืออารมณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจได้ว่า อารมณ์โกรธส่งผลดีหรือผลเสียต่อตนเองอย่างไร จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนหลับตา เพื่อทบทวนประสบการณ์อารมณ์โกรธของตนเองและทำการสนทนาภายใน (Experiment with Internal Dialogue) เกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์โกรธ โดยให้สมาชิกกลุ่มใช้ความรู้สึกของตนเองโต้แย้งกัน โดยให้พิจารณาว่า เวลาที่มีอารมณ์โกรธกับเวลาที่ไม่อารมณ์โกรธ อารมณ์ทั้ง 2 อย่างนั้น ต่างกันและส่งผลต่อตนเองอย่างไร

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนลืมนตา และให้บอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองซึ่งเกิดจากการสนทนภายใน (Experiment with Internal Dialogue) ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง

2.4 จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอาการแรกเริ่มของการเกิดอารมณ์โกรธให้สมาชิกกลุ่มทุกคน

2.5 ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับบทความโดยใช้ชื่อว่า **“เส้นทางของอารมณ์โกรธ”** ซึ่งในบทความนั้นแสดงให้เห็นรอยต่อของอารมณ์โกรธ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนอ่านและช่วยกันตีความ (Interpretation) ว่า **“ก่อนที่จะเรื่องราวจะดำเนินไปสู่อารมณ์โกรธ เกิดเหตุการณ์หรือพฤติกรรมอะไรบ้าง”** พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่ได้จากการอ่านบทความ

2.6 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มทุกคนว่า “ขณะนี้ เดี๋ยวนี้” สมาชิกกลุ่มสามารถบอกตนเองได้หรือไม่ว่า ตนเองยังมีภาวะอารมณ์โกรธอยู่หรือไม่ มากหรือน้อยเพียงใด พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในวันนี้

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองหลังจากผ่านกิจกรรมการตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์โกรธ

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2. ปากกา	6	ด้าม
3. บทความ	2	เรื่อง

“รอยตะปูของพ่อ”

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีพ่อกับลูกชายคู่หนึ่งอาศัยอยู่กันสองคน ตัวลูกชายนั้นมีนิสัยขี้โมโหมากๆ โกรธง่าย เมื่อโกรธมักจะพูดต่อว่าคนรอบข้างอย่างรุนแรงพอไม่นานก็หายโกรธแล้วก็ไปขอโทษ แต่ทำให้ใครต่อใครเสียใจมากมาย

วันหนึ่งพ่อได้พูดกับลูกชายว่า

หากเจ้ารู้สึกโมโห โกรธขึ้นมาเมื่อใด เจ้าจงนำตะปูไปตอกที่ฝาบ้าน1 ดอก

ลูกชายก็รับคำ วันต่อมาก็ทำตาม พ่อเมื่อตกเย็นพ่อก็ถามลูกชายว่า

เจ้ารู้สึกดีขึ้นไหม? ลูกชายก็พยักหน้า

งั้นเราไปดูที่ฝาผนังบ้านกันพ่อบอกกับลูกชาย พลังเดินนำไปที่ฝาบ้าน ปรากฏว่ามีตะปูตอกอยู่ที่ฝาบ้านเต็มไปหมด

เจ้าลองถอนตะปูนี้ออกให้หมดเสียสิพ่อสั่ง ลูกชายทำตาม พลังถอนตะปูจำนวนมากนั้นออกไปจนหมด ซึ่งกินเวลานานพอสมควร

ตอนนี้ฝาบ้านเรามีแต่รอยตะปูเต็มไปหมดเลยนะ เจ้าสามารถทำให้รอยเหล่านี้หายไปได้หรือไม่?

ลูกชายก็พยายามทำทุกวิถีทางเพื่อจะให้รอยตะปูที่นั่นหายไป แต่ทำเท่าไรก็ได้ไม่ผล ผู้เป็นพ่อจึงสอนต่อไปว่า

เจ้าฟังไว้นะ การที่เจ้าตอกตะปูลงไปมันหมายถึงเวลาที่เจ้าบันดาลโทสะกับคนอื่น เจ้าอาจจะทำร้ายทั้งร่างกายและจิตใจของคนอื่น จนเป็นร่องรอยเหมือนกับรอยตะปู ถึงแม้เจ้าจะถอนตะปูออกไป เหมือนกับการที่เจ้าไปขอโทษเขา รอยตะปูนั้นมันก็ยังอยู่ยากที่จะทำให้มันหายไป ใจคนก็เช่นกันเจ้าทำร้ายจิตใจเขาไปแล้วถึงแม้จะไปขอโทษแต่ความเจ็บปวดนั้นก็ยังติดอยู่ในใจเขาไปอีกนาน หลังจากนั้นมาลูกชายก็ปรับปรุงตัวขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นคนดีไม่โกรธใครง่ายๆ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

“เส้นทางของอารมณ์โกรธ”

การใช้ชีวิตในแต่ละวันของฉันก็เหมือนกับคนอื่นๆ ทั่วไป ฉันมีความฝันของตัวเอง แต่บางครั้งความฝันของฉันก็ค่อยๆ จางหายไป ฉันไม่รู้เลยว่าสาเหตุที่ทำให้ฉันเกิดความท้อแท้และไม่มีความหวังนั้นมันเกิดจากอะไร ในแต่ละวันของฉันมีแต่การเรียนรู้หนังสือ ซึ่งฉันก็ไม่ค่อยชอบการเรียนรู้หนังสือเลย ที่ฉันมาเรียนก็เพราะว่าเป็นคำสั่งของคนที่บ้าน เพราะเขาคาดหวังกับฉันไว้มาก ฉันแทบจะรับความหวังนั้นไว้ทุกอย่างที่ฉันเองก็ไม่แน่ใจว่า ฉันจะทำได้ตามที่เขาคาดหวังหรือไม่ ตอนนี้ฉันรู้สึกอึดอัดและวิตกกังวล อึดอัดมาก บางครั้งอยากไปเที่ยวเล่นหาความสุขใส่ตัวเหมือนกับเด็กวัยรุ่นทั่วไป ฉันไม่อยากกลับบ้าน เพราะฉันคิดว่าที่นั่นมีแต่จะสร้างความเครียดและความอึดอัดและลำบากใจให้ฉัน แต่บางครั้งฉันอยู่โรงเรียน ฉันก็อึดอัดเพราะเพื่อนบางคนของฉันเช่นกัน เพราะเพื่อนคนนั้นคอยแต่จะพูดประชดประชันให้ฉันรำคาญ และเขาไม่เคยให้กำลังใจฉันเลย บางครั้งฉันย้อนกลับไปคิดถึงเรื่องเดิมๆ เกี่ยวกับทั้งที่บ้านและเพื่อนๆ มันก็ทำให้ฉันต้องมีอารมณ์โกรธอยู่เป็นประจำ แต่ตอนนี้ฉันเองรู้สึกว่า ฉันไม่ควรจะไปโทษคนอื่น เพราะตลอดเวลาที่ผ่านมาฉัน การที่ฉันมีอารมณ์โกรธบ่อยๆ ก็เป็นที่ตัวฉันเองที่ไม่ใส่ใจกับตัวเอง ไม่เตือนตัวเองให้รู้ตัวว่า ถ้าฉันหงุดหงิดหรือมีอารมณ์อื่นที่จะทำให้ฉันโกรธ ฉันจะยังไม่ไปพบปะพูดคุยกับใคร ฉันจะหักห้ามสงบสติอารมณ์ของตนเองให้ได้เสียก่อน และต่อไปฉันคงต้องคอยสังเกตดูเส้นทางของอารมณ์ตนเองแล้วล่ะว่า จุดเริ่มต้นของอารมณ์โกรธที่แสนจะบ้าคลั่งของฉันนั้นมันมาจากไหน ถ้าฉันรู้ตัวและคอยสังเกตตัวเองแบบนี้เรื่อยๆ ต่อไปฉันก็จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความเข้าใจ และส่งผลให้ฉันมีแต่ความสุขความเจริญแน่นอน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 4

เรื่อง การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านจิตใจ

เวลา 1 ชั่วโมง

นิยามศัพท์เฉพาะ

การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้และรู้สึกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจของตนเองในขณะที่มีอารมณ์โกรธ เช่น รุ่มร้อน กระวนกระวาย หงุดหงิด คิดแค้น เป็นต้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจตนเอง

แนวคิดสำคัญ

การทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ที่ให้ความสนใจทั้งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกาย และความฝัน (จันทรเพ็ญ แสงอรุณ.2557: 138) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงผลเสียที่เกิดกับตนเอง การตระหนักรู้ (Awareness) ตามแบบของเกสตัลท์ คือ การสร้างความตระหนักรู้โดยการอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและดำเนินต่อเนื่องไป หากสมาชิกอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ก็จะค้นพบวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อดำเนินชีวิตในโลกนี้ (จันทรเพ็ญ แสงอรุณ.2557: 139) ผู้วิจัยใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) (จันทรเพ็ญ แสงอรุณ.2557:126–128)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคคิด-รู้สึก (Think-Feel) เป็นเทคนิคที่เน้นบนความขัดแย้งกันระหว่างความคิดและความรู้สึก โดยการวิเคราะห์ถึงความคิดและความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์ (พัชรารมณ์ ศรีสวัสดิ์.2557:144) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่มีเกิดขึ้นภายในจิตใจตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ภายในขอบเขตตนเอง (Intrapsychic or Intrapersonal) หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น ความคิด การรับรู้
2. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ซึ่งหมายถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างบุคคลและท่ามกลางบุคคล
3. ช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทดลอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:142)

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นริเริ่ม

ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคนด้วยการถามเรื่องทั่วไปของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อทบทวนและสังเกตความใส่ใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 อีกทั้งผู้นำกลุ่มทำการสังเกตสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะดำเนินกลุ่มต่อไปหรือไม่ โดยใช้วิธีการสังเกต จากการพูด และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

2.ขั้นดำเนินกลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความเกี่ยวกับผลเสียของอารมณ์โกรธ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเชื่อมโยงและรับรู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากได้อ่านบทความนั้น โดยใช้ชื่อบทความว่า **“อารมณ์โกรธคือไฟที่คอยเผาไหม้จิตใจของฉัน”**

2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) ต่อผลเสียของอารมณ์โกรธ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงใช้เทคนิคแบบคิด-รู้สึก (Think-Feel) โดยให้สมาชิกกลุ่มหลับตากลับไปทบทวนสัมผัสกับความรู้สึกโกรธและผลเสียของอารมณ์โกรธอีกครั้ง

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนสิ่งที่ตนเองได้จากการกลับไปทบทวนสัมผัสกับความรู้สึกโกรธและผลเสียของอารมณ์โกรธ

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอ่านให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มฟัง และผู้นำกลุ่มชี้ชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แสดงความรู้สึกร่วมขณะที่เพื่อนสมาชิกแต่ละคนกำลังบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสาระสำคัญสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ 4

3.ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากผ่านกิจกรรมตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านจิตใจ
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1.เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2.กระดาษ	6	แผ่น
3.ปากกา	6	ด้าม
4.บทความ	1	เรื่อง

เรื่อง อารมณ์โกรธคือไฟที่คอยเผาไหม้จิตใจของฉัน

ในสังคมปัจจุบันทุกคนต่างประสบกับเรื่องราวที่ไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวัน หรือเรื่องอื่นๆ ที่คอยรบกวนจิตใจ เราก็เป็นอีกคนที่ประสบกับเรื่องเหล่านั้น แต่ในทุกๆ ครั้งที่เกิดเรื่องราวต่างๆ ขึ้นมา เรามักจะไม่ค่อยได้สังเกตตัวเองเท่าที่ควร บางครั้งก็ปล่อยให้ตัวเองอยู่กับสิ่งที่เป็นอยู่จนกลายเป็นความเคยชิน สุดท้ายแล้วก็กลายเป็นภัยร้ายที่คอยกัดกินความเป็นตัวของเราเอง เช่นในทุกวันนี้ฉันสังเกตเห็นตัวเองเป็นคนขี้หงุดหงิด เครียด กังวล ร้อนรุ่ม สุดท้ายก็กลายเป็นอารมณ์โกรธที่ฉันแก้ไขอะไรไม่ได้เลย อารมณ์โกรธที่ฉันมีคอยกัดกินความรู้สึกที่ดีของฉัน ความสนุกสนาน เฮฮาของฉันหายไป ฉันสังเกตเห็นความล้มเหลวของตนเองจากการมีอารมณ์โกรธ แต่ก็พยายามบอกตัวเองว่าต้องเผชิญกับมันซึ่งฉันเองก็รู้ว่าฉันจะเผชิญกับอารมณ์โกรธด้วยวิธีการใด และฉันเองก็เชื่อว่าตัวเองจะต้องเอาชนะอารมณ์โกรธที่คอยกัดกินความรู้สึกที่ดีที่ฉันเคยมีให้กลับคืนมาได้ดีขึ้นเรื่อยๆ และฉันจะไม่ปล่อยให้อารมณ์โกรธมาสร้างรำคาญใจของฉันอีกต่อไป



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 5

เรื่อง การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านร่างกาย

เวลา 1 ชั่วโมง

นิยามศัพท์เฉพาะ

การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านร่างกาย หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้ และรู้สึกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น ความเครียด การไม่มีสมาธิ เป็นต้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธซึ่งส่งผลต่อสภาพร่างกายของตนเอง

แนวคิดสำคัญ

การทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นพฤติกรรมของตนเองเมื่อถูกอารมณ์โกรธครอบงำ และตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธซึ่งส่งผลต่อสภาพร่างกายของตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ซึ่งสนใจทั้งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกาย (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 138) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนัก (Awareness) ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่ส่งผลต่อร่างกายของตนเอง ซึ่งการตระหนัก (Awareness) ตามแบบของเกสตัลท์ คือ การสร้างความตระหนัก โดยการอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและดำเนินต่อเนื่องไป หากสมาชิกอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ก็จะค้นพบวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อดำเนินชีวิตในโลกนี้ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 139) ผู้วิจัยใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:126-128)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) เป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้สมาชิกกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นเมื่ออยู่นอกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบอย่างให้ ในการฝึกนี้ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด และผู้วิจัยยังใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มจะให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ (พัชรารัตน์ ศรีสวัสดิ์.2557: 149) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ภายในขอบเขตตนเอง (Intrapsychic or Intrapersonal) หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น ความคิด การรับรู้
2. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ซึ่งหมายถึง ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างบุคคลและท่ามกลางบุคคล
3. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกละเอียด และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทดลอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:142)

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นเริ่ม

ขั้นนี้เริ่มการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคนด้วยการถามเรื่องทั่วไปของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อทบทวนและสังเกตความใส่ใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคนและให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกติกาภายในกลุ่มร่วมกัน จากนั้น ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 อีกทั้งผู้นำกลุ่มทำการสังเกตสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะดำเนินกลุ่มต่อไปหรือไม่ โดยใช้วิธีการสังเกต จากการพูด และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

2.ขั้นดำเนินกลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) โดยบอกกับสมาชิกกลุ่มว่า ต่อไปให้สมาชิกทำกิจกรรมโดยกิจกรรมครั้งนี้มีชื่อว่า “**ตอนที่ฉันโกรธ**” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงพฤติกรรมตอบสนองต่ออารมณ์โกรธทางร่างกายเก่าของตนเองจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มคนที่แสดงพฤติกรรมนั้นบอกเล่าความรู้สึก และให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เกี่ยวกับพฤติกรรมใหม่ในการตอบสนองต่ออารมณ์โกรธที่จะแสดงออกทางร่างกาย แล้วให้สมาชิกกลุ่มคนที่แสดงพฤติกรรมนั้นนึกถึงภาพแห่งการตอบสนองทางร่างกายต่ออารมณ์โกรธใหม่

2.2 ต่อจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงพฤติกรรมใหม่ของตนเอง และให้สมาชิกภายในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ต่อการแสดงพฤติกรรมใหม่ของสมาชิกคนที่แสดงพฤติกรรมอยู่นั้น

2.3 เมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนทำกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปรบมือให้กำลังใจต่อการแสดงพฤติกรรมใหม่ของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มทุกคน

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ 5

3.ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากผ่านกิจกรรมการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านร่างกาย
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1.เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2.กระดาษ	6	แผ่น
3.ปากกา	6	ด้าม

ใบกิจกรรม

ฉันรับรู้ถึง “ผลเสียที่เกิดกับร่างกาย” ขณะที่ใช้อารมณ์โกรธ คือ

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

อื่นๆ.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 6

เรื่อง การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านการทำลายสัมพันธภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

นิยามศัพท์เฉพาะ

การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านการทำลายสัมพันธภาพ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้และรู้สึกถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นกับสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เช่น ไม่ได้พูดกัน ห้างเหิน ทำร้ายกัน เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านการทำลายสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

แนวคิดสำคัญ

การทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้และรู้สึกถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นกับสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction analysis Theory) ซึ่งให้ความสำคัญกับเรื่องราวของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มุ่งการวิเคราะห์และทำความเข้าใจรูปแบบที่บุคคลใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเข้าใจในรูปแบบและตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกกำหนดชีวิตตนเอง โน้มนำให้เกิดการพิจารณาเพื่อการตัดสินใจใหม่ในการเลือกตำแหน่งและบทบาทของชีวิตใหม่ เพื่อช่วยให้สามารถปรับปรุงการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น และมีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 173) นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:126-128)

ผู้วิจัยใช้เทคนิคแบบการระบุหรือบ่งชี้ (Specification) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถระบุหรือบ่งชี้สิ่งที่ฝังอยู่ในจิตใจ (Mind) ของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสื่อข้อความ หรือสะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจเรื่องราวของตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2557: 163) โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรม “ทัศนะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Life position) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุตัวตนของตนเองได้

อย่างถูกต้อง (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2557: 160)นอกจากนี้ผู้วิจัยยังประยุกต์ใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Reheasal) การซ้อมบทบาทเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน เมื่อต้องสวมบทบาทบางอย่างหรือมีความกังวลใจว่า อาจพูดในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือกระทำไม่เหมาะสม การทดลองซ้อมบทบาทมีประโยชน์อย่างยิ่ง เมื่อพบว่าสมาชิกกำลังกระทำบางสิ่งที่ไม่ชัดเจน หรือจับผิด เมื่อสมาชิกเริ่มตระหนักคำพูดอย่างมาก การซ้อมบทบาททำเพื่อนำสมาชิกไปสู่การตระหนักรู้ชัดเจนขึ้น นอกจากนี้ ยังให้คุณอย่างยิ่งในกรณีที่สมาชิกคาดการณ์ถึงการเผชิญหน้ากับอนาคต การซ้อมบทบาทด้วยการพูดในสิ่งที่ผิดหรือกลัวออกมาดังๆ ทำให้สมาชิกตระหนักรู้ตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันสมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ถึงผลการแสดงบทบาทนั้น ทำให้ได้เรียนรู้ว่า ตนพยายามสร้างความพึงพอใจให้ผู้อื่นอย่างไร (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:146) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการกลุ่มใน ดังต่อไปนี้

- 1.ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ภายในขอบเขตตนเอง (Intrapsychic or Intrapersonal) หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น ความคิด การรับรู้
- 2.ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ซึ่งหมายถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างบุคคลและท่ามกลางบุคคล
- 3.ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทดลอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:142)

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นเริ่ม

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคนด้วยการถามเรื่องทั่วไปของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อทบทวนและสังเกตความใส่ใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคนและให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนกติกาภายในกลุ่มร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 6 อีกทั้งผู้นำกลุ่มทำการสังเกตสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะดำเนินกลุ่มต่อไปหรือไม่ โดยใช้วิธีการสังเกต จากการพูด และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

2.ขั้นดำเนินกลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเหตุการณ์เกี่ยวกับการมองชีวิตของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำให้สมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจต่อเหตุการณ์ในบทความนั้น และสามารถระบุได้ว่าสมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีทัศนะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Life position) อย่างไร โดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มทำเครื่องหมาย / ในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด พร้อมทั้งการให้เหตุผลที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนตัดสินใจเลือกคำตอบต่อเหตุการณ์นั้น หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากได้อ่านบทความ ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลัง

บอกเล่าความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้คอยระบุหรือบ่งชี้ (Specification) ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เห็นแง่มุมที่เป็นทัศนคติหรือตำแหน่งชีวิตของตนเอง เช่น สภาวะตัวตนแบบพ่อแม่ (The parent ego State) สภาวะตัวตนแบบผู้ใหญ่ (Adult State) และสภาวะตัวตนแบบเด็ก (Child ego State) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2557: 158)

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่สื่อถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่ทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยใช้ชื่อบทความว่า **“เพราะอารมณ์โกรธเป็นต้นเหตุ”** เพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเชื่อมโยงสถานการณ์ และได้กลับไปทบทวนสัมผัสกับเหตุการณ์นั้นด้วยความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง

2.3 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตา ย้อนกลับไปรำลึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเองเคยทำให้ผู้อื่นต้องเสียอกเสียใจเนื่องจากอารมณ์โกรธของตนเอง

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลืมตา แล้วเล่าถึงประสบการณ์ความรู้สึกที่ตนเองรำลึกได้

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อผลเสียของอารมณ์โกรธของตนเอง โดยใช้ชื่อกิจกรรมว่า **“ฉันไม่น่าทำลายความรู้สึกของคนอื่นด้วยอารมณ์โกรธของฉันเลย”**

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่ แล้วไปยืนตรงกลางกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคู่ซ้อมบทบาท (Reheasal) โดยครั้งที่ 1 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคู่แสดงพฤติกรรมที่เคยทำลายความสัมพันธ์ต่อกัน จากนั้นให้ซ้อมบทบาทใหม่ที่แสดงถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เช่น การใช้คำพูดปฏิเสธที่เหมาะสม เป็นต้น

2.7 ขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคู่ซ้อมบทบาท (Reheasal) อยู่นั้น สมาชิกกลุ่มที่นั่งสังเกตการณ์อยู่นั้นสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และร่วมแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นใหม่ได้

2.8 เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนทำกิจกรรมเสร็จจนครบทุกคู่แล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าความรู้สึกที่ได้จากการซ้อมบทบาท (Reheasal) และให้สมาชิกกลุ่มกล่าวให้กำลังใจกันต่อการนำพฤติกรรมใหม่ไปใช้ภายนอกกลุ่ม

2.9 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในวันนี้

3.ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากผ่านกิจกรรมการตระหนักรู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านการทำลายสัมพันธภาพ

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1.เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2.กระดาษ	6	แผ่น
3.ปากกา	6	ด้าม
4.บทความ	1	เรื่อง



ทัศนะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Life position)

เหตุการณ์จำลอง

ทุกๆวัน ฉันก็ต้องมาโรงเรียนตามปกติเหมือนกับเพื่อนคนอื่นๆ หลายเหตุการณ์ที่ฉันเองได้พบเจอก่อนจะถึงโรงเรียน บางวันก็เห็นเพื่อนทะเลาะกัน บางวันก็เห็นพ่อแม่บางคนกำลังดุด่าว่านักเรียนคนอื่นๆ เหมือนกับชาวบ้านทั่วไป จนฉันเองรู้สึกเคยชินกับเหตุการณ์เหล่านั้นแล้วล่ะ แต่วันหนึ่งที่ฉันจะมาถึงโรงเรียน ฉันเห็นพวกเด็กนักเรียนกลุ่มหนึ่งกำลังแก่งแย่งกัน ฉันรู้สึกว่ามันไม่ดี ไม่ถูกต้อง แต่ฉันก็ไม่กล้าที่จะเข้าไปห้ามพวกเขา เพราะเกรงว่าพวกเขาจะกลับแก่งแย่งฉันอีก จากนั้นก็แค่เดินผ่านมา แต่ก็อดที่จะไม่คิดถึงเรื่องที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ฉันเดินผ่านมานั้นไม่ได้ หรือเพราะฉันคิดไปเอง บางทีพวกนักเรียนกลุ่มนั้นอาจจะแก่งแย่งแค่พอสนุกสนาน หรืออาจจะเป็นส่วนหนึ่งของนักเรียนคนใดคนหนึ่งก็ได้ ฉันคงคิดไปเองแหละ พอมาคิดๆ ทบทวนจากเหตุการณ์นี้แล้วนะ

“ฉันคิดว่าฉันเองก็มีอะไรดีๆ พวกเขาก็มีอะไรดีๆ อยู่เหมือนกันนั่นล่ะ”

“หรือว่าฉันมีแต่เรื่องดีๆ ฝ่ายเดียว พวกเขาก็ไม่มีอะไรดีเลย”

“หรือฉันไม่มีอะไรดีหรอก พวกเขาคงจะมีอะไรดีมากกว่าฉันเองก็ได้”

“หรือว่า ทั้งฉันและพวกเขา ต่างก็ไม่มีอะไรดี พอๆ กันเลย”

ทักษะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Life position)

ทักษะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Life position)	ความรู้สึกที่มี ต่อเหตุการณ์		ระบุสภาวะตัวตน			เหตุผล
	ใช่	ไม่ใช่	เด็ก	ผู้ใหญ่	พ่อแม่	
ฉันก็ดี คุณก็ดี (I'm OK – You're OK)						
ฉันก็ดี คุณไม่ดี (I'm OK – You're not OK)						
ฉันไม่ดี คุณดี (I'm not OK – You're OK)						
ฉันไม่ดี คุณไม่ดี (I'm not OK – You're not OK)						

“เพราะอารมณ์โกรธเป็นต้นเหตุ”

ฉันกำลังยืนอยู่คนเดียวท่ามกลางเพื่อนนักเรียนภายในห้อง ฉันเห็นคนอื่นๆ เขากำลังพูดคุยหัวเราะเฮฮา กัน พวกเขามีรอยยิ้ม มีสายตาทำที่ที่จริงใจต่อกัน พวกเขายิ้มให้กันตลอดเวลา ถึงแม้การพูดคุยกันบางครั้งเขาจะแสดงให้ฉันเห็นว่า เขาก็มีการถกเถียงกันเหมือนกันกับนักเรียนกลุ่มอื่น แต่เขาก็มีท่าทีที่ดีต่อกันเหมือนเดิม พวกเขารู้จักที่จะปฏิเสธกันด้วยความเข้าใจ และพร้อมจะรับฟังให้กำลังใจกันและกันตลอดเวลา แต่ดูฉันสิ ทำไมตอนนี้ฉันเองไม่มีเพื่อนคุยอย่างกับคนอื่นเขาบ้างเลย ถึงแม้คุยกันไม่นาน เขาอาจจะเบื่อฉัน หรือว่าเพราะฉันเองเป็นคนไม่ค่อยจะฟังเหตุผลของคนอื่นเลย เวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อนฉันจะอยากพูดอะไรก็พูด ซึ่งมันก็ทำให้เพื่อนคนอื่นๆ เสียใจมานับครั้งไม่ถ้วน นานมาแล้วที่ฉันเป็นแบบนี้ ยิ่งเวลาที่ฉันโกรธ ฉันยิ่งพร้อมที่จะทำลายบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มเพื่อนให้จบลงไปได้ในพริบตา ทั้งเพื่อนที่กำลังห้ามฉัน ทั้งเพื่อนที่กำลังเล่าเหตุผลบางอย่างให้ฉันฟังอยู่นั้น กลับต้องหยุดชะงักเมื่อเจออารมณ์อันป่าเถื่อนของฉัน ทุกๆ ครั้งที่ฉันโมโหโกรธขึ้นมา สายตาของเพื่อนๆ ทุกคนภายในห้องจะจับจ้องมาที่ฉัน ซึ่งดูเหมือนพวกเขากำลังจะถามฉันอย่างเป็นนัยๆ ว่า โกรธกันทำไม ในเมื่อรู้อยู่แล้วว่า ถ้าโกรธขึ้นมาแล้วไม่มีใครมีความสุขเลย มีแต่จะทำให้ความสัมพันธ์อันดีงามระหว่างเพื่อนหมดลงไป เพียงเพราะอารมณ์ชั่ววูบและคำพูดที่โหดร้ายของฉันทนี่เอง เฮ้อ.....ต่อไปฉันควรจะเรียนรู้และตระหนักให้ดีแล้วว่า อารมณ์โกรธนี้แหละที่เป็นต้นเหตุให้ฉันต้องมานั่งอยู่แบบนี้คนเดียว ฉันไม่มีความสุขเลยที่ต้องมานั่งอยู่คนเดียวแบบนี้ ฉันควรรู้จักที่จะเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนมากกว่าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเอง แค่นี้มันก็น่าจะทำให้ฉันมีความสุขขึ้นไปอีกขั้นแล้วละ

กิจกรรมที่ 6

ใบกิจกรรม

ฉันเคยทำร้ายจิตใจเพื่อนเวลาที่ฉันโกรธ โดยมักจะพูดคำว่า.....

1.....เปลี่ยนเป็น.....

2.....เปลี่ยนเป็น.....

3.....เปลี่ยนเป็น.....

4.....เปลี่ยนเป็น.....

5.....เปลี่ยนเป็น.....

อื่นๆ.....

.....

.....

.....

ที่มา : ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 7

เรื่อง การตระหนักรู้ต่อการให้อภัยตนเองและผู้อื่น

เวลา 1 ชั่วโมง

นิยามศัพท์เฉพาะ

การมองเห็นชีวิตมนุษย์ด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถตระหนักรู้การให้อภัยตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ต่อการให้อภัยตนเองและผู้อื่น

แนวคิดสำคัญ

การทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อการให้อภัยตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) โดยจุดมุ่งหมายของเกสตัลท์ คือ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ (Awareness) หากปราศจากซึ่งการตระหนักรู้บุคคลก็ไม่มีเครื่องมือสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การตระหนักรู้ทำให้บุคคลสามารถค้นพบตนเอง ค้นพบขุมพลังอันจำเป็นสำหรับการแก้ปัญหา และค้นพบเงื่อนไขซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง จุดมุ่งหมายของเกสตัลท์จึงไม่ใช่การวิเคราะห์ แต่เป็นบูรณาการ (Integration) ความขัดแย้งภายในให้กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว ด้วยการทำให้เกิดการยอมรับในส่วนหรือบุคลิกภาพที่เคยปฏิเสธมาก่อน (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557:137) นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557:126-128)

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างจินตนาการ (Fantasy Approach) เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ของบุคคล การจินตนาการใช้เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าคุณค่ามากเกินไปในการจัดการกับปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม เช่น สมาชิกที่หวาดกลัวต่อการกล้าแสดงออก สามารถจินตนาการตัวเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ตนมีความกล้า สมาชิกสามารถเปรียบเทียบความรู้สึกตนเอง ระหว่างการกล้าบอกความต้องการกับความรู้สึกไม่กล้าแสดงออก การจินตนาการมีประโยชน์อย่างยิ่งกับการจัดการความคาดหวังในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การกลัวการถูกปฏิเสธ การไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่ม เป็นต้น (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. 2557:146) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. ผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทตามกระแสของกลุ่ม คือ มีบทบาทเป็นผู้รักษา (Therapist) เพื่อให้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ภายในขอบเขตตนเอง (Intrapsychic or Intrapersonal) หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่น ความคิด การรับรู้

2. ผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ซึ่งหมายถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลและท่ามกลางบุคคล

3. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ และสรุปที่ได้เรียนจากการทดลอง (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 142)

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นเริ่ม

ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคนด้วยการถามเรื่องทั่วไปของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อทบทวนและสังเกตความใส่ใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคนและให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนกติกาภายในกลุ่มร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7 อีกทั้งผู้นำกลุ่มทำการสังเกตสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะดำเนินกลุ่มต่อไปหรือไม่ โดยใช้วิธีการสังเกต จากการพูด และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

2.ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่านบทความเกี่ยวกับการให้อภัย จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟังหลังจากได้อ่านบทความ

2.2 เมื่อสมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับบทความการให้อภัยเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสร้างจินตนาการ (Fantasy Approach) โดยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม โดยใช้ชื่อว่า “เมื่อหลับตา จินตนาการถึงการให้อภัย”ซึ่งในกิจกรรมนี้ ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มได้หลับตาและให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นหรือยังไม่เกิดขึ้น โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1.การให้อภัยตนเอง 2.การให้อภัยผู้อื่น ผู้นำกลุ่มชี้แจงต่อสมาชิกกลุ่มทุกคนว่า ครั้งที่ 1 ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนหลับตาแล้วจินตนาการถึงภาพของการโกรธตนเองและให้คิดหาวิธีที่จะให้อภัยตนเอง

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลืมตา จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนสิ่งที่ตนเองได้จากการหลับตาคินตนาการถึงการให้อภัยตนเอง

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้จากการจินตนาการถึงการให้อภัยตนเองและในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลังบอกเล่าความรู้สึกของ

ตนเองอยู่นั้น ผู้นำกลุ่มจะคอยชี้ชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้อธิบายถึงเงื่อนไขของการให้อภัยตนเอง

2.5 เมื่อเสร็จสิ้นขั้นตอนแรก จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนหลับตา พร้อมทั้งชี้แจงต่อสมาชิกกลุ่มทุกคนว่า ต่อจากนี้ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนจินตนาการถึงภาพของการโกรธผู้อื่น และให้คิดหาวิธีที่จะให้อภัยผู้อื่น

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนลืมตา จากนั้นให้เขียนสิ่งที่ตนเองได้จากการจินตนาการถึงการให้อภัยผู้อื่นและให้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองซึ่งได้จากการจินตนาการถึงการให้อภัยผู้อื่น ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลังบอกเล่าความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น ผู้นำกลุ่มจะคอยชี้ชวนให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้อธิบายถึงเงื่อนไขของการให้อภัยผู้อื่น

2.7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสาระสำคัญสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในวันนี้

3.ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากได้ตระหนักรู้การให้อภัยตนเองและผู้อื่น

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1.เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2.กระดาษ	6	แผ่น
3.ปากกา	6	ด้าม
4.บทความ	1	เรื่อง

กิจกรรมที่ 7/1

คำชี้แจง: ให้สมาชิกกลุ่มเขียนหรือวาดภาพที่เป็นความรู้สึกที่เกิดหลังจากให้อภัยตนเอง

“ภาพที่ฉันเห็น เมื่อฉันให้อภัยตนเอง”



ที่มา : ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

กิจกรรมที่ 7/2

คำชี้แจง : ให้สมาชิกกลุ่มเขียนหรือวาดที่เป็นความรู้สึกที่ได้หลังจากให้อภัยผู้อื่น

“ภาพที่ฉันเห็น เมื่อฉันให้อภัยผู้อื่น”



ที่มา : ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

“ยิ้มได้ เมื่อใจให้อภัย”

วันเวลาที่ผ่านไปในแต่ละวัน ฉันดิ้นรนอยู่กับการทำหน้าที่ของตนเอง ซึ่งตอนนี้ฉันเองก็กำลังทำหน้าที่ของการเป็นนักเรียน เพราะยังเป็นวัยและเวลาแห่งการเรียนรู้ ฉันเห็นความดีนรของ ตนเองและผู้อื่นอยู่แทบทุกวัน ต่างคนก็ต่างมุ่งจะไปสู่จุดหมายปลายทางของตนเอง บางคนก็มุ่งแต่ จะวิ่งไปสู่เส้นชัยของตนเองโดยไม่คิดถึงคนอื่นเลย บางคนก็เสแสร้งแกล้งทำเพื่อให้ตนเองได้ ผลประโยชน์มากที่สุด แต่ตัวฉันพอมองเห็นเรื่องราวแบบนี้แล้ว ฉันก็คอยเตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลา ว่า ไม่เป็นไร ให้อภัย ถึงแม้คนอื่นเขาจะเคยทำให้ฉันรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมากก็ตาม ฉันเคยมี ความรู้สึกที่ให้อภัยคนอื่นอย่างเต็มที่โดยไม่หวังผลตอบแทนอะไรเลย เพราะมันเตือนฉันตลอดเวลา อยู่เสมอว่า จะโกรธเขาทำไม ในเมื่อโกรธไปแล้วยิ่งเจ็บปวด แต่ตรงกันข้ามในเวลาที่ฉันให้อภัยฉัน ยิ่งมีความสุขมากขึ้น มันเป็นความรู้สึกที่มีคุณค่า และทำให้ฉันรู้สึกว่า เมื่อใดก็ตามที่ฉันให้อภัยคน อื่น เมื่อนั้นฉันยังมีความเป็นมนุษย์อยู่ในตัวตนตลอดเวลา ต่อไปฉันก็จะมีการะป้องกันภัยไม่ให้ใจมี ความโกรธ และจะตระหนักเสมอตลอดเวลาว่า “ให้อภัยๆ” ฉันจะจำคำนี้จนขึ้นใจ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 8

เรื่อง การรับรู้และสามารถคิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุของอารมณ์โกรธ

เวลา 1 ชั่วโมง

นิยามศัพท์เฉพาะ

การรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธ หมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธของตนเองว่าส่วนหนึ่งมาจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ยึดกรอบแนวคิด ความเชื่อ ความเข้าใจ ของตนเองส่งผลให้เกิดอารมณ์โกรธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้และสามารถคิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุของอารมณ์โกรธตนเองได้

แนวคิดสำคัญ

การทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถรู้เห็นที่มาของอารมณ์โกรธของตนเองว่าส่วนหนึ่งมาจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ยึดกรอบแนวคิด ความเชื่อ ความเข้าใจ ของตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy :REBT) ที่มุ่งแก้ไขปัญหาทางจิตใจ ซึ่งไม่ได้เน้นเพียงอารมณ์และพฤติกรรม แต่ให้ความสำคัญกับความคิดด้วย โดยมุ่งที่การกระทำเป็นสำคัญ ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy :REBT) เน้นความสำคัญขององค์ประกอบทั้ง 3 ประการ คือ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม โดยเชื่อว่า อารมณ์ ความคิด และการกระทำของมนุษย์ไม่สามารถขาดจากกันได้ ทั้ง 3 องค์ประกอบมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 173) และผู้วิจัยใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:126-128) การอธิบาย (Explanation) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2557:163)

ผู้วิจัยใช้เทคนิคแบบ ABCDE เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมของตน ซึ่งจะทำให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักถึงอิทธิพลของความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อความรู้สึกโกรธและพฤติกรรมตอบสนองต่ออารมณ์โกรธได้ (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 181)

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นริเริ่ม

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคน ด้วยการถามเรื่องทั่วไปของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อทบทวนและสังเกตความใส่ใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคนพร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันทบทวนกติกาภายในกลุ่มร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 อีกทั้งผู้นำกลุ่มทำการสังเกตสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะดำเนินกลุ่มต่อไปหรือไม่ โดยใช้วิธีการสังเกต จากการพูด และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

2.ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความ “*เพราะฉันคิดไปเอง*” ซึ่งเกี่ยวกับอารมณ์โกรธที่เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล เพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองเข้ากับเหตุการณ์ในบทความนั้น

2.2 จากนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้เล่าถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในบทความที่ตนเองได้อ่าน

2.3 เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนเล่าความรู้สึกของตนเองเสร็จแล้ว จากนั้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคแบบ ABCDE ตามแบบแผนทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy :REBT) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557: 181-182) โดยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “*รากเหง้าที่แท้จริงของอารมณ์โกรธ*” โดยการแจกกระดาษที่ใช้ทำกิจกรรม ABCDE ให้สมาชิกกลุ่มทุกคน จากนั้นชี้แจงเกี่ยวกับการทำกิจกรรม และให้สมาชิกกลุ่มลงมือทำกิจกรรมแต่ละขั้น โดยเริ่มจากขั้น A ไปจนถึงขั้น E ซึ่งในแต่ละขั้น ผู้นำกลุ่มจะชี้ชวนให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองเป็นลำดับไปเรื่อยๆ จนเสร็จสิ้นถึงขั้น E

2.4 เมื่อสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าสิ่งที่ตนเองได้เขียนบันทึกลงในกระดาษกิจกรรมให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง

2.5 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าการรับรู้/ความรู้สึกต่อสิ่งที่เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าหลังทำกิจกรรม ABCDE และให้เขียนสรุปสาระสำคัญสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในวันนี้

3.ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากได้คิดวิเคราะห์หาสาเหตุอารมณ์โกรธของตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง

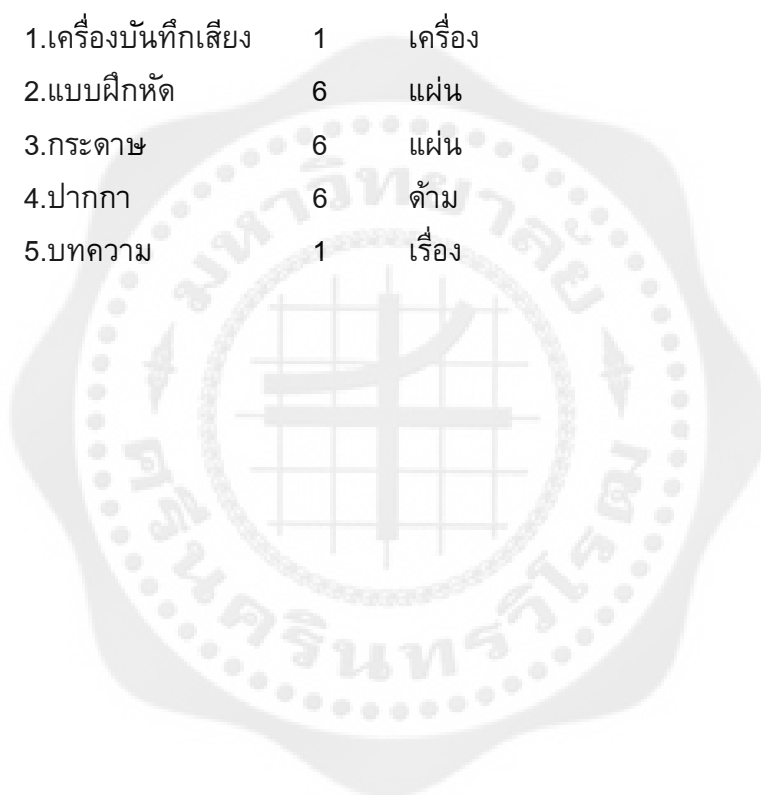
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1.เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2.แบบฝึกหัด	6	แผ่น
3.กระดาษ	6	แผ่น
4.ปากกา	6	ด้าม
5.บทความ	1	เรื่อง



กิจกรรมที่ 8

แบบฝึกหัด ABCDE

“รากเหง้าที่แท้จริงของอารมณ์โกรธ”

The REBT Self Help Form

A= เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (เหตุการณ์ที่เกี่ยวกับอารมณ์โกรธ จะเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบัน หรืออดีตก็ได้)	
iB= ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อ เหตุการณ์นั้น)	
UeC= อารมณ์ที่เกิดขึ้น (อารมณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากเกิดความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล)	
RBs (D)= การวิจารณ์ความคิดหรือความเชื่อที่ ไร้เหตุผล (คิดให้สมเหตุสมผลมากขึ้น โดย 1.ตรวจตรา (Detecting) 2.แตกต่าง (Discriminating) 3.โต้แย้ง (Debating)	
E= ผลที่ตามมาหลังจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้ เหตุผลของตนเอง (ความคิดใหม่)	

คำชี้แจง: ให้สมาชิกกลุ่มเขียนบอกเล่าเรื่องราวที่ตนเองเคยโกรธผู้อื่น (เขียนให้พอได้ใจความ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



“เพราะฉันคิดไปเอง”

หลายต่อหลายครั้งที่ฉันเคยโกรธเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อ ป้อง เขาเคยทำให้ฉันหัวเราะ มีรอยยิ้มฉันรู้สึกมีความสุขเวลาที่ได้ไปไหนมาไหนด้วยกัน แต่พักหลังมานี้ฉันกับเขาต้องห่างเหินกัน ฉันรู้สึกเสียใจที่เราต้องบาดหมางไม่เข้าใจกัน แต่เหตุการณ์วันนั้นมันก็ทำให้ฉันโกรธเขามาก เพราะเขาผิดนัดกับฉัน เหตุการณ์นี้ฝังใจฉันมาตลอดเวลา ตอนนั้นก็ยังไม่ฝังใจอยู่ ป้องไม่น่าผิดนัดกับฉันเลย เอ้อ.....แต่พอมาคิดอีกทีฉันเองก็ทำเกินไปนะ เรื่องแค่นี้ยังโกรธเพื่อนได้ลง ฉันควรจะทบทวน เหตุการณ์นั้นใหม่อีกครั้ง ซึ่งเหตุการณ์นั้นก็คือ ป้องบอกว่าจะไปเที่ยวกับฉันวันหยุด พอถึงวันหยุด ป้องก็เงียบไป ไม่บอกอะไรฉันสักคำ ฉันก็เลยโกรธขึ้นมาทันที ทั้งๆ ที่ฉันยังไม่รู้สาเหตุที่ป้อมผิดนัดครั้งนี้เลย มาคิดๆ อีกทีป้อมอาจจะมึ่เรื่องจำเป็นหรือมีธุระด่วนก็อาจจะเป็นไปได้ ฉันไม่น่าโกรธป้อมเลย เพราะตัวฉันเองที่คิดแต่เรื่องของตนเอง จนลืมคิดเรื่องที่จำเป็นของเพื่อน เอ้อ.....ถ้าเราคิดได้แบบนี้ตั้งแต่แรก ปานนี้เราก็คงจะไม่ต้องมานั่งโกรธนอนโกรธเพื่อนแบบนี้



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 9

เรื่อง การเห็นความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์โกรธ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธตนเอง

แนวคิดสำคัญ

การทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธตนเอง ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group counseling) เนื่องจากตามแนวคิดของเกสตัลท์ที่ว่า บุคคลต้องค้นหาแนวทางในชีวิตและยอมรับความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล ประเด็นสำคัญคืออะไรที่เป็นประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบัน และต้องเอาชนะอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเองอย่างเต็มที่ เป้าหมายพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ คือ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ว่า พวกเขาลึกเลี้ยวความรับผิดชอบต่อการตระหนักรู้อย่างไร และกระตุ้นให้แสวงหาความช่วยเหลือจากตนเองมากกว่าการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2557:137) และผู้วิจัยใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:126-128) การถาม (Question) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2557:137)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคแบบการเสริมสร้างประสบการณ์โดยใช้จินตนาการ (Creating Experiences through Visualization) การมองเห็นภาพจินตนาการจะช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ในประสาทสัมผัส ช่วยลดการวิเคราะห์ทางสมอง ช่วยให้เกิดจิตที่สำนึกทางความคิด อารมณ์ หรือการหยั่งเห็น โดยให้บุคคลมีเวลาในการคิดไตร่ตรองถึงปัญหาด้วยความเงียบสงบ จะช่วยให้บุคคลเกิดแนวทางใหม่ ยกตัวอย่างเช่น การจินตนาการถึงภาพในการทำงานที่มีความท้าทายหรือความสำเร็จในการทำงานของตนเอง จะช่วยให้บุคคลมีความเครียดที่ลดลง นอกจากนี้ การเสริมสร้างประสบการณ์โดยใช้จินตนาการบ่อยๆ จะช่วยให้บุคคลการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางบวก ก่อให้เกิดการจินตนาการถึงเรื่องราวที่สามารถจับต้องได้และมีความเป็นจริง รวมถึงเป็นการเสริมแรงทางบวกโดยการให้รางวัลตนเองอีกด้วย (Thompson.2003: 345) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคแบบการพูดรอบวง (Making the rounds) เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองพูด สิ่งที่ตนเองไม่เคยพูด

มาก่อนต่อหน้าสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มที่ละคน ซึ่งเป็นการช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และเรียนรู้ความสามารถของตนเอง (พัชรารามณ์ ศรีสวัสดิ์.2557:143)

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นริเริ่ม

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคน ด้วยการถามเรื่องทั่วไปของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อทบทวนและสังเกตความใส่ใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคนพร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันทบทวนกติกาภายในกลุ่มร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 9 อีกทั้งผู้นำกลุ่มทำการสังเกตสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะดำเนินกลุ่มต่อไปหรือไม่ โดยใช้วิธีการสังเกต จากการพูด และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

2.ขั้นดำเนินกลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้กลับไปสัมผัสกับช่วงเวลาที่ตนเองไม่มีอารมณ์โกรธอีกครั้ง โดยให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปราศจากอารมณ์โกรธ ซึ่งใช้ข้อความว่า **“ความสุขเมื่อจัดการกับอารมณ์โกรธได้”**

2.2 เมื่อสมาชิกกลุ่มอ่านบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตาเพื่อทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ที่ตนเองสามารถจัดการควบคุมกับอารมณ์โกรธของตนเองได้

2.3 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม โดยใช้ชื่อว่า **“ภาพที่ฉันเห็น เมื่อฉันจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้”** ซึ่งใช้เทคนิคแบบการเสริมสร้างประสบการณ์โดยใช้จินตนาการ (Creating Experiences through Visualization) โดยให้สมาชิกกลุ่มหลับตาและให้จินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธตนเองได้ซึ่งมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเห็นประโยชน์ของการจัดการอารมณ์โกรธมากที่สุด

2.4 เมื่อสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกที่ตนเองได้จากการจินตนาการ จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มเขียนถึงประเด็นสำคัญที่เกี่ยวกับประโยชน์ของการจัดการอารมณ์โกรธได้และให้อ่านให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง

2.5 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อการเห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธ โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคแบบการพูดรอบวง (Making the rounds) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเองและแสดงความรู้สึกต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเดินไปรอบวง จากนั้นให้พูดคำที่แสดงถึงความรู้สึกเห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธ โดยให้พูดกับเพื่อนภายในกลุ่มแต่ละคน จนถึงคนสุดท้าย

2.7 เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนทำกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ 9

3.ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองหลังจากผ่านกิจกรรมการเห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่ยากให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1.เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2.กระดาษ	6	แผ่น
3.ปากกา	6	ด้าม
4.บทความ	1	เรื่อง

“ความสุขเมื่อจัดการกับอารมณ์โกรธได้”

ทุกๆ ครั้งที่หลับตาลงฉันมีความภาคภูมิใจกับตนเอง ที่ฉันเคยเอาชนะความโกรธของตัวเองได้ ฉันได้รู้และเห็นถึงผลของการจัดการกับอารมณ์อันนี้เงานี้ได้ เวลาที่ฉันกำลังจัดการมันได้ฉันรู้สึกมีความสุข จะเดิน จะนั่ง จะพูดคุยสนทนากับใครๆ ก็ทำให้ฉันนั่งคุยกับเขาอย่างมีความสุขเข้าใจต่อกัน หรือว่าจะเป็นเวลาเรียนเขียนหนังสือสมองก็ปลอดโปร่ง เพราะใจฉันไม่ไปติดอยู่กับคำว่าโกรธ คำนี้ไม่สมควรที่จะมีอยู่ในความคิด ความรู้สึกของฉันอีกต่อไปแล้ว ฉันระลึกอยู่ในใจอยู่ตลอดเวลาว่า ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดๆ ก็ตาม ถ้าหากเราสามารถกำจัดกับอารมณ์โกรธได้ อารมณ์อื่นๆ ก็จะไม่ตามมาแน่นอน หรือถ้าหากฉันมีวิธีในการจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองแล้ว จะจัดการกับอารมณ์อื่นๆ มันก็ง่ายนิดเดียว ก็เพราะอารมณ์โกรธนี่ละ คือลูกพี่ใหญ่ของอารมณ์อื่นๆ ต่อไปฉันก็จะมีแต่ความสบายใจไร้กังวล คงจะเหลือแต่ความสุขเท่านั้นที่ฉันจะได้รับหลังจากที่ฉันจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้แล้ว แต่ก็ต้องอาศัยจิตใจที่หนักแน่นเท่านั้น ที่ฉันจะผ่านอุปสรรคนี้ไปได้ และฉันให้สัญญากับตัวเองว่า ฉันจะจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองให้ โดยที่จะไม่ปล่อยให้มันผ่านไปแล้ว ย้อนกลับมาทำร้ายฉันและคนอื่นอีกต่อไป ฉันสัญญา

กิจกรรมที่ 9

ถ้าฉันจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้ จะเกิด **“ผลดี”** คือ.....

1.ฉันจะสามารถ.....

2.ฉันจะสามารถ.....

3.ฉันจะสามารถ.....

4.ฉันจะสามารถ.....

5.ฉันจะสามารถ.....

อื่นๆ.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 10

เรื่อง การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ

เวลา 1 ชั่วโมง

นิยามศัพท์เฉพาะ

การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธหมายถึง การที่วัยรุ่นสามารถหยุดหรือควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธในขณะนั้นให้อยู่ในอาการสงบได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธได้

แนวคิดสำคัญ

การทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธได้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling) ซึ่งแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยมเชื่อว่ามนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ตามแนวคิดทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยมมีสมมติฐานว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องหยั่งรู้ ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพฤติกรรมนิยมจะดำเนินการบำบัดอยู่บนหลักการที่ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้ ก่อนที่บุคคลจะเข้าใจอนาคต และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอาจนำไปสู่การเพิ่มความเข้าใจตนเองได้ (พัชรารัตน์ ศรีสวัสดิ์.2557:144)และใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:126-128)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคแบบการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) ซึ่งเป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นเมื่ออยู่นอกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบมาแสดงเป็นแบบอย่างให้ ในการฝึกพฤติกรรมนี้ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด (พัชรารัตน์ ศรีสวัสดิ์.2557:150) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ ดังนี้

- 1.ผู้นำกลุ่มเป็นแบบอย่างในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและดีงาม

2. ผู้นำกลุ่มสอนสมาชิกกลุ่มให้รับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่ออยู่ภายนอกกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกได้ทดลองทำในกลุ่ม และนำไปฝึกปฏิบัติ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2557:146)

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นริเริ่ม

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคน ด้วยการถามเรื่องราวทั่วไปของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อทบทวนและสังเกตความใส่ใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคนพร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันทบทวนกติกาภายในกลุ่มร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 10 อีกทั้งผู้นำกลุ่มทำการสังเกตสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะดำเนินกลุ่มต่อไปหรือไม่ โดยใช้วิธีการสังเกต จากการพูด และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

2.ขั้นดำเนินการกลุ่ม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันทำกิจกรรม โดยให้สมาชิกกลุ่มทำการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral rehearsal) ซึ่งใช้ชื่อกิจกรรมว่า **“พัฒนาตนด้วยการควบคุมอารมณ์โกรธ”** โดยให้สมาชิกกลุ่มจับคู่ แล้วออกไปยืนเป็นคู่ภายในกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนคู่ผลัดกันแสดงฝึกซ้อมพฤติกรรม โดยให้สมาชิกแต่ละคู่ฝึกการควบคุมตนเอง เช่น ควบคุมตนเองโดยการสูดลมหายใจ การนับ 1-10 การเตือนตัวเอง การหยุดพูด สงบนิ่ง การไม่โยนความผิดไปให้ผู้อื่น การหลับตาทบทวนเรื่องราวที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนระบุพฤติกรรมเก่าที่เคยใช้ควบคุมปฏิกิริยาขณะที่ตนเองมีอารมณ์โกรธ จากนั้นให้ระบุพฤติกรรมใหม่ที่ใช้ในการพัฒนาตนในการควบคุมอารมณ์โกรธ

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการควบคุมอารมณ์โกรธ เช่น ฝึกควบคุมตนเองโดยการสูดลมหายใจ การนับ 1-10 การมีสติเตือนตัวเองว่าตอนนี้กำลังโกรธ การหยุดพูด สงบนิ่ง การไม่โยนความผิดไปให้ผู้อื่น และการหลับตาทบทวนเรื่องราวที่ทำให้โกรธ

2.4 หลังเสร็จกิจกรรมผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ 10

3.ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากผ่านกิจกรรมทำการฝึกซ้อมการควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1.เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2.ปากกา	6	ด้าม
3.กระดาษ	6	แผ่น



กิจกรรมที่ 10

ฉันเคยควบคุมตนเองขณะที่มีอารมณ์โกรธโดยใช้วิธี คือ.....

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ต่อไปฉันจะควบคุมตนเองโดยใช้วิธี คือ.....

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 11

เรื่อง การปิดกลุ่ม

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสาระสำคัญตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนที่จะนำไปใช้ภายนอกกลุ่ม หลังเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

แนวคิดสำคัญ

สำหรับขั้นสุดท้ายของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะมีการพูดคุยซักถามเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในประสบการณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในกลุ่ม มีการรวบรวมสิ่งที่ได้แสดงในกลุ่ม และตกลงตัดสินใจว่าตนจะแสดงพฤติกรรมใหม่อะไรนอกกลุ่ม นอกจากนี้เพื่อให้สมาชิกประสบผลสำเร็จในการเรียนรู้ประสบการณ์ขั้นสุดท้ายของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องกำหนดโครงสร้างให้สมาชิกทบทวนและบูรณาการสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ในกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มปิดกำหนดให้สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนสิ่งที่ตนได้กระทำและมองย้อนพัฒนาการของตนตั้งแต่เริ่มกลุ่ม จนกระทั่งใกล้ปิดกลุ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ที่สำคัญคือให้ข้อมูลสะท้อนกลับการเปลี่ยนแปลงเฉพาะที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคน (ดวงมณี จงรักษ์. 2548:120) ขณะเดียวกัน ผู้วิจัยได้ใช้ทักษะที่มีอยู่ในแบบแผนของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding)(จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ.2557:126-128)

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคแบบการทบทวนประสบการณ์กลุ่ม โดยในขั้นสุดท้ายของกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการพบกันแต่ละครั้ง และทบทวนว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร (ดวงมณี จงรักษ์.2548:122) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้เทคนิคแบบการเสริมแรง (Reinforcement) ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มซึ่งการให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มจะรายงานถึงผลสำเร็จของสมาชิกมากกว่าที่จะพูดถึงความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศทางบวกมากขึ้น การเสริมทางสังคมเป็นวิธีการที่มีพลังที่จะปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์.2557:148)นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีบทบาทที่สำคัญภายในกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ดังต่อไปนี้

- 1.เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและจัดการกับเรื่องราวที่ค้างคาใจในกลุ่ม
- 2.ให้การเสริมแรงกับการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มให้ข้อมูลสะท้อนกลับที่สร้างสรรค์ระหว่างกัน(ดวงมณี จงรักษ์.2548:129)

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นริเริ่ม

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคน ด้วยการถามเรื่องทั่วไปของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย จากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อทบทวนและสังเกตความใส่ใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกแต่ละคนพร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันทบทวนกติกาภายในกลุ่มร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 11 อีกทั้งผู้นำกลุ่มทำการสังเกตสมาชิกกลุ่มว่ามีความพร้อมที่จะดำเนินกลุ่มต่อไปหรือไม่ โดยใช้วิธีการสังเกต จากการพูด และการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

2.ขั้นดำเนินการกลุ่ม

ขั้นสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการดังต่อไปนี้

2.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกทุกคนหลับตาทบทวนเรื่องราวต่างๆ ตั้งแต่เริ่มกลุ่ม จนถึงครั้งสุดท้าย

2.2 จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนสิ่งที่ตนเองทบทวนได้ลงในกระดาษที่ผู้นำกลุ่มแจกให้ แล้วบอกเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง พร้อมทั้งแสดงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่มร่วมกัน

2.3 เมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงความรู้สึกของตนเองเสร็จจนครบทุกคนแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนความตั้งใจของตนเองที่จะกระทำต่อไปหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มครั้งสุดท้าย โดยใช้ชื่อกิจกรรมว่า “**กติกาสัญญาใจ**” จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มปรบมือเพื่อให้กำลังใจกันและกันในความตั้งใจของเพื่อนสมาชิกกลุ่มแต่ละคน

3.ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอีกครั้ง

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพิ่มเติมในสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

อุปกรณ์

1.เครื่องบันทึกเสียง	1	เครื่อง
2.ใบกิจกรรม	6	แผ่น
3.ปากกา	6	ด้าม
4.กระดาษ	6	แผ่น



กิจกรรมที่ 11/2

สิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอดกิจกรรม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

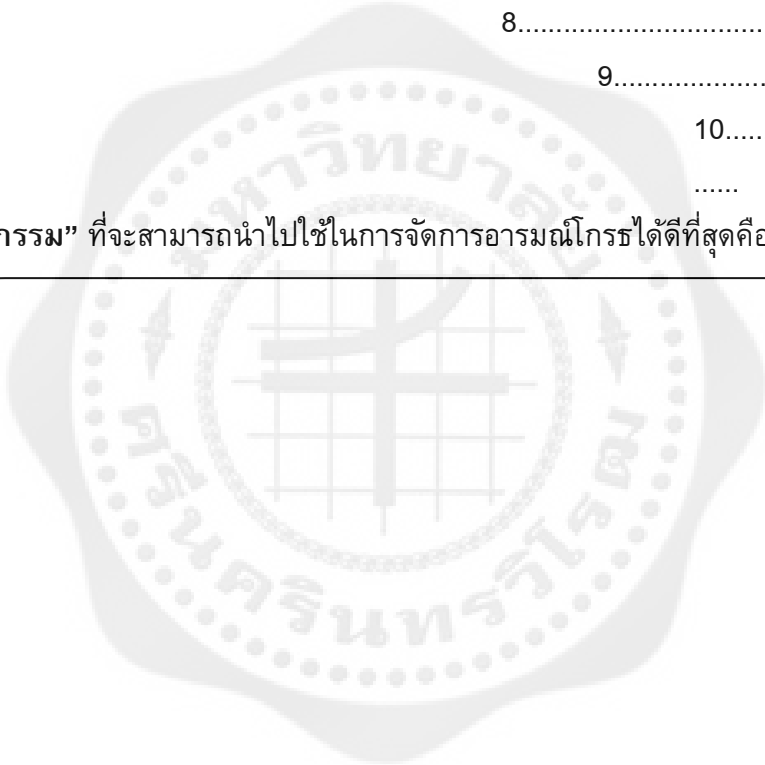
8.....

9.....

10.....

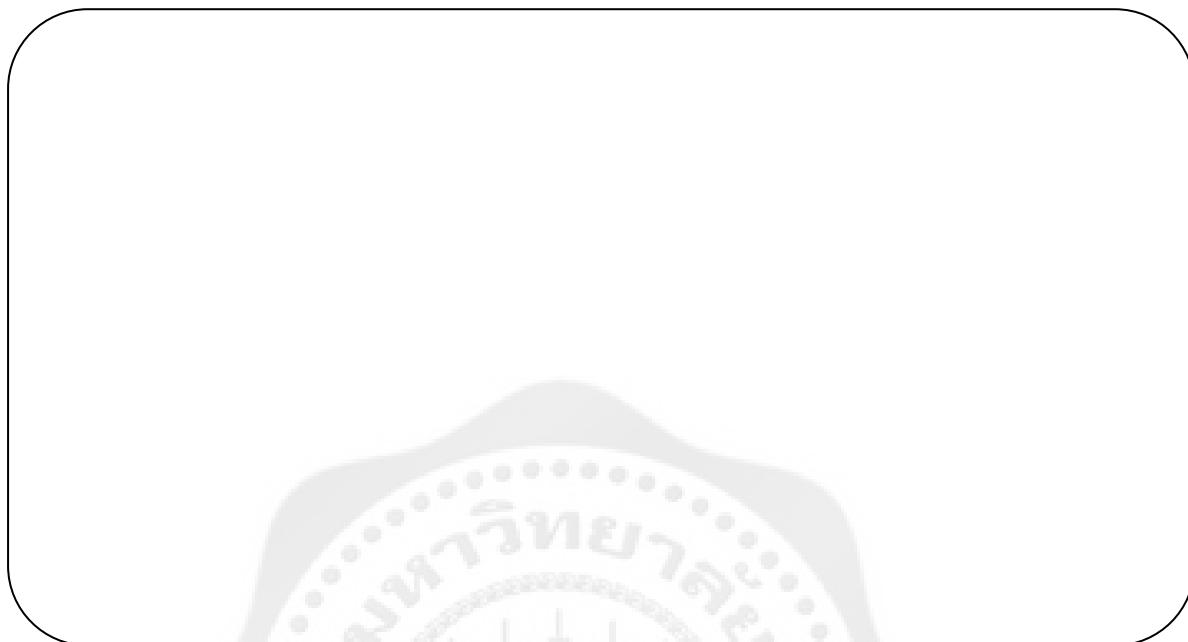
.....

ฉันคิดว่า “กิจกรรม” ที่จะสามารถนำไปใช้ในการจัดการอารมณ์โกรธได้ดีที่สุดคือ.....



สรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ และได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง



2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อกิจกรรม



ที่มา : ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

แบบประเมินสมาชิกกลุ่ม

คนที่	ประเมินจาก	น้อย	ปานกลาง	มาก
1	การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น			
	การใส่ใจ			
	ความตั้งใจในการทำกิจกรรม			
2	การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น			
	การใส่ใจ			
	ความตั้งใจในการทำกิจกรรม			
3	การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น			
	การใส่ใจ			
	ความตั้งใจในการทำกิจกรรม			
4	การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น			
	การใส่ใจ			
	ความตั้งใจในการทำกิจกรรม			
5	การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น			
	การใส่ใจ			
	ความตั้งใจในการทำกิจกรรม			
6	การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น			
	การใส่ใจ			
	ความตั้งใจในการทำกิจกรรม			

แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

1. พลวัตของกลุ่ม

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

3. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

4. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

5. ข้อสังเกต/ประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

หมายเหตุ : หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ผู้วิจัยมีวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

- 1.สรุปลักษณะสำคัญที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม
- 2.แบบประเมินสมาชิกกลุ่ม
- 3.แบบบันทึกการให้คำปรึกษากลุ่ม



โปรแกรมฝึกสติพื้นฐาน4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

คำชี้แจง

- 1.ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักสติพื้นฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น โดยประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับวัยของผู้ฝึกปฏิบัติเช่น การฝึกสติพื้นฐาน 4 แบบเป็นลำดับขั้นตอน เป็นต้น
- 2.ผู้วิจัยประเมินระดับความมีสติ (Level of mindfulness) โดยใช้แบบสอบถาม
- 3.ผู้แนะนำการฝึกปฏิบัติสติพื้นฐาน 4 จะไม่สามารถสอดแทรกวิธีการอื่นเข้ามาใช้ในการฝึกปฏิบัติได้ เพราะอาจจะทำให้เกิดตัวแปรแทรกซ้อนได้เช่น การสวดมนต์ เป็นต้น
- 4.ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักสติพื้นฐาน 4 โดยการปฏิบัติตามหลักสติพื้นฐาน 4 บางส่วนเท่านั้น เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับผู้ฝึกปฏิบัติสติพื้นฐาน 4 และเห็นสำคัญว่า การประยุกต์ใช้หลักสติพื้นฐาน 4 บางส่วนนั้นสามารถนำไปสู่การจัดการอารมณ์โกรธได้ โดยไม่ต้องทำการฝึกปฏิบัติจนครบตามกระบวนการของสติพื้นฐาน 4 ทั้งหมด



โปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 1

หัวข้อ การฝึกสติปัฏฐานขั้นกายนุสสนาสติปัฏฐาน(การพิจารณากาย)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถกำหนดรูปร่างกายและสามารถนำไปใช้ในขณะที่มีอารมณ์โกรธได้

เวลาที่ใช้ 45 นาที

สถานที่ วัดยานนาวา เขตสาทร จังหวัดกรุงเทพมหานคร

กายนุสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย)

การพิจารณาร่างกาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2539: 102-109) มีวิธีการพิจารณาตามหมวดต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) หมวดลมหายใจเข้าออก

- 1.1) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “หายใจเข้ายาว”
- 1.2) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “หายใจออกยาว”
- 1.3) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “หายใจเข้าสั้น”
- 1.4) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “หายใจออกสั้น”

2) หมวดอิริยาบถ

- 2.1) เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”
- 2.2) เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”
- 2.3) เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”
- 2.4) เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักกายนุสสนาสติปัฏฐานเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1.ให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยไม่ใส่ใจความรู้สึกเข้าไปควบคุม
- 2.ให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถหรืออาการการยืน เดิน นั่งนอนให้ชัดเจน

วิธีดำเนินการ

กายนุสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย)			
หัวข้อ	เวลาที่ใช้	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติ
การรับฟังบรรยายเรื่องกายนุสสนาสติปัฏฐานจากพระวิปัสสนาจารย์	15 นาที	เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้ทำความเข้าใจในเนื้อหาแห่งหลักกายนุสสนาสติปัฏฐานก่อนลงมือปฏิบัติ	พระวิปัสสนาจารย์ทำการบรรยายหลักวิปัสสนากรรมฐานว่าด้วยเรื่องของหลักกายนุสสนาสติปัฏฐาน จากนั้นเมื่อพระวิปัสสนาจารย์บรรยายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้รับการอบรมทำการขอกรรมฐานจากพระวิปัสสนาจารย์ก่อนทำการปฏิบัติจริง
การลงมือฝึกปฏิบัติกายนุสสนาสติปัฏฐาน	30 นาที	เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้ลงมือปฏิบัติจริงและรู้แนวทางในการพิจารณาร่างกายของตนเองเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ	1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยไม่ใส่ใจความรู้สึกเข้าไปควบคุม 2.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถหรืออาการการยืน เดิน นั่ง นอน ให้ชัดเจน

โปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 2

หัวข้อ การฝึกสติปัฏฐานขั้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาอารมณ์)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถกำหนดรู้อารมณ์และสามารถนำไปใช้ได้ขณะที่มีอารมณ์โกรธ

เวลาที่ใช้ 45 นาที

สถานที่ วัดยานนาวา เขตสาทร จังหวัดกรุงเทพมหานคร

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาอารมณ์)

การพิจารณาอารมณ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2539: 109-110) มีวิธีการพิจารณา ดังต่อไปนี้

- 1) เมื่อเสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา”
- 2) เมื่อเสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา”
- 3) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” (อุเบกขา)

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 1.ให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันของตนเองโดยไม่ใส่ความรู้สึกเข้าไปควบคุม
- 2.ให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ว่าเป็นที่น่ายินดี (สุข) หรือไม่ที่น่ายินดี (ทุกข์) หรือว่ารู้สึกเฉยๆ ต่ออารมณ์นั้น (ไม่สุขไม่ทุกข์)

วิธีดำเนินการ

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาอารมณ์)			
หัวข้อ	เวลาที่ใช้	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติ
การรับฟังบรรยายเรื่อง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจากพระวิปัสสนาจารย์	15 นาที	เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้ทำความเข้าใจในเนื้อหาแห่งหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนลงมือปฏิบัติ	พระวิปัสสนาจารย์ทำการบรรยายหลักวิปัสสนากรรมฐานว่าด้วยเรื่องของหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จากนั้นเมื่อพระวิปัสสนาจารย์บรรยายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้รับการอบรมทำการขอกรรมฐานจากพระวิปัสสนาจารย์ก่อนทำการปฏิบัติจริง
การลงมือฝึกปฏิบัติ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	30 นาที	เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้ลงมือปฏิบัติจริงและรู้แนวทางในการพิจารณาอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ	1.ให้ผู้ฝึกปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันของตนเองโดยไม่ใส่ความรู้สึกเข้าไปควบคุม 2.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อารมณ์ว่าเป็นที่น่ายินดี (สุข) หรือไม่ที่น่ายินดี (ทุกข์) หรือว่ารู้สึกเฉยๆ ต่ออารมณ์นั้น (ไม่สุขไม่ทุกข์)

วิธีดำเนินการ

จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต)			
หัวข้อ	เวลาที่ใช้	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติ
การรับฟังบรรยายเรื่อง จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จากพระวิปัสสนาจารย์	15 นาที	เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้ทำ ความเข้าใจในเนื้อหาแห่ง หลักจิตตานุสสนาสติปัฏ ฐาน ก่อนลงมือปฏิบัติ	พระวิปัสสนาจารย์ทำการ บรรยายหลักวิปัสสนา กรรมฐานว่าด้วยเรื่องของ หลักจิตตานุสสนาสติปัฏ ฐาน จากนั้นเมื่อพระ วิปัสสนาจารย์บรรยาย เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ ผู้รับการอบรมทำการขอ กรรมฐานจากพระ วิปัสสนาจารย์ก่อนทำการ ปฏิบัติจริง
การลงมือฝึกปฏิบัติ จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน	30 นาที	เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้ลง มือปฏิบัติจริงและรู้ แนวทางในการพิจารณา จิตของตนเองเมื่อเกิด อารมณ์โกรธ	1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จิต ของตนเองให้ชัดเจนว่า ขณะนี้สภาพจิตใจของ ตนเองเป็นอย่างไร เช่น สบายใจ ชื่นมัว เศร้า หมอง มีอารมณ์โกรธ หรือปราศจากอารมณ์ โกรธ โดยไม่ต้อง วิพากษ์วิจารณ์ สภาวะธรรมนั้น เป็นต้น 2.ให้กำหนดรู้ต่อไปว่า สภาวะจิตนั้นหลุดพ้นแล้ว หรือยังไม่หลุดพ้น

โปรแกรมการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

ครั้งที่ 4

หัวข้อ การฝึกสติปัฏฐานขั้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถกำหนดรู้ทันธรรมหรือธรรมชาติของชีวิตและสามารถนำไปใช้
ขณะที่มีอารมณ์โกรธได้

เวลาที่ใช้ 45 นาที

สถานที่ วัดยานนาวา เขตสาทร จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม)

การพิจารณาธรรม (ธรรมชาติของชีวิต) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ฉบับ
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2539: 112) มีวิธีการพิจารณาตามหมวดต่างๆ ดังต่อไปนี้
หมวดนิวรรณ์ 5 คือ 1.กามฉันทะ 2.พยาบาท 3.ถีนมิทธะ 4.อุทธัจจะกุกกุจ
จะ 5.วิจิกิจฉา

- 1) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมืออยู่
- 2) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมืออยู่
- 3) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ภายในมืออยู่
- 4) เมื่ออุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมืออยู่
- 5) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมืออยู่

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อการจัดการ
อารมณ์โกรธ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามความ
เป็นจริง เช่น เมื่อได้ยินเสียงคนก็ให้รับรู้ว่าเป็นคน หรือเมื่อรับรู้สภาวะธรรมเช่นใดมาก็ให้กำหนดรู้
ตามความเป็นจริงนั้น เป็นต้น

2.ให้ผู้ปฏิบัติฝึกแผ่จิตเมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

วิธีดำเนินการ

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม)			
หัวข้อ	เวลาที่ใช้	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติ
การรับฟังบรรยายเรื่อง ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จากพระวิปัสสนาจารย์	15 นาที	เพื่อให้ผู้ฝึกได้ทำความเข้าใจในเนื้อหาแห่งหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนลงมือปฏิบัติ	พระวิปัสสนาจารย์ทำการบรรยายหลักวิปัสสนากรรมฐานว่าด้วยเรื่องของหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จากนั้นเมื่อพระวิปัสสนาจารย์บรรยายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้รับการอบรมทำการขอกรรมฐานจากพระวิปัสสนาจารย์ก่อนทำการปฏิบัติจริง
การลงมือฝึกปฏิบัติ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	☐ 30 นาที	เพื่อให้ผู้ฝึกได้ลงมือปฏิบัติจริงและรู้แนวทางในการพิจารณาธรรมชาติของชีวิตเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ	1.ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตามความเป็นจริง เช่น เมื่อได้ยินเสียงคนก็ให้รับรู้ว่าเป็นคน หรือเมื่อรับรู้สภาวะธรรมเช่นใดมาก็ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริงนั้น เป็นต้น 2.ให้ผู้ปฏิบัติฝึกแผ่จิตเมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

- หมายเหตุ: 1.ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น โดยประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับวัยของผู้ฝึกปฏิบัติเช่น การฝึกสติปัฏฐานแบบเป็นลำดับขั้นตอน เป็นต้น
- 2.ผู้วิจัยประเมินระดับความมีสติ (Level of mindfulness) โดยใช้แบบสอบถาม
- 3.ผู้นำการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานจะไม่สามารถสอดแทรกวิธีการอื่นเข้ามาใช้ในการฝึกปฏิบัติได้ เพราะอาจจะทำให้เกิดตัวแปรแทรกซ้อนได้เช่น การสวดมนต์ เป็นต้น

4.ผู้วิจัยประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 โดยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานบางส่วนเท่านั้น เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับผู้ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน และเห็นสำคัญว่า การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานบางส่วนนั้นสามารถนำไปสู่การจัดการอารมณ์โกรธได้ โดยไม่ต้องทำการฝึกปฏิบัติจนครบตามกระบวนการของสติปัฏฐานทั้งหมด



แบบประเมินระดับความมีสติ (Level of mindfulness)

	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	อย่างมาก
1.ฉันรู้สึกตัวฉันเองแยกออกจากความคิดความรู้สึกที่กำลังเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา					
2.ฉันใส่ใจที่จะเปิดใจรับรู้ประสบการณ์มากกว่าที่จะไปควบคุมหรือเปลี่ยนแปลง					
3.ฉันใคร่ที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองเมื่อฉันได้ตอบไปตามความคิดอารมณ์และความรู้สึกสัมผัส					
4.ฉันเห็นความคิดเสมือนเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจมากกว่าที่จะเป็นความจริงของสิ่งต่างๆ ที่สะท้อนออกมา					
5.ฉันใคร่รู้อะไรที่เกิดขึ้นในใจในแต่ละขณะ					
6.ฉันสนใจใคร่รู้ในแต่ละความคิด อารมณ์ที่เกิดขึ้น					
7.ฉันเปิดใจที่จะเฝ้าสังเกตแม้ความคิด อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา โดยไม่ต้องไปแก้ไขเปลี่ยนแปลง					
8.ฉันทุ่มเทมากขึ้นในการเฝ้าดูประสบการณ์ในใจที่เกิดขึ้นมากกว่าไปคิดหาคำอธิบาย					
9.ฉันเผชิญแต่ละประสบการณ์โดยพยายามยอมรับ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นที่พึงพอใจหรือไม่ก็ตาม					
10.ฉันยังคงความใคร่รู้เกี่ยวกับธรรมชาติของแต่ละประสบการณ์ที่เกิดขึ้น					
11.ฉันรู้เท่าทันความคิด อารมณ์โดยไม่ต้องไปยึดติดกับมัน					
12.ฉันใคร่รู้ในการตอบสนองของฉันต่อสิ่งต่างๆ					
13.ฉันใคร่ที่จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง โดยการทำความเข้าใจกับสิ่งที่กำลังให้ความใส่ใจอยู่					

(อ้างอิงและดัดแปลงจาก รัชชชัย กฤษณะประกกรกิจ.2552: 181)

แบบสัมภาษณ์หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

1.ฉันได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ

.....

.....

.....

2.กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกประทับใจมากที่สุด คือ

.....

.....

.....

3.การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจได้มากหรือน้อยเพียงใด

.....

.....

.....

4.นักเรียนเคยนำไปฝึกควบคุมหรือจัดการอารมณ์โกรธของตนเองหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ที่มา : ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

แบบสัมภาษณ์หลังเสร็จสิ้นการฝึกสติพื้นฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

1.นักเรียนได้ประโยชน์จากการฝึกสติพื้นฐาน 4 อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

2.หลังจากฝึกสติพื้นฐาน 4 นักเรียนคิดว่าสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

3.การฝึกสติพื้นฐาน 4 มีส่วนช่วยพัฒนานักเรียนในด้านใดบ้าง

.....

.....

.....

ที่มา : ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

ภาคผนวก ง

1. สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 1
2. สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2
3. สรุปการฝึกสติพื้นฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 1 (กลุ่มทดลองที่ 1)

เรื่อง การปฐมนิเทศ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น โดยมีสมาชิกกลุ่มทั้งหมด 6 คน การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการพูดคุยทักทายกันก่อนที่จะแนะนำตัวเองอย่างเป็นทางการภายในกลุ่ม ในครั้งแรกนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ลงความเห็นกันในด้านของสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการแนะนำตัวเองแล้วผู้นำกลุ่มเริ่มชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับกติกาภายในกลุ่ม รวมไปถึงการรักษาความลับภายในกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับทราบโดยทั่วกันในขณะที่กำลังเริ่มกิจกรรมภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นอาการความตื่นเต้นของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน บางคนยังไม่กล้าสบตาเวลาพูดคุยกับผู้นำกลุ่ม หรือบางคนยังมีความกังวลใจต่อสถานการณ์ภายในกลุ่ม เช่น ยังมีความกังวลในด้านเวลา เพราะอาจจะทำให้กลับบ้านได้ช้าลง กลัวที่บ้านจะดุว่ากล่าวหากลับบ้านไม่ตรงเวลา หรือสมาชิกกลุ่มบางคนมีความกังวลว่า สิ่งที่เกิดภายในกลุ่มจะมีความยากและไม่สามารถทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้ ดังนั้นเมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นอาการความตื่นเต้นหรือความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มที่จะบอกเล่าชี้แจงรายละเอียดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่า การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไม่ใช่เรื่องที่ยากและไม่มีผลต่อกระทบต่อการเรียนของสมาชิกกลุ่มเลย เมื่อผู้นำกลุ่มชี้แจงให้กับสมาชิกกลุ่มได้รับฟังแล้ว จึงสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลายมากขึ้น

เมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมในการทำกิจกรรมแล้ว จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มเริ่มทำกิจกรรมที่มีชื่อกิจกรรมว่า "ตัวตนของฉัน" ซึ่งกิจกรรมนี้มีเป้าหมายคือการให้สมาชิกสามารถกล้าเปิดเผยตนเองและเกิดสัมพันธภาพที่ดีทั้งต่อผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งจะอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป จากการทำกิจกรรมของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ทำให้สังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีความตั้งใจและสามารถทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งแรกได้เป็นอย่างดี สมาชิกกลุ่มมีการประมอญนดีกับการกล้าแสดงออกของเพื่อนๆที่กำลังนำเสนอไปกิจกรรมของแต่ละคน เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้ว สังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีการกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น โดยสังเกตได้จากการบอกเล่าเรื่องราวความประทับใจของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เช่น

A13“ในครั้งแรกประทับใจตรงที่ได้บอกเล่าตัวเองในความคิดของตนเองให้เพื่อนฟังค่ะ”

A14“เมื่อได้พูดคุยทำให้ผ่อนคลาย กล้าพูด กล้าคุยไม่รู้สึกเกร็ง และประทับใจเสียงหัวเราะ”

A15“ในเรื่องการแนะนำตัวของแต่ละคนมีทั้งการสอดแทรกความเป็นคติสอนใจให้กับเพื่อนทุกคนด้วย”

A12“ประทับใจว่า การที่เราได้แสดงความรู้สึกนึกคิดออกมาซึ่งเป็นตัวเราเอง แล้วได้เล่าให้เพื่อนฟังทำให้เพื่อนเข้าใจในสิ่งที่เรารู้สึกได้ เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ผ่อนคลายได้”

A11“ได้เห็นรอยยิ้มของทุกคน มีเสียงหัวเราะของเพื่อนและมิตรภาพที่ดีต่อกัน”

A16“รู้สึกประทับใจที่ได้พูดอธิบายออกมาในการแนะนำตัวกับกลุ่ม เพราะที่ผ่านมาไม่เคยได้ทำกิจกรรมแบบนี้มาก่อนเลย”

เมื่อสมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนกิจกรรมอีกครั้งและถามสมาชิกกลุ่มว่า อยากจะเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่ จากนั้นจึงทำการนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 ถือได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเพรียงกัน สามารถทำกิจกรรมได้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน ด้านการแสดงความคิดเห็นถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี การใส่ใจต่อกลุ่มถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีซึ่งสังเกตได้จากการตั้งใจรับฟังผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม มีการพยักหน้าตอบรับขณะที่รับฟังเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม มีความตั้งใจในการทำกิจกรรมและสามารถนำเสนออธิบายถึงสิ่งที่ตนเองได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี จากการประเมินสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 โดยภาพรวมถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 2

เรื่อง การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์โกรธ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ภาพโดยรวมของการเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มถือว่ามีความราบรื่น สมาชิกกลุ่มมีการนั่งพูดคุยกันแบบเรียบง่าย ไม่เกร็ง และไม่แสดงความตื่นเต้นจนเกินไป ดังนั้นเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงจากครั้งที่ผ่านๆ มา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา ก่อนจะเข้าสู่การทำกิจกรรมในครั้งที่ 2 จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 เมื่อชี้แจงเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีชื่อว่า “รอยตะปู” ของพ่อ ซึ่งบทความนี้เป็นสิ่งที่ช่วยสื่อสารความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักรู้ต่อภาวะอารมณ์โกรธมากยิ่งขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มอ่านและรับฟังบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนจดบันทึก และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รับฟัง จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน หลังจากได้อ่านบทความแล้วทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเชื่อมโยงถึงตนเองขณะที่มีอารมณ์โกรธ เช่น

A13 “รู้สึกว่าการทำอะไรลงไปโดยไม่ยั้งคิดก็อาจจะทำให้ผู้คนรอบข้างไม่คบหาสมาคมด้วย”

A15 “ถึงแม้ว่าเราจะทำความดีเพื่อลบล้างความผิดที่เราเคยทำไว้ แต่รอยของความโทสะที่เราได้ทำลงไปนั้นก็หายไปได้เลย”

A16 “เวลาเราโกรธนั้นมันทำให้เราผิดมาก หรือบางครั้งอาจถึงขั้นลงมือทำร้ายผู้อื่นได้”

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มพอสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและรู้สึกได้ถึงภาวะอารมณ์โกรธที่เป็นอุปสรรคที่บดบังอยู่ภายในใจตนเองอยู่ตลอดเวลา

จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงสรุปกิจกรรมที่ให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความอีกครั้ง เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักรู้ต่อภาวะอารมณ์โกรธเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมครั้งต่อไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตาสนทนาโต้แย้งกับตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งความรู้สึกของตนเองระหว่างเวลาที่มีอารมณ์โกรธกับเวลาที่ไม่อารมณ์โกรธว่าเกิดผลกับตนเองอย่างไร จากการที่สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น สมาชิกกลุ่มบางคนได้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนๆ ภายในกลุ่มฟัง เช่น

A13 “ตอนโกรธทำให้เราเป็นยักษ์ หน้าตาโหดร้าย ทำให้คนอื่นมองเราว่าเป็นคนโมโหร้าย แต่ตอนที่เราไม่โกรธจะหน้าตาอิมเมียมแจ่มใส คนรอบข้างก็อยากอยู่ด้วย อยากคุยด้วย”

A15“ตอนโกรธ เราจะรู้สึกดีต่อทุกคน ไม่ว่าจะทำอะไรเราก็รู้สึกไม่ได้อยู่ตลอดเวลา แต่ตอนที่ไมโกรธ เราจะรู้สึกได้ว่า จะมีแต่สิ่งดีๆเข้ามาไม่ว่าจะเป็นเสียงหัวเราะของคนรอบข้าง ความรู้สึกดีๆที่ได้กลับคืนมาจากคนรอบข้าง”

A12“ตอนที่โกรธทำให้เราเหมือนคนบ้า และยังทำให้คนอื่นๆ เสียใจทั้งๆที่บางเรื่องเขาไม่รู้ ด้วยซ้ำว่าเราไปโกรธใครมา แต่พอที่ไมโกรธเราจะเป็นที่ยิ้มแย้ม ร่าเริง แจ่มใส และคนรอบข้างก็มีความสุขไปกับเราด้วย”

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มทำให้สังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีการตระหนักรู้และให้ความสำคัญต่อภาวะอารมณ์โกรธมากขึ้น

จากนั้นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อภาวะอารมณ์โกรธมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความอีกครั้ง ซึ่งบทความนี้มีชื่อว่า “เส้นทางของอารมณ์โกรธ” เป็นบทความที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มรู้จักสังเกตสาเหตุเส้นทางที่ดำเนินไปสู่อารมณ์โกรธของตนเอง ซึ่งอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อม ความคิดหรือความรู้สึกของตนเองสะสมทีละเล็กละน้อย จนกลายมาเป็นอารมณ์โกรธในที่สุด จากการอ่านบทความทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถสังเกตเส้นทางอารมณ์ของตนเองได้

เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นลง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสิ่งที่ประทับใจและสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ 2 จากนั้นให้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยการบอกเล่าของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งขอยกเป็นตัวอย่าง เช่น

A12“ได้เรียนรู้ว่า เวลาที่เราโกรธเป็นอย่างไรและเวลาที่ไมโกรธเป็นอย่างไร และได้รู้จักวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธที่เหมาะสม”

A14“ได้รู้จักวิธีแก้ปัญหาความโกรธ ได้สังเกตและได้รู้จักอารมณ์โกรธของตนเองมากขึ้น”

A15“วันนี้ได้เรียนรู้ความแตกต่างเวลาที่ตนเองโกรธและตอนที่ไมโกรธ และยังได้เรียนรู้อารมณ์โกรธจากบทความ มีทั้งการสอดแทรกความรู้ต่างๆ มากมาย”

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนทำให้สังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ได้ โดยสามารถตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์โกรธของตนเองได้ดีขึ้น

และเมื่อสมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกที่ตนเองประทับใจและสิ่งที่ได้เรียนรู้ให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มฟังเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวสรุปกิจกรรมทั้งหมดอีกครั้ง พร้อมทั้งถามถึงข้อสงสัยของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนและทำการนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 มีความราบรื่นดี สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง มีความใส่ใจรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มและมีความตั้งใจทำกิจกรรมที่ผู้นำ

กลุ่มมอบหมายให้ มีการนำเสนอบอกเล่าความรู้ที่ตนเองได้ โดยภาพรวมของกลุ่มถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 3

เรื่อง ความสามารถมองเห็นธรรมชาติแห่งความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของชีวิตมนุษย์

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้น ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเพื่อทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา เมื่อสมาชิกกลุ่มทบทวน กิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์การให้ คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ในขณะที่ผู้นำกลุ่มกำลังชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 2 นั้น ผู้นำกลุ่มได้สังเกตเห็นความพร้อมของสมาชิกในกลุ่มแล้วจึงดำเนินกิจกรรมต่อไป โดย ให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มอ่านบทความให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มฟังและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสะท้อน ความรู้สึกจากการที่ได้อ่านและรับฟังบทความก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมต่อไป

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังจากได้อ่านและรับฟังบทความแล้ว ทำให้ ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีการตระหนักรู้ต่อคุณค่าของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งใน ขณะที่สมาชิกกลุ่มกำลังบอกเล่าความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น ผู้นำกลุ่มก็ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการ ตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้นโดยการอธิบายเพิ่มเติมสนับสนุนความรู้สึกร่วมกับสมาชิกกลุ่ม

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าประสบการณ์ที่ตนเองเคยโกรธผู้อื่น ทำให้สมาชิก กลุ่มได้เห็นมุมมองของการมีอารมณ์โกรธต่อผู้อื่นและความมีเมตตาต่อผู้อื่น ซึ่งการบอกเล่า ประสบการณ์มีส่วนช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้กลับไปทบทวนอารมณ์โกรธของตนเองอีกครั้ง จากการบอกเล่าของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

A14 “มีเพื่อนคนหนึ่งที่เขาไม่ได้อยู่ด้วย ได้เข้าห้องปกครอง อุ่มเองไม่รู้เรื่องอะไรเลย อุ่มก็ยืน รอเพื่อนคนนี้ เพราะกลัวว่าเขาจะไม่มีเพื่อนไปเรียน แต่แล้วเพื่อนคนดังกล่าวก็ได้ดึงเข้าไปมีส่วนร่วม ด้วย จึงทำให้โกรธเพื่อน แต่ในอีกด้านก็คือเขาเป็นเพื่อนอุ่ม อุ่มก็เลยสงสารเพื่อน ถึงจะโกรธ เพื่อนแต่ก็ไม่ควรจะโกรธเพื่อนมาก เพราะยังไ้ก็เป็นเพื่อนกัน”

A15 “รู้สึกแปลกใจนิดๆ ที่อยู่ดีๆ ก็มีน้องคนหนึ่งมาขอเงินกินข้าว แต่จริงๆ แล้วก็รู้จักกันนะ ก็รู้สึกโกรธนิดๆ (หัวเราะ) เพราะตอนนั้นก็คิดเพียงแค่ว่า เราเองก็ไม่ได้ร่ำรวยอะไรเลย แต่พอคิดอีก ที่ก็ทำให้เราใจลง และให้เงินน้องไป พอได้ให้เงินน้องแล้วก็ทำให้ยิ้มได้และอีกอย่างตั้งแต่รู้จักกัน มายังไม่เคยเลี้ยงข้าวน้องเลย จากที่โกรธนิดๆ ก็ไม่โกรธเลย”

A11 “เคยโกรธเพื่อนที่ทำงานด้วยกันแต่เห็นแก่ตัว ชอบทำโน่นทำนี่ เช่น กินแล้วไม่ล้าง จาน แะไว้ทุกวันจนมีหนอนขึ้นแล้วบอกฉันไปล้าง ฮ่าๆ (หัวเราะ) พอเป็นแบบนี้ก็เลยทำให้โกรธ เพื่อน แต่เรื่องที่ฉันเคยช่วยเหลือคนอื่นเห็นอกเห็นใจคนอื่นก็มีนะ ปกติฉันทำงานร้านขายของเพราะ ฉันไม่ใช่คนรวยและฉันก็เห็นใจคนยากจนด้วยกัน อะไรที่พอจะช่วยเหลือกันได้ก็ช่วย เช่น เวลา มี ลูกค้ามาซื้อของฉันก็ลดให้ตลอด เวลา มีงานบุญฉันก็ทำโรงทานไปแจกข้าวเพราะคนที่มารับเขาก็มี

หน้าตาที่สดชื่นแจ่มใสเมื่อได้รับของจากเรา มันเป็นภาพที่น่าประทับใจรู้สึกได้ถึงความมีเมตตาต่อกัน”

ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลังบอกเล่าเรื่องราวของตนเองอยู่นั้น ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนได้เห็นความรู้สึกที่ขาดความสัมพันธ์เชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองไปถึงผู้อื่น โดยการบอกเล่าให้เห็นถึงการขาดความมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ขาดการพึ่งพาอาศัยกันและกัน เป็นต้น จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงสมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีชื่อว่า “รอยยิ้มที่งดงาม” ซึ่งบทความนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อมโยงต่อผู้อื่น เมื่อสมาชิกกลุ่มอ่านและรับฟังเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงดำเนินกิจกรรมต่อไป โดยกิจกรรมนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้และเกิดการเชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองไปถึงผู้อื่นมากขึ้น เพราะกิจกรรมดังที่กล่าวมาเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการใส่ใจและรับรู้โลกของความรู้สึกของผู้อื่นเพิ่มมากขึ้นเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงถามสมาชิกกลุ่มทุกคนภายในกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไรหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมแล้ว สมาชิกกลุ่มบางคนจึงแสดงความรู้สึกของตนเองโดยการบอกเล่าในกลุ่ม เช่น

A14 “ได้เรียนรู้ความรู้สึกต่างๆ และวิธีแก้ปัญหา ได้รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนๆ แลกเปลี่ยนความรู้สึกกัน และได้รู้จักวิธีระงับความโกรธของเราด้วยความเมตตาเข้าใจผู้อื่น”

A15 “รู้เกี่ยวกับวิธีระงับความโกรธของเรา รู้จักความเมตตาให้กับผู้อื่น และได้รู้จักแง่มุมความโกรธของเพื่อนคนอื่นด้วย”

A16 “ได้รู้จักวิธีการที่จะเอาตัวรอดจากความโกรธและรู้สึกประทับใจที่เพื่อนรู้และเข้าใจความรู้สึกเรา”

หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่ามีข้อสงสัยอะไรหรือไม่ เมื่อสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มไม่มีข้อสงสัยแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงสรุปรายละเอียดของกิจกรรมอีกครั้งก่อนจะนัดหมายสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มสามารถพูดคุยทักทายและทบทวนกิจกรรมได้ดี ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีความกล้าแสดงออกด้านความคิดเห็นของตนเองและรับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ พร้อมกับมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้ได้ และโดยภาพรวมภายในกลุ่มมีบรรยากาศที่อำนวยความสะดวกการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง จากการประเมินสมาชิกกลุ่มโดยรวมในครั้งที่ 2 ถือได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 4

เรื่อง การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านจิตใจ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 คือการพัฒนาสมาชิกกลุ่มให้เกิดการตระหนักรู้เห็นถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านจิตใจ ก่อนการเข้าสู่กิจกรรมต่างๆ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านามาเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและดำเนินกิจกรรมไปได้อย่างราบรื่น ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนกิจกรรมและเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 โดยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนหลับตาทบทวนความรู้สึกที่เคยโกรธและรับรู้ถึงอารมณ์โกรธที่ส่งผลเสียต่อจิตใจจากนั้นให้บอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนในกลุ่มฟังโดยเริ่มจาก.....

A13 “หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมแล้วทำให้เห็นผลเสียที่เกิดจากอารมณ์โกรธ เช่น ทำให้สุขภาพจิตแย่ ทำให้คิดไม่ค่อยออก ไม่มีอารมณ์ขัน “

A12 “อารมณ์โกรธทำให้เราหงุดหงิดง่าย ทำให้ใจไม่มีสุข ไม่มีอารมณ์ในการทำงาน”

A16 “ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับเรื่องนั้นเรื่องเดียว ทำให้ไม่รู้จักระบายยังขังใจตัวเอง และเวลาโกรธมักจะทำอะไรโดยไม่คิดให้รอบคอบก่อน”

จากการบอกเล่าของสมาชิกกลุ่มข้างต้นนั้นพอจะสังเกตได้ว่า กิจกรรมที่ผ่านไปในนั้นสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มได้กลับไปทบทวนผลเสียที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้เห็นผลเสียที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองได้มากขึ้น

หลังจากทำกิจกรรมเสร็จสิ้นไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 และให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกที่ประทับใจให้เพื่อนในกลุ่มฟังโดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ

A13 “ได้รับรู้ถึงผลเสียที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา ซึ่งมีสาเหตุมาจากอารมณ์โกรธ

A12 “ได้เรียนรู้ว่าการที่เราโกรธแล้วมันมีผลเสียอะไรบ้างและนำเอาผลเสียเหล่านั้นไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นค่ะ”

A16 “มันก็รู้สึกดีนะถ้าเรารู้ถึงผลดีและผลเสียของความโกรธที่จะส่งตามมากับจิตใจเรา”

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มข้างต้น พอจะสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในผลเสียของอารมณ์โกรธที่ส่งผลต่อจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น ก่อนการยุติให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนรายละเอียดของกิจกรรมอีกครั้ง และถามข้อสงสัยที่อาจจะมีกับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและทำการนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการพูดคุย ทักทายกันก่อนเข้ากลุ่ม สภาพแวดล้อมภายในกลุ่มไม่อึดอัด สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง มีความใส่ใจต่อกันและมีความตั้งใจทำกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มได้ดี โดยภาพรวมแล้ว การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 5

เรื่อง การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านร่างกาย

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย เมื่อเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมถามสมาชิกกลุ่มเพื่อทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งที่ผ่านๆ มา จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ให้สมาชิกกลุ่มรับทราบโดยทั่วกัน และดำเนินกิจกรรมต่อไป โดยเริ่มจากแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อเสียของอารมณ์โกรธที่ผลต่อร่างกายของตนเอง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้เขียนให้สมาชิกภายในกลุ่มฟัง ซึ่งจากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ดังนี้

A16 “เวลาโกรธจะสั้น ควบคุมไม่ได้หรือบางทีก็ไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ”

A14 “เวลาโกรธแล้ว ไม่อยากพูดคุยกับใคร ถึงคุยก็จะหงุดหงิดบ่อยๆ”

A12 “เวลาโกรธมักจะทำอะไรที่รุนแรงออกไปหรือทำลายสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ”

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มข้างต้นทำให้พอสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่ส่งผลต่อร่างกายของตนเองมากขึ้น

เมื่อกิจกรรมผ่านพ้นไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้และให้อ่านสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง ดังนี้

A15 “ได้ตระหนักถึงทำเวลาที่เรโกรธแล้วส่งผลต่อร่างกายของตนเองอย่างไร จากที่ไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่า อาการเล็กๆ น้อยๆ บางครั้งอาจมาจากการที่เรามีอารมณ์โกรธ”

A13 “การที่เรโกรธมีส่วนทำให้สุขภาพร่างของเราแย่ ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย”

A16 “ได้รู้ว่าความโกรธก็สามารถส่งผลเสียกับร่างกายของเราได้มากด้วย”

จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวสรุปกิจกรรมทั้งหมดอีกครั้งพร้อมทั้งถามข้อสงสัยที่อาจติดค้างภายในใจของสมาชิกกลุ่มก่อนทำการนัดหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 สังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีการกล้าแสดงออกความคิดเห็นของตนเอง มีความใส่ใจขณะที่ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มกำลังบอกเล่าเรื่องราว และสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจทำกิจกรรม สังเกตได้จากการเขียนสรุปสาระสำคัญได้ตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยภาพรวมแล้วสมาชิกถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 6

เรื่อง การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านการทำลายสัมพันธภาพ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มเป็นตัวแทนในการทบทวนกิจกรรม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับอารมณ์โกรธและให้สมาชิกกลุ่มเขียนบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง จากการบอกเล่าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนหลังจากได้อ่านบทความ เช่น

A14“พอได้อ่านบทความแล้ว ทำให้เห็นภาพเวลาที่ตนเองโกรธแล้วชอบทำให้คนอื่นต้องเสียใจเสียความรู้สึกเพราะตัวเองไปด้วย”

A11“ตอนที่โกรธก็ไม่สนใจอะไรทั้งนั้นเลยคะ เพราะตอนที่โกรธไม่ค่อยจะรู้ตัวเอง”

A15“คือนึกถึงภาพตอนนั้นเลยคะว่า โกรธเมื่อไหร่จะพูดจาไม่เข้าหูคนอื่นตลอด ก็เป็นแบบนี้ประจำ เอ้อ (ถอนหายใจ)”

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมการหาตำแหน่งหรือทักษะของชีวิต (Life Position) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักถึงสถานะความเป็นตัวตนของตนเองมากขึ้น โดยลักษณะกิจกรรมนั้นจะเป็นการให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความ และเมื่ออ่านบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มระบุทักษะของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ โดยให้เลือกระบุสถานะตัวตนของตนเอง 3 อย่างคือ สถานะความเป็นเด็ก สถานะความเป็นผู้ใหญ่ และสถานะความเป็นพ่อแม่ เมื่อสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จแล้ว สมาชิกกลุ่มสามารถบอกเล่าความรู้สึกอธิบายความเป็นตัวตนของตนเองได้ เช่น

A16“เห็นภาพตัวเองเวลาที่โกรธชอบตัวเป็นเด็กบ่อยๆ เพราะโกรธมาเมื่อไหร่จะไม่มีเหตุผลครับ”

A13“เวลาที่หนูโกรธ ก็มักจะทำตัวเป็นคนเจ้าระเบียบจนเกินไปด้วยแหละ พอใครทำอะไรไม่ถูกต้องตามที่เรที่ตั้งใจไว้ก็จะโกรธตลอด”

A15“หนูคิดว่าตัวเองเป็นพ่อแม่มากกว่านะ เพราะอยากให้คนอื่นเป็นอย่างที่เราต้องการ แต่พอไม่ได้ตามที่ต้องการหนูจะโกรธขึ้นมาเลยแหละ”

ขณะที่สมาชิกกลุ่มที่เป็นตัวแทนของกลุ่มแต่ละคนได้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ก็นั่งฟังอย่างตั้งใจ มีการตอบรับด้วยการพยักหน้าเป็นระยะ ดังนั้นจึงทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่นเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน

เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการพูดปฏิเสธผู้อื่น เพื่อพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการใช้คำพูดที่เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์โกรธ โดยการฝึกครั้งนี้ คือการ

ให้สมาชิกกลุ่มเขียนประโยคคำพูดที่ตนเองรู้สึกว่าเป็นสาเหตุที่เคยทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์โกรธจนทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน จากนั้นให้เขียนปรับเปลี่ยนประโยคคำพูดที่เหมาะสม และเมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง สมาชิกกลุ่มทุกคนต่างก็บอกเล่าแลกเปลี่ยนกันและกัน ยกตัวอย่าง เช่น

A14 “ไม่ไปฉันไม่มีอารมณ์จะไป เปลี่ยนเป็น เราไปไม่ได้นะ เราขอโทษนะ”

A12 “อารมณ์เสียจะไปไหนก็ไป เปลี่ยนเป็น ขอโทษนะเราอยากอยู่คนเดียวเจียบ ๆ สักพัก เอาไว้ดีขึ้นจะโทรไปนะ”

A13 “ไม่ไปไม่ค่อยว่าง เปลี่ยนเป็น ว่างแล้วค่อยไปกันเหอะ”

ขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลังบอกเล่าอยู่นั้น ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างปรบมือให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่กำลังพูดจบไป จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเก็บรวบรวมกระดาษกิจกรรมคืนผู้นำกลุ่ม

เมื่อเสร็จกิจกรรมแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มครั้งนี้ จากนั้นให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มอ่านสรุปให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง จากการบอกเล่าความรู้สึกที่ประทับใจของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พอจะยกตัวอย่างให้เห็นได้ เช่น

A14 “ได้รู้จักการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง การใช้ถ้อยคำให้รู้สึกดี การสังเกตการพูด ได้รู้จักการตอบโต้ด้วยคำพูดที่ดีเหมาะสม”

A15 “ได้รู้จักวิธีการปฏิเสธแบบไม่ให้เพื่อนเสียความรู้สึก”

A16 “ได้รู้จักวิธีที่จะพูดเพื่อไม่ให้คนอื่นโกรธหรือเสียใจ และเพื่อรักษามนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นได้”

เมื่อกิจกรรมในกลุ่มผ่านพ้นไป ผู้นำกลุ่มก็สรุปย้อนหลังเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น สุดท้ายผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมทั้งถามข้อสงสัยกับสมาชิกกลุ่มก่อนทำการนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 สภาพบรรยากาศในกลุ่มมีความราบรื่น สมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลาย มีสมาชิกกลุ่มที่เป็นตัวแทนบอกเล่าความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นร่วมกันภายในกลุ่มได้ดี มีการรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มชี้แจง สามารถทำกิจกรรมที่มอบหมายได้และสามารถนำมาเป็นตัวอย่างเพื่อบอกเล่าความรู้สึกของตนเองในกลุ่มได้ ดังนั้นจึงสังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีภาพรวมของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 7

เรื่อง การตระหนักรู้ต่อการให้อภัยตนเองและผู้อื่น

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการให้คำปรึกษาโดยการทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความผ่อนคลายมากขึ้น ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นท่าทีของสมาชิกกลุ่มว่ามีความผ่อนคลายมากโดยจากการถามสมาชิกกลุ่มว่า สมาชิกกลุ่มยังกังวลอะไรอยู่หรือไม่ กิจกรรมยากเกินไปหรือไม่ ซึ่งสมาชิกก็ได้ตอบกลับมา เช่น

A14 “ไม่ะคะ เพราะจริงๆ ก็รู้สึกสนุกไปเรื่อย ๆ ไม่ยากเลยคะ”

A11 “ไม่กังวลคะ กิจกรรมก็สบาย ๆ มีเสียงหัวเราะ ไม่จริงจังจนเกินไป ตอนแรกหนูคิดว่าต้องยากแน่ ๆ ตอนนั้นก็ยังมีกังวลอยู่นิด ๆ อ่า ๆ ๆ (หัวเราะ)”

A13 “ตอนแรกคิดว่าจะทำยังไงดี ต้องยากมากเลยทีเดียว แต่ก็มาเพราะคิดว่าเป็นประโยชน์กับตัวเองคะ พอเข้ากลุ่มแล้วสบายใจมาก ได้พูดบอกเล่าอะไรหลายอย่างให้เพื่อนในกลุ่มฟัง”

ขณะที่สมาชิกกลุ่มกำลังบอกเล่าความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น สมาชิกคนอื่นๆ ก็ตั้งใจฟังไปพร้อมกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน จึงทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น จากนั้นจึงค่อยทบทวนกิจกรรมในครั้งที่แล้ว จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้อภัยตนเองและผู้อื่น เพื่อชวนให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึงผลการให้อภัยตนเองและผู้อื่น เมื่อสมาชิกกลุ่มอ่านและฟังบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทำกิจกรรม โดยครั้งแรกให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนหลับตาแล้วนึกถึงภาพความสุขที่ได้จากการให้อภัยตนเอง จากนั้นให้ลืมตาและเขียนจดบันทึกสิ่งที่ตนเองรู้สึกได้จากการทำกิจกรรมหลับตาที่ผ่านมา และให้สมาชิกกลุ่มอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง มีใจความสำคัญดังนี้

A13 “ฉันเห็นภาพตอนที่ฉันให้อภัยตนเอง ฉันคงจะค่อย ๆ คิดค่อย ๆ ทำ และผลที่ออกมาฉันทำให้คนรอบข้างรักฉันมากขึ้น มันทำให้ฉันดูน่ารักขึ้น และคนรอบข้างก็รักฉันมากขึ้นด้วย”

A11 “การให้อภัยตนเองของฉันคือสิ่งที่ดีที่สุด เพราะสามารถเป็นกำลังใจให้เราทำอะไรใหม่ๆ ได้ ซึ่งเปรียบเสมือนดอกบัวที่เบ่งบานมีความสุขสดใสและแตกต่างจากตอนที่มียาอารมณ์โกรธ”

A14 “เห็นภาพของการให้อภัยตนเองในเรื่องเกรดการเรียนตอนนี่ ซึ่งตั้งใจไว้ว่าต้องทำให้ได้ แต่แล้วก็ทำออกมาไม่ดี รู้สึกโกรธตัวเองอยู่นะ แต่ก็พยายามให้อภัยตนเอง โดยบอกกับตนเองว่า เเทมหน้าค่อยแก้ตัวใหม่ละกัน”

ขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลังพูดบอกเล่าความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ก็ปรบมือให้กำลังใจกันและกันภายในกลุ่ม ดังนั้นจึงทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและอบอุ่น

เมื่อกิจกรรมแรกจบลง ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มกิจกรรมที่ 2 คือกิจกรรมการให้อภัยผู้อื่น โดยให้สมาชิกกลุ่มได้หลับตานึกถึงภาพความสุขที่ได้จากการให้อภัยผู้อื่น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มลืมตาแล้วบอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มฟังโดยจากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เช่น

A11 “พอหลับตานึกถึงภาพที่เคยให้อภัยผู้อื่นแล้ว หนูรู้สึกว่าเอาชนะใจตัวเองไม่ให้โกรธคนอื่นได้ค่ะ”

A13 “พอได้ให้อภัยกันและกันแล้ว วันต่อไปก็ทำตัวตามสบายไม่ต้องเกร็ง ไม่มีเรื่องค้างคาใจ ไม่ต้องคอยหลบหน้ากัน”

A15 “การได้ให้อภัยผู้อื่นมันทำให้มีรอยยิ้มมาก ๆ นะคะ แต่ก็เป็นส่วนน้อยนะที่จะทำได้ บางทีก็เหลืออดจริง ๆ ค่ะ ฮ่า ๆ ๆ ๆ (หัวเราะ)”

ในกลุ่มก็มีการตอบรับด้วยเสียงหัวเราะที่มีความซื่ออกซื่อใจกันและกันภายในกลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มบอกเล่าเรื่องราวความรู้สึกของแต่ละคนเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มก็กล่าวชักชวนให้กำลังใจสมาชิกภายในกลุ่มทุกคน มีทั้งเสียงปรบมือและรอยยิ้มของทั้งสมาชิกกลุ่มทุกคน

เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7 จากนั้นให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มอ่านสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ให้เพื่อนภายในกลุ่มฟังดังนี้

A13 “ได้รู้จักจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง ด้วยการให้อภัยตนเองและการให้อภัยผู้อื่น”

A12 “ได้เรียนรู้การให้อภัยตนเองและผู้อื่นค่ะ ถ้านำไปใช้เวลามีอารมณ์โกรธต้องนึกถึงผลดีที่ได้จากการให้อภัยค่ะ”

A11 “ได้เรียนรู้การให้อภัยและประทับใจทุกเรื่องค่ะ พี่พูดดีใจดี เพื่อนก็ดี ทำให้ไม่น่าเบื่อ”

ก่อนการยุติการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกิจกรรมอีกครั้ง จากนั้นจึงถามข้อสงสัยที่อาจจะค้างคาภายในใจของสมาชิกกลุ่ม ก่อนทำการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มและทำการนัดหมายครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 สมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลาย บรรยากาศราบรื่นเพราะอยู่ในสถานที่โปร่งสบายและสมาชิกกลุ่มเลือกสถานที่เอง ดังนั้นจึงทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง สมาชิกกลุ่มมีความใส่ใจในการบอกเล่าความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มและใส่ใจต่อการชี้แจงของผู้นำกลุ่ม และมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากผู้นำกลุ่มและสามารถสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี โดยภาพรวมของการประเมินสมาชิกกลุ่มในครั้งนี้ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 8

เรื่อง การรับรู้และสามารถคิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุของอารมณ์โกรธ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆมา เมื่อสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมที่จะดำเนินกิจกรรมต่อไปแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 จากนั้นจึงดำเนินการกิจกรรมโดยให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและความเชื่อที่ไร้เหตุผลจนนำมาซึ่งอารมณ์โกรธ เมื่อสมาชิกกลุ่มอ่านบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากได้รับฟังบทความแล้ว โดยจากการบอกเล่าความรู้สึกของ.....

A13“พอได้ฟังบทความแล้ว รู้สึกเห็นภาพที่ตนเองเคยไร้สาระ มีอะไรนิดๆหน่อยๆก็โกรธเป็นฟืนไฟค่ะ”

A16“เห็นภาพตอนที่ตัวเองแฉเหมือนเด็กที่เอาแต่ใจตัวเองครับ”

A14“พอได้ฟังแล้วก็เหมือนว่าตัวเองได้กลับไปอยู่ตรงนั้นอีกครั้งค่ะ พอโกรธที่ไร้ก็ไม่มีเหตุผลทุกที”

การบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนขณะนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยสะท้อนไปยังสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เพราะสังเกตได้จากการที่สมาชิกคนอื่นๆ มีการพยักหน้า ใส่ใจในความรู้สึกของเพื่อนที่กำลังบอกเล่าความรู้สึกของเขาอยู่นั้น แต่ภายในกลุ่มก็ไม่ได้ตั้งเครียดอะไรมากนัก จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงบอกกับสมาชิกกลุ่มว่า ต่อไปจะให้ทำกิจกรรมที่จะค้นหาดูว่า สาเหตุที่เราเป็นแบบนี้เพราะอะไร และให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม (ABCDE) ซึ่งกิจกรรมนี้จะมุ่งเน้นส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการรับรู้และสามารถคิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการอารมณ์โกรธของตนเองได้ดียิ่งขึ้น โดยลักษณะกิจกรรมคือ การให้สมาชิกกลุ่มเขียน 1 เหตุการณ์ที่ตนเองเคยโกรธผู้อื่น จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองโกรธจากเหตุการณ์นั้น เมื่อสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จสิ้นตามกระบวนการในแบบฟอร์ม (ABCDE) แล้ว จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกหลังจากได้ทำกิจกรรม มีดังนี้

A15“ได้เรียนรู้เกี่ยวกับเหตุผลของเพื่อนที่ทำให้เราโกรธและเราก็ควรคิดใหม่ที่ต้องให้อภัยเพื่อน เพราะสิ่งที่เพื่อนทำลงไปมันมีเหตุมีผลของเขาและเขาอาจจะไม่รู้ด้วย”

A12“ได้เรียนรู้การมีเหตุผลในเรื่องที่เราโกรธและให้อภัยเพื่อน เปลี่ยนความคิดใหม่”

A13“ได้รู้จักการคิดวิเคราะห์และการใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ค่ะ”

เมื่อตัวแทนของกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ.....

A16“ประทับใจที่ได้มองเหตุผลของคนอื่นได้มากขึ้น”

A11“เวลามีคนฟังแบบนี้แล้วประทับใจมาก รู้สึกมีคุณค่ามากค่ะ”

A15“การได้เข้ากลุ่มทำให้มีประสบการณ์มากขึ้นได้เรียนรู้วิธีใหม่ๆในการจัดการอารมณ์
โกรธเรื่อยๆ ค่ะ

จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวสรุปกิจกรรมทั้งหมดอีกครั้ง และถามถึงข้อสงสัยต่างๆ ที่อาจจะติด
ค้างภายในใจของสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษา
กลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 สังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นอยู่ใน
ระดับที่ดี สามารถพูดคุยภายในกลุ่มได้อย่างเข้าอกเข้าใจ มีความใส่ใจต่อกัน โดยสังเกตจากการที่
สมาชิกกลุ่มมีการตั้งใจรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น และมีความตั้งใจทำกิจกรรมภายในกลุ่มได้ดี โดย
ภาพรวมแล้วสมาชิกกลุ่มถือว่าอยู่เกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 9

เรื่อง การเห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ด้วยการทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมในครั้งที่แล้ว เมื่อสมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ก่อนเริ่มกิจกรรมที่เป็นวัตถุประสงค์หลัก ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเพรียงแล้วจึงให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความสุขที่เกิดจากความสามารถในการจัดการอารมณ์โกรธได้ เมื่อตัวแทนอ่านบทความจบ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตาเพื่อระลึกถึงข้อดีเมื่อสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ซึ่งเริ่มจาก.....

A14“ถ้าจัดการกับอารมณ์โกรธได้ฉันจะมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆมากขึ้น ทำให้รู้จักระมัดระวังมากขึ้น และมีจิตใจที่มีแต่ความสุข”

A15“จิตใจจะไม่เศร้าหมอง ทุกๆวันจะมีแต่ความสุข ทุกๆวันจะมีแต่เสียงหัวเราะ”

A11“ถ้าจัดการกับอารมณ์โกรธได้ก็จะอยู่กับคนอื่นอย่างมีความสุข มีจิตใจที่สบายไม่คิดมาก และนอนหลับสบาย”

ขณะที่รับฟังสมาชิกแต่ละคนอยู่นั้น ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่กำลังฟังต่างก็ปรบมือให้กำลังใจเปรียบเสมือนเป็นการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและมีความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธยิ่งขึ้น

เมื่อกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 9 จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในกลุ่มให้เพื่อนฟัง โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ.....

A14“ประทับใจวิธีในการจัดการอารมณ์โกรธซึ่งไม่ยากอะไรเลย รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด สนุกสนานค่ะ”

A15“ได้รู้ว่าเวลาที่เราไม่โกรธจะมีแต่สิ่งดีๆเข้ามา”

A12“พอได้รู้ว่า ถ้าจัดการกับอารมณ์โกรธได้ มันมีประโยชน์มากมาย ดีว่าการมานั่งโกรธ อยู่แบบนี้ไปนานๆ”

นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังกล่าวทบทวนกิจกรรมทั้งหมดที่ได้ทำในครั้งนี้อย่างพร้อมทั้งกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มและขอบคุณสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งถามถึงข้อสงสัยกับสมาชิกกลุ่ม เมื่อเห็นว่าสมาชิกกลุ่มไม่มีข้อสงสัยใดๆ ผู้นำกลุ่มจึงนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 สังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเพรียงกันและยังมีความกระตือรือร้นต่อการทำกิจกรรม สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง มีความใส่ใจรับฟังเพื่อนๆ สมาชิกภายในกลุ่มด้วย มีความตั้งใจทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากผู้นำกลุ่มและสามารถทำกิจกรรมได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้ดี โดยรวมแล้วสมาชิกกลุ่มถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 10

เรื่อง การควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ผู้นำกลุ่มมีจุดประสงค์จะพัฒนาสมาชิกกลุ่มรู้จักวิธีการในการควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมของตนเองขณะที่มีอารมณ์โกรธ เป้าหมายผู้นำกลุ่มท้าทายสมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 10 พร้อมทั้งแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มเขียนระบุพฤติกรรมเก่าของตนเองขณะที่มีอารมณ์โกรธ และให้เขียนวิธีที่เคยใช้ควบคุมปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนอ่านให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ

A13 “เวลาโกรธ ก็เดินหนีค่ะ”

A14 “เวลาโกรธจะเล่นโทรศัพท์ค่ะ”

A15 “เวลาโกรธจะเดินหนีและไปนั่งคนเดียว”

ขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละกำลังบอกเล่าพฤติกรรมของตนเองอยู่นั้น ผู้นำกลุ่มใช้คำถามสมาชิกกลุ่มทุกคนว่า วิธีการที่ใช้เหมาะสมหรือไม่ สมาชิกกลุ่มทุกคนต่างก็ตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า ไม่เหมาะสมครับ/ค่ะ เพราะยังไม่วางใจการเดินหนี ก็ไม่ได้ช่วยอะไรเลย จะเล่นโทรศัพท์ก็ไม่หายโกรธ พอเลิกเล่นมันก็กลับมาโกรธอยู่ดี เป็นต้น ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวกับสมาชิกกลุ่มว่า เห็นมั้ยว่า การเดินหนีหรือการเล่นโทรศัพท์ไม่สามารถที่จะควบคุมปฏิกิริยาในตอนที่เราไม่มีอารมณ์โกรธได้เลยนะ งั้นเรามาดูวิธีที่จะใช้ในการควบคุมปฏิกิริยาเรากัน ซึ่งวิธีที่จะให้พวกเราฝึกนั้นก็ไม่มียากอะไร เช่น

1. เวลาโกรธ ก็นับ 1-10
2. หายใจเข้า-ออกลึกๆ
3. เตือนตัวเองว่า ขณะนี้กำลังโกรธ
4. หยุดพูดและสงบนิ่ง
5. กลับตาทบทวนสักครู่

เมื่อกิจกรรมผ่านไป ช่วงท้ายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 10 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ 10 พร้อมทั้งอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ

.....

A13 “ได้เรียนรู้วิธีการระงับความโกรธ การควบคุมอารมณ์ตนเองค่ะ ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายนะ แต่ไม่เคยรู้มาก่อนและไม่ค่อยใส่ใจกับตัวเองมากนักเวลาที่โกรธขึ้นมา”

A14 “ได้รู้จักวิธีระงับอารมณ์โกรธและการนำไปใช้เวลาที่มีความโกรธ ได้เห็นวิธีฝึกควบคุมและทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นมีความเป็นกันเองของพี่ (ผู้นำกลุ่ม) และเพื่อนๆค่ะ”

A16 “ที่ท้าววันนี้ก็ดีนะ เพราะที่ผ่านมาไม่เคยคิดเรื่องแบบนี้มาก่อนเลย”

จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปบททวนกิจกรรมอีกครั้ง และถามข้อสงสัยกับสมาชิกกลุ่ม ก่อนการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม พร้อมนัดหมายสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเพรียงในการทำกิจกรรม มีการพูดคุยทักทายกันนอกกลุ่มก่อนเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงเข้าสู่การให้คำปรึกษาและตลอดการให้คำปรึกษากลุ่มสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองมากขึ้น มีความใส่ใจและตั้งใจทำกิจกรรมภายในกลุ่มตามที่มอบหมายได้ โดยรวมแล้วสมาชิกกลุ่มถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 11

เรื่อง การปิดกลุ่ม

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการเข้าสู่กิจกรรมครั้งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มพักททายสมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดให้สมาชิกกลุ่มรับทราบโดยทั่วกัน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นทบทวนกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งสุดท้าย โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าเรื่องราวกิจกรรมที่ผ่านมาและให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกประทับใจที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มโดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ

A13 “ประทับใจกิจกรรมการเรียนรู้การจัดการอารมณ์โกรธด้วยการให้อภัย เพราะถ้ารู้จักการให้อภัยจะทำให้เราไม่หมกหมุ่นอยู่กับเรื่องเดิมๆ ทำให้จิตใจเราสดใส ร่าเริง”

A14 “ประทับใจทุกวิธีที่พี่แนะนำนะคะ เพราะเป็นวิธีที่ไม่ยากสำหรับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน”

A12 “ประทับใจที่ได้เรียนรู้ในเรื่องการจัดการอารมณ์โกรธ เพราะส่วนมากเราจะอยู่กับมันเกือบทุกวัน แต่ไม่รู้ว่าจะใช้วิธีไหน ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีค่ะ ที่ได้เข้ากลุ่มครั้งนี้”

A16 “ประทับใจกิจกรรมที่ได้หาเหตุผลหรือสาเหตุของอารมณ์โกรธครับ เพราะเวลาเราโกรธเราจะไม่ค่อยหาเหตุผลเข้าข้างคนอื่นมากนัก พอได้รับฟังและรับรู้เหตุผลของคนอื่นมากขึ้น เราก็รู้สึกดีขึ้นมากครับ”

A15 “รู้สึกชอบและประทับใจในทุกๆ กิจกรรมค่ะ เพราะไม่ยากต่อการทำความเข้าใจเลยจริงๆ ก่อนเข้ากลุ่ม ก็คิดว่าต้องยากแน่นอน เกือบจะไม่มาซะแล้ว ฮ่าๆ (หัวเราะ)”

A11 “ประทับใจในหัวข้อที่ 7 ซึ่งเป็นการให้อภัยผู้อื่น เพราะมันเป็นเรื่องที่ดีมาก ส่งผลดีต่อเราเองและต่อผู้อื่น หากนำไปใช้แล้วต้องเกิดผลดีแน่ๆ ค่ะ”

ขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดเสร็จแล้ว สมาชิกภายในกลุ่มก็ปรบมือและให้กำลังใจกันและกัน ในกลุ่มมีรอยยิ้มให้ความร่วมมือกัน เป็นกันเองตลอดเวลา ดังนั้นจึงทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นด้วยความราบรื่น ในช่วงท้ายของกิจกรรม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ชื่อว่า “กตिकासัญญาใจ” ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ให้ความร่วมมือโดยเขียนความตั้งใจใหม่ที่จะพัฒนาตนเองหลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งสุดท้าย มีสมาชิกหลายคนได้บอกถึงความตั้งใจของตนเอง เช่น

A16 “จะคิดหาเหตุผลให้มากขึ้น ไม่คิดเข้าข้างตัวเองจนเกินไป เอาใจเขามาใส่ใจเราให้มากขึ้น รับฟังเหตุผลต่างๆ อย่างตั้งใจ”

A12 “มีเหตุผลมากขึ้น รู้จักให้อภัยคนอื่น เมตตาคนอื่นให้มากขึ้น ตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธให้มากขึ้น”

A13 “เวลาโกรธจะตั้งใจรับฟังเหตุผลรอบข้างให้มากๆ ไม่เอาความคิดตัวเองเป็นหลัก มีสติ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำ ผึกให้อภัยผู้อื่นให้เป็น ผึกควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มาก”

เมื่อสมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวทบทวนกิจกรรมทั้งหมดและถามข้อสงสัยที่อาจจะตกค้างภายในใจของสมาชิกกลุ่ม เมื่อพิจารณาเห็นว่าสมาชิกกลุ่มไม่มีข้อสงสัยใดๆ ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมกล่าวปิดการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย เป็นการทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา และสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกมีความตั้งใจในการทำกิจกรรม พร้อมแสดงความคิดเห็นของตนเองและรับฟังเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มอย่างตั้งใจ โดยรวมแล้วสมาชิกกลุ่มถือว่ามีเกณฑ์ของการกล้าแสดงออก การใส่ใจและการตั้งใจทำกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

ผลการสัมภาษณ์หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ

A13 “ก่อนเข้ากลุ่มก็คิดอยู่เหมือนกันค่ะว่า จะได้อะไรถ้าเข้ามา จะเป็นภาระกับตัวเองมัย แต่พอเข้ากลุ่มแล้วทำให้รู้สึกว่า ได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่มค่ะ สนุกและได้รู้วิธีที่สามารถเอาไปใช้ได้จริงๆ ค่ะ”

A11 “ได้พัฒนาตัวเองขึ้นอีกอย่างนะคะ ซึ่งปกติก็ไม่เคยได้ใส่ใจกับเรื่องพวกนี้มาก มีแต่ปล่อยผ่านตลอด แต่พอเข้ากลุ่มก็ทำให้ได้กลับมาทบทวนตัวเองอีกครั้งค่ะ”

A14 “ประทับใจการเข้ากลุ่ม มีวิธีที่สามารถนำไปใช้ได้หลายวิธี และใส่ใจตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้น”

จากการบอกเล่าของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 พอจะสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 มีความใส่ใจต่อกิจกรรมภายในกลุ่มทุกครั้งโดยสามารถทบทวนกิจกรรมในแต่ละครั้งได้ดีมีความพอใจต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาการจัดการอารมณ์โกรธของตนเองได้ดีขึ้น

หมายเหตุ :ผู้วิจัยไม่เปิดเผยชื่อจริงและชื่อเล่นของสมาชิกกลุ่ม แต่ใช้การให้รหัสแทนการเรียกสมาชิกกลุ่มแต่ละคน คือ

- A11 หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 1
- A12 หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 2
- A13 หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 3
- A14 หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 4
- A15 หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 5
- A16 หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 คนที่ 6



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 1
(กลุ่มทดลองที่ 2)

เรื่อง การปฐมนิเทศ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น โดยมีสมาชิกกลุ่มทั้งหมด 6 คน การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการพูดคุยทักทายกันก่อนที่จะแนะนำตัวเองอย่างเป็นทางการภายในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการแนะนำตัวเองแล้วผู้นำกลุ่มเริ่มชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับกติกาภายในกลุ่ม รวมไปถึงการรักษาความลับภายในกลุ่มและเรื่องเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับทราบโดยทั่วกันในขณะที่กำลังเริ่มกิจกรรมภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นอาการความตื่นตัวของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน บางคนยังไม่กล้าสบตาเวลาพูดคุยกับผู้นำกลุ่ม หรือบางคนยังมีความกังวลใจต่อสถานการณ์ภายในกลุ่ม เช่น ยังมีความกังวลในด้านเวลา เพราะอาจจะทำให้กลับบ้านได้ช้าลง กลัวที่บ้านจะดุว่ากล่าวหากกลับบ้านไม่ตรงเวลา หรือสมาชิกกลุ่มบางคนมีความกังวลว่าสิ่งที่เกิดภายในกลุ่มจะมีความยากและไม่สามารถทำกิจกรรมให้ลุล่วงตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้ ดังนั้นเมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นอาการความตื่นตัวหรือความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มที่จะบอกเล่าชี้แจงรายละเอียดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความผ่อนคลาย ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่า การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไม่ใช่เรื่องที่ยากและไม่ฝืนผลต่อการเรียนของสมาชิกกลุ่มเลย เมื่อผู้นำกลุ่มชี้แจงให้กับสมาชิกกลุ่มได้รับฟังแล้ว จึงสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลายมากขึ้น

จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มเริ่มทำกิจกรรมที่มีชื่อกิจกรรมว่า "ตัวตนของฉัน" ซึ่งกิจกรรมนี้มีเป้าหมายคือทำให้สมาชิกสามารถกล้าเปิดเผยตนเองและเกิดสัมพันธภาพที่ดีทั้งต่อผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม จากการทำกิจกรรมของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ทำให้สังเกตเห็นว่า สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีความตั้งใจและสามารถทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรกได้เป็นอย่างดี สมาชิกกลุ่มมีการประมอญยินดีกับการกล้าแสดงออกของเพื่อนๆที่กำลังนำเสนอใบกิจกรรมของแต่ละคน เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้ว สังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีการกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น โดยสังเกตได้จากการบอกเล่าเรื่องราวความประทับใจของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เช่น

A25 “ทำให้รู้จักนิสัยใจคอของเพื่อนมากขึ้น และรู้ว่าเพื่อนแต่ละคนมีมุมมองแตกต่างกันออกไป ที่สำคัญคือรู้จักตัวเองมากขึ้น”

A22 “รู้สึกดีใจ เป็นกันเองครับ ได้เรียนรู้ว่า แต่ละคนมีความคิดที่แตกต่างกัน และสิ่งที่ยากจะเป็นก็ไม่ได้เหมือนกัน”

A24“ได้รู้จักกันมากขึ้น ได้รู้ถึงความฝันของแต่ละคนเป็นยังไง รู้สึกสนุกกับกิจกรรมและได้รู้จักกับมุมมองของคนอื่น”

A26“ทำให้ได้ใช้เวลากับตัวเองได้รู้จักกับตัวเองมากขึ้น และได้รู้จักเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น”

A23“สนุกดี ได้พูดได้ปลดปล่อย ได้รู้ว่าคุณคิดของแต่ละคนมันต่างกัน ต่างคนต่างมีเป้าหมายที่วาดหวังไว้ ที่สำคัญคือทำให้ตัวเราเองได้เห็นเป้าหมายและความฝันของตนเองได้ชัดเจนขึ้น”

A21“กิจกรรมนี้ทำให้รู้จักกันมากขึ้นค่ะ เพราะปกติก็เป็นเพื่อนกันแต่ก็ไม่เคยได้รับรู้ความรู้สึกและความตั้งใจของเพื่อนคนอื่นเลย”

ในกลุ่มมีการประมือให้กำลังใจกับเพื่อนๆที่กำลังบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง ทำให้เห็นบรรยากาศที่ราบรื่นเป็นกันเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนกิจกรรมอีกครั้งและถามสมาชิกกลุ่มว่า อยากจะเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่ จากนั้นจึงทำการนัดหมายการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 ถือได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเพรียงกัน สามารถทำกิจกรรมได้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน ด้านการแสดงความคิดเห็นถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี การใส่ใจต่อกันถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีซึ่งสังเกตได้จากการตั้งใจรับฟังผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม มีการพยักหน้าตอบรับขณะที่รับฟังเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม มีความตั้งใจในการทำกิจกรรมและสามารถนำเสนออธิบายถึงสิ่งที่ตนเองได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี จากการประเมินสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 โดยภาพรวมถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 2

เรื่อง การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์โกรธ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 ภาพโดยรวมของการเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มถือว่ามีความราบรื่น ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการพูดคุยแบบเป็นกันเอง และรับรู้ได้ว่าสมาชิกกลุ่มไม่วิตกกังวลหรือกดดันในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา ก่อนที่จะเข้าสู่การทำกิจกรรมในครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีชื่อว่า “รอยตะปู” ของพ่อ ซึ่งบทความนี้เป็นสิ่งที่ช่วยสื่อสารความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักรู้ต่อภาวะอารมณ์โกรธมากยิ่งขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มอ่านและรับฟังบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนจดบันทึก และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รับฟัง จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เช่น

A26 “ได้รู้จักอารมณ์โกรธและโทษของมัน ที่เปรียบกับตะปูที่ตอกบนฝาบ้าน ทำให้คิดได้ว่าอารมณ์โกรธชั่ววูบนั่นมันสามารถส่งผลเสียในใจคนอื่นได้อีกยาวนาน”

A25 “ความโกรธจะไม่มีวันหายออกจากใจของเราถึงแม้เราจะหายโกรธแล้วก็ตาม ความโกรธก็ยังคงมีอยู่และสามารถกลับมาโกรธได้อีกครั้งเช่นกัน”

A22 “การทำให้คนอื่นเสียใจแล้ว กลับไปขอโทษมันไม่มีทางหายง่ายๆ หรอกครับ”

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มพอสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและรู้สึกได้ถึงภาวะอารมณ์โกรธที่เป็นแผลบาดลึกอยู่ภายในใจตนเองอยู่ตลอดเวลาขณะที่สมาชิกกลุ่มกำลังบอกเล่าความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น ทำให้รับรู้ได้ถึงความตั้งใจในการรับฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นๆ ที่กำลังนั่งฟัง

จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงสรุปกิจกรรมที่ให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความอีกครั้ง เพื่อกระชับให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักรู้ต่อภาวะอารมณ์โกรธเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมครั้งต่อไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตาสนทนาโต้แย้งกับตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มโต้แย้งความรู้สึกของตนเองระหว่างเวลาที่มีอารมณ์โกรธกับเวลาที่ไม่อารมณ์โกรธว่าเกิดผลกับตนเองอย่างไร จากการที่สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น สมาชิกกลุ่มบางคนได้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนๆ ภายในกลุ่มฟัง เช่น

A26 “ได้นึกถึงตอนที่ตัวเองมีอารมณ์โกรธและโทษที่ตามมา ทำให้ตระหนักได้ถึงอารมณ์โกรธมากขึ้น”

A21 “มันทำให้นึกถึงความแตกต่าง เวลาที่โกรธกับตอนที่ไม่มีโกรธมันช่างต่างกันจริงๆ ค่ะ”

A23 “เวลาโกรธมันฝังใจนะ แต่ตอนที่โกรธมันก็เรื่อย ๆ หรืออาจจะเป็นเพราะตอนนั้นแค่ลืมความโกรธมันซะ”

จากนั้นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ต่อภาวะอารมณ์โกรธมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความอีกครั้ง ซึ่งบทความนี้มีชื่อว่า “เส้นทางของอารมณ์โกรธ” เป็นบทความที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มรู้จักสังเกตสาเหตุเส้นทางที่ดำเนินไปสู่อารมณ์โกรธของตนเอง ซึ่งอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อม ความคิดหรือความรู้สึกของตนเองสะสมทีละเล็กละน้อย จนกลายมาเป็นอารมณ์โกรธในที่สุด จากการอ่านบทความทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถสังเกตเส้นทางอารมณ์ของตนเองได้

เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นลง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสิ่งที่ประทับใจและสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ 2 จากนั้นให้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยการบอกเล่าของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งขอยกเป็นตัวอย่าง เช่น

A25 “ได้แก่วิตที่มันสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้”

A21 “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวตนของความโกรธมากขึ้น เพราะทำให้เห็นภาพของความโกรธที่เหมือนความร้อนของไฟ”

A24 “สนุกดีค่ะ กิจกรรมก็ไม่ยากจนเกินไป ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ”

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนทำให้สังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ได้ โดยสามารถตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น

เมื่อสมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกที่ตนเองประทับใจและสิ่งที่ได้เรียนรู้ให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มฟังเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มได้กล่าวสรุปกิจกรรมอีกครั้ง พร้อมทั้งถามถึงข้อสงสัยของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน พร้อมกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนและทำการนัดหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 มีความราบรื่นดี รับรู้ได้ว่า สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง มีความใส่ใจรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มและมีความตั้งใจทำกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้ มีการนำเสนอบอกเล่าความรู้สึกของตนเองได้ โดยภาพรวมของกลุ่มถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 3

เรื่อง ความสามารถมองเห็นธรรมชาติแห่งความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของชีวิตมนุษย์

สรุปผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเพื่อทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ในขณะที่ผู้นำกลุ่มกำลังชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 นั้น ผู้นำกลุ่มสังเกตความพร้อมของสมาชิกในกลุ่มแล้วจึงดำเนินกิจกรรมต่อไป จากนั้นให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มอ่านบทความให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มฟังและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสะท้อนความรู้สึกจากการได้รับฟังบทความก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมต่อไป

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังจากได้รับฟังบทความแล้ว ทำให้ผู้นำกลุ่มสังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีการตระหนักรู้ต่อคุณค่าของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น ขณะที่สมาชิกกลุ่มกำลังบอกเล่าความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้นโดยการอธิบายเพิ่มเติมสนับสนุนความรู้สึกร่วมกับสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าประสบการณ์ที่ตนเองเคยโกรธผู้อื่น ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นมุมมองของการมีอารมณ์โกรธต่อผู้อื่นและความมีเมตตาต่อผู้อื่นโดยจากการบอกเล่าของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

A21 “เวลาโกรธคนอื่นรู้สึกได้ว่าตัวเองไม่อยากญาติดีกับใครเลย แต่ก็ส่วนน้อยนะคะที่จะโกรธแบบนั้น ส่วนมากก็โกรธนิดๆหน่อยๆก็หายและ”

A23 “ตอนโกรธก็ไม่คิดจะฟังใครอยู่แล้วค่ะ อีกร้อยย่ตอนนั้นความเมตตาต่อคนอื่นนั้นก็ไม่มีด้วย”

A26 “เคยโกรธพ่อที่หักแผ่นซีดีทิ้ง พ่อบอกว่าฟังแล้วจะทำให้มีนิสัยเก๋ๆ โกรธมากจริงๆ แต่พอนานไปก็คิดไปว่า ยังไงก็พ่อเรา”

ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลังบอกเล่าเรื่องราวของตนเองอยู่นั้น ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนได้เห็นความรู้สึกที่ขาดความสัมพันธ์เชื่อมโยงความรู้สึกของตนเองไปถึงผู้อื่น โดยการบอกเล่าให้เห็นถึงการขาดความมีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ขาดการพึ่งพาอาศัยกันและกัน เป็นต้น ผู้นำกลุ่มจึงถามสมาชิกกลุ่มทุกคนภายในกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไรหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมแล้ว สมาชิกกลุ่มบางคนจึงแสดงความรู้สึกของตนเองโดยการบอกเล่าในกลุ่ม เช่น

A24 “ได้เรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธโดยใช้ความเมตตา ถึงแม้จะยากแต่เวลาโกรธก็ควรจะนึกถึงความมีเมตตาต่อผู้อื่นเสมอ”

A25 “ประทับใจกิจกรรมที่กระชับหูเพื่อน เพราะทำให้รู้จักรับฟังความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น”

A26 “สนุกดีและได้เทคนิคการจัดการความโกรธใหม่ๆด้วยความเข้าใจกัน เป็นกิจกรรมที่สนุกและมีสาระ”

หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่ามีข้อสงสัยอะไรหรือไม่ เมื่อสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มไม่มีข้อสงสัยแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงสรุปรายละเอียดของกิจกรรมอีกครั้งก่อนจะนัดหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มสามารถพูดคุยกหักทลายและทบทวนกิจกรรมได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงออกถึงความคิดเห็นของตนเองและรับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ พร้อมกับมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้ได้ และโดยภาพรวมภายในกลุ่มมีบรรยากาศที่อำนวยความสะดวกเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง จากการประเมินสมาชิกกลุ่มโดยรวมในครั้งที่ 3 ถือได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 4

เรื่อง การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านจิตใจ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 คือการพัฒนาสมาชิกกลุ่มให้เกิดการตระหนักรู้เห็นถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านจิตใจ ก่อนการเข้าสู่กิจกรรมต่างๆ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านามาเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและดำเนินกิจกรรมไปได้อย่างราบรื่น ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนกิจกรรมและเข้าสู่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 โดยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนหลับตาทบทวนความรู้สึกที่เคยโกรธและรับรู้ถึงอารมณ์โกรธที่ส่งผลเสียต่อจิตใจจากนั้นให้บอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนในกลุ่มฟังโดยเริ่มจาก.....

A26 “ได้รู้ถึงผลเสียที่จะตามมาเมื่อมีอารมณ์โกรธว่า จะทำอะไรก็ไม่สบายใจ ยิ่งเวลาอยู่ใกล้กับคนที่เราโกรธนะ รู้สึกได้เลยว่าใจเราจ่อตลอด”

A24 “ได้รู้เกี่ยวกับผลเสียที่เกิดกับใจตนเอง เพราะตอนโกรธไม่อยากจะทำอะไร ในใจมีแต่ความโกรธตลอด”

A23 “พอได้รู้ผลเสียที่เกิดกับจิตใจเรา ก็ไม่อยากโกรธ อยากจะมีสมาธิควบคุมจิตใจตัวเองให้มากกว่านี้”

จากการบอกเล่าของสมาชิกกลุ่มข้างต้นนั้นพอจะสังเกตได้ว่า กิจกรรมที่ผ่านไปในนั้นสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มได้กลับไปทบทวนผลเสียที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้เห็นผลเสียที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองได้มากขึ้น

หลังจากทำกิจกรรมเสร็จสิ้นไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 และให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกที่ประทับใจให้เพื่อนในกลุ่มฟังโดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ

A25 “ได้สาระ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ถ้าโกรธตอนไหนควรคิดให้ขึ้นใจว่า โกรธแล้วมีแต่เรานั้นแหละที่เจ็บเอง”

A23 “ได้แนวทางในการจัดการความโกรธของตัวเองอีก ซึ่งก็ไม่ต้องทำอะไร แต่อยู่ที่ว่าตอนที่เรโกรธจะมีสติคิดถึงเรื่องนี้หรือเปล่าละสิ”

A26 “ต่อไปเวลาโกรธขึ้นมา จะต้องคิดถึงผลเสียที่ส่งผลร้ายต่อจิตใจเราให้มาก”

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มข้างต้น พอจะสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในผลเสียของอารมณ์โกรธที่ส่งผลต่อจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น ก่อนการยุติให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนรายละเอียดของกิจกรรมอีกครั้ง และถามข้อสงสัยที่อาจจะเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มและทำการนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการพูดคุยทักทายกัน ก่อนเข้ากลุ่ม สภาพแวดล้อมภายในกลุ่มไม่อึดอัด สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง มีความใส่ใจต่อกันและมีความตั้งใจทำกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มได้ดี โดยภาพรวมแล้วการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 5

เรื่อง การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านร่างกาย

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย เมื่อเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมถามสมาชิกกลุ่มเพื่อทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในครั้งที่ผ่านๆ มา จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 ให้สมาชิกกลุ่มรับทราบโดยทั่วกัน และดำเนินกิจกรรมต่อไป โดยเริ่มจากแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อเสียของอารมณ์โกรธที่ผลต่อร่างกายของตนเอง จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้เขียนให้สมาชิกภายในกลุ่มฟัง ซึ่งจากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน มีดังนี้

A22“เวลาโกรธ ไม่มีสมาธิ ทำอะไรไม่ถูก ร่างกายอ่อนเพลีย นอนหลับๆ ตื่นๆ ครับ”

A26“เวลาโกรธ จะไม่มีสมาธิ ฟังอะไรก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง กระวนกระวาย”

A21“ใจจะจดจ่ออยู่กับเรื่องเดิมๆ จนบางครั้งนั่งเหม่อลอยเวลาเรียน”

จากการบอกเล่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มข้างต้นทำให้พอสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีการตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่ส่งผลต่อร่างกายของตนเองมากขึ้น

เมื่อกิจกรรมผ่านพ้นไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้และให้อ่านสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง ดังนี้

A25“แต่ก่อนรู้แค่ว่ามีผลเฉพาะกับจิตใจ แต่ตอนนี้ทำให้รู้ว่ามันไปถึงร่างกายเราด้วย”

A21“รู้สึกดีที่ได้เรียนรู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธ พอได้เห็นผลเสียต่างๆ แล้ว ตอนนี้ไม่อยากโกรธใครเลยล่ะ”

A26“ได้รู้ถึงผลเสียของอารมณ์โกรธที่เกิดกับร่างกายตนเองมากขึ้น ยิ่งเห็นผลเสียมากเท่าไร ยิ่งไม่อยากจะโกรธ”

จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวสรุปกิจกรรมทั้งหมดอีกครั้งพร้อมทั้งถามข้อสงสัยที่อาจติดค้างภายในใจของสมาชิกกลุ่มก่อนทำการนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 สังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีการกล้าแสดงออกความคิดเห็นของตนเอง แต่โดยส่วนมากแล้วสมาชิกกลุ่มมักจะให้ตัวแทนของกลุ่มเป็นผู้สรุปกิจกรรมทั้งหมด แต่ก็ถือว่ามี การรับฟังที่ดีมีความใส่ใจขณะที่ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มกำลังบอกเล่าเรื่องราว และสมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจทำกิจกรรม สังเกตได้จากการเขียนสรุปสาระสำคัญได้ตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยภาพรวมแล้วสมาชิกถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 6

เรื่อง การตระหนักถึงผลเสียของอารมณ์โกรธด้านการทำลายสัมพันธภาพ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มเป็นตัวแทนในการทบทวนกิจกรรม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับผลเสียของอารมณ์โกรธด้านการทำลายสัมพันธภาพและให้สมาชิกกลุ่มเขียนบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง จากนั้นให้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนฟัง เช่น

A22 “บอยนะครับ ที่ผมเคยทำให้คนอื่นต้องเสียความรู้สึก”

A23 “พอได้ฟังแล้วทำให้นึกถึงตอนที่เคยโกรธมากๆ แต่พาลไปทำให้คนอื่นเสียใจไปด้วย”

A26 “เวลาโกรธจะไม่ค่อยรักษาน้ำใจใครหรอก แต่ก็รู้ตัวนะคะ แต่มันก็ยาก เพราะคนอื่นเข้ามาอยู่ใกล้ตลอด จะบอกไปว่า อย่ามาใกล้ตอนนี้อารมณ์ไม่ดีก็ยังไม่ค่อยดี”

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมการหาตำแหน่งหรือทักษะของชีวิต (Life Position) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักรู้ถึงสภาวะความเป็นตัวตนของตนเองมากขึ้น โดยลักษณะกิจกรรมนั้นจะเป็นการให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความ และเมื่ออ่านบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มระบุทักษะของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ โดยให้เลือกระบุสภาวะตัวตนของตนเอง 3 อย่างคือ สภาวะความเป็นเด็ก สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และสภาวะความเป็นพ่อแม่ เมื่อสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จแล้ว สมาชิกกลุ่มสามารถบอกเล่าความรู้สึกอธิบายความเป็นตัวตนของตนเองได้ เช่น

A21 “ถ้าย้อนกลับไปคิดทบทวนตอนนั้น เวลาที่โกรธก็ไม่ค่อยมีเหตุผลหรอกค่ะ เหมือนเด็ก ๆ”

A23 “พอหายโกรธหรือโกรธน้อยลง รู้สึกว่าบางเรื่องตัวเองจริงจังเกินไปมั้งคะ”

A26 “เวลาโกรธที่ไรไม่มีเหตุผลตลอดค่ะ ก็เหมือนเด็กทั่วไปที่เวลาโกรธขึ้นมาก็จะไม่ฟังอะไร”

ขณะที่สมาชิกกลุ่มที่เป็นตัวแทนของกลุ่มแต่ละคนได้บอกเล่าความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ก็นั่งฟังอย่างตั้งใจ ทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่นเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน

เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นไป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการพูดปฏิเสธผู้อื่น เพื่อพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการใช้คำพูดที่เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์โกรธ โดยการฝึกครั้งนี้ คือการให้สมาชิกกลุ่มเขียนประโยคคำพูดที่ตนเองรู้สึกว่า เป็นสาเหตุที่เคยทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์โกรธจนทำ

ให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน จากนั้นให้เขียนปรับเปลี่ยนประโยคคำพูดที่เหมาะสม และอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟังโดยเริ่มจาก.....

A22 “ไม่อยากไป เปลี่ยนเป็น ไปไม่ได้ เพราะต้องช่วยงานแม่”

A25 “คิดบ้างดิ เปลี่ยนเป็น ลองทำดูก่อนนะ ถ้าไม่เข้าใจเดี๋ยวเราช่วยคิดอีกที”

A23 “ไม่อยากไป เปลี่ยนเป็น ตอนนี้อย่างไร”

ขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลังบอกเล่าอยู่นั้น ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างปรบมือให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่กำลังพูดจบไป จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเก็บรวบรวมกระดานกิจกรรมคืนผู้นำกลุ่ม

เมื่อเสร็จกิจกรรมแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มครั้งนี้ จากนั้นให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มอ่านสรุปให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง จากการบอกเล่าความรู้สึกที่ประทับใจของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน คือ.....

A26 “ตระหนักเห็นความสำคัญของการใช้คำพูดมากขึ้น เพราะคำพูดสามารถทำร้ายจิตใจผู้อื่นได้ ดังนั้นการเลือกใช้คำพูด น้ำเสียงจะต้องผ่านการคิดทบทวนอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะพูดออกไป”

A25 “ได้เรียนรู้ว่าผลเสียของคำพูดแบบไหนบ้างที่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น และได้กลับไปทบทวนคำพูดที่แล้ว ๆ มาของตัวเองอีกครั้ง”

A23 “สนุกดีค่ะ ได้รู้ถึงผลเสียที่ของอารมณ์โกรธที่ทำลายมิตรภาพระหว่างตนเองและผู้อื่น ได้เรียนรู้การใช้คำพูดที่เหมาะสมซึ่งปกติก็อยากจะพูดอะไรก็พูดไปตามความเคยชินตัวเอง”

เมื่อกิจกรรมในกลุ่มผ่านพ้นไป ผู้นำกลุ่มก็สรุปย้อนหลังเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น สุดท้ายผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมทั้งถามข้อสงสัยกับสมาชิกกลุ่มก่อนทำการนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 สภาพบรรยากาศในกลุ่มมีความราบรื่น สมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลาย มีสมาชิกกลุ่มที่เป็นตัวแทนบอกเล่าความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นร่วมกันภายในกลุ่มได้ดี มีการรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มชี้แจง สามารถทำกิจกรรมที่มอบหมายได้และสามารถนำมาเป็นตัวอย่างเพื่อบอกเล่าความรู้สึกของตนเองในกลุ่มได้ ดังนั้นจึงสังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีภาพรวมของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 7

เรื่อง การตระหนักรู้ต่อการให้อภัยตนเองและผู้อื่น

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการให้คำปรึกษาโดยการทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคน มีการพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความผ่อนคลายก่อนเข้าสู่กิจกรรมต่อไป จากนั้นจึงค่อยทบทวนกิจกรรมในครั้งที่แล้ว จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้อภัยตนเองและผู้อื่น เพื่อชวนให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ถึงผลการให้อภัยตนเองและผู้อื่น เมื่อสมาชิกกลุ่มอ่านและฟังบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทำกิจกรรม โดยครั้งแรกให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนหลับตาแล้วนึกถึงภาพความสุขที่ได้จากการให้อภัยตนเอง จากนั้นให้ลืมตาและเขียนจดบันทึกสิ่งที่ตนเองรู้สึกได้จากการทำกิจกรรมหลับตาที่ผ่านมา และให้สมาชิกกลุ่มอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง มีใจความสำคัญดังนี้

A22 “เห็นภาพเวลาที่ไดให้อภัยตนเองแล้วรู้สึกดี สบายกายสบายใจ เช่น ทำการบ้านผิดนิดๆ หน่อยๆ ก็ให้อภัยตนเอง เราจะรู้สึกดีตลอดเวลา จะทำอะไรผิดนิดผิดหน่อย ก็ต้องรู้จักให้อภัยตนเอง”

A26 “รู้สึกสบายใจ ไม่ติดอยู่ในห้วงอารมณ์โกรธ มีความสุข รู้สึกอิสระ อารมณ์ดี”

A23 “สบายใจขึ้น หายเครียด อารมณ์ดีขึ้น หายใจคล่อง ไม่รู้สึกอึดอัด สามารถยอมรับเรื่องที่ตัวเองทำผิดได้ นอนหลับสบาย ทำงานสำเร็จ เข้าใจตัวเองมากขึ้น ไม่หุดหู่ใจ เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น”

ขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกำลังพูดบอกเล่าความรู้สึกของตนเองอยู่นั้น เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ก็ปรบมือให้กำลังใจกันและกันภายในกลุ่ม ดังนั้นจึงทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและอบอุ่น

เมื่อกิจกรรมแรกจบลง ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มกิจกรรมที่ 2 คือกิจกรรมการให้อภัยผู้อื่น โดยให้สมาชิกกลุ่มได้หลับตานึกถึงภาพความสุขที่ได้จากการให้อภัยผู้อื่น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มลืมตาแล้วบอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มฟังโดยเริ่มจากการบอกเล่าความรู้สึกของ.....

A21 “ไม่วิตกกังวลและหมกหมุ่นอยู่กับเรื่องที่ทำให้เราโกรธ ทำให้สามารถก้าวต่อไปได้ มีกำลังใจ”

A26 “มีรอยยิ้มให้กัน ไม่อึดอัด โลกนี้มีความสุข รู้สึกถึงอิสระเมื่อเราไดให้อภัยผู้อื่น อายุยืน หน้าเด็ก เก่งกันมัย ฮ่าๆ (หัวเราะ)”

A25 “เห็นภาพกอดกัน ไม่อึดอัดและมีความสุขเวลาอยู่ด้วยกัน”

ในกลุ่มก็มีการตอบรับด้วยเสียงหัวเราะที่มีความเข้าอกเข้าใจกันและกันภายในกลุ่ม มีทั้งเสียงปรบมือและรอยยิ้มของทั้งสมาชิกกลุ่มทุกคน

ในตอนท้าย ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7 จากนั้นให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มอ่านสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ให้เพื่อนภายในกลุ่มฟังดังนี้

A22 “ได้เรียนรู้การให้อภัยตนเองและผู้อื่น ทำให้เรารู้สึกดีและไม่โกรธง่าย เมื่อได้ให้อภัยตนเองและผู้อื่นแล้วรู้สึกสบายใจขึ้น”

A26 “ได้รับรู้ประโยชน์ของการให้อภัยทั้งกับตนเองและผู้อื่น ทำให้คิดได้ว่าการให้อภัยเป็นเรื่องสำคัญ”

A23 “การให้อภัยตนเองและผู้อื่นทำให้เรามีแต่ความสุข กิจกรรมนี้ดีนะ เพราะทำให้เราคิดบวกได้ด้วย”

ก่อนการยุติการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกิจกรรมอีกครั้ง จากนั้นจึงถามข้อสงสัยที่อาจจะค้างคาภายในใจของสมาชิกกลุ่ม ก่อนทำการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มและทำการนัดหมายครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 สมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลาย บรรยากาศราบรื่นการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สมาชิกกลุ่มมีการรับฟังอย่างใส่ใจต่อการบอกเล่าความรู้สึกของเพื่อนและใส่ใจต่อการชี้แจงของผู้นำกลุ่ม และมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากผู้นำกลุ่มสามารถสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี โดยภาพรวมของการประเมินสมาชิกกลุ่มในครั้งนีถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 8

เรื่อง การรับรู้และสามารถคิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุของอารมณ์โกรธ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆมา พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 จากนั้นจึงดำเนินการกิจกรรมโดยให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและความเชื่อที่ไร้เหตุผลจนนำมาซึ่งอารมณ์โกรธ เมื่อสมาชิกกลุ่มอ่านบทความเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองหลังจากได้รับฟังบทความแล้ว โดยจากการบอกเล่าความรู้สึกของ.....

A24 “เวลาโกรธไม่เคยมีเหตุผลเลยสักครั้ง ไม่เคยคิดจะกลับมาทบทวนตัวเองเลยละ”

A26 “เวลาโกรธแล้วก็ปล่อยผ่านเลย ไม่เคยสงสัยตัวเองเลยว่า ทำไมถึงโกรธคนอื่น”

A25 “ไม่เคยดูหรอกค่ะว่า เวลาที่โกรธคนอื่นนะสมควรที่จะไปโกรธเขาแล้วหรือยัง”

จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม (ABCDE) ซึ่งกิจกรรมนี้จะมุ่งเน้นส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการรับรู้และสามารถคิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการอารมณ์โกรธของตนเองได้ดียิ่งขึ้น โดยลักษณะกิจกรรมคือการให้สมาชิกกลุ่มเขียน 1 เหตุการณ์ที่ตนเองเคยโกรธผู้อื่น จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองโกรธจากเหตุการณ์นั้น เมื่อสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จสิ้นตามกระบวนการในแบบฟอร์ม (ABCDE) แล้ว จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกหลังจากได้ทำกิจกรรม มีดังนี้

A23 “ได้รู้จักการจัดการอารมณ์โกรธโดยมีลำดับขั้นตอน ซึ่งเป็นการให้เหตุผลในทางที่ดี คิดในแง่ดี”

A24 “มีเหตุผลมากขึ้น คิดทบทวนสิ่งที่เราเคยโกรธคนอื่นว่าถูกต้องหรือไม่”

A26 “ทำให้เรามีเหตุผลมากขึ้น และสามารถแยกแยะคิดวิเคราะห์หาสาเหตุของอารมณ์โกรธได้”

เมื่อตัวแทนของกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเขียนสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ.....

A26 “สบายใจขึ้นเมื่อได้มาหาเหตุผลของเหตุการณ์ที่ผ่านมาโดยใช้เหตุผล”

A21 “รู้สึกดี เพราะทำให้เราเป็นคนไม่ไร้เหตุผล”

A23 “รู้จักการหาเหตุผลและเป็นคนมีเหตุผลอย่างมีลำดับขั้นตอน”

จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวสรุปกิจกรรมทั้งหมดอีกครั้ง และถามถึงข้อสงสัยต่างๆ ที่อาจจะติดค้างภายในใจของสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษา กลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 สังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับที่ดี สามารถพูดคุยภายในกลุ่มได้อย่างเข้าอกเข้าใจ มีความใส่ใจต่อกัน โดยสังเกตจากการที่สมาชิกกลุ่มมีการตั้งใจรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น และมีความตั้งใจทำกิจกรรมภายในกลุ่มได้ดี โดยภาพรวมแล้วสมาชิกกลุ่มถือว่าอยู่เกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 9

เรื่อง การเห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ด้วยการทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมในครั้งที่แล้ว เมื่อสมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ก่อนเริ่มกิจกรรมที่เป็นวัตถุประสงค์หลัก ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเพียงพอแล้วจึงให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มอ่านบทความที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความสุขที่เกิดจากความสามารถในการจัดการอารมณ์โกรธได้ เมื่อตัวแทนอ่านบทความจบ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตาเพื่อระลึกถึงข้อดีเมื่อสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยเริ่มจาก.....

A23 “ถ้าจัดการอารมณ์โกรธได้ จะมีรอยยิ้ม อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข”

A24 “สมาธิจะดี ใจเย็นทำอะไรก็สำเร็จ คิดดี ทำดี”

A21 “ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ควบคุมตัวเองได้ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข”

ขณะที่รับฟังสมาชิกแต่ละคนอยู่นั้น ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่กำลังฟังต่างก็ปรบมือให้กำลังใจเปรียบเสมือนเป็นการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและมีความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธยิ่งขึ้น

เมื่อกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 9 จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในกลุ่มให้เพื่อนฟัง โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ.....

A23 “ทำให้เห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธเพิ่มขึ้น”

A24 “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการหาข้อดีเมื่อเราสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธได้ ซึ่งแต่ก่อนก็จะไม่เคยคิดเลยว่าจะได้ประโยชน์อะไรถ้าเราจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้”

A26 “ได้รู้ถึงผลดีของการควบคุมอารมณ์โกรธ ทำให้มีสติไม่หมกหมุ่นอยู่กับอารมณ์โกรธ ทำให้มองเห็นด้านดีของการจัดการอารมณ์โกรธ”

นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังกล่าวทบทวนกิจกรรมทั้งหมดที่ได้ทำในครั้งนี้ พร้อมทั้งกล่าวให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มและขอบคุณสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งถามถึงข้อสงสัยกับสมาชิกกลุ่ม เมื่อเห็นว่าสมาชิกกลุ่มไม่มีข้อสงสัยใดๆ ผู้นำกลุ่มจึงนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 สังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเพรียงกันและยังมีความกระตือรือร้นต่อการทำกิจกรรม สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง มีความใส่ใจรับฟังเพื่อนๆ สมาชิกภายในกลุ่มด้วย มีความตั้งใจทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากผู้นำกลุ่มและสามารถทำกิจกรรมได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้ดี โดยรวมแล้วสมาชิกกลุ่มถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88



สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 10

เรื่อง การควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมที่ตอบสนองต่ออารมณ์โกรธ

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 ผู้นำกลุ่มมีจุดประสงค์จะพัฒนาสมาชิกกลุ่มรู้จักวิธีการในการควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมของตนเองขณะที่มีอารมณ์โกรธ เบื้องต้นผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกกลุ่มทบทวนกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 พร้อมทั้งแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มเขียนระบุพฤติกรรมเก่าของตนเองขณะที่มีอารมณ์โกรธ และให้เขียนวิธีที่เคยใช้ควบคุมพฤติกรรมหรือพฤติกรรมของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยมีสมาชิกกลุ่มที่อ่านให้เพื่อนฟัง คือ

A21 “หากิจกรรมทำเพื่อให้ลืมความโกรธค่ะ”

A24 “เวลาโกรธ ก็เล่นเกมค่ะ”

A26 “เวลาโกรธ นอนอย่างเดียวค่ะ”

จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงถามสมาชิกกลุ่มว่า เวลาที่เราโกรธแล้วทำแบบนั้นอยู่บ่อยๆ ช่วยให้เราหายโกรธได้หรือไม่

A21 “ไม่หายค่ะ ก็แค่ลืม”

A24 “มันไม่หายหรอกค่ะ บางทีเล่นเกมก็ยิ่งจะโกรธเข้าไปอีก แต่ไม่รู้ว่าจะทำยังไง”

A26 “ไม่หายค่ะ พอตื่นขึ้น มันก็เข้ามาในหัวเลย”

ดังนั้น จึงมีวิธีฝึกควบคุมพฤติกรรมหรือควบคุมให้อารมณ์โกรธลดลง คือ

1. เวลาโกรธ ก็นับ 1-10
2. หายใจเข้า-ออกลึกๆ
3. เตือนตัวเองว่า ขณะนี้กำลังโกรธ
4. หยุดพูดและสงบนิ่ง
5. กลับตาทบทวนสักครู่

เมื่อกิจกรรมผ่านไป ช่วงท้ายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 10 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ 10 พร้อมทั้งอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ

.....

A21 “ได้รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์โกรธที่ดีมากขึ้น สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงเวลาที่เรามีอารมณ์โกรธ”

A25“ทำให้รู้ว่ามีวิธีที่จะทำให้เราควบคุมตนเองได้ขณะโกรธ รู้สึกดีที่ได้เรียนรู้ มีสาระและทำให้เราอยู่กับตัวเองมากขึ้น”

A26“ได้รู้วิธีและเทคนิคการจัดการกับอารมณ์โกรธ เช่น การทำสมาธิ การหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้มีสติมากขึ้น”

จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปบททวนกิจกรรมอีกครั้ง และถามข้อสงสัยกับสมาชิกกลุ่ม ก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม พร้อมนัดหมายสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมเพรียงในการทำกิจกรรม มีการพูดคุยทักทายกันนอกกลุ่มก่อนเข้าสู่การให้คำปรึกษากลุ่ม จากนั้นจึงเข้าสู่การให้คำปรึกษาและตลอดการให้คำปรึกษากลุ่มสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองมากขึ้น มีความใส่ใจและตั้งใจทำกิจกรรมภายในกลุ่มตามที่มอบหมายได้ โดยรวมแล้วสมาชิกกลุ่มถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น ครั้งที่ 11

เรื่อง การปิดกลุ่ม

สรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนการเข้าสู่กิจกรรมครั้งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มพักทายสมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดให้สมาชิกกลุ่มรับทราบโดยทั่วกัน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นทบทวนกิจกรรมตั้งแต่ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งสุดท้าย โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าเรื่องราวกิจกรรมที่ผ่านมาและให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกประทับใจที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ

A23 “ประทับใจกิจกรรมที่ 9 มาก เพราะรู้สึกช่วยจัดการอารมณ์โกรธได้ดี ได้เห็นความสำคัญของการจัดการอารมณ์โกรธว่า ผลเสียเป็นยังไง พอรู้ผลเสียแล้ว ก็รู้สึกอยากจะทำแต่สิ่งดีๆ มีสติเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด”

A25 “ชอบกิจกรรมครั้งที่ 3 เพราะได้รับฟังและเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น”

A22 “กิจกรรมที่สำรวจผลเสียของอารมณ์โกรธ”

A24 “การได้หาสาเหตุของอารมณ์โกรธ คือได้คิดแบบมีเหตุผลและทำให้ตัวเองมีเหตุผลมากขึ้น”

ขณะที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพูดเสร็จแล้ว สมาชิกภายในกลุ่มก็ปรบมือและให้กำลังใจกันและกัน ในกลุ่มมีรอยยิ้มให้ความร่วมมือกัน เป็นกันเองตลอดเวลา ดังนั้นจึงทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นด้วยความราบรื่น ในช่วงท้ายของกิจกรรม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมที่ชื่อว่า “กตिकासัญญาใจ” ซึ่งสมาชิกกลุ่มก็ให้ความร่วมมือโดยเขียนความตั้งใจใหม่ที่จะพัฒนาตนเองหลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งสุดท้าย มีสมาชิกหลายคนได้บอกถึงความตั้งใจของตนเอง เช่น

A23 “ต่อไปจะเป็นคนใจเย็นมากขึ้น จะพยายามพูดจาดีกับคนอื่น จะนั่งสมาธิบ่อยๆ”

A25 “จะมีเหตุผลให้มากขึ้น จะระงับความโกรธให้ได้ จะไม่เอาอารมณ์ตัวเองเป็นที่ตั้ง”

A22 “จะตั้งใจพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น จะคิดแต่แบบบวก จะไม่โกรธง่าย มีเหตุผล และฝึกการให้อภัยบ่อยๆและจะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเพราะอารมณ์โกรธของตัวเอง”

เมื่อสมาชิกกลุ่มบอกเล่าความรู้สึกตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มได้กล่าวทบทวนกิจกรรมทั้งหมดและถามข้อสงสัยที่อาจจะตกค้างภายในใจของสมาชิกกลุ่ม เมื่อพิจารณาเห็นว่าสมาชิกกลุ่มไม่มีข้อสงสัยใดๆ ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มทุกคน พร้อมกล่าวปิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการประเมินสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย เป็นการทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆมา และสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกมีความตั้งใจในการทำกิจกรรม พร้อมแสดงความคิดเห็นของตนเองและรับฟังเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มอย่างตั้งใจ โดยรวมแล้วสมาชิกกลุ่มถือว่ามีเกณฑ์ของการกล้าแสดงออก การใส่ใจและการตั้งใจทำกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

ผลการสัมภาษณ์หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 1 หลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีสมาชิกกลุ่ม คือ

A21 “เข้ากลุ่มแล้วรู้สึกสบายใจ ได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง ได้พูดคุยและได้ฝึกรับฟังคนอื่นมากขึ้นค่ะ”

A24 “ได้พัฒนาตัวเอง แบบได้ลงมือฝึกด้วย ไม่ยากมาก มีเสียงหัวเราะมีเพื่อนพี่ผู้นำกลุ่มพูดคุยเป็นกันเอง ไม่น่าเบื่อค่ะ”

A26 “ปกติก็ไม่ค่อยได้ใส่ใจกับตัวเองมากเท่าไรเลยคะ แต่พอเข้ากลุ่มแล้วเหมือนได้สติ ได้เตือนตัวเอง ระมัดระวังคำพูดตัวเองและรับฟังคนอื่นได้มากขึ้นค่ะ”

จากการบอกเล่าของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 พอจะสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความประทับใจภายในกลุ่ม แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการจัดการอารมณ์โกรธ เป็นวิธีที่สามารถใช้พัฒนาสมาชิกกลุ่มให้เกิดการจัดการอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น

หมายเหตุ :ผู้วิจัยไม่เปิดเผยชื่อจริงและชื่อเล่นของสมาชิกกลุ่ม แต่ใช้การให้รหัสแทนการเรียก

สมาชิกกลุ่มแต่ละคน คือ

A21	หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 1
A22	หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 2
A23	หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 3
A24	หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 4
A25	หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 5
A26	หมายถึง สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 คนที่ 6

สรุปผลการฝึกสติพื้นฐาน 4 เพื่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น

(กลุ่มทดลองที่ 2)

สรุปผลการฝึกด้านกายานุสสนาสติพื้นฐาน

เวลาที่ใช้ 45 นาที

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับฟังการบรรยายอานิสงค์ของการฝึกปฏิบัติด้านกายานุสสนาสติพื้นฐาน สังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีการรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่มีความวิตกกังวลใดๆ ภายในสถานที่ฝึกอบรมสติพื้นฐานมีความปลอดภัยโปร่งโล่งสบาย และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายถึงการฝึกปฏิบัติแบบทีละขั้นจึงทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจต่อการฝึกได้ง่ายขึ้น การฝึกปฏิบัติเริ่มจากการให้สมาชิกกลุ่มฝึกกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก, กำหนดรู้ิริยาบถและกำหนดรู้พฤติกรรมของตนเอง ขณะที่สมาชิกกลุ่มกำลังฝึกปฏิบัติอยู่นั้น พระวิปัสสนาจารย์ได้สอดแทรกความรู้เข้าไปด้วย เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติขั้นกายานุสสนาแล้ว พระวิปัสสนาจารย์เองได้พูดคุยกับสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อสอบถามถึงการฝึกปฏิบัติที่ผ่านมา

พระวิปัสสนาจารย์ : เป็นยังไงบ้าง ?

A21 “ปวดขาอะ (ยิ้มเล็กน้อย)”

A25 “ง่วงอะพระอาจารย์ (ยิ้มเล็กน้อย)”

A22 “ง่วงเหมือนกันครับ ถึงจะใช้เวลาไม่นานก็ทำให้ง่วงได้ครับ”

A24 “ส่วนมากจะปวด เพราะไม่ค่อยได้นั่งบ่อยมั้งอะ (ยิ้มเล็กน้อย)”

พระวิปัสสนาจารย์ : เมื่อเราปวดก็ให้กำหนดรู้ว่า ปวด หรือเมื่อง่วงก็ให้กำหนดรู้ว่า ง่วง เพราะจะทำให้เรามีสติและรู้ตัวเองมากขึ้น สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ๆ ทุกคนก็เป็นเหมือนกันหมด จะปวดตามร่างกายซึ่งถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา แล้วกำหนดได้หรือไม่ ?

A26 “กำหนดได้บ้าง ไม่ได้บ้างอะ”

A24 “แรกๆ กำหนดได้ค่ะ บางทีก็ใจลอยไปข้างนอก”

A25 “พอปวดขาแล้ว ใจก็ไม่จดจ่อเลยอะ”

A22 “แรกๆ กำหนดลมหายใจได้ครับ แต่พอนานๆ เข้าก็จะลืม”

จากนั้นเมื่อพระวิปัสสนาจารย์สอบถามหรือสอบอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มแล้ว จึงพักเบรกให้สมาชิกกลุ่มพักผ่อน ก่อนจะทำการฝึกปฏิบัติขั้นต่อไป ขณะที่มีการพักเบรก ผู้วิจัยได้พูดคุยกับสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มผ่อนคลาย จากการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มหลังการฝึกปฏิบัติทำให้สังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มไม่มีความวิตกกังวลต่อการฝึกปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกกลุ่มบางคนได้มีการพูดคุยว่า

A21 “ปฏิบัติไม่ยากนะคะ เพียงแต่ไม่ค่อยได้ฝึก จะมีก็แต่ไปเข้าค่ายพุทธบุตรปีละครั้ง พอมาฝึกอีกทีก็ปวดมาก”

A26 “อยากลุกมากค่ะ (ยิ้มเล็กน้อย) แต่ไม่กล้าลุก ไม่เหมือนในกลุ่มให้คำปรึกษาเลย”

A24 “ตอนที่นั่งสมาธิอยู่ เหมือนตัวเอนไปมา ไม่รู้ว่าจะคิดไปเองหรือเปล่านะคะ”

การพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มทำให้เกิดความผ่อนคลายได้มาก และทำให้สมาชิกกลุ่มไม่เกิดความกังวลต่อการฝึกปฏิบัติในขั้นต่อไป เมื่อสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความพร้อม จึงให้เข้าฝึกปฏิบัติในขั้นต่อไปได้



สรุปผลการฝึกด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวลาที่ใช้ 45 นาที

เมื่อเข้าสู่การฝึกสติปัฏฐานชั้นเวทนานุปัสสนา พระวิปัสสนาจารย์ทำการบรรยายเรื่องการกำหนดรู้เวทนา ซึ่งการบรรยายมีส่วนช่วยสมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจต่อการฝึกปฏิบัติได้ง่ายขึ้น และสังเกตได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจต่อหลักการปฏิบัติสติปัฏฐานด้านเวทนานุปัสสนา โดยสังเกตจากที่สมาชิกกลุ่มมีการพยักหน้าตอบรับขณะที่พระวิปัสสนาจารย์กำลังทำการบรรยาย จากนั้นเมื่อพระวิปัสสนาจารย์เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงทำการฝึกปฏิบัติโดยให้สมาชิกกลุ่มหลับตา กำหนดรู้เวทนาหรือกำหนดรู้อารมณ์ของตนเอง เมื่อพระวิปัสสนาจารย์พิจารณาเห็นสมควรแล้วจึงให้สมาชิกกลุ่มลืมตา และให้ผ่อนคลายสักเล็กน้อยก่อนจะมีการซักถามหรือสอบถามอารมณ์เล็กน้อยกับสมาชิกแต่ละคน จากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จึงถามสมาชิกกลุ่มแบบภาพรวมว่า กำหนดได้มั๊ย ?

A25 “มีอาการปวดเหมือนเดิมค่ะ แต่ก็กำหนดตอนที่ปวดค่ะว่า ทำให้ปวด มันเป็นอารมณ์ความทุกข์อย่างหนึ่งค่ะ”

A26 “กำหนดรู้อารมณ์ตัวเองได้ค่ะ ว่าตอนนี้รู้สึกอย่างไร อารมณ์เป็นแบบไหน แต่ก็กำหนดได้ไม่นาน”

A24 “กำหนดไปมาบ้างครั้งก็สับสนนะค่ะ แรกๆ ก็กำหนดได้ มันขึ้นลงๆ”

พระวิปัสสนาจารย์ : แบบนั้นล่ะ เห็นอะไรที่เป็นอารมณ์ก็ให้กำหนดรู้ตามนั้น ไม่ส่งจิตไปใส่ใจกับเรื่องอื่นถือว่าใช้ได้ หากเราฝึกปฏิบัติจนชำนาญเราจะไม่สับสน แต่ในส่วนนี้ถือว่าเป็นเบื้องต้นให้เราจักในการนำไปกำหนดรู้ขณะที่มีอารมณ์โกรธ ดังนั้นพูดแบบง่ายๆ เลย คือ เวลาที่โกรธให้เรารับรู้อารมณ์ของตนเองให้มากขึ้นก็ถือว่าดีแล้ว

สรุปผลการฝึกด้านจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน

เวลาที่ใช้ 45 นาที

การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานด้านจิตตานุสสนา พระวิปัสสนาจารย์เริ่มต้นด้วยการบรรยายเกี่ยวกับจิตตานุสสนาสติปัฏฐานก่อนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง การปฏิบัติครั้งนี้มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มกำหนดรู้สภาวะจิตของตนเอง โดยให้กำหนดรู้ว่าขณะนี้จิตใจตนเองมีอารมณ์โกรธหรือไม่มีอารมณ์โกรธ หรือมีจิตใจเศร้าหมอง หดหู่ ไม่มีสมาธิ ฟุ้งซ่าน เป็นต้น เมื่อพระวิปัสสนาจารย์บรรยายเสร็จเรียบร้อยแล้ว จากนั้นสมาชิกกลุ่มทำการฝึกปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐานต่อไป และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์พิจารณาเห็นว่าสมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามสมควรแก่เวลาแล้วจึงให้ลืมตาและผ่อนคลาย มีการพูดคุยสนทนาภายในกลุ่มระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับสมาชิกแต่ละคน

พระวิปัสสนาจารย์ : เป็นอย่างไรบ้าง ?

A22 “กำหนดรู้จิตใจของตนเองได้ครับว่า ตอนนี้จิตใจของเราเป็นยังไง อยู่ในสภาพไหน”

A23 “พอได้รับฟังและปฏิบัติตามก็ทำให้รู้จักการทำสมาธิมากขึ้นค่ะ เพราะแต่ก่อนก็ได้แต่นั่งอย่างเดียว แต่ถ้าเผลอกว่านี้คงจะไม่ไหวค่ะ (ยิ้มเล็กน้อย)”

A21 “รู้สึกไม่ยากนะคะ กำหนดรู้จิตใจตัวเองได้”

A26 “ได้เห็นสภาพจิตใจของตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้นค่ะ”

พระวิปัสสนาจารย์ : การกำหนดรู้จิตเรานั้นไม่ยากนักหรอก จะยากก็ตรงที่ความใส่ใจของเราจะมีมากน้อยเพียงใด เพราะหลายๆ คนจะไม่ค่อยใส่ใจตัวเอง และไม่คอยตรวจสอบตัวเองในแต่ละวัน แต่ละขณะ เพราะในแต่ละขณะจิตใจเรามันไปถึงไหนต่อไหนแล้ว หมั่นฝึกบ่อยๆ ก็จะเกิดเป็นนิสัยเองนะ”

จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้พักผ่อนและมีการพูดคุยกันเล็กน้อย

ผู้วิจัย : เป็นยังไงบ้าง ?

A21 “ไม่ยากนะคะ แต่ก่อนคิดว่าจะยากในเวลาปฏิบัติ แต่พอได้เรียนรู้ทีละขั้นตอนนี้เลยทำให้ดูง่ายขึ้น”

A26 “รู้สึกว่ายากเหมือนกันนะคะ แต่พระอาจารย์มีวิธีพูดให้เข้าใจได้ง่าย มีแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติค่ะ”

A24 “มีวิธีตรวจสอบจิตใจตัวเองได้อีกทางค่ะ”

A22 “ไม่ยากนะคะครับ ใช้เวลาไม่นานด้วย ก่อนจะฝึกคิดว่าต้องยากแน่นอน”

สรุปผลการฝึกด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวลาที่ใช้ 45 นาที

ก่อนการลงมือปฏิบัติสติปัฏฐานด้านธัมมานุปัสสนา พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายให้แนวทางกับสมาชิกกลุ่ม โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาและตระหนักเห็นคุณค่าของความเมตตาต่อผู้อื่น และให้พิจารณากำหนดรู้การวางตัวเป็นกลางหรือที่เรียกว่า อุเบกขา ซึ่งการฝึกปฏิบัตินั้นถือว่เป็นการฝึกการมองโลกในแง่ดี รวมไปถึงความมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น เมื่อบรรยายเสร็จสิ้น จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มลงมือปฏิบัติฝึกพิจารณากำหนดรู้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อไป การฝึกดำเนินไปด้วยความราบรื่น สมาชิกกลุ่มไร้ความกังวล มีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสสาเหตุน่าจะเนื่องมาจากเวลาที่เหมาะสมทำให้สมาชิกกลุ่มไม่เกิดความกังวลและการปฏิบัติแต่ละด้านที่ผ่านมามีส่วนทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่สติปัฏฐานไม่เป็นเรื่องยากเกินไป เมื่อการฝึกปฏิบัติเสร็จสิ้นลง พระวิปัสสนาจารย์ก็มีการซักถามหรือสอบถามเหมือนเช่นเคยปฏิบัติที่ผ่านมา

พระวิปัสสนาจารย์ : ได้อะไรจากการปฏิบัติบ้าง ?

A21 “รู้สึกสงบค่ะ ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น”

A26 “ได้พัฒนาอารมณ์ของตัวเอง ได้ฝึกการวางใจให้เป็นกลางค่ะ”

A25 “รู้สึกสบายค่ะ ได้ฝึกการปล่อยวาง แต่ก็เป็นบางครั้งนะคะที่ตัวเองให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันได้”

A24 “ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้นค่ะ”

พระวิปัสสนาจารย์ : ด้านการฝึกธัมมานุปัสสนาถือว่มีส่วนช่วยให้เรานั้นได้ทบทวนเรื่องราวต่างๆ จากนั้นให้เรากำหนดรู้ดังสู่ความวางเฉยหรืออุเบกขาตามที่เรารู้จักนั้นละ ทุกเรื่องที่เกิดขึ้นให้วางเฉยปล่อยไปตามสบาย แล้วใจเราจะฟูขึ้น จะสบายๆ (ลากเสียงยาว)

จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มหลังเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติแล้วสังเกตได้ว่สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจต่อการปฏิบัติสติปัฏฐานและช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองได้มากขึ้น เช่น จากการบอกเล่าความรู้สึกของ.....

A21 “รู้จักกำหนดการหายใจเข้า-ออก รู้จักความมีเมตตา และรู้จักอารมณ์ของตัวเองมากขึ้น”

A26 “รู้จักกำหนดรับรู้อารมณ์ตนเอง รู้จักสังเกตตัวเองมากขึ้น ได้เรียนรู้การวางใจเป็นกลางและให้อภัย มีสติทบทวนตนเองมากขึ้น”

A24 “ได้รู้จักสังเกตอารมณ์ของตนเองมากขึ้น”

A22 “ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ทำให้มีวิธีรับมือกับสภาพอารมณ์โกรธได้มากขึ้น”

A23 “ได้รับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ตนเอง ได้สังเกตตัวเองมากขึ้น มีสติทบทวนตัวเองและได้เรียนรู้วิธีสังเกตอารมณ์โกรธของตนเอง”

A25 “รู้จักสังเกตอารมณ์มากขึ้นว่าเราอยู่ในอารมณ์ไหน มีสติตลอดเวลา คิดวิเคราะห์มากขึ้น มองคนรอบข้างรับฟังมากขึ้น รู้จักให้อภัยมีเมตตาต่อผู้อื่น หมายถึงสงวนใจนะคะ”

ผลการประเมินระดับความมีสติของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2

ภาพรวมของการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ปรากฏว่า สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจและใส่ใจรับฟังการบรรยายของพระวิปัสสนาจารย์ มีการสอบถามหรือสอบถามอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานแต่ละขั้น ดังนั้นจึงทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจต่อหลักการปฏิบัติสติปัฏฐานแต่ละขั้น หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความมีสติของสมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกแต่ละคนมีคะแนนความมีสติ ดังนี้

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยระดับความมีสติของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	M	ระดับ
1	3.84	ปานกลาง
2	4.00	มาก
3	4.30	มาก
4	4.23	มาก
5	4.07	มาก
6	4.00	มาก

หมายเหตุ: การวัดระดับความมีสติของสมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 นั้นเพื่อแสดงให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มทดลองที่ 2 มีการใส่ใจต่อการฝึกสติปัฏฐาน 4 จริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำมาใช้ในการยืนยันข้อมูลผลการวิจัยต่อไป

ภาคผนวก จ

1. เอกสารขอจริยธรรมในการวิจัย
2. เอกสารเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย
3. เอกสารขอความอนุเคราะห์ขอเก็บข้อมูลการวิจัย



ที่ ศธ 0519.12/ 3494



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๒ กรกฎาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

นมัสการ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร)

เนื่องด้วย นายเชิดชัย สายเสมา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
“จิตวิทยาพัฒนาการมนุษย์และการใช้สกะพลังทางจิต” มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ขอขอมติให้ทำปริญญานิพนธ์
เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกอบรมสติปัญญาที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น” โดยมี
อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ
อาจารย์ ดร.พระมหาเผื่อน กิตติโสภณ (เฉลิมงาน) ผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ อาจารย์ ดร.พระมหาเผื่อน กิตติโสภณ (เฉลิมงาน) ในสังกัด
เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายเชิดชัย สายเสมา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติศาสตร์ โทรศัพท์ 081-303-1633



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/3445

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายเชิดชัย สายเสมา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกอบรมสติปัญญาที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายเชิดชัย สายเสมา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-303-1633



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๖๐๖

วันที่ 30 ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายเชิดชัย สายเสมา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกอบรมสติปัญญาที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 303 1633

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายเชิดชัย สายเสมา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร.สุวิทย์ ไชยกุล

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ ไชยกุล)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริหารและธุรการ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/ ๒๒๐๔

วันที่ ๓๐ ธันวาคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นายเชิดชัย สายเสมา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกอบรมสติปัญญาที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 303 1633

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายเชิดชัย สายเสมา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุซงญอ โยเหลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/ ๒๖๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๔ กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอลิขิตเป็นผู้อยู่อาศัย

นมัสการ พระครูมงคลคีลิตร์

เนื่องด้วย นายเชิดชัย สายเสมา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกอบรมสติปัญญาที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญพระคุณเจ้าเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึกสติปัญญา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์พระคุณเจ้าเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายเชิดชัย สายเสมา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความเคารพ

(รองศาสตราจารย์ ดร.คุซมีย์ โยเตลา)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 303 1633

ที่ ศธ 0519.12/ ๒๖๖



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๖ พฤษภาคม 2559

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

นมัสการ พระสมภาร สมภาโร

เรียนคุณ.บางเชิดชัยสายเสมอ. นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาบัณฑิตศึกษา
มนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกอบรมสติปัญญาที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธ
ของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล และ อาจารย์ ดร.มนทิรา จารุเพ็ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญพระคุณเจ้าเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการ
ฝึกอบรมสติปัญญา ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์พระคุณเจ้าเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายเชิดชัย สายเสมอ
และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปรินทร์ ชัยวิสุทธางกูร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 303 1633

ที่ ศธ 0519.12/ 4 ๒๐๖



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2558

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนยานนาวาวิทยาคม

เนื่องด้วย นายเชตชัย สายเสมา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกอบรมสติปัญญาที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จึงขออนุญาตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 180 คน ตอบแบบสอบถามเรื่อง “การจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น” และขอใช้สถานที่โรงเรียนยานนาวาวิทยาคม ในระหว่างเดือนกันยายน 2558 ถึงเดือนมกราคม 2559

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-303-1633

ที่ ศธ 0519.12/ ๔๔๑๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 กันยายน 2558

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นายเชิดชัย สายเสมา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มและการฝึกอบรมสติปัญญาที่มีต่อการจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จึงขออนุญาตให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 46 คน ตอบแบบสอบถามเรื่อง “การจัดการอารมณ์โกรธของวัยรุ่น” และขอใช้สถานที่โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาลัย ในระหว่างเดือนกันยายน 2558 ถึงเดือนมกราคม 2559

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081-303-1633

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายเชิดชัย สายเสมา
วันเดือนปีเกิด	16 ตุลาคม 2529
สถานที่เกิด	2 หมู่ 2 ตำบลยางอู้ม อำเภอท่าคันโท จังหวัดกาฬสินธุ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	175,184 ซอยปรีดีพนมยงค์ 46 ถนนสุขุมวิท 71 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2545	นักธรรมชั้นเอก จาก สำนักศาสนศึกษาวัดบุญมีศรีธาราม จังหวัดกำแพงเพชร
พ.ศ. 2551	เปรียญธรรม 7 ประโยค จาก สำนักเรียนวัดบพิตรพิมุขวรวิหาร จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2555	การศึกษาปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร) อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2560	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร