

การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปรีศนา ชาญวิชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒๕๔๖
๒๕๔๖
๒๕๔๖

๒

การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร

20 ค.ย. 2546

บทคัดย่อ
ของ
ปรีศนา ชาญวิชัย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2546

๒ ๒๕๔๖

ปริศนา ขาญวิชัย. (2546). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป และมีวิธีการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล แบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon's Matched – Pairs Signed – Ranks Test) และการทดสอบของแมน – วิทนี (The Mann – Whitney U Test)

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นไม่แตกต่างกัน

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP WORK AND GESTALT GROUP COUNSELING
ON ANGER COPING STRATEGIES OF MATHAYOM SUKSA III STUDENTS OF
CHUNHOONBUMPEN SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
PRISANA CHANWICHAI

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2003

Prisana Chanwichai. (2003). *A Comparison of The Effects of Group Work and Gestalt Group Counseling on Anger Coping Strategies of Mathayom Suksa III Students of Chunhoonbumpen School in Bangkok*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Prof. Dr. Pongpan Kirdpitak, Assoc. Prof. Dr. Somson Wongyanoi.

The purpose of this experimental research was to compare the effects of group work and Gestalt group counseling on anger coping strategies of Mathayom Suksa III students of Chunhoonbumpen School in Bangkok in the academic year 2002. The subjects of sixteen students were randomly selected from Mathayom Suksa III students whose trait anger were upper than seventieth percentile and their anger coping strategies were lower than thirtieth percentile. The subjects were then randomly assigned to two experimental groups, each group consisted of eight students. The experimental group I participated in the group work program while the experimental group II participated in the Gestalt group counseling program. The research instruments were the trait anger questionnaire, the anger coping strategies questionnaire, the group work program and the Gestalt group counseling program. The data were analyzed by the Wilcoxon's Matched – Pairs Signed – Ranks Test and The Mann Whitney U Test

The research results were as follows :

1. The anger coping strategies of the students participated in the group work program significantly increased at .01 level.
2. The anger coping strategies of the students participated in the Gestalt group counseling program significantly increased at .01 level.
3. No significant difference was found in the anger coping strategies between the students participated in the group work program and the students participated in the Gestalt group counseling program.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร

ของ

นางสาวปริศนา ชาญวิชัย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

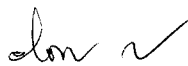


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

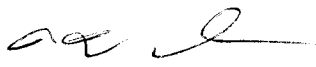
วันที่ 6 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการทำปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง ในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ตลอดจนความรัก ความเมตตาแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณศิริรัตน์ ภู่งลเจริญศักดิ์ ที่ได้ให้ความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ตลอดจนให้ข้อคิดต่างๆ ในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณทบวงมหาวิทยาลัย และคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้มอบทุนสนับสนุนการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ อาจารย์ทุกท่าน และอาจารย์นวรรตน์ ปลื้มสติ อาจารย์แนะแนวที่คอยแนะนำ เป็นกำลังใจ และอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 ที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม และอาจารย์แนะแนวทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 ที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวทุกคนที่ได้ให้คำแนะนำ ความช่วยเหลือ ความห่วงใย ตลอดจนเป็นกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประสิทธิ์ – คุณแม่อุไร ชาญวิชัย ผู้ให้ความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย และเป็นกำลังใจที่สำคัญยิ่งแก่ผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบคุณนางกนกกรัตน์ สังสีแก้ว นางภัทรพร เสือยันต์ ตลอดจนสมาชิกครอบครัวชาญวิชัย สมาชิกครอบครัวสังสีแก้ว สมาชิกครอบครัวเสือยันต์ และสมาชิกครอบครัวอิวิซ ทุกคน ที่ให้การสนับสนุนผู้วิจัยทั้งทางด้านกำลังใจและกำลังทรัพย์

คุณค่าและประโยชน์ใดๆ ที่ผู้อ่านได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นคุณความดีของบิดามารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน

ปรีตนา ชาญวิชัย

ปริญญาโทฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก
ทบวงมหาวิทยาลัย
และ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	4
	ตัวแปรที่ศึกษา	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	8
	ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	8
	จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	9
	ขนาดของกลุ่ม.....	11
	ประเภทของกลุ่ม.....	12
	คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	13
	ลำดับขั้นของกระบวนการกลุ่ม.....	15
	เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม.....	17
	ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม.....	17
	กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	18
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	19
	งานวิจัยต่างประเทศ.....	19
	งานวิจัยในประเทศ.....	20
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์.....	21
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	21
	ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	21
	หลักการพื้นฐานการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	23
	จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	24
	ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	25
	การจัดกลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา.....	29

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2(ต่อ)	
พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	31
คุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	31
บทบาทของผู้นำกลุ่ม.....	32
บทบาทของสมาชิก.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	34
งานวิจัยต่างประเทศ.....	34
งานวิจัยในประเทศ.....	34
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์.....	35
ความเป็นมาของกลุ่มแบบเกสตัลท์.....	35
หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์.....	36
หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทำจิตบำบัด.....	37
ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาแบบเกสตัลท์.....	37
พัฒนาการและอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์.....	38
สาเหตุของปัญหา.....	39
สภาพปัญหาหรือลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์.....	39
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา.....	40
กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์.....	42
เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษา.....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์.....	46
งานวิจัยต่างประเทศ.....	46
งานวิจัยในประเทศ.....	47
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ.....	47
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ.....	47
ความหมายของความโกรธ.....	47
ธรรมชาติของความโกรธ.....	48
พัฒนาการของความโกรธ.....	49
หน้าที่ของความโกรธ.....	50
สาเหตุของความโกรธ.....	51
ผลของความโกรธ.....	52
การแสดงออกของความโกรธ.....	52
การจัดการกับความโกรธ.....	54
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ.....	55
งานวิจัยต่างประเทศ.....	55
งานวิจัยในประเทศ.....	56

สารบัญ(ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	57
	การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	57
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	58
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	63
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	64
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	66
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า	71
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	73
	อภิปรายผล	73
	ข้อเสนอแนะ	76
บรรณานุกรม		77
ภาคผนวก		85
	ภาคผนวก ก.....	86
	ภาคผนวก ข.....	93
	ภาคผนวก ค.....	103
	ภาคผนวก ง.....	147
ประวัติย่อผู้วิจัย		153

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Group Pretest - Posttest Design	63
2	คำมัชยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ และร้อยละของวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธี ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	67
3	คำมัชยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ และร้อยละของวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธี ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์.....	68
4	เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	69
5	เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม	69
6	เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการ ให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์.....	70
7	เปรียบเทียบผลต่างของวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	70
8	เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	87
9	เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์.....	88
10	เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เกสตัลท์	89
11	เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้า ร่วมกิจกรรมกลุ่ม	90
12	เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	91
13	เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์.....	92
14	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล.....	96
15	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ.....	102

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ชีวิตและสังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้าน จึงทำให้บุคคลเรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่เสมอเพื่อเป็นการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับยุคสมัย และจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มากมาย ต้องอาศัยการปรับตัวใหม่ในหลาย ๆ ด้าน ประกอบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของการเข้าสู่วัยรุ่นทำให้เกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ไม่ปลอดภัย และทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวนง่ายมีความรุนแรง และขาดการควบคุมอารมณ์มักแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่มักส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ความวิตกกังวล ความอิจฉาริษยา ความกลัว ความรู้สึกผิด ความทุกข์โศกและความโกรธ (हरषा แก้วพูลปกรณ. 2541 : 3) ซึ่งสอดคล้องกับสมร ทองดี (2532 : 149) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นมักจะแสดงความโกรธออกมาอย่างเปิดเผยและมักจะแสดงออกมาทางวาจา เช่น การพูดชมชู้ กล่าวคำหยาบคาย หรืออาจจะเป็นการทำลายข้าวของต่างๆ แต่การแสดงความโกรธทางร่างกายอย่างรุนแรงนี้จะลดลงในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมักจะแสดงความโกรธโดยทางสีหน้าและแววตา เช่น หน้าบึ้ง แววตาเกรี้ยวกราด ไม่ยอมพูดและไม่ยอมทำในสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่อายุประมาณ 14 – 16 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ มักจะเจ้าอารมณ์ เจ้าคิดเจ้าแค้น ตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรง (Hall. 1970 : 101) ซึ่งสอดคล้องกับ โสมรสมิ์ จันทรประภา (2523 : 32) ที่กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่งของวัยรุ่น คืออารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ประเดี๋ยวดีประเดี๋ยวร้าย ไม่คงเส้นคงวา บางคราววัยรุ่นจะเกิดความเบื่อหน่ายไม่ว่าอะไรทั้งสิ้น หรือที่กล่าวว่า “ ไม่มีอารมณ์ ” บางคราวแม้แต่จะทนฟังผู้อื่นพูดอะไรให้ฟังก็ทนไม่ได้ ทำให้เกิดความหงุดหงิด สุขภาพจิตเสีย ความกดดันจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือจากบุคคลใด ความคร่ำเคร่งในการศึกษาเล่าเรียน ความผิดหวัง ความไม่ได้ตั้งใจในสิ่งที่ปรารถนาทำให้วัยรุ่นมีความโกรธเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายและเกิดขึ้นเสมอๆ

สปีลเบอร์เกอร์ (จารุวรรณ ศุภศรี. 2542 : 1 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1988 : 510) กล่าวว่า ความโกรธเป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในขณะนั้นทันที (State Anger) และยังเป็นลักษณะนิสัยที่ติดตัวบุคคล (Trait Anger) ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ช่วง 3 - 4 เดือนแรกของชีวิต เป็นภาวะที่เกิดจากความรู้สึกไม่พอใจ คัดค้านต่อต้าน หรือเป็นปฏิปักษ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์โกรธจะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อมีความคับข้องใจ และเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นบุคคลจะแสดงออกมาหลายรูปแบบแตกต่างกันไปสามารถสังเกตเห็นได้โดยทั่วไป คือ ปากสั่น มือสั่น ตัวสั่น พูดเสียงดัง หน้าตาแดงก่ำ ร้องไห้ กระตืบเท้า เดินหนี วิ่งหนี ไม่ยอมพูด ทำลายข้าวของ (สมพร อินทร์แก้ว. 2531 : 41 – 42) ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไปเป็นความไม่พอใจที่มีต่อบุคคล หรือสถานการณ์นั้นๆ จะปรากฏเด่นชัดหรืออาจจะปิดบังซ่อนเร้นความรู้สึกไว้ก็ได้ เช่น การแสวงหาหน้าที่ยั่มระรื่น ทั้งที่ใจรู้สึกโกรธแค้นแต่ต้องรักษาหน้า รักษาชื่อเสียง รักษาเกียรติ จึงจำเป็นต้องใส่หน้ากากเข้าหากันเพื่อให้สังคมยอมรับ และธรรมชาติของความโกรธจะเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่อยากทำลาย ทำร้าย เช่น การผูกใจเจ็บ อาฆาต พยาบาท จองเวร ด่าทอ เสียดสี ประชดประชัน ขว้างปา ทุบตี และฆ่า

(อุษา จารุสวัสดิ์. 2535 : 50 - 51) เช่นเดียวกับสปีลเบิร์กเกอร์ (จารุวรรณ ศุภศิริ. 2542 : 1 ; อ้างอิงจาก Fugua and Other 1991 ; citing Spielberger. 1988) ได้กล่าวว่า บุคคลเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงออกได้ 3 ด้าน คือ เก็บความรู้สึกไว้ภายในใจ (Anger In) แสดงความรู้สึกออกไปตรงๆ (Anger Out) และการพยายามควบคุมความโกรธ (Anger Control) โดยที่บุคคลจะแสดงออกในด้านใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

ประเวศ วะสี (2532 : 23) กล่าวว่า เมื่อมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น สมองจะสั่งงานไปตามเส้นประสาททำให้ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) ซึ่งครอบบอยู่บนไตหลังฮอโมนแอดรีนาลีนออกมามาก ซึ่งจะกระตุ้นร่างกายทำให้ใจสั่น ปากสั่น เพราะมีพลังเกิดขึ้นมาก และปลดปล่อยออกมาด้วยการทำลายข้าวของ หรือทำร้ายบุคคลอื่น นอกจากนี้ นิภา นิธยาน (2530 : 245) กล่าวว่า บุคคลที่มีความโกรธมักมีการเปลี่ยนแปลงทางกายควบคู่ไปด้วย ทำให้หัวใจเต้นแรงและระบบการย่อยไม่ดี กล้ามเนื้อตึงเครียด เช่นเดียวกับ วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 217) ที่กล่าวว่า ความโกรธมีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เครียด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคผื่นคันบนผิวหนัง หัวใจสั่นนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย โรคหัวใจ หรืออาจเกิดอาการช็อกและหัวใจวายตายได้ ส่วนทางด้านจิตใจมักเป็นสาเหตุของความแตกร้าง ทำให้การติดต่อสัมพันธ์กันในสังคมเกิดปัญหาซึ่งสอดคล้องกับ สิน วิภาวสุ (2528 : 27) ที่กล่าวว่า ความโกรธนั้นเป็นผลร้ายต่อตัวเราเองเป็นยาพิษชนิดหนึ่งที่ทำลายสุขภาพอนามัย ทำลายทั้งกำลังกาย กำลังความคิดและกำลังใจ เป็นศัตรูอันแรกของมนุษย์ที่ทำลายสุขภาพของมนุษย์เท่ากับโรคภัยอื่นๆ ความโกรธจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวมากที่สุดที่เราจะต้องหาทางป้องกันและทำลาย จะเห็นได้ว่าผลที่เกิดจากความโกรธซึ่งแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมนั้นจะส่งผลต่อทางร่างกายและจิตใจ โดยไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ กับบุคคลที่มีอารมณ์โกรธ

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์ฝ่ายปกครอง อาจารย์แนะแนว และอาจารย์หัวหน้าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จำนวน 8 คน อาจารย์ให้ข้อมูลว่า นักเรียนเมื่อมีอารมณ์โกรธ นักเรียนจะแสดงออกโดยการตีผมกัน ตีเถียงกันด้วยถ้อยคำหยาบคาย ผลักอก ชกตอย ตบตีกัน ทำลายข้าวของเสียหาย หรือบางครั้งโกรธอาจารย์นักเรียนจะได้เถียงอาจารย์ท่านนั้นอย่างไม่มีสัมมาคารวะ และผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามปลายเปิดเพื่อสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนโกรธ และวิธีเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จำนวน 100 คน พบว่า นักเรียนร้อยละ 68 มักมีอารมณ์โกรธเมื่อโดนเพื่อนแกล้งแรงๆ เพื่อนล้อเรื่องพ่อแม่ ทะเลาะกับเพื่อน ทะเลาะกับคนในครอบครัว มีคนทำให้ขี้ใจ มีคนดูถูกเหยียดหยาม มีคนมาประชดประชัน ถูกตำหนิ โดยเพื่อนและอาจารย์ เดินชนแล้วไม่ขอโทษ เมื่อนักเรียนมีความโกรธเกิดขึ้นนักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกเครียด หงุดหงิด อารมณ์ร้อนขึ้น อยากทำร้ายให้ผู้อื่นโกรธรู้สึกเช่นกัน หรือบางคนอยากลืมเรื่องที่ก่อให้เกิดโกรธ สำหรับวิธีที่นักเรียนใช้ในการระงับความโกรธ ได้แก่ เล่นเกมส์ พูดคุยกับเพื่อนสนิท ดูหนัง ฟังเพลง การระบายได้ตอบ ทำลายข้าวของ ตีหมอนเย็บ การตะโกนดังๆ เจ็บเฉย เดินไปจากบริเวณนั้นให้ไกลๆ กำมือ ร้องไห้ อ่านหนังสือ นับ 1-10 ไปเรื่อยๆ และผู้วิจัยได้ไปสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/5 และ 3/6 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จำนวน 90 คน ในวิชาพลศึกษา พบว่า นักเรียนชายเมื่อมีอารมณ์โกรธ จะมีการทำร้ายร่างกายกันเป็นส่วนใหญ่ เช่น ตบหัวกัน ทบหลัง การผลักหน้าอก การชกตอย การทำลายข้าวของ หรือบางครั้งเพื่อนโยนบอลโดนหน้าโดยไม่ตั้งใจนักเรียนก็จะโยนบอลใส่หน้าตบกลับทันที บางคนอาจจะหันไปมองด้วยการมองขวาง ส่วนนักเรียนหญิงนั้นจะมีการพูดจาโต้เถียงกันด้วยถ้อยคำหยาบคาย ตีผมกัน หรือบางคนพยายามระงับความโกรธโดยการเดินหนีไปให้ไกลๆ แสดงสีหน้าที่ไม่พอใจ

วิธีลดความโกรธโดยทั่วไปในวัยรุ่นตอนต้นอาจจะใช้ได้หลายวิธี ได้แก่ การฝึกลดความรู้สึกล้อเลียนตัวเองอย่างเป็นระบบ (Corey. 1991 : 301) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก (Juntunen and other. 1997 : 97) การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545 : 179) และกิจกรรมกลุ่ม (คมเพชร จัตรศุภกุล. 2522 : 14)

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะนำกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มาใช้ในการวิจัยเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม โดยแต่ละวิธีมีสาระสำคัญ ดังนี้

กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคน (คมเพชร จัตรศุภกุล. 2522 : 14) ดังเช่น จากการศึกษาวิจัยของ วาสนา รอดเชียง (2540 : 65) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาประชาธิปไตยด้านสามัคคีธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านสามัคคีธรรมดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการศึกษาวิจัยของ อำนาง กังเทเวศน์ (2543 : 98) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพาณิชยกรรมการอินทราชัย กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์สูงขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำมาใช้ในการพัฒนาวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนได้เช่นกัน โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) เพราะช่วยให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อมหันกลับมาพึ่งตนเองและรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ช่วยให้ผู้มีประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับตน สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มความสามารถ ช่วยให้เขาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือคิดไว้ ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญ รับรู้ถึงความคิดที่ค้างค้ำอยู่และระบายออกมาได้ ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เป็นตัวของตัวเองและเข้าใจค่านิยม กฎเกณฑ์ของสังคม (ธีระชัยยุทธยรรยง. 2533 : 58 - 65) และจากการศึกษาวิจัยของ สวัสดิ์ สมจิตร (2533 : 125) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์แล้ว คุณภาพทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหาแนวทางที่จะช่วยนักเรียนให้สามารถเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน อาจารย์ และบุคคลใกล้ชิด ทั้งนี้เพื่อให้ นักเรียนสามารถมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างราบรื่น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
3. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะช่วยให้ทราบถึงการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อเป็นแนวทางให้ครูอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนได้นำไปใช้ซึ่งหากได้เรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธย่อมทำให้นักเรียนสามารถมีวิธีที่จะเผชิญกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 270 คน โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความโกรธเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 70 ขึ้นไป จำนวน 89 คน และมีวิธีการเผชิญความโกรธ ได้แก่ การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ การเก็บความโกรธไว้ในใจ การควบคุมความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 30 ลงมา จำนวน 81 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความโกรธเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 70 ขึ้นไป และมีวิธีการเผชิญความโกรธ ได้แก่ การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ การเก็บความโกรธไว้ในใจ การควบคุมความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 30 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่
 - 1.1 กิจกรรมกลุ่ม
 - 1.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ วิธีการเผชิญความโกรธ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **กิจกรรมกลุ่ม** หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่นักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง ได้เรียนรู้ผลของการกระทำของตนเองและผู้อื่น จากข้อมูลย้อนกลับของนักเรียนคนอื่นๆ ในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถนำเอาประสบการณ์ที่ได้ไปเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธให้ดียิ่งขึ้น กิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง เกม สถานการณ์จำลอง บทบาทสมมติ โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1.1 **ขั้นการมีส่วนร่วม** โดยให้นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง นักเรียนแต่ละคนจะมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมในฐานะสมาชิกของกลุ่ม

1.2 **ขั้นวิเคราะห์** โดยการให้นักเรียนได้ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปจากกิจกรรมที่ปฏิบัติและอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้กว้างขวาง รวมทั้งเพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

1.3 **ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ** โดยให้นักเรียนได้รวบรวมแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในอนาคต และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

1.4 **ขั้นประเมินผล** โดยให้นักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และจากกลุ่ม โดยการร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะร่วมกัน โดยการสังเกตจากความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญความโกรธ

2. **การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์** หมายถึง วิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีสภาพปัญหาและความต้องการคล้ายๆ กัน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีสติรับรู้ภาวะปัจจุบัน กำจัดสิ่งค้างคาใจ ไม่ปล่อยตัวเองติดอยู่กับอดีตหรือหวาดกลัวอนาคตที่ยังมาไม่ถึง รับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง และเลือกที่จะกระทำเพื่อให้ได้รับการยอมรับในสังคม สามารถเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 **ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา** เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการฟัง การให้ข้อมูล การทวนความและการสรุป เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับ และเอาใจใส่ เกิดความอบอุ่นไว้วางใจกล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์และความรู้สึกของตนเอง

2.2 **ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา** ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม โดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่

2.2.1 **เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal)** เพื่อลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความโกรธที่ควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นจะให้นักเรียนทำการซ้อมบทบาทใหม่ที่เพื่อนๆ ในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น

2.2.2 **เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงข้าม (Reversals)** เพื่อรับรู้ลักษณะอีกด้านหนึ่งของตนที่พยายามเก็บกด หรือปฏิเสธความรู้สึกนั้นเอาไว้ โดยให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมตรงข้ามจาก

เดิมนักเรียนใช้วิธีการเผชิญความโกรธโดยแสดงความโกรธออกไปตรงๆ หรือเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ เปลี่ยนมาเป็นใช้วิธีการควบคุมความโกรธ

2.2.3 เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with A Feeling) เพื่อให้ให้นักเรียนทบทวนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน และเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง จัดสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจโดยเน้นการใช้คำถามว่า “อะไรและอย่างไร” มากกว่า “ทำไม”

2.2.4 เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chair) เพื่อเข้าใจความต้องการ ความรู้สึกทั้งสองได้อย่างชัดเจน ไม่บ่งปิดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่ตนมีอยู่ โดยใช้เก้าอี้ 2 ตัวหันหน้าเข้าหากันให้นักเรียนพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่าซึ่งเป็นบุคคลที่นักเรียนนึกถึงอยู่ในขณะนั้น

2.2.5 เทคนิคเกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง (Game of Dialogue) เพื่อให้เกิดความกระฉับกระเฉงถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการได้ด้วยตนเอง โดยให้นักเรียนใช้นิ้วชี้ซ้ายพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ขวา และนิ้วชี้ขวาพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ซ้ายสลับกันไปมา

2.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาและการนำไปปฏิบัติ หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง และผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

3. ความโกรธ (Anger) หมายถึง ความรู้สึกที่นักเรียนแสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวาจา ส่วนมากจะมีอารมณ์อื่นๆ เกี่ยวข้องด้วย ระดับความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่นักเรียนประสบรวมทั้งประสบการณ์ในอดีต และนิสัยของคนๆ นั้น ความโกรธจำแนกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ความโกรธที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้น (State Anger = S – Anger)

2. ความโกรธที่เกิดขึ้นจนเป็นนิสัย และลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anger = T – Anger)

4. วิธีการเผชิญความโกรธ หมายถึง การแสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวาจา เพื่อจัดการกับความโกรธของตนเองโดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนโกรธ (State Anger = S – Anger) แบ่งออกเป็น 3 วิธี ได้แก่

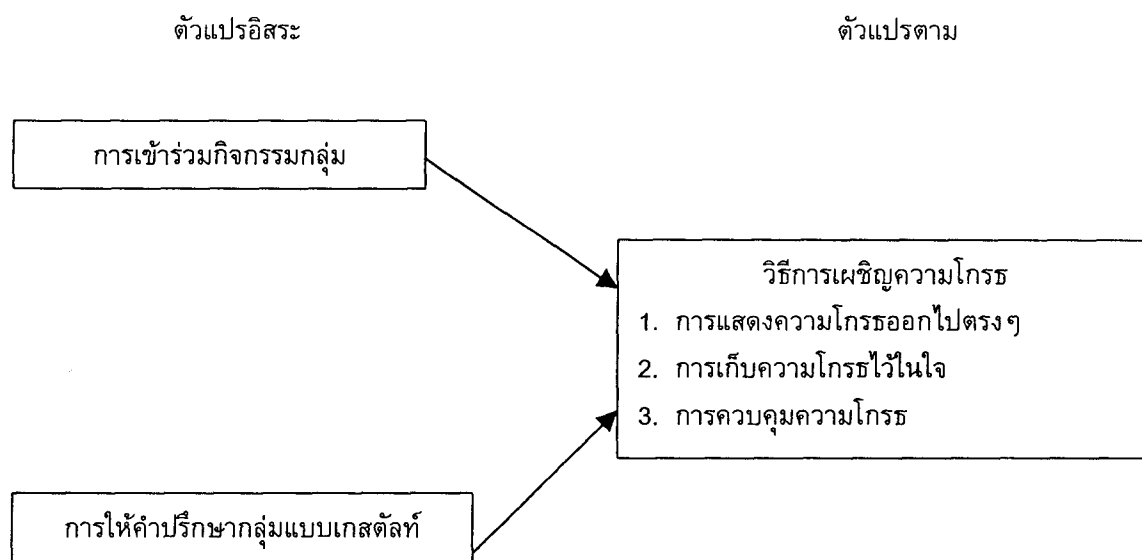
1. การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ (Anger Out) ได้แก่ เมื่อรู้สึกโกรธจะแสดงความโกรธออกมาอย่างตรงไปตรงมา เช่น ตะคอก ตบตีกัน กระชากคอเสื้อ แสดงท่าทางหงุดหงิด ผลักกัน ขว้างปาสิ่งของ ตอบโต้กลับอย่างสาสม การโต้เถียง การชกต่อย

2. การเก็บความโกรธไว้ในใจ (Anger In) ได้แก่ เมื่อรู้สึกโกรธจะนิ่งเฉยไม่แสดงความโกรธออกมา เก็บเอาไว้ในใจ ไม่โต้ตอบหรือกล่าวคำพูดใดๆ เช่น นิ่งเฉยๆ หน้านิ่งๆ เงียบไม่พูดกับใคร

3. การควบคุมความโกรธ (Anger Control) ได้แก่ เมื่อรู้สึกโกรธจะแสดงออกมาโดยการควบคุมน้ำเสียงให้ปกติ สามารถที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ สามารถพูดรักษาสีหน้าของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอารัดเอาเปรียบ พูดกับอีกฝ่ายชี้แจงเรื่องที่ยังเข้าใจไม่ตรงกัน พยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและ

แนวทางในการยุติที่เหมาะสม รวมทั้งการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุโดยใช้น้ำเสียงและท่าทางที่เป็นปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรียงตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.1.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

แฮโรลด์ (Harrold. 1952 : 492 – 504) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา หรือ กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

คมเพชร จิตรสุภกุล (2521 : 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มโดยวิธีการดังกล่าวนี้ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาด้านตัวบุคคลทุกคน

ทองเรือน อมรัชกุล (2520 : 4 – 5) กล่าวว่า ปัจจุบันเรื่องราวของกลุ่มได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ได้มีผู้นำเอาพลังกลุ่มเป็นเครื่องมือในการทำงานและดำเนินการต่าง ๆ ในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น นำไปใช้ในการศึกษาการพัฒนาบุคคล การพัฒนาองค์กร การพัฒนาชุมชน การพัฒนากลุ่มทางธุรกิจ และกลุ่มทางการเมือง เป็นต้น โดยมีองค์ประกอบและกระบวนการที่ไม่เหมือนกัน พร้อมทั้งเรียกชื่อต่าง ๆ กันออกไป เช่น กลุ่มเผชิญหน้า

(Encounter Group) กลุ่มฝึกอบรม (Training Group) และกลุ่มรับความรู้สึก (Sensitivity Group) และเพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนและวุ่นวายในเรื่องความหมายของชื่อกลุ่ม จึงได้มีการเสนอให้ใช้คำว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) ขึ้น เพื่อให้มีความหมายครอบคลุมกลุ่มต่างๆที่นำมาใช้ในการแนะแนว และการบริหาร

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 2) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่มหรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ และมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และประสบผลสำเร็จในการทำงานในครั้งนั้นด้วย

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2526 : 35) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมใด ๆ ที่ให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการกระทำให้สิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นตลอด

สรศักดิ์ โสขุ (2530 : 10) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรมขึ้นมา แล้วให้ทุกคนมีส่วนร่วมทั้งความคิด และลงมือกระทำภายในสถานการณ์ที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เคารพในกติกาของกลุ่มจนเกิดการพัฒนาความคิด ความเข้าใจและพฤติกรรมของบุคคล อันเป็นผลต่อตนเองและคนอื่นที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ประนอม เดชชัย (2531 : 100 – 101) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่มเพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมารวมกันโดยนำประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ของแต่ละคนมารวมกันในการวางแผนการทำงานซึ่งจะทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงานเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่วางไว้ และจะส่งผลต่อการพัฒนาของบุคคลในด้านต่าง ๆ

1.1.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนท (Bennett. 1963 : 5 – 9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัว จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น

1.1 การประชุมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ เพื่อให้เขาได้รับประโยชน์จากโรงเรียนมากที่สุด

1.2 การได้มีโอกาสศึกษาถึงปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม และช่วยให้ได้รับประสบการณ์กลุ่มในชีวิตที่โรงเรียนของเขา อันจะช่วยให้พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่มเป็นไปในแนวทางที่สังคมยอมรับ

1.3 การศึกษากลุ่มถึงเรื่องปัญหาของการเจริญเติบโต เพื่อรู้จักปรับตัวให้สมกับวัยอย่างมีเหตุผล

- 1.4 การศึกษากลุ่มเพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อตนเอง พัฒนาความสนใจ ความสามารถ บุคลิกภาพ ลักษณะเด่นของตนเอง และการปรับตัวทางสังคมและส่วนตัว
- 1.5 การศึกษากลุ่ม เพื่อหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ที่จะส่งเสริมการเรียนรู้
- 1.6 การศึกษากลุ่มถึงเรื่องชีวิตการทำงาน และการปรับตัวต่ออาชีพความก้าวหน้าทางด้านอาชีพ
- 1.7 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้ที่จะสร้างโครงการและวางแผนอาชีพในระยะยาวที่เหมาะสม
- 1.8 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้ที่จะสร้างโครงสร้างและวางแผนการศึกษาในระยะยาวที่เหมาะสม

1.9 ช่วยพัฒนามาตรฐาน ค่านิยมของบุคคล อันจะช่วยให้เขาสามารถเลือกประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ของชีวิต และพัฒนาปรัชญาของตนเองได้

2. กิจกรรมของกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่ได้ปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้มีความเข้าใจ และได้ข้อคิดจากปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้นทั้งศึกษาปัญหาของบุคคลที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่อ่อนโยน และนำมาแก้ไข ปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีชีวิต กิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้บุคคลได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น

3. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะแนว อย่างมีประสิทธิภาพ

4. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่วไปของปัญหาต่าง ๆ

ทองเรียน อมรชกุล (2520 : 5 – 6) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการ เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี

2. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

3. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่มนอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังสามารถนำมาเป็นเครื่องช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

บัทตัน (Button. 1974 : 1 – 2) ยังกล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลแต่ละคนเพื่อทำงานไปสู่จุดหมาย

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรศุภกุล (2522 : 170 – 172) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตัวเอง การอยู่ร่วมกันกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตนเอง รู้จักข้อบกพร่องบางประการ ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันดีขึ้น

3. เพื่อให้สมาชิกสามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ประพนม เดชชัย (2531 : 101 – 102) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความเข้าใจตัวเองและเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลรับตัวเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนได้ดีขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเอง หรือรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไร เมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม โดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันได้ดี ทราบถึงข้อดีและข้อเสีย ข้อบกพร่องทั้งของตนเองและคนอื่น อันจะเป็นแนวทางให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือกัน ตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย

2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานหรือแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกันประสบการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้นการฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอน จะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและร่วมมือกันแก้ปัญหา

3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม ในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น สิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาตัวบุคคลและสังคมต่อไป

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาที่ประสบร่วมกัน รวมถึงความสามารถในการปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1.3 ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มนั้นได้มีผู้ให้ความเห็นไว้หลายท่าน และแตกต่างกันออกไปดังนี้

ชอร์ (Shaw. 1981 : 3) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมาก ถ้าจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไป ก็จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ แต่ก็อาจจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้และมีความเห็นว่าการมีสมาชิกมิใช่ปัญหาสำคัญ และการร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

อ็อตตาวาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกได้อย่างเป็นอิสระทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนักทุกคนในกลุ่มก็ได้ยินอย่างทั่วถึง ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน ส่วนขนาดของกลุ่มที่มีขนาดเหมาะสมมากที่สุดนั้น ควรมีจำนวนสมาชิก 9 - 10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 26) ก็ได้กล่าวว่าขนาดของกลุ่ม อาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้รูปแบบปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปจนความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิชอบทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่มแหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่มและระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

นอกจากนี้ เยาวพา เดชะคุปต์ (2517 : 34) ซึ่งกล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่จะช่วยให้การทำงานหรือการเรียนการสอนประสบผลดี ควรเป็นกลุ่มขนาดเล็กประมาณ 5 - 15 คน ซึ่งสอดคล้องกับจำเนียร ช่วงโชติ และคนอื่น ๆ (2521 : 5) ซึ่งกล่าวว่าในการศึกษา นักจิตวิทยามักจะศึกษากลุ่มขนาดเล็กมีสมาชิกไม่เกิน 15 คนเพราะเห็นความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ที่ได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมควรมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สามารถดูแลกันได้อย่างทั่วถึง เกิดการเรียนรู้ได้ดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

1.1.4 ประเภทของกลุ่ม

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 18 - 20) ได้กล่าวถึงประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1. กลุ่มฝึกอบรม (T-Group or Training Group) เป็นการช่วยให้บุคคลที่เข้ามาอยู่ได้เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอยู่ และการสร้างทักษะในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้แล้วยังเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม เช่น การเข้าใจแนวโน้มต่าง ๆ การสื่อความหมาย บทบาท รวมทั้งผลของการดำเนินบทบาทอย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) เป็นการฝึกหรือการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น การรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด เหตุผล และประสบการณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่น การฝึกการรับรู้จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง เห็นความสำคัญของการพัฒนา ปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเกิดความเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (BST-Group or Basic Skill Training Group) บางครั้งเรียกว่ากลุ่มฝึกอบรมเพื่อมนุษยสัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์และการพัฒนาทักษะเพื่อการนำไปใช้

4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training Group) เป็นโครงการที่มุ่งให้เกิดประสบการณ์ เพิ่มพูนความเข้าใจและทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และเพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม

5. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) เป็นกลุ่มที่เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคล มุ่งให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง อันจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับคนอื่นอย่างเปิดเผยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) เป็นกลุ่มที่พบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกันไป โดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง จากการพบปะติดต่อกันหลาย ๆ ครั้งนี้ จะทำให้สมาชิก

ในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและของผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินตามแบบแผนในการปฏิสัมพันธ์กัน ความขัดแย้งกัน มีอคติต่อกันและความกลมเกลียวสามัคคีกัน

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตน และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้เรียนรู้และนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

8. กลุ่มจิตบำบัดรักษา (Group Psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ไขโดยการพบปะกันในกลุ่มเล็ก ๆ ระหว่างคนไข้ และผู้ให้การบำบัดรักษาติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยมีความมุ่งหมายที่จะทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของปัญหาทางสังคม อารมณ์ และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคนและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ นอกจากนี้ การทำกิจกรรมกลุ่มนั้นจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่นและทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจดังกล่าว ในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใด ต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใด ก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มแบบต่าง ๆ อีก ที่มีชื่อแตกต่างกันไป แม้จะแตกต่างกันบ้างในเรื่องจุดมุ่งหมายรายละเอียดของเนื้อหา และวิธีการปฏิบัติแต่โดยทั่วไปแล้วล้วนมุ่งที่จะพัฒนาสติปัญญา และพฤติกรรมของบุคคลด้วยวิธีการกลุ่มทั้งสิ้น

1.1.5 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 15 - 19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่น ๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Development Values) เช่น การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถตลอดจนความเจริญงอกงามทางด้านความรู้และทักษะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสดูสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้เกิดความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวสมาชิกของกลุ่ม

3. คุณค่าด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลจะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี โรงพยาบาล และคลินิก จะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้รักษาคคนไข้ โดยการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียน ผู้เรียนที่มีปัญหาลำบากคลั่งกัน อาจได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่นการพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the School and Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสดำเนินงานในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่าสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

นอกจากนี้ ศุภวดี บุญญวงค์ (2527 : 3 - 4) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. คุณค่าด้านการพัฒนา

1.1 กิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของนักเรียนได้ซึ่งความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ต้องการให้ผู้เรียนยอมรับ ยกย่องเคารพในศักดิ์ศรี และคุณค่าของตน ต้องการความอบอุ่น มั่นคงและปลอดภัย ถ้าหากกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพก็จะส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ เคารพในคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่

1.2 พัฒนาด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจยอมรับผู้อื่น เรียนรู้กระบวนการให้และการรับ ซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ของตน มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

1.3 พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม ทศนคติ และปทัสถานของสังคมจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มนักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มที่มีต่อคนทั้งพฤติกรรมและทัศนคติ เพื่อเป็นแนวทางประกอบการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุด เกี่ยวกับการตั้งกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของกลุ่ม ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมพิจารณาแสดงความคิดเห็นด้วย

1.4 พัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับอาชีพ การที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยให้ทราบข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับอาชีพ มีการเตรียมวางแผนเกี่ยวกับอาชีพของตนในอนาคต ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านความสามารถ ความสนใจฐานะทางเศรษฐกิจซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกอาชีพที่แตกต่างกันของบุคคล

1.5 พัฒนาความสามารถและทักษะต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนได้ใช้และฝึกความสามารถตลอดจนทักษะต่าง ๆ อย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม และการวางแผนงาน

2. คุณค่าด้านการวิจัย ผู้นำกิจกรรมสามารถสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนเข้าใจได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทราบถึง พฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อจะได้หาวิธีปรับปรุง แก้ไข และให้ความช่วยเหลือต่อไป สำหรับนักเรียนเองก็ได้มีโอกาสศึกษาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้ทราบขอบเขตความสามารถของตนเพื่อจะได้เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างใกล้ชิดยิ่งขึ้น

3. คุณค่าด้านการบำบัด การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีบำบัดอย่างหนึ่ง เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเป็นกรณีพิเศษ และต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ดังตัวอย่าง นักเรียนที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ ก็เข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมภาคฤดูร้อน มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่น เผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น และปรับปรุงลักษณะนิสัยของตนเสียใหม่

4. คุณค่าต่อสถานศึกษาและชุมชน เมื่อนักเรียนพัฒนาด้านต่าง ๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มย่อมส่งผลให้การทำงานกลุ่มในสถานศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ลดปัญหาต่าง ๆ ได้มาก นักเรียนก็จะเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสถานศึกษา และนั่นคือย่อมเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนด้วย

1.1.6 ลำดับขั้นของกระบวนการกลุ่ม

เยาวยา เดชะคุปต์ (2517 : 163 - 166) ได้แบ่งลำดับขั้นการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้เป็น 4 ระยะคือ

1. ระยะการมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้าน คือ

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่การที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องแสดงออกทางกายและวาจาในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การเรียนรู้ แนวคิด และการเรียนรู้ในทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การที่ผู้เรียนได้เห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้และการสร้างแนวความคิดจากสิ่งที่เรียนรู้นั้น ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิด และเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมในทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์และเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยผู้เรียนให้รู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ระยะสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นผู้อื่น และสรุปหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ได้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำให้สองลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ

4. ระยะประเมิณผล โดยผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

และคมเพชร จิตรสุภกุล (2521 : 23 - 24) กล่าวถึง ระยะการพัฒนาของกลุ่ม (Developmental Phase of Group) ว่า การที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้นกลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะคือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขันและมีศูนย์กลางอยู่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ
3. ระยะที่กลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

นอกจากนี้ วีณา วโรตมะวิษฐ์ (2530 : 252 - 253) กล่าวถึงลำดับขั้นของการเรียนการสอนโดยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์ ไว้ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ (Participation) เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ขั้นค้นพบ (Discovery) เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้วจะเกิดความรู้สึก และเกิดความเข้าใจตนเองอันจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง
3. ขั้นวิเคราะห์ (Analysis) ขั้นที่สำคัญที่สุดคือ การที่ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไปโดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านความรู้และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมกันเป็นจุดเดียว
4. ขั้นนำไปใช้หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น (Application) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

ส่วนเฉลิม วรวิทย์ และสมคิด แก้วสนธิ (ประนอม เดชชัย. 2531 : 103 ; อ้างอิงมาจาก เฉลิม วรวิทย์ และสมคิด แก้วสนธิ. 2520 : ไม่มีเลขหน้า) ได้กล่าวถึงการดำเนินการของกลุ่มว่าไม่ว่ากลุ่มจะเป็นลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงานเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) หรือ (Group Involvement) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่มมารวมกัน ถ้ายังไม่รู้จักกันดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าทางไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจมีการแนะนำตัว เป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Norming Stage) เมื่อสมาชิกในกลุ่มรู้จักกันดีพอแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่มและภารกิจของกลุ่มที่ต้องรับผิดชอบ ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียนในการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ และกิจกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกและกลุ่มต้องทำงานร่วมกัน

3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์ และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอนอาจมีบทบาท 2 ประการ คือ ปล่อยให้ผู้เรียนดำเนินการไปโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จักคุ้นเคย และเข้าใจบทบาทของตนเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปด้วยดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายที่สมาชิกของกลุ่มได้ร่วมมือกันดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายจนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วยทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัวในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาท ทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมาเพื่อทำการสรุปผล และเสนอแนะแนวทางในการนำไปใช้ หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

1.1.7 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

ซูชัย สมิทธิไกร (2527 : 18 - 19) ให้ความเห็นพอสรุปได้ว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่น ในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเรียนเป็นคาบ ๆ ละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะต้องให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุด ควรจะเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ไ้ยิ่งเป็นการดี

สรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และมีเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาไม่ควรใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มเกิน 1 ชั่วโมง

✓ 1.1.8 ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม

โรเจอร์ (Rogers. 1970 : 121 - 122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบบี (Gibb) ที่พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้นตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนมีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเองมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่นหมายความว่าบุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้นและมีความรู้สึกพึงพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

พัชนี วรกวิน (2522 : 149 - 150) ได้กล่าวถึงผลของการจัดกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มไว้หลายด้าน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของกิบบี (Gibb) คือ ผลในด้านทัศนคติต่อตนเองการได้เข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการแสดงถึงการยอมรับของกลุ่ม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความอบอุ่นและรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น จะต้องมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกันซึ่งเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเองและสมาชิกอื่นในกลุ่ม

พยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตน ทำให้มีภาพแห่งตนดีขึ้นและยังผลต่อทัศนคติต่อผู้อื่นยอมรับ เหตุผล ความคิดเห็น เคารพสิทธิและหน้าที่ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม หากได้รับการยอมรับจากสมาชิกรู้สึกว่ามีสมาชิกในกลุ่มหวังดีต่อตน สมาชิกแต่ละคนมี ทัศนคติที่ดีต่อกันก็จะเกิดความสามัคคีกันขึ้น และเมื่อลงมือทำงานก็จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

พนม ลิ้มอารีย์ (ม.ป.ป. : 56 – 57) กล่าวถึงผลพลอยได้อื่น ๆ อันเกิดจากการรวมกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น ในกรณีที่คนเก่งแต่ไม่มีโอกาสที่จะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลองหรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น
2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น ช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก และให้สมาชิกเป็นกำลังใจให้กันและกัน
3. กลุ่มร่วมเสริมสร้างความมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติตามกฎอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนด้วย
4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญสมาชิก ด้วยการทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเอง

สรุปได้ว่า ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่มทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น เป็นกำลังใจให้กันและกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าใจตนเอง ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น

1.1.9 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิตนา แคมมณี (2522 : 201 – 202) กล่าวถึงกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนแบบ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ในทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ในการสอนว่า การสอนที่ยึดหลักทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน จะมีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้โดยทั่วถึงกัน และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก ปฏิกริยา และพฤติกรรมของผู้อื่น และเรียนรู้การวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ด้วยตนเองจาก กิจกรรมการเรียนรู้และพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนได้นำความรู้ความเข้าใจนั้นไปใช้อยู่เสมอ ซึ่งจะสามารถ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับ ทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ในการสอน สามารถกระทำได้หลายวิธีดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้าง สถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลง หรือกติกาบางอย่าง ที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ การชนะ วิธีการนี้จะ ช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้น ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role – Play) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการ นำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาท ของผู้เล่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ

โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนแก้ไขปัญหาที่พบในสถานการณ์นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วนและการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเสนอกรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาช่วยช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริงซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริง หรือ สร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ได้รับเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นแล้วว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียน

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เทรปปา และไฟรด์ (Treppa and Frike. 1972. 466 – 468) ได้ฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกเลย จำนวน 11 คน พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตัวเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเองและความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษย และความคิดเกี่ยวกับตนในอนาคต

เบิร์คเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985 : 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนในชั้นเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3, 4, 5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนร่วมอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียน 75 คน ซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ พบว่าทั้ง 2 กลุ่ม มีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เดวิส (Davis. 1988 : 3263) ศึกษาผลการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มในการเรียนคณิตศาสตร์ หน่วยการแก้ปัญหา ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชาดังกล่าวของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 104 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าผลสัมฤทธิ์และทัศนคติใน

การเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในขณะเดียวกันก็พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

บอร์ตแมน (Boardman, 1988 : 1952) ศึกษาผลของการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ โดยมีอาสาสมัคร 67 คน เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมนี้ ผลการศึกษาพบว่า เทคนิคกระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมหักล้างได้ จากอัตราผู้งดสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สาส์ จบศรี (2531 : 48) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตยของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคลองสิบสาม "ผิตรีราษฎร์บำรุง" จังหวัดปทุมธานี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตยต่ำ จำนวน 16 คน แล้วนำมาสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม มีความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนฤมลวรรณกุล (2531 : 37 – 38) ได้ทำการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องหนังสืออ้างอิงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่สอนโดยใช้สไลด์เทปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิรนพร อินทวิศาลกุล (2533 : 46 – 48) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการอบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสงเคราะห์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพศหญิง ซึ่งมีอายุในช่วง 16 – 18 ปี ในศูนย์สงเคราะห์ และฝึกอาชีพสตรีภาคกลางกรมประชาสงเคราะห์ รุ่นที่ 3 โดยคัดเลือกจากกลุ่มประชากรที่มีคะแนนเข้าวิชาในช่วง 80 – 89 มาทั้งหมด แล้วจึงนำมาสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นสมาชิกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการคิดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พวงแก้ว เนตรโอภาักษ์ (2533 : 65 - 66) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่ม ภายหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ หรรษา แดงภักดี (2536 : 58) ได้ทำการศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อคุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มมี คุณธรรมความมีน้ำใจนักกีฬาโดยรวมและแต่ละด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนานักเรียนในด้านต่าง ๆ ได้ เช่น ความเป็นผู้นำ แบบประชาธิปไตย ความสามารถในการคิด ความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่ม คุณธรรมความมีน้ำใจ นักกีฬา และการเปลี่ยนแปลงในการเข้าใจตนเอง เป็นต้น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้เรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะเป็นวิธีที่จะช่วยให้นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธที่ดียิ่งขึ้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 9 - 10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เน้นความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกันตลอดเวลา โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะทำงานร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว โดยการร่วมกันสำรวจปัญหาความรู้สึก และความคิดเห็นของกันและกันเพื่อหาทางแก้ไขปรับปรุงในการพัฒนาตนเอง

กอร์ลี และบราวน์ (Gawrys and Brown. 1970 : 21) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับความอบอุ่น ความไว้วางใจ และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทดลอง ตรวจสอบและเลือก

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 448 - 449) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า หมายถึง การที่บุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาหนึ่งร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วยสมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน

แฮนเซน วอร์เนอร์ และสมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติ และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

โฮลเซน (Ohlsen. 1977 : 30 - 31) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นวิธีการที่จะให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ปกติเพื่อให้อยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหาเหล่านั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้ สมาชิกในกลุ่มยังสามารถนำเอาความคิดที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ การให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นสัมพันธภาพพิเศษที่สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกปลอดภัยจนพร้อมจะอภิปรายในสิ่งที่เขากังวลและไม่สบายใจ และกำหนดพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่พึงประสงค์ ตลอดจนฝึกทักษะในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการลงมือปฏิบัติในพฤติกรรมใหม่ ๆ

ทิพวรรณ กิตติพร (2535 : 5) ได้อธิบายถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่า มีจุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษา และโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม นอกจากนี้ ยังเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

ซึ่งมักจะเป็นปัญหาของสมาชิกที่มีความปกติโดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนโครงสร้างของบุคลิกภาพใหม่ แต่จะเป็นการพัฒนาตนเองจากการพยายามค้นหาศักยภาพและจุดเด่นที่มีอยู่ในตนเอง อย่างไรก็ตาม สมาชิกอาจจะประสบปัญหาวิกฤตหรือความขัดแย้งและความสับสน ตลอดจนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเองโดยที่กลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจอันจะนำไปสู่การเปิดเผยถึงเรื่องราวและปัญหาต่างๆ ตลอดจนมีการสำรวจปัญหาร่วมกัน

วัชร ทรัพย์มี (2520 : 193) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกัน ที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ไขปัญหาพร้อมกันมาปรึกษาหารือร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละบุคคลเป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับ

ปราณี เกลิงพล (2520 : 193) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเจริญทางวุฒิภาวะสมบูรณ์ ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เขาเผชิญอยู่ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ที่ได้จะทำให้เขาเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองที่ดีขึ้น

คมเพชร จัตรศุภกุล (2521 : 90) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่ามีลักษณะ 3 ประการ คือ

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหา ข้อแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษารายบุคคลกับการให้คำปรึกษากลุ่มประการหนึ่ง คือ การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นสมาชิกทุกคนที่มีปัญหามาปัญหาหารือปรึกษา และแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน แต่การให้คำปรึกษารายบุคคลนั้นจะไม่ได้รับความคิดอย่างกว้างขวางจากผู้มีปัญหามันจะต้องใช้ความคิดมากในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ดังนั้น อาจจะช่วยแก้ไขปัญหายุ่งยากในบางกรณี
2. การให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพื่อน เพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น ความจริงแล้วการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปก็เป็นการแก้ไขปัญหาปกติอยู่แล้วและไม่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาระยะรุนแรง โรคจิต เพราะถือว่าไม่อยู่ในขอบเขตการให้ความช่วยเหลือได้โดยผู้ให้คำปรึกษาแต่ควรจะเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญ
3. การให้คำปรึกษากลุ่ม มุ่งจะช่วยเหลือสมาชิกที่มีสภาพปกติในที่นี้ หมายความว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนี้จะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ (Mental Disorder) ถ้าหากสมาชิกคนใดก็ตามมีความผิดปกติเกิดขึ้น ก็ไม่ควรนำมาเป็นสมาชิกในกลุ่มที่จะแก้ไขปัญหาร่วมกัน เพราะอาจจะมีการรับรู้ มีความคิดทั้งหลายที่ผิดปกติไปการสื่อสารในกลุ่มก็จะมีปัญหา เนื่องจากพูดหรืออธิบายแล้วสมาชิกไม่สามารถเข้าใจร่วมกันได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือมีความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

ชุดินันท์ แจ่มจรัส (2530 : 54) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเจริญทางวุฒิภาวะ สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เผชิญอยู่สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสภาพแวดล้อมรอบตัว และมีความรับผิดชอบในตนเอง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 271 - 272) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละบุคคล ได้ระบายนความคิด ความรู้สึกของตนเอง ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

วรรณ พรมบุรณย์ (2533 : 25 - 26) กล่าวถึง ลักษณะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า สมาชิกทุกคนมีปัญหาคล้ายคลึงกัน ปัญหานั้นมีความหมายต่อตัวสมาชิกเกิดขึ้นจริงกับสมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม บางครั้งจะต้องเป็นผู้ให้รายละเอียด กระตุ้นให้เกิดการพูด ทำให้กลุ่มตื่นตัวและพร้อมที่จะแทรกเข้าไปตอนใดตอนหนึ่งเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปได้ โดยบรรยายกาศในกลุ่มอบอุ่นและปลอดภัย ทำให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจ และสมาชิกทุกคนคือผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่เข้ากลุ่มมักมีปัญหาคล้ายคลึงกัน มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือ และเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มมีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเอง และไว้วางใจได้

2.1.2 หลักการพื้นฐานการให้คำปรึกษากลุ่ม

วิญญู พูลศรี (2531 : 380 - 381) ได้กล่าวถึง หลักการพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิ์ในความรู้สึกของตนเอง คือ รู้สึกอย่างที่คุณเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเอง และช่วยให้แต่ละคนมีความเคารพในอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักการแยกแยะระหว่างความรู้สึกที่ต้องการจะช่วยเหลือความรู้สึกที่ต้องการจะควบคุมพฤติกรรมของผู้อื่น

2. แต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนด้วยตนเอง

3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น

4. การเปิดเผยตนเองช่วยให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าบุคคลใดไม่ป้องกันตนเองบุคคลนั้นก็พร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจ และมีการยอมรับ แต่การเปิดเผยตนเองมากเกินไปก็จะแสดงให้เห็นถึงการช่วยตนเองไม่ได้

5. ในบรรยากาศของกลุ่มที่มีการยอมรับ มีความเข้าใจต่อกันและกันจะเป็นแนวทางทำให้สมาชิกกล้าลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ๆ ของสมาชิกกลุ่มให้เกิดขึ้น

6. ในการเผชิญปัญหานั้น เมื่อถึงขั้นการแก้ปัญหาจะมีวิธีเลือกทางแก้ไขปัญหานั้นหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นหนทางที่จะเลือกทางแบบต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหานั้น

7. ผู้ให้คำปรึกษาจะเชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนมีค่านับสัญญากับตนเองในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ พร้อมกันนี้การให้การเสริมแรงจะถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น

8. สมาชิกกลุ่มทุกคนต้องตระหนักว่า ประสบการณ์ทุกอย่างภายในกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญมาก ที่จะก่อให้เกิดความสามารถในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ จากกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

2.1.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

เคลมาน (Kelman. 1963 : 399 - 432) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ดังนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้ผู้รู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ทำให้เป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเอง และแก้ปัญหาของตนเอง
6. เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้เปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม
8. นำทักษะและแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

คอเรย์ (Corey. 1985 : 7) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้รู้จักตนเองได้ดีขึ้นและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อทราบถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ ที่คล้ายกัน
4. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การเคารพตนเองในการที่จะพัฒนาการ รู้จักตนเองในแง่มุมใหม่ ๆ

5. เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ ที่จะจัดการกับปัญหา เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองและการแก้ไขต่อตนเองและผู้อื่น

6. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการนำตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง และความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

7. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในการเลือกต่าง ๆ ของตน และสามารถเลือกได้อย่างฉลาด

8. วางแผนอย่างเฉพาะเจาะจงที่จะลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างให้เหมาะสมและกำหนดข้อตกลงกับตนเองที่จะดำเนินการตามแผนนั้น ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์

9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
10. เพื่อพัฒนาความไวในการรับรู้ต่อความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น
11. เพื่อเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ความสนใจ ความบริสุทธิ์ใจ และความตรงไปตรงมา
12. เพื่อหลีกเลี่ยงจากการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่โดยการปฏิบัติตามความคาดหวังของตนเองมากยิ่งขึ้น
13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และสามารถตัดสินใจได้ว่าค่านิยมนั้นๆ เหมาะสมกับตนเองอย่างไร

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเองและความรู้สึกที่ตนเองมีค่า
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเองและสามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

6. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างมวลสมาชิกให้มีความรักใคร่ปรองดอง

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า เป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น เรียนรู้ที่จะนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองตลอดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาต่อตนเองและสังคม

2.1.4 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม

สุวรรณ ทองบัวงาม (2533 : 20) สรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษาไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) เป็นขั้นตอนของการชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างความคุ้นเคย การสร้างสัมพันธภาพ ตลอดจนการเริ่มต้นอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม มาห์เลอร์ ให้ข้อสังเกตว่า ไม่สามารถจะบอกได้ว่า วิธีใดดีที่สุด สำหรับการเริ่มดำเนินการของกลุ่ม หรือการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถและประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะมีลักษณะเฉพาะตัวบางกลุ่มใช้เวลาเพียงเล็กน้อย แต่บางกลุ่มต้องใช้เวลามาก โดยมากในระยะก่อตั้งกลุ่มนี้สมาชิกในกลุ่มมักมีความรู้สึกที่ผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีแนวโน้มจะติดตามหรือทำตามที่ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ เวลาสำหรับให้สมาชิกในกลุ่มคุ้นเคยและไว้วางใจกันแตกต่างกันไป เพราะบางกลุ่มสมาชิกได้เคยรู้จักกันมาก่อนแล้ว ในระยะเริ่มแรกสมาชิกอาจไม่แน่ใจที่จะเปิดเผยตัวของเขาคู่กลุ่มสัมพันธภาพยังอยู่ในขั้นผิวเผิน ต้องอาศัย

เวลาที่จะพัฒนาความไว้วางใจในหมู่สมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถใช้วิธีบังคับหรือเร่งเวลาได้ ต้องขึ้นอยู่กับพัฒนาการของกลุ่มเอง ขั้นการก่อตั้งนี้อาจต้องใช้การให้คำปรึกษาหลายครั้งด้วยกัน

2. ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) ในขั้นนี้ไม่สามารถแบ่งแยกจากขั้นการก่อตั้งกลุ่มได้โดยเด็ดขาด ขั้นนี้เป็นการเปลี่ยนจากกลุ่มสังคมธรรมดาเป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการช่วยเหลือ ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะตระหนักว่า จุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือ การพัฒนาสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ใช่การพูดคุยกันแบบกลุ่มสังคมธรรมดา ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มอาจเกิดการต่อต้านและวิตกกังวลได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มว่า แตกต่างจากกลุ่มสังคมทั่วไปอย่างไรจึงจะทำให้สมาชิกแต่ละคนกล้าที่จะอภิปรายปัญหาส่วนตัวของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ดังนั้นขั้นนี้จะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อสมาชิกในกลุ่มเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม

3. ขั้นการดำเนินงาน (The Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกจะมีความเห็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทุกคนเต็มใจที่จะร่วมกันอภิปราย แต่อาจเกิดจุดบกพร่องขึ้นได้ ถ้าสมาชิกเห็นการอภิปรายไปสู่ปัญหาทั่วไป หรือปัญหายานนอกแทนการพูดถึงปัญหาส่วนตัว ในขั้นนี้สมาชิกทุกคนควรสนใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลมากกว่าการเน้นเนื้อหาของปัญหา สมาชิกอาจช่วยแก้ไขปัญหากลุ่ม คือ ให้สมาชิกได้เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มชัด และได้เรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาด้วยตนเองจากกลุ่ม เพื่อจะได้หาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไปในขั้นนี้สมาชิกจะได้มีโอกาสสำรวจตนเองและได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หน้าที่หลักของผู้ให้คำปรึกษา คือ เป็นผู้สรุปและอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปตามเป้าหมาย

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่มพิจารณาตนเอง การยุติสัมพันธภาพอันใกล้ชิดนี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก สมาชิกบางคนอาจต้องการให้กลุ่มดำเนินต่อไป

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 106) กล่าวว่า ปัญหาที่พบในขั้นยุติการให้คำปรึกษา คือ สมาชิกในกลุ่มเกิดความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง และมักไม่ยอมแยกจากกลุ่ม เพราะสมาชิกได้ใช้เป็นทีระบายความรู้สึกในแง่ ความเกลียด ความโกรธ ความไม่แน่ใจและอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มจะต้องมีการสิ้นสุดลงในเวลาใดเวลาหนึ่ง และสมาชิกควรเป็นตัวของตัวเองพอที่จะแยกออกจากกลุ่มได้ และไม่รู้สึกลึกซึ้งที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ ถ้าสมาชิกกลายเป็นบุคคลที่พึ่งผู้อื่นมากเกินไป การให้คำปรึกษากลุ่มก็ไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร นอกจากนี้ มาห์เลอร์ (Mahler. N.d.) ให้ข้อสังเกตว่า จากประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับจากกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่าง ๆ ที่ผ่านมาในช่วงชีวิตของเขาด้วย

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 113 - 120) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage) ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผย เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งจะต้องใช้เวลาแก่สมาชิกพอสมควร ในขั้นนี้อาจต้องใช้การให้คำปรึกษาหลายครั้งด้วยกัน

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) ในขั้นนี้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้างสมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจกันแต่ก็ยังคงมีความตึงเครียด วิตกกังวล และเกิดการต่อต้าน ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกได้กล้ำที่จจะอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง อภิปรายปัญหาความจริงร่วมกันแก้ไขปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนเป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหาและนำความคิดและประสบการณ์ไปใช้ในชีวิต

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 184 - 186) กล่าวว่า ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรจะดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ชี้แจงวัตถุประสงค์และบรรยากาศของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอีกครั้งโดยกล่าวสั้น ๆ ทั้งนี้เพราะว่า สมาชิกจะทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษามาแล้วตั้งแต่การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

ขั้นที่ 2 หากจำนวนสมาชิกของกลุ่ม มีประมาณ 5 - 6 คน ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกแนะนำตัวเพื่อให้รู้จักกันดีขึ้น แม้ว่าบางคนจะรู้จักกันมาแล้วก็ตามหากจำนวนสมาชิกมีมากเกินไป 10 คน ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งสมาชิกของกลุ่มเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 3 คน ให้สมาชิกของกลุ่มย่อยแนะนำตนเองและทำความรู้จักกันภายหลัง จากนั้นจึงประชุมรวมกลุ่มย่อยทั้งหมด แล้วให้สมาชิกในกลุ่มย่อยเปลี่ยนกันแนะนำเพื่อนสมาชิกในกลุ่มย่อยให้สมาชิกทั้งหมดทราบ

ขั้นที่ 3 แจ้งให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เช่น 45 นาที

ขั้นที่ 4 ชี้แจงขอบเขตและอิสระเสรีภาพที่สมาชิกแต่ละคนพึงมีในระหว่างการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และการเคารพและรักษาความลับของเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและกลุ่ม

ขั้นที่ 5 ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการปรากฏตัวของผู้ให้คำปรึกษา โดยชี้แจงให้ทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษามายู ณ ที่นี้ ก็เพื่อจะให้ความช่วยเหลือสมาชิก มิได้ประสงค์มาบอกสั่งให้สมาชิกทำตามหรือปฏิบัติตามแต่ต้องการให้สมาชิกพิจารณาหาหนทาง เพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หากสมาชิกต้องการความช่วยเหลือประการใด ผู้ให้คำปรึกษาก็พยายามให้ความช่วยเหลือ แต่ต้องมีให้กระทบกระเทือนสิทธิเสรีภาพของบุคคลอื่นใด หรือทำลายทรัพย์สินของบุคคลอื่นหรือของโรงเรียน และหากจะเปรียบเทียบกับร้านขายของ ผู้ให้คำปรึกษาก็เปรียบเสมือนคนขายของในร้านที่คอยบริการให้ความช่วยเหลือตามที่ผู้ซื้อประสงค์ และจนกว่าผู้ซื้อจะพอใจ สำหรับสมาชิกนั้นก็เปรียบเสมือนผู้ซื้อของจะมองไปรอบ ๆ เพื่อหาของที่ต้องการ อาจจะถามคนขายเป็นบางครั้ง จนในที่สุดสมาชิกสามารถซื้อของได้ตามที่ต้องการ การให้บริการก็ยุติลง

ขั้นที่ 6 อธิบายข้อควรระวังระหว่างการปรึกษาหารือกับเพื่อนสมาชิก เช่น

(1) เราจะต้องทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกันและกัน สมาชิกแต่ละคนจะต้องให้ความช่วยเหลือเพื่อนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในการแก้ปัญหาของเพื่อนและของตนเอง

(2) ในการจะให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกนั้น เราจะต้องมีความซื่อสัตย์และมีความจริงใจ เราจะต้องไม่เสแสร้งหรือแกล้งทำ

(3) เราจะต้องพยายามตั้งใจฟังและตระหนักในความรู้สึกของคนอื่น ๆ ว่าเราเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ๆ นั้นเพียงใด พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความคิด ความรู้สึกและความจริงใจของเราในเรื่องหรือความรู้สึกนั้น ๆ

(4) เราควรจะพูดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้จบเรื่องเสียก่อน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกแสดงความคิดเห็นให้ถ้วนทั่วทุกคน ก่อนที่เราจะนำเรื่องอื่น ๆ มาถกเถียงหรือวิเคราะห์พิจารณาต่อไป

(5) เราทุกคนควรจะพูด ไม่ควรกลัว ไม่ต้องประหม่า ถึงแม้ว่าเราจะไม่ค่อยแน่ใจมากนักก็ตาม แต่ควรจะพูดด้วยความจริงใจ และไม่ทำลายน้ำใจเพื่อนสมาชิก

(6) เราจะต้องกลัวว่า สิ่งที่เราพูดนั้นจะขัดแย้งหรือสอดคล้องกับความคิด ความรู้สึก ความต้องการของเพื่อนสมาชิก เราต้องมีวิจารณญาณของตัวเราเองจะต้องไม่มีใครมาบังคับเราให้คิดให้เหมือนเพื่อน ๆ ขอให้เราคิดด้วยตัวเราเอง พยายามใช้ความสามารถของตัวเองให้เป็นประโยชน์ในทางแก้ปัญหาหรือเรื่องราวใด ๆ พร้อมทั้งสามารถที่จะรับฟังบุคคลอื่น

(7) หากเรามีความไว้วางใจเพื่อนสมาชิกของเราแล้ว จะช่วยให้เราสามารถเข้ากับเพื่อน ๆ สมาชิกได้อย่างดียิ่ง แต่หากว่าเราทำตัวเป็นตัวตลก ไม่มีความจริงใจต่อเพื่อนและเพื่อนสมาชิกเขาทราบหรือจับได้ ความไว้นี้เชื่อใจที่เราจะได้มาจากเพื่อนสมาชิกก็ลดน้อยลงที่สุดในที่สุด

ขั้นที่ 7 เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มปรึกษาหารือหรือพิจารณาหาทางแก้ปัญหา หรือความต้องการที่เป็นปัญหาของกลุ่ม หรือปัญหาของเพื่อนสมาชิก โดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที

ขั้นที่ 8 ขันยุติการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ภายหลังที่กลุ่มได้ดำเนินมาประมาณ 40 นาที ควรจะยุติการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตั้งนั้นประมาณ 5 นาที ก่อนที่จะถึงเวลาที่กำหนดที่จะยุติการให้คำปรึกษา เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เตรียมจิตใจที่จะยุติการอภิปรายหรือการปรึกษา สมาชิกของกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาควรจะสรุปเนื้อหาของการอภิปรายในช่วงเวลาที่ผ่านมา ทั้งนี้เพราะว่า การสรุปเนื้อหาหรือข้อความต่าง ๆ จะช่วยให้กลุ่มเข้าใจสิ่งที่เขาได้อภิปรายหรือหาวิธีทางช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การจบหรือยุตินี้จะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนทราบแนวทางออกที่จะนำไปคิดหรือหาหนทางจัดการและปฏิบัติต่อไปในบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะให้การบ้านซึ่งเป็นข้อเสนอนี้ หรือเป็นการแนะนำให้ไปพบกับบุคคลอื่น ๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือต่อไป ภายหลังการสรุปเนื้อหาหรือข้อความการอภิปรายนั้น ๆ แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาอาจกล่าวถึงเวลาที่จะจัดให้มีการปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งต่อไป อย่างไรก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจะต้องรักษาเวลา เพื่อว่าในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งต่อไปสมาชิกของกลุ่มจะได้ตระหนักว่าควรจะอภิปรายหรือปรึกษากันให้เข้าสู่เรื่องปัญหาที่สำคัญ ๆ เพื่อมิให้เวลาผ่านไปโดยไร้ประโยชน์

ภายหลังที่เลิกการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และเมื่อสมาชิกของกลุ่มกลับไปแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาควรจะบันทึก และเก็บใส่แฟ้มประวัติหรือระเบียบสะสมของสมาชิก เพื่อนำมาพิจารณาเสนอแนะบุคลากรที่เกี่ยวข้องต่อไป เพื่อจะได้ช่วยพัฒนาเด็กแต่ละคนให้เจริญก้าวหน้าอย่างเหมาะสม

2.1.5 การจัดกลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา

1. การเลือกสมาชิก

คมเพชร จิตรศุภกุล (2521 : 94 - 95) ได้เสนอเกี่ยวกับการเลือกสมาชิกไว้ 4 ประการคือ

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันเพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น
2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นผู้ที่เต็มใจจะแก้ไขปัญห
3. การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งเป็นธรรมชาติของกลุ่ม เช่นมีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่นจัดให้บุคคลพูดเก่งอยู่กับคนไม่ค่อยพูด เป็นต้น
4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 457 - 461) กล่าวว่าบุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก
2. เหนียวายมากเกินไป
3. มีปัญหาการปรับตัวมากเกินไปไม่เหมาะสมกับกลุ่มของปกติ
4. ไม่ควรจัดผู้ที่เป็นญาติหรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ได้ความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

2. ขนาดกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มโดยทั่วไปนิยมจัดกลุ่ม 6 - 8 คน แต่อาจขยายเป็น 10 - 12 คน ไม่ควรให้กลุ่มใหญ่ขึ้นเพราะจะทำให้โอกาสของการสื่อความหมายซึ่งกันและกันมีน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับเชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 217) ที่กล่าวว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดคือ 6 คน เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมากกว่ากำหนดจะทำให้กลุ่มแตกเป็น 2 กลุ่มได้ง่าย ส่วนวัชรินทร์พรมย์ (2520 : 39) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม บุคคลที่เข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้น สมาชิกกลุ่มต้องไม่มากเกินไปคือ 6 - 10 คน

3. เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

วัชรินทร์พรมย์ (2520 : 182) ให้ความเห็นว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยปกติแล้วสำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กประถมศึกษาเวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ

4. การจัดสถานที่

สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนและมีขนาดพอเหมาะกับจำนวน เก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง (Ohlsen. 1970 : 29 ; Mahler. 1969 : 58 - 89)

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (ม.ป.ป. : 235) ได้กล่าวถึงสถานที่ที่เหมาะสมต่อการทำกลุ่มว่า ห้องที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นห้องที่เล็กกระทัดรัด เหมาะกับจำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และมีให้มีสิ่งภายนอกมารบกวนหรือป้องกันมิให้สมาชิกหันไปสนใจกับสิ่งภายนอก สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสบายใจเมื่อได้นั่งเป็นวงกลมล้อมรอบโต๊ะ หรือมีโต๊ะตรงกลางวงมากกว่าที่จะเป็นวงกลมเฉย ๆ ห้องสำหรับการให้คำปรึกษาในบางแห่งจะติดตั้งเครื่องบันทึกเสียงไว้ด้วย

5. ชนิดของกลุ่ม

ราว (Rao. 1981 : 177) มีความเห็นว่า ขนาดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด คือไม่มีการรับสมาชิกใหม่หรือระหว่างให้คำปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกไปแล้วก็ตามเพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจ และความสนิทสนม

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 273) ได้ให้ความเห็นว่าควรจะมีการแยกเพศในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เพราะปัญหาของผู้หญิงและชายต่างกัน สมาชิกอาจเกิดความอึดอัดหรือกระดากอายที่จะพูดหรือระบายความรู้สึกบางประการต่อหน้าเพศตรงข้าม ซึ่งถ้าเป็นสมาชิกเพศเดียวกันจะเข้าใจกันได้ดีกว่า

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 94) และวัชร ทรัพย์มี (2533 : 272 - 275) กล่าวถึงแนวทางในการจัดกลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา ดังนี้

1. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มให้เหมาะสมโดยเลือกสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เติบโตที่จะเข้ากลุ่ม และต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริง เพื่อร่วมมือในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มควรมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง เช่น มีทั้งคนที่พูดเก่ง พูดไม่เก่ง คนใจร้อน คนสุขุม คนฐานะดี คนยากจนคละก้นไป แต่ต้องให้มีความสมดุลระหว่างสมาชิกแต่ละประเภท เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาได้หลายลักษณะ
2. ขนาดของกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ควรมีจำนวนประมาณ 6-12 คน
3. การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องถามความสมัครใจของผู้รับคำปรึกษา และอธิบายเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ ทั้งของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาพร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและความร่วมมือที่ดี
4. ช่วงเวลาและความถี่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษาและความจำกัดของสถานที่ ถ้าจัดในโรงเรียนควรจะเป็นช่วงเวลาหนึ่งภาคเรียนสำหรับจำนวนเวลาที่ใช้แต่ละครั้ง จะขึ้นอยู่กับความถี่ของการให้คำปรึกษา ถ้าหากใช้เวลา 90 นาที ถึง 2 ชั่วโมง ควรจะพบกัน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ถ้าใช้เวลา 1 ชั่วโมง ก็ควรจะพบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์

2.1.6 พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้และเข้าใจในการนำพลังงานต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ซึ่ง คมเพชร จัตรศุภกุล (2521 : 97) กล่าวถึงพลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่า มีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา จะต้องพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้รับคำปรึกษาจากกลุ่ม
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกให้การยอมรับตัวเองจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตัวเอง จะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้คำปรึกษากลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น
5. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยในขณะที่อยู่ในกลุ่มเขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลที่แสดงต่อเขาและสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น
6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งเป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม
7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและไม่พึงพอใจอยู่ในระดับพอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ
8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) สมาชิกย่อมต้องการได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้คนอื่นมองข้ามในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มรับคำปรึกษาร่วมกัน

2.1.7 คุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

แกซดา (Gazda. 1967 : 306 - 310) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่า คนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญกับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาสดูแลและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม

6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
7. ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกบางคนอาจจะต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
10. การที่นักจิตวิทยาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลา และเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 192 - 193) กล่าวว่า ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา

1. เกิดความรู้สึกว่า ตนเป็นสมาชิกของกลุ่มและเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนี้ การยอมรับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง เพราะการยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล การยอมรับจะช่วยพัฒนาความรู้ของการอยู่ร่วมกันหรืออยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้มวลสมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักที่จะให้มากกว่าที่จะรับด้วยความจริงใจและเต็มใจ

2. เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ ดังนั้น เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่ม สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึก และจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกทั้งของตนและเพื่อนสมาชิก เรียนรู้ที่จะเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็น ทั้งเพื่อพัฒนาเพื่อนสมาชิกและตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและกับบุคคลอื่น เรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การแสดงออกต่าง ๆ ตลอดทั้งการพูดและกริยาท่าทาง ผลของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษา จะมีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ได้ประเมินผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มในครั้งนั้น ๆ ว่าประสบความสำเร็จหรือมีข้อบกพร่อง หรือก่อให้เกิดปัญหาประการใด ได้ทราบถึงข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไขในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ฯลฯ ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาพยายามศึกษาหาวิธีการที่จะให้ความช่วยเหลือ หรือพัฒนาเด็กที่ต้องการหรือควรจะได้รับความช่วยเหลือ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หรือพยายามศึกษาหาวิธีต่าง ๆ ที่จะพัฒนากลุ่มและบริการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2.1.8 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม ซึ่งบทบาทของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมีดังนี้ (Hansan and others, 1976 : 229 - 309)

1. ในการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้นำจำเป็นต้องเตรียมวิธีการต่าง ๆ สำหรับกลุ่มเพื่อให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิด สำหรับผู้มีประสบการณ์น้อย อาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาครั้งแรกด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกันและถามกลุ่มให้กลุ่มพิจารณาข้อมูลที่สมาชิกแต่ละคนเสนอเพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกัน
2. ผู้นำจะต้องกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนและของผู้นำด้วย
3. ผู้นำจะต้องมีความสามารถและทักษะ เข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด และเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกให้การยอมรับ และให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ
4. ผู้นำจะต้องสร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจ ให้ความเคารพความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญเป็นเจ้าของกลุ่ม
5. ผู้นำจะต้องคำนึงถึงเป้าหมายให้สมาชิก จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นให้เขาเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทัศนคติต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น
6. การเข้าถึงความคิดต่อเนื่อง และสรุปบทบทวนเหตุการณ์สำคัญในการให้คำปรึกษาที่ผ่านมาก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน
7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึกทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้งการแปลความหมายและการทำความเข้าใจ ซึ่งผู้นำต้องกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ กระทำด้วยเพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบพิจารณาสิ่งที่เขาพูด ซึ่งให้เห็นว่ามีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไรซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น
8. การลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นอันตรายกับสมาชิก ผู้นำจะต้องเข้าไปสอดแทรกขัดขวางในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ขัดแย้งไม่ลงรอยกัน พูดสวนกลับ หรือกล่าวโทษคนอื่น หรือสถานการณ์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือแยกกลุ่มกันโดยไม่สนใจกลุ่ม
9. การให้ข้อมูลเพิ่มเติมที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกส่วนตัว ประสบการณ์ค่านิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ผู้นำควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้สมาชิกดูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้แก้ปัญหาของสมาชิก
10. ผู้นำต้องคอยสังเกตและประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไรเกิดขึ้นขณะนี้

2.1.9 บทบาทของสมาชิก

โสริช โพธิ์แก้ว (2536 : 9 - 10) กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพดังนี้

1. ไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม สิ่งที่พูดในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจรับฟังสมาชิกอื่นพูดทั้งเนื้อหา และความรู้สึก ถ้ามีความยากลำบากในการฟังควรจะรีบบอกผู้พูดไม่ควรปล่อยผ่านไป
3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ที่นี่ เดี่ยวนี้อย่างไร
4. การใช้สติปัญญาด้วยเหตุผล สมาชิกย่อมได้รับการกระตุ้นให้ร่วมแสดงความคิดและความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมและสนใจเรื่องราวเป็นรายบุคคลไป
5. การตั้งคำถาม การถามควรถามในลักษณะของคนอธิบายเพิ่มเติมขอความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะ
6. การเจาะระดับความรู้สึก จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก เพื่อให้เขารู้ว่าเขาคือใครและรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง
7. ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่คิด และรู้สึก เป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เฮดควิสท์ และเวนโฮลด์ (Hedquist and Weinhold. 1970 : 237 - 242) ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถลดความวิตกกังวลและความไม่กล้าแสดงออกทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คอฟิลด์ (Caufield. 1970 : 1913 - 1914) ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถทำให้นักเรียนเกรด 5 ที่สถานภาพทางสังคมต่ำ มีการปรับตัวดีขึ้น

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

บาร์นส์ (Barnes. 1977 : 5920-A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นชาวเม็กซิกัน และชาวอเมริกันจำนวน 58 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 29 คน ผลการศึกษาปรากฏว่ากลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีอัตมโนทัศน์ และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

วอล (Wool. 1964 : 661 - 994) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมาจากสภาพครอบครัวที่ไม่มั่นคง สิ่งแวดล้อมทางบ้านไม่ดี และมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อครู ผลการศึกษาปรากฏว่า ภายหลังการให้คำปรึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มนี้สูงขึ้น

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วิญญู พูลศรี (2523 : 35 - 39) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ ผลการศึกษาปรากฏว่า หลังจากการ

ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และมีนิสัยและทัศนคติทางการเรียนดีขึ้น และมีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 50) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามารับดีพบว่า หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลรามารับดี พบว่า หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวในภาคปฏิบัติดีขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุภาพร จันทรศิริโยธิน (2526 : 127) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2526 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการทดลองปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีวินัยในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คณินิจ เนติประวัติ (2535 : 97) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบสิ่งแวดล้อมต่อวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอ่างทองปัทมโรจน์วิทยาคม จังหวัดอ่างทอง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม มีคะแนนวุฒิภาวะทางอาชีพเพิ่มขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถนำไปใช้ในการพัฒนา ปรับปรุงและแก้ไขสิ่งต่างๆ ได้ เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวล ความไม่กล้าแสดงออกทางสังคม การปรับตัว ความมีวินัยในตนเอง และวุฒิภาวะทางอาชีพ เป็นต้น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธที่ดียิ่งขึ้น

2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

2.3.1 ความเป็นมาของกลุ่มแบบเกสตัลท์

เพิร์ลส์ (Perls) เป็นผู้ริเริ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Tnerapy) ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นมาเมื่อ ค.ศ. 1985 เพิร์ลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี เมื่อ ค.ศ.1893 ได้รับปริญญาแพทยศาสตรในปี ค.ศ.1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริช วิลเฮล์ม (Frederick Wilhelm University) ได้รับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำกองทัพเยอรมัน ระหว่างสงครามโลก ครั้งที่ 1 ในปี ค.ศ.1926 ได้เดินทางไปศึกษาต่อที่สถาบันจิตวิเคราะห์ในแฟรงค์เฟิร์ต และเวียนนา และได้ฝึกรักษาคอนไซท์โดยใช้จิตวิเคราะห์ตามแนวทางของฟรอยด์ เมื่อเข้าสู่สมัยฮิตเลอร์ ได้อพยพไปอยู่ที่กรุงอัมสเตอร์ดัม ในปี ค.ศ.1933 พอถึงปี ค.ศ.1935 ได้อพยพครอบครัวไปอยู่ที่แอฟริกาใต้ และได้ตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาใต้ขึ้น ที่เมืองโยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ.1946 ได้ย้ายไปอยู่อเมริกาและได้ตั้งสถาบันจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) และนำแนวคิดปรัชญานิกายเซ็น (Zen) มาประยุกต์ใช้

ในด้านจิตบำบัด ในปี ค.ศ.1966 เฟิร์ล และคณะ ได้ร่วมกันจัดตั้งสถาบันกิจกรรมเกสตัลท์ขึ้น ที่แคลิฟอร์เนีย ชื่อสถาบัน Esalen Institute In Big Sur เฟิร์ลส์ ได้ถึงแก่กรรมในปี ค.ศ.1970 รวมอายุได้ 76 ปี (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 59)

2.3.2 หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์

จิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) เกิดขึ้นในประเทศเยอรมันตอนต้น คริสตศตวรรษที่ 20 ผู้นำแนวความคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ คือ เคิร์ท คอฟกา (Kurt Koffka) วูฟแกง โคห์เลอร์ (Wolfgang Kohler) และเมคเวอร์ไทเมอร์ (Mex Wertheimer)

คำว่า เกสตัลท์ (Gestalt) เป็นคำในภาษาเยอรมัน ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Form หรือ Figure หรือ Configuration หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด มีความหมายว่า ส่วนย่อย ๆ แต่ละส่วนรวมกัน (Chaplin. 1981 : 216)

มุกดา ทองงาม (2519 : 109 - 112) ได้กล่าวว่า หลักสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ของ นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ ได้แก่

1. การรับรู้ภาพและพื้น (Figure and Ground) การที่คนเรารับรู้ภาพต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รูปภาพทางเรขาคณิต เป็นรูปต่าง ๆ ขึ้นได้นั้น เพราะเส้นต่าง ๆ ตัดกับพื้น ทำให้เกิดภาพ ขึ้นมามองเห็นเป็นกระสวน (Pattern) ของรูปภาพต่าง ๆ ขึ้นเป็นความสัมพันธ์ระหว่างภาพและพื้น บางครั้งเราจะมองเห็นภาพและพื้นสลับกัน การเห็นเป็นแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การรับรู้ที่ แย้งกันเช่นนี้ อาจเกิดกับประสาทสัมผัสอื่นก็ได้ ไม่ใช่ว่าจะเกิดทางตาเพียงอย่างเดียว อาจเกิดทางหูได้ เช่น การที่เราได้ยินเสียงร้องเพลงของนกท่ามกลางเสียงอื่นข้างนอกห้อง ส่วนอีกคนได้ยินเป็นเสียง นกหวีดก็ได้

2. การรับรู้เป็นหมวดหมู่และเป็นกระสวน (Perceptual Grouping and Patterning) กระสวนที่เรียบง่ายของเส้น ของจุด ย่อมมีความสัมพันธ์กัน จนเรามองเห็นเป็นกลุ่มเดียวกันได้ง่าย เนื่องจากโครงสร้างของภาพต่าง ๆ มีอิทธิพลบังคับให้เราเห็นเป็นกระสวนไปตามที่เขางใจจัดไว้

3. การพิสูจน์การรับรู้ (Perceptual Hypothesis) ภาพที่มองอาจจะกลับไปกลับมาได้ (Reversible Figure) การเห็นภาพกลับได้เช่นนี้ชี้ว่า ในเมื่อสิ่งเร้าเสนอภาพมาให้เลือกเป็นสองแง่เช่นนี้ เราต้องกำหนดไว้ว่า การมองของเรานั้น เป็นสิ่งที่ต้องพิสูจน์ให้ต้องแท้เสียก่อนว่า เราจะรับรู้ความหมายของอันไหน ประหนึ่งว่าพิสูจน์สมมติฐานทีเดียว

4. มายาแห่งการรับรู้ในการมองภาพ (Visual Illusion) บางครั้งเราเลือกรับรู้ภาพผิด อันเป็นผลจากการพิสูจน์สมมติฐานไม่ออก เราจะพบภาพมายาทันที แบ่งออกเป็น

- 4.1 มายาแห่งการรับรู้ อาจเกิดได้จากปัจจัยที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของขนาด (Relation Size) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับส่วนอื่น ๆ ที่ห่อล้อมอยู่

- 4.2 มายาการรับรู้อาจเกิดจากเอภาพหนึ่งฉายเข้าไปในมิติที่สามทำให้เกิดการ ตัดของเส้นตรง (Intersection Lines)

- 4.3 Ponzo Illusion เป็นภาพมายาเกิดจากภาพขนานที่ถูกอิทธิพลของระยะไกล เราทราบว่ทางรถไฟนั้นขนาดเดียวกันตลอด กระนั้นเราก็เห็นส่วนที่ใกล้กว่ากว้างกว่าส่วนที่ไกล

2.3.3 หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทำจิตบำบัด

พาสสัน (Passons. 1975 : 12 - 13) กล่าวว่า จิตวิทยาเกสตัลท์เน้นเรื่องกระบวนการรับรู้และการเรียนรู้ แต่เพิร์ลส์ ได้ดัดแปลงมาใช้ทางด้านจิตบำบัด โดยมีหลักการดังต่อไปนี้

2.3.3.1 มนุษย์มีแนวโน้มที่แสวงหาข้อยุติ หากมีสถานการณ์หรือปัญหาใดยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์ มนุษย์จะมุ่งสนใจจนกว่าจะได้รับคำตอบในเรื่องนั้นอย่างสมบูรณ์ เช่น การสนทนาถูกหยุดชะงักไป ถ้ามีคนหนึ่งถามว่า ใครเป็นดารานำในภาพยนตร์เรื่องนี้ แล้วไม่มีใครตอบได้ แต่เมื่อใดที่นึกชื่อดารานำได้ ปัญหาเรื่องนี้ก็จะจบสิ้นไปในทันที การสนทนาจึงดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

2.3.3.2 มนุษย์มุ่งสนองความต้องการในปัจจุบันให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ แต่ละคนจะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการขณะนั้นของตน เช่น วัตถุทรงกลมสำหรับเด็กที่กำลังอยากเล่นเห็นเป็นฟุตบอล แต่เด็กที่กำลังหิวอาจเห็นเป็นลูกแอปเปิ้ล

2.3.3.3 พฤติกรรมของมนุษย์เป็นหน่วยรวม ที่มีความสำคัญมากกว่าพฤติกรรมย่อยหลาย ๆ อันมารวมกัน เช่น การฟังดนตรี เป็นกระบวนการที่รวมการได้ยินเสียงโน้ต ตัวละครรวมกันเป็นทำนองเพลง

2.3.3.4 พฤติกรรมของมนุษย์จะเป็นที่เข้าใจและมีความหมาย เมื่อทราบถึงที่มาของพฤติกรรมนั้น เช่น เด็กที่ถูกพ่อแม่เขียนต้อยอยู่เสมอ เมื่อเห็นครูเดินถือไม้บรรทัดเข้ามามากก็คิดว่าจะมาทำโทษตนเอง

2.3.3.5 ประสบการณ์ที่มนุษย์ได้รับ เป็นผลจากหลักการของภาพและพื้น (The Principle of Figure and Ground) ถ้าเราให้ความสนใจสิ่งใดในขณะนั้น สิ่งนั้นจะเป็นภาพและสิ่งอื่นจะเป็นพื้น เช่น ขณะที่เราดูภาพวาดสีและรูปทรงที่ถือเป็นภาพ (Figure) ส่วนกรอบและผนังเป็นพื้น (Ground) แต่ถ้าเราให้ความสนใจที่กรอบภาพ ตัวภาพวาดจะเปลี่ยนเป็นพื้น

2.3.4 ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาแบบเกสตัลท์

พาสสัน (Passons. 1975 : 14) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาบำบัดเกสตัลท์ไว้ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผลรวมของการผสมผสานของร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัส และการรับรู้
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม
3. มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ด้วยตนเอง
4. มนุษย์มีสติรับรู้ (Awareness) ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง
5. มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตน
6. มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ปัญหาความทุกข์ยากของตนเองได้
7. มนุษย์สามารถรับรู้ตนเองได้ในปัจจุบันเท่านั้น มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีตและอนาคตได้ แต่สามารถรับรู้อดีตได้จากความจำ และรับรู้อนาคตจากการจินตนาการเท่านั้น
8. มนุษย์เกิดมาโดยไม่ได้มีความดีหรือความชั่วติดตัวมาด้วย

นอกจากนี้เพิร์ลส์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545 : 179 ; อ้างอิงจาก Corey. 1996 : 224 - 225 ; citing Perls) และชาร์ฟ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545 : 179 ; อ้างอิงจาก Sharf. 2000 : 247 - 249) ได้ให้ทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ดังนี้

1. มนุษย์มีเสรีภาพที่จะเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง ขณะเดียวกันก็สามารถรับผิดชอบต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองได้
2. มนุษย์สามารถที่จะเป็นอิสระจากอดีตที่ไร้สาระ และมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน
3. มนุษย์พยายามต่อสู้และแสวงหาหนทางชีวิต เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่คิด รู้สึก และกระทำลงไปในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน มากกว่าพยายามที่จะเป็นในสิ่งที่ควรเป็น สามารถสร้างทางเลือกและดำรงชีวิตอยู่อย่างเต็มไปด้วยความหมาย

2.3.5 พัฒนาการและอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์

เพิร์ลส์ (Perls. 1951 : 10) พิจารณาภาวะในแง่ของกระบวนการมากกว่าผลที่ได้รับ โดยถือว่าภาวะ คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการที่พึ่งพาผู้อื่น มาเป็นการพึ่งตนเอง เช่น พัฒนาการด้านร่างกาย เมื่อยังอยู่ครรภ์มารดาต้องดูดนมอาหารจากมารดา ต่อมาอวัยวะต่างๆ จะเริ่มทำหน้าที่จนกระทั่งสามารถช่วยตนเองได้ พัฒนาการด้านอื่น ๆ ก็อธิบายได้ด้วยหลักเดียวกันนี้ การจะส่งเสริมพัฒนาการ คือ ต้องการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ช่วยตนเอง เพื่อให้กระบวนการจัดการระบบชีวิตของบุคคล (Self Regulatory Process) ได้ทำงานเพื่อหาทางสนองความต้องการด้วยตนเอง

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะตระหนักในความต้องการของตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง คือพึ่งพาตนเองได้ (Self - Support) ปรับตัวได้ดีท่ามกลางสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ให้กฎเกณฑ์ภายนอกมาเป็นตัวกำหนด แต่เขาจะเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง เช่น เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างมโนภาพของเขา (Self - Image) คือสิ่งที่เขาควบคุมภาพไว้ว่าเขาควรจะทำ เขาควรจะเป็น ซึ่งมโนภาพนี้ได้มาจากสังคม กับความเป็นอยู่จริง ๆ หรือมีอยู่จริง เช่นความสามารถ ความถนัดของเขา ผู้ที่เป็นตัวของตัวเองจะตัดสินใจได้

นักจิตวิทยาเกสตัลท์พิจารณาว่า บุคลิกภาพเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกติ ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดเป็นภาพ (Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่าตนมีความต้องการนี้ และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน และเมื่อครบวงจรเกสตัลท์แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีก เมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม จะเกิดจากการมีอุปสรรคไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง (Self - Image) ไม่เป็นตัวของตัวเอง เขาจะต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก ในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real - Self) อันจะทำให้เกิดความเครียดแทนที่จะใช้พลังงานในการหาทางสนองความต้องการของเขาเอง เพื่อให้ครบวงจร

2.3.6 สาเหตุของปัญหา

พาสสัน (Passons. 1975 : 18 - 19) ได้สรุปสาเหตุแห่งปัญหาของบุคคลตามแนวคิดของเกสตัลท์ ดังนี้

1. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคล พยายามปรับสิ่งแวดล้อม แทนที่จะจัดการกับตนเอง หรือแทนที่จะพึ่งตนเอง พัฒนาดตนเองให้มีความสามารถ ให้มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น แต่บุคคลกลับอิงอยู่กับสภาพการณ์บางอย่าง ในลักษณะของผู้ที่พึ่งตนเองไม่ได้
2. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นของความคิด และการกระทำจนไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมรับสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม
3. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดแต่สภาพการณ์ในอดีต ที่ก่อปัญหาแก่เขาโดยย่ำคิด ซึ่งเป็นสิ่งสิ้นเปลืองพลังงาน แทนที่จะใช้พลังงานไปในการแก้ปัญหา
4. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่ลำพังเพียงด้านเดียว เช่น สตรีที่คิดว่าตนเป็นเพศที่อ่อนแออย่างสิ้นเชิง โดยไม่คิดว่าตนสามารถรวบรวมความเข้มแข็งพร้อมที่จะช่วยตนเองได้ ไม่ใช่อ่อนแอจนทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้

2.3.7 สภาพปัญหาหรือลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์

นักจิตวิทยาเกสตัลท์ กล่าวว่าไว้ว่าบุคลิกภาพของบุคคล เป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกตินั้น ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดขึ้นมาเป็นภาพ (Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่า ตนมีความต้องการ และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน เมื่อครบวงจรเกสตัลท์นี้แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็เกิดขึ้นอีกเมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม จะเกิดจากการมีอุปสรรค ไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าวแล้ว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตน (Self - Image) แต่ไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมากในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real - Self) อันจะทำให้เกิดความเครียด และมีลักษณะของสภาพปัญหา หรือสภาพผู้ที่มีความทุกข์ดังต่อไปนี้ (วิญญู พลสุศรี. 2531 : 224 - 225 ; อ้างอิงจาก Perls. 1969)

1. เป็นบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัว โดยหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ในการตัดสินใจ และการกระทำ เช่น วิธีกล่าวโทษไปให้ที่อื่น (Projection)
2. เป็นบุคคลที่มีลักษณะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จนติดเป็นนิสัย
3. เป็นบุคคลที่ขาดสติ ไม่ตระหนักหรือสำนึกในความจริง (Lack of Awareness)
4. เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะอยู่กับอดีต เพื่อหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบต่อตนเองและการพัฒนาตนเอง และเป็นบุคคลที่ชอบเล่นเกม ด้วยการกล่าวโทษถึงอดีต ยกความผิดให้กับอดีต เพราะขาดความรับผิดชอบต่อปัจจุบัน จึงเป็นบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่อย่างบั่นป่วน
5. เป็นบุคคลที่ภารกิจติดค้างคาใจมาก ๆ (Unfinished Business) และสิ่งเหล่านี้จะคอยทิ่มแทงใจ หรือคอยรบกวนความรู้สึกของบุคคลนั้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองบกพร่อง
6. เป็นบุคคลที่อ้อมความทุกข์ ความไม่พอใจ ไว้เสมอ ๆ และหลีกเลี่ยงที่จะแสดงออกถึงความไม่พอใจ แต่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะส่วนที่สังคมยอมรับเท่านั้น ซึ่งเป็นการฝืนความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จากนั้นจึงแสดงออกโดยการเก็บกดความรู้สึกไม่พอใจไว้อยู่เสมอ ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การ

โทษตัวเอง ต่ำหนัตัวเอง และรู้สึกว่าคุณผิด (Guilt) กลายเป็นบุคคลที่ยอมแพ้โลก หรือเห็นจุดบอด ข้อบกพร่องของตนเองแล้วไม่กล้าแก้ไข

7. เป็นบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวเองให้บูรณาการผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้ แต่พยายามจะปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของสังคมหรือสภาพแวดล้อม แต่กลับขาดความเป็นตัวของตัวเอง และสับสนวุ่นวายกับสภาพที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน

8. เป็นบุคคลที่ขาดการตระหนักรู้หรือมีสำนึก (Awareness) ไม่รู้ว่าจะทำอะไร จึงจะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีสภาพชีวิตที่อยู่เพียงแค่นี้ให้หมดสิ้นไปวันๆ นอกจากนี้ยังเกิดความรู้สึกท้อแท้ ล้มเหลว ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ คอยแต่จะหาที่พึ่งพิงตลอดเวลา

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 58 - 65) ได้สรุปความเชื่อที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. เชื่อว่า ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับสภาวะปัจจุบัน เพราะอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีต้องดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตและอนาคต ผู้ที่ยึดติดกับอดีตและอนาคตจนเกินไป เป็นผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี ฉะนั้นการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์จึงฝึกให้บุคคลเรียนรู้ รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การเปลี่ยนแปลงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน นั่นคือ ให้บุคคลได้ใช้พลังความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ทางอารมณ์อย่างเต็มที่ที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน จะไม่สูญเสียพลังไปคำนึงยึดติดอยู่กับอดีต และคาดหวังกับอนาคต ถ้าบุคคลยึดติดกับอดีตและอนาคตมากเกินไปจะสร้างความวิตกกังวลให้กับบุคคลนั้น

2. เชื่อว่า ความรู้สึกของบุคคลที่ไม่ระบายออกมา เช่น ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความรู้สึกผิด ความคับข้องใจ ฯลฯ เป็นสิ่งที่ติดค้างอยู่ในตัวบุคคล บุคคลไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกค้างค่านั้น ๆ ได้อย่างเต็มที่ ความรู้สึกที่ค้างค้ำนี้ จะทำให้บุคคลแสดงออกในหลาย ๆ พฤติกรรม เช่น ความวิตกกังวล การย่ำคิดย่ำทำ การกล่าวโทษตนเอง อาการหยุดชะงักขณะเล่าเรื่องบางเรื่องอยู่กลับไปเล่าเรื่องอื่น เพราะไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกค้างค้ำที่ตนมีอยู่ ฉะนั้นการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ จึงพยายามทำให้บุคคลกล้าเผชิญกับความความรู้สึก รับรู้ อยู่กับความรู้สึกค้างค้ำที่ตนมีอยู่ให้ได้ แล้วให้ระบายออกมา บุคคลจะได้ไม่สูญเสียพลังไปกับความรู้สึกที่ค้างค้ำนั้นอีก สามารถดำเนินชีวิตด้วยความรู้สึกที่อยู่กับสภาวะเป็นจริงในปัจจุบัน

2.3.8 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ (คมเพชร นัตรศุภกุล. 2530 : 143)

1. ส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะ และเจริญงอกงาม ความมีวุฒิภาวะนี้จะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงจากการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น มาเป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งสังเกตได้จากความรับผิดชอบของตนเอง

2. ส่งเสริมให้บุคคลมีบูรณาการแห่งความต้องการของชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีภาวะภายในสอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก ทั้งนี้ พฤติกรรมทั้งหลายจะเป็นผลของการทำงานร่วมกันทั้ง ความรู้สึก การรับรู้ ความคิด ร่างกาย รวมทั้งจิตใจ บุคคลที่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้ว เขาจะตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้

นอกจากนี้ เวิร์ล (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545 : 188 ; อ้างอิงจาก Shart. 2000 : 256 ; citing Perls. 1969 b) และจาคอบ ยอนเทฟ และชินเกอร์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545 : 188 ; อ้างอิงจาก Corey. 1996 : 231 - 232 ; citing Jacob. 1989 ; Yontef. 1993 and Zinker. 1978) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. ตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองในภาวะปัจจุบัน คือ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) โดยมีหลักการว่า บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ คือบุคคลที่ยึดติดหรือคิดถึงแต่อดีตหรืออนาคต การคิดถึงอดีตเป็นการหลีกหนีปัจจุบัน การคิดถึงอนาคตเป็นการสร้างความวิตกกังวล ฉะนั้น ต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาล่องลอยอดีต ไม่คาดหวังอนาคต และอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข
2. ตระหนักรู้ รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจและยอมรับจุดด้อย จุดเด่นของตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพในความเป็นมนุษย์ของตน รู้ว่าตัวเองมีความสามารถในการที่จะทำ ในการที่จะเป็นพอ ๆ กับที่ไม่รู้ว่าตัวเองไม่สามารถทำ ไม่สามารถเป็น และไม่พยายามทำสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ ไม่เพ้อฝันไปกับความคิดและเป้าหมายที่ตัวเองไม่สามารถไปถึงได้ ตลอดทั้งยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง นอกจากนี้ การตระหนักรู้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการบุคลิกภาพ การตระหนักรู้จะทำให้ผู้รับบริการกล้าเผชิญ ยอมรับความจริง และสามารถจัดความคิดความรู้สึกที่ค้างคาใจ
3. สามารถแสดงความรู้สึกและความปรารถนาของตนเองได้อย่างเปิดเผยเต็มที่ โดยไม่มีการยับยั้งหรือคิดว่าเป็นสิ่งที่ผิด มีความมั่นคงเพียงพอที่จะยอมให้ผู้อื่นรู้ว่า ตนเองคิดหรือรู้สึกหรือปรารถนาอะไรในขณะนั้น สามารถรับผิดชอบชีวิตของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่โยนความรับผิดชอบไปที่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลใกล้ชิดหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก และจะตระหนักเสมอว่าตนคนเดียวเท่านั้นที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนกระทำ สิ่งที่ตนคิด พูด หรือรู้สึก
4. สามารถแสดงความไม่พอใจของตนเองได้อย่างเปิดเผย จะไม่เก็บกดความรู้สึก ไม่พอใจ จะแสดงออกและปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองที่แท้จริง พฤติกรรมที่แสดงออกนั้น จะเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นตัวของตัวเอง สะท้อนให้เห็นว่าตนเป็นใคร ทำอะไร ไม่ได้เป็นไปตามที่คนอื่นคิดว่า "ควรจะเป็น"
5. สามารถสัมผัสกับตัวเองและโลกแห่งความเป็นจริง สัมผัสได้กับการรับรู้ ความรู้สึก ของตัวเองกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว การตระหนักรู้นั้น จะไม่ปะปนไปด้วยโลกแห่งความเพ้อฝัน จะรับรู้ตระหนักรู้แต่ในสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หรือสัมผัสกับความเป็นจริง
6. ตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความยืดหยุ่น เป็นไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
7. ยอมรับทุกสิ่งที่เป็นธรรมชาติของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก หรือ บางสิ่งบางอย่างในตัวเองและสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาความเจริญงอกงามให้แก่ตนเอง
8. ยอมรับและรับผิดชอบต่อทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยไม่ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น
9. เปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อมมาพึ่งพาตนเอง และเพิ่มศักยภาพความสามารถในการเป็นผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเหมาะสม

2.3.9 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 58 - 65) ได้สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการพึ่งผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาพึ่งตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ช่วยให้เขาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือเคยคิดไว้ ให้เขาได้ใช้พลังที่มีอยู่ ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญ รับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่และระบายออกมาได้ ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เขากลับมาเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม แต่มิได้หมายความว่า ให้เขายึดมั่นอยู่กับค่านิยมเหล่านั้น จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือ ใ้บุคคลใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่กับสภาวะปัจจุบัน ด้วยการช่วยให้บุคคลค้นพบตัวเอง เข้าใจตัวเอง และพัฒนาตัวเองอย่างเต็มศักยภาพที่เขา มีอยู่
2. หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษามุ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกตภาษาท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อออกมาให้เห็น ดูว่าลักษณะท่าทางที่แสดงออกมานั้นสอดคล้องกับอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาขณะนั้นหรือไม่ อย่างไร พยายามที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่สภาวะความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนมากกว่าจะใช้ความคิด ดังที่เฟิร์ลส์ เสนอแนะว่า "Lose your mind and come to your sense" นั่นคือ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบการรับรู้ (Sense) ของเขาอย่างเต็มที่ และตัวผู้ให้คำปรึกษาเองก็มีหน้าที่ต้องใช้การรับรู้ ทำความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น จะไม่วิเคราะห์ ตีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเน สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมา ไม่ว่าจะเป็นทางวาจา ท่าทาง สิ่งที่คุณให้คำปรึกษาต้องทำก็คือการฟัง การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องสื่อความหมายที่ได้ฟัง ได้รับรู้ กลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่เขาได้แสดงออกมา นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ จะต้องเน้นอยู่ที่ความรู้สึกในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา และในการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเอง เพื่อที่จะเรียนรู้และค้นพบสิ่งที่มีอยู่ในตัวเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเอาตัวเองเข้าไปสัมผัส และเข้าถึงจิตใจ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ด้วยการทำให้เป็นผู้มีชีวิตชีวาอยู่กับสภาวะปัจจุบัน สนใจผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเป็นกระจกให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองตนเอง เพื่อที่จะได้รู้จักตนเอง ช่วยให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในสภาวะที่เหมาะสมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า ความรู้สึกหมดหวังเป็นเพียงจินตนาการที่บุคคลสร้างขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล โดยบุคคลมักจะจินตนาการว่า จะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพของการรับรู้ และการแก้ปัญหาในสภาวะปัจจุบันสูญเสียไป แต่ถ้าบุคคลกล้าเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน เขาก็จะมองเห็นสิ่งกีดขวาง หรืออุปสรรคที่ตนสร้างขึ้น และหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้ และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้วิธีการท้าทาย ให้ผู้รับคำปรึกษาคับข้องใจเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เขาพึ่งตนเอง มากกว่าพึ่งผู้ให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 144) ได้สรุปกฎของการให้คำปรึกษาไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. อยู่กับสภาวะที่เรียกว่า “ที่นี่เดี๋ยวนี้”
2. ส่งเสริมให้มีประสบการณ์จริง ๆ แทนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น พูดถึงสิ่งเหล่านั้น
3. เน้นการค้นพบตนเองโดยผู้มีปัญหา
4. ให้ความสำคัญในเรื่องการตระหนักรู้
5. พยายามใช้สภาวะความคับข้องใจอย่างมีทักษะ
6. เน้นเรื่องความรับผิดชอบ และการเลือกสิ่งต่าง ๆ

เป็นต้น

2.3.10 เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ตนเอง พึ่งตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำ ความรู้สึก และการตัดสินใจของตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักเลือกใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งในการที่จะทำให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

เทคนิคสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ในการกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

1. ฝึกการใช้ภาษา เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การทำให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (The I and Thou)

ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ตนคิด พูด และต้องการอย่างไร ให้เขารับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักใช้คำพูดว่า “ใคร ๆ ที่ตกอยู่สภาพนี้ ก็ต้องรู้สึกเสียใจเช่นกัน” ซึ่งการพูดลอย ๆ เช่นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ว่าเป็นรู้อย่างนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า “ใคร ๆ ในที่นี้คงหมายถึงตัวคุณ” “ไหนลองพูดประโยคในสัปดาห์ใหม่ว่า ฉันรู้สึกเสียใจเมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้” ระหว่างที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดประโยคดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรับฟัง สังเกต น้ำเสียง สีหน้า ท่าทางที่พูดแล้วถามผู้รับคำปรึกษาต่อไปว่า “เมื่อคุณพูดอย่างนี้แล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง”

1.2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Changing Questions to Statements)

ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่พยายามตอบคำถามที่รับคำปรึกษาถามมา ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ หรือการที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง ให้เขาสามารถพูดออกมาในลักษณะประโยคบอกเล่า ผู้รับคำปรึกษามักพูดว่า “ทำไมดิฉันต้องทำรายงาน วิชาสังคมร่วมกับนิยายด้วยล่ะ” ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า “จากคำถามนี้คุณต้องการพูดหรือแสดงความคิดเห็นอย่างใดกันแน่” ผู้รับคำปรึกษาอาจพูดใหม่ว่า “ดิฉันไม่ชอบทำรายงานวิชาสังคม ร่วมกับนิยายเลย”

1.3 เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (I take responsibility) ส่วนมากผู้รับคำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” แต่ในความจริงมักจะไม่ว่า หรือไม่อยากทำ มากกว่าทำไม่ได้ ผู้รับคำปรึกษา

มักจะพูดว่า “ดิฉันทำงานร่วมกับนิตยาต่อไปไม่ได้แล้ว” ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “คุณทำงานร่วมกับนิตยาไม่ได้หรือคุณไม่อยากทำ” ผู้รับคำปรึกษาก็อาจพูดว่า “ดิฉันไม่อยากทำ” ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า “คุณทำงานร่วมกับนิตยาได้ แต่คุณไม่อยากทำ คุณพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของคุณนะ”

2. ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองในขณะนั้น ผู้ให้คำปรึกษาเองจะพยายามช่วยผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงที่ตนมีอยู่ในขณะนั้น ให้เขายอมรับในสิ่งที่ตนเป็นตัวเอง ตามอุดมคติ ที่เรียกร้องให้เขาทำตามค่านิยมของสังคมโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

2.1 เกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง (Games of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตภาษา ท่าทาง ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมาเช่น ระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนเอง เขาใช้มือขวาบิบนิ้วชี้ของมือซ้ายอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องการ ขณะนั้นอย่างแท้จริง มุ่งไปที่มือขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่บอกตนเองเสมอว่าควรจะทำ ซึ่งไม่ใช่ความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริง มุ่งไปที่นิ้วชี้ของมือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดจาโต้ตอบกับมือซ้าย ตัวอย่างในกรณีของเด็กชายธนาพงศ์ ครอบครัวฐานะดี ธนาพงศ์ กลางวันจะไปเรียนหนังสือตามปกติ ส่วนกลางคืนมักจะไปเล่นดนตรี ซึ่งเป็นสิ่งโปรดปรานของธนาพงศ์ และเป็นการเพิ่มประสบการณ์ แถมมีรายได้พิเศษอีกด้วย แต่บิดาต้องการให้ธนาพงศ์ เรียนหนังสืออย่างเดียว ห้ามไปเล่นดนตรี ทำให้ธนาพงศ์เกิดความขัดแย้งในใจ สับสน ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ธนาพงศ์ถ่ายทอดความรู้สึก ที่เขาต้องการเล่นดนตรี มุ่งไปที่มือขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนต้องการทำตามความต้องการของบิดามารดา เพื่อการเป็นลูกที่ดี อยู่ในโอวาทไปที่นิ้วชี้มือซ้าย แล้วให้มือขวาพูดจาโต้ตอบกับนิ้วชี้มือซ้าย จะช่วยให้ธนาพงศ์เกิดความกระจ่าง ถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง คือรับรู้ความรู้สึกที่ว่าควรกระทำกับความรู้สึกที่ตนต้องการจริง ๆ ขณะนั้นได้ ความขัดแย้งก็จางลง ความวิตกกังวลก็ค่อย ๆ หมดไป สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการอย่างแท้จริงได้ด้วยตนเอง โดยไม่รู้สึกว่าคอยมีผู้อื่นคอยบงการชีวิตของตนเอง

2.2 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาได้ชัดเจนขึ้น โดยการให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่าซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกที่เป็นอุดมคติที่คอยบอกว่า ตนเองควรทำอย่างไร ต่อจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ ได้ตอบกลับไป เทคนิคนี้เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความต้องการ ความรู้สึกทั้งสองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่พยายามปกปิดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่ตนมีอยู่ กรณีตัวอย่าง มยุราเป็นคนที่ค่อนข้างขี้อายใจคนอื่น พูดน้อย เก็บตัวเมื่อทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ เป็นกลุ่มมักถูกเพื่อนเอาเปรียบใช้งานมากกว่าคนอื่น บางครั้งทำงานผิดพลาดบ้าง เพื่อนบางคนดู ซึ่งมยุราไม่กล้าโต้ตอบใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่ออยู่นอกกลุ่มเพื่อนมักจะพูดกับเพื่อนสนิทว่า “เธอดูสิ เพื่อน ๆ เขาไม่เคยสนใจความรู้สึกของเราเลย นึกจะใช้ก็ใช้ นึกจะด่าก็ด่า” “เราไม่ยอมมีเรื่อง แล้วก็นाराคาญด้วย เลยไม่ได้โต้ตอบอะไรทั้งสิ้น” ในกรณีนี้ผู้ให้คำปรึกษา ก็ให้มยุราแสดงบทบาทมยุราผู้อ่อนแอ ไม่กล้าโต้ตอบพูดระบายความรู้สึกออกมา ขณะนั่งเก้าอี้ตัวหนึ่ง

พูดกับเก้าอี้ว่างเปล่า พูดในส่วนที่ขัดแย้ง ส่วนที่เป็นตัวของตัวเอง หลังจากนั้น ให้มยุร่ายายไปนั่งเก้าอี้อีกตัวที่อยู่ตรงข้าม พร้อมกับแสดงบทบาท มยุราผู้เข้มแข็ง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง พูดชี้แจงกับส่วนที่อ่อนแอ ในช่วงนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้คำถามกระตุ้นให้มยุรารับรู้เกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้น อาจใช้คำถามว่า “อะไรจะเกิดขึ้นกับตัวคุณ ถ้าหากคุณกล้าเป็นตัวของตัวเอง กล้าพอที่บอกความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของคุณกับเพื่อน”

3. เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งการรับรู้ต่อความรู้สึกของตัวเอง (Principle of the now and the use of the awareness continue) ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง ในสภาวะในปัจจุบันให้ได้ ให้เขากล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษา ไม่อยากสัมผัสและรับรู้ มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์เศร้าสะเทือนใจ เสียใจ เจ็บปวด ขมขื่น คับแค้นใจ เป็นต้น และบางครั้ง อาจเป็นความรู้สึกในทางที่ดี แต่ไม่กล้าที่จะแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชม ยินดี รักใคร่ พอใจ สุขใจ เป็นต้น และเพื่อให้บุคคลนั้น อยู่ในสภาวะปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อย่างไร” (How) และอะไร (What) มากกว่า “ทำไม” (Why)

4. เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เป็นวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดี ที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตนเองไม่ยอมรับและมักจะโทษผู้อื่น คอยมองในส่วนที่ไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษาไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง มักจะมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดคนอื่นในเรื่องที่อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า “ฉันไม่ไว้วางใจใคร ๆ ทั้งสิ้น ว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษา แสดงบทบาทเป็นบุคคลที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้เขาได้สำรวจและทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่ หรือมีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับ และมักสะท้อนไปยังผู้อื่นว่าผู้อื่นเป็นอยู่หรือมีอยู่ จึงขบกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่น การที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าตัวเองมีความรู้สึกนั้นอยู่ จะช่วยให้เขารับผิดชอบต่อสิ่งที่เขารู้สึกและพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้นที่มีอยู่ในตัวเขาให้ได้ โดยไม่พยายามมองหรือกล่าวโทษจับผิดผู้อื่น

5. เทคนิคการใช้เกม การซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้พลังที่มีอยู่ในตัวเอง อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ เพราะบุคคลมักวิตกกังวลถึงบทบาทของตนที่จะแสดงในอนาคต เช่น การที่จะต้องออกไปบรรยาย อภิปราย รายงาน ติววิชาที่หน้าชั้นเรียน เป็นต้น ซึ่งต้องใช้พลังงานส่วนใหญ่ไปกับการคาดคะเนว่า ตนเองจะแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปแสดงบทบาทนั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้ถึงสภาวะในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวลดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาซ้อมบทบาทหรือแสดงบทบาทที่ตนคิดว่าออกมาจริง ๆ

6. เทคนิคการใช้เกม แสดงเกินกว่าเหตุ (Exaggeration) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกม ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงสัญลักษณ์ ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เช่น ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความเสียใจที่ตนทะเลาะและขัดแย้งกับพี่สาว ขณะที่เล่าให้ใช้มือซ้ายบีบมือขวาอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาก็จะให้ผู้รับคำปรึกษาใช้มือซ้ายบีบมือขวา ให้มากยิ่งขึ้นแล้วระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการใช้มือซ้ายบีบมือขวาออกมา หรือดั่งตัวอย่างดังนี้ ผู้รับคำปรึกษาพูดเกี่ยวกับข้อความที่สำคัญ ๆ แต่พูดอย่างไม่สนใจ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ให้ความสำคัญต่อเรื่องที่พูด เมื่อเป็น

เช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวข้อความนั้น ๆ ซ้ำแล้ว ซ้ำอีกและในการกล่าวซ้ำแต่ละครั้งจะให้ผู้รับคำปรึกษาพูดเสียงดังขึ้น ๆ และเน้นสิ่งที่พูดนั้นให้หนักแน่นขึ้น

7. เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาใช้จินตนาการ (Fantasy) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง โดยส่งความรู้สึกความต้องการนั้นผ่านไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะให้เขาพูดถึงตนเองตรง ๆ ซึ่งในบางครั้งการพูดถึงความรู้สึกความต้องการของตนเองตรง ๆ อาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึก ความต้องการนั้น ๆ ออกมา จึงต้องใช้จินตนาการเข้าช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้สบายที่สุดแล้วให้สมมติว่า เขากำลังยืนดูรูปปั้นของตัวเอง ลองจินตนาการว่า ถ้ารูปปั้นนั้นมีชีวิต รูปปั้นนั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไร มีความรู้สึกอย่างไร และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นนั้นอยู่เป็นอย่างไร นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการตนเองเป็นต้นไม้ ดอกไม้ สะพาน เครื่องใช้อื่น ๆ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาพบ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

2.4.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เฮอร์แมน (Herman. 1995 : 77 - 85) ได้สำรวจคุณลักษณะของการบำบัดแบบเกสตัลท์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพ ที่จะนำไปใช้ในรูปแบบของการบำบัดอย่างสั้น (Brief Therapy) แนวการใช้เริ่มต้นด้วยการสร้างความสัมพันธ์และข้อตกลงกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยระบุปัญหาให้มีลักษณะเฉพาะเจาะจงว่า อะไรเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขมากที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคของเกสตัลท์ มาใช้ในการพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ด้วยการตระหนักรู้อย่างสมบูรณ์ แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนโครงสร้างเข้าสู่บริบทของการบำบัดระยะสั้น ปัญหาต่าง ๆ จะถูกสำรวจในลักษณะของ Here and Now ซึ่งเอาความเป็นปัจจุบันเป็นสำคัญ การใช้เกสตัลท์บำบัดวิธีนี้ แสดงให้เห็นว่าสามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างสั้นได้

สลัคกิน เวลเลอร์และไฮตัน (Sluckin, Weller and Highton. 1989 : 147 - 157) ได้ศึกษารายกรณีเด็กชายอายุ 9 ขวบที่ได้รับความบอบช้ำจากการทำทารุณกรรมของบิดา ในระหว่าง 5 ขวบแรก โดยใช้การบำบัดแบบเกสตัลท์ เป็นระยะเวลา 1 เดือน กระตุ้นเร้าให้เด็กแสดงออกถึงความจำเป็นและความฝัน ใช้เทคนิคการเล่น การแสดงละคร เน้นการจัดเตรียมสภาพต่าง ๆ และบุคคลที่แน่ใจว่าปลอดภัยสำหรับเด็ก และเด็กสามารถผ่านความโหดร้าย และความน่ากลัวออกมาได้ในกระบวนการรักษา

โซเลียร์ (Souliere. 1994 : 263) ได้ศึกษาผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์ กับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ กับปัญหาสิ่งค้างคาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีผู้ให้คำปรึกษา 4 คน ที่ได้รับการฝึกการให้คำปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบทำการบำบัด แต่ละคนให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษา 10 คน โดยใน 10 คน มี 5 คนที่มีปัญหา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน มีอายุ 20-54 ปี ผลการทดลองพบว่า การให้การบำบัดเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า และการใช้การให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างในทันทีภายหลังการบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทดสอบซ้ำ พบว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

2.4.2 งานวิจัยในประเทศ

สวัสดิ์ สมจิตร (2533 : 125) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาภาวะทางอารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2532 โดยกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ได้เข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาภาวะทางอารมณ์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลอง พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์แล้ว ภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540 : 70) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามารบดิ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2539 โดยกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ให้คำปรึกษาคนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง คนละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า หลังจากที่นักศึกษาพยาบาลได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภัทรดา รุ่งป่าสัก (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมิถุสงฆ์พิทยาคม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ผลการทดลองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เป็นวิธีที่ใช้ทั้งในการบำบัดและการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงน่าจะใช้ได้ผลดีกับวิธีการเผชิญความโกรธ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ ซึ่งผู้วิจัยคาดหมายว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธที่ดียิ่งขึ้น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

3.1.1 ความหมายของความโกรธ

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความโกรธได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของ “ความโกรธ” ดังนี้

วิจิตร อวทะกุล (2526 : 106 - 107) กล่าวถึงความโกรธ สรุปได้ว่า เกิดจากการไม่ได้อะไรตามที่ใจประสงค์ การตั้งความหวังไว้แล้วไม่สมหวัง ความไม่พอใจที่มีต่อบุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ ได้แก่ สภาพอากาศร้อน ทำให้เกิดฉุนเฉียวได้ง่าย และเกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย การเจ็บป่วย แล้วทำให้อารมณ์ไม่แจ่มใสได้เช่นกัน

เกษม ดันติผลาชีวะ (2530 : 71 - 72) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของมนุษย์ในกลุ่มของความไม่พึงพอใจมักเกิดขึ้น เพราะความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ได้ประสบ การแสดงออกอาจแตกต่างกันตามบุคลิกภาพและสถานการณ์

สมพร อินทร์แก้ว (2531 : 41 - 43) กล่าวว่า ความโกรธมักเกิดขึ้นเมื่อความคาดหวัง ความต้องการและความปรารถนา กับสภาพความเป็นจริงไม่ตรงกัน และที่สำคัญคือสภาพการณ์นั้นๆ มีผลกระทบต่อความรู้สึกภาคภูมิใจ อับอาย และความมั่นคงภายในจิตใจของบุคคลจนทำให้ยอมรับความจริงนั้นๆ ได้ยาก

วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 217) กล่าวว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ที่รุนแรง อย่างหนึ่งซึ่งถูกเร้าให้เกิดขึ้น เมื่อสิ่งที่เรามุ่งหวังไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้ อารมณ์นี้แสดงออก ในหลายรูปแบบ ในลักษณะของความเดือดดาล เราร้อนและคลุ้มคลั่ง หรือในลักษณะของความเย็นชา แต่แฝงด้วยความเป็นปรี๊ดและเต็มไปด้วยเจตนาร้าย หรือแม้กระทั่งการชกต่อยทำร้ายผู้อื่น ในทางตรงข้ามอาจอยู่ในลักษณะมองด้วยความเคียดแค้นอย่างเงียบๆ

จอร์นสัน (Johnson. 1993 : 273) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมักจะนำไปสู่ความขัดแย้ง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวาง ถูกรบกวนความตั้งใจในการปฏิบัติงานหรือการกระทำบางสิ่งบางอย่าง ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองด้อยค่าและถูกปฏิเสธ

กลิค (Glick. 1993 : 165) ได้ให้ความหมายของความโกรธว่า เป็นอารมณ์พื้นฐาน อย่างหนึ่งของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเป้าหมายที่วางไว้ถูกรบกวนและเมื่อความปรารถนาของบุคคลที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นมีอุปสรรคขัดขวาง

จากความหมายของความโกรธดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อถูกรบกวนหรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3.1.2 ธรรมชาติของความโกรธ

ทามากิ (Tamaki. 1994 : 4) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของความโกรธ (The Nature of Anger) ว่า ความโกรธเป็นความรู้สึกที่แสดงออกทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ และส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์อื่นๆ ด้วย ความโกรธที่เกิดขึ้นจะรุนแรงเพียงใดนั้น จะขึ้นกับการตีความเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นๆ ค่านิยม ความเชื่อและประสบการณ์ในอดีตของบุคคลนั้น ความรุนแรงของความโกรธจะเริ่มจากความรู้สึกไม่พึงพอใจเล็กน้อยจนถึงความรู้สึกไม่พอใจอย่างมาก จนกระทั่งเกิดการบันดาลโทสะ เมื่อบุคคลใดมีอารมณ์โกรธ ร่างกายก็จะมีอาการหลังแอตรีนาลีนเพิ่มมากขึ้น หัวใจเต้นแรง และเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ม่านตาขยายมากขึ้น กล้ามเนื้อตึง หน้าแดง กำมือแน่น รู้สึกร้อนวูบวาบตามร่างกาย หรือมีอาการชาของอวัยวะบางส่วน นอกจากนี้ ซิสโค (Tamaki. 1994 : 4 ; citing Sisco. 1991 : unpagged) ได้กล่าวว่า ความโกรธสามารถสัมพันธ์กับอารมณ์อื่นๆ เช่น ความกลัว ความเจ็บปวด ความรู้สึกผิด ความละอาย ความเศร้า ความอิจฉาริษยา ความคับข้องใจ ความว่าเหว หรือแม้แต่ความรำเริง จะมีความโกรธเกิดขึ้นได้เพราะความโกรธเป็นแนวทางหนึ่งของการป้องกันตนเองจากสภาพอารมณ์เหล่านั้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าบุคคลทั่วไปจะมีความโกรธ แต่หากแสดง ความโกรธอย่างไม่เหมาะสมก็อาจจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกต่างๆ ตามมา เช่น ความขมขื่น เกลียด และมุ่งร้าย บุคคลจะแสดงความโกรธมากน้อยเพียงใดจะขึ้นกับสถานการณ์และประสบการณ์ในอดีต ค่านิยมและความเชื่อ การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน โรงเรียน สังคมและวัฒนธรรม

จอห์นสัน (Johnson. 1993 : 274) กล่าวว่า ความโกรธของมนุษย์ส่วนมากประกอบ ด้วยหลักใหญ่ๆสรุปได้ดังนี้

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

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า ความโกรธของบุคคลมักเกิดขึ้นเพื่อป้องกันตนเองจาก สภาพอารมณ์อื่นๆ ได้แก่ ความกลัว ความคับข้องใจ ความรู้สึกผิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ประสบการณ์ในอดีต ความเชื่อและค่านิยม และไม่ว่าบุคคลจะยอมรับหรือปฏิเสธความโกรธของตนเอง ก็มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจด้วยเช่นกัน

3.1.3 พัฒนาการของความโกรธ

แอนเดอร์สัน (อรัญญา งามระยับ. 2532 : 17 - 18 ; อ้างอิงจาก Anderson. 1978) ได้สรุปพัฒนาการขั้นต่างๆของมนุษย์ที่จะเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนอง ต่อความโกรธตามขั้นพัฒนาการต่างๆดังนี้

วัยทารก จะเกิดความโกรธจากประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่สบายทางกาย หรือความเจ็บป่วย การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นไปอย่างสุมๆ โดยไม่มีจุดหมายที่จะตอบโต้ต่อที่มาของความโกรธ เช่น การฟาดแขน-ขากับเบาะ การงอหลัง การถีบตัวออกจากผู้ใหญ่ เป็นต้น

วัยเด็ก เมื่อเด็กมีความมุ่งมั่นอยู่กับความตั้งใจบางอย่าง เขาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุจุดหมายนั้น ถ้าไม่สำเร็จจะเกิดความคับข้องใจและนำไปสู่ความโกรธ ระบบสังคมสอนให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวทันทีที่เกิดความคับข้องใจ ซึ่งอาจจะแสดงออกภายในหรือภายนอกต่อที่มาของความคับข้องใจ หรือการทดแทน (Display) ความคับข้องใจไปยังสิ่งของหรือบุคคลอื่น อันเป็นการแสดงความก้าวร้าวทางอ้อม เช่น การขาดโรงเรียน อุบัติเหตุ และความป่าเถื่อนต่างๆ การทดแทนความโกรธ อาจจะมีลักษณะไม่ก้าวร้าวก็ได้

วัยรุ่น จะมีสาเหตุการตอบสนองใหม่ๆ ต่อความโกรธ เขาจะโกรธเมื่อรู้สึกว่าถูกทำลายความนับถือ หรือความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) เช่น ถูกเยาะเย้ยถากถาง ถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ความล้มเหลว ถูกหลอกลวง ได้รับความไม่ยุติธรรม เป็นต้น ส่วนการตอบสนองนั้น ในช่วงวัยรุ่นหรือหลังวัยรุ่น การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นการตอบสนองด้วยคำพูด

จะเห็นได้ว่า ความโกรธ เป็นสภาพอารมณ์หนึ่งที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่วัยทารก แต่การตอบสนองของบุคคลที่มีต่อความโกรธนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของแต่ละวัย

3.1.4 หน้าที่ของความโกรธ

โนวาโค (Schuerger. 1979 : 87 ; citing Navaco. 1975) ได้กล่าวถึง หน้าที่ของความโกรธว่า ความโกรธเป็นพลังแรงอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมทางลบต่อผู้อื่น จากการถูกกระตุ้น ถูกแรงเร้า ความโกรธยังทำหน้าที่ป้องกันตนเองจากความอ่อนแอภายใน เปลี่ยนความวิตกกังวลไปสู่ความคับข้องใจภายนอก ก่อให้เกิดการเป็นปฏิกิริยาภายในกระตุ้นให้บุคคลแสดงความก้าวร้าวออกมา และยังบ่งชี้เหตุการณ์ที่เป็นการยั่วยุให้โกรธ

จอห์นสัน (Johnson. 1993 : 274 - 275) กล่าวถึง หน้าที่หลักของความโกรธสรุปได้ 9 ข้อ ดังนี้คือ

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลังและความแข็งแกร่งที่ร่างกายสามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ได้
2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรมของมนุษย์ สร้างความร้อนใจ กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิมเป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุ่งความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้นเพื่อความถูกต้องและปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดการต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น
3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบ หากบุคคลไม่มีความโกรธเหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่จะช่วยขจัดความโกรธให้ลดลงโดยการปรึกษาหารือกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีคุณภาพ
4. ความโกรธเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนที่ไม่กล้าแสดงออก สามารถแสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยกระทำมาก่อน เช่น เด็กชายตัวเล็ก ๆ กล้าต่อสู้กับเพื่อนที่ตัวใหญ่กว่า ลูกจ้างที่เคยกลัวเจ้านายสามารถเผชิญหน้ากับเจ้านายได้ คนชื้อายกล้าพูดกับคนแปลกหน้าได้ การกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกันทำให้บุคคลทำอะไรไม่ได้ การนำข้อมูลทางลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำก่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้นควรหาทางขจัดปัญหานั้นโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยเราแก้ปัญหาได้
6. ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการยั่วยุ หรือมีบางสิ่งไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น
7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า
8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความเป็นอำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถขู่บุคคลอื่น และสามารถมีอำนาจชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะ เมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้
9. การแสดงอาการโกรธต่อผู้อื่นนั้นทำให้เกิดประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ตัวผู้แสดงอาการโกรธจะรู้สึกวิตกกังวลและกลุ้มใจเมื่อแสดงอาการออกไป จะส่งผลให้ผู้อื่นขุ่นเคืองและรู้สึกเกลียดชัง ถ้าโกรธตอบจะสร้างความขัดแย้งเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม บางครั้งความโกรธสามารถสร้างผลทางบวกได้ หากบุคคลรู้จักวิธีแก้ปัญหา และแสดงอาการให้ออกมาในลักษณะของการสร้างสรรค์

3.1.5 สาเหตุของความโกรธ

สมพร อินทร์แก้ว (2531 : 41 - 43) ได้กล่าวถึงความโกรธว่า อาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ความรู้สึกเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี เสียความสำคัญ เมื่อบุคคลรู้สึกหรือคิดว่าตนถูกทอดทิ้ง สบประมาท และถูกลบล้างดูหมิ่น
2. การปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงในการสูญเสียสิ่งต่างๆ โดยมีความรู้สึกว่าเหตุการณ์เหล่านี้ไม่ควรเกิดขึ้นกับตนเองและโกรธที่ตนไม่สามารถจัดการหรือป้องกันเหตุการณ์นั้นๆ ได้
3. ความผิดหวังที่ไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดคิดไว้ เช่น เมื่อพบปะกับผู้ที่เรายืมให้เขา แต่เขาไม่ยืมตอบ ทำให้รู้สึกเสียหน้า เก้อ และโกรธ

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 24) กล่าวว่า สาเหตุที่พบบ่อยว่าทำให้โกรธ ได้แก่

1. ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้
2. ความรำคาญ หงุดหงิดจากสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นจากคน ความร้อน แสง เสียง กลิ่น ความไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันต่างๆ
3. การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว
4. ความเสียใจหรือความกลัว แล้วเปลี่ยนไปเป็นความโกรธ
5. ความผิดหวังและรู้สึกว่าตัวเองโชคร้าย ที่คนอื่นไม่ประสบเคราะห์กรรมเหมือนกับตัวเอง
6. การถูกคุกคามหรือเผชิญกับความสูญเสียของหรือบุคคลอันเป็นที่รักโดยที่ตนเองไม่มีโอกาสเห็นใจหรือช่วยเหลือได้
7. ความอิจฉาขาคติของผู้อื่น

วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 222 - 224) ได้กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธสรุปได้ดังนี้

1. การประสบกับสถานการณ์ที่บุคคลไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ทั้งจากการกระทำของตนเอง เช่น การเล่นเกมกีฬาแพ้ หรือจากการกระทำที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่น เช่น การขับขีรถยนต์ที่ขาดความระมัดระวังมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ทำให้การเดินทางล่าช้า เป็นต้น
 2. การที่บุคคลจริงจังกับเหตุการณ์ในสังคมมากเกินไป เมื่อมีความคิดว่าไม่ได้รับความยุติธรรมจากกฎระเบียบบางอย่าง การไม่เห็นด้วยกับปัญหาทางการเมืองศาสนา หรือสถานการณ์เศรษฐกิจ
 3. จากความล่าช้าของบุคคลอื่น ทำให้การทำงานตามแผนงานที่กำหนดไว้ผิดพลาด
- จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้บุคคลเกิดความโกรธนั้นเกิดจากความคิดความเชื่อของตนเอง การกระทำที่ขาดความสุจริตรอบคอบ ขาดความระมัดระวังและการกล่าวโทษโชคชะตา

3.1.6 ผลของความโกรธ

เมื่อบุคคลมีความโกรธเกิดขึ้น ผลของความโกรธนั้นส่งผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ดังที่ เกษม ตันติผลาชีวะ (2530 : 72) กล่าวว่า ความโกรธอาจก่อให้เกิดความเครียดจนเกิดเป็นความผิดปกติในทางสรีรวิทยาซึ่งควบคุมด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น เป็นความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน แผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ส่วน อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 51) กล่าวถึง ผลกระทบโดยตรงของความโกรธที่มีต่อตัวเอง คือ ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เหงื่อออก ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ถ้ายิ่งโกรธจัดอาจถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตกถึงตายได้

นอกจากนี้ วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 216) กล่าวว่า ความโกรธก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อตัวเราทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกาย คือ ทำให้มีความดันโลหิตสูง เกิดความเครียด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคผื่นคันบนผิวหนัง หัวใจสั่น นอนไม่หลับ ย่อนเพลีย โรคหัวใจ หรืออาจเกิดอาการช็อก และหัวใจวายตายได้ ทางด้านจิตใจเป็นสาเหตุของความแตกร้างกันระหว่างคนที่มีความรัก ทำให้การติดต่อในสังคมเกิดปัญหาเป็นต้นเหตุแห่งความละอายใจ หรือนำมาซึ่งความเบื่อหน่าย

จะเห็นได้ว่า ความโกรธส่งผลให้เกิดอันตรายต่อบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อนักเรียนด้วย

3.1.7 การแสดงออกของความโกรธ

จาคูโบวสกี และ แลงค์ (Jakuboski and Lange. 1978 : 67 - 68) ได้เสนอการ แสดงออกของความโกรธไว้เป็นขั้นตอนตามแนวคิดของโจนส์ (Jones) และแบเนต (Banet) ซึ่งขั้นตอนต่างๆ นี้จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็วมาก จนบุคคลอาจแสดงความก้าวร้าวทันทีเมื่อมี เหตุการณ์มากระตุ้น ดังนี้

1. ขั้นคุกคาม (Threat Stage) เป็นขั้นเริ่มต้นที่บุคคลรู้สึกว่าคุณถูกคุกคามทางด้านร่างกายหรือจิตใจจากสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลหรือสิ่งของก็ได้ และหากเขาไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งที่คุกคามนั้นได้ ก็จะนำไปสู่ขั้นที่ 2 คือขั้นประเมินอันตราย

2. ขั้นประเมินอันตราย (Assessment of Danger) ในขั้นนี้บุคคลจะประเมินอันตรายจากสิ่งที่เขาถูกคุกคามทันที

3. ขั้นประเมินพลังของตนเอง (Assessment of Power) ว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยเพียงใด เป็นขั้นที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากขั้นที่ 2 อย่างรวดเร็ว คือ บุคคลจะประเมินว่าตนเองมีพลังความสามารถทั้งของตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเขาประเมินว่าตนเองมีอำนาจควบคุมเพียงพอหรือถ้าเห็นการคุกคามนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญ บุคคลก็อาจจะวางเฉย แต่ถ้าประเมินแล้วตัดสินใจว่าตนเองไม่มีอำนาจควบคุมการคุกคามนั้นได้ บุคคลก็จะรู้สึกโกรธและหาวิธีการป้องกันตนเอง ซึ่งนำไปสู่ขั้นสุดท้าย

4. ขั้นแสดงความโกรธ (Anger Stage) ในขั้นนี้ เมื่อบุคคลเกิดความโกรธขึ้นมาอาจแสดงออกด้วยความก้าวร้าว โดยการทุบตี เตะตอยผู้อื่น และบางครั้งอาจควบคุมสติไม่อยู่ทำผิดร้ายแรง

สปีลเบิร์กเกอร์ (จารุวรรณ ศุภศรี. 2542 : 1 ; อ้างอิงจาก Fugua and Others. 1991 ; citing Spielberger. 1988) ได้กล่าวว่า บุคคลเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงออกได้ 3 ด้าน คือ

1. เก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายในใจ (Anger In)
2. แสดงความรู้สึกโกรธออกไปตรงๆ (Anger Out)
3. การพยายามควบคุมความโกรธ (Anger Control)

การที่บุคคลจะแสดงออกในด้านใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 225 - 226) กล่าวว่า ถ้าบุคคลใดไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ความโกรธของเขาจะเพิ่มมากขึ้นและพร้อมที่จะแสดงความก้าวร้าวออกมาเพื่อที่จะจัดการกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง แต่หากว่าบุคคลที่ถูกคุกคามคิดมากเกินไปกับการกระทำผิดของผู้อื่นที่อาจจะเป็นเรื่องเล็กน้อย เหตุการณ์นี้ก็จะจะไม่ยุติธรรมกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้น ในอีกแง่หนึ่งถ้าความรู้สึกโกรธกลายเป็นสิ่งคุกคามบุคคลนั้นอย่างรุนแรง หรือถ้าบุคคลนั้นรับรู้ว่า การแสดงความโกรธออกไปทำให้เกิดอันตรายกับตนเองอย่างมากแล้ว เขาอาจจะพยายามเก็บกดความรู้สึกนั้นและไม่กล้าแสดงความโกรธนั้นออกมา ในที่สุดแล้วก็อาจจะระเบิดออกมาอย่างก้าวร้าวได้ สำหรับการแสดงออกของความโกรธทางคำพูดของบุคคลนั้น พบว่า บุคคลมักใช้คำพูดประชดประชัน ถากถาง เสียดสี เหน็บแนม การหัวเราะ เยาะเย้ย สบประมาท

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 51) กล่าวถึง การแสดงออกของคนที่มีความโกรธ ดังนี้

1. การปิดบังความรู้สึกด้วยการไม่พูด บุคคลประเภทนี้มักมีลักษณะยอมตาม หรือได้รับการฝึกอบรมให้เป็นคนเก็บความรู้สึก
2. การก้าวร้าวที่ชอบทำลาย เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น บุคคลประเภทนี้จะทำร้ายผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นเสียหาย
3. การย้ายอารมณ์โกรธ เมื่อโกรธผู้ใหญ่ หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่า แต่ไม่สามารถแสดงความโกรธออกไปตรงๆ ได้ จึงไปแสดงออกกับบุคคลอื่นๆ ที่มีอำนาจน้อยกว่า
4. วิธีถดถอย เป็นการนำวิธีการที่เคยปฏิบัติในอดีตเมื่อยังเป็นเด็กมาใช้ เช่น การแสดงกิริยากระตือรือร้น ร้องไห้ฟูมฟาย
5. การลงโทษตนเอง บุคคลที่เก็บสะสมความโกรธไว้เป็นเวลานาน ไม่มีการระบายความโกรธอย่างเหมาะสม จึงมีความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า วิธีการที่บุคคลแสดงออกเมื่อมีความโกรธ ดังนี้

1. การเก็บความรู้สึกไว้ในใจ
2. การโทษตนเอง โทษผู้อื่น
3. การพยายามควบคุมความโกรธ
4. การแสดงความรู้สึกโกรธออกไปตรงๆ โดยแสดงความก้าวร้าวทั้งด้านคำพูดและ

ท่าทาง

3.1.8 การจัดการกับความโกรธ

ธรรมรงค์ น้อยคุณ (2532 : 86 - 87) กล่าวเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความโกรธ ดังนี้

1. ศึกษาความโกรธที่เกิดขึ้น ว่ามีสาเหตุเนื่องมาจากสิ่งใด แล้วพิจารณาว่าสมควรที่จะโกรธหรือไม่

2. เล่นบทบาทสมมติ โดยหาเพื่อนสักคนมาช่วยแสดงบทบาทสมมติ เมื่อมีใครทำให้โกรธก็ให้แสดงเป็นบุคคลนั้น ให้เพื่อนแสดงบทของคุณอย่างจริงจังทั้งปฏิกิริยา และคำตอบได้แล้ว เปลี่ยนบทสลับกัน

3. พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามทำจิตใจให้อยู่ในระดับที่เครียดน้อยที่สุด

4. ออกกำลังกาย เพื่อระบายอารมณ์ที่เก็บไว้ภายใน ซึ่งถือว่าเป็นการปล่อยความเครียดทางร่างกายวิธีหนึ่ง

5. ระบายออก โดยการพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือคนที่วางตัวเป็นกลาง

6. กิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ เช่น การวาดภาพ เขียนหนังสือ หรืองานอดิเรกอื่นๆ พยายามทำกิจกรรมต่างๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

7. เขียนจดหมายให้ตัวเองอ่าน เป็นการเขียนระบายความโกรธที่อยากจะระบายแล้วเก็บไว้ เมื่ออารมณ์ดีขึ้นนำมาอ่านใหม่จะได้ทราบว่าอารมณ์โกรธนั้นควรแก้เหตุหรือเกินธรรมดาหากเกินพอดีจะได้หาทางควบคุมให้เหมาะสม

8. ขอเวลานอก เป็นการเดินหนีออกจากเหตุการณ์นั้นจนกว่าอารมณ์เย็นลง เพื่อจะได้มีเวลาทบทวนเหตุการณ์

9. ฝึกคำพูดที่แหลมคมไว้ การใช้คำพูดบางคำบางประโยคสามารถจัดการความขัดแย้งลดความโกรธลงได้ สำหรับบุคคลที่มักพูดไม่ทันหรือพูดไม่เป็น ตัวอย่างเช่น ในการเข้าแถวรับบริการ หากมีบุคคลมาตัดหน้าทำให้คุณโกรธ จะพูดอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเรื่องและเป็นการระบายความโกรธด้วย ได้แก่ “อย่าตัดแถวสิคะ หากใครตัดหน้า คุณก็งจะไม่ชอบเหมือนกัน ” “ กรุณาอย่าตัดหน้าสิคะ ดิฉันยืนรอนานแล้ว ไม่อยากเสียเวลาเพิ่มอีก พวกเรายืนกันเป็นแถวต่างก็รอเหมือนกันทั้งนั้น ”

10. ใช้วิธีคลายความรู้สึก เมื่อมีใครทำให้โกรธ เรามักครุ่นคิดอยู่ตรงจุดนั้นทำให้ไม่พอใจ เก็บความโกรธนั้นไว้ในใจ เมื่อบุคคลนั้นทำสิ่งใดก็จะนึกโกรธอยู่เสมอ แต่หากมีการไตร่ตรองดูจะทำให้ความโกรธค่อยๆ ลดลงได้

เปลื้อง ณ นคร (2533 : 60 - 63) ได้สรุปการระงับความโกรธไว้หลายวิธีดังนี้

1. เมื่อโกรธ จงระบายความโกรธออกไปเสีย โดยการคิดหาเหตุผล พูดจากันให้รู้เรื่องอย่างระมัดระวัง ไม่แสดงหน้ายักษ์เข้าหากัน

2. นึกถึงตัวบุคคลมากกว่าคำพูดของเขา ทำให้เกิดการเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น สามารถให้อภัยกับคำพูดหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธได้

3. แผ่ความปรารถนาดีและความเมตตา ทำให้จิตใจเป็นสุขและสามารถดับอารมณ์โกรธได้อย่างดี

4. สร้างความนับถือตนเอง การนับถือตนเองนั้นคือตนเองนับถือตนเองของตน ไม่ปล่อยให้ตนเองตกไปในทางที่ผิด หรือเอาคำพูดผู้อื่นที่พูดถึงเรามาเป็นสาระ หากเรื่องใดที่เราไม่จริงจังควรแก้ไข แต่หากไม่เป็นจริงไม่ควรเก็บมาเป็นทุกข์

5. ฝึกใจให้เยือกเย็น ในทางจิตวิทยาหรือทางธรรมกล่าวไว้ว่าในแต่ละวันให้สวดมนต์ภาวนา ทำให้มีสมาธิ อ่านกาพย์กลอนเพราะๆ อ่านหนังสือวรรณคดี หรือการฟังดนตรีที่เป็นเพลงเย็นๆ ทำให้จิตใจเย็นลงได้

6. หาสิ่งมาสับเปลี่ยนความโกรธ การสับเปลี่ยนก็คือ การหาทางลืม โดยการนึกถึงเรื่องที่ดี เรื่องที่คนอื่นพูดถึงเราในทางที่ดี แม้จะทำได้ยาก หากพยายามจะทำให้ละเว้นจากการเจ็บใจ การอาฆาต พยาบาทได้

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 52) ได้เสนอวิธีจัดการกับอารมณ์โกรธในแนวทางที่เหมาะสมดังต่อไปนี้

1. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า
2. ถ้าหากไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ ได้ ควรยอมรับความเป็นธรรมชาติของอีกฝ่ายหนึ่ง
3. ถ้าโกรธจัดและคิดว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ ก็ควรออกจากสถานการณ์นั้นก่อน
4. หัดมีความคิดยืดหยุ่น
5. ให้อภัยกัน
6. การแสดงอารมณ์โกรธให้เหมาะสม
7. การปรับปรุงตนเอง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า มีวิธีการต่างๆ มากมายที่สามารถนำมาใช้เมื่อเกิดความโกรธ เพียงแต่หากบุคคลยอมรับความโกรธของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาก็เกิดขึ้น ความโกรธก็จะไม่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

3.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

โซเลียร์ (Souliere. 1994 : 263) ได้ศึกษาผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์ กับการให้คำปรึกษาตามแบบเหตุผลและอารมณ์ กับปัญหาสิ่งค้างคาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีผู้ให้คำปรึกษา 4 คน ที่ได้รับการฝึกการให้คำปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบทำการบำบัด แต่ละคนให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษา 10 คน โดยใน 10 คน มี 5 คนที่มีปัญหา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน มีอายุ 20-54 ปี ผลการทดลองพบว่า การให้การบำบัดเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า และการใช้การให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างในทันทีภายหลังการบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทดสอบซ้ำ พบว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

แพททิท (Petit. 1999 : 2871) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นที่ก้าวร้าวด้วยวิพัตติกรรมการรู้คิด โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจำนวน 90 คน จากวัยรุ่นก้าวร้าวในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 และสุ่มอีกครั้งให้เป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับเยาวชน กลุ่มควบคุมเรียนหลักสูตรของทางโรงเรียนตามปกติ ส่วนอีก

กลุ่มเป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับอะไรเลย ทั้ง 3 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและทดสอบหลังเพื่อเป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างในพฤติกรรมก้าวร้าวและความโกรธโดยใช้สถิติ ANCOVA ผลการทดลองพบว่าทั้ง 3 กลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น แต่กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับเยาวชนสามารถยับยั้งพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นและสามารถแสดงความโกรธกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

พัชรา บุญเล่า (2535 : 69) ได้ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง เช่นเดียวกัน

จารุวรรณ ศุภศรี (2542 : 75) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น ไม่แตกต่างกันกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า ความโกรธเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์อย่างหนึ่งซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อความโกรธ และมีวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถลดความโกรธได้ ได้แก่ การฝึกการเจริญสติ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ บุคคลสามารถเรียนรู้วิธีการในการเผชิญความโกรธเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 270 คน โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความโกรธเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป จำนวน 89 คน และมีวิธีการเผชิญความโกรธ ได้แก่ การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ การเก็บความโกรธไว้ในใจ การควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา จำนวน 81 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความโกรธเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป และมีวิธีการเผชิญความโกรธ ได้แก่ การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ การเก็บความโกรธไว้ในใจ การควบคุมความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 270 คน ตอบแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วเรียงลำดับนักเรียนที่ได้คะแนนจากสูงสุดลงมาต่ำสุด จากนั้นพิจารณาเลือกนักเรียนซึ่งมีคะแนนความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป ได้นักเรียนจำนวน 89 คน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 270 คน ตอบแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วเรียงลำดับนักเรียนที่ได้คะแนนจากสูงสุดลงมาต่ำสุด จากนั้นพิจารณาเลือกนักเรียนที่มีคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 81 คน

3. ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 70 ขึ้นไป และมีคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 30 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 76 คน

4. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่านักเรียนทุกคนสมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายนักเรียนในข้อ 3 มาจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน เพื่อเข้ารับการเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ
3. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

1. แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
- 1.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลซึ่งเรียบเรียงและดัดแปลงมาจาก สปีลเบอร์เกอร์ ของทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542 : 113) และจารุวรรณ ศุภศรี (2542 : 104)
- 1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่สร้างขึ้น มาหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 1.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 26 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม จำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยวิธีการทางสถิติแบบที (t-test) แล้วเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้
- 1.5 นำแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 20 ข้อ ที่มีค่า t ตั้งแต่ 2.21 - 8.74 มาคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8436

ลักษณะแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่จริงเลย จริงน้อย จริง จริงที่สุด ขอให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อความแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว ขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
0	ฉันเป็นคนที่ไม่โง่งาย				
00	ฉันรู้สึกหงุดหงิด				
000	ฉันเป็นคนใจเย็น				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวก ให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด ให้ 1 คะแนน

จริง ให้ 2 คะแนน

จริงน้อย ให้ 3 คะแนน

ไม่จริงเลย ให้ 4 คะแนน

ข้อความทางลบ ให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด ให้ 4 คะแนน

จริง ให้ 3 คะแนน

จริงน้อย ให้ 2 คะแนน

ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน

2. แบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญความโกรธ

2.2 ผู้วิจัยสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียน และข้อมูลจากอาจารย์แนะแนว อาจารย์ฝ่ายปกครองและอาจารย์หัวหน้าระดับ นำมาสร้างแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ เป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก ข้อความเป็นสถานการณ์สั้นๆ เกี่ยวกับบุคคล เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนโกรธ ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธที่สร้างขึ้น จำนวน 20 ข้อ มาหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และอาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 20 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม จำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยวิธีการทางสถิติแบบที (t-test) แล้วเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2.5 นำแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ จำนวน 17 ข้อ ที่มีค่า t ตั้งแต่ 2.17 - 7.85 มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7157

ลักษณะแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสถานการณ์ให้เลือกตอบ แต่ละข้อเป็นสถานการณ์สั้นๆ เกี่ยวกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นๆ ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ ซึ่งนักเรียนจะต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวจากตัวเลือก 5 ตัวเลือก

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จะถามเกี่ยวกับการแสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและด้านวาจาของนักเรียนในสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความโกรธในชีวิตประจำวัน

2. วิธีตอบคำถามในแต่ละข้อ ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์และคำถามให้เข้าใจ แล้วพิจารณาดูว่าถ้านักเรียนมีประสบการณ์อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ แล้วนักเรียนรู้สึกโกรธ นักเรียนจะตัดสินใจเลือกปฏิบัติตามข้อใดมากที่สุด ตัดสินใจเลือกข้อใดก็ทำเครื่องหมายกากบาทในกระดาษคำตอบให้ตรงกับข้อนั้น ดังตัวอย่างการเลือกตอบ ข้อ 1. ดังนี้

~~1.~~ 2. 3. 4. 5.

ถ้านักเรียนต้องการเปลี่ยนคำตอบก็ขีดเส้นทับรอยกากบาทเดิมแล้วไปทำเครื่องหมายกากบาทในข้อที่เลือกใหม่ ดังตัวอย่างการเปลี่ยนคำตอบ ข้อ 1. เป็น ข้อ 3. ดังนี้

~~1.~~ ~~2.~~ 3. 4. 5.

หากนักเรียนเลือกตอบ ข้อ 5. ขอให้ระบุวิธีที่นักเรียนเลือกปฏิบัติด้วยว่าเป็นอย่างไร ในช่องว่างหลังข้อ 5. ที่กำหนดให้

3. คำตอบที่นักเรียนตอบ ไม่มีการตัดสินใจถูกหรือผิด เพราะเป็นการเลือกปฏิบัติของนักเรียน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับผู้อื่น จะไม่มีการนำคำตอบนี้ไปเปิดเผยที่ใดเด็ดขาดและไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาของนักเรียนแต่อย่างใด ขอให้นักเรียนพิจารณาตอบให้ตรงกับตัวนักเรียนเองให้มากที่สุด

4. ขอให้ทำห้ครบทุกข้อ อย่าเว้น และ อย่าลืม ว่าจะขีดตอบได้เพียงข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น

5. ในระหว่างทำแบบสอบถามฉบับนี้ ถ้าเกิดข้อสงสัยให้ยกมือถามได้ทันที

ตัวอย่างแบบสอบถาม

0 เมื่อนักเรียนไม่ได้รับความยุติธรรม เนื่องจากเพื่อนมาต่อว่านักเรียนทั้งๆ ที่ไม่ใช่ความผิดของนักเรียน นักเรียนจะทำอย่างไร

1. นิ่งเฉย ไม่แสดงความโกรธออกมาแต่คิดว่าต้องหาโอกาสชี้แจง
2. คิดทบทวนว่า เพราะอะไรจึงไม่ได้รับความยุติธรรมแล้วจึงถามหรือคุยกับเพื่อนคนนั้นให้เข้าใจ
3. หงุดหงิดมาก สีหน้าบึ้งตึงและพูดจากระทบกระทั่งกับเพื่อนคนที่ทำให้ไม่ได้รับความยุติธรรม
4. แม้ว่าน้ำเสียงจะสันเครือ แต่ก็พยายามพูดชี้แจงว่าเรื่องราวเป็นมาอย่างไร
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

00 คุณแม่บ่นว่านักเรียนไม่ช่วยทำงานบ้าน นักเรียนจะอย่างไร

1. พูดกับแม่ว่า “ บ่นอยู่ได้ ”
2. พยายามสงบใจ แล้วถามแม่ว่า “ จะให้ช่วยทำอะไร ”
3. ถอนหายใจ คิดว่าบ่นได้ก็บ่นไป แล้วเดินหนีไปจากตรงนั้น
4. แม้ว่าจะรู้สึกขุ่นเคืองใจ แต่ก็ไม่ได้แสดงสีหน้าใดๆ ออกมา
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

เกณฑ์การให้คะแนน

วิธีการเผชิญความโกรธโดยการแสดงความโกรธออกไปตรงๆ (Anger Out) ให้ 1 คะแนน

วิธีการเผชิญความโกรธโดยการเก็บความโกรธไว้ในใจ (Anger In) ให้ 2 คะแนน

วิธีการเผชิญความโกรธโดยการควบคุมความโกรธ (Anger Control) ให้ 3 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

1. วิธีการเผชิญความโกรธโดยการแสดงความโกรธออกไปตรงๆ (Anger Out)

คะแนน 0 - 5	หมายถึง	ต่ำ
คะแนน 6 - 11	หมายถึง	กลาง
คะแนน 12 - 17	หมายถึง	สูง

2. วิธีการเผชิญความโกรธโดยการเก็บความโกรธไว้ในใจ (Anger In)

คะแนน 0 - 10.5	หมายถึง	ต่ำ
คะแนน 10.6 - 22.2	หมายถึง	กลาง
คะแนน 22.3 - 34	หมายถึง	สูง

3. วิธีการเผชิญความโกรธโดยการควบคุมความโกรธ (Anger Control)

คะแนน 0 - 16.33	หมายถึง	ต่ำ
คะแนน 16.34 - 33.67	หมายถึง	กลาง
คะแนน 33.68 - 51	หมายถึง	สูง

3. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ โดยกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

3.2 สร้างโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ฝึกในแต่ละครั้ง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 4 คน ตรวจสอบความ

สอดคล้องของจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

3.4 โปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 13 มกราคม 2546 – 21 กุมภาพันธ์ 2546 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ครั้งที่	วัน	เวลา
1	จันทร์ 13 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
2	พุธ 15 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
3	จันทร์ 20 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
4	พุธ 22 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
5	จันทร์ 27 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
6	พุธ 29 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
7	จันทร์ 3 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.
8	พุธ 5 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.
9	จันทร์ 10 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.
10	พุธ 12 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.
11	พุธ 19 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.
12	ศุกร์ 21 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.

4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

4.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ตลอดจนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ โดยกำหนดเนื้อหา และขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

4.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 4 คน ตรวจสอบความสอดคล้องของจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และขั้นตอนการให้คำปรึกษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4.3 ผู้วิจัยฝึกทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับผู้ทรงคุณวุฒิ คือ คุณศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์

4.4 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน จันทรหุ่นบำเพ็ญ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

4.4 โปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 14 มกราคม 2546 – 20 กุมภาพันธ์ 2546 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ครั้งที่	วัน	เวลา
1	อังคาร 14 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
2	พฤหัสบดี 16 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
3	อังคาร 21 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
4	พฤหัสบดี 23 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
5	อังคาร 28 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
6	พฤหัสบดี 30 มกราคม 2546	15.10 - 16.00 น.
7	อังคาร 4 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.
8	พฤหัสบดี 6 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.
9	อังคาร 11 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.
10	พฤหัสบดี 13 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.
11	อังคาร 18 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.
12	พฤหัสบดี 20 กุมภาพันธ์ 2546	15.10 - 16.00 น.

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Group Pretest — Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 67) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Group Pretest — Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R(E1)	T1E1	X1	T2E1
R(E2)	T1E2	X2	T2E2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

- R(E1) หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1
 R(E2) หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 2
 T1E1,T1E2 หมายถึง การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
 T2E1,T2E2 หมายถึง การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
 X1 หมายถึง การทดลองโดยใช้โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
 X2 หมายถึง การทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้คะแนนความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป และคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา

1.2 ผู้วิจัยใช้คะแนนวิธีการเผชิญความโกรธเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 13 มกราคม 2546 — 21 กุมภาพันธ์ 2546

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 14 มกราคม 2546 — 20 กุมภาพันธ์ 2546

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลองแล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

3.2 ผู้วิจัยนำคะแนน Pretest — Posttest ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่ามัธยฐาน (Median) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 139)

1.2 ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 141)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้ t-test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2538 : 216)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2538 : 200)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และภายในกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched – Pairs Signed – Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91-97)

3.2 เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของแมน – วิทนี (The Mann – Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120-128)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธ
Mdn _(diff)	แทน	ค่ามัธยฐานของความแตกต่างของคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธ
Q.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธ
Q.D. _(diff)	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของความแตกต่างของคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธ
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched – Pairs Signed – Ranks Test)
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน – วิทนี (The Mann – Whitney U Test)
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์โดยใช้การทดสอบของแมน – วิทนี (The Mann – Whitney U Test)
2. เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched – Pairs Signed – Ranks Test)
3. เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched – Pairs Signed – Ranks Test)
4. เปรียบเทียบผลต่างของวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์โดยใช้การทดสอบของแมน – วิทนี (The Mann – Whitney U Test)

ผลการศึกษาค้นคว้า

1. ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ และร้อยละของวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 2

ตาราง 2 ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ และร้อยละของวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

วิธีการเผชิญความโกรธ	การทดลอง	n	Mdn	Q.D.	ระดับวิธีการเผชิญความโกรธ	ร้อยละ
การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ	ก่อน	8	13.5	2.5	สูง	78.7
	หลัง	8	6.0	2.0	ปานกลาง	38.9
การเก็บความโกรธไว้ในใจ	ก่อน	8	5.0	6.0	ต่ำ	16.9
	หลัง	8	2.0	3.0	ต่ำ	7.4
การควบคุมความโกรธ	ก่อน	8	1.5	1.5	ต่ำ	4.4
	หลัง	8	25.5	4.5	ปานกลาง	53.7

จากตาราง 2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนแสดงความโกรธออกไปตรงๆ อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 78.7 และหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.9 ก่อนการทดลองนักเรียนเก็บความโกรธไว้ในใจอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 16.9 หลังการทดลองอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 7.4 ก่อนการทดลองนักเรียนควบคุมความโกรธอยู่ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 4.4 หลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.7

2. ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ และร้อยละของวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 3

ตาราง 3 ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ และร้อยละของวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

วิธีการเผชิญความโกรธ	การทดลอง	n	Mdn	Q.D.	ระดับวิธีการเผชิญความโกรธ	ร้อยละ
การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ	ก่อน	8	14.0	1.5	สูง	83.1
	หลัง	8	10.0	0	ปานกลาง	52.2
การเก็บความโกรธไว้ในใจ	ก่อน	8	3.0	2.0	ต่ำ	13.2
	หลัง	8	0	0	ต่ำ	4.4
การควบคุมความโกรธ	ก่อน	8	1.5	1.5	ต่ำ	3.7
	หลัง	8	21.0	4.5	ปานกลาง	43.4

จากตาราง 3 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนแสดงความโกรธออกไปตรงๆ อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 83.1 และหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.2 ก่อนการทดลองนักเรียนเก็บความโกรธไว้ในใจอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 13.2 หลังการทดลองอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 4.4 ก่อนการทดลองนักเรียนควบคุมความโกรธอยู่ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 3.7 หลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.4

3. เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

การทดลอง	n	วิธีการเผชิญความโกรธ		U
		Mdn	Q.D.	
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	8	21.5	2.0	23.5
ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	8	20.5	1.5	

จากตาราง 4 พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธไม่แตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การทดลอง	n	วิธีการเผชิญความโกรธ		T
		Mdn	Q.D.	
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	8	21.5	2.0	0**
หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	8	36.5	3.0	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น

5. เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

การทดลอง	n	วิธีการเผชิญความโกรธ		T
		Mdn	Q.D.	
ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	8	20.5	1.5	0**
หลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	8	31.0	2.5	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า ภายหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ทำให้นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น

6. เปรียบเทียบผลต่างของวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบผลต่างของวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

การทดลอง	n	วิธีการเผชิญความโกรธ		U
		Mdn _(diff)	Q.D. _(diff)	
กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	8	13.5	3.5	20.5
กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์	8	11.5	3.5	

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีวิธีการเผชิญความโกรธแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
3. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธแตกต่างกัน

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 270 คน โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความโกรธเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป จำนวน 89 คน และมีวิธีการเผชิญความโกรธ ได้แก่ การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ การเก็บความโกรธไว้ในใจ การควบคุมความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา จำนวน 81 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความโกรธเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป และมีวิธีการเผชิญความโกรธ ได้แก่ การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ การเก็บความโกรธไว้ในใจ การควบคุมความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ

3. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้คะแนนความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป และคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา

1.2 ผู้วิจัยใช้คะแนนวิธีการเผชิญความโกรธเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 13 มกราคม 2546 - 21 กุมภาพันธ์ 2546

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้งๆ ละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 14 มกราคม 2546 - 20 กุมภาพันธ์ 2546

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลองแล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

3.2 ผู้วิจัยนำคะแนน Pretest – Posttest ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้การทดสอบของแมน – วิตนีย์ (The Mann – Whitney U Test)

2. เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched – Pairs Signed – Ranks Test)

3. เปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched – Pairs Signed – Ranks Test)

4. เปรียบเทียบผลต่างของวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้การทดสอบของแมน – วิทนี (The Mann – Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การอภิปรายผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 พบว่า

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่นักเรียนเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้มีส่วนร่วม ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เนื่องจากนักเรียนได้ร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ กันอย่างใกล้ชิด เช่น การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง เกม สถานการณ์จำลอง และบทบาทสมมติ ซึ่งนักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมถึงการที่นักเรียนต่างร่วมกันให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน ตลอดจนนักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้ถึงผลที่ตามมา ของการแสดงออกโกรธออกไปตรงๆ การเก็บความโกรธไว้ในใจ รู้จักวิธีการควบคุมความโกรธโดยเมื่อรู้สึกโกรธนักเรียนแสดงออกโดยการควบคุมน้ำเสียงให้ปกติ สามารถแสดงความคิดเห็นความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ สามารถพูดรักษาสีหน้าของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอารัดเอาเปรียบ พูดกับอีกฝ่ายชี้แจงเรื่องที่ยังเข้าใจไม่ตรงกัน พยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม รวมทั้งการกล่าวคำขอโทษ สำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุโดยใช้น้ำเสียงและท่าทางที่เป็นปกติ จึงทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะนำวิธีการเผชิญความโกรธไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

จากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า นักเรียนให้ความสนใจให้ความร่วมมือ และมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดเวลา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้เป็นนักเรียนที่สนใจ และสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาวิธีการเผชิญความโกรธ ในช่วงของการปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนต่างมีความเห็นว่า นอกจากความสนุกสนานที่ได้จากกิจกรรมแล้ว สิ่งที่นักเรียนได้รับ

และมีคุณค่ายิ่งต่อนักเรียน คือ ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาวิธีการเผชิญความโกรธให้ดีขึ้นได้ นอกจากนี้นักเรียนยังแสดงความต้องการที่จะให้มีการจัดกิจกรรมลักษณะเช่นนี้ต่อไป

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ทิศนา ขัมมณี (2522 : 7) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มจะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมอันเป็นการส่งเสริมการวิเคราะห์ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 10) ที่กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าสำหรับสมาชิกมาก ทั้งนี้เพราะว่า ในระหว่างที่ดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่มนั้น สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับการตอบสนองทั้งทางร่างกาย และจิตใจอย่างสมดุลมีโอกาที่จะเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะเดียวกันก็จะได้เรียนรู้ในเรื่อง ที่เกี่ยวกับการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ อีกทั้งยังบังเกิดความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ บางประการ

นอกจากนี้ผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของวิมล หนองพวงษ์ (2538 : 50) ที่ได้ ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน องค์กรักษ์ อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภูมิินทร์ อ่อนละมูล (2538 : 38) ที่ได้ศึกษาผล ของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมในการเผชิญความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโสภณศิริราษฎร์ อำเภอวดเพลง จังหวัดราชบุรี พบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมแบบหลีกเลี่ยง มีพฤติกรรมในการเผชิญความขัดแย้งกับเพื่อนเหมาะสมขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่มีพฤติกรรมแบบใช้อำนาจ มีพฤติกรรมในการเผชิญความขัดแย้งกับเพื่อน เหมาะสมขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีผลทำให้นักเรียนมีวิธีการเผชิญความ โกรธดีขึ้น

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธ ดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทั้งนี้เพราะว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็น วิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีสภาพปัญหาและความต้องการคล้ายๆ กัน ภายใต้ บรรยากาศแห่งความอบอุ่น ยอมรับ และไว้วางใจซึ่งกันและกันเนื่องจากการรักษาความลับเรื่องราวในกลุ่ม ของทุกคน นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธ ได้รู้เกี่ยวกับการแสดงออกของ ตนเองและสมาชิกคนอื่นเมื่อรู้สึกโกรธ ผลที่ตามมาของการแสดงความโกรธออกไปตรงๆ การเก็บความโกรธ เอาไว้ในใจ นักเรียนรู้จักวิธีการควบคุมความโกรธจากการที่สมาชิกในกลุ่มได้ให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน ทำให้มีวิธีที่หลากหลายซึ่งสามารถจะนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความโกรธ ดังที่ คอเรีย (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545 ; อ้างอิงจาก Corey. 1996 : 235 - 236) กล่าวว่า ผลของการให้ คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น ยอมรับความจริง กล้าเผชิญความจริงในปัจจุบัน และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่พัฒนาความเจริญงอกงามให้แก่ตนเอง จึงทำให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เกิดการเรียนรู้ที่จะนำวิธีการเผชิญความโกรธไปใช้ได้อย่าง เหมาะสม

จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ผู้วิจัยได้สังเกตนักเรียนในกลุ่ม พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ เข้าใจบทบาทของตนเองในฐานะสมาชิกของกลุ่มเป็นอย่างดี มีความตั้งใจในการแก้ไขปัญหาของตนเองและของคนอื่น ๆ ในกลุ่มอย่างเต็มที่ ทำให้บรรยากาศของการให้คำปรึกษาเต็มไปด้วยความร่วมมือร่วมใจ อย่างไรก็ตามในครั้งแรก ๆ ของการให้คำปรึกษามีนักเรียนบางคนไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากผู้วิจัย และนักเรียนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม นักเรียนก็สามารถให้ความร่วมมือมากยิ่งขึ้น และในช่วงปัจฉิมนิเทศ นักเรียนได้ช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และนักเรียนสรุปว่า นักเรียนได้รับประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้มีแนวทางในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และนอกจากนั้นนักเรียนที่เข้ากลุ่มยังมีความรู้สึกผูกพันและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกันมากยิ่งขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของโอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31 - 33) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้บุคคลกล้าเผชิญกับปัญหา และความจริง รู้จักวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ ตลอดจนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจริงเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติ พฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับแคลแมน (Kelman. 1963 : 399 - 432) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้บุคคลไม่โดดเดี่ยว ได้รู้จักตนเองสามารถปรับตัวได้ มีการพัฒนาตนเอง และความเป็นตัวของตัวเอง

ผลจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของพรณี บุบผาวาสน์ (2544 : 95) ที่ได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่บ้านรวมน้ำใจ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภัทรดา รุ่งป่าสัก (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนวมิถุสงฆ์พิทยาคม กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และกรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีผลทำให้นักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น

3. ภายหลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วิธีการทั้งสองที่นำมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ต่างก็มีความเหมาะสมในการทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ จึงทำให้ผลการทดลองครั้งนี้ไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบวิธีการต่างๆ ของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์แล้ว วิธีการทั้ง 2 วิธี เป็นประโยชน์สามารถนำมาใช้พัฒนาบุคคลได้เหมือนกัน แต่อาจมีลักษณะที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ในการใช้กิจกรรมกลุ่ม นักเรียนจะเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผู้นำกลุ่มจัดให้ในรูปของกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะต้องมีการร่วมกันระหว่างนักเรียน

ในกลุ่ม ในการคิดวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ส่วนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์นั้น จะเน้นในเรื่องการระบาย อารมณ์ และความรู้สึกในสภาพที่เป็นปัญหาของนักเรียนในกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศการยอมรับซึ่งกันและกัน นักเรียนแต่ละคนมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน ทำให้มองเห็น แนวทางที่เหมาะสมซึ่งสามารถนำไปใช้เผชิญกับความโกรธได้ นอกจากนี้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ในครั้งนี้ต่างก็มีลักษณะบางประการที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือ มีอายุใกล้เคียงกัน คือ ระหว่าง 13 - 15 ปี และเป็นนักเรียนที่มีความโกรธเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 70 ขึ้นไป และมีวิธีการเผชิญความโกรธ ได้แก่ การแสดงความโกรธออกไปตรง ๆ การ เก็บความโกรธไว้ในใจ การควบคุมความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 30 ลงมา และนอกจากนี้ผู้วิจัยสังเกต พบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี กล่าวคือ มีความกระตือรือร้นในการที่จะ เข้าร่วมกิจกรรม และมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ รับฟังซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี หรืออาจกล่าว ได้ว่า มีบรรยากาศที่ดีมาก จึงส่งผลให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มเกิดการเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้ที่นำวิธีการกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ไปใช้เพื่อพัฒนาวิธีการ เผชิญความโกรธของนักเรียน ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความโกรธ ตลอดจนหลักการและ วิธีการในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1.1 ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้นำในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำ ปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ควรเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาทางด้านจิตวิทยาตลอดทั้งควรได้รับการฝึกฝนทางด้าน ทักษะและมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำทั้งสองวิธี รวมทั้งต้องมีความตั้งใจที่จะให้ความช่วยเหลือนักเรียน และมีความจริงใจที่จะให้กับนักเรียนทุกคน

1.2 สถานที่ที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นควรมีความ เป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวน และมีบรรยากาศที่ดีเพื่อเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อให้นักเรียน สามารถแสดงอารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างอิสระ

1.3 การตัดสินใจว่าจะเลือกใช้โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือโปรแกรมการให้คำ ปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์อย่างใดอย่างหนึ่งควรพิจารณาจากความถนัดของผู้ที่จะนำไปใช้ ลักษณะของกลุ่ม ตัวอย่าง วัยหรืออายุ และประเด็นปัญหาที่ค้นพบ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เช่น 3 เดือน 6 เดือน เพื่อพิจารณาว่าการเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมนั้นยังอยู่หรือมีการเปลี่ยนแปลง

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ

2.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และกลุ่มแบบ เกสตัลท์เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. (2536, มกราคม – มิถุนายน). "ความโกรธ," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 24(1) : 23-38.
- กรรณิการ์ กาญจนานุกูล. (2540). ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของ
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกษม ดันติผลาชีวะ. (2530, ธันวาคม). "โกรธ," ไกล่หมอ. 11(12) : 71-73.
- คณิงนิจ เนติประวัติ. (2535). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบวิเคราะห์
ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบสิ่งแวดล้อมต่อภาวะทางอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนอ่าวทองบ่ทมโรจน์วิทยาคม จังหวัดอ่าวทอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2521). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์.
- _____. (2521). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2522). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์.
- _____. (2530). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จรินทร์พร อินทวิศาลกุล. (2533). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการศึกษา
อบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลางกรมประชาสงเคราะห์. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จารุวรรณ สุภศิริ. (2542). การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลด
ความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความ
โกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรวง จังหวัดตรัง. ปรินญา
ณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- จำเนียร ช่างโซติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. (2521). เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- ชุตินันท์ แจ่มจรัส. (2530). การให้คำปรึกษาเชิงปฏิบัติการ. จะเช่งเทรา : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจะเช่งเทรา.
- ชูชัย สมิทธิไกร. (2527). สรุปคำบรรยายวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชลวาทอร์ วี. ไตดาโต. (2532). ไซโคเทคนิค : พิชิตปัญหา. แปลและเรียบเรียงโดย ธรรมรงค์ น้อยคุณ.
กรุงเทพฯ : บริษัท สารมวลชน จำกัด.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

- ทศไพบย วงษ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ทิพย์วรรณ กิตติพร. (2535). คู่มือการสอนอาชีพศึกษาเบื้องต้น. พิษณุโลก : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทิตนา แคมมณี. (2522). กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : บุรณาการพิมพ์.
- ธีระ ชัยยุทธธรรม. (2533, ตุลาคม-พฤศจิกายน). "กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์," วารสารแนะแนว. 25(131) : 58-65.
- นฤมล วรรณกุล. (2531). เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องหนังสืออ้างอิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมกลุ่มกับสไลด์เทป. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา วิจิตรศิริ. (2525). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้น ม.ศ. 1 โรงเรียนหนองแค "สรงกิจพิทยา" จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา ศรีไพโรจน์. (2533). สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเอพรีนติ้งเฮาส์.
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. (2526). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ประนอม เดชชัย. (2531). นวัตกรรมการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเวศ วะสี. (2532). วิธีแก่งสร้างสุข. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- ปราณี เกลิงพล. (2520). การแนะแนวและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เปลื้อง ณ นคร. (2533). สร้างกำลังใจ. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์.
- _____. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 9-15. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (ม.ป.ป.). การแนะแนวและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พิทักษ์อักษร.
- พนม ลิ้มอารีย์. (ม.ป.ป.). กลุ่มสัมพันธ์. มหาสารคาม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- พเยาว์ พูลเจริญ. (2524). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของ นักศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลรามาริบัติ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พรรณี บุบผาวาสณ์. (2544). การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่บ้านรวมน้ำใจ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พวงแก้ว เนตรโอภารักษ์. (2533). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2535). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พัชนี วรกวิน. (2522). จิตวิทยาสังคม. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์ปากเกร็ด.
- พัชรา บุญเล่า. (2535). ผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ภูมินทร์ อ่อนละมูล. (2538). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมในการเผชิญความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโสภณศิริราษฎร์ อำเภอวัดเพลง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภัทรดา รุ่งป่าสัก. (2545). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มุกดา ทองงาม. (2519). จิตวิทยาทั่วไป. เชียงใหม่ : ศูนย์หนังสือเชียงใหม่.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2517). ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2538). หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ทวีกิจการพิมพ์.
- วรรณ พรหมบุรณย์. (2533, เมษายน - พฤษภาคม). "วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม," แนว. 56(3) : 25 - 26.
- วาสนา รอดเชียง. (2540). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านสามัคคีธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิจิตร อาวะกุล. (2526). เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.

- วิญญู พูลศรี. (2523). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครู เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2531). เทคนิค : จิตวิทยาการศึกษา. เชียงใหม่ : คณะวิทยาศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่ สหวิทยาลัยล้านนา.
- ✓ วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2520). การแนะแนวในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ✓ วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร จัตรศุภกุล. (2522). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิมล หนองพงษ์. (2538). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนงคราญ อำเภอนครชัย จังหวัดนครนายก. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีณา วโรตมะวิชัย. (2530). กลวิธีการเรียนและการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา. เชียงใหม่ : ภาควิชาประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เวย์น ดับเบิลยู ไดเออร์. (2536). จากจุดอ่อนสู่ความมั่นใจ. แปลและเรียบเรียงโดย วินัย จันทรเปล่ง. กรุงเทพฯ : บริษัท เอช.เอ็น. กรุ๊ป จำกัด.
- ศุภาวดี บุญญวงศ์. (2527). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
- สมพร อินทร์แก้ว. (2531, กุมภาพันธ์). "จัดการกับความโกรธอย่างไรดี," การทำเรื่อง. 35(361) : 41-45.
- สมร ทองดี. (2532). การพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์ และสังคม ของนักเรียนวัยรุ่น. ในเอกสารการสอนชุดวิชา พฤติกรรมวัยรุ่น หน่วยที่ 1-8 กรุงเทพมหานคร สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สรศักดิ์ โสฐ. (2530). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.
- สวัสดี สมจิตร. (2533). การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สาลิ้ง จบศรี. (2531). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคลองสิบสาม "ผิวนครราชสีมา" จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิน วิภาวสุ. (2528). วิถีชนะความโกรธ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ.

- สุภาพร จันทร์ศิริโยธิน. (2526). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณ ทองบัวงาม. (2523). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีโรเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสธรสมิ์ จันทร์ประภา. (2523). บทการบริหารจิตด้วยรุ่น ออกอากาศสถานีวิทยุ อ.ส. พระราชวังดุสิต. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2536). เอกสารคำสอนวิชา 417,742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิถิต. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หรรษา แก้วพูลปรกรณ์. (2541). ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- หรรษา แดงภักดี. (2536). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อคุณธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโสธรวรารามวิหาร จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรัญญา งามระยับ. (2532). การศึกษาพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลพบุรี จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาจ กิ่งเทเวศน์. (2543). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพาณิชยการอินทราชัย กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- อุษา จารุสวัสดิ์. (2535. มิถุนายน- กรกฎาคม). "วิธีจัดการกับความโกรธ," วารสารแนะแนว. 26(141) : 50-52.
- Barnes, Leona Walters. (1977, April) "The Effects of Group Counseling on the Self Concept and Achievement of Primary Grade Mexican American Pupils," *Dissertation Abstracts International*. 38 : 5920-A.
- Bennett, Margaret E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. 2nd ed. New York : McGraw. HillBook Company, 1963.
- Birkhauser, John Charles. (1985). "The Effects of Group Dynamics on Self Concept in the Elementary School Classroom," *Dissertation Abstracts International*. 46(1) : 103 - A.
- Boardman, Jean Alexander. (1988). "The Effectiveness of Structured Group International to Enhance Group Process in A Smoking Cessation Program," *Dissertation Abstracts Internation*. 50(7) : 1814.

- Button, Leslie. (1974). *Development Group Work with Adolescents*. London : University of London Press Ltd.
- Caufield, Thomas James. (1970, November). "The Effects of Using Video Taped Social Model in Elementary School Group Counseling with Low Sociometric Status," *Journal of Counseling Psychology*. 30(5) : 1814.
- Chaplin, J.A. (1981). *Dictionary of Psychology*. New York : Penquin Book.
- Corey, Gerald. (1985). *Theory and Practice of Counseling and Psychological Therapy*. California : Brooks / Cole Publishing company.
- _____. (1991). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 4th ed. California : Belmont, Wadsworth. Inc.
- Davis, Robert Gene. (1988). "A Study on Effects of Students Use of Selected Group Process Skills on Student's Achievement and Attitude During A Seventh Grade Coopretion Learning Mathematics Problem Solving Unit," *Dissertation Abstracts Internatinal*. 49(11) : 2263-A.
- Gawrys, John Jr. and Bruce, Brown O. (1970). *Group Guidance and Counseling in School*. New York : McGraw-Hill Book company.
- Gazda, G.M., Ducan, J.A. and Meadows, M.E. (1967). "Group Counseling and Group Procedures: Reported of a Survey," *Counselor Education and Supervision*. 6 : 305-310.
- Glick, R.A. and Roose, S.P. (1993). *Rage , Power and Aggression*. New Haven, London : Yale University Press.
- Hall, Calvins. (1970). *Theories of personality*. 2nd ed. New York : John Wiley and Sons.
- Hansan, James C., Warner Richard and Smith, Elsie M. (1976). *Group Counseling : Theory and Process*. Chicago : Rand McNally College Publishing Company.
- Harrold, Kenneth F. (1952). "Evaluaton and Research in Group Dynamics," *Educational and Psychological Measurement*. P.492 – 504. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.
- Hedquist, Francis J. and Weinhold, Berry K. (1970, May). "Behavior Group Counseling. With Socially Anxious and Unassertive College Students," *Journal of Counseling Psychology*. 17 : 237-242.
- Herman, Robert. (1995). "Gestalt Therapy as Brief Therapy," *Gestalt-Journal*. 18(2) : 77-85.
- Jakuboski, Patricia and Lange, Arthur J. (1978). *The Assertive Option : Your Right and Responsibilities*. Compaign, Illinios : Prentice Hall.
- Johnson, David W. (1993). *Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self- Actualization*. 5th ed. New York : Prentice - Hall.
- Juntunen, C.L.B. and Wolszon, L.R. (1997). " Women and Anger : A Structured Group," *The Journal For Specialists in Group Work*. 22(2) : 97-110.
- ✓ Kelman, H.C. (1963). "The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change," *Internation Journal of Group Psychology*. 13 : 399 – 432.

- Mahler, Clarence A. (1969). *Group Counseling in the School*. New York : Houghton Mifflin Company.
- Ohlsen, Merle M. (1970). *Group Counseling*. New York : Holt Rinehart and Winston Inc.
- _____. (1977). *Group Counseling*. 2nd ed. New York : Holt Rinehart and Winston Inc.
- Ottaway, A.K.G. (1966). *Learning Through Group Experiences*. London : Routhledge and Kengan Paul.
- Passons, William R. (1975). *Gestalt Approaches in Counseling*. New York : Holt, Rinechart and Winston.
- Patterson, C.H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 2nd ed. New York : Harper & Row.
- Perls, F. (1951). *Gestalt Therapy Verbatim*. Utah : Real People Press.
- Petit, Judy Ann. (1999) "The Effect of An Anger Management Program on Aggressive Adolescent : A Cognitive-Behavioral Approach," *Dissertation Abstracts International*. 59(08) : 2871-A.
- Rao, Narayams S. (1981). *Counseling Psychology*. New Delhi : Tata McGrow-Hill.
- Rogers, Carl F. (1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row.
- Samudlewiese, Edward. (1975, November). "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling upon Behavior Problem Students," *Dissertation Abstracts International*. 36(5) : 2645-A.
- Schuenger, J.M. (1979). "Understanding and Controlling Anger," In *Helping Clients With Special Concerns*. Edited by Eisenberg, S. and L.E. Patterson. p. 79-102. Chicaco : Rand Mc.Nally College Publishing Company.
- Shaw, Marvin E. (1981). *Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior*. 3rd ed. New York : McGraw – Hill Book Company.
- Shertzer, Bruce and Stone, Shelly C. (1971). "Group Counseling," In *Fundamentals of Counseling*. New York : Houghton Mifflin Company.
- Sluckin, Andy, Adrian Weller and Jane Highton. (1989). "Recovering from Trauma : Gestalt Therapy With An Abused Child," *Maladjustment - and Therapeutic - Education*. 7(3) : 147-157.
- Souliere, Michelle. (1994, October). "The Differential Effects of the Empty Chair Dialogue and Cognitive Restructuring on the Resolution of Lingering Anger feelings," *Dissertation Abstracts International*. DAI-B 56/04.
- Tamaki, Shelly. (1994). *Adolesent Anger Control*. SSTA Research Center Report. (on Line)
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frike. (1972, September). "Effect of Marathon Group Experience," *Journal of Counseling Psyseling*. 19 : 466 – 468.
- Woal, Theodore S. (1964, May). "A Project in Group Counseling in Junior High School," *The Personnel and Guidance Journal*. 43 : 661 – 663.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
3. เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
4. เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
5. เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
6. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ตาราง 8 เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

นักเรียน คนที่	การแสดงความโกรธออกไป ตรงๆ		การเก็บความโกรธไว้ในใจ		การควบคุมความโกรธ	
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง
1	13	2	8	0	0	45
2	16	7	0	0	3	30
3	16	6	0	6	3	24
4	14	6	0	6	9	24
5	12	10	10	0	0	21
6	15	10	2	0	3	21
7	10	6	14	4	0	27
8	11	6	12	4	0	27

ตาราง 9 เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธแยกตามแต่ละวิธีของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

นักเรียน คนที่	การแสดงความโกรธออกไป ตรงๆ		การเก็บความโกรธไว้ในใจ		การควบคุมความโกรธ	
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง
1	16	9	2	2	0	21
2	13	11	8	0	0	18
3	16	10	0	0	3	21
4	15	10	2	0	3	21
5	12	10	10	2	0	18
6	15	8	2	0	3	27
7	13	10	8	2	0	18
8	13	3	4	6	6	33

ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

นักเรียนคนที่	กลุ่มทดลองที่ 1	อันดับ (R_1)	กลุ่มทดลองที่ 2	อันดับ (R_2)
1	19	3	18	1
2	19	3	19	3
3	20	6	20	6
4	21	9	20	6
5	22	11.5	21	9
6	23	14	21	9
7	23	14	22	11.5
8	24	16	23	14
Mdn	21.5		20.5	
Q.D.	2	$\sum R_1 = 76.5$	1.5	$\sum R_2 = 59.5$

$$U = 23.5$$

ตาราง 11 เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

นักเรียน คนที่	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	ผลต่างของคะแนนวิธีการ เผชิญความโกรธ	อันดับ (R)	R^+	R^-
1	47	21	26	8	+8	-
2	37	19	18	7	+7	-
3	36	19	17	6	+6	-
4	36	23	13	3.5	+3.5	-
5	31	22	9	1	+1	-
6	31	20	11	2	+2	-
7	37	24	13	3.5	+3.5	-
8	37	23	14	5	+5	-
Mdn	36.5	21.5	13.5		$\sum R^+ =$ 36	$\sum R^- =$ 0
Q.D.	3.0	2.0	3.5			

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 12 เปรียบเทียบคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการ
ให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

นักเรียน คนที่	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	ผลต่างของคะแนนวิธีการ เผชิญความโกรธ	อันดับ (R)	R^+	R^-
1	32	18	14	6	+6	-
2	29	21	8	1.5	+1.5	-
3	31	19	12	5	+5	-
4	31	20	11	4	+4	-
5	30	22	8	1.5	+1.5	-
6	35	20	15	7	+7	-
7	30	21	9	3	+3	-
8	42	23	19	8	+8	-
Mdn	31.0	20.5	11.5		$\sum R^+ =$ 36	$\sum R^- =$ 0
Q.D.	2.5	1.5	3			

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 13 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนวิธีการเผชิญความโกรธก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

นักเรียน คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1				กลุ่มทดลองที่ 2			
	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	ผลต่าง	อันดับ (R)	หลังการ ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	ผลต่าง	อันดับ (R)
1	47	21	26	16	32	18	14	10.5
2	37	19	18	14	29	21	8	1.5
3	36	19	17	13	31	19	12	7
4	36	23	13	8.5	31	20	11	5.5
5	31	22	9	3.5	30	22	8	1.5
6	31	20	11	5.5	35	20	15	12
7	37	24	13	8.5	30	21	9	3.5
8	37	23	14	10.5	42	23	19	15
				$\sum RE1$ = 79.5				$\sum RE2$ = 56.5

$$U = 20.5$$

ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
2. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
3. แบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ
4. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ

แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่จริงเลย จริงน้อย จริง จริงที่สุด ขอให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อความแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว ขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

จริงที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
จริง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงบ่อยครั้ง
จริงน้อย	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงบ้างในบางครั้ง
ไม่จริงเลย	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงน้อยที่สุด

ชื่อ..... นามสกุล..... ชั้น ม.3 /..... เลขที่.....

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1	ฉันเป็นคนที่ไม่โง่ง่าย				
2	ฉันรู้สึกหงุดหงิด				
3	ฉันเป็นคนใจเย็น				
4	ฉันเป็นคนที่อารมณ์เสื่อง่าย				
5	ฉันเป็นคนขี้อาย				
6	ฉันเป็นคนฉุนเฉียวง่าย				
7	ฉันรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนมาขัดใจ				
8	ฉันสามารถรับฟังสิ่งที่เพื่อนวิพากษ์วิจารณ์ฉันได้				
9	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนเรื่องพ่อแม่				
10	เมื่อมีเพื่อนทำให้ฉันผิดหวังฉันจะไม่พูดอะไรออกมาทั้งสิ้น				
11	เมื่อฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจฉันจะรู้สึกโมโห				
12	เมื่อถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะรู้สึกโกรธมาก				
13	เมื่อถูกเพื่อนแกล้งแรงๆ ฉันจะแกล้งแรงๆตอบกลับทันที				
14	เวลาฉันโกรธ ฉันจะพูดจาหยาบคายและทำร้ายจิตใจผู้อื่น				
15	เวลาฉันโกรธ ฉันจะแสดงความรู้สึกไม่พอใจออกมาทันที				
16	เวลาฉันโกรธ ฉันไม่สามารถโต้ตอบกับคนที่ทำให้โกรธได้				
17	เวลาฉันโกรธ ฉันจะใช้ถ้อยคำรุนแรงกับคนที่ทำให้โกรธ				
18	เวลาฉันโกรธ ฉันสามารถแสดงอารมณ์โกรธนั้นออกไปตรงๆ				
19	แม้ว่าฉันจะโกรธ ฉันก็สามารถแสดงความคิดเห็นหรือชี้แจงเหตุผลกับผู้อื่นได้				
20	แม้ว่าฉันจะโกรธ ฉันสามารถใช้ถ้อยคำและน้ำเสียงที่เป็นปกติสนทนากับผู้อื่นได้				

ตาราง 14 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

ข้อที่	t
1	3.70
2	5.31
3	4.09
4	5.93
5	7.57
6	8.74
7	6.89
8	2.19
9	3.58
10	3.65
11	5.86
12	3.91
13	4.58
14	4.52
15	4.44
16	3.70
17	5.18
18	3.68
19	3.88
20	2.65

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .8436

แบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสถานการณ์ให้เลือกตอบ แต่ละข้อเป็นสถานการณ์สั้นๆ เกี่ยวกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นๆ ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ ซึ่งนักเรียนจะต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวจากตัวเลือก 5 ตัวเลือก

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จะถามเกี่ยวกับการแสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและด้านวาจา ของนักเรียนในสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความโกรธในชีวิตประจำวัน

2. วิธีตอบคำถามในแต่ละข้อ ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์และคำถามให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าถ้า นักเรียนมีประสบการณ์อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ แล้วนักเรียนรู้สึกโกรธ นักเรียนจะตัดสินใจเลือกปฏิบัติตาม ข้อใดมากที่สุด ตัดสินใจเลือกข้อใดก็ทำเครื่องหมายกากบาทในกระดาษคำตอบให้ตรงกับข้อนั้น ดังตัวอย่าง การเลือกตอบ ข้อ 1. ดังนี้

~~1.~~ 2. 3. 4. 5.

ถ้านักเรียนต้องการเปลี่ยนคำตอบก็ขีดเส้นทับรอยกากบาทเดิมแล้วไปทำ เครื่องหมายกากบาทใน ข้อที่เลือกใหม่ ดังตัวอย่างการเปลี่ยนคำตอบ ข้อ 1. เป็น ข้อ 3. ดังนี้

~~1.~~ 2. ~~3.~~ 4. 5.

หากนักเรียนเลือกตอบ ข้อ 5. ขอให้ระบุวิธีที่นักเรียนเลือกปฏิบัติด้วยว่าเป็นอย่างไร ในช่องว่างหลัง ข้อ 5. ที่กำหนดให้

3. คำตอบที่นักเรียนตอบ ไม่มีการตัดสินใจว่าถูกหรือผิด เพราะเป็นการเลือกปฏิบัติของนักเรียน ซึ่งไม่ จำเป็นต้องเหมือนกับผู้อื่น จะไม่มีการนำคำตอบนี้ไปเปิดเผยที่ใดเด็ดขาดและไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของ นักเรียนแต่อย่างใด ขอให้นักเรียนพิจารณาตอบให้ตรงกับตัวนักเรียนเองให้มากที่สุด

4. ขอให้ทำให้ครบทุกข้อ อย่าเว้น และ อย่าลืม ที่จะขีดตอบได้เพียงข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น

5. ในระหว่างทำแบบสอบถามฉบับนี้ ถ้าเกิดข้อสงสัยให้ยกมือถามได้ทันที

ชื่อ..... นามสกุล..... ชั้น ม.3 /.... เลขที่.....

1. เมื่อนักเรียนไม่ได้รับความยุติธรรม เนื่องจากเพื่อนมาต่อนักเรียนทั้งๆ ที่ไม่ใช่ความผิดของนักเรียน นักเรียนจะอย่างไร

1. ทำเฉยๆ ไม่แสดงความโกรธออกมาแต่คิดว่าต้องหาโอกาสชี้แจง
2. คิดทบทวน ว่าเพราะอะไรจึงไม่ได้รับความยุติธรรมแล้วจึงถามหรือคุยกับเพื่อนคนนั้นให้เข้าใจ
3. หงุดหงิดมาก สีหน้าบึ้งตึงและพูดจากระแทกกระทั้นกับเพื่อนคนที่ทำให้ไม่ได้รับความยุติธรรม
4. แม้ว่าน้ำเสียงจะสั่นเครือ แต่ก็พยายามพูดชี้แจงว่าเรื่องราวเป็นมาอย่างไร
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

2. เมื่อเพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม นักเรียนรู้สึกไม่พอใจ นักเรียนจะอย่างไร

1. ตอว่าเพื่อนคนนั้นทันที
2. เงียบไม่พูดกับเพื่อนและอาจจะร้องไห้
3. พยายามพูดให้เพื่อนมาช่วยกันทำงาน
4. ไม่รู้จะอย่างไร และไม่แสดงสีหน้าใดๆ ออกมา
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

3. คุณแม่บ่นว่านักเรียนไม่ช่วยทำงานบ้าน นักเรียนจะอย่างไร

1. พูดกับแม่ว่า “ บ่นอยู่ได้ ”
2. พยายามสงบใจ แล้วถามแม่ว่า “ จะให้ช่วยทำอะไร ”
3. ถอนหายใจ คิดว่าบ่นได้ก็บ่นไป แล้วเดินหนีไปจากตรงนั้น
4. แม้ว่าความรู้สึกขุ่นเคืองใจ แต่ก็ไม่ได้แสดงสีหน้าใดๆ ออกมา
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. เมื่อถูกเพื่อนแกล้งแรงๆ นักเรียนจะอย่างไร

1. โต้ตอบกลับโดยแกล้งเพื่อนแรงๆ เช่นกัน
2. พยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองแล้วจึงถามเพื่อนว่า “ มาแกล้งทำไม ”
3. เก็บความไม่พอใจไว้ในใจ ทำท่าทางเฉยๆ แต่ก็ไม่พูดอะไรออกมา
4. หงุดหงิดและถามเพื่อนคนนั้นว่า “ จะเอาอย่างไร ”
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. เมื่อมีเพื่อนมาตู่ถูกว่านักเรียนเป็นคนไม่มีอะไรดีเลยสักอย่างเดียว นักเรียนจะอย่างไร

1. เก็บความอึดอัดไว้ในใจและไม่พูดกับเพื่อนคนนั้น
2. พยายามที่จะพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นปกติว่า “ ทำไมจึงพูดอย่างนั้นล่ะ ”
3. โต้ตอบด้วยคำพูดที่รุนแรงเพื่อให้เพื่อนคนนั้นรู้สึกบ้าง
4. รู้สึกรอนแรมไปทั้งตัว คิดว่ายังไม่ต้องคุยกันให้รู้เรื่อง
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. นักเรียนกับเพื่อนในกลุ่มเข้าคิวซื้ออาหารที่โรงอาหาร นักเรียนคนอื่นๆ มาแซงคิวนักเรียนจะทำอย่างไร

1. พยายามควบคุมอารมณ์โกรธ ทั้งๆ ที่อยากต่อว่าเขา แต่ก็เพียงแสดงท่าทางหงุดหงิด
2. พยายามที่จะพูดกับคนที่แซงคิวด้วยสีหน้าท่าทางที่เป็นปกติว่า “ ขอโทษนะ ทุกคนต้องเข้าคิว คุณควรจะเข้าคิวด้วยนะ ”
3. พูดเปรยๆ ให้คนที่กำลังจะแซงคิดได้ยินว่า “ ทำไม คนเราเดี๋ยวนี้ไม่รู้จักเกรงใจคนอื่นกันบ้างเลยนะ ”
4. ทำเฉยๆ ไม่ได้พูดอะไร ทั้งๆ ที่ในใจรู้สึกโกรธ
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. ถ้าเพื่อนขโมยปากกาที่นักเรียนรักมากไปและนักเรียนก็ทราบว่าเป็นคนใดขโมยไป นักเรียนจะทำอย่างไร

1. พูดกับเพื่อนคนที่ขโมยว่า “ คืนปากกาที่เธอเอาไปให้เราด้วย ”
2. แม้ว่าจะไม่พอใจ แต่ก็ทำเฉยๆ เพราะยังไ้ก็เป็นเพื่อน
3. หงุดหงิดมาก มองหน้าเพื่อนด้วยสายตาตุ้ตัน
4. เข้าไปผลักไหล่ แล้วพูดว่า “ ขโมยของเราไปทำไม ”
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

8. ขณะที่นักเรียนกำลังรับทำงานเพื่อให้ทันส่งอาจารย์ในช่วงโมงหน้า เพื่อนของนักเรียนเข้ามาชวนคุย ถ้านักเรียนรู้สึกไม่พอใจ นักเรียนจะอย่างไร

1. ถอนหายใจ แล้วคิดในใจว่า เพื่อนไม่น่ามารบกวนเราตอนนี้
2. รู้สึกไม่พอใจ แต่ก็ทำหน้าเฉยๆ ไม่แสดงสีหน้าว่าไม่พอใจ
3. มองหน้าเพื่อน และพูดว่า “ เห็นมัย ว่ากำลังทำอะไร ”
4. พยายามควบคุมความรู้สึกไม่พอใจ โดยพูดกับเพื่อนด้วยน้ำเสียงเรียบๆ ว่า “ ขอโทษนะ ฉันจะทำงานส่งอาจารย์ ”
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

9. ขณะที่นักเรียนอารมณ์ไม่ดี ไม่อยากพูดกับใคร มีเพื่อนเข้ามาคุยด้วย นักเรียนจะอย่างไร

1. แม้ว่าอารมณ์จะไม่ดี แต่ก็พยายามคิดว่าเขาคงมีเรื่องสำคัญ จึงยอมพูดคุยกับเพื่อน
2. รับฟังโดยไม่แสดงสีหน้าใดๆ ให้เพื่อนเห็น แม้ว่าจะรู้สึกรำคาญ
3. หงุดหงิดและพูดว่า “ อารมณ์ไม่ดี ระวังโดนลูกหลงนะ ”
4. ถอนหายใจ และพยายามถามเพื่อนว่า “ จะคุยเรื่องอะไร ”
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

10. ขณะที่เล่นกับเพื่อน เพื่อนทูปหลังนักเรียนอย่างแรง นักเรียนจะอย่างไร

1. เลิกเล่นกับเพื่อนและเดินออกไปที่อื่น
2. พยายามระงับอารมณ์ แล้วพูดกับเพื่อนว่า “ ที่หลังอย่าเล่นกับเราอย่างนี้อีกนะ ”
3. รู้สึกไม่พอใจ แต่ก็ไม่พูดอะไรออกมาและเล่นกับเพื่อนต่อไป
4. ทูปหลังเพื่อนคนนั้นแรงๆ ตอบกลับทันที
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

11. เมื่อนักเรียนนัดกับเพื่อนจะไปดูหนัง แต่เพื่อนมาช้ากว่าเวลาที่กำหนดมาก นักเรียนรู้สึกไม่พอใจ นักเรียนจะอย่างไร

1. ทำเป็นเฉยๆ ไม่แสดงสีหน้าใดๆ แต่ก็ไม่ค่อยพอใจ
2. พยายามควบคุมน้ำเสียงของตนเอง แล้วพูดกับเพื่อนว่า “ เธอน่าจะโทรมาบอกฉันก่อนนะว่าจะมาช้า ”
3. พยายามคิดว่าที่เขามาช้าเขาอาจจะติดธุระก็ได้ แต่ก็รู้สึกไม่พอใจอยู่ในใจ
4. แสดงท่าทางหงุดหงิดพร้อมกับพูดประชดประชันที่ทำให้นักเรียนต้องรอ
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

12. ในวิชาพลศึกษา เมื่อมีคนที่ไม่ชอบ โยนฟุตบอลโดนหน้านักเรียนอย่างแรง นักเรียนจะอย่างไร

1. โยนฟุตบอลกลับใส่หน้าคนที่ทำเราทันที
2. เก็บลูกฟุตบอลส่งคืนเพื่อน และคิดว่าเขาคงไม่ได้ตั้งใจ
3. แม้ว่าจะรู้สึกเดือดในใจ แต่ก็ไม่ได้แสดงสีหน้าว่าโกรธออกมา
4. หงุดหงิดและเข้าไปถามว่า “ ตั้งใจทำฉันรีเปล่า ”
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

13. ในขณะที่นักเรียนนั่งรับประทานอาหารอยู่ในโรงอาหารมีรุ่นพี่กลุ่มหนึ่งเดินเข้ามาบอกว่าโต๊ะนี้จองแล้วแต่นักเรียนไม่เห็นว่ามีคนจอง นักเรียนจะอย่างไรกับเหตุการณ์นี้

1. ทำเฉยๆ ไม่พูดอะไร และรับประทานต่อไป
2. บอกกับรุ่นพี่ว่าขอรับประทานให้เสร็จแล้วจะรีบลุกให้
3. เดินถืออาหารและไปนั่งที่อื่น เพราะไม่อยากมีปัญหา
4. รู้สึกไม่พอใจและพูดกับรุ่นพี่ว่า “ ไม่เห็นมีป้ายบอกว่าจอง ”
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

14. เมื่อเพื่อนมาขโมยรายงานนักเรียนไปดูเป็นตัวอย่าง เมื่อถึงกำหนดส่งเพื่อนมาบอกนักเรียนว่าทำรายงานของนักเรียนหาย นักเรียนจะอย่างไร

1. รู้สึกโกรธและต่อว่าเพื่อนคนนั้นทันที
2. เจ็บไม่พูดกับเพื่อนคนนั้นเลย
3. ช่วยกันคิดกับเพื่อนว่า จะทำอย่างไรดี
4. ไปบอกอาจารย์ว่าเพื่อนเขายืมรายงานไป แล้วทำหาย
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

15. เมื่อมีเพื่อนมาพูดจากระทบกระเทียบนักเรียน นักเรียนจะอย่างไร

1. พยายามทำใจเย็นๆ แล้วถามว่า ที่พูดคงไม่ได้หมายถึงเรานะ
2. แม้ว่าจะรู้สึกไม่พอใจแต่ก็ไม่ได้โต้ตอบกลับไป
3. ทำเป็นไม่สนใจแล้วเดินหนีไป
4. พูดจากระทบกระเทียบโต้ตอบกลับไปทันที
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

16. ถ้านักเรียนถูกอาจารย์ดุอย่างไม่มีเหตุผล นักเรียนจะอย่างไร

1. เดินหนีออกไปจากตรงนั้นโดยไม่สนใจว่าอาจารย์จะพูดอะไร
2. ค่อยๆ เรียนให้อาจารย์ทราบว่าเป็นเหตุใดนักเรียนจึงทำเช่นนี้
3. นั่งก้มหน้าเฉยๆ ไม่ได้ตอบอะไร
4. รู้สึกไม่พอใจ และได้เถียงกับอาจารย์
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

17. นักเรียนทะเลาะกับเพื่อน แล้วทางโรงเรียนเชิญผู้ปกครองของนักเรียนมาที่โรงเรียน นักเรียนเดาว่า จะต้องเป็นนาย ก.ไปฟ้องอาจารย์แน่ๆ นักเรียนจะอย่างไรกับนาย ก.

1. เดินเข้าไปปลุกนาย ก.ทันที
2. พูดกับนาย ก. ว่าเพราะอะไรถึงไปบอกอาจารย์
3. ทำเป็นเฉยๆ แต่ก็ไม่พูดกับนาย ก.
4. รู้สึกคับแค้นใจอยากเข้าไปจัดการนาย ก.แต่ก็ไม่กล้าทำ
5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

ตาราง 15 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ

ข้อที่	t
1	6.48
2	4.40
3	3.14
4	7.85
5	6.82
6	3.87
7	3.38
8	4.36
9	2.92
10	6.32
11	5.33
12	6.32
13	2.52
14	5.33
15	5.54
16	2.34
17	2.17

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .7157

ภาคผนวก ค

1. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อต้องการให้ผู้วิจัยและนักเรียนได้ทำความรู้จักกัน
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการรู้จักสังเกตผู้อื่นเข้าใจถึงอารมณ์โกรธในขณะนั้นของผู้ที่นักเรียนจะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วย
4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการรับรู้อารมณ์โกรธและวิธีที่ใช้แสดงออกเพื่อจัดการกับความโกรธทั้งของตนเองและผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

วิทยุและเทปเพลง

แบบสัมภาษณ์ตามความต้องการของนักเรียนและคำถามที่กิจกรรมต้องการทราบ

ตารางกำหนดวัน และโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวนเท่ากับสมาชิกในกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. ให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเองให้เพื่อนๆ และผู้วิจัยรู้จัก
3. ผู้วิจัยแจกตารางกำหนดวัน และโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาวิธีการเผชิญความโกรธ
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยให้นักเรียนยกมือขึ้นถามทีละคน และในขณะที่ยกมือไม่ต้องให้เกียรติโดยการฟังเพื่อนด้วย หลังจากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อความเข้าใจตรงกัน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนยืนเป็นรูปวงกลม 2 ชั้น ผู้วิจัยเปิดเพลงให้เดินเวียนขวาระหว่างนั้นนักเรียนจะรำและเดินไปด้วยก็ได้ เมื่อเพลงหยุด ให้นักเรียนหันหน้าเข้าหากันระหว่างวงกลมนอกและวงกลมในและจับคู่กัน
6. ใช้เวลาคู่ละ 10 นาที สัมภาษณ์กันและกันตามข้อคำถามที่กำหนด 5 คำถามซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์โกรธ เช่น เมื่อเพื่อนมาพูดจาตู่ถูกเหยียดหยามคุณทำอะไร เมื่อคุณขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่ไปเที่ยวกับเพื่อนแล้วท่านไม่อนุญาตคุณทำอะไร เมื่อเพื่อนขโมยของคุณไปคุณทำอะไร เมื่อเพื่อนสนิททำให้คุณไม่ได้รับความยุติธรรมจากอาจารย์คุณทำอะไร ถ้าเพื่อนตบตีหรือข่มขู่อย่างแรงคุณทำอย่างไร นอกเหนือจากนี้นักเรียนจะถามอะไรกันก็ได้ที่จะเป็นการทำความรู้จักเพื่อนของตนเองให้มากที่สุด
7. เมื่อหมดเวลาให้หยุด และเรียกสมาชิกออกมาทีละคู่ลัดกันแนะนำคู่ของตน
8. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเรื่องที่ให้นักเรียนซึ่งไม่เคยรู้จักกันมาก่อนหรือเคยรู้จักกันมาบ้าง ได้ทำ

ความรู้จักกัน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักสังเกตและรู้จักเข้าหาเพื่อนได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการรับรู้ถึงอารมณ์โกรธ และการแสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านวาจาเพื่อจัดการกับความโกรธของแต่ละคนซึ่งมีวิธีการเผชิญความโกรธที่แตกต่างกัน แบ่งออกเป็น 3 วิธี ได้แก่ การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ การเก็บความโกรธไว้ในใจ การควบคุมความโกรธ โดยแต่ละคนจะแสดงออกอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ และนิสัยที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละคน

9. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อข้องใจต่างๆ เกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์โกรธและวิธีที่ใช้แสดงออกเพื่อจัดการกับความโกรธ

10. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม

แบบสัมภาษณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ห้อง.....

สิ่งที่สัมภาษณ์ตามความต้องการของนักเรียน เพื่อทำความรู้จักกันและกัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำถามที่กิจกรรมต้องการทราบ

1. เมื่อเพื่อนมาพูดจาถูกเหยียดหยามคุณทำอะไร

.....

.....

2. เมื่อคุณขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่ไปเที่ยวกับเพื่อนแล้วท่านไม่อนุญาตคุณทำอะไร

.....

.....

3. เมื่อเพื่อนขโมยของคุณไปคุณทำอะไร

.....

.....

4. เมื่อเพื่อนสนิททำให้คุณไม่ได้รับความยุติธรรมจากอาจารย์คุณทำอะไร

.....

.....

5. ถ้าเพื่อนตบตีระหยาบแรงคุณทำอะไร

.....

.....

ครั้งที่ 2

วิธีการเผชิญความโกรธ : การเก็บความโกรธไว้ในใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงผลที่ตามมาของการเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ เก็บเอาไว้ในใจ ”

กระดาษ A4 2 แผ่น

ปากกา 2 ด้าม

เทคนิคที่ใช้ เกม และกรณีตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้

1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยเกม “ เจ้าจูน ” โดยให้นักเรียน 1 คนออกมาเล่นเป็นเจ้าจูน ซึ่งนักเรียนที่เป็นเจ้าจูน จะต้องเดินไปรอบวง และเลือกเพื่อนคนใดคนหนึ่งเพื่อแสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นดู โดยมีกติกาว่าห้ามแตะถูกตัวเพื่อนคนนั้น (เพื่อนคนนั้นห้ามหลบตา ห้ามเอามือปิดหู) และต้องพยายามแสดงให้เพื่อนยิ้มออกมาได้ หากเพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาก็แสดงว่าแพ้ และต้องออกมาแสดงเป็นเจ้าจูน และทำให้เพื่อนคนอื่นยิ้มออกมาได้ ต่อไป

1.3 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แจกกระดาษ A4 ปากกา และเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ เก็บเอาไว้ในใจ ” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการศึกษา

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 เมื่อนักเรียนอ่านจบแล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากเรื่องนี้แล้วส่งตัวแทนกลุ่ม กลุ่มละ 1 คนออกมารายงานให้เพื่อนๆ ฟัง ตามประเด็นสำคัญๆ ดังนี้

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

2.2.1 ผลของการเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ ทำให้พึมพำรู้สึอย่างไร

2.2.2 ถ้านักเรียนเป็นพึมพำ นักเรียนจะทำเช่นนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2.3 ถ้านักเรียนเป็นพึมพำ นักเรียนจะมีแนวทางในการเผชิญความโกรธกับปูอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย

3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่ตามมาของการเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ และสรุปถึงวิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม ซึ่งจะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเล่นเกม และการศึกษากรณีตัวอย่างของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เก็บเอาไว้ในใจ ”

ที่โรงเรียน พิมรู้จักเพื่อนคนหนึ่ง เขาชื่อ “ปู” ปูเป็นลูกคนมั่งมี หน้าตาสะสวย แต่ปากจัด เหลือเกินทุกครั้งที่ต้องพูดกับปู พิมรู้สึกขุ่นใจไม่ทราบจะทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น ปูเป็นคนที่ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่เคยกลัวใคร ไม่สนใจว่าใครจะรักหรือไม่

เมื่อวานนี้ พิมทะเลาะกับปูด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง พิมโกรธสุดขีด แต่ทำอะไรไม่ได้ จึงเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ ความโกรธทำให้ใจพิมขุ่นมัว ความเกลียด ความพยายามข่มขู่ พิม พิมรู้สึกว้าวุ่นนั้น พิมมีความทุกข์อย่างยิ่ง

พิมรีบกลับบ้านทันทีที่โรงเรียนเลิก เดินตรงเข้าห้องนอน ไม่ทักทายใครสักคน พิมมองไปที่กระจกเงา ออกตกใจ หน้าตาของพิมบูดเบี้ยว คิ้วขมวด หน้าผากย่น ปากแหม้ม พิมเห็นว่าหน้าตาของตัวเองตอนนั้น ช่างน่าเกลียดเสียจริง

พิมอึดอัดและรุ่มร้อนอย่างบอกไม่ถูก ความโกรธนั้นมันเหมือนไฟ เล็ดมันกำลังเคี้ยว หัวใจพิม เปื่อยยุ่ย พิมอยากจะร้องตะโกนออกมาดังๆ ก็ร้องไม่ออก เวลานี้ก็ถึงการทะเลาะกัน พิมก็มีความโกรธอีก ตาพิมร้อน ปากแห้งอยากจะดื่มน้ำสักขันใหญ่ แม่เรียกให้พิมไปกินข้าว พิมได้แต่นั่งมองกับข้าว กินอะไรไม่ลงเลยปวดท้อง ปวดหัว มันปวดไปหมด ยิ่งพอดอนกลางคืนพิมหิว แต่ก็ต้องทนเพราะไม่มีอะไรจะกินแล้ว พิมนอนไม่หลับ เกิดความทุกข์อย่างล้นเหลือ ได้แต่นอนคิดถึงปู ปานนี้ปูคงหลับสนิทไปแล้ว ปูคงไม่รู้ด้วยซ้ำว่าพิมกำลังนอนกระสับกระส่ายอยู่ในห้องทุกซทุก เพราะความโกรธ ความเกลียด พิมไม่มีความสุขอย่างนี้เลย

★★ นักเรียนคิดว่าพิมควรทำอย่างไร ★★

ครั้งที่ 3

วิธีการเผชิญความโกรธ : การเก็บความโกรธไว้ในใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจว่าการไม่ได้ตอบหรือกล่าวคำพูดใดๆ เป็นวิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมหรือไม่
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

สถานการณ์จำลองเรื่อง “ ขวาทงอยู่ได้ ”

เทคนิคที่ใช้ สถานการณ์จำลอง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
 - 1.3 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจำนวน 3 คน ในการแสดงบทบาท ให้นักเรียนจับฉลากบทบาท และแจกบทบาทให้กับนักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงตามบทบาทที่ตนไปรับมา
 - 1.4 เมื่ออาสาสมัครทุกคนพร้อมจึงเริ่มแสดง
 2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 เมื่อแสดงจบแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คน อภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 เปิดแสดงออกโดยไม่โต้ตอบหรือกล่าวคำพูดใดๆ กับดัก เป็นการแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
 - 2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นเปิด นักเรียนจะทำเช่นนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2.1.3 ถ้านักเรียนเป็นดัก นักเรียนจะทำเช่นนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2.2 ตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย
 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปว่าได้อะไรจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และจะเอาไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้อย่างไร
 - 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงการแสดงออกเพื่อจัดการกับความโกรธของตนได้อย่างเหมาะสมตามกาลเทศะที่ควรปฏิบัติต่อสังคม
 4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม
 - 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม
- การประเมินผล
1. สังเกตจากความสนใจในการแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง
 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

สถานการณ์จำลองเรื่อง “ขวางทางอยู่ได้”

- บรรยาย** ในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 / 13 ตึก เปิด กิ่ง ทั้งสามคนเรียนอยู่ห้องเรียนเดียวกัน ในช่วงเวลาพักกลางวัน
- ตึก** กำลังนั่งทำการบ้านอยู่ที่โต๊ะเรียน
- เปิด** กำลังเดินถือแก้วน้ำเดินมาตามทางระหว่างโต๊ะที่จัดไว้เป็นแถว
- บรรยาย** ในขณะที่ตึกนั่งทำการบ้านอยู่ที่โต๊ะเรียน กิ่งที่นั่งอยู่อีกโต๊ะหนึ่งเรียกตึก
- กิ่ง** ตะโกนว่า “ ตึกๆ มาดูนี่เร็ว เรามีอะไรให้ดู เร็วๆ นะ ”
- ตึก** รีบลุกจากเก้าอี้ โดยไม่ได้มองว่าเปิดกำลังถือแก้วน้ำ ตึกกลืนแก้วออกนอกโต๊ะ ชนมือที่ถือแก้วน้ำของเปิดหล่นลงพื้น
- เปิด** ทำท่าตกใจ
- ตึก** ด้วยความไม่พอใจ “ โอ้ย บ้าจริง คนยิ่งรีบๆ ขวางทางอยู่ได้ ” แล้วตึกก็ผลักเปิด พร้อมทั้งสะบัดหน้าหนีและเดินไปที่โต๊ะกิ่ง
- เปิด** ล้มลง
- บรรยาย** แม้ในใจเปิดจะรู้สึกโกรธแต่ก็ไม่ได้ตอบหรือกล่าวคำพูดใดๆ กับตึก เพราะไม่อยากจะมีปัญหาตามมา

ครั้งที่ 4

วิธีการเผชิญความโกรธ : การเก็บความโกรธไว้ในใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตัดสินใจว่าการทำหน้าหนึ่งๆ เฉยๆ แม้ในใจจะรู้สึกโกรธและอยากจะต่อว่า แต่ก็ไม่ได้พูดอะไรออกมา เป็นวิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมหรือไม่
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้แนวทางในการใช้วิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ กิตติพงษ์เป็นเหตุ ”

เทคนิคที่ใช้ กรณีตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ตามถึงกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “ กิตติพงษ์เป็นเหตุ ” เพื่อให้นักเรียนร่วมกันศึกษาและแสดงความคิดเห็น
 - 1.3 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คน ทำการอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 อัครเดชทำหน้าเฉยๆ แม้ในใจจะรู้สึกโกรธและอยากจะต่อว่ากิตติพงษ์ แต่ก็ไม่ได้พูดอะไรออกมา เป็นการแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
 - 2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นอัครเดช นักเรียนจะทำเช่นนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2.2 ให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกรณีตัวอย่าง และประโยชน์ที่นักเรียนได้รับ
 - 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
 - 3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนิ่งเฉย ไม่แสดงความรู้สึกโกรธออกมา และสรุปถึงวิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม ซึ่งจะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ
4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม
 - 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการศึกษากรณีตัวอย่างของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ กิตติพงษ์เป็นเหตุ ”

ในวิชาสังคมศึกษา ครูสั่งให้นักเรียนทุกคนทำรายงานเรื่องประวัติศาสตร์ชาติไทย โดยให้เวลาทำ 2 สัปดาห์ อัครเดชจึงมาโรงเรียนแต่เช้าทุกวันเพื่อเข้าห้องสมุดค้นคว้าหาข้อมูล และในตอนกลางวัน อัครเดชก็จะรับประทานอาหารแล้วเข้าห้องสมุดไปค้นคว้าหาข้อมูล อัครเดชทำอย่างนี้เป็นประจำตลอด 1 สัปดาห์ จนอัครเดชคิดว่าได้ข้อมูลเพียงพอแล้ว จึงได้นำข้อมูลมาเรียบเรียงและพิมพ์รายงานด้วยตนเอง ในช่วงเวลาว่าง ซึ่งอัครเดชได้ไปใช้บริการจากศูนย์คอมพิวเตอร์ที่โรงเรียน เนื่องจากที่บ้านของอัครเดชไม่มีคอมพิวเตอร์ แล้วอัครเดชก็สามารถทำรายงานเสร็จเรียบร้อยก่อนที่จะถึงกำหนดส่งอาจารย์ ในขณะที่เหลือเวลาอีก 2 วัน จะต้องส่งรายงานอาจารย์ กิตติพงษ์ซึ่งเป็นเพื่อนรักและอยู่ห้องเดียวกับอัครเดชยังไม่ได้เริ่มทำรายงานเลยรู้ว่าอัครเดชทำรายงานเสร็จแล้ว จึงมาขอยืมรายงานอัครเดชไปดูเป็นตัวอย่าง ตอนแรก อัครเดชไม่ให้กิตติพงษ์ยืม แต่กิตติพงษ์อ้อนวอนอัครเดช และสัญญาว่าจะไม่ลอกรายงานของอัครเดช เพียงแต่ขอยืมดูเป็นตัวอย่างเท่านั้น และจะนำมาคืนให้ในวันที่ต้องส่งอาจารย์ พอถึงกำหนดส่งกิตติพงษ์บอกอัครเดชว่าไม่รู้ว่ามีรายงานของอัครเดชหายไปไหน หาเท่าไรก็ไม่พบ อัครเดชทำหน้านิ่งๆเฉยๆ แม้ในใจจะรู้สึกโกรธอยากจะทำกิตติพงษ์ แต่ก็ไม่ได้พูดอะไรออกมาเพราะคิดว่ายังรักกิตติพงษ์ที่เป็นเพื่อนรักของตน

★★ นักเรียนคิดว่าอัครเดชควรทำอย่างไร ★★

ครั้งที่ 5

วิธีการเผชิญความโกรธ : การแสดงความโกรธออกไปตรง ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลที่ตามมาของการแสดงความโกรธออกมาอย่างตรงไปตรงมา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

ฉลากสถานการณ์ 2 แผ่น

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

วิธีดำเนินการ1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้

1.2 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 4 คน

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเพื่อจับฉลากเลือกสถานการณ์ที่จะอภิปรายซึ่งมีสถานการณ์ดังต่อไปนี้

1.3.1 ขณะที่กิตติกำลังนั่งคิดอะไรเพลินๆ สมโชคมาแกล้งหยอกล้อกิตติบ่อยครั้ง จนกิตติรำคาญมาก จึงต่อว่าสมโชค แต่สมโชคก็ยังหยอกล้อกิตติต่อไป จนกระทั่งทนไม่ไหวกิตติจึงลุกขึ้นเตะสมโชคจนล้มลง สมโชคลุกขึ้นได้จึงเตะกิตติตอบกลับเช่นกัน

1.3.2 สุดาและยุพาเป็นเพื่อนเรียนห้องเดียวกัน สุดากำลังพูดว่าร้ายยุพาให้กับคนอื่นๆ ฟัง บังเอิญยุพาผ่านมาได้ยินจึงเข้าไปตบหน้าสุดาและพูดกับสุดาว่าโทษฐานที่ปากเสีย สุดาไม่ยอมตบยุพาคืนทันที

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนเพื่อทำการปรึกษาหารือกันประมาณ 20 นาที ตามหัวข้อดังนี้

2.1.1 กิตติเตะสมโชคจนล้มลง เป็นการแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2.1.1.1 ถ้านักเรียนเป็นกิตติ นักเรียนจะทำเช่นนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด

2.1.1.2 จากการที่กิตติเตะสมโชค และสมโชคก็เตะกิตติตอบกลับเช่นกัน นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.1.2 ยุพาตบสุดา เป็นการแสดงออกที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2.1.2.1 ถ้านักเรียนเป็นยุพา นักเรียนจะทำเช่นนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด

2.1.2.2 จากการที่ยุพาตบสุดา และสุดาก็ตบยุพาตอบกลับเช่นกัน นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

2.2 ให้นักเรียนส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปรายร่วมกัน

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม และสิ่งที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย

3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกโกรธออกมาอย่างตรงไปตรงมา และวิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมซึ่งจะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ครั้งที่ 6

วิธีการเผชิญความโกรธ : การแสดงความโกรธออกไปตรง ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลที่ตามมาของการแสดงความโกรธโดยการกระชากคอเสื้อ ผลักกัน ขว้างปาสิ่งของ และทำทางที่หุนหันพลันกับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

ฉลากสถานการณ์ 2 แผ่น

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

วิธีดำเนินการ1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา และอธิบายกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
- 1.2 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 4 คน
- 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเพื่อจับฉลากเลือกสถานการณ์ที่จะอภิปราย ซึ่งมีสถานการณ์ดังต่อไปนี้

1.3.1 หลินยิ้มหน้าบานดีใจที่ตัวเองสอบได้เกรด 4 หมดทุกวิชา จึงหันไปทำท่าทางเยาะเย้ย ปานที่สอบตกถึง 2 วิชา และกำลังจะเดินหนีไป ปานจึงหันไปหยิบกล่องดินสอขว้างใส่หลินทันทีเนื่องจากรู้สึกโกรธหลินที่ทำท่าทางเยาะเย้ยที่ตนสอบตก

1.3.2 เก่งทำทางหุนหันพลันที่พลแย่งแฟนและทำทางกวนโทสะกับตน เก่งรู้สึกโมโหจึงเดินเข้าไปกระชากคอเสื้อและผลักพลล้มลงกับพื้นอย่างแรง เมื่อพลลุกขึ้นได้จึงเข้าไปผลักเก่งล้มลงกับพื้นอย่างแรงเช่นกัน

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนเพื่อทำการปรึกษาหารือกันประมาณ 20 นาที ตามหัวข้อดังนี้
 - 2.1.1 การแสดงความรู้สึกโกรธของปานโดยการหยิบกล่องดินสอขว้างใส่หลินทันที ในบทที่กำหนดให้เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2.1.1.1 ถ้าหากนักเรียนเป็นปาน นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

2.1.1.2 ถ้าหากนักเรียนเป็นหลินจะแสดงออกอย่างไรหลินหรือไม่ อย่างไร

2.1.2 การที่พลลุกขึ้นไปผลักเก่งเช่นกัน ในบทที่กำหนดให้เหมาะสมหรือไม่อย่างไร

2.1.2.1 ถ้าหากนักเรียนเป็นพล นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร

2.1.2.2 ถ้าหากนักเรียนเป็นเก่ง นักเรียนจะแสดงออกอย่างไรหรือไม่ อย่างไร

2.2 ให้นักเรียนส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปรายร่วมกัน

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม และสิ่งที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรม

3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย

3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกโกรธออกไปตรงๆ โดยการกระชากคอเสื้อ ผลักกัน ขว้างปาสิ่งของ และทำทางที่หงุดหงิดกับผู้อื่น และสรุปถึงแนวทางการแก้ไขวิธีการแสดงความรู้สึกโกรธออกไปตรงๆ และวิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมซึ่งจะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ครั้งที่ 7

วิธีการเผชิญความโกรธ : การแสดงความโกรธออกไปตรง ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลที่ตามมาของการแสดงความโกรธออกไปตรง ๆ โดยการตอบโต้กลับอย่างสาสม ได้เถียง การชกต่อย
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

บทบาทสมมติเรื่อง ความโกรธของพงษ์ศักดิ์

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่าน และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
2. ขั้นแสดง
 - 2.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจำนวน 3 คน เพื่อออกมาแสดงบทบาทสมมติ ให้นักเรียนจับฉลากบทบาท และแจกบทบาทให้กับนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงบทบาทที่ตนไปรับมา
 - 2.2 เมื่ออาสาสมัครทุกคนพร้อมจึงเริ่มแสดง
3. ขั้นวิเคราะห์
 - 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คน ทำการอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้
 - 3.1.1 ใครที่ควรปรับปรุงวิธีการเผชิญความโกรธของตนเอง เพราะเหตุใด
 - 3.1.2 จากการที่พงษ์ศักดิ์และมานะทะเลาะกันอย่างรุนแรงถึงขั้นชกต่อยกัน นักเรียนคิดว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
 - 3.1.3 ถ้านักเรียนเป็นพงษ์ศักดิ์และมานะจะแสดงออกเช่นเดียวกับพงษ์ศักดิ์และมานะหรือไม่ ถ้าไม่นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร และคิดว่าเมื่อแสดงออกเช่นนั้นไปแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร
 - 3.2 ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปราย
4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 4.1 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรม
 - 4.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
 - 4.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกโกรธออกไปตรง ๆ โดยการตอบโต้กลับอย่างสาสม ได้เถียง การชกต่อย และสรุปถึงแนวทางการแก้ไขวิธีการแสดงความโกรธออกไปตรง ๆ และวิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมซึ่งจะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ
5. ขั้นประเมินผล
 - 5.1 นักเรียนร่วมมือกันทำกิจกรรม
 - 5.2 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม

5.3 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

บทบาทยสมมติเรื่อง “ความโกรธของพงษ์ศักดิ์”

ในชั่วโมงบาสเก็ตบอล อาจารย์สมชายให้นักเรียนเล่นบาสเก็ตบอลเป็นทีม และอาจารย์สมชายได้ไปเข้าห้องน้ำ ในขณะที่แต่ละทีมกำลังวิ่งไล่ตามลูกบาสเก็ตบอลกันอยู่นั้น มานะได้วิ่งไปชนพงษ์ศักดิ์ล้มลง พงษ์ศักดิ์หัวเข่าแตก และรู้สึกเจ็บมาก มานะรีบเข้ามาขอโทษพงษ์ศักดิ์ และบอกว่าไม่ได้เจตนา พร้อมทั้งจะช่วยพุงพาพงษ์ศักดิ์ไปห้องพยาบาล แต่พงษ์ศักดิ์ไม่ยอมให้มานะพาไปห้องพยาบาล และต่อว่ามานะอย่างรุนแรงหาว่ามานะตั้งใจชนตนเอง มานะจึงโมโหและโกรธที่พงษ์ศักดิ์ไม่ยอมเข้าใจตนเอง จึงพูดจาโต้ตอบพงษ์ศักดิ์บ้าง ทำให้ทั้งสองทะเลาะกันอย่างรุนแรง และโดยที่มานะไม่ทันระวังตัวพงษ์ศักดิ์ได้เข้าชกต่อมานะ เมื่อมานะถูกพงษ์ศักดิ์ต่อยจึงต่อพงษ์ศักดิ์บ้าง และต่างคนต่างชกต่อยกันอย่างไม่มีการยอมใคร เมื่ออาจารย์สมชายกลับมาเห็นทั้งสองโต้เถียงกันอย่างรุนแรงและเข้าชกต่อยกันจึงรีบเข้ามาห้าม และตักเตือนทั้งสองคนว่าการแสดงความโกรธออกไปตรงๆ โดยการโต้เถียง ถึงขั้นชกต่อย อย่างไม่มีใครยอมใครไม่เพียงแต่พวกเขาเจ็บตัว เจ็บใจ ความเป็นเพื่อนก็จะหายไปด้วย

ให้นักเรียนแสดงเป็นอาจารย์สมชาย มานะ พงษ์ศักดิ์ ตามบทบาทที่กำหนดให้

บทบาทของอาจารย์สมชาย

ฉันชื่อสมชาย มีอาชีพเป็นครูในวิชาพลศึกษาประจำอยู่ที่โรงเรียนของมานะ และพงษ์ศักดิ์ วันที่เห็นทั้งสองชกต่อยกัน ฉันรีบเข้าไปห้าม และตักเตือนทั้งสองคนว่าการแสดงความโกรธออกไปตรงๆ โดยการโต้เถียง ถึงขั้นชกต่อย อย่างไม่มีใครยอมใครไม่เพียงแต่พวกเขาเจ็บตัว เจ็บใจ ความเป็นเพื่อนก็จะหายไปด้วย

บทบาทของมานะ

ฉันชื่อมานะ กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ห้องเดียวกับพงษ์ศักดิ์ ฉันเป็นคนไม่ยอมใคร วันหนึ่งในชั่วโมงบาสเก็ตบอล ฉันวิ่งชนพงษ์ศักดิ์ล้มลง ฉันรีบขอโทษและบอกว่าไม่ได้เจตนา แต่พงษ์ศักดิ์ก็ยังต่อว่าฉันอย่างรุนแรง ฉันจึงพูดจาโต้ตอบกลับไป เราจึงทะเลาะกันอย่างรุนแรง พงษ์ศักดิ์ชกต่อฉัน ฉันทนไม่ไหวจึงต่อพงษ์ศักดิ์กลับไปเช่นกัน

บทบาทของพงษ์ศักดิ์

ฉันชื่อพงษ์ศักดิ์ กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ห้องเดียวกับมานะ ฉันมีนิสัยอารมณ์ร้อน ขี้โมโห วันหนึ่งในชั่วโมงบาสเก็ตบอล มานะวิ่งชนฉันจนหัวเข่าแตก ฉันรู้สึกเจ็บ และโกรธมานะมาก คิดว่ามานะตั้งใจชน ฉันทะเลาะกับมานะอย่างรุนแรงถึงขั้นชกต่อยกัน

ครั้งที่ 8

วิธีการเผชิญความโกรธ : การควบคุมความโกรธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การควบคุมความโกรธโดย การพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และแนวทางยุติที่เหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

สถานการณ์จำลองเรื่อง “ จะทำอย่างไรดี ”

เทคนิคที่ใช้ สถานการณ์จำลอง

วิธีดำเนินการ1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

1.2 อธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้

1.3 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจำนวน 3 คน ในการแสดงบทบาท ให้นักเรียนจับฉลากบทบาท และแจกบทบาทให้กับนักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงตามบทบาทที่ตนไปรับมา

1.4 เมื่ออาสาสมัครทุกคนพร้อมจึงเริ่มแสดง

2. ขั้นการวิเคราะห์

2.1 เมื่อแสดงจบให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 คน อภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้

2.1.1 นักเรียนคิดว่าเล็กใช้คำพูดกับนิด เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2.1.2 ถ้านักเรียนเป็นเล็ก นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร

2.1.3 ถ้านักเรียนเป็นนิด นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร

2.1.4 ถ้านักเรียนเป็นเมย์ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร

2.1.5 นักเรียนคิดว่านิด แสดงออกเช่นนั้น เหมาะสมหรือไม่อย่างไร

2.2 ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปราย

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปว่าได้อะไรจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และสามารถจะนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่จำลอง

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

สถานการณ์จำลองเรื่อง “ จะทำอย่างไรดี ”

- บรรยาย** ในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 / 13 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ เวลาพักกลางวัน ขณะที่เล็กกับเมย์ นั่งคุยกันอยู่ นิดเดินเข้ามาด้วยสีหน้าเศร้าๆ
- เมย์** (ยิ้มให้นิด) มีอะไรเหรอ ทำไมหน้าเศร้าจัง
- เล็ก** (เงยหน้ามองนิด สีหน้าเรียบเฉย ไม่ได้พูดอะไร)
- นิด** เล็กเราหาสมุดจดวิชาคณิตศาสตร์ของเธอยังไม่เจอ
- เล็ก** (สีหน้าบึ้งตึง พูดเสียงดัง) เธอย่าบอกนะว่าหาสมุดจดของเราหาย
- นิด** (ไม่กลัสบตาเล็ก) เราก็ไม่แน่ใจ แต่ถามเพื่อนๆ ในห้องก็ไม่มีใครเห็น
- เล็ก** (พูดเสียงดัง) แล้วทีนี้จะทำอย่างไรดีล่ะ (หันหน้าไปคุยกับเมย์) เธอดูสิทีเวลามา ยืมก็พูดอย่างนั้นอย่างนี้ แต่พอเอาไปแล้วก็ไม่รับผิดชอบ
- เมย์** (มองหน้านิดอย่างเห็นใจ) (หันกลับมาพูดกับเล็ก) ใจเย็นๆ หนอยสิ ค่อยๆ คิดกันดีกว่าว่าจะทำอย่างไร
- เล็ก** ใครจะใจเย็นไหวล่ะ อาทิตย์หน้าจะสอบอยู่แล้ว
- เมย์** เอาของเราไปอ่านก่อนก็ได้
- เล็ก** ไม่รู้ล่ะ ยังไงก็ไม่เหมือนกัน ถ้าอ่านตอนนี้แต่พอใกล้สอบก็ไม่มีอ่านเหมือนเดิม (หันหน้าไปมองนิด ต่อด่านิด น้ำเสียงไม่พอใจ) เธอไม่คิดจะทำอะไรบ้างเหรอ
- นิด** (พยายามคิดทบทวนหาแนวทางยุติที่เหมาะสมและพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นปกติ) เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน เราจะขี้อวดสมุดจดของเมย์ให้เธอก่อน แล้วจะลองหาสมุดจดของเธออีกครั้ง ดีมั้ย
- เล็ก** (เสียงเบาลงเกือบเป็นปกติ) ก็ได้ แต่คราวหลังยืมอะไรไปก็ดูแลให้ดีๆ หนอยแล้วกัน
- นิด** (ถอนหายใจ ยิ้มให้เพื่อนทั้งสองคน) ขอบใจเธอมากนะ เล็กที่ไม่โกรธเรา แล้วก็เธอด้วยนะ เมย์ที่ช่วยคิด ไม่งั้นเราก็ไม่รู้จะทำอย่างไรดี

ครั้งที่ 9

วิธีการเผชิญความโกรธ : การควบคุมความโกรธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การควบคุมความโกรธ โดยการรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “ วันปีใหม่ ”

เทคนิคที่ใช้ บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้

2. ขั้นการแสดง

2.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจำนวน 2 คน เพื่อออกมาแสดงบทบาทสมมติ และแจกบทบาทให้กับนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงบทบาท

2.2 เมื่ออาสาสมัครพร้อมจึงเริ่มแสดง

3. ขั้นวิเคราะห์

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คน ทำการอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้

3.1.1 นักเรียนคิดว่าน้อยควรจะใช้วิธีใดในการเผชิญความโกรธ

3.1.2 วิธีการเผชิญความโกรธทั้ง 3 วิธีแตกต่างกันอย่างไร

3.1.3 วิธีการควบคุมความโกรธ โดยการรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรม หรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ เป็นวิธีที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

4.1 ให้นักเรียนสรุปว่าได้แกงคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และสามารถจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้อย่างไร

4.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการควบคุมความโกรธ โดยการรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรม หรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ

5. ขั้นประเมินผล

5.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม

5.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

เอกสารบทบาทสมมติเรื่อง “วันปีใหม่”

ในวันปีใหม่น้อยได้นำกล้องถ่ายรูปมาถ่ายรูปเพื่อนๆ เนื่องจากที่ห้องมีการจัดงานฉลองวันปีใหม่กัน เพื่อนๆ จึงช่วยกันเฉลี่ยเงินค่าฟิล์มให้กับน้อยซึ่งน้อยเป็นคนออกเงินไปก่อน แต่มีเพื่อนคนหนึ่งชื่อสร้อยเรียนอยู่ห้องเดียวกับน้อยไม่ยอมเฉลี่ยเงินค่าฟิล์มเหมือนกับเพื่อนคนอื่นๆ สร้อยได้บอกกับน้อยว่าตนไม่อยากจะถ่ายรูปหรือเปลืองเงินได้รูปมากก็ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร แต่พอถึงเวลาที่เพื่อนๆ ถ่ายรูปกัน สร้อยก็จะมาถ่ายรูปด้วยเสมอ ในวันที่น้อยล้างรูปมาให้เพื่อนๆ ดู เพื่อนคนใดที่อยากได้รูปก็จะจ่ายเงินค่ารูปให้แก่เพื่อนๆ ทุกคนมีแต่สร้อยเท่านั้นที่ดูรูปและขอรูปจากน้อยไป 5 ภาพ โดยไม่ได้จ่ายเงินให้กับน้อยเลย

นักเรียนคิดว่าน้อยควรจะใช้วิธีใดในการเผชิญความโกรธ

วิธีการเผชิญความโกรธ (การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ)

สร้อย : ฉันอยากได้รูปนะแต่ฉันไม่จ่ายเงินให้กับเธอหรือ

น้อย : (แสดงท่าทางไม่พอใจ) ทำไมนิสัยไม่ดีอย่างนี้สร้อย อยากได้ของเราแล้วทำไมไม่ยอมจ่ายเงิน
น่าเกลียดที่สุด แย่มากๆ

วิธีการเผชิญความโกรธ (การเก็บความโกรธไว้ในใจ)

สร้อย : ฉันอยากได้รูปนะแต่ฉันไม่จ่ายเงินให้กับเธอหรือ

น้อย : รู้สึกโกรธในใจแต่ก็ไม่ได้พูดอะไรออกมา

วิธีการเผชิญความโกรธ (การควบคุมความโกรธ)

สร้อย : ฉันอยากได้รูปนะแต่ฉันไม่จ่ายเงินให้กับเธอหรือ

น้อย : (รักษาสติของตัวเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ) สร้อยเราออกเงินไปก่อนนะ ถ้าสร้อยอยากได้รูปก็น่าจะจ่ายเงินให้กับเราเหมือนกับเพื่อนคนอื่นๆ นะ

ครั้งที่ 10

วิธีการเผชิญความโกรธ : การควบคุมความโกรธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การควบคุมความโกรธโดยการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเป็นต้นเหตุ
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การควบคุมความโกรธโดยสามารถแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การควบคุมความโกรธโดยการพูดกับอีกฝ่ายซึ่งแจ้งเรื่องที่เข้าใจไม่ตรงกัน

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

บทบาทสมมติแบบไม่มีบทเรื่อง มิ่ง

วิธีดำเนินการ1. ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับ การควบคุมความโกรธโดยการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเป็นต้นเหตุ หรือการแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ หรือพูดกับอีกฝ่ายซึ่งแจ้งเรื่องที่เข้าใจไม่ตรงกัน

2. ขั้นการแสดง

2.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจำนวน 2 คน เพื่อออกมาแสดงบทบาทสมมติ และให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครลองแสดงบทบาทสมมติที่ตนเองกำหนด

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครได้แสดงบทบาทของตน

3. ขั้นวิเคราะห์

3.1 เมื่อแสดงจบผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้

3.1.1 ได้ข้อคิดอะไรจากการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “มิ่ง”

3.1.2 ถ้านักเรียนรับบทเป็นมิ่ง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร

3.1.3 ถ้านักเรียนรับบทเป็นเพื่อนมิ่ง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร

3.1.4 การใช้วิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ มิ่งควรจะอย่างไร

3.1.5 การใช้วิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ เพื่อนของมิ่งควรจะทำอย่างไร

3.2 ส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปราย

4. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

4.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมและประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรม

4.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปราย และจากการสรุปของผู้วิจัย

4.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมความโกรธโดยการกล่าวคำขอโทษสำหรับ

เหตุการณ์ที่ตนเป็นต้นเหตุ แสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ พูดกับอีกฝ่ายชี้แจงเรื่องที่เข้าใจไม่ตรงกัน และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

5. ขั้นประเมินผล

5.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม

5.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

บทบาทสมมติแบบไม่มีบทเรื่อง “มิ่ง”

เมื่อเพื่อนของมิ่งยื่นรายงานมิ่งไปดูเป็นตัวอย่างในวันเสาร์ อาทิตย์ แต่ปรากฏว่าเขาลืมนำมาคืนทั้งๆ ที่มิ่งได้ยืมเพื่อนแล้วว่า จำเป็นจะต้องส่งอาจารย์วันจันทร์

ผู้แสดงเป็นมิ่ง จะต้องแสดงออก โดย การพูดก้าวร้าว ประชดประชัน แสดงท่าทางหงุดหงิด โมโหไม่พอใจอย่างมาก หน้าบึ้งตึง เมื่อทราบว่าเพื่อนไม่นำรายงานมาคืนให้

ผู้แสดงเป็นเพื่อนของมิ่ง ขอโทษและพยายามพูดชี้แจงเหตุผลที่ลืมนำรายงานมาคืน โดยการแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำ กิริยาท่าทางที่เป็นปกติ

ครั้งที่ 11

วิธีการเผชิญความโกรธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ข้อคิดและรู้จักวิธีการเผชิญความโกรธ
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความแตกต่างของแต่ละวิธีเมื่อต้องเผชิญความโกรธและสามารถเลือกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

เทคนิคที่ใช้ สถานการณ์จำลอง

อุปกรณ์

สถานการณ์จำลองการแสดงวิธีการเผชิญความโกรธทั้ง 3 วิธี ต่อสถานการณ์ต่างๆ

1. อารมณ์โกรธที่เพื่อนพูดจาถูกเหยียดหยาม
 - 1.1 พูดจาด้วยถ้อยคำรุนแรงโต้ตอบกลับหรือชกหน้าเพื่อนคนนั้น (Anger Out)
 - 1.2 ถามเพื่อนให้เข้าใจว่าเพื่อนพูดอย่างนี้เพราะอะไร (Anger Control)
 - 1.3 นิ่งเฉย ไม่โต้ตอบ และไม่ได้แสดงสีหน้าใดๆ (Anger In)
2. อารมณ์โกรธที่เพื่อนดบศัรระอย่างแรง
 - 2.1 เฉยๆ ปล่อยเขาไปไม่พูดและเดินหนีไป (Anger In)
 - 2.2 พูดว่าดบศัรระเราอย่างนี้ เราไม่ชอบเลยนะ (Anger Control)
 - 2.3 ดบศัรระเพื่อนอย่างแรงกลับทันที (Anger Out)

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ถามถึงการทำกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกบทบาทให้กับนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครจำนวน 6 คน โดยให้นักเรียนจับฉลากให้อาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 10 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงตามบทบาทที่ได้รับมาจากผู้วิจัย
 - 1.3 เมื่อนักเรียนทุกคนพร้อมจึงเริ่มแสดงทีละคน
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คน ช่วยกันอภิปรายในเรื่องที่ได้อ่านในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากการแสดงบทบาทในสถานการณ์ที่กำหนดให้
 - 2.1.2 ให้นักเรียนเปรียบเทียบอาการที่แสดงออกของอารมณ์โกรธว่าแต่ละวิธีมีความแตกต่างกันอย่างไร การแสดงออกแบบไหนที่เหมาะสม
 - 2.2 ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปราย
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการสรุปร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
 - 3.3 นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม และสรุปถึงการนำวิธีการ

เผชิญความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่จำลอง
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน

ครั้งที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียน สรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม

ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. ให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อนแต่ละคน
4. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ และการนำประโยชน์ที่ได้รับจากการ

เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกันสรุป การแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ และการบันทึกภาพนิ่งและเสียงในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความหมายของความโกรธ และวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ในการเผชิญความโกรธ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง

เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแนะนำตนเองให้เพื่อนๆ รู้จัก
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ และการบันทึกภาพนิ่งและเสียงในการให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความโกรธ รวมทั้งวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ในการเผชิญความโกรธ
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนากันเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ความโกรธ วิธีการที่ใช้ในการเผชิญความโกรธ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม
6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายเวลาการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 2

เรื่อง วิธีการเผชิญความโกรธ : การเก็บความโกรธไว้ในใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธและเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง
เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
- 1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม ในครั้งที่ผ่านมา

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้นักเรียนพูดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ให้นักเรียนรู้สึกโกรธและเหตุการณ์นั้นนักเรียนเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ

2.2 เมื่อนักเรียนแต่ละคนเล่าถึงเหตุการณ์ที่สร้างความโกรธและเหตุการณ์นั้นนักเรียนเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with A Feeling) เน้นการใช้คำถาม "อะไรและอย่างไร" มากกว่า "ทำไม" เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตน และเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ขจัดสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจ เช่น นักเรียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทะเลาะน้องและทำอะไรอะไรน้องไม่ได้ เพราะพ่อและแม่เข้าข้างน้องเสมอ นักเรียนจึงเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะถามว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ทะเลาะกับน้อง นักเรียนบอกว่าอึดอัด เครียด ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมตรงข้าม (Reversal) เพื่อรับรู้ลักษณะอีกด้านหนึ่งของตนที่พยายามเก็บกด หรือปฏิเสธความรู้สึกนั้นเอาไว้ ซึ่งนักเรียนแสดงออกโดยการพูดว่ากล่าวน้อง และบอกกับพ่อแม่ว่าไม่เคยรักตนรักแต่น้องเข้าข้างแต่น้อง

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงความรู้สึกของการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามว่าผู้รับคำปรึกษารู้สึกอย่างไรเพื่อจะได้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมา

2.4 ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการนำวิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 นักเรียนทุกคนสรุปเรื่องราวต่างๆ ของตน
- 3.2 นักเรียนเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
- 3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักเรียน

ครั้งที่ 3

เรื่อง วิธีการเผชิญความโกรธ : การเก็บความโกรธไว้ในใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธและการเก็บความโกรธไว้ในใจโดยไม่โต้ตอบหรือกล่าวคำพูดใดๆ ออกมาได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจถึงความต้องการ และความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง
เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
- 1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า นักเรียนเคยไหมที่รู้สึกโกรธ แต่ไม่พูดเก็บเอาไว้ในใจไม่โต้ตอบ ถ้านักเรียนบอกว่าเคย ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้คนที่บอกว่าเคยเล่าเรื่องราวของตน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามว่า และนักเรียนรู้สึกอย่างไรที่รู้สึกโกรธ แต่เก็บความโกรธไว้ในใจ เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเอง

2.2 นักเรียนได้เล่าถึงเรื่องราวที่รู้สึกโกรธ แต่เก็บความโกรธไว้ในใจ ที่เพื่อนคนหนึ่งไม่ยอมช่วยทำรายงาน อ้างว่าจ่ายเงินค่ารายงานมาแล้ว และตนเองต้องช่วยแม่ทำงานจึงไม่มีเวลามาช่วยทำรายงาน ผู้ให้คำปรึกษาถามว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรที่เก็บความโกรธเอาไว้ในใจ นักเรียนบอกว่ารู้สึกอึดอัด ผู้วิจัยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chair) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความต้องการ ความรู้สึกทั้งสองได้อย่างชัดเจน ไม่ปกปิด หรือปฏิเสธความรู้สึกที่ตนมีอยู่ โดยนำเก้าอี้ 2 ตัวหันหน้าเข้าหากันโดยให้นักเรียนพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่าซึ่งเป็นสิ่งที่นักเรียนอยากจะพูดกับเพื่อน จากนั้นให้นักเรียนย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงข้ามสวมบทบาทเป็นเพื่อนพูดโต้ตอบกลับไป

2.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดถึงความรู้สึกที่นักเรียนได้พูดโต้ตอบกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า

2.3 ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการเลือกใช้วิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักเรียน

ครั้งที่ 4

เรื่อง วิธีการเผชิญความโกรธ : การเก็บความโกรธไว้ในใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความโกรธที่แสดงออกโดยนิ่งเฉยไม่แสดงความโกรธออกมา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง
เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
- 1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า นักเรียนเคยไหมที่ขอผู้ปกครองไปเที่ยวแล้วผู้ปกครองไม่ให้ไป ถ้านักเรียนบอกว่าเคย ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้คนที่บอกว่าเคยเล่าเรื่องราวของตน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามว่า และนักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกับเพื่อน เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเอง

2.2 ให้นักเรียนแต่ละคนได้พูดระบายออกมา นักเรียนบอกว่ารู้สึกโกรธและรู้สึกอึดอัดที่ผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกับเพื่อน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิค (Game of Dialogue) เพื่อให้เกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการได้ด้วยตนเอง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้นิ้วชี้ซ้ายพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ขวาและนิ้วชี้ขวาพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ซ้าย เช่น รู้สึกโกรธผู้ปกครองที่ไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกับเพื่อน นักเรียนรู้สึกโกรธแต่ก็ทำอะไรไม่ได้นอกจากเก็บความโกรธไว้ในใจเพราะยังงักเป็นแม่ จากนั้นนักเรียนใช้นิ้วชี้ขวาพูดว่า หนูอยากไปเที่ยวกับเพื่อนบ้าง แม่ไม่เห็นเข้าใจหนูเลย นิ้วชี้ซ้ายพูดกลับไปว่า คอยดูนะถ้าแม่เผลอเมื่อไรหนูจะหนีไปเที่ยวคอยดู นิ้วชี้ขวาพูดว่า แต่เราทำแบบนี้ไม่ดีเลยนะควรขออนุญาต จะได้ไปเที่ยวแบบสบายใจ ให้นิ้วชี้ซ้ายพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ขวาจนกระทั่งนักเรียนสามารถมองเห็นแนวทางที่จะนำไปใช้เผชิญกับความโกรธด้วยตนเองว่าการไปเที่ยวกับเพื่อนควรที่จะขออนุญาตและพูดชี้แจงเหตุผลให้แม่เข้าใจเพราะจะได้ไปเที่ยวกับเพื่อนอย่างสบายใจ

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้แต่ละคนพูดถึงความรู้สึกที่ใช้นิ้วชี้ซ้ายพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ขวาและความรู้สึกที่ใช้นิ้วชี้ขวาพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ซ้าย

2.4 ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการเลือกใช้วิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.3 นักเรียนแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
- 3.4 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักเรียน

ครั้งที่ 5

เรื่อง วิธีการเผชิญความโกรธ : การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลที่ตามมาของการแสดงความโกรธออกไปอย่างตรงไปตรงมา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง

เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
- 1.2 ให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า ช่วงที่เราไม่ได้เจอกันนักเรียนโกรธใครบ้างไหม เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวของตน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with A Feeling) เพื่อให้นักเรียนทบทวนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนและเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อะไรและอย่างไร” มากกว่า “ทำไม” เช่น ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า นักเรียนแสดงความโกรธออกมาอย่างไร นักเรียนบอกว่าด่าและตะคอกใส่เพื่อนคนที่ทำให้ตนรู้สึกโกรธ

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนการแสดงความโกรธที่เราควรจะทำอย่างไร จากนั้นจะใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) กับนักเรียนคนที่เมื่อรู้สึกโกรธจะด่า และตะคอกใส่เพื่อนซึ่งเป็นการแสดงความโกรธอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้นักเรียนลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง โดยให้นักเรียนลองแสดงบทบาทเป็นผู้ที่ไม่ตะคอกหรือด่าเพื่อนซึ่งบทบาทที่ได้นำมาจากการแสดงความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนพูดถึงตนเองว่ารู้สึกอย่างไร ที่ได้ลองฝึกซ้อมบทบาทที่ไม่เหมือนเดิม

2.4 ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อเป็น

แนวทางให้คนอื่นๆ ในกลุ่มสามารถนำไปใช้ในการเผชิญความโกรธ

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 นักเรียนแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักเรียน

ครั้งที่ 6

เรื่อง วิธีการเผชิญความโกรธ : การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลที่ตามมาของการแสดงความโกรธออกไปตรงๆ โดยการแสดงท่าทางหงุดหงิด การผลักรถ การขว้างปาสิ่งของ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง
เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
- 1.2 ให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนหลับตานึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธ นักเรียนทำอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น ทำไปแล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร จากนั้นให้นักเรียนลืมตา เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวของตน หากนักเรียนคนใดแสดงออกโดยการแสดงท่าทางหงุดหงิด ผลักรถ หรือขว้างปาสิ่งของ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chair) เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความต้องการ ความรู้สึกทั้งสองได้อย่างชัดเจน ไม่ปกปิด หรือปฏิเสธความรู้สึกที่ตนมีอยู่ โดยนักเรียนได้เล่าเรื่องราวว่าได้ทะเลาะกับรุ่นพี่รู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธรุ่นพี่คนนั้นมากจึงผลักรุ่นพี่คนนั้นล้มลง ผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัวหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า ซึ่งสมมติว่ามีพี่คนที่ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธนั่งอยู่ และให้นักเรียนย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงข้ามสวมบทบาทเป็นพี่คนนั้น แล้วพูดโต้ตอบกลับไป

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with A Feeling) เพื่อให้นักเรียนทบทวนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนและเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อะไรและอย่างไร” มากกว่า “ทำไม” เช่น ถามว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรที่พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า

2.3 ให้นักเรียนคนอื่นๆ ช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการเลือกใช้วิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 นักเรียนแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักเรียน

ครั้งที่ 7

เรื่อง วิธีการเผชิญความโกรธ : การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลที่ตามมาของการแสดงความโกรธออกไปตรงๆ โดยการตอบโต้กลับอย่างสาสม การโต้เถียง ชกต่อยกัน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้แนวทางในการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง
เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
 - 1.2 ให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า นักเรียนเคยโดนล้อชื่อพ่อ ชื่อแม่ไหม ถ้านักเรียนบอกว่าเคย ผู้ให้คำปรึกษาให้คนที่บอกว่าเคยเล่าเรื่องราวของตน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามว่า นักเรียนทำอย่างไรกับเพื่อนคนนั้น
 - 2.2 หากนักเรียนคนใดแสดงออกโดยการตอบโต้กลับอย่างสาสม โต้เถียง หรือชกต่อยกัน
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with A Feeling) เพื่อให้นักเรียนทบทวนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนและเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดย ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อะไรและอย่างไร” มากกว่า “ทำไม” เช่น ผลที่ตามมาเมื่อนักเรียนแสดงออกโดยการตอบโต้กลับอย่างสาสม โต้เถียง หรือชกต่อยกันเป็นอย่างไร และนักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - 2.4 ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าถ้าให้นักเรียนลองปรับเปลี่ยนการแสดงออกเมื่อรู้สึกโกรธในแนวทางที่เหมาะสมนักเรียนจะทำอย่างไร
 - 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อลดความวิตกกังวล เกิดความแน่ใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยนักเรียนได้ลองแสดงบทบาทเป็น ผู้ที่ไม่โต้เถียง หรือไม่ชกต่อยกลับไป
 - 2.6 ให้นักเรียนคนที่ได้ลองฝึกซ้อมบทบาท พูดเกี่ยวกับตนเองว่ารู้สึกอย่างไร
 - 2.7 ให้นักเรียนคนอื่นช่วยกันเสนอแนวทางวิธีการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
 - 3.1 นักเรียนแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
 - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักเรียน

ครั้งที่ 8

เรื่อง วิธีการเผชิญความโกรธ : การควบคุมความโกรธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนควบคุมความโกรธโดย การพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและ
แนวทางยุติที่เหมาะสม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง

เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน
 - 1.2 ให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของ
ความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม
 - 2.2 ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการควบคุมความโกรธ โดยการพยายาม
คิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม
 - 2.3 เมื่อต้องเผชิญกับบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ และการแสดงออกของ
นักเรียนในครั้งนั้นเป็นอย่างไร
 - 2.4 หากผู้รับคำปรึกษาคนใดแสดงออกโดยเก็บความโกรธไว้ในใจ หรือแสดงความโกรธออกไป
ตรงๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิค (Game of Dialogue) เพื่อให้เกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่ตนต้องการ
อย่างแท้จริง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการได้ด้วยตนเอง โดยผู้รับคำปรึกษาใช้นิวซ์ซาย
พูดโต้ตอบกับนิวซ์ซาวและนิวซ์ซาวพูดโต้ตอบกับนิวซ์ซาย เช่น นิวซ์ซาวพูดว่า “บัวทำรายงานเราหาย
ไม่รู้จะหาอย่างไรดี นิวซ์ซายพูดว่า “บัวต้องชดใช้ทำให้เราใหม่หมดเลยและต้องขอโทษเราด้วยไม่งั้นจะไปฟ้อง
อาจารย์ให้อาจารย์หักคะแนน” นิวซ์ซาวพูดว่า “แต่เราน่าจะหาหนทางแก้ไขก่อนดีกว่าไม่นำถึงขั้นไปบอก
อาจารย์” นิวซ์ซายพูดว่า “ไม่หรืออย่างนี้จะได้ใจไม่มีความรับผิดชอบต้องให้ชดใช้” นิวซ์ซาวพูดว่า
“หาหนทางแก้ไขก่อนดีไหมเพื่อจะได้แนวทางที่ดีกว่านี้” นิวซ์ซายพูดว่า “แล้วจะทำอย่างไรละ” นิวซ์ซาวพูดว่า
“ลองไปคุยกับบัวดูว่าจะรับผิดชอบกับรายงานฉบับนี้อย่างไร” ให้นิวซ์ซายพูดโต้ตอบกับนิวซ์ซาวจนกระทั่ง
นักเรียนสามารถมองเห็นแนวทางที่จะนำไปใช้เผชิญกับความโกรธด้วยตนเองว่าควรหาแนวทางยุติ
ที่เหมาะสมกับรายงานฉบับนี้อย่างไร
 - 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้แต่ละคนพูดถึงความรู้สึกที่ใช้นิวซ์ซาวพูดโต้ตอบกับนิวซ์ซาย และความรู้สึก
ที่นิวซ์ซายพูดโต้ตอบกับนิวซ์ซาว
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
 - 3.1 นักเรียนแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
 - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักเรียน

ครั้งที่ 9

เรื่อง วิธีการเผชิญความโกรธ : การควบคุมความโกรธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนควบคุมความโกรธโดย การรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง

เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน

1.2 ให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาเล่าประสบการณ์ของตนที่ไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบ

2.2 เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับการไม่ได้รับความยุติธรรม หรือ

ถูกเอาเปรียบ

2.3 หากนักเรียนคนใดแสดงความโกรธโดยเก็บความโกรธไว้ในใจหรือแสดงความโกรธออกไปตรงๆ เช่น หลังเลิกเรียนนั่งรถแท็กซี่ด้วยกันหลายคน แต่มีเพื่อนคนหนึ่งไปช่วยออกเงินน้อยกว่าคนอื่น โดยที่คนอื่นออกกันคนละ 15 บาทแต่เพื่อนคนนั้นออกเพียง 5 บาททั้งๆ ที่เป็นคนชวนเพื่อนนั่งรถแท็กซี่ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with A Feeling) เพื่อให้นักเรียนทบทวนทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนและเพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดย ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อะไรและอย่างไร” มากกว่า “ทำไม” เช่น นักเรียนทำอย่างไรกับเพื่อนคนนั้น

2.4 หากนักเรียนบอกว่าแสดงท่าทางไม่พอใจ หรือบอกว่ารู้สึกโกรธแต่ก็ไม่พูดอะไรออกมาทำเฉยๆ

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนคนอื่นๆ ว่า หากนักเรียนเจอเหตุการณ์เดียวกับเพื่อน นักเรียนจะอย่างไรเพื่อจะได้รับความยุติธรรม โดยไม่ทำให้เพื่อนคนที่ออกเงินน้อยกว่ารู้สึกโกรธ หรือเสียใจ เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

2.6 ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อให้นักเรียนลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง โดยจากเดิมนักเรียนรู้สึกโกรธแต่ไม่พูดอะไรออกมา ทำเฉยๆ จากนั้นจะให้นักเรียนลองซ้อมบทบาทตามที่คนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นซึ่งเป็นการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.7 ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงความรู้สึกที่ได้ทำการฝึกซ้อมบทบาท

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 นักเรียนแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักเรียน

ครั้งที่ 10

เรื่อง วิธีการเผชิญความโกรธ : การควบคุมความโกรธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนควบคุมความโกรธโดย การกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเป็นต้นเหตุ
2. เพื่อให้นักเรียนควบคุมความโกรธโดย สามารถแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ
3. เพื่อให้นักเรียนควบคุมความโกรธโดย การพูดกับอีกฝ่ายชี้แจงเรื่องที่เข้าใจไม่ตรงกัน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง

เครื่องบันทึกเสียง

รูปภาพจำนวน 8 รูป

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน

1.2 ให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษานำรูปภาพให้นักเรียนดูทีละภาพ เมื่อดูรูปภาพแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าอะไรเกิดขึ้นในภาพนี้ เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับในรูปภาพ บางรูปภาพ ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า เห็นภาพนี้แล้วนักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ก่อนหน้านี้ น่าจะเกิดอะไรขึ้น และนักเรียนเคยเจอเหตุการณ์ในลักษณะนี้บ้างไหม ถ้านักเรียนบอกว่าเคย เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่าเรื่องราวของตน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามว่า นักเรียนทำอย่างไรกับเหตุการณ์แบบนั้น ทำไปแล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร เช่น นักเรียนดูภาพผู้หญิงสูงอายุมองไปที่หน้าต่าง ผู้ชายวัยทำงานคิ้วขมวดเข้าหากันหน้าตาบึ้งตึงมือเกาะที่พนักเก้าอี้ นักเรียนบอกว่า ผู้ชายคนนี้กำลังโดนแม่ว่าหรือบ่นเลยทำหน้าที่หงุดหงิด โมโห ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า และพวกเราเคยโดนแม่บ่นหรือว่าบ้างไหม นักเรียนบอกว่าเคย เรื่องกลับบ้านเย็น ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า นักเรียนทำอย่างไร นักเรียนบอกว่าเถียงหรือไม่ก็เดินหนีไป

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นว่าถ้าเราจะปรับเปลี่ยนจากการเถียงหรือเดินหนีไป เราควรจะทำอย่างไร

2.3 ผู้รับคำปรึกษาค้นคนอื่นๆ บอกว่าน่าจะพูดชี้แจงให้แม่เข้าใจว่าเพราะอะไรถึงกลับบ้านเย็น หรือถ้าเราทำผิดจริงเราก็น่าจะขอโทษแม่และพูดกับแม่ว่าหนูรู้สึกเสียใจที่ทำให้แม่เป็นห่วง

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อลดความวิตกกังวล เกิดความแน่ใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ เช่น นักเรียนโดนแม่บ่นแต่เด็กเรียนเถียงหรือไม่ก็เดินหนี จากนั้นจะให้นักเรียนลองซ้อมบทบาทตามที่สมาชิกคนอื่นๆ แสดงความคิดเห็นซึ่งเป็นการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงความรู้สึกที่ได้ทำการฝึกซ้อมบทบาท

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

3.1 นักเรียนแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักเรียน

ครั้งที่ 11

เรื่อง วิธีการเผชิญความโกรธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความโกรธและวิธีการเผชิญความโกรธของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

แถบบันทึกเสียง
เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
- 1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยให้นักเรียนคิดสถานการณ์ที่ทำให้
นักเรียนโกรธ และนักเรียนแสดงออกต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร

2.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการปรึกษาหารือร่วมกัน เมื่อทั้ง 2 กลุ่มพร้อมให้ออกมาแสดงที่ละกลุ่ม
โดยเมื่ออีกกลุ่มทำการแสดงอีกกลุ่มคอยสังเกตการณ์เพื่อจะได้มาอภิปรายร่วมกัน ช่วยกันวิเคราะห์และ
หาแนวทางวิธีการเผชิญความโกรธที่จะนำไปใช้กับสถานการณ์ในลักษณะเช่นนี้

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาถามว่าหากนักเรียนเจอเหตุการณ์ในลักษณะเช่นนี้ นักเรียนจะแสดงออกอย่างไร
เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้พูดเกี่ยวกับการแสดงออกของตนเอง

2.4 หากนักเรียนคนใดแสดงออกโดยเก็บความโกรธไว้ในใจ หรือแสดงความโกรธออกไปตรงๆ ผู้ให้
คำปรึกษาถามว่าถ้าเป็นไปได้เราอยากจะปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญความโกรธให้เหมาะสมกับสถานการณ์
แบบนี้นักเรียนจะทำอย่างไร

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

- 3.1 นักเรียนแต่ละคนช่วยกัน สรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
- 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาท
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของนักเรียน

ครั้งที่ 12

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน แสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม

ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

เครื่องบันทึกเสียง

แถบบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
3. ให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อนแต่ละคน
4. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ และการนำประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
5. ผู้วิจัยสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกันสรุป การแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียน

ภาคผนวก ง

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. จดหมายขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
3. จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย
4. จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร (อาจารย์พิเศษ)
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ ทม 1012/ 9615



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/ ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวปริศนา ชาญวิชัย นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร” โดยมี ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ รองศาสตราจารย์สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ แบบสอบถามที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกสตัลท์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม และ โปรแกรม ให้ นางสาวปริศนา ชาญวิชัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ทม 1012/๑614

วันที่ ๕ ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวปริศนา ชาญวิชัย นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร” โดยมี ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ รองศาสตราจารย์สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ แบบสอบถามที่เป็น คุณลักษณะส่วนบุคคล โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกสตัลท์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และโปรแกรม ให้ นางสาวปริศนา ชาญวิชัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นันทนา หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



๙๕ ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวปริศนา ชาญวิชัย นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร” โดยมี ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ รองศาสตราจารย์สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้ห้องโสตทัศนศึกษา และขอให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม 2545 - มกราคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปริศนา ชาญวิชัย ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

ที่ ทม 1012/ 96/9



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/2 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนจันทน์หุ่นบำเพ็ญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวปริศนา ชาญวิชัย นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทน์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร” โดยมี ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ รองศาสตราจารย์สมสร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้ห้องโสตทัศนศึกษา และจัดกลุ่มกิจกรรมโดยใช้ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกสตัลท์ กับนักเรียนมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 3 จำนวน 16 คน และตอบแบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ แบบสอบถามที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกสตัลท์ ในระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปริศนา ชาญวิชัย ได้เก็บข้อมูล ในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ผ่องพรรณ ะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวปรีศนา ชาญวิชัย
วันเดือนปีเกิด	26 กันยายน 2521
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	215 หมู่ 1 ตำบลวังฆ้อง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก 65180
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2539	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย แผนกศิลป์ – คณิต โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2543	ครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) วิชาเอกจิตวิทยาและการ แนะแนว สถาบันราชภัฏจันทรเกษม
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ