

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น  
 THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON  
 ANGER COPING OF ADOLESCENTS\*

สวนีย์ สุขเจริญ \*\*

ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ \*\*\*

ดร.มณฑิรา จารุเพ็ญ \*\*\*\*

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น 2) เปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่นจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัวและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม 3) เปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นวัยรุ่นที่เข้าสู่นักค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชาติ สภากาชาดไทย จำนวน 60 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองได้แก่ ผู้ที่มีคะแนนการจัดการความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

บุคลิกภาพแบบ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัวและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม 2) แบบสอบถามการจัดการความโกรธ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t - test และ F - test

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า

1. วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม และวิธีการตอบสนองต่อความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง

2. วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ A (บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เร่าร้อน ชอบแข่งขันและก้าวร้าว ถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกโกรธและก้าวร้าวได้ง่าย) และ B (บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ผ่อนคลาย

\* ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\* นิสิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\*\*\* อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ไม่เรียบร้อย และไม่ชอบฝ่าฝืนอุปสรรคต่างๆ ในการทำงาน) สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมแตกต่างกันจะมีระดับการจัดการความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีการจัดการความโกรธไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. หลังจากการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธพบว่าวัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายคนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษา/การจัดการความโกรธ/วัยรุ่น

**Abstract**

The purposes of this research were 1) to study the anger coping level of adolescents and 2) to compare the anger coping level of adolescents with academic achievement, personality type A and type B, family relationship and influence of social model, and 3) to compare the anger coping of adolescents before and after participating in the group counseling. The sample group of the study was the 60 adolescents entered the KM Drugs Abuse Institute in Red Cross Volunteers Bureau of The Thai Red Cross Society. The experimental group were 8 students whose the Anger Coping score 25 percentile and below. The research instruments were 1) the Personal Data Questionnaire were divided into 4 parts ; academic achieve-

ment, personality type A and type B, family relationship and influence of social model. 2) the Anger Coping Questionnaire. 3) the Group Counseling Program to Develop Anger Coping. The t - test and F- test were used to analyze the data.

The results of the study were as follows:

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

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

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

**KEY WORDS:** GROUP COUNSELING/ ANGER COPING/ ADOLESCENT

**บทนำ**

ปัจจุบันสังคมไทยให้ความสำคัญแก่เยาวชนในฐานะเป็นทรัพยากรที่มีค่าของประเทศ โดยเฉพาะเยาวชนที่เป็นวัยรุ่นจัดได้ว่า

เป็นระยะที่สำคัญมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่และเป็นวัยที่มีพัฒนาการประจำวัยที่ซับซ้อน ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ นับว่าเป็นพัฒนาการที่มีความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน และมีความเข้มของอารมณ์สูงเป็นวัยที่มีการปรับตัวใหม่ในหลายด้าน ประกอบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของ การเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้เกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ไม่ปลอดภัย และทำให้อารมณ์ที่แปรปรวนง่าย มีความรุนแรง และขาดการควบคุม มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่มักส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และอารมณ์หนึ่งซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรม และก่อให้เกิดความรุนแรงคือ ความโกรธ (หรรษา แก้วพูลปรภณ, 2541, หน้า 1)

ดังนั้นความโกรธจึงเป็นอารมณ์ด้านลบที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2544, หน้า 29) การจัดการกับความโกรธจึงเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะในชีวิตจริงคนเรานั้นต้องเผชิญกับความขัดแย้งและคับข้องใจเกิดขึ้นในสังคมเป็นธรรมดาอยู่แล้วการเรียนรู้ที่จะเลือกใช้วิธีการจัดการกับความโกรธอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ความโกรธลดลง จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้นักคล้อยร่วมกัน ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สปีดเบอร์เกอร์ (Fuqur and others, 1991, หน้า 440; citing Spielberger, 1988) ได้กล่าวว่าบุคคลเมื่อมีความโกรธจะแสดงออกได้ 3 ทางคือ

เก็บความรู้สึกไว้ในใจ (Anger In) แสดงความรู้สึกออกไปตรง ๆ (Anger Out) และการควบคุมความรู้สึกโกรธ (Anger Control) โดยการจัดการควบคุมความโกรธยังสามารถจำแนกได้เป็นการควบคุมความโกรธที่อยู่ในใจ (Anger Control In) และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรม (Anger Control Out) โดยที่บุคคลจะแสดงออกทางด้านใดนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วพยายามที่จะควบคุมความโกรธที่อยู่ในใจและการแสดงความโกรธออกมา เช่น พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ พยายามระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พยายามปรับอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติ โดยพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม ส่วนเบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney & Kromrey, 2001, หน้า 454 - 455) ได้กล่าวถึง การควบคุมความโกรธ หมายถึง ความพยายามที่จะควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออก เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธ ได้แก่ การระงับอารมณ์ การแสดงความคิดเห็นความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ การควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ การพูดกับบุคคลอื่นด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่เป็นปกติ การคิดหาสาเหตุของความโกรธและหาแนวทางในการยุติที่เหมาะสม ดังนั้นถ้าบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง การจัดการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับบุคคลนั้นคือการควบคุมความโกรธอย่างมีเหตุผล โดยการยอมรับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและแสดงออกในระดับที่เหมาะสม

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ของศูนย์คนหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชาติ สภาการศึกษา ซึ่งก่อตั้งโดยนายแพทย์พิชิต สุวรรณประกร ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานอาสาชาติ สภาการศึกษาได้เริ่มโครงการกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดในสถานศึกษาขึ้นและเล็งเห็นความสำคัญของการต่อต้านยาเสพติดในโรงเรียน จึงเป็นที่มาของโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติดขึ้นจนถึงปัจจุบัน มีโรงเรียนที่ได้รับมาตรฐานโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานการต้านยาเสพติดทั่วประเทศจำนวน 46 แห่ง พบว่า วิทยรุ่นที่เข้าศูนย์คนหาสมรรถนะการคิดของสำนักงานอาสาชาติ สภาการศึกษาเป็นวิทยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น หนีเรียน (ปัญหาด้านการเรียน) ปัญหาครอบครัว ก้าวร้าวรุนแรง และสูบบุหรี่ โดยเป็นนักเรียนที่ทางโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครส่งมาเข้าศูนย์เพื่อพัฒนาและฟื้นฟูพฤติกรรมที่มีแนวโน้มไปสู่พฤติกรรมที่ถาวร ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นทั้งร่างกายและจิตใจ โดยประวัติของวิทยรุ่นกลุ่มเสี่ยง คือ พ่อแม่หย่าร้างกัน บางคนอยู่กับพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง และเป็นวิทยรุ่นที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน โดยมีครูประจำชั้นเป็นผู้ส่งมาให้กับครูประจำโครงการต้านยาเสพติดที่โรงเรียน และจากการที่ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตวิทยรุ่นในศูนย์คนหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชาติ สภาการศึกษา พบว่า วิทยรุ่นเมื่อเกิดความไม่พอใจที่เพื่อนไม่ให้ออกกำลังกายจะแสดงอาการหงุดหงิดและพูดจาไม่สุภาพ และหากไม่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการก็จะโมโหโดยการแสดงออกทางสีหน้าไม่พอใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึง

มีความสนใจที่จะศึกษาการจัดการกับความโกรธของวิทยรุ่นจำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ สัมพันธภาพในครอบครัวและตัวแบบทางสังคม รวมทั้งช่วยวิทยรุ่นกลุ่มนี้ให้รู้จักจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ให้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการกับความโกรธของวิทยรุ่น เพื่อให้วิทยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการกับความโกรธของวิทยรุ่น เป็นกระบวนการช่วยให้วิทยรุ่นได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์โกรธของตนเอง จากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ความโกรธ หาแนวทางป้องกันการแสดงความโกรธที่ไม่เหมาะสม แก้ไขปัญหาร่วมกันและเรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธที่เหมาะสมโดยผู้ให้คำปรึกษา ให้วิทยรุ่นทำแบบสอบถามการจัดการความโกรธ นำบุคคลที่มีคะแนนการจัดการกับความโกรธต่ำมารวมกลุ่มกันและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูล การทวนความ การเผชิญหน้า การเงียบ การตีความหมาย การให้กำลังใจ และการสรุปผล เพื่อทราบถึงกระบวนการเกิดขึ้นของอารมณ์โกรธ พิจารณาวางแผนการปฏิบัติใหม่ โดยมีขั้นตอนชัดเจนสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์โกรธให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะ

ศึกษาหาแนวทางที่จะช่วยวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบต้านยาเสพติด ศูนย์คนหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชกาสชก สภากาชาดไทย ให้ได้เรียนรู้วิธีการและจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะ เป็นกับครอบครัว เพื่อน และบุคคลใกล้ชิด ทั้งนี้เพื่อให้วัยรุ่นสามารถแสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและวาจาใดเหมาะสมกับสถานการณ์ที่ตนกำลังเผชิญได้อย่างถูกต้อง และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

### จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของการจัดการความโกรธของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ขอบเขตการวิจัย

**ตอนที่ 1** การศึกษาการจัดการกับความโกรธ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นที่เขาศูนย์คนหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชกาสชก สภากาชาดไทย จำนวน 60 คน

**ตอนที่ 2** การพัฒนาการจัดการกับความโกรธ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นที่เขาศูนย์คนหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชกาสชก สภากาชาดไทย ที่มีคะแนน

การทำแบบสอบถามการจัดการความโกรธต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 15 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายจำนวน 12 คน และผู้สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธจำนวน 8 คน

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

- 1.) แบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบ A และ B มีค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) เท่ากับ 0.83

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว มีค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) เท่ากับ 0.92

**ตอนที่ 4** แบบสอบถามอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม มีค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) เท่ากับ 0.87

**ตอนที่ 5** แบบสอบถามการจัดการความโกรธมีค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) เท่ากับ 0.93

- 2.) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ

### วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชาชาติ สภาภาษาชชาติไทย เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของวัยรุ่นจาก ผู้อำนวยการสภาภาษาชชาติไทย

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยนำผลตอบแบบสอบถามมารวบรวมตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป
4. ทำการทดลองให้คำปรึกษากลุ่ม

**วิธีการดำเนินการทดลอง**

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pretest - Posttest Design ตามแบบแผนการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง ทำการทดสอบก่อนการทดลอง โดยการให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามเรื่องการจัดการกับความโกรธแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ขั้นตอนทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการตั้งนีกกลุ่มทดลองผู้วิจัยใช้การเข้าร่วมตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
3. ขั้นตอนหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามเรื่องการจัดการกับความโกรธอีกครั้งหนึ่งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบทั้งสองครั้ง ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติ

**ผลการวิจัย**

1. วัยรุ่นที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิดสำนักงานอาสาชาชาติ สภาภาษาชชาติไทย มีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายชาน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมและวิธีการตอบสนองต่อความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง

2. วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ A และ B สัมพันธ์ภาพในครอบครัว และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมแตกต่างกันจะมีการจัดการความโกรธแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการจัดการความโกรธไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. หลังจากการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาชกลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธพบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายชานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**อภิปรายผล**

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น ที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชาชาติ สภาภาษาชชาติไทย ปรากฏผลดังนี้

1. การศึกษาระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น ที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิดสำนักงานอาสาชาชาติ สภาภาษาชชาติไทย พบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายชานอยู่ในระดับปานกลางที่เป็นเช่นนี้เพราะว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ผู้วิจัยศึกษานั้นเป็นนักเรียนที่กำลัง



ศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - มัธยมศึกษาปีที่ 2 (มีอายุอยู่ระหว่าง 11 - 15 ปี) ซึ่งเป็นรอยต่อจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและด้านอารมณ์ ซึ่งในช่วงอายุนี้วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อยู่ตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้รู้สึกโกรธ ก็จะเป็นยากมากที่จะจัดการความโกรธนั้นในสงบลงได้ และการที่จะเข้าใจในการจัดการความโกรธนั้นก็ไม่ใช่เรื่องที่ยั่งยืน เนื่องจากมีความซับซ้อนเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ของทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ดังนั้นการที่บุคคลจะเข้าใจถึงปัจจัยอะไรที่มีอิทธิพลต่อความโกรธนั้น ก็จะช่วยให้สามารถเข้าใจสาเหตุของความโกรธเบื้องต้นในการที่จะใช้ในการจัดการความโกรธได้ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของแอนเดอสัน (อรุณญา งามระยับ, 2532: 17 - 18; อ้างอิงจาก Anderson: 1978) ได้สรุปพัฒนาการขั้นต่างๆ ของมนุษย์ที่จะเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนองต่อความโกรธตามขั้นพัฒนาการต่างๆ ในช่วงวัยรุ่น จะมีสาเหตุและการตอบสนองใหม่ๆ ต่อความโกรธ เขาจะโกรธเมื่อรู้สึกว่าถูกทำลายความนับถือ หรือความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) เช่น การถูกเยาะเย้ยถากถาง ถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ความล้มเหลว ถูกหลอกลวง ได้รับความไม่ยุติธรรม เป็นต้น ส่วนการตอบสนองนั้นในช่วงวัยรุ่นหรือหลังวัยรุ่น การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นการตอบสนองด้วยคำพูด

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ คิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ หาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม และวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ พบว่า วัยรุ่น

มีการจัดการกับความโกรธเป็นรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ด้วยเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าวัยรุ่นเมื่อเกิดความโกรธขึ้นจะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ เริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า “การมีสติ” ในเรื่องของการเกิดอารมณ์สาเหตุการแสดงอารมณ์และผลย้อนกลับ ตลอดจนรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ ซาโลเวย์ (Goleman, 1995: 42 - 44; citing Salovey, 1988) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้าน แต่ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้มี 2 ด้านแรกเท่านั้น ได้แก่ ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการ (บริหาร) อารมณ์ตนเอง เพราะการรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป เมื่อรู้จักอารมณ์ของตนเองแล้ว ค่อยคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ จากนั้นค่อยหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมแล้วหาวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ โดยการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ซึ่งเป็นไปตาม อวยชัย โรจนนิรันดร์กิจ (2547: Online) ได้กล่าวถึง การควบคุมเมื่อมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นไว้ว่าทำความรู้ตัว รู้จักกับอารมณ์โกรธ เมื่อมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น ยอมรับว่าตนเองกำลังมีอารมณ์โกรธ ถ้ารู้สึกว่าควบคุมไม่ได้ให้เลี้ยงออกจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ จากนั้นพิจารณาถึงโทษของอารมณ์โกรธ พิจารณาหาสาเหตุของอารมณ์โกรธและแก้ไข เพื่อให้เห็นถึงข้อเท็จจริงที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ ตัดสินใจแก้ไข ปัญหาและวางแผนป้องกันไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้น

ได้อีก

2. การเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธ์ภาพในครอบครัวและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม

เมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ผู้วิจัยศึกษาเป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (มีอายุอยู่ระหว่าง 11 - 15 ปี) ซึ่งเป็นช่วงรอยต่อจากความ เป็นเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ ในช่วงนี้อายุถือว่าอยู่ในช่วงของวัยรุ่นและความโกรธบางครั้งก็เกิดขึ้น โดยที่ผู้กำลังโกรธอาจจะไม่ทราบล่วงหน้าได้ ซึ่งไรท์ (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย, 2542: 5 ; อ้างอิงจาก Wright, 1988: 77 - 100) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว (Puberty) ซึ่งในระยะนี้มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็วและจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งจะปรากฏลักษณะแสดงความเป็นเพศชายและเพศหญิงที่ชัดเจน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เกิดขึ้น ดังนั้นจึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นไม่ว่าจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำไม่ส่งผลต่อการจัดการความโกรธของวัยรุ่น เพราะความโกรธเป็นสภาพอารมณ์หนึ่งที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่เด็ก แต่การตอบสนองของบุคคลที่มีต่อความโกรธนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการในแต่ละวัย

เมื่อพิจารณามูลลักษณะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะว่าบุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลไม่มีใครที่เหมือนกันทุกอย่าง ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะมีคู่มือก็ยังคงมีลักษณะ

บางอย่างที่ไม่เหมือนกัน อัลพอร์ท (จรรยา เกษศรีสังข์, 2537: 11 - 15 ; อ้างอิงจาก Allport, 1967) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นระบบการเคลื่อนไหวของอินทรีย์ที่อยู่ภายในจิตใจบุคคลและเป็นตัวกำหนดลักษณะนิสัย (Traits) ประจำตัวของบุคคลนั้นทั้งหมด เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่แสดงออกอยู่เป็นประจำในสถานการณ์เฉพาะอย่าง ซึ่งอาจแสดงออกให้เห็นทางพฤติกรรมและความคิดก็ได้ ในที่นี้ผู้วิจัยได้ศึกษามูลลักษณะบุคลิกภาพโดยแบ่งออกเป็น บุคลิกภาพแบบเอและบี แสดงถึงบุคลิกภาพที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าบุคลิกภาพส่งผลให้วัยรุ่นมีการจัดการกับความโกรธแตกต่างกัน วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะทำอะไรด้วยความรีบร้อน ชอบแข่งกับเวลา เป็นคนชอบแข่งขันและทำอะไรด้วยความกระตือรือร้นจึงทำให้มีความสามารถในการจัดการกับความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ B เพราะวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพแบบ B จะใจเย็นไม่รีบร้อน ชอบใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายไม่ค่อยชอบทำงานในเวลาที่ต้องเร่งรีบ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องของ อายแซงค์ (Eysenck, 1970: 114 - 131) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก โดยศึกษาเด็กชายอายุ 11 - 12 ปี ใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นแล้วหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับขนาดครอบครัว อาชีพของพ่อแม่ ลำดับการเกิด และความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก ผลของการศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่มีระดับอาชีพสูงจำนวนมากเป็นพ่อแม่ของเด็กที่แสดงตัวและอารมณ์มั่นคง ส่วนในด้านความสนใจของพ่อแม่ที่มีต่อลูก พบว่า เด็กผู้หญิงได้รับความสนใจจากพ่อแม่มากกว่าเด็กผู้ชาย และ



การที่เด็กได้รับความสนใจจากพ่อแม่ นั้นมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการแสดงตัวของเด็กด้วย

เมื่อพิจารณาสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสัมพันธภาพในครอบครัวมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคลและการอยู่ร่วมกันในสังคม ถ้าครอบครัวสมบูรณ์ควยระเบียบและคุณธรรมอันดีทุกประการแล้ว สมาชิกแต่ละคนก็จะอยู่ในสภาพสมาชิกที่ดีของสังคมที่ใหญ่ขึ้นตามลำดับ ถ้าสัมพันธภาพในครอบครัวดีก็จะส่งผลให้วัยรุ่นรู้จักจัดการความโกรธได้ดีด้วย ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ อัมเบอร์สัน (จกกลนิตยเจริญ. 2540: 34; อ้างอิงจาก Umberson.1992: 664 - 674) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสังคม สัมพันธภาพที่ใกล้ชิดที่แสดงออกในลักษณะการควบคุมดูแลจะเปรียบเสมือน การให้กำลังใจและไม่มีผลต่อปัญหาความจิตใจและสมาชิกในครอบครัว ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ ออร์ (Ort. 1978: 78) พบว่าเด็กวัยรุ่นที่มีการปรับตัวในด้านมโนภาพแห่งตนและความมั่นคงในอารมณ์ดีเมื่อมีสัมพันธภาพในครอบครัวดีด้วย

เมื่อพิจารณาอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังสับสนในบทบาทของตนเองและต้องการต้นแบบที่ตนเองชื่นชมไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นบุคคลหรือตัวแบบที่เป็นสื่อ เช่น ตัวละคร ดารา หรือนักร้องก็ตาม ถ้าวัยรุ่นชื่นชอบก็จะต้องการที่จะเลียนแบบบุคคลหรือตัวแบบที่เป็นสื่อเหล่านั้นได้โดยง่าย วัยรุ่นจะเรียนรู้จากตัวแบบที่ตนเองให้ความสนใจและจดจำประเภทของพฤติกรรม

ที่สังเกตร่วมกับแรงจูงใจตลอดจนความสามารถในการทำพฤติกรรมซ้ำๆ ตามอย่างตัวแบบนั้น ซึ่งสอดคล้องกับ เบิร์น (Berns. 1997: 74; citing Bandura.1989) กล่าวว่า บุคคลจะเรียนรู้จากตัวแบบได้มากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับความสนใจ ระดับสติปัญญา ความสามารถในการจดจำประเภทของพฤติกรรมที่สังเกต แรงจูงใจ ความสามารถในการทำพฤติกรรมซ้ำอย่างตัวแบบ ซึ่งถ้าตัวแบบนั้นเป็นตัวแบบที่ดีวัยรุ่นก็จะเลียนแบบพฤติกรรมดีๆ เหล่านั้นไปด้วย แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าตัวแบบที่วัยรุ่นให้ ความสนใจและชื่นชอบเกิดเป็นตัวแบบที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสมก็อาจจะทำให้วัยรุ่นเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ผิดๆ ไปด้วย ดังนั้นตัวแบบทางสังคมที่ดีก็ช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ดีและรู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดีไปด้วย ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ มาคูเอล มาร์ตินเนส พอนส์ (ญาดา หลาวเพ็ชร, 2544: 72; citing Manuel Martinez - Pons. 1998: 22 - 23) ได้ศึกษาบทบาทของบิดามารดาที่มีผลต่อปรีชาเชิงอารมณ์ของเด็กนักเรียน โดยพฤติกรรมของบิดามารดาประกอบด้วยพฤติกรรมด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ พฤติกรรมด้านการเป็นต้นแบบ การสนับสนุนส่งเสริม การฝึกหัดให้คำแนะนำและการให้รางวัล พบว่า พฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน ของบิดามารดาสามารถทำนายปรีชาเชิงอารมณ์ของบุตรได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังจากการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ พบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนการจัดการกับความโกรธเป็นรายด้านของวัยรุ่นก่อนและหลังการ เขา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธ พบว่า นักเรียนมีคะแนนการรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสม และวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะวัยรุ่น มีการเรียนรู้ที่เกิดจากการร่วมกันแสดงความคิดเห็น ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธ ในแต่ละครั้งอย่างสมัครใจและยินดีที่จะร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และอภิปรายเพื่อหาข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนสมาชิกทุกคนยังเคารพกฎของกลุ่มที่ร่วมกันเสนอไว้ในครั้งแรกของการเข้าร่วมกลุ่ม ให้คำปรึกษาด้วยวัยรุ่นแต่ละคนจะได้เรียนรู้แนวทางการจัดการความโกรธของบุคคลอื่นในกลุ่มและสามารถเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและสมาชิกคนอื่นได้ดียิ่งขึ้น รวมถึงบรรยากาศของการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นและกล้าที่เปิดใจพูดคุยได้อย่างอิสระ รู้สึกสบายใจ จึงทำให้อารมณ์มีการจัดการความโกรธของตนเองในด้านการรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมและวิธีการตอบสนองต่อความโกรธได้ดีขึ้น โดยวัยรุ่นสามารถเผชิญกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม สามารถรู้วิธีที่เขาทำความเข้าใจกับอารมณ์ของตนเองขณะโกรธได้ พร้อมทั้งคิดทบทวนถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของความโกรธนั้น ตลอดจนสามารถหาแนวทางระงับความโกรธที่เหมาะสมในแบบของตนเองได้ และทราบว่าตนเองมีวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ นั้นออกไป

อย่างไรโดยไม่ส่งผลร้ายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามที่ ชรรมรงค์ น้อยคุณ (สากล คำภูมิ, 2548: 13 ; อางอิงจาก ชรรมรงค์ น้อยคุณ, 2535) กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความโกรธในข้อแรกว่าต้องศึกษาความโกรธที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใด แล้วพิจารณาว่าจะโกรธหรือไม่ การเล่นบทบาทสมมติโดยหาเพื่อนสักคนมาแสดงบทบาท เมื่อมีใครสักคนมาทำให้โกรธก็ให้เพื่อนแสดงเป็นบุคคลนั้นอย่างจริงจัง ทั้งปฏิกริยาและการตอบโต้แล้วเปลี่ยนบทบาทสลับกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริศนา ซาญวิชัย (2546: 73 - 76) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตอลท์ มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งสองกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของนิกเคอร์สัน (Nickerson, 2003: Online) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธเพื่อเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความโกรธและลดการแสดงออกของความโกรธโดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีความแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

**ข้อเสนอแนะ****ข้อเสนอแนะทั่วไป**

1. จากการทำวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้แบบ-สอบถามการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น ซึ่งในการนำแบบสอบถามไปใช้นั้น ควรที่จะพิจารณาถึง

1.1 กลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่เขาสนใจคนหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชาชาติ สภา-กาชาดไทย ดังนั้นการนำแบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่นไปใช้กับวัยรุ่นที่อยู่ในแถบภูมิภาคอื่น หรือเขตอื่น จึงควรมีการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามใหม่

1.2 ผู้ที่ต่อนำแบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่นไปใช้ ควรศึกษาวิธีใช้จากคู่มือการดำเนินการใช้การจัดการ ความโกรธของวัยรุ่นให้เข้าใจ และมีการทดลองทำแบบ-ทดสอบด้วยตนเองก่อน เพื่อให้มีความเข้าใจมากขึ้น

1.3 ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งควรคำนึงถึงจำนวนวัยรุ่นและผู้ดำเนินการควบคุมแบบสอบถามให้เป็นไปอย่างเหมาะสม เพื่อที่จะได้มีการอธิบายรายละเอียดและวิธีการทำแบบสอบถามให้กลุ่มวัยรุ่นอื่นๆ เข้าใจได้ อย่างทั่วถึงตรงกันและมีความถูกต้อง

1.4 แบบสอบถามการจัดการความ-โกรธของวัยรุ่น เป็นเพียงข้อบ่งชี้เบื้องต้นเท่านั้น ดังนั้นเพื่อให้การทำแบบสอบถามมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงอาจมีการพิจารณาเกี่ยวกับการสังเกตของบุคคลใกล้ชิด ผู้ปกครองหรือจากแบบวัดการจัดการความโกรธอื่นๆ ประกอบด้วย

2. จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความ-

โกรธ ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมในรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น สามารถจัดการความโกรธของวัยรุ่นในหลอดลงได้ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวของวัยรุ่นเอง จึงสามารถนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อลดปัญหาเกี่ยวกับการจัดการความโกรธของวัยรุ่นในห้อยลงพร้อมกับให้มีการจัดการเกี่ยวกับความโกรธให้เหมาะสมยิ่งขึ้นด้วย

และสำหรับผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการกับ ความ-โกรธไปใช้ ควรจะมีการศึกษาเรื่องการจัดการเกี่ยวกับความโกรธของวัยรุ่น และศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมด้วย

**ข้อเสนอแนะทั่วไปในการวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น จากกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่กว่านี้ เพื่อพัฒนาแบบ-สอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่นต่อไป
2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการความโกรธ เช่น สภาพแวดล้อมในครอบครัว พฤติกรรม หรือสังคมเพื่อน เป็นต้น
3. ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของการจัดการความโกรธของวัยรุ่นให้มีการ-จัดการที่ดียิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- โครงการโรงเรียนต้นแบบมาตรฐานระบบการต้านยาเสพติด. (ม.ป.ป.). วันที่สืบค้น 2 สิงหาคม 2551, เข้าถึงได้จาก <http://www.kmdrugsabuse.In.th>
- จงกลนี ตู่เจริญ. (2540). สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาอนามัยครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรรยา เกษศรีสังข์. (2537). วิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ. ปรินญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ญาดา หลาวเพชร. (2544). บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2544, มกราคม - มีนาคม). เขียวยาอารมณ์โกรธด้วยการสร้างความฉลาดทางอารมณ์. *ผาสุก*. 24(132) : 28 - 29.
- \_\_\_\_\_. (2545). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: พิมพ์ศรีพรินติ้ง เซ็นเตอร์.
- ปริศนา ชาญวิชัย. (2546). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. (2542). การศึกษาการได้รับสารอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามความถี่ของอาหารบริโภคทั้งปริมาณ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2540). การพัฒนาครอบครัว. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดนายกรัฐมนตรี.
- สมร ทองดี. (2532). เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น หน่วยที่ 1-8. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สากต คำภูมิ. (2548). ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- หรรษา แก้วพุดปกรณ. (2541). ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- หรรษา สุภาพจน์. (2548). *การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น*. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อริญญา งามระยับ. (2532). *การศึกษาพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลพบุรี จังหวัดลพบุรี*. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. (2547). *การจัดการกับความโกรธ*. วันที่สืบค้น 28 กรกฎาคม 2551, เข้าถึงได้จาก <http://www.google.com>
- Barnes, L. W. (1977). *The Effect of Group Counseling on the Self Concept Achievement to Primary Grade Mexican American Pupils*, Dissertaion Abstracts International. 38 : 5920 - A ; April.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- Nickerson, K. F. (2003). *Anger in Adolescent : The Effectiveness of a Brief Cognitive Behavioral Anger Management Training Program for Reducing Attitudinal and Behavioral Expressions of Anger*. UMI Proquest Digital Dissertations - Full Citation & Abstract. Retrieved July 24 ,2008, from: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>
- Orr, K. K. (1978). *The Relationship of Perceived Family Interpersonal Comptibility to Adolescent Adjustment*. Dissertation Abstracts International. 40: 1907 - B ; August 1978.
- Salvador, D. S. (2002). *Anger Management and Development of Prosocial Behavior*. (Online). UMI Proquest Digital Dissertations - Full Citation & Abstract. Retrieved July 24, 2008, from: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>

