

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ 1 ตัวแปรภายใน และ 1 ตัวแปรระหว่างหน่วยทดลอง (One between One within Subject Design) เพื่อศึกษาผลของการการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 จำนวน 16 คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม และกลุ่มที่ลดความโกรธโดยวิธีปกติ กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดความโกรธและ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม การดำเนินการเก็บข้อมูลตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance: One between - Subjects Variable and One within - Subjects Variable) โดยผู้วิจัยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธภายหลังการทดลอง ต่ำกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ลดความโกรธโดยวิธีปกติ
3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธในระยะติดตามผล ต่ำกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ลดความโกรธโดยวิธีปกติ
4. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง
5. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธในระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนการทดลอง
6. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ลดความโกรธโดยวิธีปกคดียังมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธในระยะติดตามผลต่ำกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ลดความโกรธโดยวิธีปกคดียังมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม และกลุ่มที่ลดความโกรธโดยวิธีปกคดียังมีคะแนนเฉลี่ยความโกรธไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป คือ ในระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนเฉลี่ยความโกรธต่ำกว่ากลุ่มที่ลดความโกรธโดยวิธีปกคดียังมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม มีคะแนนเฉลี่ยความโกรธต่ำกว่ากลุ่มที่ลดความโกรธโดยวิธีปกคดียังมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษานี้ทำให้พบว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองสามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีทักษะในการสังเกตและ จัดการกับอารมณ์โกรธที่จะเกิดขึ้นภายหลังถูกสิ่งเร้ามากระตุ้น ได้อย่างอัตโนมัติ เป็นรูปแบบของการปรับเปลี่ยน โครงสร้างทางความคิดให้

สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล แม้เวลาจะผ่านไปนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมก็ยังสามารถใช้วิธีการการควบคุมความโกรธได้ จึงทำให้คะแนนความโกรธไม่แตกต่างในระยะหลังการทดลอง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม สามารถช่วยลดความโกรธได้ในนักเรียนวัยรุ่นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ในขณะที่กลุ่มที่ลดความโกรธโดยวิธีปกติมีความโกรธไม่แตกต่างกันทุกช่วงเวลา

2. จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธต่ำกว่ากลุ่มที่ลดความโกรธโดยวิธีปกติ เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ลดความโกรธโดยวิธีปกติจะไม่ได้รับการฝึกให้สามารถควบคุมอารมณ์โกรธหรือรู้เท่าทันสถานการณ์ที่จะทำให้โกรธ จึงตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระตุ้นทันที โดยที่ไม่มีโอกาสได้พิจารณาถึงวิธีการแก้ปัญหาหรือการแสดง ความโกรธที่เหมาะสมได้ จึงทำให้คะแนนความโกรธสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม โดยเฉพาะในนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อก้าวสู่วัยรุ่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ทำให้นักเรียนวัยรุ่นต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย อารมณ์ สังคม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ ความสนใจเพศตรงข้าม เป็นต้น ถ้าคนใดไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้เกิดความยุ่งยากในชีวิตได้ เนื่องจากวัยรุ่นไม่ได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเอง จึงเป็นปัญหาการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกัวติน, ลอร์ด และสปิริโต (Guertin, Lloyd, & Spirito, 2001) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความก้าวร้าว พบว่าความโกรธมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าว โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่ขาดทักษะการจัดการอย่างเพียงพอหรือมีความทนทานต่อความต้านทานต่ำและมีความอ่อนไหวทางปัญญาและพฤติกรรม และได้รับการเลี้ยงดูในวัยเด็กที่ไม่มีคุณภาพ ก็จะเก็บกอดอารมณ์ ความผิดหวังหรือความขมขื่นในวัยเด็กไว้ในใจได้จิตสำนึกและจิตสำนึก และพร้อมที่จะระเบิดอารมณ์ที่เก็บกอดเหล่านั้นสู่สังคมได้ง่ายเมื่อถูกกระตุ้น จากเหตุผลดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีปัญญานิยมของเบคก (Beck) ได้กล่าวว่าคนที่มีแนวโน้มที่จะมีความยุ่งยากทางอารมณ์ จะมีแนวโน้มในการใช้เหตุผลมีข้อผิดพลาด (Logical Errors) เนื่องจากการรับรู้ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ข้อมูลไม่เพียงพอ และไม่สามารถแยกแยะระหว่างจินตนาการกับความเป็นจริงได้ จึงทำให้เกิดความคิดที่บิดเบือนได้ (Cognitive Distortions) หรือความกิดมีข้อบกพร่อง เช่น การอ้างที่ไร้เหตุผล (Arbitrary Inferences) สรุปเกินจริง (Overgeneralization) การเลือกสรุป (Selective Abstraction consists) การเพิ่มหรือลดความจริง (Magnification and Minimization) การยึดตนเอง

เป็นศูนย์กลาง (Personalization) และการคิดแบบตัดสินด้านใดด้านหนึ่ง (Polarized Thinking) เป็นต้น

ในขณะที่เดียวกันกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมจะได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ด้วยการใช้กระบวนการทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในการกรองและเลือกข้อมูลที่เป็นปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เช่น ใช้อารมณ์เกินขีดจำกัดและการกระทำไม่ถูกต้อง ทั้งนี้ยังสามารถแยกแยะความคิดที่บิดเบือนและการรับรู้ที่มีข้อบกพร่องที่จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่ได้จากกิจกรรมการบันทึกสถานการณ์หรือบุคคลที่จะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกโกรธ โดยสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะได้รับการตรวจสอบความคิดอัตโนมัติให้ตรงกับความเป็นจริง โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มให้ได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ในการวิเคราะห์ปัญหาร่วมกัน ทั้งยังเสริมทักษะที่จำเป็นในการเปลี่ยนแปลงความคิด เช่น การแก้ปัญหา การยืนยันตนเอง การผ่อนคลายแก่สมาชิกกลุ่ม ให้มีทักษะในการแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ มีความสมเหตุสมผลเมื่อเจอสถานการณ์หรือบุคคลที่เป็นปัญหาในลักษณะเดียวกันอีกครั้ง จึงกล่าวได้ว่าเมื่อนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและเพียงพอไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง จึงอาจทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นและสามารถตอบสนองต่อการแสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมมากกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ลดความโกรธโดยวิธีปกปิด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของไคเคิแมน (Dykeman, 2000) ที่ได้ศึกษาเรื่องการบำบัดความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเกรี้ยว ด้วยโปรแกรมพฤติกรรมปัญญานิยม พบว่า นักเรียน วัยรุ่นสามารถควบคุมสถานการณ์ความโกรธ ลดการแสดงความรู้สึกโกรธ และเพิ่มการควบคุมความรู้สึกโกรธได้

นอกจากนี้ ยังพบว่า ระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจและให้ความร่วมมือด้วยดีในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และการค้นหาความคิดอัตโนมัติร่วมกัน และเมื่อมีการซักถามความรู้สึกที่เกิดขึ้น และได้รับคำตอบว่า “มีความเข้าใจและยอมรับว่าภาพที่เราเห็นนั้นอาจจะไม่ตรงกับที่เราคิด อาจทำให้เข้าใจผิดเหมือนกับรูปภาพก็ได้” จากนั้นผู้วิจัยได้เชื่อมโยงไปสู่แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ “เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธ คิดถึงอะไร มีอะไรทำให้เราโกรธได้บ้าง” สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเมื่อเกิดการรับรู้แล้วก็สามารถค้นหาสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ที่ทำให้ตนโกรธได้ ในขั้นตอนนี้อาจทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญและความสัมพันธ์ระหว่างความคิดอัตโนมัติด้านลบกับความโกรธ และเรียนรู้การค้นหาความคิดอัตโนมัติที่ก่อให้เกิดความโกรธด้วยตนเอง และสมาชิกทุกคนจะได้รับมอบหมายให้นำไปทำต่อเป็นการบ้านโดยบันทึกสถานการณ์หรือบุคคลที่จะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกโกรธ หงุดหงิด ผิดหวัง หรือโมโห ในแบบบันทึก

ประจำวันทันที ให้มากที่สุดเพื่อนำไปใช้ประกอบการอภิปรายกลุ่มและตั้งเป้าหมายการควบคุมและการแสดงความรู้สึกอย่างสร้างสรรค์

ในกระบวนการอภิปรายของสมาชิกกลุ่มจะเน้นอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น ภายหลังจากการบันทึกความคิดอัตโนมัติ โดยสมาชิกกลุ่มจะนำเสนอปัญหาที่ต้องการแก้ไขมา อภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดร่วมกัน ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจหรือมองเห็นปัญหา (Conceptualization) ด้วยการฟังและท้าทายความคิดด้านลบ ทำให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นปัญหาที่เกิดจากความคิดด้านลบด้วยตนเอง เช่น การโต้เถียงกับผู้ปกครองเรื่องทะเลาะกับน้อง ชัดแย้งกับพ่อแม่หรือพ่อแม่ทะเลาะกัน นอนคืนสาย อาจารย์ที่ปรึกษาไม่พอใจ ถูกเพื่อนนินทา เพื่อนล้อปมด้อย ขกพวกตีกัน ห้องเรียนร้อนมาก ฯลฯ จากนั้นสมาชิกกลุ่มจะทำการวิเคราะห์สาเหตุและการแก้ปัญหา (Problem Solving) เกี่ยวกับเหตุการณ์ ระดับของอารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้น ปฏิบัติตอบสนอง การเปลี่ยนความคิดและอารมณ์จนทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้ เข้าใจ ยอมรับความรู้สึกโกรธอย่างชัดเจนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจอห์นสัน (Johnson, 2001) ได้ศึกษาโปรแกรมทักษะการควบคุมความโกรธ การสื่อสาร โดยใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem - Solving) ในกลุ่มนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างพบว่า สามารถลดความรู้สึก ซึมเศร้าและวิตกกังวล ปรับปรุงอัตมโนทัศน์แห่งตนและสามารถปรับตนเองได้ในระยะหลังการหย่าร้าง

และบางปัญหาสมาชิกกลุ่มบางคนจะได้รับการฝึกทักษะการยืนยันตนเอง (Assertiveness) เพื่อให้แสดงออกอย่างเหมาะสม จากสถานการณ์สมมติและการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) จากสถานการณ์จริงที่ทำให้โกรธ เช่น เพื่อนล้อปมด้อยว่าดำ ทำให้รู้สึกโกรธมาก และโต้ตอบด้วยคำพูดไม่สุภาพ ภายหลังจากแสดงบทบาทสมมติแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคิดใหม่ทำให้เข้าใจตนเองและธรรมชาติของเพื่อนมากขึ้น มีความคิดว่า “ผิวดำเป็นเรื่องธรรมชาติและเพื่อนที่ล้อก็ดำเหมือนกัน และคิดว่าจะไม่ได้ตอบอีกคงเฉย ๆ” จากนั้นสมาชิกกลุ่มแต่ละจะแสดงอารมณ์หรือการแสดงออกในการควบคุมความโกรธตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ จึงอาจส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความโกรธในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาลดต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับโดยวิธีปกติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเคลเลอร์และตูติน (Kellner & Tutin, 1995) ได้ศึกษาการจัดการความโกรธด้วยกลวิธีกลุ่มสนับสนุน การแสดงบทบาทสมมติ และการผ่อนคลาย ในนักเรียนที่พัฒนาการล่าช้าและจิตหลอน พบว่านักเรียนสามารถเรียนรู้การจัดการความโกรธได้ดีทั้งในโรงเรียนและที่ทำงานและลดความก้าวร้าวได้ และยังสอดคล้องกับชนิกา ขวัญจรเกียรติ (2543) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกวิเคราะห์การคิดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยม

ศึกษาชั้นปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถลดความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนจะได้รับการฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) เพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้องและลำไส้ ด้วยการฝึกการหายใจ (อินทรา พัวสกุล และคณะ, 2541) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ ซึ่งสอดคล้องกับสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychology Association, 2003) ได้แนะนำวิธีการจัดการกับความโกรธว่า การใช้เทคนิคการผ่อนคลายด้วยวิธีการควบคุมหายใจช่วยให้ลดอารมณ์โกรธได้ และเมื่อสมาชิกกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มปัญญานิยมได้ไปทดลองใช้ในชีวิตประจำวันและกลับมาเข้ากลุ่มตามที่นัดหมาย และได้อภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันพบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองสามารถควบคุมสถานการณ์และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นเนื่องจากสมาชิกกลุ่มได้เข้าใจสภาพปัญหา และยอมรับคนอื่นมากขึ้นเนื่องจากสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ประสบการณ์จากประสบการณ์ตรง สามารถแสดงความคิดเห็นได้ โดยผู้วิจัยเป็นสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกร่วมกันอย่างเต็มที่ โดยนำเสนอประเด็นปัญหาครั้งละประเด็น เช่น ปัญหาไม่พอใจอาจารย์ที่ปรึกษาที่ไม่มาโฮมรูม (Home Room) เพราะคิดว่า “อาจารย์ที่ปรึกษาไม่มาปฏิบัติหน้าที่ในขณะที่ห้องอื่นอาจารย์ที่ปรึกษามาพบที่ห้องทุกเช้า” จากนั้นสมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา โดยร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา พบว่า มีหลายสาเหตุ เช่น นักเรียนในชั้นเรียนไม่ปฏิบัติตามคำสั่งเรื่องการทำความสะอาดห้องเรียนวิชาฟิสิกส์ เพราะคิดว่าไม่ใช่ห้องที่ใช้เรียน เนื่องจากเป็นนักเรียนสายศิลป์จึงไม่ยอมไปทำความสะอาดห้องเรียนนี้ และนักเรียนบางคนหนีเรียนไปดื่มสุราหลายครั้ง ทำให้อาจารย์ที่ปรึกษาถูกตำหนิจากผู้อำนวยการโรงเรียนทั้งที่นักเรียนได้ถูกห้ามจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว นอกจากนี้ยังมีนักเรียนหลายคนไม่ตั้งใจเรียนในวิชาอาจารย์ที่ปรึกษาสอน เมื่อสมาชิกกลุ่มทุกคนผ่านกระบวนการทางปัญญาในการวิเคราะห์สาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันแล้ว พบว่า นักหลายคนพยักหน้าและยอมรับด้วยความเข้าใจ ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นจากสีหน้าและคำอุทานเบา ๆ ว่า “เราเข้าใจ น่าจะมีคนให้คำปรึกษาดังนั้นแล้ว” ซึ่งจากกระบวนการนี้ทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความเข้าใจมากขึ้นในการวิเคราะห์สาเหตุ อารมณ์หรือความรู้สึก ผลลัพธ์จากความโกรธ ตลอดจนแนวทางแก้ปัญหที่ชัดเจนและสามารถยอมรับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการเลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยความมั่นใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวัชรีย์ อุจริตน (2542) ที่ได้กล่าวว่า การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่มให้คำปรึกษาทำให้สมาชิกกลุ่มจะได้รับความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาทำให้เกิดการยอมรับนับถือตนเองกล้าเผชิญกับปัญหาของตนและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ตลอดจนสมาชิกในกลุ่มได้ปรับปรุง

ทักษะในการยอมรับตนเองและแก้ไขปัญหาด้านความขัดแย้งในตนเองและความขัดแย้งที่ตนเองมีต่อคนอื่น ได้อย่างสมเหตุสมผลไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง รวมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกมีความเข้มแข็งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมาอีกโดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มคิดและทำตาม นอกจากนี้ยังพบว่าสมาชิกบางคนสามารถแสดงความโกรธในระดับที่เหมาะสมเพื่อรักษาสีห์ของตนได้ เช่น “การพูดโต้แย้งและต่อรองมารดาให้ซื้อสร้อยคอทองคำให้ใหม่เนื่องจากมารดาได้รับปากว่าจะซื้อให้หลังจากที่นำสร้อยคอเส้นเดิมไปขายแล้วและคิดว่าถ้าแม่ไม่ซื้อสร้อยให้ใหม่จะนำเรื่องนี้ไปบอกกับพ่อแน่นอน เนื่องจากแม่ถึงเลที่จะซื้อสร้อยทองให้ จึงทำให้แม่ต้องไปซื้อทองคำเส้นใหม่ให้” ซึ่งเมื่อก่อนจะเป็นคนอารมณ์ร้อน จีโมโหแต่เป็นคนมีเหตุผลบ้างแต่เมื่อได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นแล้วก็อาจทำให้สามารถแก้ปัญหาการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของเอคการ์ดและเดฟเฟนแบเชอร์ (Eckhardt & Deffenbacher, 1995) ที่ได้กล่าวว่า บางคนเมื่อมีความโกรธจะใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหา โดยลดความกระวนกระวายใจจากสิ่งกระตุ้น บางคนอาจจะใช้วิธีการที่เหมาะสมต่างกันไปต่อสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น การแก้ปัญหา การจำกัดสิ่งแวดล้อม การยืนยันความคิดความรู้สึกออกมาด้วยคำพูดและท่าทาง และการใช้ทักษะการเจรจาต่อรอง ดังนั้นเมื่อบุคคลมีทักษะในการสังเกต วิเคราะห์ ทำความเข้าใจรูปแบบความคิดอัตโนมัติของตนโดยใช้วิธีการจดบันทึกประจำวัน ในลักษณะการเชื่อมโยงเหตุและผล เช่น วันเวลา สถานที่ อารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ขณะนั้นความคิดอัตโนมัติ การเปลี่ยนรูปแบบความคิดในทางที่เป็นจริง รวมทั้งผลของ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น และเทคนิคนี้จะช่วยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนซึ่งสอดคล้องกับ อริญญา แก้วสระแสง (2542) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความเชื่อในความสามารถที่จะควบคุมความคิดและพฤติกรรมของตนได้ จึงทำให้เกิดการยอมรับและหาแนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิดไปสู่ความจริงมากขึ้น ทั้งยังมีการประเมินผลหลังการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบความคิดอัตโนมัติ จึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความโกรธของ นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมลดลงในระยะหลังการทดลองและติดตามผล

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนเฉลี่ยความโกรธลดลงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ลดความโกรธโดยวิธีปกติทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3

3. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม มีความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ทำให้

สมาชิกกลุ่มได้หยั่งรู้แนวทางที่จะตอบสนองทางอารมณ์ที่ชัดเจน จากแบบบันทึกการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากการได้รับและให้การสนับสนุนทางสังคมให้กำลังใจ แบ่งปันประสบการณ์ในอดีตร่วมกัน ในบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง จึงทำให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึก ความคิด ทศนคติ ความรู้สึก ปัญหาที่มีอยู่ และอภิปรายกลุ่มร่วมกันอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดการสำรวจอารมณ์โกรธของตนเอง ตลอดจนเกิดการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบให้สามารถควบคุมความโกรธได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสุภาพร อุณพวงษ์ (2542) ได้กล่าวว่า การค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหต่างๆ จะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันหาแนวทางแก้ไขปัญหต่างๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล ทำให้เกิดการยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้การแสดงอารมณ์โกรธของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับที่เหมาะสม เช่น รำคาญหรือหงุดหงิดเพียงเล็กน้อย (Kassinove, 1995, p. 29) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าสมาชิกกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมสามารถจัดการกับความโกรธได้อย่างอัตโนมัติเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ถูกรกระตุ้นซึ่งจะเห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยความโกรธต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองทั้งในในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของซาลซิงเกอร์ (Salzinger, 1995 cited in Kassinove, 1995) ได้กล่าวถึงการจัดการความโกรธทางบวกว่า เป็นลักษณะของการควบคุมความโกรธด้วยการเสริมสร้างกำลังใจให้มีพลังในการปกป้องตัวเองและใช้ความอดทนในการจัดการกับภาระหน้าที่ที่ยาก ใช้การสื่อสารและการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการแก้ไขปัญหายุติกรรมด้วยปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเซลิกแมนและมาร์แชก (Seligman & Marshak, 1990) ได้กล่าวว่าโปรแกรมกลุ่มบำบัดพฤติกรรมปัญญานิยมเป็นทางเลือกในการบำบัดบุคคลที่มีประสิทธิภาพ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของไคส์แตน, มาร์ค, ไคซีแมน, คิลล์เนอร์ และตุติน (Kyskan, 2001; Martsch, 1999; Dykemam, 2000; Kellner & Tutin, 1995) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมพฤติกรรมปัญญานิยมในการควบคุมและแสดงอารมณ์แล้วแสดงความก้าวร้าว มีพฤติกรรมทำลาย ในนักเรียนที่มีพัฒนาการทางอารมณ์ล่าช้าและจิตหลอน พบว่า สามารถทำให้วัยรุ่นสามารถปรับความคิดใหม่ให้สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และยังสามารถใช้ได้ผลดีกับทหารผ่านศึกที่มีลักษณะเจ็บป่วยหลายอย่าง เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความอ่อนแอ และอาการ ผิดปกติของการรับรู้ ทำให้ลดอาการผิดปกติทางการรับรู้และสุขภาพจิตดีขึ้นด้วย (Donta et al, 2003) นอกจากนี้ ยังได้ผลดีร่วมกับการรักษาด้วยยาของผู้ป่วยซึมเศร้าที่ขาดการรักษาในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Fava, Ruini, Ruffanelli, & Grandi, 2002)

จากเหตุผลดังกล่าวจึงพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธลดลงต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5

4. และจากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 เนื่องจากสมาชิกกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมจะรู้เท่าสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่จะมากระตุ้นให้เกิดความโกรธ และยังเห็นแนวทางในการควบคุมความโกรธที่เหมาะสมกับตนเองแม้เวลาจะผ่านไปก็ตาม จึงสามารถกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมเป็นการเปลี่ยนโครงสร้างทางจิต เนื่องจากสมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถจำแนกความคิดอัตโนมัติด้วยกระบวนการประเมินจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ ความรู้สึกและพฤติกรรม (Corey, 2001) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดมาโดว์ (Madow, 1972) ที่ได้กล่าวถึง หลักการในการป้องกันความโกรธได้ด้วยการหมั่นสำรวจตัวเอง ยอมรับข้อบกพร่องที่มี พยายามพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ใช้เหตุผลและข้อจริง รวมทั้งรับฟังผู้ที่หวังดีต่อผู้ที่รักและหวังดีต่อเราด้วย จึงทำให้มีความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจในการควบคุมความโกรธให้แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้เวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์ ก็ตามจึงทำให้คะแนนความโกรธในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของลิชเซนริงและเลบิง (Leichsenring & Leibing, 2003) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการบำบัดทางจิตและการบำบัดด้วยพฤติกรรมปัญญานิยมให้กับผู้ที่มีบุคลิกภาพผิดปกติ โดยการวิเคราะห์เชิงอภิमान (Meta - Analysis) ระหว่างปี 1974 - 2001 พบว่า การบำบัดด้วยพฤติกรรมปัญญานิยมมีประสิทธิภาพสูงในการบำบัดผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ผิดปกติได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของคาสินอฟ (Kassinove, 1995, p. 201) ที่กล่าวว่า การควบคุมความโกรธด้วยการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในภาวะปัจจุบันและยังมีผลต่อการป้องกันปัญหาทางความคิดในอนาคตด้วย ผลที่เกิดขึ้นอาจแสดงให้เห็นว่า ผลการให้คำปรึกษากลุ่มปัญญานิยมมีความคงทนและยั่งยืนแม้เวลาผ่านไปก็ตาม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมจะมีประโยชน์อย่างมากในการให้คำปรึกษานักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เนื่องจากเป็นวิธีที่นักเรียนจะสามารถเข้าถึงสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นด้วยกิจกรรมทางปัญญาที่จะมีผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องให้มีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษากลุ่มปัญญานิยมในโรงเรียนทุกระดับ
2. การให้คำปรึกษาในวัยรุ่นต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นแต่ละคน จึงจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา
3. กลุ่มให้คำปรึกษาควรจัดให้มีขนาด 6 – 8 คน เพราะจะทำให้การขับเคลื่อนพลวัตรกลุ่มเป็นไปได้ง่าย เช่น การเข้ากลุ่มตามนัดหมาย การพัฒนาทักษะต่างๆ การมอบหมายงาน การอภิปรายกลุ่ม และการระบายความรู้สึกภายในใจออกมา ตลอดจนบรรยากาศภายในกลุ่มที่ต้องผ่อนคลาย อบอุ่น มีความเห็นใจระหว่างกันของสมาชิกภายในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมกับประชากรที่ต้องเผชิญกับความเครียดตลอดเวลา เช่น บุคลากรทางเมือง ทางการเรียนการสอน พนักงานในสำนักงาน หรือในประชากรอื่นๆ เช่น เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า จิตหลอน ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ผู้ที่มีบุคลิกภาพผิดปกติ การใช้ความรุนแรงอย่างบ้าคลั่งของวัยรุ่น ฯลฯ เพื่อให้เกิดผลการวิจัยที่กว้างขวางขึ้น
2. ควรมีการติดตามผลการให้คำปรึกษาในระยะยาว เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมภายหลังสิ้นสุดการทดลองแล้ว เช่น ในระยะ 3 – 6 เดือน หรือมากกว่านี้ เป็นต้น