บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้มาจากการสุ่มจากประชากรนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา ของปีการศึกษา 2548 ที่มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญความโกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มวิธีปกติ กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธ จำนวน 33 ข้อ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) แบบ 2 กลุ่ม ที่มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน มีวิธีดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลอง เป็นวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง โดยใช้เวลาหลังเลิกเรียนในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 16.00 น.-17.00 น. และใช้เวลาในชั่วโมงกิจกรรมในวันพฤหัสบดี เวลา 14.45-15.45 น. และกลุ่มควบคุมเป็นวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม หลังเสร็จสิ้นการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธฉบับเดิม คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ เป็นคะแนนสอบหลังการทดลอง (Post-Test) ห่างจากระยะหลังการทดลองเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธฉบับเดิมอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow Up) วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทตัวแปรต้นสองตัวแปร ตัวแปรตามหนึ่งตัวแปร วัดซ้ำหนึ่งตัวแปร (Repeat Measure Two Way ANOVA One Between Subject Variable and One Within Subject Variable) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman – Keuls Method) โดยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธภายหลังการทดลองสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธภายหลังระยะติดตามผลสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธภายหลังระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. วัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธภายหลังระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

6. วัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธภายหลังระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษานี้ทำให้พบว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองสามารถช่วยให้วัยรุ่นในกลุ่มทดลองสามารถแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสมขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้รับการฝึกการเรียนรู้ว่าความคิดมีอิทธิผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง และความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยตัวบุคคลนั้นเอง ความคิดที่สมเหตุสมผลก็ทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม เมื่อพบว่าวิธีการคิดของตนไม่สมเหตุสมผลก็จะหาวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดนั้นเสียใหม่ ให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ด้วยเทคนิควิธีการต่าง ๆ ตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เช่น การโต้แย้ง การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผล รวมทั้งการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากสมาชิกภายในกลุ่ม วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จึงสามารถนำทักษะและประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม อันเป็นผลให้เกิดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น แม้เวลาจะผ่านไปวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมก็ยังสามารถนำไปใช้ได้ จึงทำให้คะแนนไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง รวมทั้งระยะเวลาของการให้คำปรึกษาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาในที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นมีความเหมาะสม จึงแสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้นส่งผลร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวารี มงคลศิริ (2547, หน้า 78) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง กล่าวคือ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับระยะเวลามีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถช่วยให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ ทำให้มีการปรับเปลี่ยนความคิด การคิดมีเหตุผลมากขึ้น และเกิดเป็นพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. จากผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม โดยในกระบวนการทดลอง ผู้วิจัยได้อธิบายให้วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมทราบถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรม หากวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีความเชื่อในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างสมเหตุสมผลและเหมาะสม พฤติกรรมที่ตามมาก็จะเหมาะสมด้วย แต่หากวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่เหมาะสม พฤติกรรมที่แสดงออกก็ไม่เหมาะสมด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับความคิดเห็นของ วัชรี ทรัพย์มี (2533, หน้า 108) ที่กล่าวว่าอารมณ์และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดความรู้สึก ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการกระทำของบุคคล ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจและเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 30) ที่กล่าวว่ามนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มนุษย์ที่ใช้ความคิดและการกระทำที่มีเหตุผล จะสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีสภาพปัญหาและความต้องการคล้าย ๆ กัน ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่เกิดการยอมรับ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกผู้รับคำปรึกษา การให้มีการสำรวจตนเองถึงสภาพอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตลอดจนเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ ซึ่งแนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีว่าถ้ามีความคิดความเชื่ออย่างไร ก็จะทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมเช่นนั้น ดังนั้นถ้าวัยรุ่นเป็นผู้ที่มีความคิดสมเหตุสมผล ก็จะทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือพึงประสงค์ ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผลและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ประการเพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม และให้วัยรุ่นฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมเมื่อเผชิญความโกรธ โดยการให้วิเคราะห์ร่วมกันจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับ

วัยรุ่น และการวิเคราะห์ร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่มในด้านความคิด ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผล หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ เมื่อวัยรุ่นสามารถเปลี่ยนความคิด ความเชื่อได้อย่างสมเหตุสมผล จึงเป็นผลให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุจิรา สายสมร (2547, หน้า 83) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีระดับความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และงานวิจัยของ กิรณา วชิโรภาสกรณ์ (2548, หน้า 73) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจาณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีแรงจูงใจภายในด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น เนื่องจากเทคนิคต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยใช้ในการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและคิดของตนเอง ช่วยให้เปลี่ยนความคิดต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธอันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยการใช้สติปัญญาหาเหตุผล การแสดงบทบาทสมมติ การใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบสมเหตุสมผล การเปลี่ยนความคิดโดยวิธีการให้ยกตัวอย่างบุคคลเมื่อแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธไม่เหมาะสมก่อให้เกิดผลกระทบต่อตัวบุคคลอย่างไรบ้าง ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และนำความรู้ ประสบการณ์และทักษะต่าง ๆ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการแสดงออกในการเผชิญความโกรธอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

นอกจากนี้จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจาณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมผู้วิจัยได้สังเกตวัยรุ่นในกลุ่มมีความกระตือรือร้น เข้าใจบทบาทของตนเองในฐานะสมาชิกกลุ่ม มีความตั้งใจในการแก้ไขปัญหาของตนเองและสมาชิกกลุ่ม โดยการให้ข้อเสนอแนะแนวทางวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ เช่น ถ้าหากว่าตนเองเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธนั้น ตนจะทำอย่างไร และในการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้ายวัยรุ่นได้ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาแนวทางการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน ส่วนในวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ไม่สามารถเกิดการเรียนรู้วิธีการ

แก้ไขความคิดให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลอันก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจึงมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเผชิญความโกรธต่ำกว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลอง

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3

3. ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจาณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในแนวทางการเปลี่ยนความคิด การฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผล การแลกเปลี่ยนความคิดระหว่างสมาชิกในกลุ่ม บรรยากาศความเป็นกันเองก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึก การร่วมกันอภิปราย จนเกิดทักษะความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและเป็นระบบ โดยขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเมื่อวัยรุ่นสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อที่สมเหตุสมผลแล้ว ส่งผลให้เกิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่คงทนถาวรและสามารถพัฒนาจนเป็นลักษณะนิสัย ซึ่งมาจากการที่วัยรุ่นได้ฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองทำให้ระดับคะแนนเฉลี่ยของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจนถึงระยะติดตามผล

นอกจากนี้ในกระบวนการทดลองที่ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างบุคคลที่แสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดความโกรธโดยบอกกับวัยรุ่นว่าบุคคลนั้นแสดงออกมาว่าเกิดผลกระทบอย่างไรต่อตนเอง จากนั้นตั้งข้อคำถามกับวัยรุ่นว่าถ้าหากเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับตนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรจึงจะเหมาะสมและไม่ก่อให้เกิดผลกระทบที่เลวร้ายตามมา อีกทั้งยังได้ให้วัยรุ่นได้แสดงบทบาทสมมติจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้เล่าเรื่องราวที่ตนเกิดความโกรธขึ้นและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาโดยให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันแสดง จากนั้นได้ให้วัยรุ่นได้ร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธ วัยรุ่นมีความคิดอย่างไร จากนั้นให้ร่วมกันวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมที่ควรแสดงออกโดยผู้วิจัยกระตุ้นวัยรุ่นโดยการตั้งคำถามว่าควรจะแสดงออกอย่างไร ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนกลุ่มสมาชิก ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่เน้นกระบวนทางปัญญา จึงช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความเชื่อ มีอารมณ์และพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้น ถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไปการเรียนรู้ของบุคคลจะยังคงทนถาวร ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของงานวิจัย

ของ เธอร์แมน (Thurman, 1983, pp. 417-423) ที่ศึกษาพบว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สามารถลดพฤติกรรมประเภทก้าว ร้าว รีบร้อน แข่งขัน และเป็นศัตรูได้ ทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของจอยซ์ (Joyce, 1995) ที่ศึกษาผลการใช้ทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ปรับพฤติกรรมการใช้อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในการเลี้ยงดูบุตร กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดา ของนักเรียนระดับประถมศึกษา 37 คู่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 4 กลุ่มพบว่ากลุ่มที่ใช้วิธีลดพฤติกรรมแสดงอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลโดยใช้คำถามโต้แย้งอย่างมีเหตุผล ประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่เหมาะสมในการเลี้ยงดูบุตร และเกิดการพึงพอใจในการเป็นพ่อแม่ ซึ่งอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลของพ่อแม่ ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ความโกรธจะลดลงในระยะหลังการทดลอง และยังคงมีอยู่ถึงในระยะติดตามผล

นอกจากนี้จากการศึกษาของ ราตรี พันธุมจินดา (2542, หน้า 91-94) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดนไทย- กัมพูชา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าระยะก่อนการทดลองทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของทิพรัตน์ เฮงตระกูล (2540, หน้า 98) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า นักเรียนที่ได้รับผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5

4. ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์ ที่ผ่านมานั้นมีขั้นตอนการฝึกอย่างมีเหตุผล เป็นไปอย่างมีระบบ ทำให้วัยรุ่นทราบว่าพฤติกรรมทั้งหลายเกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อผู้วิจัยให้การชี้แนะหรือกระตุ้นให้เกิดการลองคิด และคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง จึงทำให้วัยรุ่นเกิดความคิดต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธในแง่มุมอื่น เกิดความรู้ความเข้าใจในการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อในการแสดงออกเมื่อเผชิญความโกรธ

ทำให้เกิดความคิดที่สมเหตุสมผลตามมา ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาและยังคงมีอยู่ เป็นผลให้วัยรุ่นมีระดับคะแนนเฉลี่ยในการเผชิญความโกรธอย่างเหมาะสมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คุรุรัตน์ จันลา (2542) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผลและอารมณ์ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและความวิตกกังวลลดลง

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งตรงกับสมมติข้อที่ 6

การศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่นในครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมดีขึ้นนั่นคือ (1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษา (2) จำนวนครั้งและระยะเวลาในการให้คำปรึกษา และ(3) ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม จากปัจจัยดังกล่าวข้างต้นสามารถอธิบายได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กล่าวคือ ทฤษฎีที่มีความเหมาะสมในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ในการเปลี่ยนความคิดอย่างสมเหตุสมผล และกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมีเทคนิควิธีการที่ช่วยให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธ ในด้านจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาและระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง กล่าวคือ ในการทดลองครั้งนี้ วัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องกัน จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ซึ่งเป็นจำนวนครั้งและเวลาที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับแนวคิดของ พนม ลิ้มอารีย์ (http://www.sut.ac.th /dsa/ unit/dorms/ consulting/Consult.htm) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในกรณีที่มีเวลาอันจำกัดอาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ระยะเวลาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1-1 ½ ชั่วโมง และแนวความคิดของเบญจวรรณ บุณยะประพันธ์ (2544, หน้า 30) ที่กล่าวว่าจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้ง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงดำเนินการให้คำปรึกษาจำนวน 12 ครั้ง ตามคำแนะนำของ

ผู้ทรงคุณวุฒิ และขนาดของกลุ่ม กล่าวคือ ในการทดลองครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มที่ใช้ในการทดลองมีจำนวน 6 คน ซึ่งตามแนวคิดในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น จำนวนสมาชิกควรมีตั้งแต่ 6- 10 คน เพื่อให้สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกทุกคนได้รับการเอาใจใส่อย่างทั่วถึง หากจำนวนสมาชิกมากเกินไปอาจทำให้ไม่ไม่สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ และตามแนวความคิดของ เชิรท์เซอร์และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, p. 488) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกในกลุ่มที่จะส่งผลให้กลุ่มมีประสิทธิภาพสูงสุดคือ 6 คน ซึ่งสอดคล้องกับจำนวนสมาชิกในการวิจัยครั้งนี้ อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจาณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีส่วนช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญความโกรธให้เหมาะสมยิ่งขึ้น แสดงให้เห็นว่าหากวัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ รู้จักการคิดอย่างสมเหตุสมผล ก็สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี ไม่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ดังนั้นควรที่จะมีการสนับสนุนส่งเสริมบุคลากรที่มีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มวัยรุ่น เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เป็นต้น ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เพื่อนำไปใช้ให้เกิดการพัฒนาต่อไป

2. ความโกรธเป็นอารมณ์ที่รุนแรงและมีผลกระทบต่อจิตใจ โดยเฉพาะผู้ที่ทำการศึกษากับเด็กหรือวัยรุ่น จึงต้องพึงระวังในการให้คำปรึกษาที่ไม่เป็นการตอกย้ำความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่ยกพวกตีกัน กลุ่มแข่งรถซิ่ง เป็นต้น เนื่องจากในปัจจุบันการแสดงออกทางพฤติกรรมของวัยรุ่นมักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีความรุนแรง หากได้รับการให้คำปรึกษาที่เน้นกระบวนการคิดอย่างสมเหตุสมผล ย่อมก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา

2. ควรมีการศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาที่มีต่อการลดความโกรธ การควบคุมความโกรธ เป็นต้น เนื่องมาจากประเทศไทยนับถือศาสนาพุทธเป็นศาสนาหลัก และคนไทยยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ดังนั้นหากมีการนำเอาวิธีการทางพุทธศาสนามาใช้ในการแก้ปัญหาด้านความโกรธจึงน่าจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. จากการศึกษาของ ปรียา เกตุทัต (2537, หน้า 232-233) พบว่า วัยรุ่นชายจะโกรธง่ายและนานกว่าวัยรุ่นหญิง แล้วจะแสดงออกมาอย่างรุนแรง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธไม่นาน และมักจะเป็นความโกรธแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล วัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยกว่าวัยรุ่นหญิงในเรื่องเกี่ยวกับการที่เขาไม่สามารถทำในสิ่งที่เขาอยากทำ โดยมีสาเหตุมาจากความบกพร่องของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นชายในเรื่องเกี่ยวกับบุคคลและสภาพทางสังคม ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่าควรมีการศึกษาผลการแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธระหว่างเพศชายและหญิง เพราะลักษณะปัญหาของวัยรุ่นในแต่ละเพศย่อมแตกต่างกัน หากได้รับการให้คำปรึกษาเฉพาะในกลุ่มเพศของตนก็จะช่วยให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถนำผลที่ได้ไปใช้ให้เหมาะสมกับเพศและวัยได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University