

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อนุดชโน โกอโซ “ความโกรธก่อความพินาศ” จากพุทธสุภาษิตในหมวดความโกรธ (พระธรรมปิฎก, 2539) ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจน ถึงความรุนแรงของความโกรธที่ก่อให้เกิด “ความพินาศ” บางคนเปรียบเทียบความโกรธ เสมือนตั้งไฟที่เผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างให้มอดไหม้ด้วยอารมณ์ที่ขาดความยั้งคิด บางปัญหาไม่ควรเกิดก็อาจเกิดขึ้นจากความโกรธ ความโกรธเป็นตัวทำลายความดีงาม ทั้งในระดับครอบครัว ผู้ร่วมงาน สังคมรอบข้าง รวมไปถึงสัมพันธภาพระหว่างประเทศ ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะวิวาท อาชญากรรม การใช้ความรุนแรงต่าง ๆ และสงครามที่เกิดขึ้น ล้วนมีความโกรธเป็นสาเหตุร่วมด้วยเสมอ

ปัญหาหนึ่งที่เรามักจะเห็นบ่อยครั้งในวัยรุ่น คือปัญหาการแสดงออกทางอารมณ์ไม่ถูกต้องเมื่อคับข้องใจหรือผิดหวัง อาจจะมีแสดงความโกรธเพียงฉุนเฉียว หงุดหงิดเพียงเล็กน้อย ใช้คำหยาบ หรืออาจใช้ความรุนแรงอย่างเดือดดาลก็ได้ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อพัฒนาจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ หรือก่อนเข้าสู่ผู้มีวุฒิภาวะ ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากขึ้นเกิดการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน และสรีระต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและกระดูกทำให้ตัวสูงและน้ำหนักมากขึ้น นอกจากนี้ยังเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านสติปัญญา สังคม ตลอดจนด้านอารมณ์ ซึ่งวัยรุ่นจะมีภาวะเครียดอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมที่เขาอยู่ เมื่อมีสิ่งเร้ามากกระตุ้น เช่น ถูกวิพากษ์วิจารณ์ หรือสบประมาท เป็นต้น จะทำให้เกิดอารมณ์และเก็บความรู้สึกไม่ได้ แล้วจะแสดงออกตรงไปตรงมา เรียกระยะที่มีอารมณ์ที่รุนแรงนี้ว่า “ความไม่สมดุล” วัยรุ่นจะขาดความรู้สึกที่มั่นคง และไม่แน่ใจที่จะยอมรับความรู้สึกเช่นนี้ จะเกิดขึ้นมากในบุคคลที่สับสนในบทบาทของตน ไม่ทราบว่าเมื่อใดจึงจะปฏิบัติแบบเด็ก หรือเมื่อใดจะปฏิบัติแบบผู้ใหญ่ ลักษณะอารมณ์ที่วู่วาม มีอารมณ์มากกว่าปกติ และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสิ่งแวดล้อม ร่างกายมีการเจริญเติบโตเร็วและมีการใช้กิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น จึงให้มืออ่อนเพลียเมื่อยล้าจำเป็นต้องได้รับอาหารมากขึ้น แต่เมื่อไม่ได้รับอาหารตามที่ตนชอบหรือไม่เพียงพอก็จะทำให้เกิดอารมณ์เสีย หงุดหงิด เอาแต่ใจตนเอง ซึ่งถ้าสะสมไว้มาก ๆ ก็จะมีแสดงออกมากในลักษณะที่รุนแรงได้ สาเหตุในด้านสิ่งแวดล้อม

พบว่าเมื่อวัยรุ่นก้าวเข้าสู่โลกแห่งผู้ใหญ่แล้ว ต้องปรับตัวต่อความคาดหวังของตัวเองและสังคมในสิ่งแวดล้อมใหม่ ถ้าไม่มีความพร้อมหรือเปลี่ยนแปลงสภาพและบทบาทอย่างรวดเร็วที่จะรับบทบาทในการเป็นผู้ใหญ่หรือเมื่อเกิดความล้มเหลวบ่อย มีความทะเยอทะยานสูงเกินไป จะทำให้เกิดความรู้สึกขาดความสามารถที่เพียงพอมักจะลงโทษตัวเอง และจะเกิดความรู้สึกกดดันเพิ่มขึ้นเมื่อสังคมคาดหวังที่จะให้เขามีความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างเต็มที่ ในเรื่องเพศเป็นปัญหายุ่งยากใจมาก วัยรุ่นจะเกิดความเครียด วิตกกังวล ตื่นเต้นจากสถานการณ์ทางสังคมของเพื่อนต่างเพศ จะพูดคุยอย่างไรจึงจะเหมาะสม หรือจะวางตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสมจึงจะเป็นที่นิยมชมชอบเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ ในวัยรุ่นนี้เริ่มที่ยอมรับว่าการศึกษามีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตและสังคม โดยเฉพาะเมื่อเรียนอยู่ชั้นสูงสุดหรือหลังสำเร็จการศึกษา จะเกิดความวิตกกังวลว่าจะไปประกอบอาชีพอะไรจึงก่อให้เกิดความเครียดสูงขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าสัมพันธ์ภาพที่ไม่ดีในครอบครัวและข้อจำกัดทางด้านเศรษฐกิจหรือพ่อแม่ปกครองลูกโดยระเบียบวินัยเคร่งครัดเกินไป ให้อิสระแก่วัยรุ่นในระดับที่เขาควรได้น้อยเกินไป มีข้อห้ามไม่ให้กระทำสิ่งต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่เพื่อนรุ่นเดียวกันมีพฤติกรรมเช่นนั้นอยู่บ่อย ก่อปรกับขาดความเข้าใจในความต้องการและความสนใจของวัยรุ่นจะเป็นตัวกีดกันการแสดงออกของพฤติกรรมที่เขาต้องการจะกระทำ มักจะนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง หรือมีอุปสรรคจากภายในของวัยรุ่นเอง เช่น ไม่พอใจรูปร่างของตน ตัวโตหรือเล็กเกินไป สุขภาพไม่ดีทำให้ไม่สามารถร่วม กิจกรรมกับเพื่อน ๆ ได้ ลักษณะร่างกายไม่สมประกอบ หรือ เกิดปมด้อยเนื่องจากสังคมไม่ยอมรับและ ขาดความสามารถเพียงพอที่จะมุ่งสู่เป้าหมายให้สำเร็จตามลำพังได้ ทำให้เกิดความ คับข้องใจหรือความเครียดขึ้นได้ และเมื่อความคับข้องใจหรือความเครียดสูงขึ้น มักจะแสดงใน รูปแบบทางอารมณ์ต่าง ๆ โดยมีแนวโน้มที่จะแสดงอารมณ์ทุกข์มากกว่าอารมณ์สุข เช่น ความกลัว ความโกรธ ความทุกข์โศก ความอิจฉาริษยา ความเศร้าโศก เป็นต้น สำหรับปฏิกิริยาในการตอบสนองจากความคับข้องใจนี้ วัยรุ่นมักจะระบายความคับข้องใจ แสดงด้วยความก้าวร้าว อาจใช้กำลัง หรือใช้คำพูดที่รุนแรงต่อสิ่งกีดขวางนั้นหรืออุปสรรค โดยมากมักใช้การตำหนิหรือดูค่านมากกว่า บางครั้งจะย้ายเปลี่ยนความโกรธจากสิ่งที่เขาโกรธไปสู่สิ่งอื่นหรือคนอื่นที่ไม่มีส่วนรู้เห็นหรือเกี่ยวข้องด้วย หรืออาจจะถอยหนีจากสถานการณ์นั้นไปสู่โลกแห่งความเพ้อฝันหรือฝันกลางวัน หรือถดถอยกลับไปสู่สถานการณ์ที่เขาเคยได้รับความพึงพอใจ บางคนจะเลือกที่จะมุ่งสู่เป้าหมายใหม่ ซึ่งมีระดับสูงกว่าเดิม

เมื่อพิจารณาจากสถานการณ์ปัจจุบันของวัยรุ่นไทยพบว่า วัยรุ่นใช้ความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เช่น เหตุการณ์การสลดนักเรียนยิงกันหลายครั้ง ดังเช่น เทวินทร์ ขอเหนี่ยวกลาง (2546) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น พบว่าในรอบ 3 เดือนวัยรุ่นนักเรียนชาย ร้อยละ 46 ได้ทะเลาะกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองถึงขั้นโต้เถียงปะทะคารมกันด้วยเหตุผลสำคัญคือ เรื่องการเที่ยวเตร่ ไม่ค่อยกลับบ้าน ไม่สนใจการเรียน ใช้ยาเสพติด ไม่เชื่อฟังคำสอนและคบเพื่อนที่ไม่ถูกใจผู้ปกครอง และในจำนวนนี้ร้อยละ 48.2 ที่มีความรู้สึกโกรธที่ถูกผู้ปกครองตำหนอกจากนี้ในบรรดานักเรียนชายที่มีแฟนหรือคนรักพบว่า ร้อยละ 44 ที่เคยทะเลาะกันกับแฟน ด้วยสาเหตุสำคัญ คือ การไม่เข้าใจกัน ความหึงหวง ถูกทิ้งหรือหญิงคนรักปันใจให้ชายคนอื่น อีกฝ่ายเอาแต่ใจตนเอง ไม่ได้รับการเอาใจใส่ นักเรียนร้อยละ 40 เคยถูกครุฑ่าหรือลงโทษ ด้วยสาเหตุสำคัญ ได้แก่ การฝ่าฝืนกฎระเบียบโรงเรียนมาสาย ไม่ยอมส่งการบ้าน โดนครี้น และไม่ตั้งใจเรียน ซึ่งในจำนวนนักเรียนชายที่เคยถูกครุฑ่าหรือลงโทษร้อยละ 16 ที่เคยคิดจะทำร้ายครุฑคนนั้น อีกร้อยละ 19.2 เคยทะเลาะวิวาทกับเพื่อนร่วมสถาบัน ร้อยละ 17.1 เคยทะเลาะวิวาทกับคนอื่นนอกสถาบันด้วยสาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ เกิดอาการหึงหวง ไม่ชอบหน้ากัน การคูหึงหวงสถาบันการศึกษา การแย่งแฟนหรือแย่งจับผู้หญิง และ การกระทบกระทั่งทางร่างกายและวาจา เช่น เขี่ยบเท้า เดินชนแซวกัน เป็นต้น และที่น่าสนใจ คือ นักเรียนที่ทะเลาะวิวาทกับคนอื่นนอกโรงเรียนมีถึงร้อยละ 62.4 ที่คิดจะไปทำร้ายคนที่เคยทำร้ายด้วย จากการสำรวจครั้งนี้พบว่าตัวอย่างนักเรียนชายร้อยละ 17.6 ที่มีชีวิตอยู่หวาดระแวงว่าจะถูกทำร้าย สำหรับนักเรียนที่พกอาวุธติดตัวมีร้อยละ 21.1 ของนักเรียนทั้งหมด โดยนักเรียนที่เคยมีปัญหาเรื่องการทะเลาะวิวาทมีสูงถึงร้อยละ 34.1 ที่ต้องการพกพาอาวุธ และนักเรียนที่เคยมีเรื่องทะเลาะวิวาทมีถึงร้อยละ 44.2 มั่นใจว่าจะหาอาวุธปืนมาใช้ได้ถ้าหากมีความต้องการใช้ขึ้นมาและคำตอบที่หน้าสนใจประการต่อมาคือมีนักเรียนชายถึงร้อยละ 49.7 ไม่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถ้าหากมีความรู้สึกโกรธหรือบันดาลโทสะขึ้นมา

อย่างไรก็ตาม ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่วัยเด็ก เด็กจะมีอารมณ์ฉุนเฉียวกลัว และรักเป็นพื้นฐาน (Watson, 1919 cited in Stone & Church, 1975) เมื่อบุคคลมีระบบความคิดในการประเมินเหตุการณ์ตามประสบการณ์ที่ตนเคยประสบ เหตุการณ์นั้นอาจถูกประเมินว่าเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการ ขัดแย้งกับเกณฑ์ส่วนตัวหรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากความคิดของตนเอง การประเมินสถานการณ์เช่นนี้เป็นลักษณะความคิดที่ทำให้เกิดความโกรธ วัยรุ่นบางกลุ่มจะมีความเชื่อที่ไร้เหตุผล มีความวิตกกังวลมากเกินไป และไวต่อการตำหนิจะทำให้สมาชิกในกลุ่มมองว่าเป็นเหตุการณ์ที่ร้ายแรง ความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้เป็นตัวทำนายความโกรธ (Zwemer & Deffenbacher, 1984)

ในผู้ที่มีความโกรธที่รุนแรงและบ่อยครั้งนั้น มักจะมีจัดการต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นให้ตนเอง โกรธ ในทางที่ไม่เหมาะสมและสร้างสรรค์น้อยกว่าผู้ที่มีความโกรธไม่รุนแรงและไม่บ่อยนัก และพบว่า ความโกรธ ทำให้เกิดการทำร้ายตัวเอง ผู้อื่น และทรัพย์สิน ทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีปัญหาเกี่ยวกับงานและการเรียน ถูกประเมินจากคนอื่นในด้านลบ เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การปรับตัวเองกับสังคมและจัดการกับความเครียดได้ไม่ดีนัก (Deffenbacher et al., 1996, pp. 131 - 148) นอกจากนี้ความโกรธที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและบ่อยครั้งยังทำให้เกิดปัญหาการดื่มสุรา และการใช้สารเสพติด (Yount, 2000 ; Schulte, 2001) ในด้านสุขภาพของผู้ที่เก็บความโกรธหรือ แสดงออกอย่างรุนแรงบ่อยครั้งจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ จะทำให้เพิ่มความดันโลหิต และทำให้เพิ่มความรุนแรงของโรคหัวใจและหลอดเลือด (Williams, Barefoot, & Shecalle, 1985 cited in Spielberger, Krasner & Solomon, 1988, p. 90) มูลเหตุสำคัญที่กระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดความโกรธก็คือ “สังคม” ที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลหนีไม่พ้น (ประสาธ อิศรปริดา, 2523) พื้นฐานของครอบครัวที่เข้มงวดกับวินัยหรือครอบครัวที่ปลูกฝังความเชื่อเรื่องของ “กฎแห่งกรรม” เด็กวัยรุ่นจะมีลักษณะเก็บซ่อนความรู้สึกรุนแรงไว้และจะกลายเป็นสิ่งรำคาญหรือ ระคายเคือง และเนื่องจากต้องมีความสัมพันธ์กับสังคม ความรู้สึก สิ่งรำคาญ หรือระคายเคืองไม่เพียงจะคงอยู่แต่มันจะรุนแรงขึ้นตามอายุและเก็บซ่อนความรู้สึกรุนแรงไว้ และพยายามที่จะหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับคนที่เขาไม่ชอบ แม้ว่าความโกรธจะสามารถลดลงได้เมื่อเวลาผ่านไป เมื่อพิจารณาผลทั้งรูปแบบความโกรธที่แสดงโดยใช้ความรุนแรงและที่เก็บซ่อนไว้ภายในมักมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล (ทัศนัย วงศ์สุวรรณ, 2542) ที่พร้อมจะระเบิดเมื่อใดก็ได้ วัยรุ่นที่มีแนวโน้มจะใช้ความรุนแรงเพิ่มขึ้น เนื่องจากสื่อที่วัยรุ่นนิยมเลียนแบบกันมากคือ ภาพยนตร์และจากกลุ่มเพื่อน (เทวินทร์ ขอบเหนี่ยวกลาง, 2546) และเกิดผลกระทบต่อระบบทุก ๆ หน่วยในสังคม รวมทั้งผู้ที่มีความโกรธเองก็ตาม

ดังนั้นจึงมีการกำหนดแนวทางในการเข้าแก้ไข้ปัญหาโดยย้อนไปที่สาเหตุของการใช้ความรุนแรงของผู้ที่มีความโกรธแต่เก็บไว้ภายในมีหลายวิธีด้วยกันที่ใช้ควบคุมความโกรธ แต่ละวิธีก็จะได้ผลแตกต่างกันออกไป เช่น การฝึกทักษะการผ่อนคลาย, การใช้ทักษะทางปัญญา การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา, การฝึกทักษะทางสังคม (Hazaleus & Deffenbacher, 1986, pp. 222-226) และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยม (Cognitive Group Counseling) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งมีแนวความคิดที่เชื่อว่า ระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรมจะมีตัวแปรที่ไม่สามารถสังเกตจากภายนอกได้ ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ ทักษะคติ ความคาดหวัง ตัวแปรเหล่านี้จะควบคุมพฤติกรรม

ภายนอกอีกที่หนึ่ง โดยเน้นที่สภาพการณ์ภายนอกและผลกรรมของการกระทำและกระบวนการทางปัญญาและประสบการณ์ส่วนตัวซึ่งจะสื่อในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (ทิพย์วัลย์ สุทิน, 2539)

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมในนักเรียนวัยรุ่นให้เกิดการเรียนรู้และเข้าถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองด้วยการใช้ความคิดหรือปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาไตร่ตรองมีเหตุผลตามความเป็นจริง ทำให้สามารถควบคุมหรือลดความโกรธได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความโกรธ ซึ่งจะสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนทำให้เกิดการยอมรับของบุคคลในสังคม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมที่มีต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

สมมติฐานของการวิจัย

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

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลการ ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมที่มีต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
2. ช่วยให้ครู ผู้ปกครอง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น ได้เข้าใจและเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือและพัฒนานักเรียนวัยรุ่นให้สอดคล้องสภาพการณ์ และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม
3. ผลการศึกษาจะเป็นสารสนเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของการใช้ความรุนแรง ทั้งนี้ นักเรียนวัยรุ่นจะได้เรียนรู้ลักษณะของความโกรธที่มีผลต่อผู้มีอารมณ์โกรธและคนอื่น ๆ เพื่อที่จะได้รู้เท่าทันความโกรธเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ให้สามารถแสดงความโกรธได้อย่างเหมาะสม และมีความสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดการยอมรับของบุคคลในสังคมด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research Design) เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีขอบเขตการศึกษาดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4- 6 โรงเรียนเขาดกรรจ์ วิทยาลัย อาเภอเขาดกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว จำนวน 554 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่ศึกษาโรงเรียนเขาดกรรจ์วิทยาลัย อาเภอเขาดกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ที่มีคะแนนการแสดงความโกรธสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรของการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีลดความโกรธ และระยะเวลาในการทดลอง ดังนี้
 - 1.1 วิธีลดความโกรธมี 2 วิธี ดังนี้
 - 1.1.1 การให้คำปรึกษาในกลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม
 - 1.1.2 วิธีปกติ
 - 1.2 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้
 - 1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง
 - 1.2.2 ระยะหลังการทดลอง
 - 1.2.3 ระยะติดตามผล
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความโกรธ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความโกรธ หมายถึง เป็นสภาวะความรู้สึกทางลบของบุคคลที่แสดงออก จากความไม่พึงพอใจ หงุดหงิด ผิดหวัง รำคาญ และมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมออกภายนอกในทางลบ เช่น โจมตีทางคำพูดและร่างกายต่อตนเอง คนอื่น และสิ่งของ บางครั้งไม่ค่อยเปิดเผยแต่ยังคงแสดงออกภายนอกในด้านลบ เช่น ขุ่นเคือง ไม่พูดจาหรือกล่าววาจาเสียดสี หรือบางคนมีแนวโน้มที่จะระงับกลับหรือเก็บกดความรู้สึกไว้ภายใน ความโกรธดังกล่าวสามารถวัดได้จากแบบวัดความโกรธ ประกอบไปด้วย 5 มาตรการ ดังนี้

1.1 มาตรการวัดความโกรธแบบสภาวะการณ์ หมายถึง สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นและมีระดับความเข้มข้นของสภาวะอารมณ์แปรเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อมที่เผชิญ อาจหงุดหงิดเล็กน้อยจนถึงโกรธรุนแรง เช่น จากการรับรู้ว่าคุณสบประมาท ไม่ได้ได้รับความยุติธรรม ความคับข้องใจ

1.2 มาตรการวัดความโกรธแบบอุปนิสัย หมายถึง เป็นลักษณะประจำตัวบุคคลที่จะไวต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นได้ง่ายและมีปฏิกิริยาได้ตอบได้ง่าย

1.3 มาตรการวัดความโกรธภายใน หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึก โกรธแล้วจะเก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายในหรือเก็บกดความรู้สึกไว้

1.4 มาตรการวัดความโกรธออกภายนอก หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลแสดงความโกรธนั้นออกภายนอกต่อตนเอง คนอื่น หรือสิ่งของ

1.5 มาตรการควบคุมความโกรธ หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลพยายามที่จะควบคุมการแสดงความโกรธ

2. การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม หมายถึง กระบวนการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบ ด้วยการเสริมสร้างความคิดที่ถูกต้อง ด้วยบรรยากาศภายในกลุ่มที่อบอุ่น เป็นมิตร จริงใจ เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ด้วยการกำหนดบทบาทและข้อตกลงร่วมกัน ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ในการส่งเสริม สนับสนุน แบ่งปันความรู้สึกร่วมกัน ทำให้สมาชิกสามารถกำหนด พิจารณาและวิเคราะห์ปัญหาตรงตามความเป็นจริง ทั้งระหว่างการค้าเนินภายในกลุ่ม และงานที่มอบหมายให้ทำเป็นการบ้าน ตลอดจนสามารถกำหนดกลวิธีแก้ไข ปัญหาของตนตามเป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสได้ตัดสินใจที่จะเลือกและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

2.1 ค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบ หมายถึง การหาความคิดที่เกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นและนำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ทางลบ

2.2 บันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นทันที หมายถึง การสังเกตและจดบันทึกสถานการณ์หรือบุคคลทันทีที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ

2.3 การเปลี่ยนความคิดและวิธีการปรับเปลี่ยนความคิด หมายถึง การตรวจสอบและเปลี่ยนความคิดด้านลบที่มีต่อปัญหาต่าง ๆ ด้วยการวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้ตรงกับความเป็นจริง

2.4 ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา หมายถึง วิธีการที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธได้อย่างสมเหตุสมผล

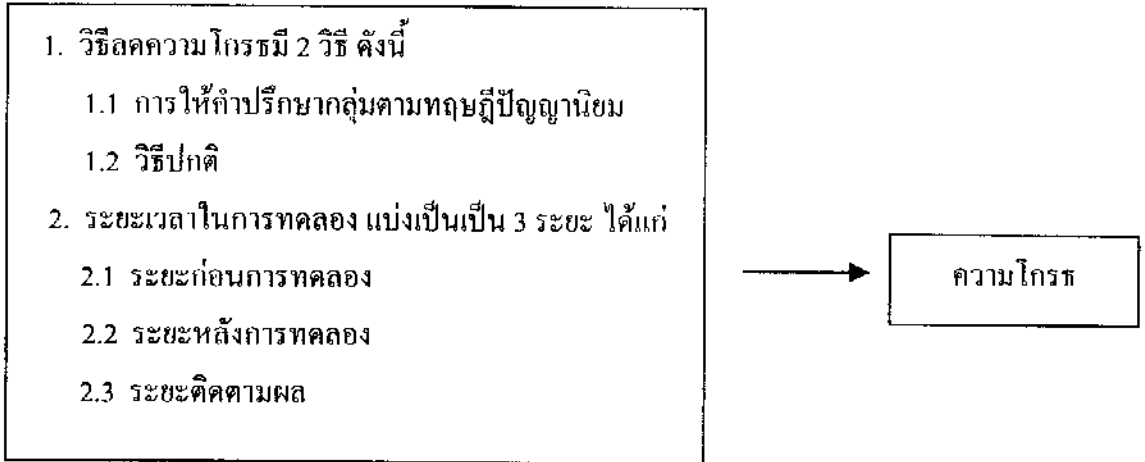
3. วิธีปกติ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียน การสอนตามปกติของนักเรียนวัยรุ่น โดยไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม

4. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนโรงเรียนเขาฉกรรจ์วิทยาคม อำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 – 6

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย