

**บทที่ 5**  
**สรุปผลการวิจัย**

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

**สมมติฐานของการวิจัย**

1. ระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะต่ำกว่าระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล
2. ระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
3. ระดับการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะต่ำกว่าระดับการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล
4. ระดับการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. ระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะสูงกว่าระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล
6. ระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

## กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2542 ภาคการเรียนที่ 2 ที่มีประวัติจากทะเบียนของฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรม เช่น ทะเลาะกับบุคคลอื่นจนถึงขั้นชกต่อยหรือทำร้ายกัน ทำความเสียหายแก่ทรัพย์สิน ทำร้ายบุคคลอื่น หรือแสดงความก้าวร้าวต่ออาจารย์ เป็นต้น ตระหนักว่าตนเองมีความโกรธที่บ่อยครั้งรุนแรง สนใจเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และมีคะแนนจากแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธในมาตรฐานความโกรธแบบลักษณะสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 คือมีคะแนนสูงกว่า 31 คะแนนในเพศชายและมีคะแนนสูงกว่า 33 คะแนนในเพศหญิง ในมาตรการแสดงความโกรธออกภายนอกมีคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 คือมีคะแนนสูงกว่า 16 คะแนนในเพศชายและมีคะแนนสูงกว่า 17 คะแนนในเพศหญิง และในมาตรการควบคุมความโกรธมีคะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 คือมีคะแนนต่ำกว่า 17 คะแนนในเพศชายและมีคะแนนต่ำกว่า 16 คะแนนในเพศหญิง จำนวน 16 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 8 คนและกลุ่มทดลอง 8 คน

## รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม (Randomized pretest-posttest control group design)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบวัด State-Trait Anger Expression Inventory ของ Spielberger (1996)

### ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

#### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนศรีปฐมพิทยาคาร จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อขอเก็บข้อมูลและทำการทดลอง และขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำชั้น อาจารย์แนะแนวและผู้เกี่ยวข้องเพื่อขอเวลาและสถานที่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.2 คัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีประวัติในทะเบียนประวัติที่ฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาการทะเลาะกับบุคคลอื่น การทำสายทรัพย์สิน หรือทำร้ายร่างกายบุคคลอื่นที่มีคะแนนความโกรธในระดับสูงโดยใช้คะแนนจากแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธ โดยมีคะแนนในมาตรฐานความโกรธแบบลักษณะและมาตรการแสดงความโกรธออกภายนอกสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 และมีคะแนนในมาตรการควบคุมความโกรธต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ดังนี้

1. คะแนนในมาตรฐานความโกรธแบบลักษณะสูงกว่า 31 คะแนนในเพศชายและ 33 คะแนนในเพศหญิง
2. คะแนนในมาตรการแสดงความโกรธออกภายนอกสูงกว่า 16 คะแนนในเพศชายและ 17 คะแนนในเพศหญิง
3. คะแนนในมาตรการควบคุมความโกรธต่ำกว่า 17 คะแนนในเพศชายและ 16 คะแนนในเพศหญิง

1.3 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 16 คน โดยพิจารณาความสมัครใจและความพร้อมใจในการเข้าร่วมการวิจัย

1.4 สุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียน 16 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน และชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างและเงื่อนไขของการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มใช้ระยะเวลาประมาณ 7 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ½ - 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 12 ครั้ง และใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง ขาดการเข้าร่วมกลุ่มไม่เกิน 2 ครั้งและทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนตามปกติ

## 3. ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนการทดสอบภายหลังการทดลอง (post-test)

## 4. ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนการทดสอบภายหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 1 เดือน (follow up-test)

## 5. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

โดยนำผลที่ได้จากการตอบแบบวัด มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์ผล เปรียบเทียบข้อมูลโดยใช้วิธีทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนคะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกภายนอก และการควบคุมความโกรธระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดหลังทดลองและระยะติดตามผลด้วยการทดสอบค่าที (t- test for independent groups)
2. ทดสอบความแตกต่างของของคะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกภายนอก และการควบคุมความโกรธของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลด้วยการทดสอบค่าที (t- test for dependent groups)
3. ทดสอบความแตกต่างของของคะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกภายนอก และการควบคุมความโกรธของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลด้วยการทดสอบค่าที (t- test for dependent groups)

### สรุปผลการวิจัย

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะมีการศึกษาถึงผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะติดตามผลเพิ่มเติมซึ่งนานกว่า 1 เดือน เช่น ติดตามหลังการทดลอง 5 สัปดาห์ 15 เดือน หรือ 1 ปี เป็นต้น เพื่อจะได้ทราบว่าผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคงอยู่นานเพียงใด เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่จะดำเนินการจัดโครงการการจัดการกับความโกรธของบุคคลได้อย่างเหมาะสม

2. ควรจะมีการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้ลดความโกรธและพฤติกรรมที่แสดงความโกรธออกภายนอกที่รุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาอารมณ์โกรธที่รุนแรง บ่อยครั้งและมักแสดงความโกรธออกมามาก

3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรจะมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับวิธีการอื่นๆ ในการลดอารมณ์โกรธ เช่น การฝึกการผ่อนคลาย หรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เน้นผู้มาปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นวิธีที่มุ่งจัดการกับความคิดที่ไร้เหตุผลของบุคคล ส่วนในวิธีการอื่นๆ เช่น การฝึกการผ่อนคลาย เป็นวิธีการที่จัดการกับระบบสรีระ หรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เน้นผู้มาปรึกษาเป็นศูนย์กลาง จะเน้นสัมพันธ์ภาพในการช่วยเหลือ จึงอาจมีประสิทธิภาพในการลดความโกรธที่แตกต่างกัน

4. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงประสิทธิภาพของเทคนิคในต่างๆ ในการปรึกษา เช่น เทคนิคทางปัญญา ได้แก่ การเปลี่ยนคำพูด การใช้อารมณ์ขัน เทคนิคทางอารมณ์ ได้แก่ การจินตนาการ การแสดงบทบาทสมมติ และเทคนิคทางพฤติกรรม ได้แก่ การฝึกทักษะ การวางเงื่อนไข เป็นต้น เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ใช้เพียงเทคนิคบางอย่างของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเท่านั้น การเพิ่มเติมเทคนิคอื่นๆ อาจช่วยให้ประสิทธิภาพของการปรึกษาดีขึ้น

5. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาโดยจัดการสถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกโกรธจริง และทดลองใช้เทคนิคในการควบคุมความโกรธในขณะนั้น เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถฝึกปฏิบัติกับสถานการณ์จริงภายใต้การช่วยเหลือของผู้นำกลุ่ม