



วิทยานิพนธ์

ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธ
และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ

THE EFFECTS OF BUDDHIST GROUP COUNSELING TO
DECREASE ANGER AND AGGRESSIVE BEHAVIORS
OF THE MATHAYOMSUKSA THREE STUDENTS
AT RATWINIT BANGKAEO SCHOOL
IN SAMUT PRAKAN PROVINCE

นางสาวภาวิณี ไชกระโทก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2551



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)
ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ

The Effects of Buddhist Group Counseling to Decrease Anger and Aggressive
Behaviors of the Mathayomsuksa Three Students at Ratwinit Bangkaeo School
in Samut Prakan Province

นามผู้วิจัย นางสาวภาวิณี ไชกระโทก

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์อภา จันทรสกุล, Ed.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสถิรกุล, Ed.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(รองศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 30 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2551

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ

The Effects of Buddhist Group Counseling to Decrease Anger and Aggressive
Behaviors of the Mathayomsuksa Three Students at Ratwinit Bangkaeo School
in Samut Prakan Province

โดย

นางสาวภาวิณี ไชกระโทก

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2551

Pawinee Khaikrathok 2008: The Effects of Buddhist Group Counseling to Decrease Anger and Aggressive Behaviors of the Mathayomsuksa Three Students at Ratwinit Bangkaeo School in Samut Prakan Province. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Associate Professor Apa Chantharasakul, Ed.D. 235 pages.

The purposes of this research were: 1) to study the effects of the Buddhist group counseling to decrease anger and aggressive behaviors of Mathayomsuksa three students at Ratwinit Bangkaeo School in Samut Prakan Province 2) to compare the anger and aggressiveness level of experimental group students who participated in the Buddhist group counseling and control group students 3) to study students' opinions who participated in a Buddhist group counseling program. This research was the experimental design. The sample were 20 students who had aggressive behaviors in Mathayomsuksa three at Ratwinit Bangkaeo School in Samut Prakan Province. The sample were divided into an experimental group and a control group, 10 students per a group. The experimental group participated in the Buddhist group counseling program to decrease anger and aggressive behaviors for 12 sessions, one and a half hour per each session, totally 18 hours. The instruments used in this research were the Buddhist Group Counseling Program to Decrease Anger and Aggressive Behaviors, the State-Trait Anger Expression Inventory, an Aggressive Behaviors Test, a student's self-report and student's opinion towards the Buddhist Group Counseling Program in each section, a student's opinion towards the Group Counseling Program and the group leader Questionnaire. The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test and The Mann - Whitney U Test were used for data analysis.

The research results indicated that:1) the posttest score on anger and aggressive behaviors of the experimental group were lower than their pretest scores at .05 level of significance. 2) the pretest and posttest score on anger and aggressive behaviors of the control group were not significant difference at .05 level. 3) the posttest score on anger and aggressive behaviors of the experimental group are lower than posttest score of the control group at .05 level of significance. 4) the experimental group reported that participated in the Buddhist group counseling program helped them to increase their understand about anger and aggressive behaviors. In the group, they have a chance to explore their thought, feeling and behaviors. They also have a chance to exchange their experience about anger, shared their opinions and expressed their feelings among the group members, which helped them to understand more about themselves as well as learned more about methods and techniques to deal with their anger and adjust their aggressive behaviors effectively.



Student's signature



Thesis Advisor's signature

26 / 05 / 51

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับความกรุณาเป็นอย่างดียิ่งจากคณาจารย์หลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อาภา จันทรสกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี และขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ ประธานการสอบรศ.สิริวรรณ สารระนาค ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการปรีกษาแบบกลุ่มเพื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัย ประจำปี 2550

ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ ในการเข้าไปทดลองโปรแกรมการปรีกษาแบบกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่านยิ่งและขอขอบคุณ คณะครู นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้

สุดท้าย ขอขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัย รวมถึงเพื่อนๆ พี่ๆ และน้องๆ นิสิตสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมาจนทำให้วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ภาวิณี ไชกระโทก
พฤษภาคม 2551

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตการวิจัย	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	6
นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	8
การปรึกษาแบบกลุ่ม	9
การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์	25
แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ	47
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว	58
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	67
สมมติฐานการวิจัย	73
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	74
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	74
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	75
การดำเนินการทดลอง	83
การวิเคราะห์ข้อมูล	84
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	86
ผลการวิจัย	86
ข้อวิจารณ์	119

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	124
สรุปผลการวิจัย	124
ข้อเสนอแนะ	133
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	136
ภาคผนวก	145
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย	146
ภาคผนวก ข ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย	151
ภาคผนวก ค โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม	156
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	235

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	87
2	ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	87
3	คะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม	90
4	การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนความโกรธของนักเรียนกลุ่ม ทดลองด้วยสถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test	93
5	การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน กลุ่มทดลองด้วยสถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test	94
6	คะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม	96
7	การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนความโกรธของนักเรียนกลุ่ม ควบคุมด้วยสถิติทดสอบนอนพารามตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test	99
8	การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน กลุ่มควบคุม ด้วยสถิติทดสอบนอนพารามตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test	100

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
9	การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนความโกรธของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ The Mann - Whitney U Test	102
10	การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ The Mann - Whitney U Test	104
11	ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียน กลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม	115

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	วงจรแสดงการเกิดและการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล	29
2	กระบวนการแห่งปัญหา	32
3	กระบวนการแห่งการพัฒนา	38
4	แผนภูมิแห่งเปรียบเทียบคะแนนโครงของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม	91
5	แผนภูมิแห่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม	92
6	แผนภูมิแห่งเปรียบเทียบคะแนนความโกรธของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม	97
7	แผนภูมิแห่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม	98

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การศึกษา คือการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหนึ่งที่ควรให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่ เพราะวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเชื่อมต่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อีกทั้งปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและมีอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย เมื่อพิจารณาจากสภาพการณ์ปัจจุบันพบว่าความโกรธในวัยรุ่นเป็นสาเหตุสำคัญในการก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามที่เขียนไว้ในหน้าหนังสือพิมพ์ ดังที่ เทวินทร์ ขอนเหนียวกลาง (2546) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว และการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น พบว่าในรอบ 3 เดือน วัยรุ่นนักเรียนชายร้อยละ 48.2 มีความรู้สึกโกรธที่ถูกผู้ปกครองดูค้ำในเรื่องการเที่ยวเตร่ ไม่ค่อยกลับบ้าน ไม่สนใจการเรียน ใช้ยาเสพติด ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอน และคบเพื่อนที่ไม่ถูกใจผู้ปกครอง และในจำนวนนี้ร้อยละ 46 ทะเลาะกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองถึงขั้นได้เถียงปะทะคารม นอกจากนี้จากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกันพบว่า นักเรียนชายที่มีแฟนหรือคนรัก ร้อยละ 44 เคยทะเลาะกับแฟน นักเรียนร้อยละ 40 เคยถูกครูด่าหรือลงโทษ ซึ่งในจำนวนนักเรียนชายที่เคยถูกครูด่าหรือลงโทษ ร้อยละ 16 เคยคิดจะทำร้ายครูคนนั้น ร้อยละ 19.2 เคยทะเลาะวิวาทกับเพื่อนร่วมสถาบัน ร้อยละ 17.1 เคยทะเลาะวิวาทกับคนอื่นนอกสถาบันและนักเรียนที่เคยทะเลาะวิวาทกับคนอื่นนอกสถาบันร้อยละ 62.4 คิดจะไปทำร้ายคนที่เคยทำร้ายร่างกายตน ที่สำคัญคือนักเรียนชายร้อยละ 49.6 ไม่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถ้าหากมีความรู้สึกโกรธหรือบันดาลโทสะขึ้นมา และจากการสำรวจของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (2548) ที่ได้สำรวจความคิด ความเข้าใจ ความรู้สึกและปัญหาของเยาวชนเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์และความรัก : กรณีศึกษากลุ่มเป้าหมายนักเรียน/นักศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับปริญญาตรีทั่วประเทศ ผลสำรวจเบื้องต้นพบว่าเยาวชนในปัจจุบันร้อยละ 71.0 มีปัญหาพฤติกรรมไม่ต่ำกว่า 1 ปัญหาใน 9 ปัญหาสำคัญ ได้แก่ การทะเลาะวิวาท การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเที่ยวสถานบันเทิง การเล่นการพนัน การใช้ยาเสพติด การใช้ยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ และการคิดฆ่าตัวตาย พบว่าการทะเลาะวิวาทเป็นปัญหาที่พบเป็นอันดับที่ 2 ซึ่งสูงถึงร้อยละ 31.5 รองจากปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ซึ่ง

มีจำนวนร้อยละ 32.7 นับได้ว่าความโกรธเป็นอารมณ์หนึ่งที่ทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครู บิดามารดา

อารมณ์โกรธ เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในจิตใจของทุกคน ที่ถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลายอย่าง สาเหตุที่ทำให้คนเราโกรธบ่อย ๆ ได้แก่ เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เข้ามาขัดขวางทำให้บุคคลไม่สามารถทำบางสิ่งที่ต้องการได้ เป็นผลให้เกิดความคับข้องใจและเกิดความโกรธขึ้นมา เมื่อเกิดความโกรธ บุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเอง ทำให้เกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกาย จิตใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดผลด้านลบต่อบุคคลและสืบเนื่องไปสู่บุคคลและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง อาทิ ทางด้านร่างกายอาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร หัวใจสั้น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับมีอาการของโรคหัวใจทำให้เกิดอาการช็อก และหัวใจวายได้ ด้านจิตใจความโกรธเป็นสาเหตุของความเครียด ความวิตกกังวล ทางด้านสังคมสามารถก่อให้เกิดการทำลายความสัมพันธ์อันดีที่บุคคลเคยมีให้กัน อาจทำให้ชีวิตครอบครัวต้องแตกแยกและในกรณีที่ร้ายแรงกว่านั้นอาจก่อให้เกิดสงคราม ซึ่งทำให้มีการสูญเสียมากมายที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว ความโกรธเป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสภาวะประจำวัน ซึ่งบางครั้งอาจเป็นเพียงชั่วคราว ไม่รุนแรง แต่ในบางครั้ง อาจเก็บความโกรธไว้ในใจอย่างยาวนาน จนกลายเป็นความคิดแค้นและก่อผลร้ายเป็นอย่างมาก

คนที่มีอารมณ์โกรธจะมีการตอบสนองทางอารมณ์ได้หลายอย่าง บางคนมีอารมณ์รุนแรง อาจจะทำร้ายร่างกายและสิ่งของ พฤติกรรมที่แสดงออกอาจจะก้าวร้าวทางวาจา เช่น การตะโกนใส่หน้า การด่า การบ่น เป็นต้น อริยา คูหา (2545: 131) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Berkowitz (1962 อ้างใน นวลศิริ เปาโรหิตย์ 2548: 113) ที่ได้กล่าวว่า ความโกรธมีผลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคล เห็นได้ว่าความโกรธเป็นอารมณ์หนึ่งที่สามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและความรุนแรงในวัยรุ่น ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาได้ต่อไป ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรได้รับการฝึกทักษะในการจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นเพื่อระงับการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ھرรรษา แก้วพูลปกรณ์ (2541) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จึงกล่าวได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทักษะในการจัดการความโกรธ จะสามารถระงับความโกรธและมีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้มากกว่า

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14-15 ปี ซึ่งจัดว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของต่อมต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งก่อให้เกิดการผันแปรทางด้านอารมณ์ นอกจากนี้ยังเกิดความเครียดจากสภาพสังคมภายนอกซึ่งต้องมีการตัดสินใจเลือกในเรื่องต่างๆ เช่น การที่จะต้องเลือกแผนการเรียนเพื่อศึกษาต่อ แต่บางครั้งนักเรียนวัยรุ่นก็มักจะติดเพื่อน ยังต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เหตุผลเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดความสับสนในการตัดสินใจเลือก ถ้านักเรียนไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมจะทำให้อารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นไม่คงที่ สับสน อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตต่อไป ดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 329) กล่าวว่า ถ้าเด็กคนใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็ว มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก ดังนั้นการสอนให้นักเรียนวัยรุ่นได้รู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ จึงอาจเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น และช่วยให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ เป็นโรงเรียนสหศึกษา ซึ่งเปิดสอนนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นโรงเรียนที่ให้ความสำคัญในการพัฒนานักเรียนทั้งในด้านวิชาการและด้านคุณธรรมจริยธรรม จากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์อาจารย์ฝ่ายปกครองของโรงเรียน พบว่า โรงเรียนมีการเก็บข้อมูลและบันทึกพฤติกรรมนักเรียนไว้อย่างเป็นระบบ มีการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและกิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและทางโรงเรียนมีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือในการแก้ไขและปรับพฤติกรรมนักเรียนให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อตัวนักเรียนเป็นสำคัญ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ โดยใช้วิธีการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เนื่องจากนักเรียนโรงเรียนราชวินิต บางแก้ว ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ฉะนั้นการนำแนวทางมาให้คำปรึกษาตามแนวทางพุทธศาสตร์มาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงมีความเหมาะสมและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มได้เป็นอย่างมาก นอกจากนี้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นวิธีที่มีความเหมาะสมสำหรับนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นเพราะเป็นวัยที่ต้องการการรวมกลุ่ม ต้องการประสบการณ์ใหม่ๆ ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังเป็นการจำลองสภาพการอยู่ร่วมกัน ซึ่งเน้นความร่วมมือมากกว่าการแข่งขัน ทำให้สมาชิกแต่ละคนใน

กลุ่มกล้าเปิดเผยตัวเองและเรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นซึ่งมีวิถีคิดและค่านิยมต่างจากตน ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองและปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดียิ่งขึ้น (อาภา จันทรสกุล, 2548: 2)

การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เป็นวิธีการปรึกษาซึ่งให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคคล ทั้งด้านพฤติกรรม ความรู้สึก และความคิด เป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์โกรธ รวมถึงได้เปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์โกรธของตนเอง และมีหลายครั้งที่ความโกรธเกิดจากความเข้าใจผิด หรือมีวิถีคิดที่ทำให้โกรธง่าย การปรับวิถีคิดเพื่อจัดการความโกรธด้วยวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือการฝึกให้คิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล คิดอย่างถูกวิธี จึงเป็นวิธีหนึ่งที่มีความเหมาะสม เพราะความคิดเป็นศูนย์กลางเชื่อมประสานการรับรู้และการกระทำ การคิดถูกต้อง รู้จักคิดหรือคิดเป็น จึงเป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด (พระธรรมปิฎก. ป.อ. ปยุตโต, 2546: 7) นอกจากนี้ การฝึกให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือฝึกให้มีสตินั้นเป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีความสำคัญในการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ดังที่ เทอดศักดิ์ เดชคง (2544: 25) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่โกรธ ไม่พอใจใครง่าย ๆ หากเพิ่มปริมาณของสติเข้าไปก็จะทำให้รู้ทันอารมณ์ สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า หากมีจิตใจที่สงบ ก็จะมีสติในการดำเนินชีวิต สามารถควบคุมกาย และวาจาไม่ให้แสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่ไม่เหมาะสมได้ ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อฝึกให้นักเรียนได้มีทักษะในการจัดการความโกรธเพื่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อผลลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ
2. เพื่อเปรียบเทียบความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ กับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อผลลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งมีประโยชน์และเป็นแนวทางให้ครูแนะแนวหรือบุคคลที่สนใจและทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้นำไปประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มต่อไป
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ได้รับประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ถูกต้องตลอดจนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มไปปรับใช้เพื่อแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้
3. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว กับนักเรียน นักศึกษาในช่วงวัยอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2550 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายหรือทางวาจา

ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

ตัวแปรต้น คือ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ตัวแปรตาม คือ ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2550 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายหรือทางวาจาโดยใช้ข้อมูลจากทะเบียนประวัติฝ่ายปกครองของโรงเรียน อาจารย์ประจำชั้น และอาจารย์แนะแนว และได้รับการพิจารณาแล้วว่าสามารถเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ได้

นิยามศัพท์

การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ หมายถึง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งเป็นโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีโครงสร้าง จำนวน 12 ครั้ง โดยนำหลักการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ที่ให้ความสำคัญในการพัฒนาผู้รับการปรึกษาในด้านพฤติกรรม (ศีล-วินัย) จิตใจ (สติ-สมาธิ) และวิธีคิดตามแนวปัญญา (โยนิโสมนสิการ) มาบูรณาการร่วมกับเทคนิคการปรึกษาแบบกลุ่ม เช่น การทวนสาระ การสะท้อนความรู้สึก ฯลฯ เพื่อให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น และเรียนรู้ถึงวิธีการและแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัญหาเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

ความโกรธ หมายถึง สภาวะความรู้สึกทางลบของนักเรียนที่แสดงถึงความไม่พอใจ ซึ่งเกิดจากการถูกขัดขวางไม่ให้ได้รับในสิ่งที่ต้องการ ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายและจิตใจ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ จะเน้นความโกรธได้มาจากแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดง ความโกรธ

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนตั้งใจทำให้บุคคลอื่นได้รับความเดือดร้อนเสียหายทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ หรือเป็นพฤติกรรมที่ทำลายทรัพย์สิน สิ่งของ โดยยกเว้นการกระทำอันเกิดจากอุบัติเหตุ โดยพฤติกรรมก้าวร้าว แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ (ก) พฤติกรรม

ก้าวร้าวทางกาย หมายถึง การกระทำที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเดือดร้อนเสียหาย ทั้งทางด้านร่างกายและ/หรือทางด้านจิตใจ ซึ่งอาจเกิดจากการทำร้ายโดยตรงหรือทำร้ายทางอ้อม เช่น การชก ต่อย การบังคับให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่เขาไม่เต็มใจ การเขียนคำหยาบคายว่าร้ายผู้อื่น เป็นต้น

(ข) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูดให้บุคคลอื่นได้รับความเจ็บปวด เดือดร้อนเสียหาย ทั้งทางด้านร่างกายและ/หรือทางด้านจิตใจ เช่น การพูดจายั่วยุให้โกรธหรืออับอาย การพูดตะคอกใส่ การพูดนิทาว่าร้าย เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คณะนักวิจัยได้มา จากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2550 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายหรือทางวาจา

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งทฤษฎีและแนวคิดต่างๆ โดยจำแนกประเด็นการศึกษาดังนี้

1. การศึกษาแบบกลุ่ม
2. การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
3. แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ
4. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

Corey (1995: 5) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มหมายถึงกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการพัฒนาตน ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ในตนเอง พร้อมทั้งเป็นการส่งเสริม ป้องกัน ปัญหา โดยใช้รูปแบบการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาพร้อมกันหลายๆ คน ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม เช่น ความไว้วางใจ ความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจตลอดจนสมาชิกกลุ่มเกิดการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

Samuel (2000: 323) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง กระบวนการที่บุคคลเข้ามารวมกลุ่มกัน ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป แต่ไม่เกิน 15 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาที่คล้ายกัน สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจ นำไปสู่การเปิดเผยตนเอง และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาที่มีอยู่

อาภา จันทรสกุล (2548: 3) ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่า

... เป็นการให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการตั้งแต่สองคนขึ้นไป ในเวลาเดียวกันโดยทั่วไป การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มจะมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน ผู้รับบริการในลักษณะกลุ่มนอกจากจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้บริการปรึกษาแล้ว จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ฉะนั้นจึงเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและยังเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือในกลุ่มในแง่มุมต่างๆ กันไป การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มโดยทั่วไปมีจุดเน้นที่ป้องกันปัญหา และการพัฒนาตนเองให้เต็มขีดความสามารถมากกว่าการบำบัดแก้ไข และเน้นที่การแลกเปลี่ยนเปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์มากกว่าการใช้สติปัญญาค้นหาเหตุผล เน้นการรับฟังซึ่งกันและกันมากกว่าการชี้แนะสั่งสอน ...

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) อธิบายว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยให้บริการตั้งแต่ 4 – 8 คน มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอย

เอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

จากความหมาย การให้การปรึกษาแบบกลุ่มข้างต้นสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มคือ กระบวนการที่มีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2-15 คน ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีเป้าหมายหรือความต้องการในการปรับแก้ หรือพัฒนาตนในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษากลุ่มทำหน้าที่อำนวยความสะดวกและความช่วยเหลือ ให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ตามวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะทำหน้าที่เป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือ และผู้ให้ความช่วยเหลือ ในรูปแบบของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการเปิดเผยความรู้สึกร่วมกันภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ ยอมรับ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาตนได้ตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มและสามารถนำแนวคิดหรือประโยชน์ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์ของการปรึกษาแบบกลุ่ม

Corey *et al.* (1981 อ้างใน อภา จันทรสกุล, 2548: 4) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ทั่วไปของการปรึกษาแบบกลุ่ม สรุปได้ดังนี้

1. เพื่อการเรียนรู้การไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคนอื่นๆก็มีความต้องการและมีปัญหา ซึ่งบางครั้งปัญหาคล้ายคลึงกับเรา
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง ความมั่นใจในตนเอง อันนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและมองเห็นวิธีการลดความขัดแย้งภายในตนเอง

6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมที่มีอยู่
7. เพื่อรับรู้การตัดสินใจการเลือกของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างฉลาด
8. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
9. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
10. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
11. เพื่อเรียนรู้การโต้แย้งหรือการเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใยและจริงใจ
12. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น
13. เพื่อช่วยให้ค่านิยมของตนเองที่มีอยู่ ชัดเจนขึ้นและเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

นอกจากนี้ อาภา จันทรสกุล (2548: 5) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์เฉพาะของการปรึกษาแบบกลุ่มสรุปได้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์เฉพาะของการให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่มและเทคนิควิธีการเฉพาะตามทฤษฎีที่ผู้ให้บริการปรึกษาใช้
2. วัตถุประสงค์เฉพาะสามารถกำหนดขึ้นมาได้อีก ตามความเหมาะสมและการตกลงกันของผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการ

การกำหนดวัตถุประสงค์ทั่วไปและวัตถุประสงค์เฉพาะของกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาคควรคำนึงถึงความเหมาะสมของประเภทของกลุ่ม ชนิดของกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม และทฤษฎี เทคนิค

วิธีการที่ผู้ให้บริการปรึกษาใช้ เพื่อให้การปรึกษากลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่สมาชิกกลุ่ม

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นหน้าที่ที่สำคัญที่จะช่วยให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ตรงตามวัตถุประสงค์และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสมาชิกกลุ่ม ซึ่ง Corey *et al.* (1981 อ้างใน อภา จันทรสกุล, 2548: 12) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่โดยทั่วไปของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ควรปฏิบัติ สรุปได้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีหน้าที่พัฒนาปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มให้เกิดขึ้นและปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวต้องเอื้อต่อประโยชน์ของกลุ่มและเอื้อต่อบรรยากาศที่ดีในการให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาปฐมนิเทศให้สมาชิกกลุ่มทราบว่า เขาจะปฏิบัติตนเพื่อการมีส่วนร่วมในกลุ่มและเพื่อตัวเขาจะได้รับประโยชน์ให้มากที่สุดได้อย่างไร และสมาชิกจะมีส่วนช่วยเหลือสมาชิกอื่นๆได้อย่างไรเพื่อกลุ่มจะดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต้องสนใจสมาชิกทุกคนในกลุ่มและต้องเอาใจใส่ต่อสิ่งที่สมาชิกสื่อสารมา โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มฟังความสนใจหรือให้สมาชิกทั้งหมดจดจ่ออยู่ที่คำพูดและกิริยาท่าทีที่สมาชิกแต่ละคนแสดงออกมา เพราะการสังเกตท่าทีและการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นช่องทางให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้อย่างลึกซึ้งและทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังสมาชิกได้ถูกต้อง ช่วยให้ผู้สมาชิกเกิดศรัทธาในตัวผู้ให้คำปรึกษา

4. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่รับผิดชอบให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุกๆขั้น และมีบทบาทหน้าที่ที่จะต้องสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกให้เกิดขึ้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่กำหนดคกฏเกณฑ์ต่างๆไปบางประการที่สมาชิกกลุ่มต้องปฏิบัติ และชี้แจงให้สมาชิกทราบทั่วกัน เกี่ยวกับสิทธิที่เขามีและหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การไม่นำกิจกรรมอื่นมาทำในขณะที่เข้ากลุ่มฯลฯ สำหรับสิทธิที่สมาชิกทุกคนพึงมี

ก็คือสิทธิในฐานะปัจเจกบุคคลทั่วไป ที่สามารถเลือกที่จะยุติกิจกรรมบางอย่างที่กลุ่มดำเนินอยู่ ซึ่งเกี่ยวข้องกับตนเอง โดยกิจกรรมนั้นอาจไม่สอดคล้องกับภาวะจิตใจของตนเองที่จะเผชิญโดยทั่วไป ผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มไม่ควรกำหนดกฎเกณฑ์หรือมีข้อห้ามมากเกินไป เพราะไม่เหมาะสมกับลักษณะธรรมชาติของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎเกณฑ์ควรมีเท่าที่จำเป็นเพื่อความปลอดภัยทางด้านกายภาพและสภาพจิตใจของสมาชิกกลุ่ม และเพื่อเป็นพื้นฐานให้กลุ่มสร้างสัมพันธภาพเพื่อการปรึกษาได้เท่านั้น

6. ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ปรับความสนใจของกลุ่มไปยังจุดหรือประเด็นที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์มากที่สุด และช่วยสมาชิกวางแผนนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริงของเขา

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

อาภา จันทรสกุล (2548: 13) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม สรุปได้ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มต้องรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่มในฐานะสมาชิกกลุ่ม โดยการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้ตกลงกันไว้ เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การปฏิบัติตามกฎของกลุ่ม เป็นต้น

2. สมาชิกกลุ่มต้องตระหนักถึงบทบาทหน้าที่สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม เช่น การพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด การรับฟังและให้ความสนใจในตัวสมาชิกคนอื่น ซึ่งส่งผลทำให้เกิดพลังที่จะทำให้กลุ่มสามารถช่วยพัฒนาภาวะจิตใจของสมาชิกแต่ละคนได้

3. ในกรณีที่สมาชิกมีปัญหาคล้ายคลึงกัน สมาชิกกลุ่มอาจทำหน้าที่เป็นผู้ให้กำลังใจและช่วยประเมินความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกและช่วยเกื้อกูลกันในฐานะปัจเจกบุคคลที่รู้ปัญหาและเข้าใจกัน

4. สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม เรียนรู้บทบาทหน้าที่ในฐานะสมาชิกผู้รับความช่วยเหลือและผู้ให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่ม เตรียมพร้อมที่จะรู้จักตนเองตามความจริงและเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริงของสังคมที่ดี ที่เกื้อกูลกันเพื่อให้สามารถพัฒนาตนไปตามเป้าหมายของตนเอง ในขณะที่เดียวกันได้เกื้อกูลต่อสังคมด้วย

กระบวนการจัดเตรียมกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จได้เพียงใด การจัดเตรียมกลุ่มนับว่าเป็นขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่ง ดังนั้นผู้ให้การปรึกษากลุ่มที่ต้องการความสำเร็จในการให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม ต้องมีการจัดเตรียมกลุ่มอย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอนดังที่ อากา จันทรสกุล (2548: 21-22) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. การประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมกลุ่ม

ในการประชาสัมพันธ์เพื่อให้ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมกลุ่มจำเป็นต้องให้รายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่มดังต่อไปนี้

- 1.1 ชื่อและประเภทของกลุ่ม
- 1.2 หลักการและเหตุผล
- 1.3 วัตถุประสงค์ต่างๆของกลุ่ม
- 1.4 ช่วงเวลาที่พบบัน จำนวนครั้งที่พบบันและสถานที่ที่พบบัน
- 1.5 วิธีการเข้าเป็นสมาชิก
- 1.6 จำนวนสมาชิกที่รับ
- 1.7 ระบุว่าอะไรบ้างที่ผู้รับบริการสามารถคาดหวังได้จากผู้ให้การปรึกษา
- 1.8 ระบุคุณสมบัติทางวิชาชีพและประสบการณ์ที่ผู้ให้การปรึกษามี
- 1.9 ให้แนวคิดว่าใครบ้างเหมาะสมจะเข้ากลุ่ม
- 1.10 ค่าใช้จ่ายที่ผู้รับบริการต้องเสีย ในกรณีที่เก็บค่าใช้จ่าย

2. การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญยิ่ง ผู้ให้การปรึกษากลุ่มต้องคำนึงถึงหลักการคัดเลือกสมาชิกดังที่ อาภา จันทรสกุล (2548: 22) กล่าวไว้ สรุปได้ดังนี้

2.1 ควรคำนึงถึงความเต็มใจของสมาชิกที่มาเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆ ของกลุ่มได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากกลุ่ม เพราะทุกคนในกลุ่มมีความเต็มใจที่จะเรียนรู้มากกว่าถูกบังคับ

2.2 ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของสมาชิกที่จะมาเข้ากลุ่ม และประเภทของกลุ่มที่เกิดขึ้น โดยพิจารณาว่า เขาสามารถรับและให้ประโยชน์ต่อกลุ่มได้มากน้อยเพียงใด บุคลิกภาพเหมาะสมที่จะรับบริการเป็นกลุ่มหรือไม่

2.3 ในการคัดเลือกสมาชิก ผู้ให้บริการปรึกษานิยมใช้วิธีการสัมภาษณ์ และบางครั้งอาจใช้แบบสอบถามเพื่อคัดเลือกครั้งแรก และใช้วิธีการสัมภาษณ์ในการคัดเลือกครั้งสุดท้าย

2.4 ในกรณีที่มีผู้สนใจต้องการเข้าร่วมกลุ่มเป็นจำนวนมาก การสัมภาษณ์ควรเป็นลักษณะการแลกเปลี่ยนข้อมูลทั้งสองทิศทาง คือ เปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลบางประการเกี่ยวกับกลุ่มและตัวผู้ให้บริการปรึกษาได้

3. ชนิดของกลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาต้องเลือกชนิดของกลุ่มให้เหมาะสมกับรูปแบบของการให้บริการและสภาพการณ์ อาภา จันทรสกุล (2548: 23) ได้จัดการปรึกษาแบบกลุ่มออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

3.1 กลุ่มแบบปิด หมายถึง กลุ่มที่มีรูปแบบการให้บริการปรึกษาเน้นการสำรวจและเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิก และการมีส่วนร่วมของสมาชิกอย่างต่อเนื่อง ข้อเสียของกลุ่มแบบปิด คือ การหยุดหรือเลิกเข้ากลุ่มของสมาชิก ทำให้สมาชิกขาดประโยชน์ในแง่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันและกัน

3.2 กลุ่มแบบเปิด หมายถึง กลุ่มที่สามารถรับสมาชิกใหม่เพิ่มได้ แต่มีข้อเสีย คือ ขาดความต่อเนื่องของกิจกรรมกลุ่มสำหรับสมาชิกใหม่และอาจส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพภายในกลุ่ม

4. ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรใช้เวลาในการพบกันประมาณ 2 ชั่วโมง เพราะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการพัฒนาการสื่อสารที่ผิวเผินไปสู่ความรู้สึกและปัญหาที่มีได้ (อาภา จันทรสกุล, 2548: 23) และ Jacobs *et al.* (1998: 42) ได้เสนอว่า เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพส่วนมากจะใช้เวลาพบกันประมาณ 1-2 ชั่วโมงแต่ไม่เกิน 3 ชั่วโมง ส่วนจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม อาภา จันทรสกุล(2548: 23) กล่าวว่า โดยทั่วไปจำนวนครั้งที่พบกันของการให้คำปรึกษากลุ่มจะอยู่ระหว่าง 5-25 ครั้ง ซึ่งแล้วแต่ความเหมาะสม และการพบกันของกลุ่มในสถาบันการศึกษา นิยมพบตามสัปดาห์ที่มีในแต่ละเทอม เช่น 15 ครั้ง

5. ขนาดของกลุ่ม

อาภา จันทรสกุล (2548: 24) กล่าวถึง ขนาดของกลุ่ม สรุปได้ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายมีความสนใจเพื่อนวัยเดียวกัน พร้อมกับมีความสามารถในการรับฟังสิ่งต่างๆในช่วงเวลาที่นานขึ้น กลุ่มจึงควรมีขนาดกลาง คือ ตั้งแต่ 6-8 คน แล้วแต่ความเหมาะสม

Jacobs *et al.* (1998: 41) กล่าวว่า เพื่อให้การดำเนินการปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพ ผู้ให้การปรึกษาควรมีการกำหนดขนาดของกลุ่มโดยคำนึงถึงลักษณะและจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่ม โดยการปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 5-8 คน แม้ว่าจะมีได้มากถึง 12 คน แต่กลุ่มที่ใหญ่มากเกินไปจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ และลังเลใจในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ภายในกลุ่ม

ในการกำหนดขนาดของกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษากลุ่มควรคำนึงถึงลักษณะของกลุ่มและวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม โดยกลุ่มควรมีขนาดกลาง คือมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 5-8 คน และไม่ควรมากเกินไป 12 คน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้อย่างเปิดเผย ไม่ปิดบัง ส่งผลให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนและเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

Ivey *et al.* (2001 อ้างใน อภา จันทรสกุล, 2550: 18-24) ได้กล่าวถึงขั้นตอนและเทคนิค การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม สรุปได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการใส่ใจและการสังเกต (Attending and Observation Skills)

พฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ที่บอกรถึง ความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ประกอบด้วย

1.1 การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูด ด้วยโทนน้ำเสียงที่อ่อนโยน อ่อน สอดคล้องกับเรื่องราวที่พูดเป็นการพูดอย่างต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันกับที่สมาชิกกลุ่มได้พูดให้ฟัง ในขณะที่ มีจังหวะการพูดไม่ช้าหรือเร็วเกินไป คำพูดชัดเจนและไม่แย้งสมาชิกในกลุ่มพูด

1.2 การใส่ใจแสดงออกด้วยท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆที่ไม่ใช้คำพูด แต่มีความหมายสื่อถึงความคิดและความรู้มีบางประการของผู้นำกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม แสดงพฤติกรรมโดยการแสดงออกทางสายตาที่อบอุ่นอ่อนโยน แสดงความสนใจสมาชิกกลุ่ม มีการประสานสายตาอย่างเป็นธรรมชาติ แสดงสีหน้าปกติ มีการเคลื่อนไหวที่เป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับเรื่องราวที่สมาชิกพูด โดยการโน้มตัวเข้าหาสมาชิกกลุ่มเล็กน้อยเพื่อแสดงท่าที่สนใจ

1.3 การสังเกตเป็นเครื่องมือที่จะทำให้เข้าใจถึงบุคลิกภาพ ความรู้สึกนึกคิดของผู้รับ การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรสังเกตลักษณะต่างๆที่เกี่ยวข้องกับผู้รับการปรึกษา เช่น บุคลิกภาพ ภายนอก ได้แก่ รูปร่างหน้าตา ลักษณะการแต่งกายของผู้รับการปรึกษาเพื่อทำความเข้าใจและใช้ ประกอบการวิเคราะห์เกี่ยวกับปัญหาและตัวของผู้รับการปรึกษา ท่านั่ง การสบตา การแสดงออก ทางแววตา การแสดงออกทาง การเคลื่อนไหวร่างกาย น้ำเสียงของผู้รับการปรึกษา จังหวะการ พูด การเลือกในการพูดคุยของผู้รับการปรึกษา ภาษาที่ใช้ และเรื่องที่เล่าสมเหตุสมผลมากน้อย เพียงใด ลักษณะการเล่าเรื่องเป็นผู้มีพัฒนาการทางความคิดความรู้สึกในขั้นรูปธรรมหรือนามธรรม ในการสังเกตลักษณะหรือพฤติกรรมต่างๆของผู้รับการปรึกษาต้องรู้จักระแวกแยกข้อมูลที่ได้จาก การสังเกตพฤติกรรมอย่างตรงไปตรงมา(data) กับการลงความเห็น (inference) เพราะการ ลงความเห็นอาจเป็นการตีความจากหลักการซึ่งไม่เหมือนกัน ทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อน จากความจริง การสังเกตช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาได้ข้อมูลมากขึ้น

2. การเพ่งประเด็น (Focusing)

อาภา จันทรสกุล (2550: 83) ได้สรุปถึงการวิเคราะห์และการสังเกตเกี่ยวกับการเพ่งประเด็นใน 3 มิติ ดังนี้

2.1 การเพ่งประเด็นมิติด้านเนื้อหา

2.1.1 กลุ่ม (Group)

2.1.2 กลุ่มย่อย (Subgroup)

2.1.3 สมาชิกแต่ละคน (Individual)

2.1.4 ประเด็นหลัก ปัญหา ประเด็นหรือ สิ่งที่เกี่ยวข้อง (Main Theme, Problem, Concern, or Issue)

2.1.5 ผู้นำกลุ่ม (Group Leader)

2.1.6 วัฒนธรรม/ สภาพแวดล้อม/ บริบท (ประเด็นของบริบท) :

ก. จริยธรรม/ ความเชื่อ/ บริบทของศาสนา (Cultural/ Environmental/ Contextual Issuer)

ข. เศรษฐกิจ/ บริบทสังคม (Economic/Social Context)

ค. บริบทครอบครัว (Family Context)

ง. บริบทชุมชน (Community Context)

จ. บริบทวัฒนธรรมที่หลากหลาย (Multicultural Context)

ฉ. บริบทอื่นๆ (Other Context Issuer) เช่น สุขภาพ สถานที่ทำงาน โอกาสของเวลาว่าง เรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุและเยาวชน หรือประสบการณ์ที่รุนแรง และอื่นๆ

2.2 การเพ่งประเด็นมิติด้านเวลา

2.2.1 ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here-and-Now)

2.2.2 ที่อื่นๆ และต่อๆ ไป (There-and-Then)

2.3. การเพ่งประเด็นมิติด้านการเชื่อมโยง คือ การเชื่อมโยงของมิติเวลาโดยเชื่อมโยงระหว่างที่นี้เดี๋ยวนี้กับที่อื่นๆ และต่อๆ ไป และการเชื่อมโยงมิติด้านเนื้อหาโดยเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกแต่ละคนกับกลุ่ม เชื่อมโยงระหว่างประเด็นหลัก (Theme) กับรูปแบบ (Patterns) หรือเชื่อมโยงระหว่างการเพ่งประเด็นของมิติอื่นๆ เข้าด้วยกัน

3. ลำดับการฟังขั้นพื้นฐาน (Basic Listening Skills Sequence)

การฟังเป็นการแสดงถึงความใส่ใจที่ผู้ให้การปรึกษาต้องให้กับสมาชิกกลุ่มโดยต้องฟังทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางของผู้พูด

3.1 การตั้งคำถาม เป็นทักษะสำคัญในการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกถึงความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจถึงปัญหาของสมาชิกกลุ่มมากขึ้น ยิ่งขึ้นคำถามที่ดีจะเป็นคำถามที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหา อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง คำถามมี 2 ลักษณะ คือ

3.1.1 คำถามปลายเปิด (Open Question) เป็นการถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงความคิด ความรู้สึกและสิ่งที่เป็นปัญหาตามความต้องการของตนเอง การถามลักษณะนี้ ผู้ตอบจะตอบอย่างเต็มใจและสะดวกใจ

3.1.2 คำถามปลายปิด (Closed Question) เป็นการถามเพื่อทราบข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่มซึ่งจะมีลักษณะคล้ายการสอบสวนและซักถาม การถามลักษณะนี้จะได้คำตอบเพียงสั้นๆ ไม่ค่อยเอื้อให้เกิดการเปิดตัวเอง คำตอบที่ได้มีเพียงใช่กับไม่ใช่เท่านั้น อาจเป็นคำถามที่ตัดบทสนทนาเมื่อสมาชิกเริ่มพูดวกวน นอกประเด็น

3.2 การสนับสนุน (Encouraging) เป็นการแสดงความสนใจ ความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้พูดมาแล้วเป็นการสนับสนุนให้เขาได้พูดต่อไป สามารถแสดงออกด้วยการมีกิริยาท่าทางที่แสดงให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นว่าผู้นำกลุ่มรับรู้และได้ยินในสิ่งที่เขาพูดออกมา เช่น การพยักหน้า การแสดงออกทางสายตาโดยการมองอย่างสนใจไปยังสมาชิกกลุ่มที่กำลังพูด ส่วนการแสดงออกทางวาจาคือการตอบรับ เช่น ครับ ค่ะ ในจังหวะที่เหมาะสม หรือมีการทวนซ้ำคำสำคัญหรือข้อความสำคัญซึ่งเป็นคำหรือข้อความท้ายประโยคที่สมาชิกกลุ่มได้พูดออกมา

3.3 การทวนสาระ (Paraphrasing) เป็นการพูดในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่า อีกครั้ง โดยการใช้คำพูดใหม่ที่กระชับและกระชับ แต่ได้สาระหรือประเด็นสำคัญเท่ากับคำพูดที่สมาชิกกลุ่มสื่อมาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ ทำความเข้าใจกับความคิดพฤติกรรมของตนเองและสถานการณ์แวดล้อมต่างๆให้กระจ่างชัดยิ่งขึ้น

3.4 การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการรับความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆที่สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกมาไม่ว่าด้วยวาจาหรือกิริยาท่าทางแล้วให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างชัดเจนด้วยภาษาพูดให้สมาชิกกลุ่มรับฟัง ทำให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้นำกลุ่มรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มเกิดการสำรวจและรับรู้ความรู้สึกที่ตนเองมี ทำให้เข้าใจในสิ่งที่ปัญหาอย่างแท้จริงของตนเอง ในการสะท้อนความรู้สึก ผู้นำกลุ่มควรหาคำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มให้มากที่สุด เพื่อสามารถสื่อความรู้สึกได้อย่างชัดเจนโดยใช้ภาษาที่ไม่ควรใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อยครั้งและไม่ควรใช้คำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกซ้ำๆ สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องทำทันทีที่สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกของพวกเขาออกมา เพื่อให้เขาได้รับรู้ตนเองอย่างชัดเจนและเป็นจริง ทำให้สมาชิกกลุ่มมองสภาพการณ์ต่างๆอย่างเป็นจริงมากขึ้น กล้าเปิดเผยตนเอง

3.5 การสรุป (Summarization) Jacobs *et al.* (1998: 116-117) กล่าวว่า การสรุปความเป็นทักษะสำคัญในการรวบรวมประเด็นที่สำคัญจากการพูดคุยของสมาชิกกลุ่มแล้วสื่อกลับไปให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจด้วยภาษาที่กระชับได้ใจความ การสรุปความจะช่วยจัดระบบความคิดของสมาชิกกลุ่ม หากการพูดคุยภายในกลุ่มออกนอกประเด็น

4. การดำเนินการตามขั้นตอนของกลุ่ม (Theme Center)

ทักษะการจัดลำดับการปรึกษาแบบกลุ่ม การปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดตามลำดับทฤษฎีที่ผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มใช้ ในการวิจัยนี้ จัดเป็น 5 ลำดับ ซึ่ง Ivey *et al.* (2001 อ้างใน อภา จันทรสกุล, 2548: 16-18) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนในการปรึกษาแบบกลุ่มแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนสามารถสรุปได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นแนะนำ

มีจุดเน้นที่การสร้างสัมพันธภาพและการอธิบายเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม ในครั้งแรกของการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในข้อตกลงและวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่างเกี่ยวกับการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำ

ตนเองกับกลุ่ม รวมทั้งให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความคาดหวังที่เขาต้องการจากการเข้าร่วมการ
 ปรึกษาแบบกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะมีความวิตกกังวลและยังไม่มั่นใจเกี่ยวกับสัมพันธภาพ
 ภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกไม่กล้าเปิดเผยตนเองมากนัก ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มควรเปิดเผย
 ตนเองอย่างชัดเจนเพื่อเป็นแบบอย่างแก่สมาชิกกลุ่ม และสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ เป็น
 ตัวแบบที่แสดงให้กลุ่มรับรู้ถึงความอบอุ่น และการแสดงถึงความยอมรับและนับถือต่อสมาชิกทุก
 คน สิ่งหนึ่งที่ทำให้การปรึกษาคือต้องตระหนักให้มากคือ ผู้ให้การปรึกษาคือต้องระมัดระวังที่จะไม่ทำ
 ตัวมีอิทธิพลเหนือกลุ่ม แต่ต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนกล้าเป็นตัวของตัวเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจ/รวบรวมข้อมูล

ภายหลังที่สมาชิกได้แนะนำตนเองในระดับข้อมูลต่างๆ ไปเกี่ยวกับตนเองแล้ว
 ผู้ให้การปรึกษาจะให้สมาชิกพูดเปิดเผยเรื่องราวในระดับที่ลึกลงไป ขั้นนี้สมาชิกอาจเกิดความลังเล
 ใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้สมาชิก
 เปิดเผยเรื่องราวของตน ในขั้นนี้พฤติกรรมการใส่ใจและทักษะการฟังขั้นพื้นฐาน เป็นทักษะสำคัญ
 ที่จะช่วยให้สมาชิกเปิดเผยตนเองกับกลุ่ม ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้สมาชิกเผชิญกับ
 ความรู้สึกขัดแย้งหรือความรู้สึกทางลบที่ตนเองมีอยู่อย่างตรงไปตรงมา ยอมรับความรู้สึกเหล่านั้น
 ที่มีอยู่ในตนเอง โดยไม่เล็งเห็นหรือกล่าวโทษผู้อื่นและบอกความรู้สึกนั้นต่อกลุ่ม รับฟัง
 ความรู้สึกของสมาชิกคนอื่นในกลุ่มที่อาจเหมือนหรือต่างจากตน ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้สมาชิก
 กลุ่มพัฒนาจากหวาดหวั่นความไว้วางใจ และการยอมรับในกลุ่มไปสู่ขั้นความไว้วางใจที่จะ
 เปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น และวางแผนปฏิบัติการเพื่อแก้ไขพฤติกรรมของตนเองในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นค้นหาประโยชน์ด้านดี

หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองหรือพูดคุยในประเด็นที่สมาชิกกลุ่ม
 หยิบยกมาพูดคุยในกลุ่มแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรให้ข้อมูลย้อนกลับ รวมถึงการให้กำลังใจ ที่
 สำคัญคือ ให้สมาชิกกลุ่มค้นประโยชน์ด้านดีจากเรื่องราวที่พูดคุย ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษา
 สามารถประยุกต์ใช้ได้ตลอดกระบวนการของการให้การปรึกษากลุ่ม

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติการ

ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองและต้องการสำรวจเกี่ยวกับ
 ปัญหาที่ตนมี ต้องการหาแนวทางในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อแก้ไขปัญหานั้น และมี
 ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มในลักษณะปัจจุบันมากขึ้น สมาชิกเต็มใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์แบบ
 ตรงไปตรงมาต่อกัน สามารถเผชิญหน้าแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นต่อกันอย่างจริงจัง

ไม่เลี่ยนหนีต่อความรู้สึกขัดแย้งและมีท่าทีเอืออาทรต่อกัน ในขั้นปฏิบัติการนี้ผู้ให้การปรึกษาควรลดบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มลง เพราะในขั้นนี้สมาชิกเรียนรู้วิธีการปฏิสัมพันธ์ในแนวทางที่เอื้อต่อการช่วยเหลือกันและกันแล้ว และเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกพึ่งตนเองและกลุ่มมากขึ้น ขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาควรทำตนให้ผ่อนคลาย และให้อิสระแก่กลุ่มที่จะเลือกทิศทางของกลุ่มให้มากขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นปิดกลุ่ม

ขั้นปิดกลุ่มเป็นขั้นที่สำคัญ เพราะจะช่วยให้สมาชิกได้ประมวลประสบการณ์ว่าเขาเรียนรู้อะไรจากกลุ่ม และจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างไรในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง ผู้ให้การปรึกษาต้องให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกตนเองและรับวิธีการที่ตนเองเลือกใช้เมื่อถึงเวลาที่ต้องจากกัน รวมไปถึงรู้จักเผชิญหน้ากับการพึ่งตนเองโดยไม่มีกลุ่มคอยช่วยให้กำลังใจ สมาชิกกลุ่มต้องเรียนรู้ที่จะนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในสภาพจริง

5. ทักษะที่เกี่ยวข้องและยุทธวิธี (Influencing skills and Strategies)

5.1 การเปลี่ยนกรอบความคิด อภา จันทรสกุล (2550: 11) ได้ให้ความหมายของการเปลี่ยนกรอบความคิดว่า คือ การมองประสบการณ์ หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองใหม่ โดยทั่วไปผู้นำกลุ่มหรือเพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยให้สมาชิกมองประสบการณ์เก่าในแง่บวกหรือด้วยความสบายใจ (positive fashion) แต่ถ้าให้ได้ผลที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในบางกรณีควรใช้การทำทนายให้คิดอย่างลึกซึ้ง เพราะการเปลี่ยนมุมมองหรือความคิดใหม่ไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญที่สุดอยู่ที่ความสบายใจ การช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนมุมมองหรือวิธีคิดใหม่บางครั้งจำเป็นต้องผ่านความรู้สึกไม่สบายใจ เสียใจ เจ็บปวด แต่เป็นการช่วยให้เขาเรียนรู้ความจริงตามที่เป็น เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพจิตดี

5.2 การแปลความ (Interpretation) อภา จันทรสกุล (2544: 10) ได้ให้ความหมายของการแปลความว่า เป็นการอธิบายถึงพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิดที่สมาชิกกลุ่มมีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเชื่อมโยงกับข้อมูลที่เพิ่มเติมเข้าไป โดยข้อมูลที่เพิ่มเติมเข้าไบนั้น คือ หลักการตามทฤษฎีการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ในการแปลความหมายหรือนำมาเป็นเกณฑ์ในการวิเคราะห์เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ต่อพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ของตนเองในแง่มุมมองใหม่ ๆ ทำให้เข้าใจตนเองได้มากขึ้น ซึ่งพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544: 16) ได้กล่าวถึงการแปลความ สามารถสรุปได้ดังนี้ ในระหว่างการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มอาจกล่าวถึงเรื่องราวบางสิ่งที่มีความหมายสืบเนื่องมาจากเรื่องราวที่ได้เคยกล่าวมาแล้วและในขณะนั้นผู้ให้

คำปรึกษาอาจมองเห็นความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเดิม จึงใช้วิธีการแปลความเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเกี่ยวข้องของปัญหาและยอมรับในปัญหานั้น หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การแปลความ เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายความหมายของเหตุการณ์ให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจปัญหาของตนเองในด้านอื่นที่อาจยังไม่ได้มองมาก่อน ซึ่งต่างกับการทวนสาระ คือ การแปลความนั้น ผู้ให้คำปรึกษาได้เสนอกรอบแนวคิดใหม่ให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาปัญหาของตนเอง การแปลความจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงปัญหาของตนเองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

5.3 การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มเล่าถึงข้อมูลเกี่ยวกับตนเองให้สมาชิกกลุ่มรู้ อาจเป็นข้อมูลที่เป็นข้อสังเกต ความคิด ความรู้สึกประสบการณ์เปิดเผยตนเองอาจเป็นไปในทางลบหรือบวก ทั้งนี้จึงหะในการเปิดเผยตนเองควรจะสอดคล้องกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น พูดถึงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และที่สำคัญควรเปิดเผยตนเองเฉพาะในกรณีที่มีความจำเป็นและเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม อันจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอบอุ่น มีความใกล้ชิดมากขึ้น และเป็นสิ่งที่จูงใจให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขปัญหาของตนเอง เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการปรึกษาด้วย อย่างไรก็ตามถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองมากเกินไป จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอึดอัดและลำบากใจ และลดความเชื่อถือในตัวผู้นำกลุ่มได้ แต่ถ้าเปิดเผยตนเองน้อยเกินไป ก็จะทำให้สัมพันธภาพของผู้นำกลุ่มกับสมาชิกห่างเหิน และเป็นผลเสียต่อบรรยากาศภายในกลุ่ม (ทิพย์วรรณ กิตติพร, 2537: 130)

5.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) Jacobs *et al.* (1998: 120) กล่าวถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับว่า เป็นการบอกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็น โดยไม่ประเมิน ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและรับรู้พฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมา ซึ่งในการให้ข้อมูลย้อนกลับนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเตรียมรับสำหรับปฏิกิริยาตอบสนองของสมาชิกกลุ่มที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับว่า ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรพูดให้ข้อมูลแต่เฉพาะในด้านบวก การสรรเสริญหรือการยกย่องจนเกินไป จะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นการเสแสร้ง หรือการพูดตำหนิจะทำให้สมาชิกกลุ่มไม่ยอมรับการให้ข้อมูลนั้น ดังนั้นการให้ข้อมูลย้อนกลับต้องไม่เป็นการประเมินสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้การให้ข้อมูลย้อนกลับสามารถทำได้ระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน โดยสมาชิกกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับกันเอง

5.5 การระบุผลที่ตามมา (Logical Consequence) เป็นการชี้ให้เห็นสมาชิกกลุ่มได้เห็นผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของสมาชิกกลุ่มเอง ทั้งในทางบวกและทางลบ เป็นการบอกถึงความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลของการกระทำ หรือความเชื่อมโยงของความคิด

ความรู้สึกและการกระทำ ผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะการระบุผลที่ตามมาเมื่อต้องการย้ำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงหลักเหตุและผลว่าผลต่างๆ ไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ แต่เป็นไปตามเหตุ และเมื่อต้องการให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ถ้าอยากได้ผลใหม่ก็ต้องทำเหตุให้สอดคล้องกัน (อาภา จันทรสกุล, 2544: 103)

5.6 การสกัดและการสะท้อนความหมาย (Eliciting and Reflecting of Meaning)

อาภา จันทรสกุล (2550: 13) ได้ให้ความหมายของการสกัดและการสะท้อนความหมายว่า คือ การสกัดเอาข้อมูล (ที่ไม่สำคัญออก) เพื่อเข้าถึงความหมายที่ซ่อนอยู่ในความคิด ความรู้สึกที่เชื่อมโยงไปสู่การกระทำของคนนั้น การสกัดและการสะท้อนความหมาย ช่วยให้กลุ่มสำรวจลงลึกเกี่ยวกับความหมายที่ซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่สมาชิกคนนั้นๆ เล่า โดยพิจารณาสำรวจในแง่ดังต่อไปนี้ เช่น อะไรเป็นเหตุผลเบื้องหลังการกระทำนั้นๆ โดยวิธีการสกัดและการสะท้อนความหมาย ต้องใช้การฟังอย่างเข้าใจเพื่อสกัดข้อมูลที่ไม่สำคัญออก จะได้รับความหมายที่ซ่อนอยู่ในความคิด ความรู้สึกที่เชื่อมโยงไปสู่การกระทำของผู้รับการศึกษา

5.7 การแนะนำ/การให้ข้อมูล/การอธิบาย (Advice/Instruction Information

/Explanation) เป็นการบอกเชิงแนะนำ หรือการให้ข้อมูล หรือการอธิบายรายละเอียดต่างๆ ของเรื่อง ที่จำเป็นแก่สมาชิกกลุ่มทราบโดยตรงไปตรงมา ซึ่งแนะนำแนวทางปฏิบัติอันจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเองและใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีทางเลือกในการปฏิบัติยิ่งขึ้น (อาภา จันทรสกุล, 2544: 106)

5.8 การวนรอบ (Rounds) Jacobs *et al.* (1998 อ้างใน วันรพ ฤศล, 2541: 72-73)

สรุปว่า การวนรอบเป็นกิจกรรมซึ่งสมาชิกทุกคนจะถูกกระตุ้นด้วยคำถามจากผู้นำกลุ่ม เพื่อให้เกิดการตอบสนองโดยเน้นและให้ความสนใจอยู่ที่กลุ่ม กระตุ้นให้สมาชิกที่เงียบได้แสดงความคิดเห็นมากขึ้นเพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วม เกิดความเชื่อมโยงต่อกัน ทำให้ทุกคนทราบความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของสมาชิก ข้อควรระวังของการใช้เทคนิคการวนรอบคือ อย่าใช้เพื่อฆ่าเวลาให้หมดไปโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย เพราะจะเหมือนการโยนความรับผิดชอบไปที่สมาชิก ก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย ทำให้กลุ่มดำเนินไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ

5.9 การให้กำลังใจ (Support) Posthuma (1996: 115) กล่าวถึงการให้กำลังใจ

สรุปได้ดังนี้ การให้กำลังใจคือ การแสดงให้สมาชิกกลุ่มทราบว่าผู้ให้การศึกษากำลังฟังในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด สิ่งทีพูดนั้นสำคัญ ผู้ให้การศึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม การให้

กำลังใจแสดงออกได้ทั้งเวลาที่รู้สึกดีมีความสุข หรือช่วงเวลาที่เกิดความทุกข์ก็ได้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถแสดงออกด้วยกิริยาท่าทาง เช่น การสัมผัส การโอบ หรือด้วยคำพูด เช่นในกรณีที่มีสมาชิกร้องให้ ผู้ให้การปรึกษาอาจแสดงเป็นตัวอย่างให้สมาชิกคนอื่นเห็นการให้กำลังใจก่อน จากนั้นจึงให้สมาชิกคนอื่นๆ แสดงการให้กำลังใจต่อเพื่อนสมาชิกคนนั้น เพื่อเป็นการให้การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

6. ทักษะที่เกี่ยวกับการจัดการความขัดแย้งภายในกลุ่มและการเผชิญหน้า (Conflict Management and Confrontation)

ในการให้คำปรึกษา อาจมีบางครั้งที่เราพบว่าสมาชิกกลุ่มเกิดความขัดแย้งในพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการเผชิญหน้าในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบตนเอง ซึ่ง อากา จันทรสกุล (2550: 15-17) ได้กล่าวถึงทักษะการเผชิญหน้า สรุปได้ดังนี้ ทักษะการเผชิญหน้าไม่ใช่ทักษะที่ทำความเสียหาย ทำทนายให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ แต่ผู้ให้การปรึกษามีทัศนคติต่อทักษะการเผชิญหน้าว่าเป็นวิธีการที่ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ชนะ “Win-Win” กันทั้งสองฝ่าย การใช้ทักษะการเผชิญหน้าที่ถูกต้องไม่ใช่การทำทนายผู้รับการปรึกษาแต่ต้องเริ่มด้วยการฟังอย่างใส่ใจ และความต้องการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สำรวจ ตรวจสอบ ประเมินตนเองและสภาพแวดล้อมของตนเองอย่างรอบคอบ ทักษะการเผชิญหน้าไม่ใช่เป็นการต่อต้านผู้รับการปรึกษา แต่ตรงกันข้ามเป็นการร่วมมือกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่จะหาหนทางทำให้การรับรู้เรื่องต่างๆ ของผู้รับการปรึกษาเกิดความกระจ่าง และมองเห็นแนวทางใหม่ในเรื่องที่เป็นปัญหา หรือเรื่องที่ยุ่งยาก ผู้ให้การปรึกษาต้องมีทัศนคติว่าการเผชิญหน้าเป็นการให้ความเอาใจใส่ สนับสนุนอย่างท้าทาย (supportive challenge) ให้ผู้รับการปรึกษาารู้เรื่องที่ยุ่งยากในแนวทางใหม่ ซึ่งการเผชิญหน้าต้องการความมั่นคง การแสดงออกอย่างเหมาะสม (assertiveness) ของผู้ให้การปรึกษา

การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

1. การพิจารณาธรรมชาติมนุษย์

อากา จันทรสกุล (2545: 11- 14) กล่าวว่า พุทธศาสตร์มองธรรมชาติของมนุษย์ว่ามีความเป็นไปตามธรรมชาติของธรรมชาติ คือ มีความเป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย มีความเป็นไปอย่างมีกฎเกณฑ์ คือ

กฎแห่งไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence)

คือ อนิจจตา(Impermanence) ทุกขตา(Conflict) อนัตตตา (Non-Self or Soullessness) คือ สิ่งทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัยส่วนไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายไป เรียกว่า อนิจจตา สิ่งทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัยถูกปัจจัยต่างๆ ประชุมแต่งนั้น ส่วนคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ภาวะที่ถูกบีบคั้นเพราะปัจจัยที่ประชุมแต่งมีสภาพเปลี่ยนแปลง จะทำให้คงสภาพเดิมไม่ได้ เกิดความเป็นทุกข์ เรียกว่าทุกขตา และสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นก็ไม่เป็นตัวของมันเอง ตั้งอยู่โดยอาการที่สัมพันธ์กับสิ่งอื่น ความเป็นไปของมัน โดยสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นตัวตนของมันเอง ไม่มีตัวตนของมันเอง ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง เรียกว่า อนัตตตา

บางครั้งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงกฎธรรมชาติดด้วย กฎปฏิบัติสมุปปาท แสดงให้เห็นอาการที่สิ่งทั้งหลายสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยต่อกันในรูปของกระแสที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เมื่อสิ่งนี้เกิด สิ่งนั้นจึงเกิด เมื่อสิ่งนั้นดับ สิ่งนี้จึงดับ เป็นต้น แสดงให้เห็นว่ากฎปฏิบัติสมุปปาท ทั้งหมดเป็นกระบวนการเกิด-ดับของทุกข์ สำหรับทุกข์ในความหมายของพุทธศาสตร์ที่ครอบคลุมความหมายทั้งหมดในไตรลักษณ์ คือ ทุกขตา 3 ดังที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2544: 90-91) ได้ให้รายละเอียดไว้ สรุปได้ดังนี้

1. ทุกขทุกขตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ อย่างที่เข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อและตามสภาพ ที่เรียกกันว่า ทุกขเวทนา
2. วิปริณามทุกขตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความผันแปรของความทุกข์ ได้แก่ ความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ เพราะความแปรปรวนของมันเอง เสมือนเป็นทุกข์แฝง ซึ่งจะแสดงตัวออกมาทันทีที่ความสุขนั้นจืดจางหรือเลื่อนลงไป
3. สังขารทุกขตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของตัวสังขารเอง หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ ชั้น 5 ทั้งหมด เป็นทุกข์ คือ เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้ง มีการเกิดขึ้น และการเสื่อมสลายหรือดับไปของปัจจัยต่าง ๆ ไม่มีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง อยู่ในกระแสแห่งเหตุปัจจัย จึงเป็นสภาพซึ่งพร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์ ทุกข์ข้อที่สามนี้ ครอบคลุมความของทุกข์ในไตรลักษณ์ แสดงถึงสภาพของสังขารทั้งหลาย ตามที่มันเป็นของมันเอง สามารถก่อให้เกิดทุกข์ได้เสมอ แก่ผู้เข้าไปเกี่ยวข้องกับอวิชชา ตัณหา อุปาทาน

นอกจากนี้แล้ว พุทธศาสตร์ยังมองชีวิตและสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประชุมกันเข้า ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี เมื่อแยกส่วนต่างๆ ที่มาประกอบกัน เข้าออกไปให้หมดก็จะมีไม่พบตัวตนของสิ่งนั้นเหลืออยู่ ส่วนประกอบของชีวิตซึ่งเป็น แบบที่นิยมแสดงกันในพระสูตร แบ่งแบบขั้น 5 (The Five Aggregates) ซึ่ง พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)(2544: 20-21) ได้อธิบายส่วนประกอบ 5 อย่างของชีวิต เรียกว่า เบญจขันธ์ สรุปได้ดังนี้

1. รูป (Corporeality) ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรม ทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่างๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น

2. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ความรู้สึกลึกซึ้ง ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจาก ผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

3. สัญญา (Perception) ได้แก่ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการ เครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (Object) นั้นๆ ได้

4. สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่องค์ประกอบ หรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิตที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำเช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัมปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ อาจแบ่ง ขั้น 5 ได้อย่างกว้างๆ ได้แก่ รูป (ขั้นที่ 1) กับนาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ซึ่ง อธิบายได้ว่าเมื่อวิญญาณเกิดการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจแล้วจะเกิดเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ซึ่งจะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและจะสัมพันธ์กับสัญญา คือข้อมูลเดิม และ กำหนดรู้ได้ว่าเป็นประสบการณ์เดิมของมนุษย์ที่เคยได้เรียนรู้ เกิดเป็นความจำของมนุษย์ ผลที่ ตามมา คือ สังขารไปปรุงแต่ง คือ ชอบ – ไม่ชอบ เป็นสุข – เป็นทุกข์ เมื่อเกิดกระบวนการอย่างนี้ ก็จะทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมา

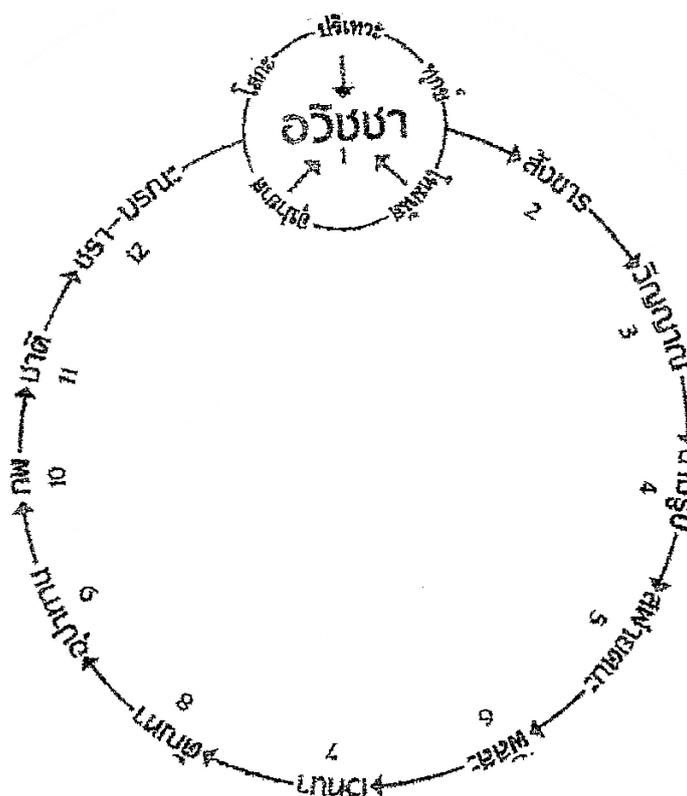
มนุษย์เกิดความทุกข์หรือปัญหาได้ เมื่อมนุษย์ยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 เรียกว่า อุปทานขั้น 5 ซึ่ง ขั้น 5 เป็นสิ่งสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันไม่เป็นอิสระทำให้เห็นความจริงของขั้นในกฎไตรลักษณ์ ส่วนของอนัตตาคือส่วนประกอบที่มาประกอบกัน ไม่มีตัวตนของมันเอง เมื่อเข้าใจได้อย่างนี้แล้ว อุปทานขั้น 5 ก็จะลดลงหรือหมดไปได้ในที่สุด

พุทธศาสตร์เชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พัฒนาได้

พุทธศาสตร์เชื่อว่า มนุษย์มีศักยภาพในการฝึกฝนพัฒนาตน โดยเฉพาะด้านปัญญาจนถึงขั้นเป็นผู้รู้แจ้งสมบูรณ์ มีปัญญาที่เรียกว่า โภชญาณ ทำให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตรงตามความจริงแท้ แก้ปัญหาได้หมดสิ้น ปลอดภัยจากความทุกข์ได้ จุดเริ่มต้นของการพัฒนาฝึกฝนตนตามแนวทางของพุทธศาสตร์จึงให้ความสำคัญกับศรัทธา คือ ความเชื่อในปัญญาของมนุษย์ที่สามารถตรัสรู้เป็นพุทธได้ ซึ่งมีพระพุทธรูปเจ้าเป็นแบบอย่าง หลัก โภชศรัทธา เป็นความเชื่อว่ามีศักยภาพที่จะพัฒนาได้ ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตนอยู่เสมอ ความสำนึกในการฝึกฝนตนเองจะทำให้กลายเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตนตลอดเวลา เพราะมีความสำนึกในการที่จะฝึกฝนพัฒนาตนอยู่เรื่อยไป เมื่อพิจารณาโดยหลัก โภชศรัทธา พุทธศาสตร์เริ่มต้นจากตัวมนุษย์เป็นหลัก ลักษณะนี้ทำให้นักปราชญ์ทางตะวันตกมักจะจัดพุทธศาสนาว่าเป็นพวกมนุษยนิยม

2. การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวคิดในพุทธศาสตร์

อาภา จันทรสกุล (2545: 15-17) กล่าวว่า หลักปฏิจสมุปบาทแสดงความจริงของธรรมชาติให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายมี ลักษณะเป็นอนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา เรียกว่า ไตรลักษณ์ เป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย บุคลิกภาพของบุคคลจึงเป็นสมมติสัจจะ มีกระบวนการเกิดแล้วพัฒนาไปตามกระบวนการธรรมของปฏิจสมุปบาท ซึ่งหมุนเวียนเป็นวัฏฏะหรือวงจร ไม่มีจุดเริ่มต้น ไม่มีจุดจบ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)(2544: 106) ได้เขียนวงจรแสดงการเกิดและการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลและได้ให้ความหมายเชิงอธิบาย สรุปได้ดังนี้



ภาพที่ 1 วงจรแสดงการเกิดและการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล

ที่มา: พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)(2544: 106)

1. อวิชชา (Ignorance, Lack of Knowledge) คือ ความไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง ความไม่รู้เท่าทันตามสภาวะ ความไม่เข้าใจเหตุผล ขาดปัญญา

2. สังขาร (Volitional Activities) คือ ความคิดปรุงแต่ง ความจงใจ มุ่งหมาย ตัดสินใจ และการที่จะแสดงเจตนาออกเป็นการกระทำ การมองหาอารมณ์มาสนองความคิด โดยสอดคล้องกับพื้นนิสัย ความถนัด ความเชื่อถือ และทัศนคติของตน เป็นต้น เป็นเจตจำนงและทุกสิ่งที่เกิดได้สะสมไว้

3. วิญญาณ (Consciousness) คือความรู้ต่ออารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้ต่ออารมณ์ที่มีในใจ ตลอดจนสภาพพื้นเพของจิตใจในขณะนั้น ๆ

4. นามรูป (Animated Organism) คือความมีอยู่ของรูปธรรมและนามธรรม ในความรับรู้ของบุคคล

5. สฬายตนะ (The Six Sence-Bases) คือภาวะที่อายตนะที่เกี่ยวข้องปฏิบัติหน้าที่โดยสอดคล้องกับสถานการณ์นั้น ๆ

6. ผัสสะ (Contact) คือการเชื่อมต่อความรู้กับโลกภายนอก การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ

7. เวทนา (Feeling) คือความรู้สึกสุขสบาย หรือทุกข์ หรือเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์

8. ตัณหา (Craving) คือความอยากทะยาน แยกโดยอาการได้แก่ อยากได้ อยากเป็น อยากคงอยู่อย่างนั้นๆ ยั่งยืนตลอดไป

9. อุปาทาน (Attachment, Clinging) คือ ความยึดติดถือมั่นในเวทนา ที่ชอบหรือชัง จนเกิดทำที่หรือตีราคาต่อสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่เสริมหรือสนองตัณหาของตน

10. ภพ (Process of Becomming) คือกระบวนการพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออก เพื่อสนองตัณหาอุปาทานนั้น และภาวะชีวิตที่ปรากฏเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง โดยสอดคล้องกับอุปาทาน และกระบวนการพฤติกรรมนั้น

11. ชาติ (Birth) คือการเกิดความตระหนักในตัวตนว่าอยู่หรือไม่ได้อยู่ในภาวะชีวิตนั้น ๆ หรือไม่ได้มี ไม่ได้เป็นอย่างนั้น ๆ การเข้าครอบครองภาวะชีวิตนั้นหรือเข้าสวมเอากระบวนการพฤติกรรมนั้น โดยการยอมรับตระหนักชัดว่าเป็นภาวะชีวิตของตนเป็นกระบวนการพฤติกรรมของตน

12. ชรามรณะ (Decay and Death) คือความสำนึกในความขลาด พลาด หรือพรากแห่งตัวตนจากภาวะชีวิตอันนั้น ความรู้สึกที่ตัวตนถูกคุกคามด้วยความสูญสิ้นสลาย หรือการได้มีได้เป็นอย่างนั้นๆ จึงเกิด โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส พ่วงมาด้วยความรู้สึกคับแค้น ขัดข้อง ขุ่นมัว หดหู่ ซึมเศร้า ไม่สมหวัง กระทบกระวาย และทุกข์เวทนาต่างๆ

3. ธรรมชาติของความวิตกกังวล และความทุกข์

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต)(2539: 63) อธิบายความจริงของชีวิตอีกแง่หนึ่ง สรุปได้ว่า พุทธศาสตร์สอนให้รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง คือ อริยสัจ 4 และกำหนดกิจในอริยสัจควบคุมอยู่เสมอเพื่อจะแก้ทุกข์ได้สำเร็จ โดยให้ดูทุกข์ด้วยความรู้เท่าทันจะทำให้จิตใจปลอดโปร่ง

และเป็นอิสระด้วยปัญญา ในชีวิตประจำวันของมนุษย์มีความทุกข์ที่เป็นมูลเหตุอยู่ด้วยกัน ดังนี้

1. ความทุกข์ในเรื่องของอริยสัจ ไตรลักษณ์ คือไม่เข้าใจในกฎธรรมชาติของสิ่งเหล่านั้น มีความวิตกกังวลเป็นทุกข์เกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตลอดเวลาของชีวิต
2. ความทุกข์ในประสบการณ์ใหม่ของชีวิตประจำวัน แล้วไม่ใช้วิธีคิดที่ถูกต้อง คือวิธีคิดตามแนวปัญญาเข้ามาแก้ไข ทำให้มีค้นหาเข้ามาเกี่ยวข้องไม่มีปัญญาในการแก้ไขปัญหาให้หมดไป

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต)(2539: 35) ได้กล่าวถึง การกำจัดความวิตกกังวล และความทุกข์จะนำอริยสัจเข้ามาใช้ในการแก้ปัญหา ซึ่งจะมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ทุกข์ คือ ตัวปัญหาซึ่งมีทั้งปัญหาที่อยู่ภายในและปัญหาที่แสดงออกมา
2. สมุทัย คือ สาเหตุของปัญหา หรือทุกข์
3. นิโรธ คือความดับทุกข์
4. มรรค คือ หนทางปฏิบัติที่ทำให้ไม่เกิดทุกข์

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต)(2532: 250-253) กล่าวถึงกระบวนการแห่งปัญหา สรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคิด คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ (เวทนา) เมื่อมีการรับรู้และเกิดเวทนาแล้ว เวทนาจะเป็นตัวกำหนดวิถีทางของความคิดซึ่งอาจจะคิดโดยไตร่ตรองหรือการคิดปรุงแต่งตามความรู้สึกสุข ทุกข์นั้น ๆ ถ้าเป็นสุขก็รู้สึกสบาย อยากได้ อยากเสพ (ค้นหาฝ่ายบวก) ถ้าเป็นทุกข์ก็รู้สึกไม่สบายไม่อยากจะอยากทำลาย (ค้นหาฝ่ายลบ) จากนั้นความคิดปรุงแต่ง เช่น ความลำเอียง ความเคยชิน กิเลส จิตนิสัยต่าง ๆ ที่จิตใจสั่งสมไว้ (สังขาร) และคิดอยู่ในกรอบในขอบเขตในแนวทางของสังขารนั้น จากความคิดอาจจะแสดงออกมามากนอกโดยการกระทำ การแสดงบทบาทต่าง ๆ การพูดจา หรือเก็บไว้ในจิตใจ เป็นผลในทางผูกปิด จำกัดตัว ทำให้ใจคับแคบ เกิดกระทบกระทั่ง วุ่นวาย เร่าร้อน ขุ่นมัว เศร้าหมอง บีบคั้นจิตใจ หรือถ้าเป็นการพิจารณาเรื่องราวการคิดต่าง ๆ ก็ทำให้เอนเอียงไม่มองเห็นตามความเป็นจริง อาจเคลือบแคลงแฝงด้วยความอยากได้ อยากเอาหรือคิดมุ่งทำลาย แม้ในกรณีที่เกิดความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ถ้าไม่รู้จักคิดปล่อยวาง แต่ปล่อยให้ความคิดอยู่ภายใต้ของเวทนานั้นก็จะเกิดความคิดเพื่อฝัน เลื่อนลอย ไร้จุดหมาย หรือไม่ก็กลายเป็นอัดอั้นตันอื้อไป ซึ่งรวมเรียกว่าเป็นสภาพที่ไม่เกื้อกูลต่อชีวิต (อกุศล) สร้างปัญหาและก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งกระบวนการแห่งปัญหาเขียนได้ดังนี้



ภาพที่ 2 กระบวนการแห่งปัญหา

ที่มา: พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)(2532: 250)

4. การพัฒนามนุษย์ตามแนวทางไตรสิกขา

พุทธศาสนาเชื่อว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พัฒนาได้ จนกระทั่งเป็นผู้มีปัญญารู้แจ้งสมบูรณ์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)(2548: 83-86) กล่าวถึงชีวิตมนุษย์ สรุปได้ว่า เป็นกระบวนการเคลื่อนไหวดำเนินไปซึ่งแยกได้เป็น 3 ด้าน คือ พุทธิสัมพันธ์ (พฤติกรรม) จิตใจ และปัญญา โดยพัฒนาพฤติกรรมขึ้นไป พัฒนาจิตใจขึ้นไป โดยเฉพาะข้อสำคัญที่สุดต้องพัฒนาปัญญาขึ้นไป เพราะในที่สุดทุกอย่างจะอยู่ในขอบเขตของปัญญา แต่ปัญญาจะเกิดขึ้นมาลอยๆ ไม่ได้ต้องอาศัยจิตใจ พร้อมด้วยพฤติกรรมเคลื่อนไหวและการใช้อินทรีย์สัมพันธ์ เพราะฉะนั้นมนุษย์จึงต้องพัฒนาไปด้วยกันพร้อมทั้ง 3 ด้าน ประสานกันไป และเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)(2543: 1-4) ได้อธิบายเกี่ยวกับกระบวนการแห่งการศึกษา หรือการพัฒนา สรุปได้ว่า การศึกษา เป็นกระบวนการที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคล แกนนำของกระบวนการแห่งการศึกษาได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็น แนวความคิด ทศนคติ ค่านิยมที่ถูกต้อง ดิงาม เกื้อกูลแก่ชีวิตและสังคม สอดคล้องกับความจริง เรียกว่า สัมมาทิฐิ ซึ่งจะนำไปสู่การดับทุกข์ แก้ไขปัญหาได้ สัมมาทิฐิ แยกได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. สัมมาทิฐิระดับโลกีย์ เป็นขั้นจริยธรรมหรือระดับความคิดเห็น แนวความคิด ทฤษฎี ความเชื่อถือ ค่านิยม ค่านิยม จำพวกที่เชื่อหรือยอมรับรู้การกระทำและผลการกระทำของตน หรือสร้างความสำนึกในความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ที่เรียกว่า เห็นชอบตามคลองธรรม
2. สัมมาทิฐิระดับโลกุตระ เป็นขั้นสังขธรรมที่มองเห็นความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ทั้งหลายตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย ตามสภาวะที่มันเป็นไมเอนเอียงไปตามความชอบชังของตน

สัมมาทิฐิจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยความติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและอิทธิพลจากภายนอกเป็นแรงผลักดันหรือเป็นปัจจัยก่อตัวถ้าได้รับการถ่ายทอด แนะนำชักจูงเรียนรู้จาก

แหล่งความรู้ความคิดที่ถูกต้องหรือรู้จักเลือกมองเกี่ยวข้องกับพิจารณาโลกและชีวิตในทางที่ถูกต้องก็ จะทำให้เกิดสัมมาทิฐินำไปสู่การมีการศึกษาได้ ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ มี 2 อย่างคือ

1. ปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโมสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากผู้อื่น ได้แก่ การรับถ่ายทอดจากบุคคลหรือจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม ที่ชักจูง สั่งสอน ชี้แนะไปในทางที่ ดีงาม เป็นปรโตโมสะฝ่ายดี เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร

2. ปัจจัยภายใน เรียกว่า วิธีคิดตามแนวปัญญา หรือโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำใน ใจให้แยบคาย หมายถึงการคิดที่ถูกต้องวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)(2543: 21) ได้อธิบายว่า โยนิโสมนสิการ แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. โยนิโสมนสิการประเภทพัฒนาปัญญาโดยตรง มุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ตามสถานะแท้ๆ เรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับสังขธรรม

2. โยนิโสมนสิการประเภทสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้าให้เกิดคุณธรรม หรือกุศล ธรรมต่างๆ เน้นที่การสกัด ข่มปัญหา เรียกว่า โยนิโสมนสิการระดับจริยธรรม

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)(2543: 20-51) อธิบายถึงวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สรุปได้ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การคิดพิจารณาปรากฏการณ์ต่างๆตามสถานะที่เป็นจริง เป็นการคิดโดยสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดต่อกันมา ในทางปฏิบัติ สามารถแยกวิธีคิดแบบสืบสาวหาสาเหตุได้ 2 อย่าง คือ

1.1 คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ คือ การคิดพิจารณาโดยการมองย้อนและสืบสาว ชักโยงปัจจัยต่างๆ ที่ก่อให้เกิดผลหรือปรากฏการณ์นั้น

1.2 คิดแบบสอบสวน หรือตั้งคำถาม คือ การคิดพิจารณาด้วยการตั้งคำถามแก่ตนเอง ว่า ทำไม เพราะอะไร เมื่อพบเห็นเหตุการณ์ หรือปัญหา

2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ หรือการคิดแบบกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งจะเข้าใจสิ่งต่างๆตามสถานะที่แท้จริงของมัน โดยการคิดพิจารณาว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากองค์ประกอบย่อยๆมารวมกัน ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เพื่อเฝ้าหามองหรือจับจุดที่เป็นปัญหาได้ ทำให้สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จ

3. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ คือ การคิดเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นไปตามกฎธรรมชาติ สิ่งต่างๆเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ มีเกิดขึ้น มีดับไป ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ มีการดำเนินการ 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 รู้เท่า คือ รู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามแนวทางปัญญา

ขั้นที่ 2 เร่งทำ คือ การแก้ไข หรือการปฏิบัติสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยเป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อเราต้องการให้เป็นอย่างไร ก็ต้องทำให้เหตุปัจจัยให้เป็นเช่นนั้น ถ้าสามารถปฏิบัติได้ บุคคลจะอยู่อย่างป็นอิสระไม่มีทุกข์

เมื่อสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บุคคลจึงต้องมีความรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายด้วยความไม่ประมาท เป็นการป้องกันและแก้ไขเหตุปัจจัยแห่งความเสื่อม

4. วิธีคิดแบบแก้ปัญห หรือวิธีคิดแบบอริยสัจ คือ การคิดแก้ปัญห โดยการเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจปัญหา แล้วทำการสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขพร้อมกำหนดเป้าหมายให้แน่ชัดและคิดวิธีกำจัดสาเหตุของปัญหา ให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือ วิธีคิดในระดับปฏิบัติการ หรือลงมือทำ เป็นการคิดทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับจุดมุ่งหมายว่า หลักการนั้นๆจะดำเนินไปเพื่อจุดหมายอะไร เพื่อให้การปฏิบัติ หรือลงมือทำได้ผลตรงตามความมุ่งหมายนั้น ไม่เป็นการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนเลื่อนลอย

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเห็นจริงด้วยการมองให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ทั้งข้อดี-ข้อเสีย จุดอ่อน-จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง พร้อมหาทางแก้ไขด้วยการใช้สติระหนกและยอมรับ ถึงสิ่งเหล่านั้นเพื่อหาทางป้องกันหรือทดแทนเพื่อประโยชน์ที่สมบูรณ์ต่อไป

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คือ การพิจารณาเพื่อสกัดหรือบรรเทาค้นหาด้วยวิธีของปัญญา สามารถจำแนกได้ 2 ประเภท ดังนี้

7.1 คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่สนองความต้องการของชีวิตอย่างแท้จริง เป็นคุณค่าที่สนองปัญญา

7.2 คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอก เสริมปรนเปรอตนเอง เป็นคุณค่าที่สนองค้นหา

8. วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม คือ การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายไปในทางที่ดีงาม เป็นกุศล และสอดคล้องตามความเป็นจริง เป็นไปตามเหตุปัจจัย สามารถมองหาส่วนดีในสถานการณ์ต่างๆ แม้ในสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือไม่พึงพอใจ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนและก่อประโยชน์ต่อส่วนรวมได้

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ การคิดที่มีสติระลึกกำหนดอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่เพื่อฝัน เลื่อนลอยไปกับอดีตหรืออนาคต พิจารณาวางแผนและดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เพื่อส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติในปัจจุบัน

10. วิธีคิดแบบวิถัชชวาท หรือ การคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม เป็นการคิดพิจารณาความจริงโดยแยกแยะให้เห็นครบถ้วนในทุกแง่และทุกด้านอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง สามารถจำแนกออกเป็นหลายลักษณะ ดังนี้

10.1 จำแนกโดยแง่ด้านของความจริง แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

10.1.1 จำแนกตามแง่ด้านต่างๆตามที่เป็นอยู่จริงที่ละแง่ ที่ละประเด็น

10.1.2 จำแนกโดยมองหรือแสดงความจริงของสิ่งนั้นให้ครบทุกแง่ทุกด้านครบประเด็น

10.2 จำแนกโดยส่วนประกอบ คือ การคิดวิเคราะห์โดยให้รู้เท่าทันสภาวะนั้นๆว่าเกิดจากองค์ประกอบย่อยๆที่มาประชุมกันเข้า ไม่ยึดติดกับภาพรวมของสิ่งนั้นๆ เป็นการมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นจริงของสภาวะทั้งหลาย

10.3 จำแนกโดยลำดับขณะ คือ การคิดวิเคราะห์แยกแยะปรากฏการณ์ตามลำดับสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยการมองให้เห็นตัวเหตุปัจจัยที่แท้จริง

10.4 จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย คือ การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นไปตามเหตุปัจจัยต่างๆที่สัมพันธ์สืบทอดกันมา สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นด้วยการอาศัยเหตุปัจจัย และสามารถดับได้ด้วยการดับที่เหตุปัจจัยนั้นๆ

10.5 จำแนกโดยเงื่อนไข คือ การมองหรือแสดงความจริงโดยการพิจารณาเงื่อนไขต่างๆ

10.6 จำแนกโดยทางเลือกหรือความเป็นไปได้要不然 ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลสำเร็จอาจพิจารณาโดยตระหนักว่า

10.6.1 หนทาง วิธีการ หรือความเป็นไปได้ อาจมีได้หลายอย่าง

10.6.2 ในบรรดาหนทาง วิธีการ หรือความเป็นไปได้หลายอย่างนั้น บางอย่างอาจดีกว่าได้ผลกว่า หรือตรงแท้งกว่า

10.6.3 ในบรรดาทางเลือกหลายอย่างนั้น บางอย่างอาจเหมาะสมหรือได้ผลดีสำหรับตน หรือสำหรับกรณีนั้นๆ

10.6.4 ทางเลือกหรือความเป็นไปได้ อาจมีเพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่าง แต่อาจไม่ใช่สิ่งที่กำลังปฏิบัติหรือกำลังเข้าใจอยู่ในขณะนั้น

การตระหนักเช่นนี้ช่วยให้ไม่ยึดติดกับวิธีปฏิบัติ หรือความคิดที่ไม่สำเร็จผล ไม่ถูกต้อง ทำให้มีกำลังใจและเพียรพยายามในการคิดหาวิธีการหรือความเป็นไปได้ที่ถูกต้อง เหมาะสมตรงกับความจริงและได้ผลดีที่สุด

10.7 วิชาชวาทในฐานะวิธีการตอบปัญหาอย่างหนึ่ง คือ รูปแบบของการตอบปัญหา โดยใช้หลักวิชาชวาท มี 4 รูปแบบ คือ

10.7.1 เอกังสพยากรณ์ คือ การตอบแง่เดียว อย่างเดียว อย่างเด็ดขาด

10.7.2 วิภังชพยากรณ์ คือ การแยกแยะตอบ

10.7.3 ปฏิปุจฉาพยากรณ์ คือ การตอบโดยย้อนถาม

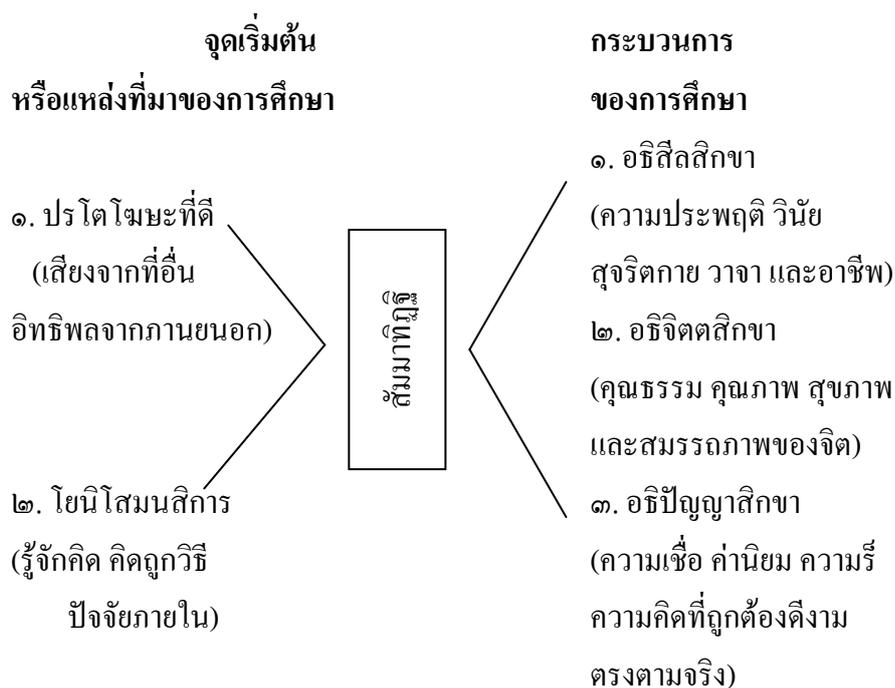
10.7.4 รૂปณะ คือ การหยุดยั้ง การไม่ตอบปัญหานั้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)(2543: 8-9) กล่าวว่าสัมมาทิฐิเป็นแกนนำแห่งกระบวนการพัฒนาปัญญาหรือกระบวนการของการศึกษา ดังนั้นในการดำเนินงานเกี่ยวกับการพัฒนาจึงควรเน้นเรื่องปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิเป็นจุดเริ่มต้นและเมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นแกนนำและเป็นฐานแล้ว กระบวนการแห่งการศึกษาภายในตัวบุคคลก็ดำเนินไปได้ เรียกว่า ไตรสิกขา หรือหลักการการศึกษา 3 ประการ คือ

1. การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ เรียกว่า อธิศีลสิกขา หรือ ศีล

2. การฝึกฝนอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม เสริมคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต เรียกว่า อธิจิตตสิกขา หรือ สมาธิ

3. การฝึกฝนอบรมทางปัญญา ให้เกิดความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้แก้ไขปัญหาไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ ดับกิเลส ดับทุกข์ได้ เป็นอยู่ด้วยจิตใจอิสระผ่องใสเบิกบาน เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา หรือ ปัญญา



ภาพที่ 3 กระบวนการแห่งการพัฒนา

ที่มา: พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)(2543: 9)

พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต)(2536: 95-105) ได้กล่าวถึง พัฒนาการของบุคลิกภาพ เกิดจากการพัฒนาชีวิตมนุษย์ในลักษณะองค์รวมประสานกัน 4 ด้าน สรุปได้ดังนี้

1. พัฒนากาย คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น การมีปัจจัย 4 พอที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างดีมีความสุข และใช้ปัจจัย 4 นั้นอย่างถูกต้องเพื่อคุณค่าแท้ รวมถึงสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่เสริมความเป็นอยู่ว่าควรใช้อย่างไรให้เกิดคุณประโยชน์ที่แท้จริงตลอดจนรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติในลักษณะที่ถูกต้อง การปฏิบัติโดยทำให้ถูกต้องให้ดีขึ้นเหล่านี้จัดเป็น เรื่องการพัฒนากาย เรียกว่า กายภาวนา ถ้าเป็นคนก็เรียกว่า ภาวิตกาย แปลว่า เป็นคนที่พัฒนากายแล้ว

2. พัฒนาศีล คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาชีพ เรียกว่า ศีลภาวนา ถ้าเป็นคนได้พัฒนาศีลเรียกว่า ภาวิตศีล ซึ่งการพัฒนาศีลจะเป็นพื้นฐานไปสู่การพัฒนาจิตต่อไป

3. พัฒนาจิต คือ การพัฒนาคุณสมบัติของจิต ฝึกรวมเสริมสร้างจิตใจให้พร้อมพร้อมสมบูรณ์ 3 ด้าน คือ ด้านคุณธรรม (คุณภาพจิต) เช่น ความมีเมตตากรุณา ความรักเป็นมิตรปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น ด้านความสามารถของจิต (สมรรถภาพจิต) เช่น ความมีสติดี วิริยะ อุตทน เข้มแข็งมั่นคง เพียรพยายาม และด้านสุขภาพที่ดีของจิต (สุขภาพจิต) เช่น จิตใจที่เป็นสุข สดชื่น สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะขี้มขี้แ่มขี้มนขี้มน การพัฒนาจิต เรียกว่า จิตภาวนา ถ้าเป็นบุคคลที่ฝึกรวม พัฒนาจิตแล้ว ก็เรียกว่า ภาวจิต

4. พัฒนาปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ เริ่มตั้งแต่ปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการ ต่อจากนั้นก็ลึกซึ้งลงไปอีก คือ การรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยอคติ และเหนือขึ้นไปก็คือ การวินิจฉัยซึ่งหมายถึงการคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกรอบงำบัญชาโดยกิเลสและตัณหา ซึ่งจะนำไปเกิดปัญญาในระดับสูงขึ้นไปอีกคือ ปัญญาที่รู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริงรู้ทางเสื่อมทางเจริญ เหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาตนพัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญดังมียิ่งขึ้นไป และปัญญาในขั้นสุดท้าย คือปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือโลกและชีวิต ถึงขั้นที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ (วิมุตติ) การพัฒนาปัญญานี้เรียกว่า ปัญญาภาวนา ถ้าเป็นคนที่เรียกว่า ภาวิตปัญญา คือคนที่ได้ฝึกรวมพัฒนาปัญญาแล้ว

การพัฒนาทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งเมื่อพัฒนาให้เกิดความสมดุลครอบคลุมครบบริบูรณ์แล้ว การดำเนินไปของชีวิตก็มีปัญญาประกอบซึ่งทำให้ชีวิตพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดได้ การดำรงชีวิตก็เป็นไปอย่างสันติสุข

5. เป้าหมายของการให้การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

อาภา จันทรสกุล (2545: 23) กล่าวถึงเป้าหมายของการให้การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ว่า เป้าหมายของการให้การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ การพัฒนาปัญญา และในการจะพัฒนาปัญญาได้นั้น จะต้องประกอบด้วยหลัก 2 ประการ ดังนี้

1. ผู้รับการศึกษาได้สำรวจตรวจสอบตนเอง เพื่อจะได้มีความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์แล้วสำรวจตรวจสอบไปถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนเองยังติดขัดไม่พัฒนาจะ

ได้หาวิธีการแก้ไขตามแนวทางของอริยสัจ เมื่อแก้ไขปัญหาที่ติดขัดแล้วก็พัฒนาตนเองต่อไปให้เป็นที่พึงที่ดีของตน ให้รู้จักคิด คิดเป็นตามแนวปัญญา ให้มีลักษณะของคนดีที่เป็นคนเต็มคน

2. ผู้รับการศึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม จนถึงขั้นการมีจิตใจเป็นอิสระพ้นจากการครอบงำของกิเลสและความทุกข์ ตามหลักการของพุทธศาสตร์ การดำเนินชีวิตที่ถือว่าถูกต้องดีงาม ต้องดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายทั้ง 3 ระดับและ 3 ประเภท พระเทพเวที (ประยูรย์ ประยุตโต)(2532: 110-113) ได้อธิบายไว้สรุปได้ดังนี้

2.1 จุดมุ่งหมาย 3 ระดับ ได้แก่

ก. ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ที่เห็นๆกันได้เลยเฉพาะหน้า ได้แก่ ทรัพย์สิน เกียรติยศหรือฐานะทางสังคม การงานอาชีพ มิตรบริวารและชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข คือ พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจและสังคม ประโยชน์ในระดับนี้จะต้องให้เกิดมีขึ้นหรือแสวงหามาด้วยความเพียรและสติปัญญาของตนโดยทางชอบธรรม

ข. ประโยชน์เบื้องหน้า(สัมปรายิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นที่เลยจากการมองเห็นกันเฉพาะหน้า เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิตด้านใน คือ มีชีวิตที่ดีงาม มีคุณค่า มีคุณธรรมดี ทำให้มีความมั่นใจในคุณค่าชีวิตของตน

ค. ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) หรือประโยชน์ขั้นหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นสาระที่แท้จริงของชีวิต คือ การมีใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน สามารถแก้ปัญหาในจิตใจได้ อยู่อย่างไรทุกข์เพราะรู้จักสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ไม่ตกเป็นทาสของโลกชีวิต เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิต

ตามหลักของพุทธศาสตร์ ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีการศึกษาฝึกฝนอบรมตนที่จัดว่าเป็น บัณฑิต ต้องบรรลุประโยชน์หรือจุดมุ่งหมายแห่งชีวิต (อตถะ) อย่างน้อย 2 ขั้นแรกแล้ว

2.2 จุดมุ่งหมาย 3 ประเภท คือ

ก. ประโยชน์ตน (อตถะ) คือ การบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตของตน ซึ่งเป็นผลเกิดขึ้นแก่ตนโดยเฉพาะ เน้นการพึ่งตนเองในทุกระดับ ไม่เป็นภาระของผู้อื่น และความเป็นผู้พร้อมที่จะบำเพ็ญกิจเพื่อผู้อื่นและกิจการทุกอย่างได้ผลดี

ข. ประโยชน์ของผู้อื่น (ปรัตตะ) คือ การช่วยเหลือสนับสนุนให้ผู้อื่นบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตของเขา เป็นผลที่จะช่วยทำให้เกิดขึ้นแก่คนอื่น ให้เขาสามารถพึ่งตนเองได้โดยการทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร

ค. ประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย (อุกษัตตะ) คือ การสร้างสรรค์ปัจจัยที่อำนวยให้ทุกคนทุกฝ่ายทั้งสังคมบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตทั่วกัน

ผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ต้องฝึกฝนพัฒนาตนตลอดชีวิตเพื่อให้บรรลุประโยชน์ให้ได้ทั้ง 3 ระดับ ทั้งประโยชน์ปัจจุบัน เบื้องหน้าและสูงสุด ควรทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ช่วยแนะแนวทางให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ และนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนให้บรรลุประโยชน์ทั้ง 3 ระดับ

เป้าหมายของการพัฒนาตนตามแนวพุทธศาสตร์ คือ อิศรภาพ หรือความหลุดพ้น (วิมุตติ) ได้แก่ ความปลอดโปร่ง ความเป็นอิสระ ภาวะที่พ้นจากความบีบคั้น ขัดข้อง พ้นจากทุกข์ ภาวะที่เป็นไทแก่ตัว ซึ่งทำให้พร้อมที่จะทำ(และไม่ทำ)การใดๆ ได้ตามที่ต้องการหรือเห็นสมควรอย่างอิสระ พระเทพเวที (ประยูรค์ ประยุตโต)(2532: 113-115) ได้อธิบายไว้ สรุปได้ดังนี้

ก. อิศรภาพทางกาย หรืออิศรภาพพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ อิศรภาพของกาย ที่ปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนในทางธรรมชาติ หรือสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น โรคภัยไข้เจ็บ

ข. อิศรภาพทางสังคม หรือเกี่ยวกับศีล คือ การปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนกันระหว่างมนุษย์ พ้นจากความอยุติธรรม การเอารัดเอาเปรียบ การข่มเหงแย่งชิง ประกอบอาชีพสุจริตพึ่งตนได้ รวมถึงความหลุดพ้นจากความบีบคั้นในการใช้สติปัญญา สามารถแสดงออกซึ่งความคิดเห็นอันเป็นผลแห่งสติปัญญานั้น

ค. อิศรภาพทางจิตใจ เช่น มีจิตใจที่มีคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง ไม่ถูกกิเลสและความทุกข์บีบคั้นครอบงำ ไม่มี ความโศก ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เบิกบาน เป็นสุข

ง. อิศรภาพทางปัญญา คือ ภาวะที่มีการรับรู้อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่มีอคติ รู้จักคิด คิดเป็น ใช้ปัญญาพิจารณาการต่างๆ โดยบริสุทธิ์ใจไม่มีเงื่อนไขหรือกิเลสเคลือบแฝง รู้แจ้งสัจธรรมถึงขั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ เกี่ยวเนื่องกันกับอิศรภาพทางจิตใจ

6. ลักษณะและบทบาทของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

อภา จันทรสกุล (2545: 25) กล่าวถึงลักษณะและบทบาทของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ว่า ต้องมีลักษณะเป็นกัลยาณมิตรกับผู้รับการปรึกษาและ เป็นผู้มีคุณธรรมภายในจิตใจ คือ พรหมวิหาร และแสดงออกภายนอกด้วยลักษณะของสังคหวัตถุต่อผู้รับการปรึกษา พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)(2542 อ้างใน อภา, 2545: 25-27) ได้อธิบายไว้สรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะของกัลยาณมิตร

1.1 น่ารัก มีบุคลิกภาพที่ชวนให้เข้าไปปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ต้องการจะปรึกษาพูดคุยด้วย เอาใจใส่ผู้รับการปรึกษา

1.2 นำไว้วางใจ นำนับถือ นำเชื่อถือ หนักแน่น อบอุ่น ปลอดภัย

1.3 นำเจริญใจ เป็นผู้ที่มีภูมิรู้ มีภูมิธรรม มีภูมิปัญญาสูง เป็นผู้ที่มีการศึกษาพัฒนาตนดี แล้วทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษารู้สึกพอใจ ภูมิใจที่ได้เข้าไปใกล้ชิด และเห็นว่าเป็นคนที่น่าเอาอย่าง คือ ชวนให้ปฏิบัติตาม

1.4 รู้จักพูด หรือพูดเป็น ข้อนี้เป็นลักษณะที่สำคัญมาก เพราะ 3 ข้อแรกที่กล่าวมาเป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ทำให้อยากเข้าไปปรึกษา แต่ข้อ 4 เป็นการลงมือปฏิบัติหน้าที่ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องมีทักษะในการพูดจาสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ พูดได้น่าฟัง พูดได้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาในวัยต่างๆ

1.5 รู้จักฟัง หรือฟังเก่ง หมายถึง ความเก่งในการฟัง นอกจากจับเรื่องราวและประเด็นต่างๆ ได้ไวและชัดเจนแล้ว ก็ยังรวมถึงความอดทนและตั้งใจฟัง อดทนต่อการระบายความทุกข์ของผู้รับการปรึกษา อดทนต่อการพูดซ้ำๆ ในเรื่องทุกข์ของผู้รับการปรึกษา การรู้จักฟังจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาได้ข้อมูลเพียงพอ ได้รู้เหตุปัจจัยของปัญหา ได้รู้จักตัวผู้รับการปรึกษาว่าเขาคิดรู้สึกและมองปัญหานั้นๆอย่างไร

1.6 แคลงเรื่องลึกซึ่งได้ คือ เมื่อผู้รับการปรึกษามีปัญหาที่ซับซ้อน หรือลึกซึ่ง ผู้ให้การปรึกษาก็สามารถอธิบายแจกแจงเนื้อหาเรื่องราวและประเด็นต่างๆ ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึง

ปัญหา สาเหตุของปัญหา และวิธีการแก้ไขต่างๆ ได้อย่างกระจ่างชัดเจน เข้าใจง่าย อะไรที่เป็นเรื่องซับซ้อนก็สามารถนำมาจัดลำดับอธิบายเชื่อมโยงให้เข้าใจได้โดยง่าย

1.7 ไม่ชักจูงในทางที่ผิด หรือนอกเรื่อง คือ ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มีทิศทาง หรือเป้าหมายที่ชัดเจนในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาตน รวมทั้งช่วยวางวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมที่ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกนำไปปฏิบัติได้สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมของตน แล้วสามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่ชักจูงผู้รับการปรึกษาให้เกิดความเสียหายด้วยการแนะนำวิธีการที่ไม่ถูกต้อง หรือชักจูงไปนอกเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ใช่สาระที่แท้จริงที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาพ้นจากทุกข์หรือปัญหาที่เขาประสบอยู่

2. ลักษณะผู้มีพรหมวิหาร 4 เป็นพื้นฐานจิตใจ

2.1 มีความเมตตาต่อผู้อื่น คือ มีความรัก ความปรารถนาดี ต้องการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาประสบความสำเร็จ

2.2 มีกรุณาต่อผู้อื่น คือ มีความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจที่จะบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของผู้อื่น

2.3 มีมุทิตาต่อผู้อื่น คือ มีความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีใจแช่มชื่นเบิกบานเมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จองงามก็พลอยยินดีไปกับเขาด้วย

2.4 มีอุเบกขา คือ มีใจเป็นกลาง มองเห็นความเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยวางตนและปฏิบัติตามความเที่ยงธรรม

3. เมื่อมีคุณธรรมภายในด้วยพรหมวิหาร 4 แล้ว พึงแสดงออกภายนอกด้วยหลักปฏิบัติของสังคหวัตถุ 4

3.1 ทาน ให้ปัน คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือ สงเคราะห์ ด้วยปัจจัยสี่ ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจ และศิลปวิทยา

3.2 ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจง แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผลเป็นหลักฐาน ชักจูงในทางดีงาม หรือแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี

3.3 อุตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา คือ ช่วยเหลือด้วยแรงกายและแรงปัญญา คือช่วยแก้ไขปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

3.4 สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอกับคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบ คือ ร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน

ผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์มีบทบาทหน้าที่สำคัญ 2 ประการ คือ 1) การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตรวจสอบตนเองและ 2) การช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ว่า การที่เขายังติดขัดกับข้ออยู่กับปัญหาต่างๆในชีวิต ไม่สามารถพัฒนาต่อไปได้นั้น เป็นเพราะสาเหตุที่เขาขาดปัจจัยหรือองค์ประกอบอะไรบ้างที่จำเป็นในการพัฒนาตนเอง เมื่อผู้ให้การปรึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่าผู้รับการปรึกษาขาดองค์ประกอบด้านใด ก็ต้องช่วยเหลือแนะนำแนวทางในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้เขาพัฒนาองค์ประกอบนั้นๆให้เกิดขึ้นภายในตนเอง รวมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงามจนบรรลุจุดมุ่งหมายทั้ง 3 ระดับ และ 3 ประเภทในชีวิต

7. กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มีลำดับขั้นการให้คำปรึกษาเป็นไปตามอริยสัจ ซึ่งพระเทพเวที (ประยุทธ์ ประยุตโต)(2532 อ้างใน อภา, 2545: 32-34) ได้อธิบายไว้ สรุปได้ดังนี้

1. ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ขั้นที่ 1 การเป็นกัลยาณมิตร ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำผู้รับการปรึกษา โดยใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 2 การกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจ ปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่ปัญหา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจให้ชัดเจน ว่าปัญหา คืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้วิธีรวบรวมข้อมูล เช่น การ ใช้คำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่างๆ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 3 การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสืบสาว วิเคราะห์ตรวจค้นหามูลเหตุ หรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 4 การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดหรือระบุ เป้าหมายของการมารับการปรึกษาให้ชัด ว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับการปรึกษา เป้าหมาย ดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร เช่น ผู้รับการปรึกษาต้องการอะไรกันแน่ ชีวิต ของผู้รับการปรึกษาต้องการอะไร อะไรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับการปรึกษา เป็นต้น ผู้ให้ การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัว กระบวนการของการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลีกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 5 การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย เมื่อผู้รับการ ปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายแล้ว ผู้ให้การปรึกษาก็ช่วยแนะนำผู้รับการปรึกษาถึงวิธีการ ต่างๆที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณา เลือกรูปวิธีการต่างๆซึ่งเหมาะสมกับตัวเอง ในการนำไปปฏิบัติการจัดวางวิธีการแก้ไขปัญหาคควรลง รายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้ โดยกำหนดวางวิธีการ แผนการและ รายการสิ่งที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับ เป้าหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์ แล้วให้ผู้รับการปรึกษาเตรียมลงมือแก้ไขปัญหา ต่อไป หรือนำไปปฏิบัติต่อไป โดยผู้รับการปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบ และมีความเพียร พยายามที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่วางไว้ เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไรก็นำกลับมาพูดคุยปรึกษากับ ผู้ให้การปรึกษา เพื่อจะได้ช่วยกันตรวจสอบวิธีการต่างๆที่ได้วางไว้ว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไป ตามที่ต้องการ หรือตามเป้าหมายหรือไม่อย่างไร

2. เทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ขั้นที่ 1 การเป็นกัลยาณมิตร ผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีบุคลิกลักษณะของกัลยาณมิตร และ มีคุณสมบัติภายในของพรหมวิหาร แสดงความใส่ใจ สนใจผู้รับการปรึกษาด้วย การเป็นผู้ฟังที่ดี

รับฟังปัญหา ฟังความรู้สึกนึกคิดที่ผู้รับการปรึกษาสื่อมาทั้งทางวาจาและน้ำเสียง รวมทั้งสังเกต ปัญหาท่าทางของผู้รับการปรึกษาด้วยความใส่ใจ มีเมตตา กรุณา เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและ ก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น นำไปไว้วางใจแก่ผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 2 การกำหนดรู้ปัญหา เมื่อถึงจังหวะที่ควรพูดสื่อสารให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่า ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่เขาเล่ามา รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของเขา ก็ใช้ทักษะการทำ ให้กระจ่าง พูดให้ชัดเจนเข้าใจง่าย ในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหา กำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาพิจารณาใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ การถามด้วยคำถามปลายเปิด-ปลายปิด การ สนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การสะท้อนความหมาย การนำ การระบุผลที่ตามมา การแปลความ การเปิดเผยตนเอง การแนะนำ การให้ข้อมูล การ อธิบายทั้งแบบทั่วไปและการอธิบายเปรียบเทียบด้วยอุปมาอุปไมย การสอนให้ข้อมูลย้อนกลับ การสรุปสิ่งที่เกี่ยวข้อง ตามจังหวะที่เหมาะสม

ขั้นที่ 3 การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆที่กล่าวมาแล้วใน ขั้นที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม เช่น การใช้วิธีการถามนำในประเด็นที่ผู้ให้การปรึกษาเห็นว่ามี ความสำคัญจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคิดพิจารณาถึงเหตุแห่งปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ รวมทั้งผู้ให้การ ปรึกษาฟังอย่างใส่ใจและสังเกตเพื่อเก็บรายละเอียดของข้อมูลต่างๆเพื่อช่วยพิจารณาตรวจสอบว่า ผู้รับการปรึกษาขาดหรือด้อยในองค์ประกอบ 6 ประการของการพัฒนาตนในข้อใดบ้าง เขาจึง คิดขัดข้อง รวมทั้งอะไรบ้าง ที่เป็นสาเหตุแห่งปัญหาของเขา และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณา ตรวจสอบทำความเข้าใจถึงประเด็นที่เขาคิดขัดด้วยตัวเองไปด้วย รวมทั้งสาเหตุที่เป็นปัญหาของ เขา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดไป

ขั้นที่ 4 การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆดังกล่าวมาแล้วในขั้น ที่ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม ช่วยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนทั้งเป้าหมายในการ แก้ปัญหาที่มีอยู่ และเป้าหมายของการพัฒนาตนเพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างน้อย 2 ระดับ รวมทั้ง การวางเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนยิ่งขึ้นไป จนได้ประโยชน์ในระดับที่ 3 คือ ประโยชน์สูงสุด

ขั้นที่ 5 การจัดวางวิธีแก้ปัญหาและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผู้ให้การปรึกษาใช้ เทคนิคต่างๆดังกล่าวมาแล้วข้างต้นในข้อ 1 ตามจังหวะที่เหมาะสม โดยเฉพาะใช้เทคนิคที่สำคัญ สำหรับขั้นนี้ คือ การสอน การอธิบายทั้งแบบทั่วไปและการอธิบายเปรียบเทียบด้วย

อุปมาอุปไมย การแนะนำ การให้ข้อมูล เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาและวิธีการพัฒนาตนเองตามแบบ ไตรสิกขา คือ พัฒนาตนตามแนวทางสายกลางที่ประกอบด้วย ด้านพฤติกรรม(ศีล) จิต(สมาธิ) และปัญญา(โยนิโสมนสิการ) หรือวิธีการปฏิบัติพัฒนาตนตามองค์ธรรมทั้ง 8 ของมรรค

แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ

ความหมายของความโกรธ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ให้ความหมายของความโกรธว่าเป็น ประสบการณ์ที่มีผลต่อสรีระวิทยา อารมณ์ สติปัญญา ซึ่งอาจจะตอบสนองตามธรรมชาติเกิดจากความรู้สึกขัดเคืองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นพบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะและแตกต่างกันตามความรุนแรง

นินนุช ประสานทอง (2541: 63) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาของมนุษย์ เป็นอารมณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์และเมื่อแสดงอารมณ์โกรธออกไป สิ่งก็ตามมาคือการสูญเสียสัมพันธภาพ ความไม่เข้าใจ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อถูกขัดขวางในสิ่งที่ต้องการหรือเป้าหมายที่ต้องการ ความโกรธมีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 (2546: 156) ให้ความหมายของคำว่า โกรธ ว่า หมายถึง ขุ่นเคืองใจอย่างแรง ไม่พอใจอย่างรุนแรง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ ปยุตโต)(2549: 3) กล่าวถึง ความโกรธว่าเป็นศัตรูคอยขัดขวาง ไม่ให้ความมีเมตตาเกิดขึ้น พอเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย แต่ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดทรมานใจตนเอง

Tucker Ladd (2000) กล่าวว่า ความโกรธเป็นผลจากความผิดหวัง หงุดหงิด หรือได้รับบาดเจ็บ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่ออยากจะแก้แค้น ความโกรธมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ร่างกาย และการรับรู้ที่เกิดขึ้นภายใน ซึ่งแยกจากพฤติกรรม และความโกรธเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการกระทำ

Averill (1994: 131) ให้ความหมายของความโกรธสรุปได้ว่า ความโกรธ คือ สภาวะทางอารมณ์ ที่มีลักษณะตั้งแต่การตำหนิ ตีเตียน การกระทำที่ไม่พอใจ จนถึงเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการทำประทุษร้าย

ความโกรธหมายถึง สภาวะความรู้สึกลบของบุคคลที่แสดงถึงความไม่พอใจ ตั้งแต่ หงุดหงิดเพียงเล็กน้อย จนถึงขั้นโกรธอย่างรุนแรง ซึ่งเกิดจากการถูกขัดขวางไม่ให้ได้รับในสิ่งที่ ต้องการ ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อเกิดความโกรธบุคคลจะแสดง ความโกรธได้ 3 ทาง คือ การเก็บกดความโกรธไว้ภายใน การแสดงความโกรธออกมา ภายนอก หรือการพยายามระงับ ควบคุมความโกรธ

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

Spielberger *et al.* (1995 อ้างใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542: 8-9) กล่าวถึงความโกรธ ในเชิงการวัดว่าความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ เมื่อบุคคลเกิดความโกรธจะมีลักษณะ 2 ประการคือ

1. ประสบการณ์ความโกรธ (The Experience of Anger) มี 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1 ความโกรธแบบสภาวะหรือแบบสภาวะอารมณ์ (State-Anger) เป็นภาวะเฉือนไข ทางชีววิทยาและจิตวิทยาที่ประกอบด้วย ความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจเมื่อมีความโกรธ ซึ่งมีระดับที่ แตกต่างกันจากความหงุดหงิดเพียงเล็กน้อยหรือรำคาญ จนถึงโกรธอย่างรุนแรงและบ้าคลั่ง ที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวหรือการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ความโกรธแบบสภาวะจะ เปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์ ซึ่งอาจเกิดจากคำสบประมาท ความไม่ยุติธรรมหรือความคับข้องใจ

1.2 ความโกรธแบบลักษณะ หรือความโกรธแบบอุปนิสัย (Trait-Anger) เป็น ลักษณะความโกรธประจำตัวบุคคล บ่งบอกว่าบุคคลมีความรู้สึกโกรธบ่อยเพียงใดในช่วงของเวลา บุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูงจะมีการรับรู้สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์โกรธ มากกว่าคนที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับต่ำ แต่ไม่ได้หมายความว่า บุคคลมีความโกรธ ตลอดเวลาเพียงแต่ประสบการณ์ความโกรธจะเกิดขึ้นในหลายสถานการณ์ และรู้สึกรุนแรงกว่าใน ช่วงเวลาที่นานกว่า

นอกจากนี้ Spielberger *et al.* (1995 cited in Helen, 1999: 7) กล่าวว่า ความโกรธ สามารถนำไปสู่การแบ่งประเภทของบุคลิกภาพในแต่ละบุคคลได้และปัจจัยภายนอกสามารถทำให้เกิดความโกรธที่ส่งผลให้เป็นลักษณะนิสัยภายในตัวบุคคลได้

2. การแสดงความโกรธ (The Expression of Anger) เมื่อบุคคลมีความโกรธแสดงออก 3 ลักษณะด้วยกัน ได้แก่

2.1 การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger-In) เมื่อมีความโกรธจะเก็บกดความรู้สึกไว้

2.2 การแสดงความโกรธออกมาภายนอก (Anger-Out) เมื่อมีความโกรธจะแสดงออกมาภายนอกในทางลบ ด้วยการใช้คำพูด หรือทำร้ายทั้งต่อผู้อื่น สิ่งของ หรือตนเอง

2.3 การควบคุมความโกรธ (Anger-Control) เมื่อมีความโกรธบุคคลพยายามที่จะควบคุมการแสดงออกของความโกรธ

Burney and Kromrey (2001: 446-447) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีของความโกรธซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับการคิด มีจุดมุ่งหมายเพื่อหาวิธีการประเมินค่าประสบการณ์ความโกรธที่มีอยู่ในตัวบุคคล โดย Rule and Nesdel (1976 cited in Burney and Kromrey, 2001: 446) ได้กล่าวว่า ความโกรธเกิดจากกระบวนการคิดเฉพาะบุคคลที่ได้รับการกระตุ้นในทางลบ และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวตามมาได้

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม มุ่งที่จะศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์โกรธว่าเกิดขึ้นในขณะใด ความโกรธอาจแสดงออกได้ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล กล่าวคือเป็นทั้งพฤติกรรมที่เก็บกดไว้ภายใน และที่แสดงออกมาภายนอก โดยความก้าวร้าวและความรุนแรงจัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธที่แสดงออกมา และความวิตกกังวลจัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธที่เก็บกดไว้

สรุปได้ว่าความโกรธเป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับมนุษย์ และเกิดจากกระบวนการรับรู้ของบุคคล และการตอบสนองต่อความโกรธของบุคคลนั้นเกิดได้ทั้งจากประสบการณ์เดิมของบุคคล และสภาวะการณ์ในขณะนั้น

สาเหตุของการเกิดความโกรธ

Kassinove and Eckhardt (1995 อ้างใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542: 12) ได้อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความโกรธ แบ่งเป็น 3 ประเภทได้แก่

ปัจจัยทางชีวภาพถาวร เป็นปัจจัยที่รวมพันธุกรรมและอารมณ์ โดยเฉพาะระบบการรับรู้ความรู้สึกทางร่างกายของบุคคลซึ่งจะมีส่วนในการรับรู้ต่อสิ่งเร้า

ปัจจัยกึ่งถาวร เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นในช่วงอายุที่แตกต่างกัน ความโกรธอาจจะเกิดขึ้นจากกระบวนการทางร่างกาย เช่น โรคเบาหวานและความไม่สมดุลของน้ำตาล

ปัจจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ เช่นการใช้ยาหรือการดื่มสุราซึ่งมีผลต่อการรับรู้เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ การดื่มสุราจะทำให้เกิดประสบการณ์ความรู้สึกโกรธมากขึ้น และจะขาดการระงับพฤติกรรมในทางก้าวร้าว

พุทธทาสภิกขุ (2532: 9-12) กล่าวว่า ความโกรธเกิดจากตัณหาคือความอยาก ด้วยอำนาจของอวิชชา เป็นความอยากด้วยความโง่ สรุปลงมี 3 ประการ คือ

1. กามตัณหา คือ ความอยากทางกาม โดยเฉพาะเกี่ยวกับเพศตรงข้าม จะเกิดความโกรธขึ้นเมื่อ ความรักความหึงหวง ความต้องการเกิดขึ้นแล้วไม่ได้ตามที่ตัณหานั้นต้องการ

2. ภวตัณหา คือ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากดีอยากเด่นแล้วไม่ได้ตั้งใจ เมื่อถูกเหยียดหยามถูกดูหมิ่นจึงเกิดความโกรธขึ้นมา

3. วิภวตัณหา คือ ความอยากที่จะไม่ให้มี ไม่ให้เป็น ฉะนั้นอะไรที่บุคคลไม่อยากจะเห็น ไม่อยากฟัง ไม่อยากดู ไม่อยากเป็น ปรากฏออกมาหรือถูกขัดใจ ถูกขู่ข่มแย่งสิ่งที่หวงแหนหรืออาจเกิดความแปรปรวนของสังขาร เมื่อความชรา หรือความเจ็บไข้มารบกวน บุคคลไม่อยากจะเจ็บไข้ ไม่อยากตาย พอมันจะเกิดขึ้นทำให้รู้สึกโกรธ

วิจิตร อาวะกุล (2541: 135-136) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธสรุปได้ดังนี้

1. ความหิวอาหารที่เรียกว่า โมโหหิว

2. ความเหนื่อยจากการทำงาน หรือการทำงานที่ตนไม่ชอบ
3. ความร้อน อากาศร้อน ทำให้คนอารมณ์ร้อนไปด้วย
4. การไม่ได้อะไรดังใจประสงค์ หาของที่ต้องการไม่พบ หรือได้รับของที่ต้องการซ้ำไม่ทันใจ ไม่ได้ดังที่หวังไว้
5. การไม่พอใจบุคคล สถานการณ์ สิ่งของ
6. เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย การเจ็บป่วย

สุชีพ ปุญญานุภาพ (2542: 22) กล่าวถึง สาเหตุของความโกรธว่า เกิดจากการมีกิเลสและการเอาแต่ใจตนเองก็ทำให้โกรธง่ายขึ้น

ความโกรธเกิดขึ้นได้ทั้งจาก สาเหตุภายในตัวบุคคลเองหรือที่เรียกว่า ตัณหา ได้แก่ ความอยาก หรือกล่าวได้ว่า เกิดจากความคาดหวัง ความต้องการที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงของชีวิต และสาเหตุภายนอก ได้แก่ การเจ็บป่วยของร่างกาย เป็นต้น

ลักษณะของความโกรธ

องค์ดาไลลามะ (2547: 246-248) จำแนกความโกรธได้เป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ความโกรธในด้านบวก เป็นความโกรธที่เหมาะสม สามารถเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญของบุคคล ทำให้บุคคลมีความเห็นอกเห็นใจหรือความรู้สึกที่รับผิดชอบ เมื่อมีแรงกระตุ้นนี้บุคคลจะแสดงพฤติกรรมในทางบวก นอกจากนี้ความโกรธในด้านบวก ยังส่งผลให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างรวดเร็ว กลายเป็นพลังงานในการกระตุ้นให้บุคคลตัดสินใจและแสดงพฤติกรรมที่ต้องการได้รวดเร็วกว่าเดิม
2. ความโกรธในด้านลบ ถ้าบุคคลไม่สามารถควบคุมพลังงานที่เกิดจากความโกรธได้ ความโกรธในเชิงสร้างสรรค์ก็จะกลายเป็นความโกรธในเชิงทำลาย ความโกรธมักก่อให้เกิดความผิดปกติในความรู้สึก ความโกรธก่อให้เกิดความเกลียดชัง ความอาฆาตแค้นและก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งรอบข้าง

Burney and Kromrey (2001: 454-455) จำแนกความโกรธเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. ความโกรธที่เป็นเครื่องมือในการวางแผน (Instrumental Anger) คือ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้เกิดความโกรธ จึงใช้ความโกรธในการตอบโต้ สิ่งที่ทำให้โกรธ โดยแสดงออกทางด้านความคิดในการวางแผน การวางแผนเป้าหมายและการพยายาม ทำตามแผนการที่วางไว้ เพื่อจะรุกรานสิ่งที่ทำให้โกรธ

2. ปฏิกริยาของความโกรธ (Reactive Anger) คือ กิริยาอาการที่แสดงออกเพื่อเป็นการตอบโต้หรือตอบสนองอย่างฉับพลัน เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธ โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ เช่น มีสีหน้าบึ้งตึง ตะโกนเสียงดัง การตบตี ชกต่อยตนเองหรือทำร้ายผู้อื่น

3. การควบคุมความโกรธ (Anger Control) คือ ความพยายามในการระงับอารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออกไป เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้เกิดความโกรธ โดยแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เช่น การทำงานเพื่อให้ลืมความโกรธ การเดินหนีจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธ เป็นต้น

ความโกรธมี 2 ลักษณะใหญ่ ๆ ได้แก่ ความโกรธทางบวก คือ แรงกระตุ้นผลักดันให้บุคคลมีความว่องไวในการตัดสินใจหรือแสดงพฤติกรรม รวมถึงการพยายามระงับอารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออกให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสม เพื่อความปกติสุข และ ความโกรธทางลบ แบ่งได้เป็น การแสดงออกทางด้านการคิดวางแผน และการแสดงออกภายนอกในลักษณะของการโต้ตอบเชิงทำลาย

การแสดงออกของความโกรธ

เมื่อบุคคลมีความโกรธ จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เมื่อบุคคลมีความโกรธจะมีวิธีการแสดงออกแตกต่างกันไป ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2532: 7-8) ได้อธิบายเกี่ยวกับลำดับขั้นของการเกิดความโกรธตามแนวพุทธศาสนา สรุปได้ว่า

ลำดับที่ 1 อรติ คือ ความไม่พอใจ

ลำดับที่ 2 ปฏิกะ คือ ความขัดเคือง เพราะทำไม่ถูกใจหรือเพราะไม่ตามใจก็จะเกิดความขัดเคืองขึ้นมา

ลำดับที่ 3 โกรธา คือ ความเดือดดาลเป็นอาการของอารมณ์โกรธมากๆ จะแสดงอาการออกมาทางบุคลิกลักษณะด้วยอาการต่างๆ เช่น หน้าแดง มือเท้าสั่น

ลำดับที่ 4 โทสะ คือ การคิดจะทำร้าย คิดจะแก้แค้น

ลำดับที่ 5 พยาบาทะ คือ การปองร้ายเป็นการผูกใจเจ็บที่จะทำร้ายให้สาสมกับความแค้นที่เก็บกดเอาไว้

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535: 51) กล่าวถึงการแสดงออกของคนที่มีความโกรธ สรุปได้ดังนี้

1. การปิดบังความรู้สึกด้วยการไม่พูด บุคคลประเภทนี้มักมีลักษณะยอมตาม หรือได้รับการฝึกรอบมให้เป็นคนเก็บความรู้สึก
2. การก้าวร้าวชอบทำลาย เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น บุคคลประเภทนี้จะทำร้ายและทำให้ผู้อื่นเสียหาย
3. การย้ายอารมณ์โกรธ เมื่อโกรธผู้ใหญ่ หรือผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า แต่ไม่สามารถแสดง ความโกรธออกไปตรงๆ ได้ จึงไปแสดงออกกับบุคคลอื่นที่มีอำนาจน้อยกว่า
4. วิธีถดถอย เป็นการนำวิธีที่เคยปฏิบัติในอดีตมาใช้ เช่น การกระทืบเท้า การร้องไห้ ฟุ่มพ่าย
5. การลงโทษตนเอง บุคคลที่เก็บสะสมความโกรธไว้นาน ไม่มีการระบายความโกรธอย่างเหมาะสม จึงมีความรู้สึกว่าตนไร้ค่า

Jakubowski and Lange (1978 อ้างใน สากล คำภูมิ, 2548: 10) ได้เสนอการ แสดงออกของความโกรธเป็นขั้นตอนตามแนวคิดของโจนส์และเบนเนต ซึ่งขั้นตอนต่างๆ นี้

จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันอย่างเร็วมาก จนบุคคลอาจแสดงความก้าวร้าวออกมาทันทีที่มีเหตุการณ์มากระตุ้น ดังนี้

1. **ขั้นคุกคาม (Threat Stage)** เป็นขั้นเริ่มต้นที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามทางด้านร่างกายหรือจิตใจจากสภาพหรือเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือสิ่งของก็ได้และหากเขาไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามนั้นได้ ก็จะนำไปสู่ขั้นที่ 2
2. **ขั้นประเมินอันตราย (Assessment of Danger)** ในขั้นนี้บุคคลจะประเมินอันตรายจากสิ่งที่คุกคามเขาทันที
3. **ขั้นประเมินพลังของตนเอง (Assessment of Power)** ว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยเพียงใด เป็นขั้นที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากขั้นที่ 2 อย่างรวดเร็ว คือ บุคคลจะประเมินว่าตนเองมีพลังความสามารถทั้งของตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าประเมินว่าตนเองมีอำนาจควบคุมเพียงพอ หรือเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญ บุคคลจะวางเฉย ถ้าประเมินว่าตนเองไม่มีอำนาจที่จะควบคุมการคุกคามนั้นได้ บุคคลจะรู้สึกโกรธและหาวิธีป้องกันตนเอง ซึ่งนำไปสู่ขั้นสุดท้าย
4. **ขั้นแสดงความโกรธ (Anger Stage)** ในขั้นนี้เมื่อบุคคลเกิดความโกรธขึ้นมาอาจแสดงออกด้วยความก้าวร้าว โดยการทุบตี เตะต่อยผู้อื่นและบางครั้งอาจควบคุมสติไม่อยู่ทำผิดร้ายแรง

จะเห็นได้ว่า บุคคลจะประเมินอันตรายจากเหตุการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าคุณถูกคุกคาม หากประเมินว่าตนเองมีอำนาจในการควบคุมก็จะวางเฉย เห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่หากประเมินว่าตนเองไม่มีอำนาจที่จะควบคุมการคุกคามนั้น บุคคลจะรู้สึกโกรธและหาวิธีป้องกัน ซึ่งความโกรธนั้นอาจเริ่มต้นจากความไม่พอใจเพียงเล็กน้อย กลายเป็นความขัดเคือง ขยายเป็นความโกรธ และแสดงออกมาทางกายด้วยอาการต่างๆ เช่น หน้าแดง มือสั่น ตลอดจนก้าวร้าว ถึงขั้นทำลายล้างทั้งตนเองและผู้อื่น หรืออาจเก็บกดความโกรธไว้ในใจเพื่อวางแผนแก้แค้นต่อไป

ผลของความโกรธ

เมื่อบุคคลมีความโกรธ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และก่อให้เกิดผลตามมามากมาย

พุทธทาสภิกขุ (2532: 12-19) กล่าวถึงผลของความโกรธสรุปได้ดังนี้

1. ความโกรธเป็นคังสนิมของศาสตราในโลก คือทำให้ความรู้ที่เรามีทั้งหลายใช้การไม่ได้
2. ความโกรธเป็นเคราะห์ร้ายหรือกาลี คือทำให้เกิดความวินาศ ความเลวร้าย
3. ความโกรธเป็นเหตุให้สลัดความดี คือเมื่อถูกความโกรธเข้าครอบงำจิตใจแล้ว ทำให้ไม่นึกถึงความดี
4. คนโกรธไม่เห็นอรรถ ไม่เห็นธรรม เมื่อโกรธแล้วทำให้ไม่มีการใช้เหตุผลจึงกลายเป็นคนไม่มีเหตุผล
5. ความโกรธเป็นสิ่งที่ทำให้ความชั่ว ทำได้ง่ายขึ้น

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535: 51) อธิบายถึง ผลกระทบโดยตรงของความโกรธที่มีต่อตนเอง สรุปได้ว่า ความโกรธทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง เช่น เหงื่อออกมาก ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ยิ่งถ้าโกรธจัดอาจถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตกได้

ความโกรธเป็นภาวะทางอารมณ์ด้านลบที่ส่งผลเสียมากมายมหาศาล ทั้งต่อตัวผู้โกรธเอง และต่อบุคคลอื่น ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ ศีลธรรมจรรยา สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตลอดจนก่อให้เกิดเป็นปัญหาสังคมได้ต่อไป

การจัดการกับความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ร้ายที่ไม่น่าพึงปรารถนา บุคคลจึงควรรู้จักจัดการกับความโกรธให้ถูกวิธี เพื่อควบคุมอารมณ์และสามารถเผชิญความโกรธได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

พุทธทาสภิกขุ (2548: 36-54) ได้เสนอแนะวิธีจัดการความโกรธ สรุปได้ดังนี้

1. ให้มีความอดกลั้น

2. มีการบังคับตนเอง
3. มีความรู้เรื่องความโกรธอย่างครบถ้วน
4. มีความระลึกได้ว่า จะโกรธ
5. ป้องกันความโกรธ
6. ตั้งสติด้วยสัจจะมั่นคงลงไปในการที่จะทำ
7. ให้อภัยอยู่เสมอ
8. มีความละเอียดและความกลัว ด้วยความรู้สึกลึกซึ้งของตนเอง
9. ระลึกว่าความโกรธเป็นกรรมหนึ่ง
10. ระลึกถึงความตาย
11. มีเมตตา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)(2549: 4-21) เสนอวิธีระงับความโกรธ สรุปได้ดังนี้

1. นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ
2. พิจารณาโทษของความโกรธ
3. นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ
4. นึกว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตนเอง
5. พิจารณาอารมณ์ที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง
6. พิจารณาพระจริยวัตรของพระพุทธเจ้า

7. พิจารณาความเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

8. พิจารณาอนิสงค์ของเมตตา

9. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

10. ปฏิบัติทาน คือการให้เพื่อแบ่งปันสิ่งของ

นินมฺหฺ ประสานทอง (2541: 64) เสนอวิธีระงับความโกรธสรุปได้ดังนี้

1. ใช้วิธีผ่อนคลายความโกรธด้วยการนับหนึ่งถึงสิบ

2. ใช้วิธีออกจากสถานการณ์หรือผู้ที่ทำให้โกรธ

3. ระบายอารมณ์โกรธด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

4. ออกไปอยู่ในที่โล่งแจ้งแล้วตะโกนให้สุดเสียง

5. ทำงานบ้านระบายความโกรธ

สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychology Association, 2003) ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการกับความโกรธ ดังนี้

1. การใช้เทคนิคผ่อนคลาย (Relaxation) เป็นวิธีการควบคุมการหายใจและการจินตนาการระดับลึก เป็นวิธีช่วยให้คนที่มีความโกรธได้ลดอารมณ์โกรธลงได้

2. การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือพูดเกินความเป็นจริง ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีทั้งผิดหวังหรือสมหวังบ้าง วิธีนี้ทำให้เกิดมุมมองใหม่ เกิดภาวะสมดุลทางความคิด

3. การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นวิธีที่ช่วยให้สามารถเผชิญ วางแผน ช่วยค้นหาวิธีที่ดี ไม่ลงโทษตนเอง และเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยตนเอง

4. การสื่อสารที่ดี (Better Communication) เป็นการฝึกเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ควรรีบสรุปหรือก้าวข้ามขั้นตอน เพราะจะทำให้ข้อมูลผิดพลาดได้ เป็นการฝึกให้ความสนใจกับสิ่งที่คนอื่นกำลังพูด และตั้งใจฟังใจความสำคัญ ไม่ใช่อารมณ์หรือโต้ตอบโดยขาดการควบคุมสิ่งต่าง ๆ

5. ใช้อารมณ์ขัน (Using Humor) จะช่วยปรับสมดุลให้มุมมองเมื่อเกิดความโกรธได้ ทำให้ได้ผ่อนคลายสถานการณ์ที่ตึงเครียด ควรใช้อารมณ์ขันอย่างสร้างสรรค์ ไม่ใช่ใช้อารมณ์ขันเพื่อปล่อยวางปัญหา การใช้อารมณ์ขันต้องไม่ใช่คำหยาบ หรือคำถากถาง เพราะเป็นการแสดงความโกรธแบบไม่สุภาพ

6. เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (Changing Your Environment) เช่น การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรำคาญหงุดหงิดใจ แต่ต้องไม่แสดงความโกรธออกมาอย่างชัดเจน

สรุปได้ว่า มีวิธีการที่หลากหลายที่บุคคลสามารถนำมาใช้เพื่อลด หรือระงับความโกรธของตนเองได้ เช่น การจัดการด้านความคิด ทำได้โดย การตั้งสติ การยอมรับในธรรมชาติของอีกฝ่าย การให้อภัย การปรับเปลี่ยนวิธีคิด การจัดการด้านพฤติกรรม ความรู้สึก ทำได้โดย หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า เขียนระบายความโกรธ ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เล่นกีฬา การใช้อารมณ์ขัน การใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว

ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2543: 18) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึงการแสดงออกซึ่งการป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตนด้วยวิธีรุนแรง มักแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็นและความต้องการต่างๆ ในแนวทางที่ไม่เหมาะสม ล่วงเกินสิทธิของผู้อื่นอยู่เสมอ เป้าหมายของการก้าวร้าว คือ การมีอิทธิพลที่เหนือกว่า การเป็นผู้ชนะและขู่บังคับให้ผู้อื่นแพ้ บุคคลที่แสดงออกแบบก้าวร้าวมักจะพยายามเอาชนะโดยการทำให้ผู้อื่นขายหน้า ทำให้เสื่อมเสีย ทำให้ผู้อื่นพ่ายแพ้และไม่กล้าแสดงออก

ซูทิตซ์ ปานปริษา (2544: 186) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์โกรธ ความคับข้องใจ รวมไปถึงความต้องการปกปิดความกลัวของตนเอง โดยการแสดงออกด้วยการใช้กริยาวาจาที่ไม่เหมาะสมต่อผู้อื่น มีท่าที่ไม่พอใจ สีหน้าบึ้งตึง แววตาไม่เป็นมิตร พูดจาสบประมาทหยาบคาย ขวนตะเลาะวิวาท ชูทำร้ายข้าวของหรือผู้อื่น ความรุนแรงมีตั้งแต่ขั้นต่ำ เช่น คำว่าตบตีชกต่อย ไปจนถึงขั้นรุนแรง ทำลายข้าวของเสียหายมากมาย ใช้อาวุธทำร้ายผู้อื่นจนถึงแก่ชีวิต

พระธรรมกิตติวงศ์ (2544: 46) ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ว่าคือ ทุกข์หรือตัวปัญหา การแสดงออกทางกายและทางวาจาที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนที่มีผลมาจากความโกรธ ความขุ่นเคือง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภายิต (2549: 147) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมก้าวร้าวสรุปได้ดังนี้ พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเรียกร้องสิทธิแห่งตน โดยไม่สนใจว่าจะไปก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่นหรือไม่ ซึ่งการแสดงออกจะมีลักษณะของการข่มขู่ บีบบังคับ เรียกร้อง หรือลักษณะของการแสดงออกที่รุนแรง บุคคลที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีความรับผิดชอบน้อยมากต่อผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของเขา

Eckhardt and Deffenbacher (1995 cited in Helen, 1999: 7) กล่าวถึงความก้าวร้าวไว้ว่า ความก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย หรือทางวาจาซึ่งก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อบุคคล สิ่งของ หรือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

Baenninger (1994: 40) ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าว คือ พฤติกรรมทางร่างกาย หรือทางวาจา ซึ่งมีเจตนาทำอันตรายหรือทำลายให้เสียหาย

Bandura (1973: 5) ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว ไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอื่นทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ รวมถึงการทำลายทรัพย์สิน สิ่งของ

Buss (1961 อ้างใน รัชณี สุวะมาตย์, 2544: 54) อธิบายว่า พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นอย่างทันที และมีเจตนาทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด โดย Buss ได้แบ่งความก้าวร้าวออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความก้าวร้าวทางร่างกาย เป็นความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการใช้อวัยวะทางกาย ได้แก่ มือ แขน ขา ร่วมกับอาวุธ เช่น มีด ปืน เพื่อให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด
2. ความก้าวร้าวทางวาจา เป็นการตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้นโดยการใช้ถ้อยคำซึ่งทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่พึงพอใจ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ
 - 2.1 การปฏิเสธ ในการปฏิเสธมักแสดงท่าทางประกอบด้วย เช่น หลบหน้า แสดงท่าทางรังเกียจ หรือการใช้คำพูดให้ร้าย
 - 2.2 การบังคับ การพูดบังคับเป็นสัญลักษณ์ของการทำให้ผู้อื่นได้รับความรู้สึกอึดอัดหรือไม่พอใจได้

สรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวหมายถึง พฤติกรรมที่ตั้งใจทำให้บุคคลอื่นได้รับความเดือดร้อน เสียหาย ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ หรือเป็นพฤติกรรมที่ทำลายทรัพย์สิน สิ่งของ โดยยกเว้นการกระทำอันเกิดจากอุบัติเหตุ แบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

ก) พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง การกระทำที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเดือดร้อนเสียหาย ทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ซึ่งอาจเกิดจากการทำร้ายโดยตรง หรือทำร้ายทางอ้อม เช่น การชก ต่อย การบังคับให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่เขาไม่เต็มใจ การเขียนคำหยาบคายว่าร้ายผู้อื่น เป็นต้น

ข) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูดให้บุคคลอื่นได้รับความเจ็บปวด เดือดร้อน เสียหาย ทั้งทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ เช่น การพูดจายั่วยุให้โกรธหรืออับอาย การพูดตะคอกใส่ การพูดนินทาว่าร้าย เป็นต้น

แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

1. ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct Theories of Aggression)

นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับสัตว์มีความเชื่อว่าความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่มีในสัตว์ทุกประเภทรวมทั้งมนุษย์ (Konrad Lorenz, 1966, 1974 อ้างใน วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ, 2549: 276) นอกจากนี้นักจิตวิทยาทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซิกมันด์ ฟรอยด์ มีความเห็นว่าความก้าวร้าวเป็นการแสดงออกของพลังงานอย่างหนึ่ง โดยพลังงานก้าวร้าวจะเกิดขึ้นและสะสมอยู่เรื่อยๆ ในบุคคล พลังงานเหล่านี้ต้องมีแหล่งที่จะถูกขับออกไปไม่ทางตรงก็ทางอ้อม และพลังงาน

เหล่านี้จะถูกขับออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับเช่น การเล่นกีฬา หรือการโต้วาที เป็นต้น และถ้าออกมาในทางที่สังคมไม่ยอมรับก็อาจจะเป็นการทำร้าย ชกต่อย ทะเลาะวิวาท เป็นต้น (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2548: 105-106)

2. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับความคับข้องใจ (Frustration Aggression Theory)

Dollard and Miller (1939) และ Berkowitz (1962, อ้างใน นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2548: 111 – 112) มีความเห็นว่าความก้าวร้าวมีสาเหตุมาจากความคับข้องใจ โดย Dollard *et al.* (1939 อ้างใน นพมาศ ธีระเวคิน, 2539: 75) กล่าวว่า ความคับแค้นใจคืออะไรก็ได้แต่ที่กีดขวางไม่ให้เราได้ในสิ่งที่เราต้องการได้และควรจะได้ และ Berkowitz ได้ขยายความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ว่า สภาพอารมณ์ที่ถูกปิดกั้น ไม่ให้ไปถึงจุดหมายที่ต้องการเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลโกรธ และความโกรธจะไม่นำไปสู่ความก้าวร้าวในทันที แต่จะทำให้บุคคลเตรียมพร้อมที่จะก้าวร้าว และความก้าวร้าวจะเกิดได้ต้องมีตัวกระตุ้นที่เหมาะสม ซึ่งอาจเป็นสถานการณ์ในอดีต หรือปัจจุบัน อาจเป็นสิ่งที่อยู่นอกหรือในตัวบุคคลผู้นั้นถ้าความโกรธมีปริมาณรุนแรงมากพอ และการแสดงความก้าวร้าวบ่อยๆ จะก่อให้เกิดอุปนิสัยก้าวร้าว แม้ในระยะหลังปราศจากความคับข้องใจ ก็อาจแสดงความก้าวร้าวออกมาได้เช่นกัน

3. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ให้ความสำคัญของการเรียนรู้ซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมของบุคคล โดย Bandura มีความเชื่อว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่เกิดจากการสังเกตตัวแบบ (สมโภชน์ เขียมสุภายิต, 2549: 50) นอกจากนี้ Bandura (1976 อ้างใน กรวิดา ศรีสุภา, 2547: 41-42) ได้อธิบายความก้าวร้าวออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

1. การเกิดความก้าวร้าว (Origin of Aggression) พฤติกรรมก้าวร้าวมาจาก

- การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง คือการได้เรียนรู้จากการที่ลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองและได้รับผลนั้นๆ ตอบกลับมา เช่น เมื่อแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกไป แล้วได้รับรางวัล การเสริมแรงหรือการลงโทษ พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นจะเกิดขึ้นในครั้งต่อไป

- การเรียนรู้จากการสังเกต คือการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบหรือตัวอย่างของพฤติกรรมผู้อื่น

2. ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความก้าวร้าว (Instigator of Aggression) ได้แก่ อิทธิพลจากตัวแบบ สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ สิ่งจูงใจ การควบคุมด้วยการสอนหรือฝึกให้เชื่อฟังในกฎ กติกา หรือข้อบังคับต่างๆ เมื่อบุคคลกระทำตามหรือเชื่อฟังผู้ที่ถูกสอนหรือฝึกจะได้รับรางวัล ส่วนผู้ที่ไม่เชื่อฟังจะได้รับการลงโทษ ซึ่งวิธีการลงโทษที่รุนแรงย่อมทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าวได้ และการควบคุมด้วยสิ่งที่เป็นมายา (Delusional Control) มายา คือ สิ่งเร้าภายนอกที่เกิดจากความเชื่อที่ผิดๆ ซึ่งอาจทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าวได้

3. การเสริมแรงที่ทำให้ความก้าวร้าวคงอยู่ (Reinforcement of Aggression) ประกอบด้วย 1) แรงเสริมภายนอก ถ้าหากบุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับแรงเสริมพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นจะคงอยู่ 2) แรงเสริมจากการสังเกต โดยบุคคลจะสังเกตตัวแบบที่ได้รับรางวัลมากกว่าตัวแบบที่ไม่ได้รับรางวัล และ 3) แรงเสริมที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ การลดคุณค่าหรือศักดิ์ศรีของผู้อื่น เช่น การตำหนิ คุกคาม หรือนินทาผู้อื่นซึ่งการกระทำเหล่านี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น ช่วยลดความโกรธและความคับข้องใจลงได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลให้เกิดความเดือดร้อน เจ็บปวด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการทำลายล้างสิ่งของให้เกิดความเสียหาย สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวมีดังต่อไปนี้

Berkowitz (1965 อ้างใน กรวิดา ศรีสุภา, 2547: 39) ได้อธิบายสาเหตุการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย (Instrumental Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีเจตนาร้ายแม้จะทำให้บุคคลหรือสิ่งของเสียหาย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อผลบางอย่าง เช่น เพื่อระบายความคับข้องใจ เพื่อรางวัลหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมเช่นนี้จะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์สิ่งแวดล้อมของรางวัลและการลงโทษ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (Angry-Aggression or Hostility Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลหรือสิ่งของได้รับอันตราย ตัวกำหนดพฤติกรรมก้าวร้าวชนิดนี้ คือ การได้รับโทษในอดีต และการถูกทำลายศักดิ์ศรีในปัจจุบัน

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2540: 33-34) กล่าวถึงสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ 3 ประการดังนี้

1. เกิดจากความผิดปกติทางร่างกายที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติหรือเกิดจากสารเสพติด ได้แก่ เมาสูรา ป่วยเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง อยากรสเสพย์ติด เมายาบ้า มีเนื้องอกในสมอง เป็นโรคลมชัก มีสารเคมีบางชนิดในสมองต่ำกว่าปกติ และกรรมพันธุ์ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุด้วย
2. เกิดจากความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ โรคจิตหวาดระแวง โรคซึมเศร้า หรืออาจเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพต่อต้านสังคม โรคสมาธิสั้น เป็นต้น
3. เกิดจากปัจจัยทางสังคม เช่น การเลียนแบบจากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะภาพยนตร์ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ การฆ่าตัวตายของดารายอดนิยมก็เป็นมูลเหตุให้เยาวชนเอาเยี่ยงอย่างได้ สังคมที่ยุ่งวุ่นวาย ประชาชนที่ไม่มีคุณธรรม ไม่สนใจศาสนา ขาดคุณธรรมคติประจำใจ ขาดการให้อภัย ไม่ให้เกียรติกัน ขาดกฎระเบียบ ไม่มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ล้วนเป็นปัจจัยให้คนในสังคมนั้นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้

เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2543: 20-21) ได้อธิบายปัจจัยที่ทำให้บุคคลแสดงความก้าวร้าว ดังนี้

1. เกิดความรู้สึกว่า ตนเองกำลังสูญเสียอำนาจหรือถูกคุกคาม
2. เกิดการต่อต้านผู้มาล่วงเกินสิทธิของตนเอง อันเนื่องมาจากเคยเป็นบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกมาก่อน
3. เก็บกดทางอารมณ์มานานจนมีลักษณะที่เรียกว่า “อารมณ์ค้าง”
4. เชื่อว่าการแสดงออกแบบก้าวร้าว นั้นเป็นหนทางเดียวที่จะประสบผลสำเร็จ หรือเป็นผู้ชนะในการจัดการกับปัญหา
5. ขาดการไตร่ตรองที่เหมาะสมก่อนการแสดงออก

6. ขาดความรู้และทักษะของการแสดงออกที่เหมาะสม

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544: 239) ได้กล่าวถึงสาเหตุสำคัญของอาการก้าวร้าวของเด็กยุคใหม่ สรุปได้ว่า ความก้าวร้าว เกิดจากการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม เช่น จากพ่อแม่ คนในสังคม รวมทั้งจากหนังสือการ์ตูน โทรทัศน์และภาพยนตร์ เป็นต้น โดยพฤติกรรมก้าวร้าวที่เห็นนั้นจะถูกเก็บไว้เป็นความทรงจำและกลายมาเป็นตัวเลือกอันดับหนึ่งในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยเฉพาะตัวอย่างความก้าวร้าวจากผู้ใหญ่จะทำให้เด็กคิดว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสิ่งที่ยอมรับกัน และเห็นว่าเป็นสิ่งธรรมดา

จากที่กล่าวมาเบื้องต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดขึ้นได้จากสาเหตุทั้งภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความผิดปกติทางร่างกายที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติหรือเกิดจากสารเสพติด ความต้องการผลบางอย่าง ความโกรธ ความเชื่อที่ผิด ขาดการไตร่ตรอง ขาดความรู้และทักษะการแสดงออกที่เหมาะสม และสาเหตุที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว สภาพแวดล้อมบางอย่าง เช่น อากาศเสีย สภาพของสังคมที่มีความแออัด สื่อจากหนังสือการ์ตูน โทรทัศน์และภาพยนตร์ ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์

การแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน เสียหาย ทั้งต่อตัวผู้แสดงพฤติกรรม ต่อผู้อื่น ตลอดจนสิ่งของอื่นๆ ดังนั้นบุคคลจึงควรได้รับการแก้ไขปรับปรุงการแสดงออกของพฤติกรรมให้ถูกต้องเหมาะสม และเป็นที่ยอมรับของสังคม เพื่อส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนได้ต่อไป

วิมเพ็ญ บุญประกอบ (2549) ได้เสนอแนวทางการแก้ไขความก้าวร้าวรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

1. ลดความรุนแรงภายในครอบครัว โดยถือหลักว่า เมื่อเกิดปัญหาจะตัดสินกันด้วยความรุนแรง เช่น การทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง ทำร้ายสัตว์และสิ่งของไม่ได้ ผู้ใหญ่ต้องพูดและบอกสิ่งที่ทำได้มาทดแทน ถ้าจะมีการลงโทษต้องบอกเหตุผล ให้เด็กได้ทบทวนการกระทำของตนเพื่อแก้ไข และรับฟังความคิดเห็นของเด็กด้วย พร้อมแนะวิธีระบายความโกรธอย่างเหมาะสม

2. สร้างครอบครัวให้เข้มแข็ง

2.1 เริ่มต้นสอนให้เด็กมีจิตเมตตา เป็นภูมิคุ้มกันมิให้กระทำการรุนแรง เด็กที่ได้รับความรัก การเอาใจใส่ จะมีคุณสมบัติเห็นอกเห็นใจคน การสอนให้แบ่งปัน สอนมรรยาทสังคม เบื้องต้น เช่น ขอบคุณ ขอโทษ จะทำให้เด็กมีจิตใจอ่อนโยน

2.2 ฝึกให้ทำงานตามวัย เพื่อฝึกทักษะ ไหวพริบ วิธีคิดค้น และให้ความเป็นอยู่พอเพียงตามความจำเป็น สอนให้เด็กรู้ว่าสิ่งต่างๆ มีข้อบกพร่องผิดพลาดได้ และนี่คือการเรียนรู้ อย่างหนึ่ง

2.3 ต้องเลี้ยงให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่า พ่อแม่ควรชื่นชม เมื่อเขากระทำอย่างตั้งใจ มุ่งมั่นพยายาม ควรเน้นคุณค่าที่เด็กมีมากกว่าให้เด็กไปเห็นความสำคัญของวัตถุภายนอก

2.4 ผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงออกทั้งวาจาท่าทาง การกระทำและพฤติกรรมทั้งต่อหน้าและลับหลัง

2.5 ในครอบครัวควรมีกิจกรรมที่สนุก ร่วมกันบ้าง เช่น เล่นนิทาน เล่นเกม ทำงานบ้าน ออกกำลังกาย ฯลฯ ให้เด็กว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว มีหน้าที่ช่วยเหลือรับผิดชอบตามวัยของเขา กิจกรรมเป็นจุดสำคัญที่จะฝึกคุณสมบัติของเด็กหลายๆ อย่าง

2.6 ให้เด็กได้รู้จักและปฏิบัติกิจวัตรเกี่ยวกับศาสนา เช่น สวดมนต์ พาไปวัด ได้ทำบุญ ตักบาตร ฝึกสติ สมาธิ การปฏิบัติเหล่านี้จะปลูกฝังคุณธรรมภายในจิตใจเด็ก สกัดกั้นหรือทำลายความก้าวร้าวรุนแรง และความประพฤติเหลวไหล

2.7 ฝึกเด็กให้คิดเป็น คิดดี แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เมื่อเขาเผชิญปัญหา เขาจะได้มีสติ คิดหาทางได้ถูกวิธี ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค พ่อแม่ต้องให้โอกาสเด็กคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง บ้าง การให้คำปรึกษาและรับฟังความคิดเห็นของเด็ก ทำให้เด็กรู้จักคิดหาวิธีต่างๆ ไม่วุ่นวาย ตัดสินปัญหา ช่วยให้ได้ฉลาดขึ้น รวมทั้งมีการปรับตัวที่ดีขึ้นด้วย

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544: 243-245) กล่าวว่า การแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นไม่ควรมุ่งไปที่พฤติกรรมก้าวร้าวเท่านั้น แต่ควรพยายามทำความเข้าใจถึงความรู้สึกเล็กๆ ที่ เป็น

สาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวและช่วยสร้างให้วัยรุ่นมีความรู้สึกเชิงบวก มีวิธีการปรับตัวที่ดีขึ้นและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น สรุปได้ดังนี้

1. เมื่อวัยรุ่นแสดงอาการก้าวร้าว พ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ต้องสงบ โดยไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวตอบ ควรปล่อยให้สงบก่อนแล้วจึงเข้าไปพูดคุยด้วย และพูดหรือแสดงให้เขาเห็นว่าเราพร้อมที่จะรับฟังเขา
2. กำหนดขอบเขตพฤติกรรมของวัยรุ่น เมื่อวัยรุ่นสงบอารมณ์แล้ว ควรบอกอย่างชัดเจนว่าเขาโกรธได้แต่จะทำร้ายคนอื่นไม่ได้ และเรายอมรับในเรื่องอารมณ์โกรธของเขา แต่ไม่ยอมรับในพฤติกรรมก้าวร้าว
3. ช่วยวัยรุ่นวิเคราะห์อารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง ว่า อะไรคือสาเหตุของความก้าวร้าว เขารู้สึกอย่างไรในตอนนั้น และอะไรที่จะทำให้เขารู้สึกดีขึ้น เมื่อวัยรุ่นเข้าใจตนเองแล้ว เขาก็จะมีจิตใจที่สงบ พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะดีขึ้น วิธีนี้เป็นการช่วยให้วัยรุ่นได้เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นด้วย
4. ให้การตอบสนองที่เหมาะสม คือการตอบสนองด้วยความเข้าใจ และยอมรับความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่น
5. คุณและความรู้สึกของวัยรุ่น คือ อย่าให้เขามีประสบการณ์ไม่ดีบ่อยๆ เช่น ถูกดูหมิ่น ทอดทิ้ง ทารุณ หรือมีประสบการณ์ที่เจ็บปวด
6. ช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกปลอดภัย โดยพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่คอยดูแลเอาใจใส่ มีกิจวัตรประจำวันที่น่านอน ทำให้เขารู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่ และจะได้ไม่ต้องแสดงอาการก้าวร้าวเพื่อต่อสู้ป้องกันตนเอง
7. สร้างความนับถือตนเองให้กับวัยรุ่น
8. สอนศีลธรรมจรรยาโดยสอดแทรกคำสอนไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นมีความคิดเชิงจริยธรรมมากขึ้น มองผู้อื่นด้วยความเมตตากรุณามากขึ้น และมีใจเย็นขึ้น
9. ลดการดูภาพยนตร์ที่รุนแรงหรืออ่านหนังสือที่มีเนื้อหาก้าวร้าว

10. สอนทักษะการจัดการกับความโกรธและความขัดแย้ง เพราะบ่อยครั้งที่ความก้าวร้าวมาจากความโกรธที่สะสมอยู่ หรือความขัดแย้งที่ไม่ได้รับการแก้ไขให้ดีขึ้น ดังนั้นการสอนทักษะการจัดการความโกรธและความขัดแย้งกับผู้อื่นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ เกิดจากความผิดปกติทางร่างกายที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติหรือเกิดจากสารเสพติด ความคับข้องใจ การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว สภาพแวดล้อมบางอย่าง ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์

การปรับพฤติกรรมก้าวร้าวทำได้หลายวิธี ซึ่งควรแสดงออกในรูปแบบที่สังคมยอมรับ เริ่มตั้งแต่อบรมสั่งสอนเด็กให้เข้มแข็ง มีความอดทน อดกลั้น และอดออม ผู้ใหญ่ต้องไม่ส่งเสริมความก้าวร้าว หรือปล่อยปละละเลยไม่เอาใจใส่ ตามใจเด็กในทางผิดๆ ควรใช้การทำกิจกรรมเป็นการระบายแรงขับของความก้าวร้าวเพื่อไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น ควรฝึกเด็กให้คิดเป็นคิดดีเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สอนให้ยับยั้งชั่งใจ เรียนรู้การรู้จักตนเอง ไม่เอาแต่ใจตนเองเป็นที่ตั้งและเห็นแก่ตัว ให้เด็กได้รู้จักและปฏิบัติกิจวัตรเกี่ยวกับศาสนา เพื่อปลูกฝังคุณธรรมภายในใจ ป้องกัน หรือ สกัดกั้นความก้าวร้าวรุนแรง นอกจากนี้การใช้วิธีผ่อนคลาย ทำจิตใจให้สงบ โดยเริ่มจากการระงับความโกรธ ก็จะสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ดวงพร ตันดิธรรมานนท์ (2542) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลีเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ จังหวัดนนทบุรี ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และไม่เป็นบุคคลปัญญาอ่อนหรือมีอาการทางจิต กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี ซึ่งมีจำนวนการฝึก 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถึง 1.30 ชั่วโมง สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลี มีระดับ

พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001และกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเคลลีมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ณัฐนิชา สัปหล่อ (2542) ศึกษาเรื่องการใช้การปรึกษาแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหินกองวิทยา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้การปรึกษาแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหินกองวิทยา จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ขึ้นไป โดยเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแบบพุทธศาสตร์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ แบบสอบถามความวิตกกังวล ในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ The Wilcoxon Matched Paires Signed - Rank Test ผลการวิจัยพบว่า

- 1) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนความวิตกกังวล ในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
- 2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยามีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มแบบพุทธจิตวิทยารายงานว่า สามารถ พัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้นและสามารถนำเทคนิควิธีการต่างๆ ในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิต ประจำวัน ได้อย่างดี

ทักษิณัย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรม จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มจากนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรม ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความโกรธ และการแสดงความโกรธ ในมาตราความโกรธ แบบลักษณะ

และมาตรการแสดงความโกรธ ออกภายนอกสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 และมีคะแนนในมาตรการควบคุมความโกรธ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมเป็นเวลา 7 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ถึง 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดประสบการณ์ความโกรธ และการแสดงความโกรธ ซึ่งพัฒนามาจากแบบสำรวจ ความโกรธแบบสภาวะ ลักษณะ และการแสดงความโกรธของ Spielberger วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความโกรธแบบลักษณะ การแสดงความโกรธออกภายนอกและคะแนนการควบคุมความโกรธด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล 1) นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2)นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 5)นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 6)นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รับขวัญ ญาณาแก้ว (2544) ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544 จำนวน 36 คน ที่ได้คะแนนจากแบบวัดการควบคุมตนเองที่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 และต่ำกว่า สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน แยกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 15 ครั้ง เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ ติดต่อกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดการควบคุมตนเอง (Self-control Schedule) ซึ่งแปลมาจากแบบวัดการควบคุมตนเองของ โรเซนบัม (Rosenbaum)วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองด้วยสถิติทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัย

พบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชฎาธาร คำนิยม (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมความโกรธของนักเรียน และนำหน้าความสำคัญของปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความโกรธของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2544 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 1 กรุงเทพมหานคร จำนวน 420 คน ซึ่งเลือกมาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพความวิตกกังวล แบบสอบถามวัดความเครียด แบบสอบถามการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบสอบถามการได้รับการอบรมเลี้ยงดู แบบเข้มงวดกวดขัน แบบสอบถามการได้รับการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย และแบบสอบถามวัดพฤติกรรมความโกรธ มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .83 ถึง .93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการถดถอยพหุคูณ ด้วยโปรแกรม SPSS ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านความเครียด การได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและความวิตกกังวล ส่งผลต่อพฤติกรรมทางโกรธของนักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อวิเคราะห์จากนักเรียนหญิง คือปัจจัยด้านความเครียด การได้รับการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยและการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยส่งผลต่อ พฤติกรรมทางโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์จากนักเรียนทั้งหมด คือปัจจัยด้านความเครียด การได้รับการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยและการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันส่งผลต่อพฤติกรรมความโกรธอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

พระมหาสุรพร แสตนบุญศิริ (2546) ได้ศึกษาผลการใช้มรรคมืองค์แปดต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 การวิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้มรรคมืองค์แปดต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกำแพง (อุดมพิทยากร) จังหวัดชลบุรี เป็นนักเรียนชายจำนวน 2 ราย ซึ่งมีพฤติกรรมก้าวร้าว ร้อยละ 20 ขึ้นไป ทำการทดลองโดยใช้การวิจัยแบบหนึ่งหน่วยตัวอย่าง (Single-Subject Research design) แบบการวิจัยสลับกลับ (A-B-A design) โดยทำการทดลอง 12 สัปดาห์ๆละ 4 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 48 ครั้ง โดยแบ่ง

ออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน ระยะดำเนินการทดลอง และระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสำรวจพฤติกรรมในชั้นเรียน แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรม โปรแกรมการฝึกปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปด ผู้วิจัยประเมินและเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะดำเนินการทดลอง ในระยะติดตามผลกับพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะเส้นฐานของแต่ละคน และนำพฤติกรรมจากนักเรียนทั้ง 2 รายรวมกัน นำข้อมูลไปวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย พฤติกรรมก้าวร้าวแต่ละระยะนำเสนอข้อมูลด้วยตาราง และกราฟเส้น และกราฟแท่ง และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยการวิเคราะห์ขนาดของผล (Effect size) ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะเส้นฐาน พฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผลลดลงกว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะเส้นฐาน และพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะหลังทดลอง ทั้ง 2 ราย

งานวิจัยต่างประเทศ

Booth (1995) ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกควบคุมความโกรธ (Anger Control Training = ACT) และการฝึกปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนต่อความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น 48 คน อายุระหว่าง 12 ถึง 16 ปี สุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ได้รับการควบคุมความก้าวร้าวด้วยชุดฝึกควบคุมความโกรธ ประกอบด้วย การใช้สื่อต่างๆ การฝึกการกล้าแสดงความต้องการของตนเอง การฝึกทักษะทางสังคม การฝึกการผ่อนคลาย ผลการรายงานจากครูพบว่า ผลของการฝึกหลังการฝึกและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน โดยไม่แสดงถึงผลกระทบใดๆ ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน แต่จากรายงานของเด็กพบว่า ระยะติดตามผลพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

William *et al.* (1997) ได้ศึกษาผลของการฝึกควบคุมความโกรธให้กับเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม โดยการใช้โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ (ACT) ให้กับเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมซึ่งอยู่ในสถานคุมประพฤติของรัฐ การวิจัยนี้ได้เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมที่ได้รับโปรแกรม ACT กับกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมที่ไม่ได้รับโปรแกรม ACT ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม ACT มีอัตราของพฤติกรรมต่อต้านสังคมลดลงกว่าเด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม ACT และที่สำคัญงานวิจัยนี้พบว่า ความถี่ในการแสดงพฤติกรรมต่อต้านสังคมของกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรม ACT ลดลงจาก 61 ครั้งต่อสัปดาห์เหลือเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งแสดงถึงระดับของการปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ต่อต้านสังคมที่ดีขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรม ACT

Burney and Kromray (2001) ได้ทำการศึกษาความโกรธของวัยรุ่นในฟลอริดา ที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 792 คน มีอายุระหว่าง 12-19 ปี เปรียบเทียบตามตัวแปร เพศ เชื้อชาติ ระดับชั้น และประเภทของการศึกษา ผลจากการศึกษาพบว่า เพศหญิงและเพศชายมีการแสดงความโกรธที่ต่างกัน เพศชายมีคะแนนด้านการแสดงความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือและด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธมากกว่าเพศหญิง เพศหญิงมีคะแนนด้านควบคุมความโกรธมากกว่าเพศชาย และนักเรียนที่เรียนอยู่ในเกรด 10-12 มีคะแนนการแสดงความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือและด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบน้อยกว่านักเรียนที่อยู่ในเกรด 7-9 และนักเรียนเกรด 12 มีคะแนนการควบคุมความโกรธมากกว่านักเรียนเกรด 7 8 และ 11

Shechtman (2002) ได้ศึกษาสิ่งที่เกี่ยวข้องในเรื่องของการให้คำปรึกษา เกี่ยวกับการรู้คิดและการมีความรู้สึกเห็นใจของเด็กผู้ชายที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจการรู้คิดและความรู้สึกเห็นใจของเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และศึกษาความแตกต่างระหว่างเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและเด็กวัยเดียวกันที่ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเด็กชายที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 25 คนและเด็กชายที่ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 27 คน รวมทั้งสิ้น 52 คน ซึ่งได้เปรียบเทียบระดับของพฤติกรรมก้าวร้าว การรู้คิด และความรู้สึกเห็นใจด้วยการใช้การสัมภาษณ์แบบกลุ่มและการบำบัดทางจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมีระดับของความรู้สึกเห็นใจที่ต่ำกว่าเด็กที่ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและอัตราส่วนของความรู้สึกเห็นใจระหว่างเด็กที่ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสองเท่าของเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว รวมทั้งพบว่าความรู้สึกเห็นใจนั้นได้เพิ่มขึ้นตามระดับอายุ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ได้มีผู้ศึกษาวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้ ดังนี้ โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม การใช้มรรคมืองค์แปด การใช้โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ เป็นต้น

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ เป็นการวิจัยแบบทดลอง (Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2550 จำนวน 31 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายหรือทางวาจา โดยใช้ข้อมูลจากทะเบียนประวัติฝ่ายปกครองของโรงเรียน อาจารย์ประจำชั้น และอาจารย์แนะแนว

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ส่งไปถึงโรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อขอความอนุเคราะห์เข้าไปทำการทดลอง โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ผู้วิจัยขออนุญาตกับผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ อาจารย์ฝ่ายปกครอง อาจารย์แนะแนว และอาจารย์ประจำชั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อขอรายนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายหรือทางวาจาเพื่อเข้าร่วม โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

3. ผู้วิจัยขออนุญาตอาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มประชากรในการประชาสัมพันธ์โปรแกรมการศึกษาระบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการศึกษากลุ่มและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับและขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มประชากรให้ช่วยประชาสัมพันธ์โปรแกรมการศึกษาระบบกลุ่มดังกล่าว ผลปรากฏว่ามีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาระบบกลุ่มจำนวน 27 คน ผู้วิจัยนัดหมายวันและเวลา เพื่อทำการทดสอบคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในวันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2550

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของทิพย์วัลย์ สุทิน (2538) และทำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธของทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542) ซึ่งในวันทำแบบวัดฯ ปรากฏว่ามีนักเรียนมาจำนวน 21 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกนักเรียนไว้ในกลุ่มทดลอง 11 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน โดยให้ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธและคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวใกล้เคียงกัน โดยให้คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 1 อยู่ในกลุ่มทดลอง คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 2 อยู่ในกลุ่มควบคุม คัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีนี้เรื่อยไปจนถึงคนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 21 อยู่ในกลุ่มทดลอง เพื่อทำการวิจัยต่อไป

5. ผู้วิจัยได้ทำข้อตกลงกับนักเรียนกลุ่มทดลอง 11 คน เกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาระบบกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนต้องเข้าร่วมการศึกษาระบบกลุ่มให้ครบตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง และถ้านักเรียนคนใดไม่สามารถมาเข้าร่วมกลุ่มได้ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบก่อนล่วงหน้า ปรากฏว่า มีนักเรียนจำนวน 1 คน ที่ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาระบบกลุ่มได้ เนื่องจากนักเรียนเป็นนักกีฬาโรงเรียนต้องทำการซ้อมในวันและเวลาดังกล่าวจึงไม่สามารถมาเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาระบบกลุ่มในวันและเวลาที่นัดหมายได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเหลือนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน ซึ่งผู้วิจัยเริ่มโปรแกรมการศึกษาระบบกลุ่มครั้งที่ 1 ในวันพฤหัสบดีที่ 22 พฤศจิกายน 2550

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง โดยใช้หลักการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มาบูรณาการร่วมกับเทคนิคการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์รองจบการศึกษาด้านจิตวิทยาการปรึกษาและมีประสบการณ์การสอนทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) เป็นผู้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ อาทิ จากหนังสือเรื่องเทคนิคและทฤษฎีการปรึกษาในสถาบันการศึกษา ของ อาภา จันทรสกุล (2545) หนังสือพุทธธรรม จากงานนิพนธ์ของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2544) และศึกษาจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์

2) ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบกลุ่ม และเทคนิคการปรึกษาแบบกลุ่มจากตำราและเอกสารต่างๆ อาทิ จากหนังสือ Intentional Group Counseling a Micro skills Approach ของ Ivey และคณะ (2001) หนังสือ Theory and Practice of Group Counseling ของ Corey (1990) และอื่นๆ

3) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว อาทิ จากหนังสือการเก็บความโกรธใส่ถังฉาง จากงานนิพนธ์ของท่านพุทธทาสภิกขุ (2532) หนังสือทำอย่างไรจะหายโกรธ จากงานนิพนธ์ของพระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต) (2549) หนังสือ Managing Anger ของ Helen O'Neil (1999) หนังสือ Aggression ; A Social Learning Analysis ของ Albert Bandura (1973) และอื่นๆ

4) นำความรู้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ มาบูรณาการร่วมกันแล้วจัดทำโปรแกรม การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 12 ครั้ง โดยโปรแกรมแต่ละครั้งจะประกอบด้วยรายละเอียด คือ

1) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 2) กระบวนการและวิธีการดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม รวมทั้งกิจกรรมที่จะใช้ในแต่ละครั้ง 3) วิธีการประเมินผล

5) นำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและ พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และความถูกต้อง เหมาะสมของโปรแกรม ในรายละเอียดต่างๆ ได้แก่ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม กระบวนการและวิธีการดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม รวมทั้งกิจกรรมที่จะใช้ในแต่ละครั้ง และวิธีการประเมินผล

6) นำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและ พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มาแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบ

7) นำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและ พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำเสนอให้คณะกรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำโปรแกรมไปทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 4 ชุดดังนี้

2.1 แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ

แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธของทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ซึ่งได้พัฒนาจากการแปลแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ - ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger (1996) มาตรฐานความโกรธประกอบด้วย

1. มาตรการวัดความโกรธแบบสภาวะ (State-Anger)
2. มาตรการวัดความโกรธแบบลักษณะ (Trait-Anger)
3. มาตรการวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger-In)
4. มาตรการวัดการแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger-Out)
5. มาตรการวัดการควบคุมความโกรธ (Anger-Control)

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ทศไพบย วงศ์สุวรรณ ได้นำแบบวัดฯ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านพิจารณา โดยถือเกณฑ์ตัดสิน 3 ใน 5 ท่าน และนำข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือกไปตรวจสอบสำนวนภาษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อพิจารณาความชัดเจนและความสามารถในการเข้าใจข้อคำถามที่สร้างขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

การตรวจความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ทศไพบย วงศ์สุวรรณ ได้ใช้เทคนิคกลุ่มรู้จัก 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 55 คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS โดยหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 52 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 3.46 ถึง 9.51 หาค่าสหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัด (Item-total Correlation) ได้ข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อ คือมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในมาตรความโกรธแบบสภาวะระหว่าง .65 ถึง .82 มาตรความโกรธแบบลักษณะระหว่าง .62 ถึง .80 มาตรการเก็บความโกรธไว้ภายในระหว่าง .68 ถึง .82 มาตรการแสดงความโกรธออกภายนอกระหว่าง .65 ถึง .79 และมาตรการควบคุมความโกรธระหว่าง .77 ถึง .81

ทศไพบย วงศ์สุวรรณ ได้นำแบบวัดไปหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัดในมาตรความโกรธแบบสภาวะ .94 มาตรความโกรธแบบลักษณะ .93 มาตรการเก็บความโกรธไว้ภายใน .90 มาตรการแสดงความโกรธออกภายนอก .87 มาตรการควบคุมความโกรธ .92

ในการนำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตและได้รับการอนุญาตจากคุณทศไพบย วงศ์สุวรรณ

เป็นที่เรียบร้อยแล้วและผู้วิจัยได้นำแบบวัดประสิทธิภาพความโกรธและการแสดงความโกรธไปหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการสอบซ้ำ (Test-Retest) โดยกำหนดระยะเวลาของการสอบซ้ำห่างกัน 2 สัปดาห์ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 30 คน ซึ่งนักเรียนกลุ่มดังกล่าวไม่ใช่ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.77

แบบวัดประสิทธิภาพความโกรธและการแสดงความโกรธเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเองเกี่ยวกับความเข้มข้นของประสิทธิภาพความโกรธและการแสดงความโกรธที่เกิดขึ้นเป็นมาตรแบบลิเคิต มีข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ ในมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ จะให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่าในขณะที่ทำแบบวัดนี้ ผู้ตอบเกิดความรู้สึกตามข้อคำถามที่กำหนดให้ในระดับใด โดยมีคำตอบเป็น 4 ระดับ คือ 1 2 3 4 โดยมีความหมายดังนี้ ไม่มีเลย มีบ้าง มีปานกลาง มีมากตามลำดับ ส่วนมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะและมาตรวัดการแสดงความโกรธซึ่งแบ่งเป็น 3 มาตรย่อย คือ มาตรวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน มาตรวัดการแสดงความโกรธออกภายนอก และมาตรวัดการควบคุมความโกรธ จะให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่าโดยทั่วไปแล้วผู้ตอบเกิดลักษณะตามข้อคำถามที่กำหนดให้บ่อยครั้งเพียงใด โดยมีคำตอบเป็น 4 ระดับคือ 1 2 3 4 โดยมีความหมายดังนี้ เกือบไม่เคยเลย มีบางครั้ง เกิดบ่อยครั้ง เกือบเสมอๆ เป็นประจำ ตามลำดับมาตรวัดความโกรธประกอบด้วย

1. มาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ (State-Anger) มี 14 ข้อ เป็นมาตรวัดที่ใช้วัดความเข้มข้นของความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง

2. มาตรวัดความโกรธแบบลักษณะ (Trait-Anger) มี 14 ข้อ เป็นมาตรที่ใช้วัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในแนวโน้มการเกิดความรู้สึกโกรธ แบ่งเป็น 2 มาตรย่อย

2.1 มาตรย่อยวัดนิสัยในการโกรธ (Anger Temperament) มี 6 ข้อ เป็นมาตรย่อยที่ใช้วัดนิสัยโดยทั่วไปของ บุคคลในการเกิดประสิทธิภาพความโกรธและการแสดงความโกรธ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งกระตุ้นที่เฉพาะเจาะจง

2.2 มาตรย่อยวัดปฏิกิริยาความโกรธ (Anger Reaction) มี 8 ข้อ เป็นมาตรย่อยที่ใช้วัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในแนวโน้มที่จะแสดงความโกรธเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือไม่ได้รับความยุติธรรมจากบุคคลอื่น

3. มาตรการเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger-In) มี 8 ข้อ เป็นมาตรที่ใช้วัดความถี่ที่บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธไว้ภายในหรือเก็บกคความรู้สึกโกรธไว้

4. มาตรการแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger-Out) มี 8 ข้อ เป็นมาตรที่ใช้วัดความถี่ที่บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลแสดงความโกรธต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของในสภาพแวดล้อม

5. มาตรการควบคุมความโกรธ (Anger-Control) มี 8 ข้อ เป็นมาตรที่ใช้วัดความถี่ที่บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วพยายามที่จะควบคุมการแสดง ความโกรธ

6. มาตรการแสดงความโกรธ (Anger Expression) เป็นมาตรวัดที่รวมคะแนนจากมาตรการแสดงความโกรธออกภายนอก การเก็บความโกรธไว้ภายใน และการควบคุมความโกรธ ซึ่งเป็นดัชนีทั่วไปที่แสดงให้ทราบถึงความถี่ที่บุคคลแสดง ความโกรธ ดัชนีการแสดงความโกรธ (X) ได้จากการคำนวณคะแนนจากมาตรการเก็บความโกรธไว้ภายใน (A) รวมกับคะแนนจากมาตรการแสดงความโกรธออกภายนอก (B) ลบด้วยคะแนนจากมาตรการควบคุมความโกรธ (C) บวก 16 (16 เป็นค่าคงที่ที่ใช้เพื่อป้องกันคะแนนการแสดงความโกรธที่เป็นลบ) เขียนเป็นสมการได้ดังนี้ $X = A+B-C+16$

โดยทั่วไปแล้วเวลาที่ใช้ในการตอบแบบวัดนี้ให้เสร็จสมบูรณ์สำหรับบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและผู้ใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 10-12 นาที และในการวิจัยครั้งนี้นักเรียนใช้เวลาประมาณ 15 นาที

แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเองเกี่ยวกับความเข้มข้นของประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่เกิดขึ้น มีข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 2 มาตรการ ได้แก่ 1) มาตรการความโกรธแบบสภาวะจะให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่าในขณะที่ทำแบบวัดนี้ผู้ตอบเกิดความรู้สึกตามข้อคำถามที่กำหนดให้ในระดับใด โดยมีคำตอบเป็น 4 ระดับ คือ 1 2 3 4 โดยมีความหมายดังนี้ ไม่มีเลย มีบ้าง มีปานกลาง มีมาก ตามลำดับ กำหนดให้คะแนนเต็ม 1234 ตามลำดับ 2) มาตรการความโกรธแบบลักษณะและมาตรการแสดงความโกรธซึ่งแบ่งเป็น 3 มาตรการย่อย คือ มาตรการเก็บความโกรธไว้ภายใน มาตรการแสดงความโกรธออกภายนอก และมาตรการควบคุมความโกรธจะให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่าโดยทั่วไปแล้วผู้ตอบเกิดลักษณะตามข้อคำถามที่กำหนดให้บ่อยครั้งเพียงใด โดยมีคำตอบเป็น 4 ระดับคือ 1 2 3 4 โดยมีความหมายดังนี้ เกือบไม่เคยเลย

มีบางครั้ง เกิดบ่อยครั้ง เกือบเสมอๆ เป็นประจำ ตามลำดับ เมื่อรวมคะแนนจากแบบวัด ประสิทธิภาพความโกรธและการแสดงความโกรธทั้งฉบับจะมีคะแนนเท่ากับ 160 คะแนน

2.2 แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นโดย ทิพย์วัลย์ สุทิน (2538) เพื่อ ประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยทิพย์วัลย์ สุทิน ได้อาศัย แนวคิดของ Berkowitz (1965), Buss (1971), Bandura (1973) ในการสร้างแบบวัดพฤติกรรม ก้าวร้าว และได้้นำแบบวัดหาความตรง ด้วยการใช้เทคนิคกลุ่มรู้จักซึ่งพบว่ามีค่าความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญระหว่างนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าว และการให้เพื่อนประเมิน นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ด้วยแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น และนำไป วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันกับแบบประเมินของครู เพื่อดูความสอดคล้อง พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ .71

ทิพย์วัลย์ สุทิน ตรวจสอบความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในแบบวัด ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์ เท่ากับ .9472 และหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีวัดซ้ำ (Test-retest) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 100 คน โดยการประเมินตนเองจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาทดสอบห่างกัน 1 สัปดาห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ .8604 ในการนำแบบวัดพฤติกรรม ก้าวร้าวมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตและได้รับการอนุญาตจากคุณทิพย์วัลย์ สุทิน เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ไปหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการสอบซ้ำ (Test-Retest) โดยกำหนดระยะเวลาของการสอบซ้ำห่างกัน 2 สัปดาห์ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 30 คน ซึ่งนักเรียนกลุ่มดังกล่าวไม่ใช่ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81

แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา และทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 58 ข้อ สร้างเป็นแบบวัดมาตร ประมาณค่า 5 ระดับ คือ ทำเป็นประจำ ทำบ่อย ทำค่อนข้างบ่อย ทำนานๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย แทนระดับความก้าวร้าวจากสูงสุด ไปต่ำสุด โดยให้ผู้ตอบอ่านข้อความที่เป็นสถานการณ์ในแต่ละ ข้อ แล้วเลือกตอบว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเกิดขึ้นในระดับใด

แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวมีข้อคำถามทั้งหมด 58 ข้อคำถาม มีตัวเลือกให้ผู้ตอบ 5 ระดับ คือ ทำเป็นประจำ ทำบ่อย ทำค่อนข้างบ่อย ทำนานๆ ครั้ง ไม่เคยทำเลย แทนระดับความก้าวร้าวจากสูงสุด ไปต่ำสุด โดยเกณฑ์การให้คะแนนถือเอาคำตอบที่แสดงลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเกณฑ์ คือ 4,3,2,1,0 ตามลำดับ เมื่อรวมคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งฉบับ จะมีคะแนนเท่ากับ 232 คะแนน

2.3 แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง เป็นแบบบันทึกลักษณะการรายงานด้วยตนเอง เกี่ยวกับ 1) ประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้ 2) การนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน 3) ความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน ผู้นำกลุ่ม และการปรึกษาแบบกลุ่ม

2.4 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษากลุ่มและผู้นำกลุ่ม

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มและผู้นำกลุ่มทั้งหมดในภาพรวม ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ให้นักเรียนประเมินประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มทั้ง 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักเรียนประเมินการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มด้วย แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ วัด 2 องค์ประกอบคือ 1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มฯ ได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มเพียงใด ได้แก่ ข้อ 1-16 2. การปฏิบัติหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและภาพรวมของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่ ข้อ 17-21 และคำถามปลายเปิดจำนวน 1 ข้อคำถาม

วิธีการตอบแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ตอบต้องพิจารณาข้อคำถามในแต่ละข้อว่าจากการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ ผู้ตอบได้รับประสบการณ์ต่างๆ มากน้อยเพียงใด ซึ่งจัดไว้ 5 ระดับ คือ มากที่สุด มากปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการ
 ปรึกษากลุ่มและผู้นำกลุ่ม แบ่งเป็น 5 มาตรฐาน โดยมีรายละเอียดของระดับคะแนนและความหมาย
 ของแต่ละมาตรฐานดังนี้

ความคิดเห็นในระดับ “มากที่สุด”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “มาก”	ให้	4	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “ปานกลาง”	ให้	3	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อย”	ให้	2	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อยที่สุด”	ให้	1	คะแนน

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาวิจัยเรื่องการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและ
 พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ
 เป็นการวิจัยแบบทดลองโดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีวิธีการ
 ดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของทิพย์วัลย์ สุทิน (2538) และทำแบบ
 วัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธของทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542) ซึ่งในวันทำ
 แบบวัดฯ ปรากฏว่ามีนักเรียนมาจำนวน 21 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกนักเรียนไว้ในกลุ่ม
 ทดลอง 11 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน โดยให้ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัด
 ประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธและคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว
 ใกล้เคียงกัน โดยให้คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 1 อยู่ในกลุ่มทดลอง คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 2
 อยู่ในกลุ่มควบคุม คัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีนี้เรื่อยไปจนถึงคนที่
 ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 21 อยู่ในกลุ่มทดลอง เพื่อทำการวิจัยต่อไป

2. ผู้วิจัยได้ทำข้อตกลงกับนักเรียนกลุ่มทดลอง 11 คน เกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้าร่วม
 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนต้องเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มให้ครบ
 ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง และถ้านักเรียนคนใดไม่สามารถมาเข้า
 ร่วมกลุ่มได้ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบก่อนล่วงหน้า ปรากฏว่า มีนักเรียนจำนวน 1 คน ที่ไม่สามารถ
 เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มได้ เนื่องจากนักเรียนเป็นนักกีฬาโรงเรียนต้องทำการซ้อมใน

วันและเวลาดังกล่าวจึงไม่สามารถมาเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มในวันและเวลาที่นัดหมายได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเหลือนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน ซึ่งผู้วิจัยเริ่มโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มครั้งที่ 1 ในวันพฤหัสบดีที่ 22 พฤศจิกายน 2550

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่ม ณ ห้องจริยธรรม โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ การศึกษแบบกลุ่มมีทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มทั้งหมดประมาณ 18 ชั่วโมง โดยเริ่มให้การศึกษแบบกลุ่มครั้งแรกในวันพฤหัสบดีที่ 22 พฤศจิกายน 2550 และสิ้นสุดการศึกษแบบกลุ่มในวันพฤหัสบดีที่ 7 กุมภาพันธ์ 2551 หลังจากสิ้นสุดการศึกษแบบกลุ่มครั้งที่ 12 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

4. ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มครั้งที่ 12 แล้ว เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดประสพการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธและทำแบบวัด พฤติกรรมก้าวร้าว ในวันพฤหัสบดีที่ 14 กุมภาพันธ์ 2551 วันศุกร์ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2551 และวันจันทร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2551 เนื่องจากนักเรียนไม่สามารถมาทำแบบวัดได้ในวันและเวลาเดียวกัน

5. ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดประสพการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธและแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทดสอบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มและหาค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่ม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มภายหลังการปิดกลุ่มมาวิเคราะห์เนื้อหา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวและคะแนนความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิตินอนพาราเมตริก
(Nonparametric Statistic) The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความโกรธ และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองด้วยสถิตินอนพาราเมตริก
(Nonparametric Statistic) The Mann - Whitney U Test

4. ใช้การวิเคราะห์คำตอบและวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนจากแบบบันทึก
การเรียนรู้และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและต่อ
ผู้นำกลุ่มโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ค่ามัธยฐาน (Mdn.) ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์
(Q.D.)

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ เป็นการวิจัยแบบทดลอง (Experimental Research) โดยมีนักเรียนในกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน วัดตัวแปรตามคือ คะแนนจากแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธและคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง ผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปของตาราง แผนภูมิ และการวิเคราะห์เนื้อหา แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานและการเปรียบเทียบคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และเปรียบเทียบคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนนักเรียน (คน)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
เพศ		
ชาย	6	8
หญิง	4	2
อายุ		
14 ปี	3	4
15 ปี	7	6
ศาสนา		
พุทธ	10	10

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองประกอบด้วยเพศชายจำนวน 6 คน เพศหญิงจำนวน 4 คน กลุ่มควบคุมประกอบด้วย เพศชายจำนวน 8 คน เพศหญิงจำนวน 2 คน นักเรียนกลุ่มทดลองมีอายุ 14 ปี จำนวน 3 คนและอายุ 15 ปี จำนวน 7 คน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีอายุ 14 ปี จำนวน 4 คน และอายุ 15 ปี จำนวน 6 คน นักเรียนกลุ่มทดลองนับถือศาสนาพุทธ จำนวน 10 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมนับถือศาสนาพุทธ จำนวน 10 คน

ตารางที่ 2 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	พฤติกรรมก้าวร้าว	
	นักเรียนกลุ่มทดลอง	นักเรียนกลุ่มควบคุม
1	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับครู

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลำดับที่	พฤติกรรมก้าวร้าว	
	นักเรียนกลุ่มทดลอง	นักเรียนกลุ่มควบคุม
2	รังแกเพื่อนที่อ่อนแกว่า ขาดการควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่นเมื่อไม่พอใจเพื่อนจะโต้ตอบทันที ด้วยการด่าว่า ผลัก ฯลฯ	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนเช่น ดบศิรยะเพื่อน แย่งของเพื่อน นั่งเรียนไม่สุภาพ พุดจาไม่สุภาพกับครู
3	ขาดการควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพื่อน เช่น เมื่อไม่พอใจเพื่อนจะโต้ตอบทันที ด้วยการด่าว่า ตะคอกใส่ ฯลฯ	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท
4	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับครู	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท
5	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนเช่น ดบศิรยะเพื่อน แย่งของเพื่อน นั่งเรียนไม่สุภาพ พุดจาไม่สุภาพกับครู
6	รังแกเพื่อนที่อ่อนแกว่า ขาดการควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่นเมื่อไม่พอใจเพื่อนจะโต้ตอบทันที ด้วยการด่าว่า ผลัก ฯลฯ	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับครู
7	มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับครูด้วยการโต้เถียง พุดจาไม่สุภาพ ขาดการควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพื่อน เช่น เมื่อไม่พอใจเพื่อนจะโต้ตอบทันที ด้วยการด่าว่า ตะคอกใส่ ฯลฯ	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท รังแกเพื่อนผู้หญิง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลำดับที่	พฤติกรรมก้าวร้าว	
	นักเรียนกลุ่มทดลอง	นักเรียนกลุ่มควบคุม
8	รังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่า ขาดการควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพื่อน เช่น เมื่อไม่พอใจเพื่อน จะโต้ตอบทันที ด้วยการด่าว่า ผลัก ฯลฯ	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนเช่น ดบศิรยะเพื่อน แย่งของเพื่อน พุดจาไม่สุภาพกับครู
9	รังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่า ขาดการควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพื่อน เช่น เมื่อไม่พอใจเพื่อน จะโต้ตอบทันที ด้วยการด่าว่า ผลัก ฯลฯ	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนเช่น ดบศิรยะเพื่อน แย่งของเพื่อน พุดจาไม่สุภาพกับครู
10	ขาดการควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพื่อน เช่น เมื่อไม่พอใจเพื่อนจะโต้ตอบทันทีด้วยการด่าว่า ตะคอกใส่ ฯลฯ	มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท ขีดเขียนรถมอเตอร์ไซค์ผู้อื่น

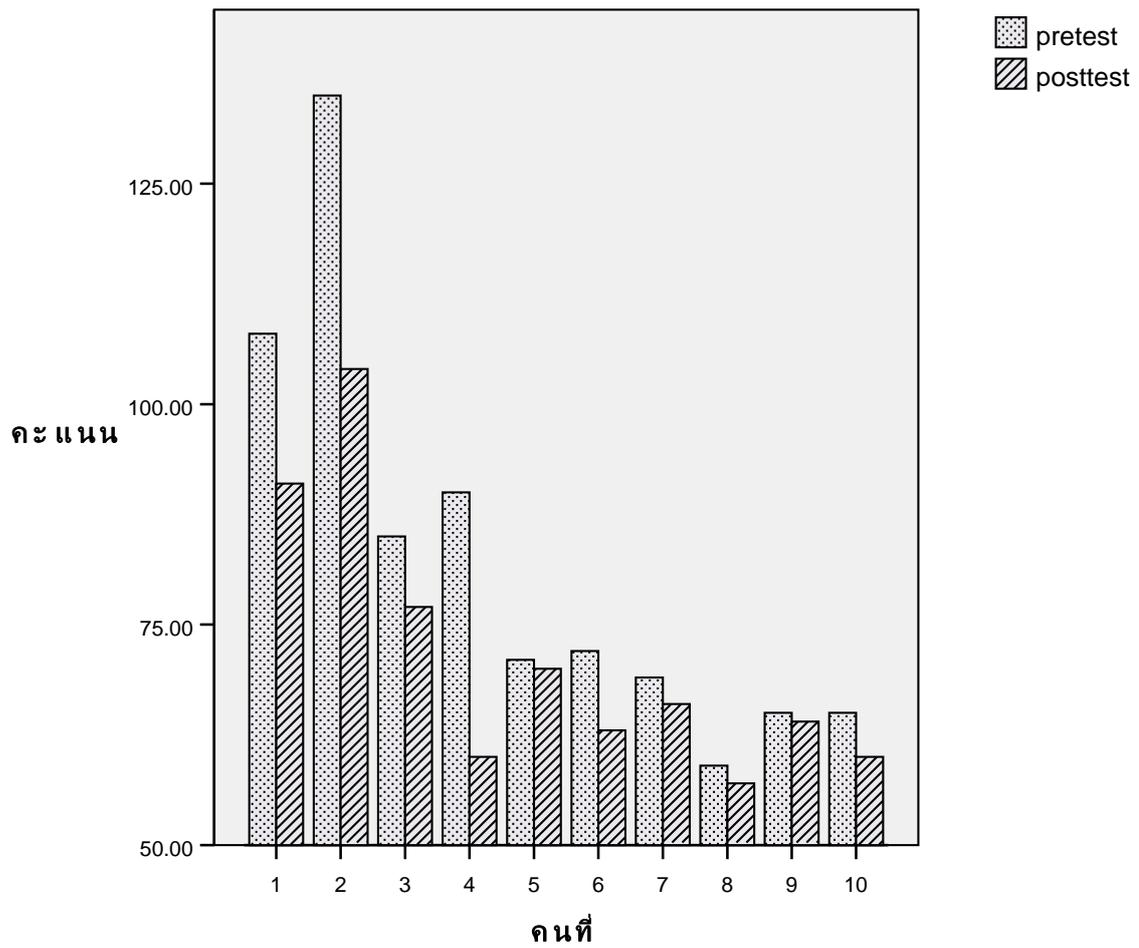
จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกายและทางวาจา เช่น มีพฤติกรรมทะเลาะวิวาท รังแกเพื่อนที่อ่อนแอกว่า ขาดการควบคุมอารมณ์และแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับเพื่อน เช่น เมื่อไม่พอใจเพื่อน จะโต้ตอบทันที ด้วยการด่าว่า ผลัก ตะคอกใส่ หรือ ดบศิรยะเพื่อน ฯลฯ แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับครูด้วยการโต้เถียง พุดจาไม่สุภาพ ขีดเขียนรถมอเตอร์ไซค์ผู้อื่น เป็นต้น

ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานและการเปรียบเทียบคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการ
 ปรึกษาแบบกลุ่มและผลการทดสอบสมมติฐานและการเปรียบเทียบคะแนนความโกรธและคะแนน
 พฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบ
 กลุ่ม

ตารางที่ 3 คะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลัง
 การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

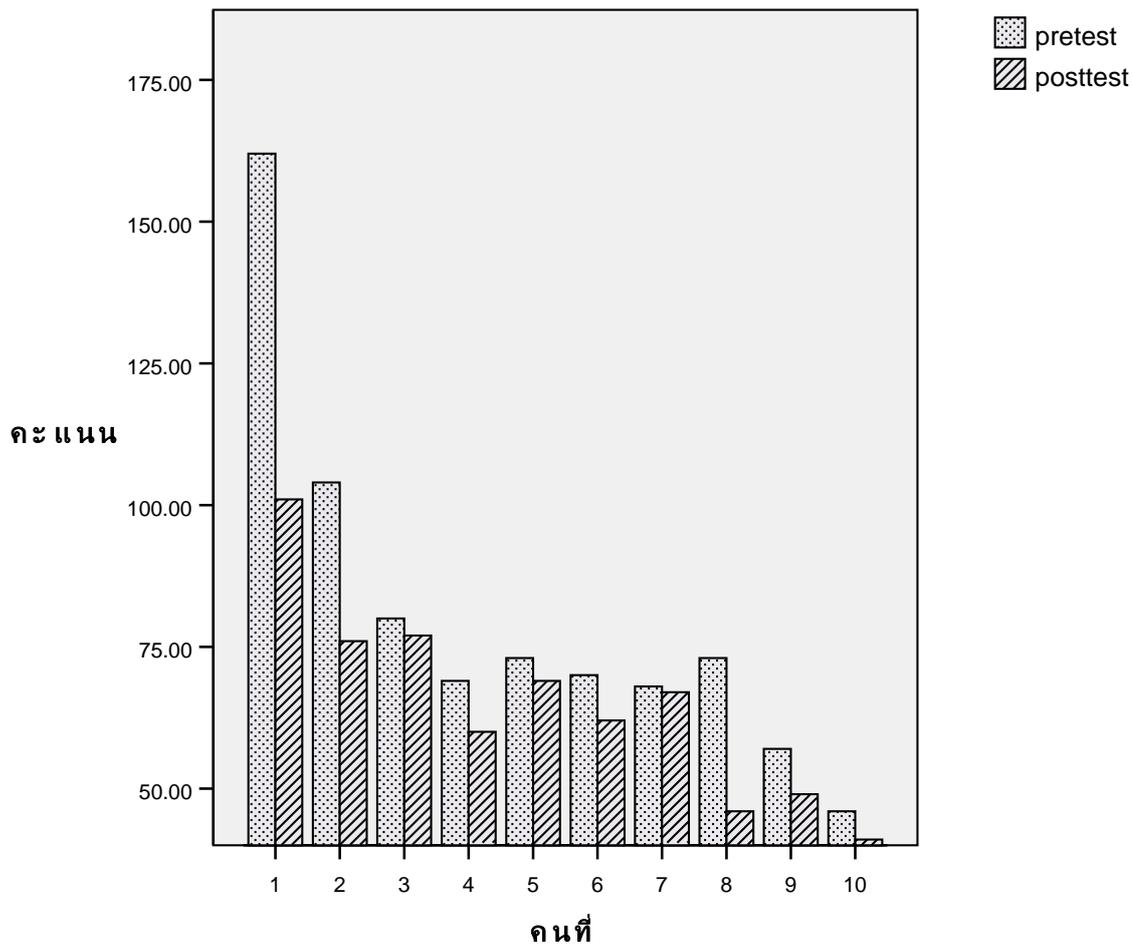
คนที่	คะแนนความโกรธ		คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	108	91	162	101
2	135	104	104	76
3	85	77	80	77
4	90	60	69	60
5	71	70	73	69
6	72	63	70	62
7	69	66	68	67
8	59	57	73	46
9	65	64	57	49
10	65	60	46	41
คะแนนเฉลี่ย	81.90	71.20	80.20	64.80
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	23.69	15.28	32.39	17.66

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความโกรธเท่ากับ 81.90
 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 23.69 หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความโกรธเท่ากับ 71.20 ค่า
 เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.28 สำหรับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมี
 คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 80.20 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 32.39 หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนน
 เฉลี่ยเท่ากับ 64.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.66



ภาพที่ 4 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธต่ำกว่าก่อนการทดลอง



ภาพที่ 5 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4 การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองด้วย
สถิติทดสอบนอนพารามेटริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon
Matched Pairs Signed - Rank Test

สมมติฐาน

H_0 : ภายหลังจากการปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธ
สูงกว่าหรือเท่ากับก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

H_1 : ภายหลังจากการปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธ
ต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ระดับนัยสำคัญ = .05

คนที่	คะแนนความโกรธ		ผลต่างของคะแนน $d_i = X_i - Y_i$	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย	
	ก่อน(X_i)	หลัง(Y_i)			บวก	ลบ
1	108	91	17	8	8	
2	135	104	31	10	10	
3	85	77	8	6	6	
4	90	60	30	9	9	
5	71	70	1	1	1.5	
6	72	63	9	7	7	
7	69	66	3	4	4	
8	59	57	2	3	3	
9	65	64	1	2	1.5	
10	65	60	5	5	5	
					T = 55	T = 0

ให้ T เป็นผลรวมของอันดับที่มีค่าน้อย ดังนั้น $T = 0$
 อันดับที่มีอยู่ทั้งหมด $(N) = 10$

การทดสอบนัยสำคัญ

นำค่า $N = 10$ ไปเปิดตารางเพื่อหาค่าวิกฤตของ T ปรากฏว่ามีค่า = 10
 เปรียบเทียบค่า T ที่ได้จากกลุ่มทดลอง = 0

การตัดสินใจ

ค่า T ที่ได้จากกลุ่มทดลอง = 0 มีค่าน้อยกว่าค่าวิกฤตของ $T = 10$
 จึง ปฏิเสธ H_0

การแปลผล

ภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธ
 ต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง
 ด้วยสถิติทดสอบนอนพารามตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon
 Matched Pairs Signed - Rank Test

สมมติฐาน

H_0 : ภายหลังการปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว
 สูงกว่าหรือเท่ากับก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

H_1 : ภายหลังการปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว
 ต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ระดับนัยสำคัญ = .05

คนที่	คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว		ผลต่าง ของคะแนน $d_i = X_i - Y_i$	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย	
	ก่อน(X_i)	หลัง(Y_i)			บวก	ลบ
1	162	101	61	10	10	
2	104	76	28	9	9	
3	80	77	3	2	2	
4	69	60	9	7	7	
5	73	69	4	3	3	
6	70	62	8	5	5.5	
7	68	67	1	1	1	
8	73	46	27	8	8	
9	57	49	8	6	5.5	
10	46	41	5	4	4	
					T = 55	T = 0

ให้ T เป็นผลรวมของอันดับที่มีค่าน้อย ดังนั้น $T = 0$

อันดับที่มีอยู่ทั้งหมด (N) = 10

การทดสอบนัยสำคัญ

นำค่า $N = 10$ ไปเปิดตารางเพื่อหาค่าวิกฤตของ T ปรากฏว่ามีค่า = 10

เปรียบเทียบค่า T ที่ได้จากกลุ่มทดลอง = 0

การตัดสินใจ

ค่า T ที่ได้จากกลุ่มทดลอง = 0 มีค่าน้อยกว่าค่าวิกฤตของ $T = 10$

จึง ปฏิเสธ H_0

แปลผล

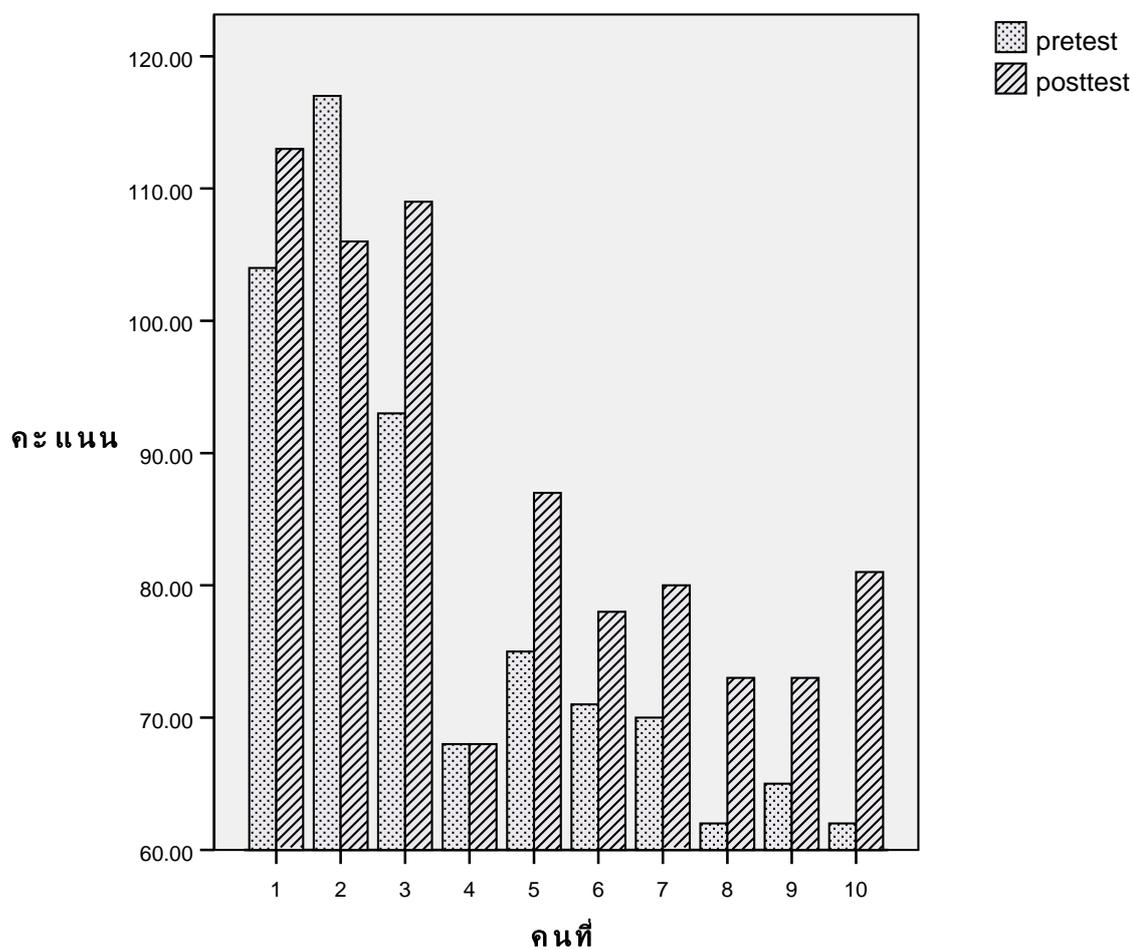
ภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรม

ก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 คะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

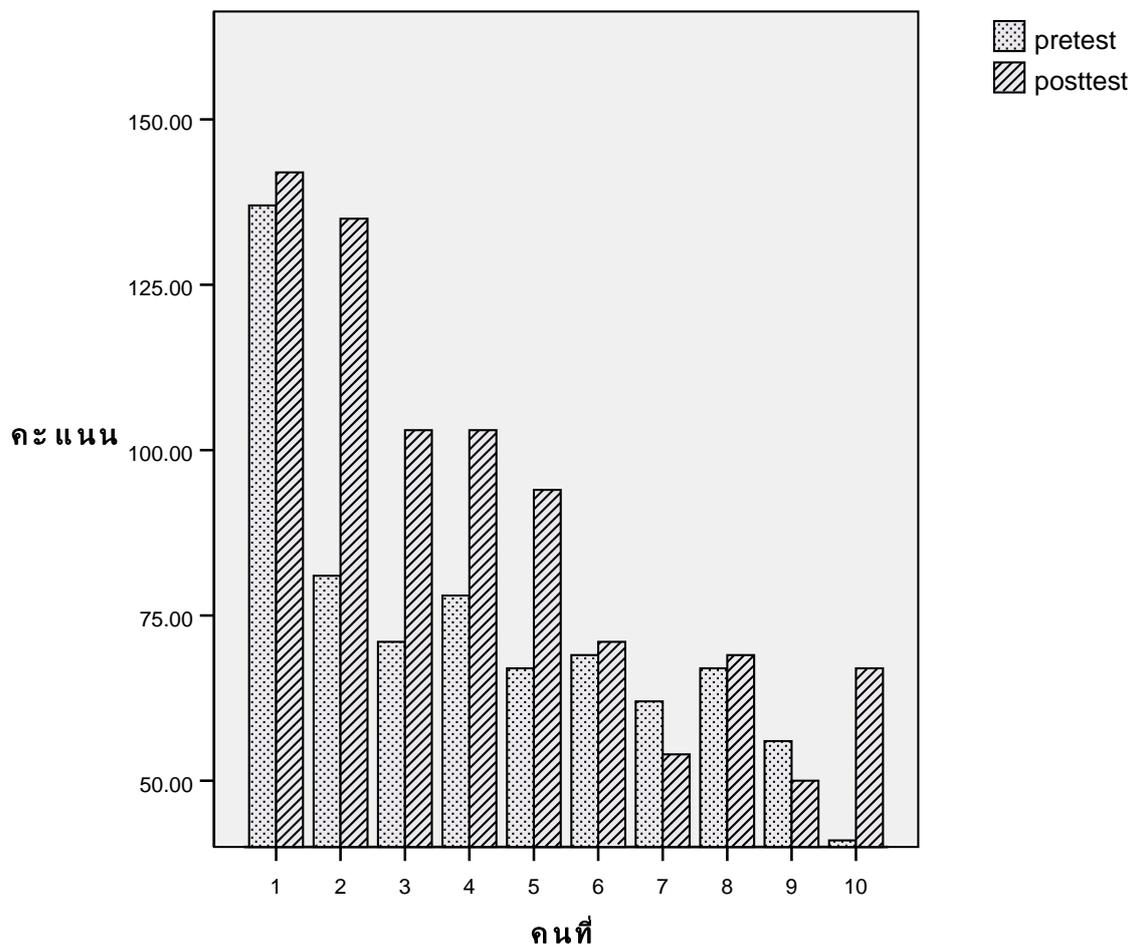
คนที่	คะแนนความโกรธ		คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	104	113	137	142
2	117	106	81	135
3	93	109	71	103
4	68	68	78	103
5	75	87	67	94
6	71	78	69	71
7	70	80	62	54
8	62	73	67	69
9	65	73	56	50
10	62	81	41	67
คะแนนเฉลี่ย	78.70	86.80	72.90	88.80
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	19.20	16.40	25.19	32.13

จากตารางที่ 6 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความโกรธเท่ากับ 78.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 19.20 หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความโกรธเท่ากับ 86.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 16.46 สำหรับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 72.90 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 25.19 หลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 88.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 32.13



ภาพที่ 6 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนความโกรธของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน มีคะแนนความโกรธเพิ่มมากขึ้น และมีนักเรียนจำนวน 1 คนที่มีคะแนนความโกรธเท่ากับก่อนการทดลอง



ภาพที่ 7 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีนักเรียนจำนวน 8 คนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้นและมีนักเรียนจำนวน 2 คนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดน้อยลงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 7 การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนความโกรธของนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วย
สถิติทดสอบนอนพารามेटริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon
Matched Pairs Signed - Rank Test

สมมติฐาน

H_0 : นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความโกรธก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

H_1 : นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความโกรธก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน

ระดับนัยสำคัญ = .05

คนที่	คะแนนความโกรธ		ผลต่างของคะแนน $d_i = X_i - Y_i$	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย	
	ก่อน(X_i)	หลัง(Y_i)			บวก	ลบ
1	104	113	-9	3		3
2	117	106	+11	6	5.5	
3	93	109	-16	8		8
4	68	68	0	-		
5	75	87	-12	7		7
6	71	78	-7	1		1
7	70	80	-10	4		4
8	62	73	-11	5		5.5
9	65	73	-8	2		2
10	62	81	-19	9		9
					T = 5.5	T = 39.5

ให้ T เป็นผลรวมของอันดับที่มีค่าน้อย ดังนั้น $T = 5.5$

อันดับที่มีอยู่ทั้งหมด (n) = 10

จำนวนคู่ที่ต่างกัน = $N = 9$

การทดสอบนัยสำคัญ

นำค่า $N = 9$ ไปเปิดตารางเพื่อหาค่าวิกฤตของ T ปรากฏว่ามีค่า = 5
 เปรียบเทียบค่า T ที่ได้จากกลุ่มควบคุม = 5.5

การตัดสินใจ

ค่า T ที่ได้จากกลุ่มควบคุม = 5.5 มีค่ามากกว่าค่าวิกฤตของ $T = 5$
 จึง ยอมรับ H_0

การแปลผล

นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความโกรธก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม
 ด้วยสถิติทดสอบนอนพารามेटริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon
 Matched Pairs Signed - Rank Test

สมมติฐาน

H_0 : นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลอง
 ไม่แตกต่างกัน

H_1 : นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลอง
 แตกต่างกัน

ระดับนัยสำคัญ = .05

คนที่	คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อน(Xi)	ผลต่างของคะแนน หลัง(Yi)	di = Xi-Yi	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย บวก	ลบ
1	137	142	-5	3		3
2	81	135	-54	10		10
3	71	103	-32	9		9
4	78	103	-25	6		6
5	67	94	-27	8		8
6	69	71	-2	1		1.5
7	62	54	+8	5	5	
8	67	69	-2	2		1.5
9	56	50	+6	4	4	
10	41	67	-26	7		7
					T = 9	T = 46

ให้ T เป็นผลรวมของอันดับที่มีค่าน้อย ดังนั้น $T = 9$
 อันดับที่มีอยู่ทั้งหมด (N) = 10

การทดสอบนัยสำคัญ

นำค่า $N = 10$ ไปเปิดตารางเพื่อหาค่าวิกฤตของ T ปรากฏว่ามีค่า = 8
 เปรียบเทียบค่า T ที่ได้จากกลุ่มควบคุม = 9

การตัดสินใจ

ค่า T ที่ได้จากกลุ่มควบคุม = 9 มีค่ามากกว่าค่าวิกฤตของ $T = 8$
 จึงยอมรับ H_0

การแปลผล

นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความโกรธก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 9 การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบนอนพารามตริก (Nonparametric Statistics)
The Mann - Whitney U Test

สมมติฐาน

H_0 : ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธสูงกว่า
หรือเท่ากับนักเรียนกลุ่มควบคุม

H_1 : ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธต่ำกว่า
นักเรียนกลุ่มควบคุม

ระดับนัยสำคัญ = .05

คนที่	นักเรียนกลุ่มทดลอง		นักเรียนกลุ่มควบคุม	
	คะแนน	อันดับ	คะแนน	อันดับ
1	91	16	113	20
2	104	17	106	18
3	77	11	109	19
4	60	2.5	68	7
5	70	8	87	15
6	63	4	78	12
7	66	6	80	13
8	57	1	73	9.5
9	64	5	73	9.5
10	60	2.5	81	14
		$\sum R_1 = 73$	$\sum R_2 = 137$	

หาค่า U ตามสูตร

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - \sum R_2$$

$$U_1 = 10 \times 10 + \frac{10(10+1)}{2} - 73 = 82$$

$$U_2 = 10 \times 10 + \frac{10(10+1)}{2} - 137 = 18$$

ใช้ค่า U ที่น้อยกว่า ดังนั้น U ที่ได้จากการคำนวณ = 18

การทดสอบนัยสำคัญ

นำค่า $N_1 = 10$ และ $N_2 = 10$ ไปเปิดตารางเพื่อหาค่าวิกฤตของ U ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

มีค่าเท่ากับ 27 เปรียบเทียบค่า U ที่ได้จากการคำนวณ = 18

การตัดสินใจ

ค่าวิกฤต U ที่ได้จากรางมีค่ามากกว่าค่า U ที่ได้จากการคำนวณ จึงปฏิเสธ H_0

การแปลผล

ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบนอนพารามตริก (Nonparametric Statistics)
The Mann - Whitney U Test

สมมติฐาน

H_0 : ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว สูงกว่าหรือเท่ากับนักเรียนกลุ่มควบคุม

H_1 : ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

ระดับนัยสำคัญ = .05

คนที่	นักเรียนกลุ่มทดลอง		นักเรียนกลุ่มควบคุม	
	คะแนน	อันดับ	คะแนน	อันดับ
1	101	16	142	20
2	76	13	135	19
3	77	14	103	17.5
4	60	6	103	17.5
5	69	10.5	94	15
6	62	7	71	12
7	67	8.5	54	5
8	46	2	69	10.5
9	49	3	50	4
10	41	1	67	8.5
		$\sum R_1 = 81$	$\sum R_2 = 129$	

หาค่า U ตามสูตร

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - \sum R_2$$

$$U_1 = 10 \times 10 + \frac{10(10+1)}{2} - 81 = 74$$

$$U_2 = 10 \times 10 + \frac{10(10+1)}{2} - 129 = 26$$

ใช้ค่า U ที่น้อยกว่า ดังนั้น U ที่ได้จากการคำนวณ = 26

การทดสอบนัยสำคัญ

นำค่า $N_1 = 10$ และ $N_2 = 10$ ไปเปิดตารางเพื่อหาค่าวิกฤตของ U ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีค่าเท่ากับ 27 เปรียบเทียบค่า U ที่ได้จากการคำนวณ = 26

การตัดสินใจ

ค่าวิกฤต U ที่ได้จากรางมีค่ามากกว่าค่า U ที่ได้จากการคำนวณ จึงปฏิเสธ H_0

การแปลผล

ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

นักเรียนกลุ่มทดลองได้ทำบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และได้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นจะนำเสนอโดยการบรรยาย และในรูปแบบของตาราง ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง

2. เปรียบเทียบความคิดเห็นจากแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยคำมัชฐาน และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ และการเขียนบรรยายความคิดเห็น ความรู้สึกและข้อเสนอแนะของนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่านักเรียนได้เรียนรู้ว่าการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนได้รู้จักเพื่อนใหม่ รู้จักผู้นำกลุ่มและสนิทกับเพื่อนเพิ่มมากขึ้นด้วยการเริ่มสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นก่อน นอกจากนี้นักเรียนยังได้รู้จักนิสัยรวมถึงความ โกรธของตัวเองและของเพื่อนตลอดจนได้รับรู้ประสบการณ์ต่างๆ จากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ของตนเองคือ จะพยายามระงับความ โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองด้วยการให้อภัยและให้เกียรติผู้อื่นก่อน ตลอดจนจะนำสิ่งที่ได้จากกลุ่ม

ในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ไปใช้ในเรื่องการเรียนและการคบเพื่อน โดยนักเรียนจะพูดคุยอย่างสุภาพเมื่อต้องพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนรู้สึกตื่นเต้นและดีใจที่ได้รู้จักเพื่อนใหม่และได้ทำความรู้จักกับเพื่อนมากขึ้นทั้งในเรื่องของนิสัยและความรู้สึกของเพื่อน นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีกับเพื่อนในกลุ่ม นักเรียนมีความเห็นว่าผู้นำกลุ่มใจดี มีความเป็นกันเองกับนักเรียนมาก ไม่เป็นคนอารมณ์ร้อน นักเรียนชอบที่ผู้นำกลุ่มเข้มแข็งและใช้คำพูดที่เข้าใจได้ง่าย นักเรียนรู้สึกดีที่ผู้นำกลุ่มจัดให้มีกิจกรรมแบบนี้ เพราะทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจนิสัยของเพื่อนมากยิ่งขึ้น และนักเรียนรู้สึกสนุกไปกับผู้นำกลุ่ม นักเรียนมีความเห็นว่าการปรึกษาแบบกลุ่มมีความสนุกและทำให้ได้ร่วมงานกับเพื่อนในกลุ่มเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กิจกรรมที่นำมาใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกิจกรรมที่สนุกและเข้าใจได้ง่ายทำให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์และช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 2

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนได้สำรวจตนเองในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้น เช่น นักเรียนได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวทำให้ไม่มีใครอยากยุ่งด้วย และวิธีการระบายความโกรธมีหลายวิธี เช่น วิธีการระบายความโกรธด้วยวิธีที่ทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อน กับวิธีการระบายความโกรธด้วยวิธีที่ไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน นอกจากนี้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการระงับความโกรธที่ถูกต้อง

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้ไปใช้ในการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง และจะนำวิธีการระงับความโกรธที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปแนะนำให้กับเพื่อนคนอื่นๆ เพื่อใช้ระงับความโกรธของตนเองด้วย

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนรู้สึกดีใจและพอใจเพื่อนในกลุ่มและมีความเห็นว่าเพื่อนมีความเข้าใจในเรื่องความโกรธมากขึ้น นักเรียน

รู้สึกดีกับผู้นำกลุ่มและมีความเห็นว่าผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเอง พุดจาสุภาพ น่ารัก ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ นักเรียนรู้สึกดีใจและพอใจเป็นอย่างมากเพราะการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนเข้าใจเรื่องความโกรธและก้าวร้าวมากขึ้นและกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้นักเรียนมีความสุขสนุกสนาน

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 3

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องความโกรธของเพื่อนและของตนเอง ได้เรียนรู้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ปัจจุบัน ด้วยการคิดอย่างมีสติ ไม่ยึดติดกับอดีตหรืออนาคต ได้รู้จักการให้อภัยกัน และการใช้สติไม่คิดทำร้ายใคร

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำวิธีคิดแบบต่างๆ ไปใช้ในการระงับความโกรธของตนเอง โดยใช้วิธีคิดแบบเร้ากุศล การไม่คิดแค้นคนอื่น ๆ การไม่คิดเพื่อฝัน หรือคิดอยู่กับอดีต รวมถึงต้องคิดก่อนที่จะโกรธและระบายความโกรธให้ถูกต้องตลอดจนทำอะไรควรมีสติอยู่เสมอ และเมื่อพิจารณาจากการทำแบบฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง นักเรียนมีความเห็นว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล และแบบเป็นอยู่ปัจจุบันมีความเหมาะสมและสามารถนำมาใช้ในการจัดการความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เนื่องจากเป็นวิธีคิดที่ง่าย ไม่ซับซ้อน และช่วยฝึกให้นักเรียนได้คิดในแง่ดี มีประโยชน์

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนรู้สึกว่าการเข้ากลุ่มครั้งนี้สมาชิกในกลุ่มมีความสุขสนุกสนานและมีความตั้งใจดี นักเรียนมีความคิดเห็นว่า ผู้นำกลุ่ม ใจดี มีความเป็นกันเอง และทำให้นักเรียนได้เข้าใจวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการระงับความโกรธ และความก้าวร้าว การปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้สร้างความสนุกให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียนได้รับรู้ประสบการณ์ความโกรธของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 4

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการ
 ปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้เรียนรู้เรื่องประสบการณ์ความโกรธและวิธีการระงับ
 ความโกรธของเพื่อน รวมถึงการแสดงความช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม และได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีคิดในการ
 จัดการกับความโกรธหลายๆ วิธี เช่น วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย
 ไปในทางที่ดีงาม

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้
 ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ปรับปรุง
 พฤติกรรมและเรื่องความโกรธของตนเองด้วยการใช้วิธีคิดในการระงับความโกรธและนักเรียนมี
 ความเห็นว่าควรมีสติทุกครั้งเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นกับตนเอง และเมื่อพิจารณาจากการทำแบบฝึก
 วิธีคิดแบบโยนิโสมนสติกการและการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถตอบคำถาม
 ได้ถูกต้องนักเรียนมีความเห็นว่าวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการ
 จัดการความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวได้

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนมี
 ความรู้สึกว่าเพื่อนสมาชิกกลุ่มมีความสุข และมีความเป็นกันเอง นักเรียนมีความคิดเห็นว่าเพื่อน
 สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มดี นักเรียนมีความคิดเห็นว่าผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเอง
 ทำให้ได้รู้วิธีระงับความโกรธ รวมถึงนักเรียนมีความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้นำอธิบายให้ฟังและการปรึกษา
 แบบกลุ่มในครั้งนี้ทำให้นักเรียนได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีคิดของแต่ละคนรวมถึงได้รับรู้อารมณ์ของ
 เพื่อนๆ มากยิ่งขึ้นนักเรียนมีความเห็นว่าการศึกษากลุ่มเพิ่มความสามัคคีภายในกลุ่ม

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษา
 แบบกลุ่ม ครั้งที่ 5

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการ
 ปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสติกการ ได้แก่ วิธีคิดแบบ
 แก้ปัญหาเพื่อใช้ในการจัดการความโกรธและความก้าวร้าว นักเรียนได้รับรู้ประสบการณ์ความ
 โกรธ วิธีแก้ปัญหามาและวิธีระงับความโกรธของเพื่อน

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้
 ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ใน

การระงับความโกรธหรือใช้บรรเทาความโกรธที่เกิดขึ้นเพื่อไม่แสดงความก้าวร้าวและไม่ให้มีปัญหาเกิดขึ้นต่อไป นักเรียนมีความเห็นว่าเมื่อโกรธควรใช้วิธีคิดแบบแก้ปัญหาเพื่อระงับโกรธ และเมื่อพิจารณาจากการทำแบบฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสัมภาษณ์นักเรียนพบว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง นักเรียนมีความเห็นว่าวิธีคิดแบบแก้ปัญหาเป็นวิธีคิดที่ค่อนข้างยากกว่าวิธีคิดแบบอื่นๆ แต่สามารถนำมาใช้ในการจัดการความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวได้

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้สึกที่ดีกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และมีความคิดเห็นว่าการปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อนมีความตั้งใจดี แต่มีเพื่อนบางคนที่มาเข้ากลุ่มไม่ตรงเวลาและเพื่อนบางคนพูดจาล้อเลียนเพื่อนคนอื่นในกลุ่ม นักเรียนมีความเห็นว่าผู้นำกลุ่มมีความน่ารัก เป็นกันเอง และพูดจาดีและนักเรียนมีความรู้สึกที่ดีและรู้สึกสนุกกับการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ เพราะทำให้ได้ความรู้ และทำให้รู้จักเพื่อนๆ ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะต่อโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ พบว่า มีนักเรียนจำนวน 2 คนให้ข้อเสนอแนะว่า ผู้นำกลุ่มควรปล่อยเร็วกว่านี้ และมีนักเรียนให้ข้อเสนอแนะว่า สถานการณ์สมมติที่นำมาใช้ในแบบฝึกวิธีคิดฯ มีความเหมาะสมและใกล้เคียงกับประสบการณ์ของนักเรียนแต่บางสถานการณ์มีความยาวมากเกินไป บางครั้งทำให้นักเรียนเกิดความอ่อนล้าและเบื่อหน่ายในการอ่านและทำแบบฝึกฯ

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 6

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้วิธีจัดการความโกรธด้วยวิธีการฝึกสติ แบบอานาปานสติ ซึ่งนักเรียนมีความเห็นว่าทำให้จิตใจสงบขึ้น

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำวิธีฝึกสติ แบบอานาปานสติไปปรับใช้กับตนเองเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น นักเรียนมีความเห็นว่า วิธีนี้จะทำให้ได้คิดอย่างมีสติตลอดเวลา และจากการบันทึกผล

การฝึกอานาปานสติของนักเรียนนักเรียนมีความเห็นว่า การฝึกอานาปานสติสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ขณะที่มีความโกรธได้ เพราะ ทำให้จิตใจสงบผ่อนคลาย มีสติและสมาธิเพิ่มมากขึ้น

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้สึกดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม มีความสนุกสนานและมีความตั้งใจดีในการทำกิจกรรม ร่วมกันนักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้นำกลุ่มและมีความเห็นว่า ผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเอง มีเหตุผล และมีวิธียุติธรรมให้กลุ่มทำให้กลุ่มมีบรรยากาศที่สนุก ไม่เครียด นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการปฏิบัติแบบกลุ่มในครั้งนี้ และนักเรียนมีความคิดเห็นว่าการปฏิบัติแบบกลุ่มครั้งนี้ทำให้ได้ความรู้เรื่องการฝึกสติ เพื่อใช้ในการจัดการความโกรธ

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปฏิบัติแบบกลุ่ม ครั้งที่ 7

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปฏิบัติแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนรู้สึกสนุกและผ่อนคลายความเครียด และได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติแบบกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง โดยจะนำวิธีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อไปฝึกเพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายเมื่อโกรธและจะได้มีสติตลอดเวลาไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวนอกจากนี้ นักเรียนจะนำไปใช้เมื่อเวลาที่รู้สึกไม่สบายใจ และไม่สบายกายและจากการบันทึกผลการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อของนักเรียน นักเรียนมีความคิดเห็นว่าการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ขณะที่มีความโกรธได้ เพราะ ทำให้จิตใจสงบนิ่ง มีสติมากขึ้น ทำให้รู้สึกสบายตัวและสบายใจ

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่านักเรียนมีความรู้สึกดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และมีความเห็นว่า เพื่อนมีความสนุกสนานและให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มดี นักเรียนมีความเห็นว่า ผู้นำกลุ่ม มีความเป็นกันเอง ใจดี และบรรยายวิธีการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ดี เข้าใจง่าย นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้สึกดีและรู้สึกสนุกกับการปฏิบัติแบบกลุ่มในครั้งนี้

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 8

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนมีความเห็นว่าได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความโกรธหรือคลายเครียดในหลากหลายรูปแบบ และได้เรียนรู้วิธีการฝึกสติ และฝึกผ่อนคลายด้วยการออกกำลังกายวิถีพุทธนอกจากนี้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าวิธีฝึกสติแบบใดที่จะเหมาะกับตนเอง

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำการออกกำลังกายวิถีพุทธไปฝึกเพื่อให้มีสมาธิมากยิ่งขึ้นและจะนำไปใช้เมื่อเวลาที่มีความโกรธหรือเมื่อมีความไม่สบายใจเกิดขึ้นและใช้ในการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองและจากการบันทึกผลการฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธของนักเรียนนักเรียนมีความคิดเห็นว่าการฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ขณะที่มีความโกรธได้เพราะทำให้มีสติ สมาธิ ช่วยให้อารมณ์สงบสติอารมณ์ได้มากขึ้น ใจเย็นขึ้น ช่วยให้ออกกำลังกายผ่อนคลายเมื่อโกรธ และเป็นการออกกำลังกายที่ดีอีกวิธีหนึ่ง

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และรู้สึกว่าเพื่อนในกลุ่มมีความเป็นกันเอง มีความตั้งใจในการฝึกการออกกำลังกายวิถีพุทธ นอกจากนี้นักเรียนยังได้รู้วิธีคิดต่างๆ ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม นักเรียนมีความรู้สึกดีต่อผู้นำกลุ่มและมีความเห็นว่าผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเอง และทำให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายนักเรียนมีความเห็นว่าการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้มีประโยชน์ดีมากช่วยให้ได้เรียนรู้วิธีการคิดของคนในกลุ่มและได้เรียนรู้วิธีการฝึกสติและผ่อนคลายความโกรธด้วยการออกกำลังกายวิถีพุทธ

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 9

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้วิธีระงับความโกรธด้วยการแสดงบทบาทสมมติตลอดจนได้แสดงออกร่วมกับเพื่อนๆ ได้รู้การแสดงออกเมื่อโกรธของเพื่อนแต่ละคนและวิธีแก้ไข

ของเพื่อน การเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้การเป็นผู้ฟังที่ดี

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้
ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ไปใช้ในการระงับความ
 โกรธเพื่อจะได้รู้จักคิดอย่างมีสติมากขึ้น ไม่แสดงความก้าวร้าว และฝึกให้มีมารยาทเพิ่มมากขึ้น

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนมี
 ความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม รู้สึกว่าเพื่อนสมาชิกมีความสนุกสนานและเป็นกันเอง
 กล้าแสดงออก และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดี แต่ก็มีเพื่อนบางคนที่พูดมาก นักเรียนมี
 ความรู้สึกที่ดีต่อผู้นำกลุ่ม มีความคิดเห็นว่าผู้นำกลุ่มใจดี ยิ้มง่าย และมีความเป็นกันเอง นักเรียนมี
 ความรู้สึกที่ดีและสนุกกับการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้เพราะนักเรียนได้แสดงละครกับเพื่อน
 นอกจากนี้การปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนได้ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษา
แบบกลุ่ม ครั้งที่ 10

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการ
ปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธ และวิธีการแสดงพฤติกรรม
 ที่เหมาะสมเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ไม่ก้าวร้าว ได้เรียนรู้การเป็นผู้ฟังที่ดี และได้ฝึกความกล้าแสดงออก

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้
ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในการควบคุมอารมณ์
 ของตนเอง โดยเฉพาะเมื่อมีความโกรธเพื่อจะได้มีสติ รู้จักคิด ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และ
 จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้เพื่อให้ตนเองมีมารยาทที่ดีมากขึ้น

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนมี
 ความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและมีความคิดเห็นว่าเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมีความ
 สนุกสนาน กล้าแสดงออกและพูดคุยกันมากขึ้น นักเรียนมีความเห็นว่าผู้นำกลุ่มมีความเป็น
 กันเองและมีความเข้าใจในตัวสมาชิกกลุ่มดี และทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการระงับความโกรธ
 ต่างๆ นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีและสนุกกับการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้และมีความเห็นว่าการ

ปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจความโกรธและความก้าวร้าวมากขึ้น

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 11

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนได้เรียนรู้และได้รู้จักความโกรธเพิ่มมากขึ้นได้เรียนรู้วิธีการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวที่ถูกต้องเช่น การใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ตลอดจนได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรื่องความโกรธและความก้าวร้าวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการระงับความโกรธและความก้าวร้าวในชีวิต ประจำวันของตนเองโดยนักเรียนตระหนักว่า เมื่อโกรธต้องไม่ทำอะไรให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนและไม่ควรคิดเพื่อฝันไปไกล และต้องใช้ความคิด ต้องมีสติ แสดงพฤติกรรมที่ดีไม่ก้าวร้าว

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่ นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและมีความคิดเห็นว่าเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมีความเป็นกันเองให้ความร่วมมือและตั้งใจในการทำกิจกรรมดี แต่มีบางคนที่พูดมาก นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้นำกลุ่ม และนักเรียนมีความเห็นว่าผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเอง นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีและสนุกกับการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้และมีความเห็นว่าการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนได้เข้าใจเรื่องความโกรธและความก้าวร้าวมากขึ้น

การวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 12

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า นักเรียนได้สำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนและกลุ่ม นักเรียนได้รับรู้ความรู้สึกดี ๆ ของเพื่อนที่มีต่อตนเองและกลุ่ม และได้รับรู้ความดีของตนเองจากเพื่อนในกลุ่ม

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับการนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการศึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการทำความรู้จักกับเพื่อนและคนอื่นๆ ให้มากขึ้นและจะสานความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มต่อไป นอกจากนี้ นักเรียนจะรักษาข้อดีของตนเองจากการที่เพื่อนในกลุ่มได้บอกไว้และจะนำข้อดีที่ตนเองมีไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

การวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกในกลุ่มมีความสุขและเป็นกันเอง มีความตั้งใจฟังในขณะที่เพื่อนพูดดีและนักเรียนมีความเห็นว่าเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้นำกลุ่มและมีความเห็นว่าผู้นำกลุ่มใจดีน่ารักและมีความเป็นกันเอง นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีและสนุกกับการศึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้และมีความเห็นว่าการศึกษาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนได้รับความรู้และทำให้เข้าใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ พบว่า มีนักเรียนจำนวน 1 คนมีความเห็นว่า นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีมากที่สุดที่ได้เข้าร่วมการศึกษาแบบกลุ่มและจดจำไปตลอด

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

ตารางที่ 11 ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์
1	ฉันมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธ และเรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมการศึกษาแบบกลุ่ม	4.00	0.12
2	ฉันมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม	4.00	0.12

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอไทล์
3	ฉันได้สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองที่ก่อให้เกิดความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว	4.00	0.25
4	ฉันได้แสดงความคิด และระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว	4.00	0.62
5	ฉันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม	4.50	0.50
6	ฉันได้นำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการฟังเพื่อนสมาชิกกลุ่มเล่าและการเข้ากลุ่มมาเป็นแนวทางในการจัดการกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง	4.00	0.00
7	ฉันมีความรู้ความเข้าใจเรื่องวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ	4.00	0.12
8	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบเป็นอยู่กับปัจจุบันมาใช้ในการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวในชีวิตประจำวัน	4.00	0.50
9	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบเร้ากุศลมาใช้ในการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวในชีวิตประจำวัน	4.00	0.12
10	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออกมาใช้ในการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวในชีวิตประจำวัน	4.00	0.12
11	ฉันสามารถนำวิธีคิดแบบแก้ปัญหามาใช้ในการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวในชีวิตประจำวัน	4.00	0.25
12	ฉันได้เรียนรู้การฝึกสติและการจัดการความโกรธด้วยวิธีการที่หลากหลาย	4.00	0.50
13	ฉันสามารถนำการฝึกอานาปานสติมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการมีสติ รู้เท่าทันและจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้	4.00	0.00
14	ฉันสามารถนำการฝึกเจริญสติและผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อรู้เท่าทันและจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้	4.00	0.62

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอไทล์
15	ฉันสามารถนำการฝึกสติด้วยการออกกำลังกายวิธีพุทธ มาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการรู้เท่าทันและจัดการกับ ความโกรธที่เกิดขึ้นได้	4.00	0.12
16	ฉันมีทักษะในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยการ บูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบ กลุ่มมาใช้ในการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว	4.00	0.12
17	เอกสารที่ฉันได้รับในการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมี รายละเอียดที่ชัดเจน	4.00	0.50
18	ผู้นำกลุ่มให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและ ระบายความรู้สึก	5.00	0.50
19	ผู้นำกลุ่มรับฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดอย่างใส่ใจ	4.50	0.62
20	ฉันรู้สึกไว้วางใจผู้นำกลุ่ม	5.00	0.50
21	สรุปในภาพรวมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตาม แนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว มีความเหมาะสม	4.00	0.50

จากตารางที่ 11 ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของแบบสอบถามความคิดเห็น
ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการ
ปรึกษาแบบกลุ่ม อยู่ในระดับ มาก ถึง มากที่สุด (ระหว่าง 4.00 ถึง 5.00) และมีการกระจายของ
คะแนนในระดับน้อย (ระหว่าง 0.00 ถึง 0.62) แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม
การปรึกษาแบบกลุ่มได้รับประสบการณ์และได้เรียนรู้ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการ
ปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว คือ มีความรู้ความ
เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้น ได้สำรวจตนเองในด้านความคิด
ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ได้ร่วมแสดง
ความคิดและระบายความรู้สึก รวมถึงร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความโกรธและพฤติกรรม
ก้าวร้าวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้มีความเข้าใจปัญหาและมีแนวทางในการจัดการกับความ

โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง พร้อมทั้งเชื่อมั่นว่าสามารถนำวิธีคิดตามแนวปัญญามาใช้ ในการระงับความโกรธและสามารถนำวิธีการฝึกสติ มาใช้ในการรู้เท่าทันและระงับความโกรธ เพื่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ รวมถึงได้มีโอกาสฝึกซ้อมการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ด้วยการบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้ในการลดความโกรธและ พฤติกรรมก้าวร้าว ส่วนความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อผู้นำกลุ่มนั้น นักเรียนมีความเห็นว่าผู้นำ กลุ่มให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและระบายความรู้สึก ผู้นำกลุ่มรับฟังสิ่งที่สมาชิก กลุ่มพูดอย่างใส่ใจและสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกไว้วางใจผู้นำกลุ่ม และโดยสรุปในภาพรวม โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความ โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมี ความเหมาะสม

ข้อเสนอแนะของนักเรียนกลุ่มทดลองเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบ กลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

นักเรียนเสนอแนะว่าควรจัดให้มีกิจกรรมที่ช่วยในการฝึกสติที่หลากหลายมากขึ้น เช่น เกม เป็นต้น และภายหลังเสร็จสิ้นการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและ พฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็น “ความคิดเห็น หรือความรู้สึกที่นักเรียนมีต่อการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความ โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว” สรุปได้ดังนี้

1. จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้นักเรียนมีโอกาสดำรงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง โดยเฉพาะความคิด ความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความโกรธและ พฤติกรรมก้าวร้าวที่เคยแสดงออกไป
2. จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึกและแลกเปลี่ยน เรียนรู้ประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่ม ก่อให้เกิดความเข้าใจปัญหาของตนเองและของเพื่อน ได้รู้ว่า ปัญหาบางอย่างที่ตนมีเพื่อนก็มี ทำให้นักเรียนเกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยทำให้ ความสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่มดีขึ้น
3. จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้นักเรียนมีความรู้เรื่องความโกรธและ ความก้าวร้าวรวมถึงได้เรียนรู้วิธีการและเทคนิคในการจัดการความโกรธที่ถูกต้องไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว
4. จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีคิดที่ถูกต้องซึ่งมี ประโยชน์มาก เพราะเมื่อเปลี่ยนวิธีคิดก็ทำให้มีมุมมองดีๆ เกิดขึ้นและทำให้เป็นคนมีเหตุผลมากขึ้น
5. จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้ฝึกการแสดงความคิดเห็น และทำให้กล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น

ข้อวิจารณ์

การวิจารณ์ครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น คือ 1) ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่มีต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวภายหลังจากทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์มีผลต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ซึ่งในการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญในการพัฒนานักเรียนอย่างเป็นองค์รวมทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และความคิด โดยในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับ

ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวที่ถูกต้องรวมถึงได้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ได้ระบายความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์โกรธของตนเอง จากนั้นให้นักเรียนได้ฝึกการใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อให้มีวิธีคิด พิจารณาที่ถูกต้องมีเหตุผล ตรงตามความเป็นจริงเกี่ยวกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว รวมถึงได้ฝึกการเจริญสติ เพื่อรู้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้น เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายตนเองเมื่อมีความโกรธ ตลอดจนได้ฝึกซ้อมการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้นักเรียนมีความเคยชินที่ดีทั้งในด้านการกระทำและคำพูด ในแต่ละครั้งผู้วิจัยได้ให้ความรู้และให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงพร้อมทั้งให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกตลอดจนเสนอแนวทางในการแก้ไขหรือป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้จากความโกรธ ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมของนักเรียนต่อไป ดังนั้นภายหลังการทดลองจึงพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดน้อยลงกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวและพบว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมใดๆ จากผู้วิจัย มีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542) ที่ได้ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของทัศนีย์ ตระกูลสุขชัย (2547) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองและระยะ

ติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งทำให้นักเรียนมีการจัดการกับความโกรธได้ดีขึ้นส่งผลให้คะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลดต่ำลงภายหลังการทดลอง ทั้งนี้เพราะกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้นักเรียนได้สำรวจตนเองทั้งทางด้านความคิด จิตใจและพฤติกรรมตามความเป็นจริง ภายใต้อารมณ์ของการยอมรับและไว้วางใจ ช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ดังจะเห็นได้จากบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง อาทิ “...ได้สำรวจความคิด ความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมของตนเองเมื่อมีความโกรธ...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 2) “...การปรึกษากลุ่มช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองครั้งที่ 1) “...การปรึกษากลุ่มช่วยให้เข้าใจเพื่อนมากยิ่งขึ้น...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 12) “...ได้เรียนรู้การระงับความโกรธและการแสดงความช่วยเหลือของเพื่อนๆ ในกลุ่ม...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 4) นอกจากนี้กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการการรวมกลุ่ม ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์เรื่องความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อกลุ่ม รวมถึงได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะนำสิ่งที่ได้จากกลุ่มมาใช้เป็นแนวทางในการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง เห็นได้จากบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง อาทิ “...ได้เรียนรู้เรื่องความโกรธและวิธีการระงับความโกรธของเพื่อนๆ ซึ่งอาจนำมาใช้กับตนเองได้บ้าง...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 4) “...ได้เรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหา และวิธีการระบายความโกรธของเพื่อน...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 5) “...เมื่อโกรธ เราต้องไม่ทำอะไรให้เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 11) “...ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องความโกรธและความก้าวร้าว...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 11) “...การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยฝึกความคิดสร้างสรรค์และทำให้กล้าแสดงออกมากขึ้น...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 1) “...ได้รู้จักนิสัยของตนเองและเพื่อนมากยิ่งขึ้น...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 1) “...จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับใช้เรื่องความโกรธและความก้าวร้าวของตนเองให้ลดลง...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 1) “...ได้รู้จักการให้อภัยกัน การใช้สติ ไม่คิดทำร้ายใคร...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 3) “...ได้เรียนรู้วิธีคิดในการจัดการ

กับความโกรธหลายๆ วิธี...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 4) “...เมื่อโกรธต้องใช้ความคิด ต้องมีสติ แสดงพฤติกรรมที่ดี...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 11) ดังที่ Corey (1990 : 7) แสดงความเห็นว่าการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่เน้นเรื่องความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกด้วยกัน ภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจ เห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวและแก้ปัญหาาร่วมกัน นอกจากนี้ อาภา จันทรสกุล (2548: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการจำลองสภาพการอยู่ร่วมกัน ซึ่งเน้นความร่วมมือมากกว่าการแข่งขัน ทำให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตัวเองและเรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นซึ่งมีวิถีคิดและค่านิยมต่างจากตนช่วยให้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองและปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดียิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง อาทิ “...การปรึกษากลุ่มช่วยฝึกทักษะการเป็นผู้ฟังที่ดี...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 9) “...ได้รู้ว่าความก้าวร้าวทำให้ไม่มีใครอยากยุ่งด้วย...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 2) “...การปรึกษากลุ่มทำให้เราเป็นคนที่มีมารยาทมากขึ้น...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 10) “...จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มไปใช้เมื่อเราต้องพบปะผู้คน ต้องคุยอย่างสุภาพ รู้จักให้อภัยและให้เกียรติกัน...” (บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ครั้งที่ 4) ซึ่งสอดคล้องกับทิพย์วรรณ กิตติพร (2535: 42) ที่กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มและผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นการพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2. ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

จากการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม ได้คำมธฐานของความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม ภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มอยู่ในระดับ มาก ถึง มากที่สุด และมีการกระจายของคะแนนในระดับน้อย ซึ่งหมายความว่า นักเรียนแสดงความคิดเห็นในแต่ละข้อคำถามอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มได้รับประสบการณ์และได้เรียนรู้ตรงตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวโดยสมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้น ได้สำรวจตนเองในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว พร้อมกับได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและระบายความรู้สึก ตลอดจนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้มีความเข้าใจปัญหา

และมีแนวทางในการจัดการกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง รวมทั้งได้นำวิธีคิดตามแนวปัญญามาใช้ในการระงับความโกรธและได้นำวิธีการเจริญสติ มาใช้ในการรู้เท่าทันและระงับความโกรธเพื่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ตลอดจนมีทักษะในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากได้มีโอกาสฝึกซ้อมการแสดงบทบาทสมมติด้วยการบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อนำมาใช้ในการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Corey *et al.* (1981 อ้างใน อภา จันทรสกุล, 2548: 4) ที่กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและมองเห็นวิธีการลดความขัดแย้งภายในตนเองและสอดคล้องกับ และสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริกัญญา เนตรธานนท์ (2547) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญา และการกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำโรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน ผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนได้มีโอกาสสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง และมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ดังกล่าวกับเพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่ม รวมทั้งนักเรียนได้รับประสบการณ์ในการฝึกวิธีคิดตามแนวปัญญาและทักษะการกำกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาเรื่องการเรียนรู้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ เป็นการวิจัยแบบทดลอง (Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการให้การศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ
2. เพื่อเปรียบเทียบความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ กับนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว จะมีคะแนนความโกรธ และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ภายหลังจากการเข้าร่วมการให้การศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว จะมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนและหลังการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว จะมีคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ต่ำลงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2550 ซึ่งมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายหรือทางวาจา โดยผู้วิจัยใช้ข้อมูลจากทะเบียนประวัติฝ่ายปกครองของโรงเรียนและจากการเสนอชื่อนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจากอาจารย์ประจำชั้น และอาจารย์แนะแนว

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ส่งไปถึงโรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อขอความอนุเคราะห์เข้าไปทำการทดลองโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ผู้วิจัยขออนุญาตกับผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ อาจารย์ฝ่ายปกครอง อาจารย์แนะแนว และอาจารย์ประจำชั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อขอรายชื่อ นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายหรือทางวาจาเพื่อเข้าร่วม โปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

3. ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว และขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มประชากรให้ช่วยประชาสัมพันธ์โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าว ผลปรากฏว่ามีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 27 คน ผู้วิจัย นัดหมายวัน เวลา กับนักเรียนเพื่อทำการทดสอบคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของทิพย์วัลย์ สุทิน (2538) และทำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธของทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542) ซึ่งในวันทำแบบวัดฯ ปรากฏว่ามีนักเรียนมาจำนวน 21 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกนักเรียนไว้ในกลุ่มทดลอง 11 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน โดยให้ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธและคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวใกล้เคียงกัน โดยให้คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 1 อยู่ในกลุ่มทดลอง คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 2 อยู่ในกลุ่มควบคุม คัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีนี้เรื่อยไปจนถึงคนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 21 อยู่ในกลุ่มทดลอง เพื่อทำการวิจัยต่อไป

5. ผู้วิจัยได้ทำข้อตกลงกับนักเรียนกลุ่มทดลอง 11 คน เกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนต้องเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มให้ครบตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง และถ้านักเรียนคนใดไม่สามารถมาเข้าร่วมกลุ่มได้ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบก่อนล่วงหน้า ปรากฏว่า มีนักเรียนจำนวน 1 คน ที่ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มได้ เนื่องจากนักเรียนเป็นนักกีฬาโรงเรียนต้องทำการซ้อมในวันและเวลาดังกล่าวจึงไม่สามารถมาเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มในวันและเวลาที่นัดหมายได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเหลือนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง โดยใช้หลักการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ มาบูรณาการร่วมกับเทคนิคการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์รอง อบรมการศึกษาด้านจิตวิทยาการปรึกษาและมีประสบการณ์การสอนทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ อาทิ จากหนังสือเรื่องเทคนิคและทฤษฎีการปรึกษาในสถาบันการศึกษาของ อาภา จันทรสกุล (2545) หนังสือพุทธธรรม จากงานนิพนธ์ของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2544) และศึกษาจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์

2) ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบกลุ่ม และเทคนิคการปรึกษาแบบกลุ่มจากตำราและเอกสารต่างๆ อาทิ จากหนังสือ Intentional Group Counseling A Micro skills Approach ของ Iveyและคณะ(2001) หนังสือ Theory and Practice of Group Counseling ของ Corey (1990) และอื่นๆ

3) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว อาทิ จากหนังสือการเก็บความโกรธใส่ถุงฉาง จากงานนิพนธ์ของท่านพุทธทาสภิกขุ (2532) หนังสือทำอย่างไรจะหายโกรธ จากงานนิพนธ์ของพระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) หนังสือ Managing Anger ของ Helen O'Neil (1999) หนังสือ Aggression ; A Social Learning Analysis ของ Albert Bandura (1973) และอื่นๆ

4) นำความรู้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ มาบูรณาการร่วมกันแล้วจัดทำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 12 ครั้ง โดยโปรแกรมแต่ละครั้งจะประกอบด้วยรายละเอียด คือ 1) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม 2) กระบวนการและวิธีการดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่มรวมทั้งกิจกรรมที่จะใช้ในแต่ละครั้ง 3) วิธีการประเมินผล

5) นำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และความถูกต้องเหมาะสมของโปรแกรม ในรายละเอียดต่างๆ ได้แก่ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม กระบวนการและวิธีการดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่มรวมทั้งกิจกรรมที่จะใช้ในแต่ละครั้ง และวิธีการประเมินผล

6) นำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มาแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบ

7) นำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำเสนอให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำโปรแกรมไปทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ

แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธของทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ซึ่ง ทศไนย วงศ์สุวรรณ ได้พัฒนาจากการแปลแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ - ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger (1996) มาตรการวัดความโกรธประกอบด้วย 1) มาตรการวัดความโกรธแบบสภาวะ (State-Anger) 2) มาตรการวัดความโกรธแบบลักษณะ (Trait-Anger) 3) มาตรการวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger-In) 4) มาตรการวัดการแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger-Out) 5) มาตรการวัดการควบคุมความโกรธ (Anger-Control) ทศไนย วงศ์สุวรรณ ได้นำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธ

และการแสดงความโกรธ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ด้วยการใช้เทคนิคกลุ่มรู้จัก 2 กลุ่ม แบบวัดดังกล่าวมีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงในมาตรฐานความโกรธแบบสภาวะ .94 มาตรฐานความโกรธแบบลักษณะ .93 มาตรการเก็บความโกรธไว้ภายใน .90 มาตรการแสดงความโกรธออกภายนอก .87 มาตรการควบคุมความโกรธ .92 หากเกณฑ์มาตรฐาน (Norms) โดยนำแบบวัดฯ ไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 320 คน วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงระหว่าง .75 ถึง .93 และผู้วิจัยได้นำแบบวัดประสิทธิภาพความโกรธและการแสดงความโกรธไปหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการสอบซ้ำ (Test-Retest) โดยกำหนดระยะเวลาของการสอบซ้ำห่างกัน 2 สัปดาห์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 30 คน ซึ่งนักเรียนกลุ่มดังกล่าวไม่ใช่ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.77

2.2 แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นโดย ทิพย์วัลย์ สุทิน (2538) เพื่อประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยทิพย์วัลย์ สุทิน ได้อาศัยแนวคิดของ Berkowitz (1965), Buss (1971), Bandura (1973) ในการสร้างแบบวัดดังกล่าว และได้้นำแบบวัดหาความตรง ด้วยการใช้เทคนิคกลุ่มรู้จักซึ่งพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างนักเรียนที่มี พฤติกรรมก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าว และการให้เพื่อนประเมินนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ด้วยแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่นและนำไปวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เพียร์สันกับแบบประเมินของครูเพื่อดูความสอดคล้องพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เพียร์สันเท่ากับ.71 ทิพย์วัลย์ สุทิน ตรวจสอบความเที่ยงด้วยการหาค่าความ สอดคล้องภายในแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์ เท่ากับ .9472 และหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีวัดซ้ำ (test-retest) กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 100 คน โดยการประเมินตนเองจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาทดสอบห่างกัน 1 สัปดาห์ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันเท่ากับ .8604 ในการนำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาต และได้รับการอนุญาตจากคุณทิพย์วัลย์ สุทิน เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรม ก้าวร้าวไปหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการสอบซ้ำ (Test-Retest) โดยกำหนดระยะเวลาของการสอบซ้ำ ห่างกัน 2 สัปดาห์ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 30 คน ซึ่งนักเรียนกลุ่มดังกล่าวไม่ใช่ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81

2.3 แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการศึกษากลุ่ม

แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการศึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง เป็นแบบบันทึกลักษณะการรายงานด้วยตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ที่นักเรียนได้เรียนรู้ การนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการศึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน ความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน ผู้นำกลุ่ม และการศึกษาแบบกลุ่ม

2.4 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการศึกษากลุ่มและผู้นำกลุ่ม

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการศึกษากลุ่มและผู้นำกลุ่มทั้งหมดในภาพรวม ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ให้นักเรียนประเมินประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มทั้ง 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักเรียนประเมินการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มด้วย

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ เป็นการวิจัยแบบทดลอง มีวิธีการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของทิพย์วัลย์ สุทิน (2538) และทำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธของทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542) ซึ่งในวันทำแบบวัดฯ ปรากฏว่ามีนักเรียนมาจำนวน 21 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกนักเรียนไว้ในกลุ่มทดลอง 11 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน โดยให้ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธและคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวใกล้เคียงกัน โดยให้คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 1 อยู่ในกลุ่มทดลอง คนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 2 อยู่ในกลุ่มควบคุม คัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีนี้เรื่อยไปจนถึงคนที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 21 อยู่ในกลุ่มทดลอง เพื่อทำการวิจัยต่อไป

2. ผู้วิจัยได้ทำข้อตกลงกับนักเรียนกลุ่มทดลอง 11 คน เกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนต้องเข้าร่วมการศึกษากลุ่มให้ครบ

ตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง และถ้านักเรียนคนใดไม่สามารถมาเข้าร่วมกลุ่มได้ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบก่อนล่วงหน้า ปรากฏว่า มีนักเรียนจำนวน 1 คน ที่ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มได้ เนื่องจากนักเรียนเป็นนักกีฬาโรงเรียนต้องทำการซ้อมในวันและเวลาดังกล่าวจึงไม่สามารถมาเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มในวันและเวลาที่นั้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเหลือนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่ม ณ ห้องจริยธรรม โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ การศึกษาแบบกลุ่มมีทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มทั้งหมดประมาณ 18 ชั่วโมง และหลังจากสิ้นสุดการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 12 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

4. ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 12 แล้วเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธและทำแบบวัด พฤติกรรมก้าวร้าว

5. ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ และแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทดสอบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มและหาค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มภายหลังการปิดกลุ่มมาวิเคราะห์เนื้อหา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวและคะแนนความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความโกรธและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติอนพารามตริก(Nonparametric Statistic) The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความโกรธ และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองด้วยสถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistic) The Mann - Whitney U Test

4. ใช้การวิเคราะห์คำตอบและวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนจากแบบบันทึกการเรียนรู้ และแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ค่ามัธยฐาน (Mdn.) และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Q.D.)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธ และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความโกรธ และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธ และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวภายหลังการทดลองต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์มีความคิดเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้มีประโยชน์เพราะช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้น และทำให้ได้สำรวจตนเองในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว พร้อมทั้งได้ร่วมแสดงความคิดและระบายความรู้สึก รวมถึงได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้มีความเข้าใจในปัญหาและมีแนวทางในการจัดการกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ ดังนั้นโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวจึงเป็นเครื่องมือที่จะสามารถช่วยให้ครู อาจารย์ แนะนำ นักจิตวิทยา ตลอดจนบุคคลที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ควรนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการปรึกษาแบบกลุ่มหรือเพื่อจัดกิจกรรมในการช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถจัดการความโกรธได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

2. การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ควรคำนึงถึงความสมัครใจของสมาชิกกลุ่มเป็นหลัก การเลือกใช้วันและเวลาในการดำเนินการปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเลือกวันและเวลาที่สมาชิกกลุ่มมีความพร้อมหรือสมัครใจเข้าร่วม เนื่องจากความสมัครใจของสมาชิกกลุ่มเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้กลุ่มสามารถบรรลุได้ตามวัตถุประสงค์ของการปรึกษาแบบกลุ่ม นอกจากนี้การมีจำนวนสมาชิกที่ไม่มากเกินไปจะทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถดูแลสมาชิกกลุ่มได้อย่างทั่วถึงทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความอบอุ่น ไร้กังวล ส่งผลให้การปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. จากกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มโดยให้สมาชิกเลือกเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ พบว่าสมาชิกเลือกเพื่อนที่สนิทคุ้นเคยมาอยู่กลุ่มเดียวกัน เมื่อกลุ่มของตนเองแสดงบทบาทสมมติเสร็จสิ้นแล้ว สมาชิกแต่ละกลุ่มก็ไม่ให้ความสนใจต่อการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่มอื่น จะพูดคุยกันเองเป็นกลุ่มย่อยเล็กๆ เฉพาะกลุ่มของตน ทำให้กลุ่มใหญ่ไม่มีพลังของปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกอย่างทั่วถึง ฉะนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับ ผู้นำกลุ่มว่า ในการแบ่งกลุ่มย่อยในกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ ควรคัดเลือกสมาชิกโดยการให้จับสลาก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเอาใจใส่ ให้ความสนใจ ติดตามเหตุการณ์ภายในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง และสถานการณ์ที่นำมาฝึกนั้นควรเป็นสถานการณ์ที่ใกล้ตัวนักเรียนเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสฝึกในสภาพการณ์ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด

4. ผู้ที่สนใจนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ควรมีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาที่ก่อให้เกิดความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มที่จะศึกษาก่อนนำมาสร้างเป็นสถานการณ์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม

สามารถนำแนวทางการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่สมาชิกกลุ่ม

5. กิจกรรมที่นำมาใช้ในการฝึกสติให้กับนักเรียนนั้น ผู้วิจัยอาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมได้ตามความเหมาะสมโดยควรคำนึงถึงอายุ ความสนใจของสมาชิกกลุ่ม ความถนัดหรือความชำนาญของผู้วิจัย ตลอดจนข้อจำกัดต่างๆ เช่น สถานที่ในการฝึก ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก ทั้งนี้เพื่อให้การฝึกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ คือ นักเรียนได้มีโอกาสฝึกสติ เพื่อการรู้เท่าทันลักษณะอาการและสภาพความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ตลอดจนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบันนำไปสู่การรู้เท่าทัน และผ่อนคลายความโกรธที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

6. ครูและผู้สนใจที่จะนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ไปใช้ควรมีความรู้และความเข้าใจวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและ/หรือควรเป็นผู้ที่สามารถนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้กับตนเองได้จริง จึงจะช่วยให้การนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ควรมีการติดตามผลการวิจัยทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การสัมภาษณ์ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว หรือตรวจสอบทะเบียนประวัติพฤติกรรมนักเรียนจากฝ่ายปกครอง เพื่อจะได้ทราบถึงความคงทนของพฤติกรรมของนักเรียนภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวแล้ว นอกจากนี้โรงเรียนควรมีการจัดกิจกรรมเจริญสติและฝึกวิธีคิดตามแนวปัญญา (โยนิโสมนสิการ) ให้กับนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อฝึกให้นักเรียนมีวิธีคิดที่ถูกต้องและมีสติตลอดจนเกิดความเขยิบที่ดึงมาส่งผลถึงความคงทนของพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาต่อกับกลุ่มตัวอย่างในระดับอื่น เช่น ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือระดับอุดมศึกษา โดยผู้วิจัยควรสร้างโปรแกรมและจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะศึกษาเพื่อส่งผลให้งานวิจัยมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดกับกลุ่มที่จะศึกษา

2. ควรมีการศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว และผลของการปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีอื่นๆ เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบว่าการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีใด ที่จะสามารถลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองได้ระยะเวลานานและคงทนกว่ากัน ทั้งนี้เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปพัฒนาและปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพต่อไป

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2544. ความโกรธ. (Online).

www.bangkokmentalhealth.com/relation/weaklyshow, 28 มกราคม 2550.

กรวิดา ศรีสุภา. 2547. ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อความคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิตรา พ่วงพุ่ม. 2545. การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความโกรธสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีรูปแบบต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวัดผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ชฎาธาร คำเนียม. 2545. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวัดผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ชูทิศย์ ปานปรีชา. 2544. จิตเป็นเหตุ. กรุงเทพมหานคร: คลินิกสุขภาพ.

ณัฐนิชา สัปหล่อ. 2542. การใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธศาสตร์เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ดวงพร ตันดิธรรมานนท์. 2542. ผลของโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมตามแนวคิดของเกลลีเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม. 2547. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ทิพย์วรรณ กิตติพร. 2537. การให้คำปรึกษากลุ่ม. พิษณุโลก: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ทิพย์วัลย์ สุทิน. 2538. การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น โดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เทพ สงวนกิตติพันธ์. 2543. การแสดงออกที่เหมาะสม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เทวินทร์ ขอเหนี่ยวกลาง. 2546. “นักเรียนชายฝ่าฝืนความรุนแรง.” มติชนสุดสัปดาห์. (27 มิถุนายน 2546): 30.

เทอดศักดิ์ เดชคง. 2544. สติบำบัด. กรุงเทพมหานคร: มติชน.

ทัศนีย์ ตระกูลสุขชัย. 2547. ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ. 2542. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นพมาศ ชีระเวคิน. 2539. จิตวิทยาสังคมกับชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2548. **จิตวิทยาสังคมเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นิ่มนุช ประสานทอง. 2541. **โทษแล้วทำอย่างไร**. กรุงเทพมหานคร: หมอออนามัย.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2543. **วิธีวิจัยทางการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: พีเอ็น. การพิมพ์.

พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2546). กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ. 2544. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). 2544. **ธรรมสารที่ปณี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2532. **การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด.

_____. 2536. **การศึกษา: เครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2539. **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2543. **ความคิดแหล่งสำคัญของการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักมูลนิธิพุทธธรรม.

_____. 2544. **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชรรรมสาร จำกัด.

พระมหาสุรพร แสตนบุญศิริ. 2546. **ผลการใช้มรรคมือองค์แปดต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

พระมหาเสรี เผ่ากันทะ. 2547. **การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธี เพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2548. **ทุกข์สำหรับเห็นแต่สุขสำหรับเป็น**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

_____. (ป.อ.ปยุตฺโต). 2549. **ทำอะไรจะหายโกรธ**. กรุงเทพมหานคร: ชรรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. 2532. **การเก็บความโกรธใส่ถังฉาง**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม.

_____. **การเก็บความโกรธใส่ถังฉาง**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด.

พัชรา บุญเล่า. 2535. **ผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

พัฒน์สวรรค์ เชื้อแก้ว. 2542. **การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมนนทบุรี กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

รัชณี สุวะมาตย์. 2544. ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิกโคทที่มีต่อระดับเขาน้ำอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.

วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รับขวัญ ญาแก้ว. 2544. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรวิวรรณ ชัยวรศิลป์. 2547. ศิลปะแห่งความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ไสภณการพิมพ์. แปลจาก HH Dalai Lama and C. C. Howard. 1998. **The Art of Happiness**. New York: Ralph M. Vicinanza, Ltd.

วันรพ กุศล. 2541. การใช้กรณีศึกษาในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนว โยนิโสมนลิกการสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วันเพ็ญ บุญประกอบ. 2549. แนวทางการแก้ไขความก้าวร้าวรุนแรงในเด็กและวัยรุ่น (Online) www.rcpsych.org/cap/detail_article.php?news_id=31, 2 เมษายน 2550.

วิจิตร อวระกุล. 2541. เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.

วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ. 2549. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ทริปเพิ้ล กรุ๊ป จำกัด.

ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल. 2545. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สากร คำภูมิ. 2548. ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2549. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 5.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมน อมรวิวัฒน์. 2531. **คิดเป็นตามนัยแห่งพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. 2543. **การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ ทักษะกระบวนการเผชิญ**

สถานการณ์. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สุชา จันทน์เอม. 2529. **จิตวิทยาวัยรุ่น**. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิชย์.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. 2542. **ปุจฉา-วิสัชนา**. กรุงเทพมหานคร: ชรรมจักขุ.

สุนีย์ ชีรวีรุฬห์. 2542. **ผลการศึกษารายกรณีนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในเขต**

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

โสภรต์สมิ์ จันทระประภา. 2543. **การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น**. กรุงเทพมหานคร:

กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. 2548. **ปัญหาทางจิตวิญญาณของเยาวชนไทย**

สำหรับโครงการสร้างเสริมสุขภาพในมิติจิตวิญญาณ สำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ.

หรรษา แก้วพูลปกรณ์. 2541. **ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลด**

พฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หรรษา สุภาพจน์. 2548. การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ประสานมิตร.

หลุย จำปาเทศ. 2533. จิตวิทยาสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร: สัมคศิสาส์น.

อนันท์ศิลป์ รุจิเรข. 2548. เอกสารประกอบการสอน วิชา 153534 สถิตินอนพารามตริกในการ
วิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อริยา กุหา. 2545. แรงจูงใจและอารมณ์. สงขลา: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

อาภา จันทร์สกุล. 2544. การปรึกษาแบบจุดภาค. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2545. ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2548. เอกสารประกอบการสอน การปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา
การศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2550. เอกสารประกอบการสอน การปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา
การศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2544. สร้าง E.Q. ให้ลูกคุณ. กรุงเทพมหานคร: ชันด้าการพิมพ์.

อุษา จารุสวัสดิ์. 2535. “วิธีจัดการกับความโกรธ.” วารสารแนะแนว ปีที่ 26 (ฉบับที่ 141): 50-52.

อุษา สุทธิสาคร. 2542. **การฝึกทักษะทางอารมณ์ (Emotional Coaching)**. กรุงเทพมหานคร :
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ.

American Psychology Association. 2003. **Anger** . (Online).

www.APA. Org/mornitor/mar03/advances.html, January 15, 2007.

Averill, J. R. 1994. "Anger." **Encyclopedia of Human Behavior** 1: 131.

Baenninger, R. 1994. "Aggression." **Encyclopedia of Human Behavior** 1: 39.

Bandura, A. 1973. **Aggression ; A Social Learning Analysis**. New Jersey:
prentice-Hall.

Booth, B. A. 1995. "A Cognitively Based Anger Control Training Program With
Aggressive Adolescents in the School Setting". **Dissertation Abstracts**: 56
(07). 2870-A.

Burney, D. M., and Kromrey, J. 2001. "Initial Development and Score Validation
of The Adolescent Anger Rating Scale". **Educational and
Psychological Measurement**. (6 03): 446-460.

Corey, G. 1995. **Theory and Practice of Group Counseling**. 4 th ed. CA:
Brooks/Cole Publishing Company.

Helen, O.N. 1999. **Managing Anger**. London: Whurr Publishers.

Ivey, A.E., B. P. Pauland and M. B. Ivey. 2001. **Intentional Group Counseling
a Microskills Approach**. California: Brooks/Cole Publishing Company.

Jacobs, E. E. , R.L. Harvill and R.L. Masson. 1998. **Group Counseling: Strategies
and Skills**. 3rd ed. California: Brooks / Cole Publishing Company.

- Posthuma, B.W. 1996. **Small Groups in Counseling and Therapy**. 2nd ed.
Boston: Allyn and Bacon.
- Samuel, T.G. 2000. **Counseling A Comprehensive Profession**. New Jersey: Merrill
an imprint of Praeger Hall.
- Shechtman, Z. 2002. "Cognitive and Affective Empathy in Aggressive Boys:
Implications for Counseling" **International Journal for the Advancement of
Counseling 24** (4): 211-222.
- Tucker Ladd, C. E. 2000. **Psychological Self Help: Anger and Aggression** (Online).
www.mentalhealth.net/psychhelp, January 25, 2007.
- William, R. N. *et al.* 1997. "The Effects of Anger Control Training on Adolescent
Antisocial Behavior." **Research on Social Work Practice** (Online).
www.rsw.sagepub.com/cgi/content/abstract/7/4/446, January 25, 2007.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ตัวอย่างหนังสือที่ใช้ในการวิจัย

0959



โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว
เลขที่ 0959
วันที่ 14 / ส.ค. / 50
เวลา 16:00 น.

ที่ ศธ 0513.109/๒๑๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

๒ มีนาคม 2550

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเบื้องต้นเพื่อทำการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

ด้วย น.ส.ภาวิณี ไชกระโทก นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จะทำการศึกษาและเก็บข้อมูลของนักเรียนเกี่ยวกับ พฤติกรรมก้าวร้าว หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และขออนุญาตให้นักเรียนของโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย ในวันศุกร์ที่ 2 มีนาคม 2550 เป็นต้นไป จนกว่าจะแล้วเสร็จ

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ น.ส.ภาวิณี ไชกระโทก ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ น.ส.ภาวิณี ไชกระโทก จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน ผู้อำนวยการ

เพื่อทราบและสั่งการ

.....เจ้าหน้าที่ยื่นขอ

ความเห็น รองผู้อำนวยการฝ่ายธุรการ

.....

.....

.....

ขอแสดงความนับถือ

(Signature)

(ยศ.ดร.พนิต เข็มทอง)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ ๒. ๐๙๓๓

โทร./โทรสาร 0-2561-4889

(Signature)

1๐๙๓๓

บรรพ

ดำเนินการแล้ว

มอบ.....

.....

(Signature)

460



โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว
เลขที่ 3250
วันที่ 21, ๑๓, ๒๕๕๐
เวลา 16.00 น.

ที่ ศธ 0513.109/ 154๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

๒๒ ตุลาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทำการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

ด้วย น.ส.ภาวิณี ไชกระโทก นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ” ในกรณีนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอทำการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1. แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ 2. แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ในวันที่ 30 ตุลาคม 2550 และวันที่ 13 พฤศจิกายน 2550

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้อนุญาตให้ น.ส.ภาวิณี ไชกระโทก ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ น.ส.ภาวิณี ไชกระโทก จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน ผู้อำนวยการ

เพื่อทราบและสั่งการ

.....เจ้าหน้าที่สารบรรณ

ความเห็น รองผู้อำนวยการฝ่ายธุรการ

.....

.....

.....

สำนักงานเลขาธิการคณะฯ

โทร./โทรสาร 0 - 2561 - 4889

ขอแสดงความนับถือ

.....

(รศ.ดร.พนิต เข้มทอง)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ดำเนินการตามเสนอ

มอบ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก.โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903 / 156 วันที่ 11 ตุลาคม 2550

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชัชวาลย์ กุลโกวิท

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ
2. โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
3. แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ
4. แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว
5. แบบสอบถามความคิดเห็น การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ด้วย นางสาวภาวิณี ไชกระโทก นิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ"

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใ้ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

Amw - ปรีชามารด

(รศ.นภาพร ปรีชามารด)

ปฏิบัติราชการแทน

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

โรงเรียน.....จังหวัด.....
เลขที่..... 3608
วันที่ 16 / 11 / 50
เวลา 17.00 น.



ที่ ศธ 0513.109/144

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม 10900

14 พฤศจิกายน 2550

เรื่อง ขอดำเนินการขอความเห็นชอบโครงการทดลองโปรแกรมการฝึกหัดแบบกลุ่ม
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
- โครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการฝึกหัดกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ" จำนวน 1 ชุด
 - โปรแกรมการฝึกหัดกลุ่มเพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวภาวิณี ไชกระโทก นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการฝึกหัดกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อลดความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ" โดยมี รศ.ดร.อาภา จันทรสกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ นิสิตมีความประสงค์ที่จะดำเนินการทดลองโปรแกรมการฝึกหัดกลุ่ม (เอกสารแนบ) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2550 ตั้งแต่วันที่ 22 พฤศจิกายน 2550 ถึงวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2551 ทั้งนี้ นางสาวภาวิณี ไชกระโทก จะเป็นผู้มาติดต่อและดำเนินการวิจัยด้วยตนเอง และจะขออนุญาตติดต่อประสานงานกับงานแนะแนวของโรงเรียน เพื่อดำเนินการดังกล่าว

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวภาวิณี ไชกระโทก ดำเนินการทดลองโปรแกรมดังกล่าว

เรียน ผู้ที่เกี่ยวข้อง

เพื่อทราบและพิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ความนี้พร้อมใจกันขอรับทราบ

.....

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 0-2561-4889

ขอแสดงความนับถือ

ศาสตราจารย์ ดร. บัณฑิต (ส.ค.บ.)
 ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

.....

ภาคผนวก ข

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

**ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์
เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว**

1. รศ.ดร.ช่อลัดดา ขวัญเมือง

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาวิชาฟิสิกส์ วิทยาลัยวิชาการศึกษาพิษณุโลก

ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปริญญาเอก การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ (กศ.ด.) สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา 35 ปี

2. ผศ.ดร.ทิพย์วรรณ กิตติพร

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาการสอนภาษาไทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปริญญาโท

- M.S. (School Counseling) La Verne University, California, U.S.A.

- M.Ed (School Management) La Verne University, California, U.S.A.

ปริญญาเอก Ed.D Psychology, Counseling and Guidance Counselor
Education) University of Northern Colorado, Colorado, U.S.A.

ประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในสถาบันอุดมศึกษา 21 ปี

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรรภา นักรัณ

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วทบ.) สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศสม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประกาศนียบัตรชั้นสูง สาขาการศึกษาพิเศษ จากมหาวิทยาลัยโกเบ ประเทศญี่ปุ่น

ประสบการณ์ทำงานด้านแนะแนวหลังจากสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท 13 ปี

หน้าที่และงานรับผิดชอบปัจจุบัน

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8
- อาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชวาลย์ กุลโกวิท

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี

- ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) สาขาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต (รป.บ.) สาขาบริหารรัฐกิจ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ปริญญาโท ครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์ทำงานด้านแนะแนวหลังจากสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท 27 ปี

หน้าที่และงานรับผิดชอบปัจจุบัน

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- คณะกรรมการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรระดับมัธยมศึกษา ของ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- กรรมการหลักสูตร (ปกติ) ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อาจารย์สอนวิชาแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2, 5 และ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อาจารย์สอนวิชา Group Process in Education ระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- คู่มือวิชาฝึกปฏิบัติงานแนะแนวของนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อาจารย์แนะแนวประจำระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- คู่มือทางด้านการบริการข้อมูลข่าวสารทางการศึกษาต่อ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
- ตัวแทนกรรมการสภาข้าราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. อาจารย์ณัฐนิชา รื่นบุญ

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี

- ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาสุศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- รัฐศาสตรบัณฑิต (ศส.บ.) สาขารัฐศาสตร์บริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประสบการณ์ทำงานด้านแนะแนวหลังจากสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท 9 ปี

หน้าที่และงานรับผิดชอบปัจจุบัน

- หัวหน้าศูนย์บริการจิตวิทยาและแนะแนว โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
- อาจารย์สอนกิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
- อาจารย์สอนวิชา หลักการสร้างแรงจูงใจในชั้นเรียน ระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

**โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์
เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว**

วัน-เวลาและสถานที่ในการทดลองโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์
เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดง
ความโกรธและแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม (Pretest)
ในวันจันทร์ที่ 5 พฤศจิกายน 2550

2. วัน เวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มของนักเรียน

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา	สถานที่
1	วันพฤหัสบดีที่ 22 พฤศจิกายน 2550	เวลา 13.30-15.00 น.	ห้องจริยธรรม
2	วันพฤหัสบดีที่ 6 ธันวาคม 2550	เวลา 13.30-15.00 น.	ห้องจริยธรรม
3	วันพฤหัสบดีที่ 13 ธันวาคม 2550	เวลา 13.30-15.00 น.	ห้องจริยธรรม
4	วันพฤหัสบดีที่ 3 มกราคม 2551	เวลา 13.30-15.00 น.	ห้องจริยธรรม
5	วันพฤหัสบดีที่ 10 มกราคม 2551	เวลา 13.30-15.00 น.	ห้องจริยธรรม
6	วันศุกร์ที่ 11 มกราคม 2551	เวลา 13.30-15.00 น.	ห้องแนะแนว
7	วันพฤหัสบดีที่ 17 มกราคม 2551	เวลา 13.30-15.00 น.	ห้องจริยธรรม
8	วันศุกร์ที่ 18 มกราคม 2551	เวลา 13.30-15.00 น.	ห้องแนะแนว
9	วันพฤหัสบดีที่ 24 มกราคม 2551	เวลา 13.30-15.00 น.	ห้อง 341
10	วันจันทร์ที่ 28 มกราคม 2551	เวลา 11.50-13.20 น.	ห้องแนะแนว
11	วันพฤหัสบดีที่ 31 มกราคม 2551	เวลา 13.30-15.00 น.	ห้องจริยธรรม
12	วันพฤหัสบดีที่ 7 กุมภาพันธ์ 2551	เวลา 11.50-13.20 น.	ห้องจริยธรรม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดง
ความโกรธและแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม (Posttest)
ในวันพฤหัสบดีที่ 14 วันศุกร์ที่ 15 และวันจันทร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2551 เนื่องจากนักเรียนไม่
สามารถมาทำแบบวัดได้ในวันและเวลาเดียวกัน

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1
เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
<p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการปรึกษาแบบกลุ่ม ให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัย ขอมรับซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบเกี่ยวกับเป้าหมายและข้อตกลงของกลุ่ม เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม</p>	<p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก และให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองด้วยการบอกชื่อ- สกุล ชื่อเล่น และเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “ใบหน้าปริศนา...มารู้จักกัน” โดยมีขั้นตอนดำเนินกิจกรรม ดังนี้</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มจัดลักษณะการนั่งของสมาชิกกลุ่มให้มีลักษณะเป็นวงกลม โดยมีสมาชิกกลุ่มหันหน้าเข้าหากัน และมีผู้นำกลุ่มนั่งรวมอยู่ด้วย จากนั้น ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษขนาดA4 และดินสอสีดำ ให้แก่สมาชิกทุกคน พร้อมแจกเอกสารใบหน้าปริศนา มารู้จักกันเพื่อใช้ในการบันทึกข้อมูลของเพื่อนที่เป็นเจ้าของใบหน้าปริศนา จากนั้นให้สมาชิกวาดรูปใบหน้ารวมทั้งทรงผมตนเอง และเอกลักษณ์ที่เป็นจุดเด่นบนใบหน้าซึ่งแสดงถึงความเป็นตนเองมากที่สุดลงในกระดาษที่กำหนดให้ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มรวบรวมกระดาษที่สมาชิกกลุ่มวาดเรียบร้อยแล้วแจกสลับคนกัน โดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของภาพ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกพิจารณาภาพที่ตนเองได้รับและสำรวจว่าเป็นใบหน้าของเพื่อนคนใด พร้อมเดินไปหาเจ้าของภาพจนกว่าจะเจอโดยที่เจ้าของภาพไม่ ต้องแสดงตัวให้รู้ว่าเป็นรูปของตนเอง</p>	<p>-พฤติกรรมกรใส่ใจและการสังเกตสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>- คำถามปลายเปิด</p> <p>- คำถามปลายปิด</p> <p>- การสนับสนุน</p> <p>- การทวนสาระ</p> <p>- การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>- การสะท้อนความหมาย</p> <p>- การนำ</p> <p>- การระบุผลที่ตามมา</p> <p>- การเปิดเผยตนเอง</p> <p>- การแนะนำ/การอธิบาย/การสอน</p> <p>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>- การสรุป</p> <p>- การให้กำลังใจ</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มที่หาเจ้าของภาพเจอ แล้วซักถามรายละเอียดของเจ้าของภาพใช้เวลา สัมภาษณ์ 10 นาที โดยเลือกข้อคำถามตาม เอกสารใบหน้าปริศนา มารู้อีกกัน ที่แจกให้ พร้อมกับกระดาษ A4 หรือคำถามที่ตนเอง ต้องการถามเพื่อนเพิ่มเติม</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำเพื่อนที่ ตนเองได้ค้นหาและได้ทำความรู้จักแล้วพร้อม บอกวิธีการและเทคนิคในการค้นหาเจ้าของภาพ</p> <p>* เมื่อสมาชิกทุกคนครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มสรุป เพิ่มเติม ว่า ลักษณะของคนเราจะประกอบด้วย 2 ส่วน คือส่วนที่เป็นรูปร่างหน้าตาที่มองเห็นได้ จับต้องได้ และส่วนที่เป็นลักษณะนิสัย ฉะนั้น วิธีการในการสร้างสัมพันธภาพจึงควรเริ่มจาก การมีทักษะในการสังเกตและจดจำลักษณะเด่น ของผู้อื่นทั้งในส่วนที่เห็นได้ คือรูปร่างหน้าตา และลักษณะนิสัยใจคอของเขา ทั้งนี้เพื่อเป็นการ สร้างความคุ้นเคยและเป็นการรักษาสัมพันธภาพ ที่ดีไว้ต่อไป</p> <p>* ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการปรึกษาแบบกลุ่มให้ สมาชิกกลุ่มได้รับรู้เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเข้า ร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตลอดจนใช้ในการ ตรวจสอบเป้าหมายของตนเองที่มีต่อการปรึกษา แบบกลุ่มได้อย่างถูกต้อง จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ สมาชิกกลุ่มบอกถึงความคาดหวังหรือเป้าหมาย ของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม</p>	- การวนรอบ

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>โดยให้สมาชิกกลุ่มพูดทีละคน โดยเริ่มจากสมาชิกกลุ่มที่อยู่ทางซ้ายมือของผู้นำกลุ่มก่อนเป็นลำดับแรกโดยมีผู้นำกลุ่มพุดนำดังนี้</p> <p>“ตอนนี้ อยากให้นักเรียนได้บอกกลุ่มเกี่ยวกับความคาดหวังที่ตนเองมีหรือเป้าหมายที่ตนเองต้องการจากการเข้าร่วมการปรัการศึกษาแบบกลุ่ม ที่มีชื่อกลุ่มว่า “ อารมณ์ดี ชีวิตมีสุข ” โดยใช้เวลาในการพูดคนละประมาณ 1-2 นาที ใครพร้อมแล้วเชิญพูดได้เลยค่ะ”</p> <p>* เมื่อสมาชิกกลุ่มพูดถึงความคาดหวังของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และชี้ให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างของความคาดหวังที่สมาชิกกลุ่มมีพร้อมทั้งให้สมาชิกแต่ละคนจดจำและจดบันทึกความคาดหวังของตนที่มีต่อการมาเข้าร่วมการปรัการศึกษาแบบกลุ่มที่มีชื่อกลุ่มว่า “ อารมณ์ดี ชีวิตมีสุข ” ไว้ในแบบบันทึกเรื่อง เป้าหมายในการเข้าร่วมการปรัการศึกษาแบบกลุ่มของตน</p> <p>* ภายหลังจากที่สมาชิกทุกคนได้พูดถึงความคาดหวังที่มีต่อเข้าร่วมการปรัการศึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มนำแผ่น โปสเตอร์เป้าหมายของการปรัการศึกษาแบบกลุ่ม มาติดให้สมาชิกเห็นแล้วชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ร่วมกัน รวมทั้งถามถึงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มว่าเป้าหมายดังกล่าวสอดคล้องกับความ คาดหวังของสมาชิกแต่ละคนหรือไม่ ถ้าไม่สอดคล้องสมาชิกจะเพิ่มเติมอะไรอีกก็ได้ แต่การเพิ่มเติมนั้น สมาชิกทุกคน</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>ของกลุ่มต้องยอมรับร่วมกันว่าเป็น เป้าหมายของกลุ่ม “อารมณ์ดี ชีวิตมีสุข” จากนั้นผู้นำกลุ่ม เชื่อมโยงระหว่างเป้าหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่ดี ดังนี้</p> <p>“นักเรียนทุกคนทราบแล้วว่าเป้าหมายในการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มของตน และของกลุ่มเป็นอย่างไร อยากให้นักเรียนบอกกับกลุ่มว่า นักเรียนจะมีวิธีการ หรือข้อปฏิบัติตนอย่างไรในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง เพื่อให้สามารถไปถึงเป้าหมายที่ตนและกลุ่ม ต้องการได้และยังคงรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนในกลุ่มได้ต่อไป”</p> <p>*ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “ผลงานของเรา” (ใช้เวลาประมาณ 45 นาที) เพื่อให้สมาชิกทุกคนตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม และรับรู้ว่าตนเองเป็นพลังที่สำคัญของกลุ่ม โดยมีขั้นตอนของกิจกรรม ดังนี้</p> <p>(ก) ผู้นำกลุ่มแจกชิ้นส่วนข้อความย่อยเกี่ยวกับ ข้อตกลงของกลุ่มซึ่งมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนด ขึ้นมาให้สมาชิกทุกคนพร้อมอุปกรณ์ตกแต่ง</p> <p>(ข) ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนช่วยกันต่อชิ้นส่วนย่อยให้ถูกต้องลงบนกระดาษแข็ง และตกแต่งเป็นบอร์ดผลงานกลุ่มให้สวยงาม</p> <p>(ค) จากนั้นให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานเกี่ยวกับข้อตกลงของกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้อธิบายเกี่ยวกับข้อตกลงของกลุ่ม รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอข้อตกลงของกลุ่มเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่มีอยู่แล้วและให้</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>ตัวแทนสมาชิก เขียนข้อตกลงของกลุ่มเพิ่มเติมลงไป (ใช้เวลา 30 นาที) พร้อมทั้งมีผู้นำกลุ่มคอยให้กำลังใจด้วยการกล่าวชื่นชมสมาชิกคนที่ช่วยเพิ่มเติมข้อตกลงของกลุ่มและผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการกำหนดข้อตกลงของกลุ่ม โดยให้แสดงความคิดเห็นต่อข้อตกลงที่เพื่อนสมาชิกกล่าวเพิ่มเติม</p> <p>* ผู้นำกลุ่มนำผลงานข้อตกลงของกลุ่มมาติดตั้งไว้ทุกครั้งที่เข้ากลุ่ม ในระดับที่สมาชิกกลุ่มสามารถมองเห็นได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบและตระหนักถึงข้อตกลงของกลุ่ม</p> <p>* ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม รวมถึงเวลา และสถานที่การเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามในกรณีที่มีข้อสงสัย</p> <p>* ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงประโยชน์ของการเขียนบันทึกการเรียนรู้ซึ่งเป็นความคิดเห็นความรู้สึกร่วมของสมาชิกกลุ่มว่า เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและตรวจสอบความคิด ความรู้สึก รวมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งเพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาปรับใช้กับตนเองต่อไป อีกทั้งช่วยให้ผู้นำกลุ่มได้ทราบความคิดเห็น ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มทุกคนเพื่อนำความคิดเห็นมาเป็นข้อควรปรับปรุงในการทำการปรึกษาแบบกลุ่มให้มีประสิทธิภาพต่อไป</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความรู้สึก ความคิดเห็น และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ฯ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) และส่งกลับคืนมายังผู้นำกลุ่ม หลังจากการยุติการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1</p> <p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนพร้อมกับย้ำถึงวันเวลาที่จะพบกันในการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป</p>	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม “ใบหน้าปริศนา...มารู้จักกัน”
 - กระดาษ A 4 จำนวน 10 แผ่น
 - ดินสอสีดำ จำนวน 10 แท่ง
 - ยางลบ จำนวน 10 ก้อน
 - เอกสารกิจกรรม “ใบหน้าปริศนา...มารู้จักกัน”
3. แบบบันทึก “เป้าหมายในการเข้าร่วมการศึกษาระบบกลุ่มของฉัน”
4. แผ่นโปสเตอร์เป้าหมายของการศึกษาระบบกลุ่ม
5. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม “ผลงานของเรา”
 - ชิ้นส่วนข้อความย่อเรื่องข้อตกลงของกลุ่ม
 - กระดาษแข็งแผ่นใหญ่ จำนวน 1 แผ่น
 - อุปกรณ์ตกแต่งผลงาน เช่น กาว, กรรไกร, สีไม้หรือสีเมจิก
6. เอกสารบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม เวลา และสถานที่การเข้าร่วมการศึกษากลุ่ม จำนวน 10 แผ่น
7. แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการศึกษาระบบกลุ่มครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด การให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น
2. จากการสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม เช่น ความร่วมมือในการทำกิจกรรม “ใบหน้าปริศนา...มารู้จักกัน” กิจกรรม “ผลงานของเรา” ตลอดจนการเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม จากการพูดคุย ซักถาม ตอบคำถาม และการสัมภาษณ์ของสมาชิกกลุ่มรวมทั้งการให้ความร่วมมือในการสรุปประเด็นต่างๆ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาระบบกลุ่ม
3. จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการศึกษาระบบกลุ่มครั้งที่ 1

กิจกรรมใบหน้าปริศนา...มารู้จักกัน

เจ้าของใบหน้าปริศนาของนักเรียนคือ ชื่อ-สกุลชื่อเล่น.....

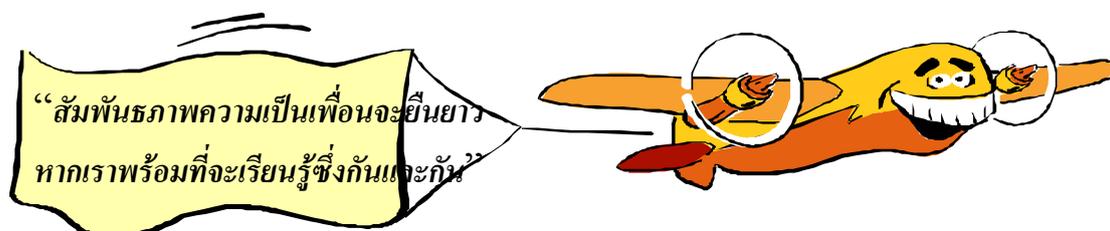
เพื่อให้นักเรียนได้ทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกับเพื่อนๆ ให้มากยิ่งขึ้น โปรดเลือกคำถาม 5 ข้อจาก ข้อคำถามต่อไปนี้ เพื่อถามเพื่อนที่เป็นเจ้าของใบหน้าปริศนาที่นักเรียนได้รับ และถ้า นักเรียนคนใดมีข้อคำถามอื่นที่อยากจะถามเพื่อนเพิ่มเติมก็เชิญถามได้เลยนะคะ (ใช้เวลาในการทำ ความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกับเพื่อน 10 นาที และขอให้ตอบคำถามข้อละ 1 คำตอบ)

😊 อาหารที่ชอบ 😊 งานอดิเรก

😊 เพลงที่ชอบฟังมากที่สุด..... 😊 คติประจำใจ.....

😊 ลักษณะนิสัยประจำตัว..... 😊 สิ่งที่คุณเองทำได้ดี.....

😊 สิ่งที่คุณเองต้องการปรับปรุง.....



เป้าหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเข้าใจเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว รวมถึงได้สำรวจตนเองในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเกี่ยวกับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความคิด ระบายความรู้สึก และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ตลอดจนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึงแนวทางการจัดการกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนวิธีคิดที่ก่อให้เกิดความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมาเป็นวิธีคิดตามแนวปัญญา นำไปสู่การระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสฝึกสติ รู้เท่าทันลักษณะอาการและสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย รู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกในสภาวะปัจจุบัน เรียนรู้เพื่อนำไปใช้ผ่อนคลายตนเองต่อไปเมื่อมีความโกรธ
5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสฝึกซ้อมการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองต่อไป เมื่อมีความโกรธ

ข้อตกลงเบื้องต้นของสมาชิกกลุ่ม

1. ขอให้สมาชิกมาเข้ากลุ่มให้ตรงเวลา ในกรณีที่สมาชิกคนใดไม่สามารถมาเข้าร่วมกลุ่มได้ ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบล่วงหน้า
2. ในขณะที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งพูดขอให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือตั้งใจฟังและเป็นกำลังใจให้แก่ผู้พูด
3. ให้สมาชิกพูดในประเด็นที่กลุ่มกำลังพูดคุยปรึกษากันอยู่ โดยสมาชิกสามารถเปิดเผยความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นได้อย่างจริงใจ
4. สมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนให้กลุ่มรับรู้ และพร้อมที่จะเรียนรู้วิธีการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
5. สมาชิกทุกคนต้องรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม



บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

1. สมาชิกกลุ่มต้องรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่มในฐานะสมาชิกกลุ่ม โดยการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มได้ตกลงกันได้ เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การปฏิบัติตามกฎของกลุ่ม เป็นต้น
2. สมาชิกกลุ่มควรมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม เช่น การพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึนึกคิด การรับฟังและให้ความสนใจในตัวสมาชิกคนอื่น เพื่อช่วยให้กลุ่มดำเนินไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพ
3. สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม เรียนรู้บทบาทหน้าที่ของการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและผู้รับความช่วยเหลือแก่กลุ่ม เช่น ในกรณีที่สมาชิกมีปัญหาคล้ายคลึงกัน สมาชิกกลุ่มอาจทำหน้าที่เป็นผู้ให้กำลังใจและช่วยเหลือกันในฐานะเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่รู้ปัญหาและเข้าใจกัน

โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2
เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
<p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจสถานะความรู้สึกของตนเองรวมถึงเข้าใจเรื่องธรรมชาติของความรู้สึก นำไปสู่ความเข้าใจเรื่องความโกรธที่เกิดขึ้นกับตน</p> <p>2 เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวสาเหตุของความโกรธการแสดงออกของความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ผลเสียที่เกิดจากความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวตลอดจนวิธีการจัดการกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>3 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและระบายความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์</p>	<p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับเป้าหมายของการศึกษาแบบกลุ่ม ข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่ม ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้รับรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความรู้สึกที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ รวมถึงได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง นำไปสู่ความเข้าใจเรื่องความโกรธที่เกิดขึ้นกับตน โดยผู้นำกลุ่มแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง “ไปไม่ถึงฝัน” ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน จากนั้นถามคำถามกับสมาชิกกลุ่ม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - จากกรณีตัวอย่าง ความรู้สึกใดบ้างที่เกิดขึ้นกับตัวละครในเรื่อง(โกรธ, เบื่อ, ซื่นซม, พอใจ, มีความสุข, กังวล ฯลฯ) - ในวันนี้ นักเรียนมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง และความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นมาจากสาเหตุใด - จากกรณีตัวอย่าง อะไรเป็นสาเหตุให้วงแจ่มจริง ไปไม่ถึงความฝันที่จะผ่านเข้ารอบคัดเลือก (ขาดความสามัคคีภายในวงดนตรี, การใช้อารมณ์ตัดสินปัญหา, พฤติกรรมก้าวร้าวและการขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของเบส ฯลฯ) - ความรู้สึกใดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดเรื่องวุ่นวายขึ้นในวงแจ่มจริง (โกรธ, เบื่อหน่าย) 	<ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมการใส่ใจและการสังเกตสมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การสนับสนุน - การทวนสาระ - การสะท้อนความรู้สึก - การสะท้อนความหมาย - การนำ - การระบุผลที่ตามมา - การเปิดเผยตนเอง - การแนะนำ/ การอธิบาย/ การสอน - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การสรุป - การให้กำลังใจ - การวนรอบ

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
<p>ความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง</p>	<p>* ผู้นำกลุ่มสรุปและเพิ่มเติมว่าในวันเราจะมีความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นมากมายในจิตใจไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกด้านบวกหรือความสุข ความรู้สึกด้านลบหรือความทุกข์และความรู้สึกที่ไม่ทุกข์ไม่สุข หรือความรู้สึกเฉยๆ แต่ความรู้สึกที่ค่อนข้างมีอิทธิพลและอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาได้คือ ความโกรธซึ่งเป็นความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นที่แสดงถึงความไม่พอใจอันเกิดจากการถูกขัดขวางหรือไม่ให้ได้รับในสิ่งที่ต้องการจึงก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้น</p> <p>* ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงสาเหตุของความโกรธคู่วิธีการระบายความโกรธของบุคคลด้วยการถามคำถามกับสมาชิกกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - จากกรณีตัวอย่าง สาเหตุที่เบสโกรธดอมเนื่องมาจากเรื่องอะไร (คิดว่าดอมไปบอกโอมเรื่องที่ตนชอบใช้งานดอม) - เบสมีวิธีการระบายความโกรธที่มีต่อดอมอย่างไรบ้าง (ต่อว่า, พุดจาบมขู่, ผลักหน้าอก) - เมื่อนักเรียนมีความโกรธ นักเรียนมีวิธีการระบายความโกรธอย่างไรบ้าง <p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการระบายความโกรธของบุคคลที่สามารถแสดงออกได้ 3 วิธีคือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พยายามควบคุมหรือระงับความโกรธเอาไว้ 2. เก็บกดความรู้สึกโกรธไว้ภายในใจ 3. แสดงความโกรธออกมาภายนอกในทางลบด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง โดยการใช้ 	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>คำพูด หรือแสดงออกด้วยการกระทำที่ทำร้ายผู้อื่น สิ่งของหรือตนเอง</p> <p>* ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงวิธีการระบายความโกรธของบุคคลสู่การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของความก้าวร้าวซึ่งแสดงออกได้ทั้งทางกาย และทางวาจา และลักษณะของความก้าวร้าวตามสาเหตุคือ พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย และพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยประสบการณ์ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง ด้วยการใช้คำถามนำ ดังนี้</p> <p>- ความโกรธเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่วิธีการระบายความโกรธของแต่ละบุคคลนั้นอาจมีแตกต่างกันไปแล้วแต่สถานการณ์และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ขอให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธและวิธีการระบายความโกรธของตนเองที่นักเรียนคิดว่าเป็นการแสดงความโกรธออกมาภายนอกในทางลบ ซึ่งอาจจะเป็นการใช้คำพูด หรือแสดงออกด้วยการกระทำ</p> <p>* เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงผลเสียของความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มด้วยคำถามดังนี้</p> <p>- จากประสบการณ์ที่เพื่อนเล่า ความโกรธ</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>ก่อให้เกิดโทษอย่างไรบ้าง</p> <p>- สมาชิกกลุ่มเคยได้รับโทษหรือความเดือดร้อนจากความโกรธที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือจากผู้อื่นหรือไม่ อย่างไร</p> <p>* ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปโทษที่เกิดจากความโกรธว่าสามารถก่อให้เกิดโทษทั้งต่อตัวผู้โกรธเอง เพราะเปรียบเหมือนไฟที่เผาไหม้จิตใจของผู้ที่โกรธ ให้มีความทุกข์ใจ และกระทบถึงร่างกาย ก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ตลอดจนทำลายความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ง่าย อีกทั้งก่อให้เกิดผลเสียต่อคนที่ถูกโกรธ และผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง รวมถึงสัตว์ หรือสิ่งของได้</p> <p>* เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของความคิด จิตใจ และพฤติกรรมผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มด้วยคำถาม ดังต่อไปนี้</p> <p>- สมาชิกคิดว่าเบส นักร้องนำของวง คิดอย่างไรจึงได้ตอบเพื่อนๆ และโอมหัวหน้านางด้วยพฤติกรรมที่รุนแรง และก้าวร้าว (คิดว่าตนเองเก่ง และเป็นคนสำคัญของวง คิดว่าทุกคนต้องเอาใจตนเอง)</p> <p>* ผู้นำกลุ่มสรุปคำตอบและอธิบายเพิ่มเติมว่ามนุษย์ประกอบด้วย ความคิด จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยกันเสมอ ได้แก่ ความคิดส่งผลต่อ ความรู้สึกและพฤติกรรมได้</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>เช่น เบส คิดว่าตนเป็นนักร้องนำที่เก่งเป็นคนสำคัญของวง จึงรู้สึกทะนงตน คิดว่าทุกคนต้องเอาใจตนเอง แต่เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นอย่างที่เบสคิดและต้องการ เพราะสิ่งที่เบสคิดและต้องการ ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง คือ เป็นไปไม่ได้ที่ทุกคนในวงจะคอยเอาใจและยอมตามคนๆ เดียว เพราะทุกคนในวงต่างมีความสำคัญเท่าๆ กัน ดังนั้นเบสจึงโกรธ และระบายความโกรธด้วยการแสดงออกทางลบคือ พุดจาหยาบคาย ผลักอกเพื่อน ทำลายสิ่งของ เป็นต้น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้นักเรียนลองยกตัวอย่างเกี่ยวกับเรื่องของการคิดที่ส่งผลต่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม</p> <p>*ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มว่านอกจากนี้ ความรู้สึกก็มีผลต่อวิธีคิดและการกระทำ หรือพฤติกรรม การแสดงออกของคนเรา และพฤติกรรมก็ส่งผลต่อความรู้สึกและความคิดได้เช่นกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้นักเรียนลองยกตัวอย่างประกอบ (แนวการตอบ - ความรู้สึกมีผลต่อวิธีคิดและการกระทำ เช่น หากเราเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อใครคนหนึ่ง เราก็จะคิดว่าเขาไม่ดีและส่งผลให้เราแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีกับเขา ดังเช่น เบสเกิดความรู้สึกไม่ชอบคอมเพราะคอมเป็นลูกชายของลูกน้องพ่อของตนเอง เบสจึงคิดว่าคอมต้องเป็นลูกน้องตนเองด้วย เบสจึงแสดงพฤติกรรมกดขี่ และบู่บังคับคอมอยู่เสมอ</p> <p>-พฤติกรรมส่งผลต่อความรู้สึกและความคิด เช่น เบสทะเลาะกับอนันต์และเพื่อนในวง</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>อย่างรุนแรง ส่งผลให้เบสรู้สึกไม่ชอบอนันต์ และคิดว่าอนันต์ก็ไม่ได้เก่งหรือดีไปกว่าตน) ผู้นำกลุ่มสรุปว่า ดังนั้น ความคิด จิตใจและพฤติกรรม จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กัน อยู่ตลอดเวลา เราจึงต้องรู้จักวิธีการพัฒนา ความคิดจิตใจ และพฤติกรรมให้เป็นไปในทาง ที่ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อระงับความโกรธที่ สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาตลอดจนการแสดง พฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และผู้นำกลุ่มกล่าว สรุปเพิ่มเติมจากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มบอกอีกครั้ง หนึ่ง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ ซักถามในกรณีที่มีข้อสงสัย</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความรู้สึกร ความคิดเห็น และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม การปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 ลงในแบบบันทึก การเรียนรู้ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) และส่งกลับคืนมายัง ผู้นำกลุ่ม หลังจากการยุติการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 2</p> <p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 และให้สมาชิกกลุ่มบันทึกการเรียนรู้และกล่าว ขอบขอบคุณสมาชิกทุกคนพร้อมกับย้ำถึงวันเวลาที่ จะพบกันในการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป</p>	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
 2. กรณีตัวอย่างเรื่อง “ไปไม่ถึงฝัน” เท่าจำนวนสมาชิก
 3. แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม
- ครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด การให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น
 2. จากการสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม ตลอดจนการเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม จากการพูดคุย ชักถาม ตอบคำถาม ของสมาชิกกลุ่มรวมทั้งการให้ความร่วมมือในการสรุปประเด็นต่างๆ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
 3. จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม
- ครั้งที่ 2

ไป...ไม่ถึงฝัน

ขณะที่วงดนตรีที่มีชื่อว่า “วงแจ่มจริง” กำลังซ้อมดนตรีอย่างจะมกเขม้น เพื่อเตรียมเข้าแข่งขันในงานประกวดวงดนตรีระดับมัธยมศึกษารอบคัดเลือกระดับภาคเพื่อชิงแชมป์สู่การเป็นนักดนตรีของค่ายยักษ์ใหญ่ของประเทศ ซึ่งเป็นความใฝ่ฝันของทุกคนในวง ได้มีนักเรียนเข้าดูการซ้อมดนตรีมากมาย โดยเฉพาะนักเรียนหญิงที่เข้ามาดูส่วนมากเป็นเพราะชื่นชอบและต้องการให้กำลังใจเบสนำร่องนำของวง ซึ่งมีรูปร่างหน้าตาดี บ่อยครั้งในช่วงพักซ้อมเบสจะนั่งคุยกับเพื่อนหญิงที่เข้ามาให้กำลังใจจนทำให้เพื่อนในวงต้องรอรู้อยู่นาน เบสจึงจะเข้ามาซ้อมสักทีโดยให้เหตุผลว่า ให้นักดนตรีซ้อมไปก่อน นักร้องอย่างเขาซ้อมได้ทุกเวลาทุกสถานการณ์อยู่แล้ว เมื่อเป็นอย่างนี้บ่อยครั้ง โอมซึ่งเป็นหัวหน้าวงและเป็นรุ่นพี่ของเบสรู้สึกกังวลกับพฤติกรรมของเบสจึงได้เข้ามาดักเตือนเบส เรื่องการเข้าซ้อมให้ตรงเวลา และโอมก็ได้ดักเตือนเรื่องที่เบสมักใช้คอมพิวเตอร์มือหนึ่งของวงซึ่งเป็นเพื่อนสนิทกับเบสมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ทำกรบ้านให้หรือเรื่องทำความสะอาดห้องซ้อมดนตรี ซึ่งทุกคนต่างมีหน้าที่รับผิดชอบในแต่ละวัน เบสกลับยิ้มแล้วพูดว่า “มาซ้ำยังดีกว่าไม่มาน่า แล้วพี่โอมก็เป็นหัวหน้าวง ทำไมต้องมาจู้จี้กับผมทุกเรื่อง พี่ไม่ใช่พ่อผมนะ!” โอมรู้สึกโกรธและเสียดายที่เบสไม่เชื่อฟังเขาซึ่งเป็นหัวหน้าวงและเป็นรุ่นพี่ แต่โอมก็พยายามระงับความโกรธไว้ พร้อมกับสูดลมหายใจลึกๆ ก่อนที่จะพูดกลับไปว่า “ยังงี้ก็ขอให้มาซ้อมให้ตรงเวลาด้วย เพราะเพื่อนๆ เขารออยู่” เย็นวันนั้นเบสไปต่อว่าคอมพิวเตอร์ความรู้สึกโกรธจัด เพราะเบสคิดว่าคอมพิวเตอร์ไปบอกโอม แต่คอมพิวเตอร์ยืนยันว่าตนไม่ได้บอกอะไร โอมเกี่ยวกับเบสเลย แต่เบสไม่เชื่อพร้อมกับผลักหน้าอกคอมพิวเตอร์อย่างแรงและขู่ว่า “ถ้าเรื่องแบบนี้เกิดขึ้นอีก แก่เจ็บตัวแน่!” คอมพิวเตอร์เบสมาก แต่ก็ได้แค่เก็บกดความรู้สึกโกรธเอาไว้ในใจ ไประบายความโกรธด้วยการขว้างไม้กลองลงกับพื้นและเตะเก้าอี้ภายในห้องซ้อมดนตรี แต่ก็ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่านี้ เนื่องจากไม่อยากให้พ่อต้องเดือดร้อนเพราะพ่อของคอมพิวเตอร์ทำงานในโรงงานที่พ่อของเบสมีตำแหน่งเป็นผู้จัดการ ความโกรธทำให้คอมพิวเตอร์หงุดหงิดไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนและการเล่นดนตรี บางวันคอมพิวเตอร์มาจมนอนไม่ค่อยหลับและเก็บไปฝันร้ายจนสะดุ้งตื่นกลางดึกบ่อยๆ

อีก 2 สัปดาห์จะถึงวันประกวด แต่เบสก็ยังมาซ้อมดนตรีสายเช่นเคย และไม่ค่อยจริงจังในการซ้อมเท่าไรนัก ประกอบกับระยะหลังมานี้เบสไม่ค่อยดูแลสุขภาพตนเองทำให้ไม่สบายบ่อยส่งผลให้เสียงร้องเพลงของเขาไม่แจ่มใสและไม่มีความเหมือนก่อน ทำให้สมาชิกในวงรู้สึกเบื่อบ้างกับพฤติกรรมของเบสเพื่อนหลายคนไม่อยากพูดคุยกับเบส และมีเพื่อนบางคนที่ไม่พอใจเบสจนเกือบจะมีเรื่องกันหลายครั้ง ความรู้สึกโกรธแค้นและไม่พอใจกันของสมาชิกในวงแจ่มจริงส่งผลให้บรรยากาศภายในวงเต็มไปด้วยความขุ่นมัว ไม่รักใคร่กันเหมือนเดิม แต่เบสก็ไม่สนใจกับความรู้สึกของเพื่อนร่วมวง เพราะเขามั่นใจในตนเองจากคำชมที่ได้รับจากเพื่อนนักเรียนหญิงที่มาให้กำลังใจ ในที่สุดวันประกวดก็มาถึง ผลปรากฏว่า วงแจ่มจริงไม่ผ่านการคัดเลือก สมาชิกในวงรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก ในห้องพักนักดนตรี อนันต์ หนึ่งในสมาชิกวงพูดด้วยความโกรธว่า “ที่วงเราไม่ผ่าน เพราะนักร้องเสียงแหบ เหมือนเสียงเป็ด หัวหน้าวงก็คุมลูกน้องไม่ได้ แบบนี้จะไปชนะเค้าได้ไง” ขณะนั้นเป็นเวลาทีโอมและเบสเดินเข้าไปในห้องพักพอดีและได้ยืนอนันต์พูด โอมพยายามควบคุมความโกรธเพราะคิดว่า “อย่ามีเรื่องกันดีกว่า” แล้วเดินออกจากห้องพัก ไปยืนสูดลมหายใจยาวๆ ลึกๆ เพื่อระงับความหงุดหงิดพลุ่งพล่านของตนเอง ผิดกับเบสที่เดินเข้าไปต่อหน้าอนันต์และด่าว่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย และพาลว่าเพื่อนในวงว่า “พวกแกก็ไม่ได้เก่งไปกว่าข้าหรอก ฝีมือไม่ถึงขั้น เล่นห่วยกันเอง แล้วก็มาโทษนักร้อง ใครจะไปอยากอยู่วะ ไอ้วงกระจอกๆแบบนี้ ขอลาออกไว้!” เมื่อพูดจบเบสก็เตะเก้าอี้ดังโครมแล้วเดินออกจากห้องด้วยท่าทางกระพืดกระพืดพร้อมกับเพื่อนร่วมวงที่โห่ไล่เบส และมีบางคนที่ได้กล้าด้วยถ้อยคำหยาบคาย และขว้างขวดน้ำ หรือสิ่งของใกล้ตัวตามหลังเบสไป หลังจากนั้น อนันต์ได้เข้ามาขอโทษโอมที่ตนได้พูดไม่ดีออกไปซึ่งทำไปเพราะความโกรธชั่ววูบ โอมให้อภัยอนันต์และจากนั้นสมาชิกในวงที่เหลือก็นั่งลงพูดคุยกันเรื่องอนาคตของวงแจ่มจริงต่อไป

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3-5
เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
<p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับประสบการณ์ความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง ตลอดจนได้สำรวจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ และนำมาใช้เป็นแนวทางในการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง</p>	<p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม</p> <p>* ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้เล่าประสบการณ์ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองให้กลุ่มฟังพร้อมทั้งให้สมาชิกได้สำรวจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มพูดนำดังนี้</p> <p>“ความโกรธเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และวิธีการระบายความโกรธของแต่ละคนก็อาจมีแตกต่างกันไป ในวันนี้ขอให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธ และวิธีการระบายความโกรธของตนเอง ที่นักเรียนคิดว่าเป็นการแสดงความโกรธออกมาภายนอกในทางลบ รวมถึงผลที่เกิดขึ้นตามมา จากวิธีการระบายความโกรธนั้น นักเรียนคนใดพร้อมที่จะเปิดเผยประสบการณ์ของตนเองให้กลุ่มได้รับรู้แล้ว ขอเชิญเลยคะ”</p> <p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มถามคำถามกับสมาชิกกลุ่มดังนี้</p>	<p>- พฤติกรรมการใส่ใจและการสังเกตสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>- คำถามปลายเปิด</p> <p>- คำถามปลายปิด</p> <p>- การสนับสนุน</p> <p>- การทวนสาระ</p> <p>- การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>- การสะท้อนความหมาย</p> <p>- การนำ</p> <p>- การระบุผลที่ตามมา</p> <p>- การเปิดเผยตนเอง</p> <p>- การแนะนำ/การอธิบาย/การสอน</p> <p>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>- การเปรียบเทียบโดยอุปมาอุปไมย</p> <p>- การใช้พุทธภาษิต</p> <p>- การเชื่อมโยง</p> <p>- การสรุป</p> <p>- การให้กำลังใจ</p> <p>- การวนรอบ</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>- จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นักเรียนคิดอย่างไร จึงรู้สึกโกรธ</p> <p>- วิธีการระบายความโกรธของนักเรียนคืออะไร</p> <p>- นักเรียนเรียนรู้วิธีการระบายความโกรธมาจากที่ไหน - ในตอนนั้น นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้ระบาย ความโกรธออกไป</p> <p>- ผลที่ตามมาจากการระบายความโกรธของนักเรียนคืออะไร</p> <p>- ถ้ามองย้อนกลับไปนักเรียนคิดว่าตนเองทำเหมาะสมแล้วหรือไม่ อย่างไร</p> <p>*จากนั้นผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความแตกต่างระหว่างวิธีคิดของสมาชิกกลุ่มที่เกิดจากวิธีคิดที่ยังไม่ถูกต้องและไม่เป็นไปตามแนวทางของปัญญา จึงทำให้เกิดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวตามมาได้ กับวิธีคิดที่ถูกต้องตามแนวปัญญาหรือวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่จะช่วยให้เราพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริงโดยไม่ใช้ความรู้สึกของตนเองเข้ามาร่วมตัดสิน ทำให้คลายความรู้สึกโกรธ และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งผลให้มีความเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของวิธีคิดที่มีผลต่อความรู้สึกและการกระทำของเรา ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้ที่จะฝึกให้มีวิธีคิดที่ถูกต้องตามแนวปัญญา</p>	<p>- ทักษะวิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน</p> <p>- ทักษะวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก</p> <p>- ทักษะวิธีคิดแบบเร้ากุศล-ทักษะวิธีคิดแบบแก้ปัญหา</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>* ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ พร้อมแจกเอกสารให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาประกอบการอธิบาย สำหรับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ จะเรียนรู้วิธีคิด 4 วิธี คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน 2. วิธีคิดแบบเร้ากุศล 3. วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออก 4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา <p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ตรวจสอบวิธีคิดของตนเองจากประสบการณ์ ความโกรธที่เล่าให้กลุ่มฟัง ว่ามีส่วนคล้ายกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการวิธีคิดใด หรือไม่อย่างไร และสมาชิกกลุ่มจะเลือกใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการวิธีคิดใดในการจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นหรือในกรณีที่มีเหตุการณ์คล้ายคลึงกันเกิดขึ้นอีก สมาชิกจะเลือกใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการวิธีคิดใดในการระงับความโกรธ พร้อมทั้งให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนวทางในการช่วยเหลือเพื่อน</p> <p>* เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 4 วิธีคิดดังกล่าว ในการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง ทุกครั้งก่อนยุติการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งที่ 3-5 ผู้นำกลุ่มแจกแบบฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวนครั้งละ 1-2 สถานการณ์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำกลับไปทำเป็นการบ้าน และให้นำมาส่งในการเข้าร่วมการปรึกษาแบบ</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>กลุ่มครั้งต่อไป</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความรู้สึกร่วมกัน และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3-5 ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) และส่งกลับคืนมายังผู้นำกลุ่ม หลังจากการยุติการปรึกษาแบบกลุ่ม</p> <p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3-5 และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนพร้อมกับย้ำถึงวันเวลาที่เจอกันในการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป</p>	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
3. แบบฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 4 วิธีคิด วิธีคิดละ 1 สถานการณ์
4. แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3-5

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด การให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น
2. จากการสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจ ตลอดจนการเปิดเผยความคิดเห็นความรู้สึกร่วมกันในกลุ่ม จากการพูดคุย ชักถาม ตอบคำถาม ของสมาชิกกลุ่มรวมทั้งการให้ความร่วมมือในการสรุปประเด็นต่างๆ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
3. จากแบบฝึกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 4 วิธีคิดที่ให้ไปทำเป็นการบ้าน
4. จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3-5

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยกกาย หรือคิดถูกวิธีเป็นวิธีคิดตามแนวปัญญา ซึ่งประกอบด้วยวิธีคิด 10 วิธี แต่สำหรับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ จะฝึกวิธีคิด 4 วิธี คือ

<p>1. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน</p> <p>คือ การคิดที่มีสติระลึกกำหนดอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่เพื่อฝัน เลื่อนลอยไปกับอดีตหรืออนาคต พิจารณาวางแผนและดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเพื่อส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติในปัจจุบัน</p>	<p>2. วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือ วิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม</p> <p>คือ การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายไปในทางที่ดีงาม เป็นกุศลและสอดคล้องตามความเป็นจริง เป็นไปตามเหตุปัจจัย สามารถมองหาส่วนดีในสถานการณ์ต่างๆ แม้ในสถานการณ์ที่เลวร้ายหรือไม่พึงพอใจ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนและก่อประโยชน์ต่อส่วนรวมได้</p>
<p>3. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก</p> <p>คือ การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงด้วยการมองให้ครบทุกแง่ทุกด้าน ทั้งข้อดี-ข้อเสีย จุดอ่อน-จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง พร้อมหาทางแก้ไขด้วยการใช้สติตระหนักและยอมรับถึงสิ่งเหล่านั้นเพื่อหาทางป้องกันหรือทดแทนเพื่อประโยชน์ที่สมบูรณ์ต่อไป</p>	<p>4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา หรือ วิธีคิดแบบอริยสัจ</p> <p>คือ การคิดแก้ปัญหา โดยการเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจปัญหา แล้วทำการสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขพร้อมกำหนดเป้าหมายให้แน่ชัดและคิดวิธีกำจัดสาเหตุของปัญหา ให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ ดังนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ คือ ทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา ให้ชัดเจนว่าเป็นอะไรคืออะไร เป็นที่ตรงไหน</p> <p>ขั้นที่ 2 สืบสาวเหตุแห่งทุกข์ คือ การวิเคราะห์ตรวจสอบค้นหาต้นตอของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัด หรือทำให้หมดสิ้นไป</p> <p>ขั้นที่ 3 เล็งหมายขัดซึ่งการดับทุกข์ คือ การกำหนดเป้าหมายที่ต้องการจะแก้เพื่อการดับทุกข์ว่าคืออะไร จะมีทางเป็นไปได้หรือไม่ และจะเป็นไปได้ได้อย่างไร</p> <p>ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายแล้ว ก็กำหนดวางวิธีการ และสิ่งที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จโดยสอดคล้องกับเป้าหมาย</p>

สถานการณ์ตัวอย่าง วิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน

ปี พ.ศ. 2549 การแข่งขันฟุตบอลรุ่นอายุไม่เกิน 17 ปี รอบชิงชนะเลิศ ทีมเต็งหนึ่ง ชนะ ทีมเพื่อนสนิท ด้วยคะแนน 2 ประตูต่อ 1 โดยในช่วงครึ่งหลัง ทีมเพื่อนสนิท เหลือผู้เล่นเพียง 10 คน การิน นักเตะหมายเลข 6 ถูกไล่ออกจากสนามในนาทีที่ 79 เพราะเหยียดกรรมการ ในปีนั้นการิน อายุเพียง 14 ปี อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นกองกลางที่มีฝีเท้าเร็วจัดจ้าน และเป็นความหวังของทีม การินใฝ่ฝันว่าจะเป็นนักฟุตบอลทีมชาติให้ได้ แต่ขณะที่เกมกำลังดำเนินไป การินถูกเข้าเสียบโดยกองหลังเบอร์ 10 ทีมเต็งหนึ่ง ที่ชื่อพัชณัย ทำให้ทั้งสองคนล้มลง แต่กรรมการไม่ได้เป่าฟาวล์ เมื่อลุกขึ้นได้ พัชณัยรีบขอโทษการิน แต่การินคิดว่าพัชณัยงอ จึงผลักอกของพัชณัย แต่พัชณัยก็เดินหนี จึงทำให้การินรู้สึกโกรธมาก รีบเดินเข้าไปกระชากคอเสื้อของพัชณัย แล้วพูดด้วยความโกรธว่า “เฮ้ย ! ทำแบบนี้แล้วเดินหนีได้ไงวะ” ทันใดนั้นกรรมการได้เดินเข้ามาห้ามไว้ และให้การินไปเตะมุม แต่การินกลับยังโกรธเพราะคิดว่าตนน่าจะจะได้เตะฟรีคิก จึงต่อว่ากรรมการว่า “ตาบอดหรือไง เห็นชัดๆ ว่ามันเข้ามาข้างหลังผม ผมต้องได้ฟรีคิก ไม่ใช่เตะมุม” แม้เพื่อนๆ จะเข้ามาห้ามการินไม่ให้โต้เถียงและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับกรรมการ แต่การินก็ยังคงยืนเหยียดกรรมการอยู่ด้วยความโกรธ ในที่สุดกรรมการจึงให้ใบแดงการิน ให้ออกจากสนาม นับจากวันนั้นการินฝึกซ้อมฟุตบอลอย่างหนัก และเมื่อเจอใครก็จะเล่าเรื่องการแข่งขันวันนั้นและพูดถึงพัชณัยด้วยความแค้น

ปีพ.ศ. 2550 ทีมเต็งหนึ่ง และทีมเพื่อนสนิท มาเจอกันอีกครั้งในรอบ 8 ทีมสุดท้าย อีก 2 สัปดาห์ จะถึงวันแข่ง ทั้ง 2 ทีมต่างฝึกซ้อมอย่างหนัก การินได้ตัดสินใจเข้าไปคุยกับโค้ชรุ่นพี่ที่เขาสนิทและไว้วางใจมาก การินบอกถึงแผนการที่เขาจะแก้แค้นพัชณัยคืนให้โค้ชฟังว่า “คอยดูนะ ผมจะทำให้มันจำไม่มีวันลืมเลย ปีที่แล้วมันทำเราเจ็บยังไง ปีนี้มันจะเจ็บกว่า” แต่โค้ชไม่เห็นด้วยกับความคิดของการินจึงห้ามไว้ว่า “ไม่มีมันนั่ง เดี่ยวจะได้ใบแดงอีก” การินได้ฟังก็รู้สึกโมโหและต่อว่าโค้ช “อ้าวพี่เด นี่ผมนั่งพี่นะ สรุปแล้วพี่จะเข้าข้างใครกันแน่ พี่ไม่รู้หรือว่าผมเจ็บความแค้นมานานแค่ไหน ทนกับคำประนามว่าทำทีมแพ้ เพราะไอ้พัชณัยคนเดียว ผมยังจำความรู้สึกวันนั้นได้เลย คอยดูเถอะจะให้มันเจ็บแบบที่ผมรู้สึกบ้าง!”

โค้ชอยากให้การินใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อลดความรู้สึกโกรธและเพื่อให้หาแนวทางแก้ปัญหาดังกล่าวได้ จึงพูดกับการินว่า

พี่เข้าใจความรู้สึกของนายนะการิน แต่อยากให้นายตั้งสติและคิดให้ดีเสียก่อนกับเรื่องที่เกิดขึ้น สิ่งแรกเรื่องนี้เกิดขึ้นมานานแล้วแต่มันยังคงรบกวนจิตใจนายอยู่ ทำให้นายไม่มีความสุขแม้คิดแต่จะวางแผนแก้แค้น ทุกๆ ที่เรื่องมันกลายเป็นอดีตไปแล้ว แต่ปัจจุบันนี้สินายกำลังจะได้โอกาสแก้ตัวและกู้ชื่อเสียงคืนมาใหม่และเป็นบันไดที่จะทำให้ได้ก้าวเข้าสู่การเป็นนักฟุตบอลทีมชาติที่นายตั้งใจไว้ ตอนนี้พี่อยากให้นายมีสติคิดให้รอบคอบและนำสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตมาเป็นบทเรียนเพื่อทำปัจจุบันด้วยความไม่ประมาท เพื่อเตรียมพร้อมสู่ออนาคต จะได้ไม่ทำผิดอีกเป็นครั้งที่สอง แต่การที่นายจะนำเรื่องในอดีตมาคิดเพื่อวางแผนแก้แค้นนั้นมันไม่ได้ทำให้เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมาเลยนะ กลับยังทำให้เป็นผลเสียสำหรับตัวนายเองมากขึ้น เพราะการคิดแก้แค้นมีแต่จะทำให้เราทุกข์ใจ ปัญหายังคงอยู่ไม่หายไปไหน ที่สำคัญเราจะไม่ได้ในสิ่งที่เราหวังหรือตั้งใจไว้ นี่ ! การินอนาคตนายอาจจะได้เป็นนักฟุตบอลทีมชาติอย่างที่ฝันก็ได้นะ และเหตุการณ์แบบนี้ก็อาจจะเกิดขึ้นกับนายอีกก็ได้ ตอนนี้ถ้านายเรียนรู้อะไรที่จะนำเรื่องในอดีตมาเป็นบทเรียน เพื่อหาทางป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก และคิดเสียว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราได้ฝึกฝนตนให้เหมาะกับอาชีพนักฟุตบอล วิธีคิดอย่างนี้จะช่วยให้นายเดินทางไปสู่ฝันที่ตั้งใจไว้ได้และถือได้ว่านายรู้จักที่ใช้

ประโยชน์จากประสบการณ์ในอดีตมาฝึกฝนพัฒนาตนเองและเร่งทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเพื่อเตรียมพร้อมคู่อนาคตที่หวังไว้ การินก็อยากให้นายคิดทบทวนดูว่ากับเวลา 365 วันที่นายอุทิศสำหรับฝึกซ้อมฟุตบอลอย่างหนัก จริงๆ แล้วนายฝึกซ้อมเพื่ออะไร เพื่อแสดงความสามารถและนำไปสู่การเป็นนักฟุตบอลอาชีพที่นายตั้งใจและเพื่อสู้ชื่อเสียงกลับคืนมาหรือว่าเพื่อการแก้แค้นด้วยความรู้สึกโกรธเพียงอย่างเดียว คิดให้คึนะน้องถ้าหากนายนำอดีตที่ผ่านมาแล้วมาเป็นบทเรียนสอนใจเพื่อความไม่ประมาทในปัจจุบันและอนาคต ก็ถือได้ว่านายเป็นผู้ชนะอย่างเต็มตัวแล้วละ เพราะนายได้ชนะใจตนเองที่จะไม่โกรธ ไม่แก้แค้น และพร้อมที่จะให้อภัยผู้อื่นแล้ว

สถานการณ์แบบฝึกวิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน

เมลิสซา กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เธอเป็นคนที่มีความหน้าตาดี และมักได้รับเลือกให้ทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนอยู่เสมอ เช่น ครัมเมเยอร์มือหนึ่งของโรงเรียน เซียร์ลีดเคอร์ รวมถึงการประกวดต่างๆ ที่ต้องอาศัยรูปร่างหน้าตา เมลิสซาก็จะได้รับการคัดเลือกให้ได้รับรางวัลชนะเลิศอยู่เสมอ เมลิสซาได้มีโอกาสแสดงร่วมในโฆษณาครัมบ่ารุงผิวยี่ห้อหนึ่ง ทำให้เธอมีความใฝ่ฝันที่อยากจะทำงานด้านบันเทิง เมลิสซาชอบดูรายการ ออกเคมีแฟนตาซี (AF) มาก เพราะคนที่เข้าประกวดจะมีโอกาสได้เข้าวงการบันเทิง และได้โชว์ความสามารถสู่สายตาประชาชน ในทุกๆ วันเธอจะต้องติดตามดูรายการ AF ซึ่งถ่ายทอดสดตลอด 24 ชั่วโมง และต้องตามไปดูคอนเสิร์ตที่จัดในช่วงกลางคืนทุกวันเสาร์ ทำให้เธอไม่ค่อยได้พักผ่อน ผลการเรียนจึงแย่งเรื่อยๆ พัธมนซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของเมลิสซา รู้สึกเป็นห่วงเมลิสามากจึงได้เตือนว่า “เมย์ เราว่าเธอคลั่งไคล้ AF มากเกินไปแล้วนะ ดูสิเดี๋ยวนี้เธอมาเรียนสาย ทำให้โดนตัดคะแนนความประพฤติไปเยอะแล้วนะ” เมลิสซา รู้สึกโกรธพัธมนมาก เพราะคิดว่าพัธมนอิจฉาและไม่อยากให้เธอได้เข้าวงการ จึงตอบว่ากลับไป “เธออิจฉาเราใช่ไหมล่ะ ที่เห็นว่าเราเคยถ่ายโฆษณา เคยได้รางวัลมากกว่าเธอ” พัธมนจึงพูดเตือนสติเพื่อนว่า “เราไม่ได้อิจฉาเธอเลย เพราะสมัยนี้ถ่ายโฆษณาเยอะนะ นักร้อง นักแสดงก็มีมากขึ้นทุกวัน ใครๆ ก็มีโอกาสนั้นได้ทั้งนั้น แต่ที่เราเตือนเพราะเป็นห่วงและก็เห็นว่าเธอเป็นเพื่อนเราหรอกนะ แต่ถ้าเธอคิดอย่างนี้ เราก็จะไม่พูดอีกแล้ว” หลังจากนั้นเมลิสซาและพัธมนก็ไม่ค่อยได้พูดกันอีก

ในวันที่เมลิสซาและพัธมนทะเลาะกันนั้นมีเพื่อนในห้องหลายคนที่ได้ยินเรื่องราวทั้งหมดรวมทั้งพัธมนกาเพื่อนสนิทของเมลิสซาด้วย จึงทำให้เพื่อนหลายคนไม่พอใจเมลิสซา ประกอบกับระยะหลังมานี้เมลิสซาค่อนข้างหลงตัวเอง และไม่ค่อยรับผิดชอบงานกลุ่มเท่าใดนัก จึงทำให้เพื่อนๆ ไม่ค่อยพูดกับเธอ ทำให้เมลิสซา รู้สึกโกรธพัธมนมากยิ่งขึ้นเพราะคิดว่าพัธมนนำเรื่องที่ทะเลาะกันไปแล้วให้เพื่อนคนอื่นๆ ฟัง เมลิสซาจึงไประบายความทุกข์กับพัธมนกาเพื่อนสนิทว่า “คิดดูสิ มนมีสิทธิ์อะไรมาว่าเรา มาดูถูกเราว่าไม่มีความสามารถที่จะไปเป็นนักแสดงว่าเราดู AF มากเกินไป แล้วเราจะไปสายมั่ง สอบได้คะแนนน้อยมั่งจะเป็นอะไรไป ก็เราไม่คิดที่จะไปเป็นหมอนักบัญชีอยู่แล้ว เราอยากเป็นดารา อนาคตเราจะไปประกวด AF เราก็ต้องดูแนวทางไว้สิ นี่เราดูต่าหว่างอนาคตไว้แล้วนะ แล้วพวกเพื่อนคนอื่นๆ ในห้องก็เข้าข้างแต่ขายน คอยดูนะเราจะไม่พูดกับใครเลย ถ้าเราดังแล้วก็อย่ามาจ้อเราละกัน!” พัทธมนกาอยากให้เมลิสซาใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อลดความรู้สึกโกรธและเพื่อให้อาหาทางแก้ปัญหาดังกล่าวได้ จึงพูดว่า

เราเข้าใจความรู้สึกของเธอนะเมย์ แต่เราอยากให้เธอตั้งสติให้ดี ๆ ค่อยๆ คิดพิจารณาเรื่องที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเสียก่อน ที่เธอพูดก็มีส่วนถูกคือเธอเป็นคนที่มีเป้าหมายและมีการวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมสู่ออนาคตที่เธอต้องการจะเป็นคือ การเป็นดารา แต่การที่จะไปถึงเป้าหมายได้นั้น เธอเองก็ต้องทำหน้าที่ปัจจุบันให้ดีเสียก่อนคือ หน้าที่การเป็นนักเรียน การที่เธอวางแผนสำหรับอนาคตเป็นสิ่งที่ดีแต่หากมัวคิดถึงแต่อนาคตโดยที่ไม่เร่งทำปัจจุบันให้ดีเสียก่อนอนาคตก็อาจเป็นเพียงความฝันได้ เพราะปัจจุบันนี้ใครๆ ก็สามารถเป็นดาราได้ แต่การเป็นดาราที่ทั้งสวย และเก่งมีความฉลาดรอบรู้นั้นน้อยคนนักที่จะเป็นได้ และถ้าเธอพิจารณาตามความเป็นจริงเธอจะเห็นว่า การเป็นดาราไม่ใช่แค่จะต้องมีหน้าตาที่ดีเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองมากด้วย ถ้าเธอฝึกตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในตอนนี้ ก็ถือได้ว่าเธอได้ฝึกทักษะและเตรียมตัวสู่อาชีพที่เธอตั้งใจไว้อย่างไม่ประมาท สุดท้ายเราอยากให้เธอค่อยๆ คิดพิจารณาเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยการมี

สติ สัมปชัญญะ โดยไม่หลงไหลไปกับอนาคตมากเกินไปและไม่ใช้เพียงความรู้สึก โกรธที่เกิดขึ้นในช่วงหนึ่งเท่านั้น เพราะปัจจุบันเธอก็ยังเป็นนักเรียนและยังต้องอยู่กับมันและเพื่อนคนอื่นๆ อีก หากเธอยังยึดติดกับความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้นเพียงแค่ชั่ววูบซึ่งเกิดจากการที่เพื่อนพูดไม่ถูกใจเธอเพียงเท่านั้น เราเห็นว่าอาจทำให้เธอขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ และอาจทำให้เธอต้องสูญเสียเพื่อนที่ดีไปอีกหนึ่งคนก็เป็นได้ เมย์ มิตรภาพของเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นแรงช่วยผลักดันให้เราเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจได้อย่างมั่นคงเราอยากให้เธอคิดให้รอบคอบให้เป็นไปตามแนวทางของความรู้ที่จะเกิดประโยชน์ต่อตัวของเธอเองมากที่สุด

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. เมลิสาคิดอย่างไรจึงโกรธ พัชรมน

.....

.....

2. เมลิสาระบายความโกรธที่มีต่อพัชรมนด้วยวิธีการใดบ้าง

วิธีระบายความโกรธ	ผลที่เกิดขึ้นตามมา
.....
.....
.....
.....

3. จากสถานการณ์ดังกล่าว พรรมภาได้นำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการวิธีคิดใดมาใช้เพื่อให้เมลิสาลดความรู้สึกโกรธและเพื่อให้หาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ พร้อมบอกเหตุผลที่เลือกวิธีคิดดังกล่าว

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| 1. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน | 2. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 3. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา |

เหตุผลที่เลือกเพราะ.....

.....

.....

สถานการณ์ตัวอย่าง วิธีคิดแบบเร้ากุศล

ทุกๆ ปีกิจกรรมครั้งสำคัญของชมรมศิลปะคือการประกวดงานปั้น ซึ่งมีเงินรางวัลถึง 10,000 บาท สำหรับทีมชนะเลิศ ประโยชน์กับเพื่อนในทีมอีก 3 คน อยู่ชมรมนี้มาตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงตอนนี้ประโยชน์และเพื่อนเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และเป็นปีที่พวกเขาตั้งใจว่าจะต้องคว้ารางวัลชนะเลิศมาให้ได้ เพราะทั้ง 4 คน เป็นนักเรียนที่มีฝีมือดี เมื่อทางโรงเรียนมีงานที่ต้องใช้ฝีมือด้านศิลปะ ก็มักต้องพึ่งพาอาศัยนักเรียน 4 คนนี้เป็นประจำ ในป็นนี้มีทีมเข้าประกวด 6 ทีมด้วยกัน โดยมี 4 ทีมที่มีสมาชิกทุกคนอยู่ในชมรมศิลปะ ส่วนอีก 2 ทีมมีนักเรียนชมรมอื่นรวมอยู่ด้วย เมื่อเริ่มร่างงาน เตรียมดิน ทุกทีมก็ตั้งใจกันอย่างเต็มที่ ขณะที่ประโยชน์กำลังร่างงานอยู่นั้น วุฒิชัยซึ่งเป็นเพื่อนอีกคนในทีมพูดขึ้นว่า “ข้าว่างานนี้ไม่โปร่งใสแน่ เพราะทีมโกสินทร์ มีเด็ก ม.2 อยู่ด้วย คนหนึ่งเป็น ลูกอาจารย์ชลิต โกสินทร์มันเที่ยวพูดไปทั่วเลยว้ายังไงๆ ทีมมันก็ 1 เห็นๆ” แม้ประโยชน์จะได้ยินว่าลือนี้มาจากทีมอื่นๆ บ้างเหมือนกันแต่ก็มั่นใจในฝีมือตัวเองและเพื่อนๆ ในทีม อีกทั้งการประกวดครั้งที่ผ่านมาก็โปร่งใสมาตลอด จึงพูดปลอบวุฒิชัยว่า “คงไม่มีอะไรหรอก มันก็แค่ลือให้เสียขวัญแค่นั้นแหละ อย่าไปคิดมากเกินไป เพื่อน พวกเรานะระดับไหนกันแล้ว ไม่ต้องห่วงเราชนะเห็นๆ”

เมื่อถึงวันตัดสินผลงาน งานของทีมประโยชน์สวยงามสมบูรณ์แบบแม่จะเป็นงานปั้นที่เห็นได้ทั่วไปแต่ก็มีความเหมือนจริงมาก เพื่อนๆ ทั้งที่ร่วมแข่งขัน และเพื่อนที่มาชมการประกวดต่างพากันพูดว่าทีมของประโยชน์ต้องชนะแน่นอน แต่เมื่อผลการประกวดออกมาปรากฏว่าทีมของเขาได้ที่ 3 ทีมที่ได้ที่ 2 ได้แก่ทีมของรวิช เพื่อนที่อยู่ในชมรมศิลปะด้วยกัน ส่วนทีมที่ได้ที่ 1 คือทีมของโกสินทร์ วุฒิชัยไม่พอใจกับผลการประกวดจึงเข้าไปถามอาจารย์ที่เป็นคณะกรรมการตัดสินถึงเหตุผลที่ทีมเขาได้ที่ 3 คณะกรรมการตัดสินให้เหตุผลว่าปีนี้ได้แจ้งให้ทุกทีมทราบแล้วว่าคะแนนจะเน้นคะแนนไปที่ความคิดสร้างสรรค์ และความแปลกใหม่ อีกทั้งทีมที่ได้ที่ 3 ก็ได้คะแนนสูงสืมากับทีมที่ได้ที่ 1 และที่ 2 ฝีมือไม่ได้ห่างกันมากนัก ถึงแม้จะได้ฟังเหตุผลจากคณะกรรมการแต่วุฒิชัยก็ยังไม่พอใจจึงมาระบายกับประโยชน์ว่า “นึกแล้วเชื่อว่าต้องเป็นแบบนี้ แม้ทีมรวิช ข้าพอจะเข้าใจแต่ทีมไอ้โกสินทร์นี่สิไม่เข้าใจและไม่พอใจด้วย หงุดหงิดวะ พวกมันแต่เส้นไม่มีฝีมือ” ส่วนประโยชน์แม้จะไม่พอใจแต่ก็ไม่พูดอะไรเพราะเชื่อในการตัดสินของกรรมการ แต่ขณะที่ทีมของประโยชน์และทีมของรวิชกำลังเก็บอุปกรณ์งานปั้นอยู่ที่ชมรมศิลปะ โกสินทร์และเพื่อนๆ ซึ่งกำลังเดินมาทางทีมของประโยชน์พร้อมกับเสียงพูดคุย หัวเราะกันเสียงดัง โกสินทร์พูดขึ้นว่า “ไ้ เพื่อน ข้าบอกแล้วว่าเหนื่อยเปล่า ฝีมือก็งั้นๆ ทำแต่แบบเดิมๆ” คำพูดของโกสินทร์ทำให้วุฒิชัยรู้สึกโกรธมาก วุฒิชัยลุกขึ้นยืนพร้อมกับชี้หน้าโกสินทร์แล้วพูดว่า “ดีกว่าพวกใช้เส้นสายพ้อ แน่จริงก็อย่าขี้โกงสิวะ” วันซั้ยนักเรียนชั้นม.2 ลูกชายของอาจารย์ชลิตพูดสวนกลับมาว่า “ถึงไม่มีพวกผม ทีมที่ได้แค่ที่ 2 เลิกทะเลงว่าเก่งกันได้แล้ว รู้ตัวกันซะทีนะว่าฝีมือมีแค่ไหน” เมื่อวันซั้ยพูดจบ วุฒิชัยก็รีบวิ่งเข้าไปจะชกวันซั้ด้วยความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรง แต่มีเพื่อนๆ จับไว้ทันและรีบพาเขาแยกออกมาทันที ผ่านไปหลายวันวุฒิชัยยังรู้สึกโกรธและทำให้เขาไม่อยากจะมาโรงเรียนเพราะต้องเห็นหน้าทีมของโกสินทร์ แต่ก็ต้องจำใจมาเพราะกลัวจะเรียนไม่ทันเพื่อน เขารู้สึกอึดอัด และเครียดมาก จึงมาปรึกษาวิทยา รุ่นพี่ม. 5 ที่อยู่ชมรมศิลปะด้วยกัน ซึ่งวุฒิชัยมีความสนิทสนมและไว้วางใจมาก

วิทยาอยากให้อุทิศใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อลดความรู้สึกโกรธและเพื่อให้หาทางแก้ปัญหา
ดังกล่าวได้ จึงพูดว่า

ที่เข้าใจว่านายรู้สึกอย่างไร ถ้ามีคนมาพูดอย่างนั้นกับพี่ พี่ก็ไม่พอใจ แต่ถ้าพิจารณาให้ดีกับเรื่องที่เกิดขึ้น
ก็ทำให้เห็นว่าถึงแม้พวกนายจะไม่ได้รับรางวัลชนะเลิศ แต่ก็ได้ทำงานเต็มฝีมือ ทำงานดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และได้
รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ซึ่งตรงนี้มีประโยชน์มากกว่ารางวัลชนะเลิศเสียอีก อีกอย่างประสบการณ์นี้จะทำให้
นายต้องหมั่นพัฒนาฝีมือต่อไปโดยไม่ประมาท ต้องให้ความสำคัญและสนใจโจทย์การประกวดให้มากขึ้นกว่าเดิม
ต้องรู้จักคิดสร้างสรรค์ผลงานให้มีความแปลกใหม่ให้มากยิ่งขึ้น ส่วนเรื่องที่ทีมของโกสินทร์มาพูดกับพวกนาย
นั้น ถ้าลองคิดอีกแง่หนึ่ง คำพูดเหล่านั้นก็เป็นเหมือนสิ่งกระตุ้นเตือนสติให้เราไม่หลงตนเองว่าเก่ง เพื่อที่
ต่อไปเราจะได้มีความพยายามและพัฒนาฝีมือกันให้มากขึ้นกว่านี้ ที่สำคัญเวลาที่นายมีความทุกข์ ซึ่งตอนนี้ก็คือ
ความรู้สึกโกรธ และไม่พอใจกับคำพูดของทีมโกสินทร์ หากนายจะลองมองในแง่บวกดูบ้าง นายจะเห็นว่าคำพูด
เหล่านั้นเป็นเหมือนแบบทดสอบความเข้มแข็งของตัวเอง ถ้านายสามารถผ่านไปได้ ต่อไปในอนาคตถ้าเจอ
ปัญหาหรือเรื่องที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจอีก นายก็สามารถผ่านพ้นไปได้ แต่ถ้าเราท้อแท้และมัวจมอยู่กับความ
โกรธที่ไม่ได้ช่วยให้เราเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตัวเองเลย ต่อไปถ้าเจอปัญหาหนักๆ ยิ่งกว่านี้ นายก็จะผ่านไป
ไม่ได้ ลองเก็บไปคิดดูนะน้อง

สถานการณ์แบบฝึก วิธีคิดแบบเร้ากุศล

ชาติชายเป็นแฟนกับแววดาว และคบหากันมาประมาณ 1 ปี ทั้งสองคนกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่อยู่กันคนละห้องเรียน แววดาวเป็นผู้หญิงที่มีหน้าตาดี เรียนเก่ง และมีความสามารถมากมาย และยังเป็นพี่หมวยของเพื่อนและรุ่นพี่อีกหลายคน ชาติชายรู้สึกภูมิใจมากที่มีแววดาวเป็นแฟน เขาจึงรักและตามใจแววดาวทุกอย่าง แววดาวเคยให้สัญญาว่าจะรักเขาคนเดียวไม่เปลี่ยนแปลงและอยากให้เขาตั้งใจเรียนเพื่อที่จะได้สอบเข้าเรียนต่อม.4ที่โรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่งด้วยกัน ชาติชายมั่นใจอยู่แล้วว่าแววดาวต้องสามารถสอบเข้าเรียนต่อได้แน่นอน และเพื่อให้สามารถเข้าเรียนต่อพร้อมกับแววดาวได้ ชาติชายจึงพยายามตั้งใจเรียนมากเป็นพิเศษทั้งในห้องเรียนและหาความรู้เพิ่มเติมนอกเวลาเรียนที่โรงเรียนกวดวิชา ทำให้ผลการเรียนของชาติชายดีขึ้นมาก แต่ระยะหลัง ชาติชายเริ่มสังเกตว่าแววดาวเริ่มตีตัวออกห่างจากตน และมักปฏิเสธที่จะไปไหนมาไหนกับเขาเสมอ ประกอบกับข่าวลือที่เขาได้ยินมาว่า แววดาวกำลังคบหากับเอกรัตน์ รุ่นพี่ที่เรียนอยู่โรงเรียนชื่อดังที่เขาและแววดาวต้องการจะสอบเข้าเรียนต่อ เมื่อถามแววดาวเกี่ยวกับข่าวลือดังกล่าว แววดาวให้เหตุผลว่า ตอนนี้อย่างไม่อยากทำอะไร นอกจากอ่านหนังสือเพราะเธอต้องการเตรียมตัวสอบเพื่อเข้าเรียนต่อให้ได้ จึงไม่อยากที่จะคิดเรื่องอะไรทั้งนั้น แต่วันหนึ่งชาติชายเห็นแววดาวไปดูภาพยนตร์กับเอกรัตน์ ทำทางทั้งสองคนมีความสนิทสนมกันมาก เขารู้สึกโกรธที่เห็นแววดาวมาคบกับเอกรัตน์ ร่างกายของเขาร้อนผ่าว กล้ามเนื้อทุกส่วนเกร็งไปหมด หัวใจของเขาเต้นไม่เป็นจังหวะและมันเต้นเร็วขึ้นเรื่อยๆ เขาพยายามวิ่งตามแววดาวแต่ตามไม่ทัน

วันรุ่งขึ้นจึงถามแววดาวเกี่ยวกับเรื่องที่เขาเห็นเธอไปดูภาพยนตร์กับเอกรัตน์ แววดาวยอมรับว่าไปดูภาพยนตร์กับเอกรัตน์จริงแต่ก็มีเพื่อนคนอื่นๆ ไปด้วยและเธอก็ยอมรับว่ารู้จักกับเอกรัตน์ในฐานะรุ่นพี่คนหนึ่งซึ่งสามารถให้คำปรึกษาเธอเกี่ยวกับเรื่องการสอบเข้าเรียนต่อได้อย่างดี และเธอก็อยากให้ชาติชายตั้งใจเรียนเพื่อสอบเข้าเรียนต่อมากกว่าที่จะมาคอยตามหึงหวงที่ขยับจับผิดเธอ และถ้าชาติชายยังมาต่อแกลมเรื่องเธอกับเอกรัตน์อีก เธอจะเลิกคบกับชาติชาย ชาติชายรู้สึกเสียใจและโกรธแค้นกับท่าทีที่แววดาวแสดงกับเขามาก เขาคิดว่าแววดาวกำลังหลอกหลวงไม่จริงใจกับเขาเหมือนที่เขารักและจริงใจกับแววดาวคนเดียว ชาติชายกลัวใจเรื่องแววดาวจนไม่ค่อยสนใจเรียนเหมือนเมื่อก่อน และบ่อยครั้งที่ชาติชายไม่ไปเรียนพิเศษ จากที่เคยเป็นคนร่าเริง สดใส ก็กลายเป็นคนเงียบขรึม อารมณ์หงุดหงิดง่าย เพื่อนๆ มาหยอกล้อด้วย ชาติชายก็จะต่อว่าเพื่อนด้วยคำหยาบคาย บางทีรุนแรงถึงขั้นชกต่อยกับเพื่อน ชาติชายทุกข์ใจ เสียใจมากที่เขาไม่สามารถตัดใจจากแววดาวได้ เขาได้ระบายความกตัญญูใจดังกล่าวให้อานนทซึ่งเป็นที่ชายฟัง

อานนทอยากให้ชาติชายใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อลดความรู้สึกโกรธและแก้ปัญหาดังกล่าว จึงพูดกับชาติชายว่า

พี่เข้าใจว่านายเสียใจและโกรธแววดาว ถ้าเป็นพี่พี่ก็คงจะรู้สึกไม่ต่างไปจากนาย แต่หากนายคิดเสียใจหรือโกรธอยู่คนเดียวก็คงไม่มีอะไรดีขึ้นมา ชาติชาย ตอนนี้นายยังอยู่ในวัยเรียนการที่ได้มีโอกาสคบหาดูใจใครสักคนก็เป็นสิ่งที่ดีแต่ก็ยังไม่ใช่ว่าสิ่งสำคัญในตอนนี้อย่างไร และถ้านายทำดีที่สุดแล้วนายก็ไม่ควรที่จะเสียใจ เพราะความรักเป็นเรื่องของคนสองคนที่ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน แต่หากไม่สามารถที่จะปรับตัวเข้าหากันได้ก็ไม่ใช่ว่าความผิดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่เป็นเรื่องที่เราต้องยอมรับและทำความเข้าใจและเรียนรู้ที่จะหาประโยชน์กับเรื่องที่เกิดขึ้นเพื่อนำมาพัฒนาตัวเองมากกว่าที่จะมาคิดเสียใจหรือโกรธแค้นเท่านั้น กับเรื่องที่เกิดขึ้นหากจะลองมองในแง่ดีแล้ว พี่ก็เห็นว่าเป็นเรื่องที่ทำให้ประโยชน์กับน้องนะ เพราะทำให้น้องได้รู้จักคนอื่นอีกแบบหนึ่งซึ่งมีความแตกต่าง

กับเรา อีกอย่างเรื่องนี้ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า ต่อไปหากเราคิดที่จะคบและจริงจังกับใครอีก ก็ควรจะตั้งใจไว้บ้าง
ไม่ควรที่จะทุ่มเทจนหมดใจเพื่อเกิดอะไรที่ไม่คาดคิดขึ้นมาจะได้ตั้งรับได้ทัน ทำให้ไม่ส่งผลเสียต่อตัวเอง
ที่สำคัญนะชาติชาย ความทุกข์ครั้งนี้ก็เป็นเหมือนแบบทดสอบความเข้มแข็งของนาย ถ้าหากว่านายสามารถผ่าน
การทดสอบครั้งนี้ไปได้ ต่อไปหากนายเจอปัญหาอีกในอนาคต นายก็สามารถเผชิญหรือมีแนวทางในการ
แก้ปัญหาเหล่านั้นได้ แต่ถ้านายไม่เคยผ่านการทดสอบเหล่านี้เลย ในอนาคตหากเจอเรื่องที่คล้ายคลึงกันหรือหนักกว่านี้
นายก็อาจจะท้อแท้สิ้นหวังได้ นายลองนำสิ่งที่พี่พูดไปคิดคุณะชาติชาย น้องรัก

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ชาติชายคิดอย่างไรจึงโกรธแหวดาว

.....

2. ชาติชายระบายความโกรธที่มีต่อแหวดาวด้วยวิธีการใดบ้าง

วิธีระบายความโกรธ	ผลที่เกิดขึ้นตามมา
.....
.....
.....
.....
.....

3. จากสถานการณ์ดังกล่าว อานนท์ได้นำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการวิธีคิดใดมาใช้เพื่อให้ชาติชาย
 ลดความรู้สึกโกรธและเพื่อให้หาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบตัวเลข
 ที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ พร้อมบอกเหตุผลที่เลือกวิธีคิดดังกล่าว

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| 1. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน | 2. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 3. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา |

เหตุผลที่เลือกเพราะ.....

สถานการณ์ตัวอย่าง วิธีคิดแบบคุณโทษทางออก

รัฐกะกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีน้องชาย 1 คน ชื่อชิตพล ซึ่งกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเดียวกัน ครอบครัวของรัฐกะมีฐานะปานกลาง พ่อทำงานบริษัทเอกชน แม่เป็นแม่บ้านและทำอาชีพเสริมด้วยการขายขนมเล็กๆ น้อยๆ อยู่ที่บ้าน รัฐกะมักคิดว่าพ่อรักน้องมากกว่าตนเอง เพราะตั้งแต่เล็กๆ พ่อมักจะบอกรัฐกะให้ยอมน้อง มีอะไรต้องให้น้องก่อนเสมอ ตอนที่รัฐกะสอบเข้าโรงเรียนมัธยมแห่งนี้ได้ พ่อสัญญาว่าเมื่อรัฐกะขึ้นม. 2 ถ้าทำเกรดได้ไม่ต่ำกว่า 3.00 พ่อจะซื้อคอมพิวเตอร์ให้ 1 ชุด ทำให้รัฐกะตั้งใจเรียนมาก แต่แม่เขาจะได้เกรดเฉลี่ยถึง 3.2 พ่อก็ขอผลัดไปก่อน เพราะน้องไม่สบาย พ่อต้องนำเงินส่วนนั้นไปเป็นค่าใช้จ่ายก่อน แต่เมื่อชิตพลเข้าเรียนที่เดียวกับรัฐกะ พ่อได้พาชิตพลไปซื้อคอมพิวเตอร์ในระหว่างที่รัฐกะกับแม่ไปบ้านยายที่ต่างจังหวัด เมื่อกลับมาบ้านก็พบว่ามคอมพิวเตอร์ตั้งอยู่ รัฐกะรู้สึกโกรธจนพูดไม่ออกจึงเดินหนีขึ้นไปบนห้องนอน แต่ก็ได้ยินแม่ถามพ่อว่าทำไมไม่รอไปซื้อพร้อมๆ กัน ได้ยินพ่อตอบแม่ว่า พ่อดีเจ้านายที่บริษัทให้บัตร์ลดมา 15 % บัตร์หมดอายุเมื่อวานจึงรอไม่ได้ แต่ด้วยความที่รัฐกะกำลังรู้สึกโกรธและน้อยใจ พ่อ รัฐกะจึงไม่อยากที่จะทำความเข้าใจเหตุผลของพ่อ เพราะเขาคิดมาตลอดว่าพ่อรักน้องมากกว่าเขา

วันต่อมา รัฐกะไปนอนค้างที่ห้องพักของทฤษฎีซึ่งเป็นเพื่อนสนิท รัฐกะได้ระบายความทุกข์ใจให้เพื่อนฟังว่า “ทีไรนะ พ่อไม่เคยทำใจเลย ขออะไรก็ไม่ค่อยให้ มีเมื่อเราใช้มาตั้งแต่ ม.1 ขอเปลี่ยนกลับมาว่าเราฟุ่มเฟือยก็มันเก่าแล้ว ฟังก์ชันอะไรก็ไม่มี ทีนี้เองเรานะพอสอบเข้าได้นอกจากมือถือแล้วยังซื้อคอมฯ ให้อีก ทั้งๆ ที่คอมฯ เราควรได้ตั้งแต่ปีที่แล้วด้วยซ้ำ ครั้งนี้เราโกรธมากจริงๆ เราไม่อยากเห็นพ่อ ไม่อยากเห็นน้องรวมทั้งไอ้คอมเครื่องนั้นด้วย ” ผ่านไป 5 วันแล้วรัฐกะก็ยังไม่กลับบ้าน พ่อ-แม่มาตามก็ไม่ยอมลงมาพบ และทุกครั้งที่พ่อโทรมาหา ทฤษฎีมักจะได้ยินเพื่อนเสียงดังใส่พ่อเสมอว่า “พ่อจะมาใส่ใจทำไมว่าผมทำอะไร ผมอยู่ไหน” ทฤษฎีเริ่มไม่สบายใจมากขึ้น เพราะรัฐกะเริ่มไม่ไปเรียนแถมยังบอกว่าจะทำตัวให้มันเหลวแหลกไปเลยดูสิคราวนี้พ่อจะว่าไง ทำดีไม่ได้ดีจะเลวให้ดู ทฤษฎีคิดว่าถ้าตนพูดอะไรไปเพื่อนไม่เชื่อแน่แถมถ้ารัฐกะโกรธคนอื่นอีกคน หนีออกไปคราวนี้ก็ไม่รู้ว่าจะไปตามกันที่ไหน จึงไปเล่าให้พี่ดล ซึ่งเป็นรุ่นพี่ที่รัฐกะเคารพและสนิทสนมให้ฟัง เพื่อให้พี่ดลช่วยพูดกับรัฐกะให้ด้วย

พี่ดลอยากให้รัฐกะใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อลดความรู้สึกโกรธและเพื่อให้หาทางแก้ปัญหาดังกล่าวได้ จึงพูดกับรัฐกะว่า

ที่เข้าใจว่าน้องโกรธและน้อยใจพ่อ แต่ก่อนที่จะทำอะไรลงไปก็อยากให้น้องลองคิดถึงผลดีผลเสียก่อน การทำตัวประซัดพ่อ อาจทำให้รัฐกะได้ระบายความโกรธ แต่ก็ทำให้รัฐกะต้องขาดเรียน พ่อแม่ไม่สบายใจ เพื่อนของรัฐกะรวมถึงพี่ที่รักและห่วงรัฐกะก็พลอยไม่สบายใจไปด้วย จริงอยู่ที่ ดูๆ ไปแล้วพ่ออาจจะรักน้องมากกว่าแต่การแสดงความรักก็มีหลายแบบนะรัฐกะ พ่อแม่ต่างก็รักลูกเท่าๆ กัน แต่อาจเป็นเพราะน้องเด็กกว่า อ่อนแอกว่าพ่อกับแม่ก็เลยต้องเอาใจน้องมากกว่าเราที่เป็นพี่ซึ่งมีอายุมากกว่า มีประสบการณ์มากกว่า หากเราเข้าใจตามความเป็นจริงข้อนี้ก็จะทำให้รัฐกะลดความโกรธพ่อลงได้บ้าง และรัฐกะควรถือโอกาสนำสถานการณ์ตอนนี้มาเรียนรู้เพื่อฝึกความเข้มแข็ง ความอดทนให้กับตัวเอง และเรียนรู้ที่จะทำตัวให้เป็นที่รัก ที่ไว้วางใจของพ่อและแม่มากขึ้น พยายามตั้งใจเรียนให้ดีเหมือนเดิม เพราะผลดีก็จะเกิดขึ้นกับตัวเราเองแทนที่จะคิดโกรธพ่ออย่างเดียว พี่อยากให้รัฐกะคิดให้รอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไปอย่าปล่อยให้ความโกรธมาควบคุมการกระทำของเราเลยนะน้อง

สถานการณ์แบบฝึก วิธีคิดแบบเห็นคุณค่า และทางออก

นลินกับเพียงตะวันเป็นเพื่อนรักกัน ทั้งสองคนเคยสัญญากันว่า จะไม่มีความลับต่อกัน ดังนั้นเมื่อมีอะไร ก็จะเล่าให้กันฟังอยู่เสมอ แต่เมื่อไม่นานมานี้เพียงตะวันได้ยื่น เงินสุค่าซึ่งเป็นเพื่อนร่วมห้องเล่าให้ฟังว่านลินนำเรื่องที่เพียงตะวันแอบชอบรุ่นพี่ที่ชื่อว่า กฤตินให้เพื่อนคนอื่นๆ ฟัง แต่เพียงตะวันก็ยังไม่เชื่อตามที่เงินสุค่าบอก วันหนึ่งในเวลาพักเที่ยง เพียงตะวันได้ยืมนลินกำลังพูดเรื่องของเธอให้เพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งฟังว่า “ตะวันนะ ไม่ได้เรียบร้อยอย่างที่เราเห็นกันหรอกนะ แล้วรู้ไหมว่าตะวันแอบจดตารางเรียนที่กฤตินไว้เลยนะ จะได้ไปตักเจอได้บ่อยๆ พี่เค้าจะได้จำหน้าได้ คูสิร้ายไหมล่ะ” พอพูดจบทุกคนก็หัวเราะกันอย่างสนุกสนาน รวมทั้งนลินด้วย เมื่อเพียงตะวันได้ยินจึงรู้สึกโกรธจนนลินเป็นอย่างมาก เธอเดินไปกระซอกเพื่อนและดึงนลินออกไปคุยนอกห้องเรียน เพียงตะวันถามนลินว่าทำไมต้องเอาเรื่องส่วนตัวของเธอไปเล่าให้เพื่อนคนอื่นฟัง แต่นลินกลับหัวเราะแล้วพูดว่า “ไม่เห็นเป็นไรเลย เพื่อนกันทั้งนั้น แล้วเรื่องแบบนี้จะ ใครๆ ก็คุ้ออก ไม่ต้องรอฟังจากปากเราคนเดียวหรอก” เมื่อพูดจบนลินก็เดินหนีไปที่อื่น เพียงตะวันรู้สึกโกรธและเสียใจมากเพราะนลินคือเพื่อนที่เธอรักและไว้ใจมากที่สุด

ตั้งแต่นั้นมาเพียงตะวันพยายามหลบหน้านลินและกลุ่มเพื่อนที่นลินไปคุยด้วย ระหว่างนั้นพิชณาเพื่อนสนิทอีกคนของเพียงตะวัน ซึ่งเรียนอยู่อีกห้องหนึ่ง สังเกตเห็นว่าเพียงตะวันไม่สนิทกับนลินเหมือนเมื่อก่อนจึงเข้าไปพูดคุยสอบถาม เพียงตะวันจึงเล่าเหตุการณ์ทุกอย่างให้ฟังด้วยความโกรธแค้นและเล่าว่าเธอจะนำความลับของนลินไปเล่าให้เพื่อนคนอื่นฟังบ้างและจะทำให้นลินรู้สึกเหมือนกับที่เธอรู้สึกบ้าง

พิชณาอยากให้เพียงตะวันใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อลดความรู้สึกโกรธแค้นและเพื่อให้หาทางแก้ปัญหาดังกล่าวได้ จึงพูดกับพลอยฟ้าว่า

เราเข้าใจว่าเธอกำลังโกรธ แต่ถ้าเธอจะแก้แค้นนลินเหมือนที่นลินทำกับเธอนั้นเราอยากให้เธอใจเย็นๆ ก่อน และลองคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาดีกว่านะจ๊ะ ถ้าเธอนำความลับของนลินไปเล่าให้เพื่อนคนอื่น ฟัง ผลก็คือ เธอจะได้ระบายความรู้สึกโกรธแค้นที่มีและนลินก็อาจจะรู้สึกเจ็บปวดเหมือนเธอ แต่ผลเสียก็มีนะ เพราะเธอจะต้องคอยคิดวางแผนเพื่อแก้แค้น คอยหากระแวงเพราะไม่รู้ว่าจะกลับมาแก้แค้นอีกเมื่อไหร่ และนลินเองก็อาจจะโกรธเธอก็ทำให้ความสัมพันธ์ของเธอสองคนแยกลงไปอีก ที่สำคัญหากเธอแก้ปัญหาด้วยวิธีนี้เรื่อยไปก็จะทำให้คิดเป็นนิสัยของเธอซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดี

ตะวันเพื่อนรัก กับเรื่องที่เกิดขึ้นเธออาจจะหาโอกาสพูดคุยกับนลินด้วยการบอกให้เขารู้และเข้าใจความรู้สึกของเธอด้วยการใช้คำพูดที่ไม่รุนแรงพร้อมกับตกลงเรื่องการไม่พูดเรื่องของคนและกัน นอกจากนี้แล้ว การเลิกที่จะให้อภัยเพื่อน ไม่คิดแก้แค้นเพื่อนก็เป็นวิธีหนึ่งที่เธอสามารถเลือกใช้เพื่อระงับความโกรธแค้นและปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ตะวัน ก่อนที่เธอจะตัดสินใจทำอะไรลงไปเราอยากให้เธอคิดให้รอบคอบถึงผลดี ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นได้ก่อนรวมถึงวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง เพื่อที่เราจะได้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง เธอลองนำสิ่งที่เราพูดไปคิดดูนะ

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. เพียงแต่วันคิดอย่างไรจึงโกรธคน

.....

.....

2. เพียงแต่วันระบายความโกรธที่มีต่อคนด้วยวิธีการใดบ้าง

วิธีระบายความโกรธ	ผลที่เกิดขึ้นตามมา
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. จากสถานการณ์ดังกล่าว พิจารณานำวิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการวิธีคิดใดมาใช้เพื่อให้เพียงแต่วันลดความรู้สึกโกรธและเพื่อให้หาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ พร้อมบอกเหตุผลที่เลือกวิธีคิดดังกล่าว

1. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน

2. วิธีคิดแบบเร้ากุศล

3. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก

4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา

เหตุผลที่เลือกเพราะ.....

.....

.....

สถานการณ์ตัวอย่าง วิธีคิดแบบแก้ปัญหา

รามศ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีนิสัยร่าเริง มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อแม่ และในการทำงานกลุ่ม รามศจะอาสาทำงานในกลุ่มทุกอย่าง โดยเฉพาะงานบริการที่อำนวยความสะดวกสบายให้เพื่อนๆ แต่ถ้าเป็นงานที่ต้องใช้ความคิด รามศจะขอปฏิเสธหรือจะขอมีส่วนร่วมน้อยที่สุด โดยให้เหตุผลว่าตนเองเรียนไม่ค่อยเก่ง และมีผลการเรียนไม่ค่อยดีนัก จัดอยู่ในอันดับที่ท้ายๆ ของห้องเสมอ วันหนึ่งในชั่วโมงวิชาวิทยาศาสตร์มีการจัดกลุ่มทำงานโดยอาจารย์เป็นคนจัดให้ รามศอยู่กลุ่มเดียวกับกฤษฎาและธันวา ทั้ง 2 คนเป็นคนที่มีการเรียนดีและสอบได้อันดับที่ต้นๆ ของห้องเสมอ ในการทำงานกลุ่ม แม้จะไม่ได้แบ่งหน้าที่รับผิดชอบการทำงานกลุ่มไว้อย่างชัดเจนนัก แต่เพราะในกลุ่มมีคนเรียนดีถึงสองคนคือกฤษฎาและธันวา เมื่อมาทำงานร่วมกันงานจึงดำเนินไปด้วยดี ส่วนรามศก็จะคอยช่วยงานเล็กๆ น้อยๆ เช่น ซื่ออุปกรณ์ ถ่ายเอกสาร หรือบริการน้ำดื่ม ขนมาให้เพื่อน

เพราะรามศมักคิดเสมอว่าตนไม่ใช่คนที่เรียนเก่งโดยเฉพาะด้านวิทยาศาสตร์ จึงขอช่วยงานด้านที่ไม่ใช้ความคิด บ่อยครั้งที่กฤษฎาและธันวา จะให้รามศช่วยออกความคิดเห็นหรือทำงานที่ต้องใช้ความคิด แต่รามศก็จะตอบว่า “อย่างนั้นก็คิดแล้ว ตามที่นายคิดนั่นละ ” ระยะเวลาหลังกฤษฎาและธันวาวางใจเริ่มมีท่าทีที่เปลี่ยนไป พวกเขาจะมองรามศแปลกๆ และมักไปพูดกับเพื่อนคนอื่นในทำนองว่า รามศ ไม่ช่วยงาน บางครั้งพูดจากรุนแรงถึงขั้นที่ว่า “มันเป็นคนนะ ยังไง ก็ต้องมีสมองบ้าง ไม่ใช่ใช้แต่แรงไกรจงไปไหนก็ไป” คำพูดเหล่านี้ทำให้รามศรู้สึกโกรธและไม่พอใจแต่ก็พยายามเก็บกดเอาไว้ มีหลายครั้งที่รามศเดินเข้าไปคุยด้วย แต่ทั้งกฤษฎาและธันวาก็จะไม่พูดด้วย และก็พูดคุยกันอยู่แค่ 2 คนท่าเหมือนว่าเขาไม่มีตัวตน เพื่อนกลุ่มอื่นมาถามว่าทำไมพวกเขาไม่พูดกับรามศ พวกนั้นก็จะบอกว่า “อ้าวรามศมีปากด้วยหรือ สมองมันสั่งงานได้ด้วยหรือ” รามศรู้สึกโกรธมากและพาลจะมีเรื่องชกต่อยกันหลายครั้งแล้ว แต่มีเพื่อนๆ คนอื่นช่วยกันห้ามไว้ รามศรู้สึกอึดอัดและโกรธกฤษฎากับธันวามากจึงไปเล่าให้ครูกันต์ซึ่งเป็นครูสอนวิชาศิลปะที่รามศเคารพและไว้วางใจฟัง และพูดระบายความรู้สึกโกรธว่า “ผมไม่เข้าใจเลยนะ เวลาทำงานกับคนอื่นผมก็เป็นแบบนี้ ไม่เห็นมีใครว่าอะไรก็ผมมันเรียนไม่เก่ง พวกนั้นเก่งก็คิดไปสิ ผมอุตส่าห์ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกทุกอย่าง ทั้งซื่ออุปกรณ์ วังถ่ายเอกสาร เลี้ยงน้ำ เลี้ยงขนมแล้วจะเอาอะไรกันอีก อีกอย่างมันก็ไม่ใช่หน้าที่ผมคนเดียวซะหน่อยที่ต้องมาแสดงความคิดเห็น ทีผมวังซื่อน้ำซื่อขนมให้เพื่อนอยู่คนเดียวยังไม่มีการมาช่วยผมเลย มาพูดว่าผมแบบนี้ไม่คิดถึงใจกันบ้างเลย น่าจะเข้าใจบ้างว่าผมไม่ใช่คนเก่ง ผมโกรธสองคนนี้นะหลายคนนะครับอาจารย์ คิดแล้วโมโหอยากจะทำอะไรสักอย่างที จะได้ว่าคนอื่นเค้าก็เจ็บเป็น” ครูกันต์อยากให้รามศใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อลดความรู้สึกโกรธและเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาดังกล่าวได้ จึงพูดกับรามศว่า

เมศ ครูเข้าใจความรู้สึกของเธอนะว่าเธอรู้สึกโกรธธันวาและกฤษฎาที่พูดไม่ดีกับเธอ แต่ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วเธอสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องไปทำร้ายเพื่อนเลย เพราะสาเหตุของปัญหานี้คือเพื่อนต้องการให้เธอช่วยออกความคิดเห็นในการทำงานแต่เธอมักจะปฏิเสธเพราะคิดว่าตนเองไม่ถนัดและทำได้ไม่ดีพอ นอกจากนั้นการแบ่งหน้าที่ในการทำงานกลุ่มก็ยังไม่ชัดเจนจึงทำให้แต่ละคนไม่รู้หน้าที่ของตัวเอง ดังนั้นเพื่อไม่ให้เธอและเพื่อนต้องผิดใจและทะเลาะกัน เธอและเพื่อนในกลุ่มต้องแบ่งหน้าที่รับผิดชอบการทำงานให้ชัดเจนเพื่อความเข้าใจที่ตรงกันและเธอก็ต้องแสดงให้เห็นว่าเธอไม่ใช่คนที่ไม่รับผิดชอบหรือทำงานไม่เป็น และเธอควรถือโอกาสอธิบายให้เพื่อนฟังว่าเธอมีความสามารถหรือความถนัดด้านใดที่พอจะช่วยทำงานกลุ่มได้ และที่

สำคัญคือเธอต้องพยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับวิชาวิทยาศาสตร์เพิ่มเติมเพื่อจะได้มีส่วนช่วยในการทำงานกลุ่มมากขึ้นและที่สำคัญยังเป็นการพัฒนาตัวเองในการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มากขึ้นอีกด้วย ราเมศปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขเสมอ และเราควรที่จะแก้ที่สาเหตุของปัญหามากกว่าการเลือกใช้ความโกรธมาตัดสินปัญหานั้น

สถานการณ์แบบฝึก วิธีคิดแบบแก้ปัญหา

ขวัญฤทัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เธอมีความสามารถพิเศษในด้านกีฬา ผลการเรียนของขวัญฤทัยนั้นจัดอยู่ในระดับปานกลาง ขวัญฤทัยมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อ ลวิวรรณ ลวิวรรณเป็นคนเรียนเก่งและมีผลการเรียนดีมาโดยตลอด แต่ลวิวรรณไม่ค่อยชอบวิชาพลศึกษาเพราะเธอไม่ถนัดและเห็นว่าวิชานี้ไม่มีความสำคัญในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายดังที่เธอตั้งใจไว้ จึงทำให้ผลการเรียนวิชาพลศึกษาของลวิวรรณไม่ค่อยดีนัก วันหนึ่งลวิวรรณได้มาปรึกษาขวัญฤทัยเกี่ยวกับการเรียนวิชาพลศึกษาของเธอด้วยความรู้สึกไม่สบายใจและไม่พอใจว่าในภาคเรียนนี้เธอได้เกรด 2 ในวิชาพลศึกษา เธอคิดว่าอาจารย์ผู้สอนมีอคติกับเธอ เธอจึงได้แค่เกรด 2 เพราะในการสอบข้อเขียนเธอมั่นใจว่าเธอทำได้แต่เพราะเธอไม่ถนัดด้านปฏิบัติจึงทำได้ไม่ดี แต่ก็ไม่น่าจะได้แค่เกรด 2 ลวิวรรณรู้สึกไม่พอใจกับผลการเรียนที่ได้มาเป็นอย่างมากเพราะเธอคิดว่าอาจารย์ผู้สอนลำเอียง ด้วยเหตุผลที่ว่าเธอไม่ใช่หนักกีฬาโรงเรียน ขวัญฤทัยเห็นว่าลวิวรรณยังไม่โหดอยู่เลย จึงไม่พูดอะไรทั้งๆ ที่ขวัญฤทัยรู้ว่า อาจารย์พลศึกษาคนนี้เป็นคนยุติธรรม และไม่เคยกดคะแนนนักเรียน แต่เป็นเพราะลวิวรรณสอบภาคปฏิบัติไม่ได้เลยจึงทำให้เธอไม่ค่อยมีคะแนนเก็บ เมื่อโรงเรียนเปิดเรียนในภาคเรียนที่ 2 ขวัญฤทัยได้ข่าวว่า ลวิวรรณไม่เข้าเรียนวิชาพลศึกษาหลายครั้งแล้ว เมื่อเธอถามลวิวรรณถึงสาเหตุที่ไม่เข้าเรียนวิชาพลศึกษา ลวิวรรณให้เหตุผลว่า “เรารู้สึกไม่ค่อยสบาย โดยเฉพาะเมื่อถึงเวลาที่ต้องเรียนวิชาพลศึกษา เรารู้สึกปวดหัวทุกทีเลย ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนวิชาอื่นๆ ด้วย แล้วพวกเพื่อนๆ ในห้องก็จ้องที่จะพูดเยาะเย้ยเราว่าเรียนเก่งนัก ทำไม่เรียนพลจะได้แค่เกรด 2 เซอะ! พวกนั้นจะรู้อะไรว่าอาจารย์กดคะแนนเรา เราไม่อยากเรียนวิชานี้เลยแล้วก็ไม่อยากเห็นหน้าอาจารย์ด้วย เรารู้สึกเครียดมาก อยากย้ายโรงเรียนหนีไปเลย”

ขวัญฤทัยอยากให้ลวิวรรณใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อลดความรู้สึกโกรธและเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาดังกล่าวได้ จึงพูดกับลวิวรรณว่า

วรรณ เราเข้าใจความรู้สึกของเธอว่าเธอโกรธอาจารย์ เพราะเธอคิดว่าอาจารย์ไม่ยุติธรรมกับเธอ แต่ความโกรธทำให้เกิดปัญหาขึ้นมาหลายเรื่องเลยนะวรรณ ตอนนี่เธอเครียดจนไม่สบายส่งผลต่อการเรียนวิชาอื่นด้วย ถ้ามองตามความเป็นจริงแล้ว สาเหตุของปัญหาทั้งหมดก็คือ เธอยังขาดทักษะในการเรียนวิชาพลศึกษา ซึ่งวิชานี้คะแนนในภาคปฏิบัติสำคัญมาก ฉะนั้นเป้าหมายที่เธอควรตั้งไว้เพื่อแก้ปัญหาคือ เธอต้องเพิ่มทักษะในการเรียนวิชาพลให้มากขึ้น ก่อนอื่นเธอต้องทำความเข้าใจก่อนนะว่าวิชาพลเป็นวิชาที่เราต้องมีความเข้าใจทั้ง ตัวทฤษฎีและต้องสามารถปฏิบัติได้จริง ดังนั้นเราว่า เธอควรไปพูดคุยกับอาจารย์ผู้สอนดูนะว่าทำไม เธอถึงยังไม่สามารถทำได้เท่าที่ควรเพื่อที่อาจารย์จะได้เข้าใจเธอมากขึ้นและให้ข้อเสนอแนะที่ถูกต้องกับเธอ เพื่อฝึกฝนให้ดียิ่งขึ้น และไม่ต้องกังวลนะวรรณ เพราะทักษะเป็นสิ่งที่ฝึกได้ ซึ่งเราคนหนึ่งละที่ยินดีจะช่วยเธอเอง เธอลองนำสิ่งที่เราพูดไปคิดดูนะวรรณ

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ลวีวรรณคิดอย่างไรจึงโกรธอาจารย์พลศึกษา

.....

.....

2. ลวีวรรณระบายความโกรธที่มีต่ออาจารย์พลศึกษาด้วยวิธีการใดบ้าง และผลที่เกิดขึ้นตามมาคืออะไร

วิธีระบายความโกรธ	ผลที่เกิดขึ้นตามมา
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. จากสถานการณ์ดังกล่าว ขวัญฤทัยได้นำวิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการวิธีคิดใดมาใช้เพื่อให้ลวีวรรณลดความรู้สึกโกรธและเพื่อให้หาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ให้นักเรียนวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ พร้อมบอกเหตุผลที่เลือกวิธีคิดดังกล่าว

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| 1. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ขณะนี้ | 2. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 3. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา |

เหตุผลที่เลือกเพราะ.....

.....

.....

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6
เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
<p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสติแบบอานาปานสติ เพื่อการรู้เท่าทันลักษณะอาการและสภาพความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ตลอดจนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในสถานะปัจจุบัน นำไปสู่การรู้เท่าทัน และผ่อนคลายความโกรธที่เกิดขึ้นกับตนเองได้</p>	<p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ โดยการนำวิธีคิดตามแนวปัญญาไปใช้ในการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมของตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของสติที่ใช้ในการระงับความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>* ผู้นำกลุ่มถามคำถามกับสมาชิกกลุ่ม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เมื่อเราเดินไปถูกสิ่งของที่มีความร้อน หรือของที่มีคม ร่างกายของนักเรียนมีปฏิกิริยาอย่างไร เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น (มือและเท้า กระทบหนีจากสิ่งของที่ร้อนหรือของมีคมนั้นทันที เนื่องจากการทำงานของระบบอัตโนมัติส่วนกล้ามเนื้อของร่างกาย เป็นวงจรที่มนุษย์มีไว้เพื่อป้องกันตัวเองจากอันตราย) - นักเรียนเคยพูดหรือทำอะไรออกไปโดยที่ไม่ทันได้คิดก่อน บ้างหรือไม่ เช่น เมื่อมีคนวิ่งตัดหน้าเราขณะที่เรากำลังรีบขึ้นรถเมล์ เราคิดว่าเขาทำไม่ถูกต้อง จึงรู้สึกโกรธขึ้นมา เราจึงสบถออกมาด้วยคำหยาบคาย หรือผลึกเขาออกไปทันที เป็นต้น - พฤติกรรมดังกล่าวที่เกิดขึ้น โดยทันที มีผลดีหรือผลเสียอย่างไรบ้าง <p>* ผู้นำกลุ่มสรุปและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยทันทีและเป็นไปอย่าง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมการใส่ใจและการสังเกตสมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การสนับสนุน - การทวนสาระ - การสะท้อนความรู้สึก - การสะท้อนความหมาย - การนำ - การระบุผลที่ตามมา - การเปิดเผยตนเอง - การแนะนำ/การอธิบาย/การสอน - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การเปรียบเทียบโดยอุปมาอุปไมย - การใช้พุทธภาษิต - การเชื่อมโยง - การสรุป - การให้กำลังใจ - การวนรอบ

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>อัตโนมัตถิว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น เป็นการ ทำงานของสมองของส่วนรับรู้ความรู้สึก ผ่านเข้าไป ไปในสมองส่วนที่เรียกว่า “อะมิกดาลา” แล้ว ตอบสนองออกมาทันทีโดยที่ไม่ได้ส่งสัญญาณ ไปยังสมองชั้นที่สูงกว่า จึงเรียกได้ว่าเป็น ความรู้สึกที่มีเส้นทางอัตโนมัตถิเช่นเดียวกับระบบ อัตโนมัตถิของร่างกาย แต่ถ้ามีความเป็นอัตโนมัตถิ มากเกินไปโดยเฉพาะในด้านลบ เราก็จะ ตอบสนองแต่ในเรื่องลบๆ และคิดเป็นนิสัย เช่น กลายเป็นคนที่ขุ่นเคียว หงุดหงิดง่าย จีโมโห</p> <p>*ผู้นำกลุ่มถามคำถามกับสมาชิกกลุ่มดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ขณะที่โกรธ นักเรียนมีอาการหรือมีสัญญาณ เตือนอะไรให้รู้ตัวบ้างหรือไม่ว่ากำลังรู้สึกโกรธ (ตัวร้อน, ปากสั้น, จังหวะการหายใจสั้นและเร็ว ขึ้นเรื่อยๆ สังกัด) - ขณะที่โกรธ นักเรียนรู้สึกตัวหรือไม่ว่ากำลัง โกรธ เพราะอะไร (รู้สึกตัวบ้าง, ไม่รู้สึกตัว บ้าง) - หากเราไม่รู้ว่าทันความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง (แสดงพฤติกรรมที่ขาดสติ) - มีวิธีใดบ้างที่จะทำให้เรารู้ทันความรู้สึก โกรธที่กำลังเกิดขึ้นในตัวเรา (ฝึกสังเกตตนเอง, ฝึกสติ) <p>*ผู้นำกลุ่มสรุปและกล่าวเพิ่มเติมว่า ความรู้สึก ของเรามีทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นเราควรที่ จะหาวิธีที่จะฝึกให้ความรู้สึกของเรามีความเป็น อัตโนมัตถิในด้านบวกให้มากที่สุด ด้วยการฝึก รับรู้ความรู้สึกให้ได้ก่อน เพราะถ้าเราไม่รู้ตัวก็จะ</p>	<p>- การฝึกสติแบบ อานาปานสติ</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>ทำให้ระบบอัตโนมัติส่วนความรู้สึกทำงานไปเรื่อยๆ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ก่อให้เกิดความเครียดอย่างไม่รู้ตัว ดังนั้นการฝึกตัวจึงสำคัญ การฝึกตัวก็คือการฝึกสติ หรือความระลึกรู้ได้ ฝึกเพื่อรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกของตนเองขณะปัจจุบัน</p> <p>* ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า ใครเคยฝึกสติบ้าง และฝึกด้วยวิธีใด เป็นอย่างไรบ้าง</p> <p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวว่าการฝึกสติสามารถทำได้หลายวิธีและในวันนี้เราจะฝึกสติด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาตามลมหายใจเข้า ออก หรือ เรียกว่า การฝึกแบบอานาปานสติ ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า มีใครเคยฝึกสติด้วยวิธีอานาปานสติมาก่อนบ้าง และเป็นอย่างไร</p> <p>* ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า การฝึกสติด้วยวิธีอานาปานสติ เป็นวิธีการฝึกสติที่ง่ายและสะดวกเพราะเพราะลมหายใจอยู่กับเราตลอดเวลา และใช้สติระลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก และถ้าเราพัฒนาตัวรู้เรื่องลมหายใจได้แล้วก็เหมือนกับว่าเราได้พัฒนาตัวรู้ด้านความรู้สึกด้วย จากนั้นถามสมาชิกกลุ่มว่า เมื่อเรากำลังรู้สึกโกรธ ลักษณะลมหายใจเข้า ออก ของเรามีลักษณะเป็นอย่างไร (ช่วงจังหวะของลมหายใจสั้นและเร็วขึ้น)</p> <p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายว่า ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจสั้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ซึ่งเป็นการหายใจที่ไม่ถูกวิธี เพราะทำให้ได้</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่เราโกรธ ไม่พอใจ เราจะหายใจถี่ และตื้นมากกว่าเดิม ทำให้มีอาการถอนหายใจเป็นระยะ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น จนดูเหมือนหายใจไม่ทัน ทำให้เกิดความอึดอัด และตึงเครียดได้ ดังนั้น เพื่อลดอาการดังกล่าว เราจึงควรที่จะฝึกหายใจให้ถูกวิธีก่อน</p> <p>* ผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี ให้สมาชิกดูเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที)</p> <p>* จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มลองฝึกปฏิบัติ โดยใช้เวลาฝึกประมาณ 5 นาที เมื่อครบเวลาที่กำหนด ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด ความรู้สึกและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลังจากที่ได้ฝึกหายใจอย่างถูกวิธีแล้ว นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง - ขณะฝึกหายใจมีปัญหาหรืออุปสรรคใดเกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไร - การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี มีประโยชน์กับนักเรียนอย่างไรบ้าง <p>* ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามในกรณีที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี และสรุปเพิ่มเติมว่าการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี ซึ่งเป็นการฝึกหายใจอย่างช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย นอกจากนี้การฝึกหายใจอย่างถูกวิธีจะช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น ทำให้ มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ช่วยให้เราสามารถบังคับตนเองได้และเกิดความสงบสุขขึ้น</p> <p>*ผู้นำกลุ่มเปิดวิทัศน์การฝึกสติแบบอานาปานสติให้สมาชิกกลุ่มดู เพื่อการเตรียมพร้อมในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>*ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติ โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ดูแลให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มใช้เวลาฝึก 15 นาที</p> <p>*ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึกของตนเองกับเพื่อนสมาชิกหลังจากฝึกอานาปานสติ ด้วยคำถามดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ขณะฝึก จิตระลึกละเอียดที่ลมหายใจเข้า ออกตลอดเวลาหรือไม่ - ขณะที่จิตระลึกรู้ที่ลมหายใจเข้า ออก นักเรียนรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง - นักเรียนคิดว่าการฝึกสติแบบอานาปานสติ ช่วยให้นักเรียนมีสติระลึกรู้ได้หรือไม่ อย่างไร - นักเรียนคิดว่า การฝึกสติด้วยวิธีอานาปานสติจะช่วยระงับความโกรธของตนเองได้มากน้อย 	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>เพียงใด อย่างไร</p> <p>*ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามผู้นำกลุ่มกรณีที่มีข้อสงสัย และเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มฝึกสติด้วยวิธีอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอเพื่อการรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจ ตามความเป็นจริง โดยเฉพาะเมื่อเวลาที่โกรธก็รู้ว่าตัวเรากำลังโกรธ มีสติในการระงับความโกรธ และหาเหตุผลที่จะระบายความโกรธออกมาอย่างเหมาะสม ไม่ก้าวร้าว จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับไปฝึกสติแบบอานาปานสติเป็นการบ้าน และบันทึกประสบการณ์มาพูดคุยกับกลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความรู้สึก ความคิดเห็น และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบกลุ่มครั้งที่ 6 ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) และส่งกลับคืนมายังผู้นำกลุ่ม หลังจากการยุติการฝึกสมาธิแบบกลุ่มครั้งที่ 6</p> <p>*ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการฝึกสมาธิแบบกลุ่มครั้งที่ 6 และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนพร้อมกับย้ำถึงวันเวลาที่เจอกันในการฝึกสมาธิแบบกลุ่มครั้งต่อไป</p>	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
 2. วีดิทัศน์เรื่องการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี โดย น.พ. ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
 3. วีดิทัศน์เรื่องการฝึกสติแบบอานาปานสติ โดย ศ.น.พ.จำลอง ดิษยวานิช
 4. แบบบันทึกการฝึกอานาปานสติ
 5. แบบบันทึกการเรียนรู้และและความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม
- ครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด การให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น

2. จากการสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม “การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี” และ “การฝึกสติแบบอานาปานสติ” ตลอดจนการเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม จากการพูดคุย ชักถาม ตอบคำถาม ของสมาชิกกลุ่มรวมทั้งการให้ความร่วมมือในการสรุปประเด็นต่างๆ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

3. จากแบบรายงานผลการฝึกอานาปานสติ
 4. จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม
- ครั้งที่ 6

แบบรายงานผลการฝึกอานาปานสติ

ชื่อ-สกุล.....วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลง หน้าข้อความที่ตรงกับนักเรียนตามความเป็นจริง
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ขณะฝึกอานาปานสติ นักเรียนสามารถรับรู้ถึงลมหายใจเข้าและลมหายใจออกได้นานเท่าไร

(โดยประมาณ)

- 5 นาที
- 10 นาที
- 15 นาที
- มากกว่า 15 นาที (โปรดระบุ)
- อื่นๆ (โปรดระบุ)

2. ขณะฝึกอานาปานสติ นักเรียนรับรู้ถึงสภาพร่างกายของตนเองว่าเป็นอย่างไร

- รับรู้ว่านั่งพับเพียบ / นั่งขัดสมาธิ
- รับรู้ว่ากายตั้งตรง
- รับรู้ว่าแขนขาคู้งอ
- รับรู้ว่ามีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณคิ้ว หน้าผาก มุมปาก หรือที่อื่นๆ
- รับรู้ว่ากายในท้องมีอาการพองยุบ
- อื่นๆ (โปรดระบุ).....

3. ขณะฝึกอานาปานสติ นักเรียนรู้สึกอย่างไร

- สงบนิ่ง
- หงุดหงิด รำคาญ
- หดหู่
- ฟุ้งซ่าน
- อื่นๆ (โปรดระบุ)

4. ขณะฝึกอานาปานสติ นักเรียนรับรู้ถึงสภาพลมหายใจว่าเป็นอย่างไร
- ลมหายใจสั้น เร็ว หยาบ แรง
 - ลมหายใจยาว ละเอียดย
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)
5. ขณะที่นักเรียนตาม รู้ ลมหายใจเข้า- ออก จุดลมกระทบที่นักเรียนรู้ชัดที่สุดคือบริเวณใด
- ปลายจมูก
 - ริมฝีปากบน
 - สะคี่อ
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)
6. ขณะฝึกอานาปานสติ มีอาการใดเกิดขึ้นกับนักเรียนบ้าง
- ร่างกายโคลงเคลง
 - ค้อมตัวลงมาข้างหน้า
 - นิ้วมือ / แขน / ขา เกิดอาการเหน็บชา
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)
7. เมื่อฝึกอานาปานสติเสร็จเรียบร้อยแล้ว นักเรียนมีอาการอย่างไร
- ร่างกายเบา จิตใจสงบนิ่ง
 - จิตใจฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย
 - ปวดศีรษะ
 - ปวดเมื่อยตามร่างกาย
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)
8. นักเรียนสามารถนำการฝึกอานาปานสติไปใช้ให้เกิดประโยชน์ขณะที่มีความโกรธได้หรือไม่
อย่างไร
- ได้ เพราะ.....
 - ไม่ได้ เพราะ.....



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7
เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
<p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการรู้เท่าทันลักษณะอาการและสภาพความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ตลอดจนได้สำรวจความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบัน นำไปสู่การรู้เท่าทัน และผ่อนคลายความโกรธที่เกิดขึ้นกับตนเองได้</p>	<p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม สอบถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการนำวิธีการฝึกอานาปานสติมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการมีสติรู้เท่าทันและผ่อนคลายความโกรธที่เกิดขึ้น</p> <p>* ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่าขณะที่มีความโกรธเกิดขึ้นร่างกายของเรามีปฏิกิริยาหรือแสดงอาการอย่างไรบ้าง</p> <p>* ผู้นำกลุ่มสรุปคำตอบและกล่าวเพิ่มเติมว่า ขณะที่โกรธ ร่างกายจะส่งสัญญาณให้รู้คือ กล้ามเนื้อในร่างกายเราจะมีความตึงเครียดส่งผลให้รู้สึกอึดอัด ไม่สบาย โดยอาจ สังเกตได้จากอาการหน้ามืด ใจขมวด หรือการกัดฟัน กำหมัด เป็นต้น การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ได้ การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะใช้หลักการตามคูความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและทำการผ่อนคลายอย่างถูกวิธี ซึ่งจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง ในขณะที่เดียวกันเมื่อร่างกายผ่อนคลายก็จะส่งผลให้จิตใจคลายความตึงเครียดด้วย เพราะในขณะที่ฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน จิตใจจะมีสติมากขึ้น นอกจากนี้การฝึกให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายสามารถนำมาใช้ในการรักษาโรคปวดหัวข้างเดียว โรคปวดหัวเนื่องมาจากความตึงเครียด โรคความดันโลหิตสูง</p>	<p>- พฤติกรรมการใส่ใจและการสังเกตสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>- คำถามปลายเปิด</p> <p>- คำถามปลายปิด</p> <p>- การสนับสนุน</p> <p>- การทวนสาระ</p> <p>- การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>- การสะท้อนความหมาย</p> <p>- การนำ</p> <p>- การระบุผลที่ตามมา</p> <p>- การเปิดเผยตนเอง</p> <p>- การแนะนำ/การอธิบาย/การสอน</p> <p>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>- การเปรียบเทียบโดยอุปมาอุปไมย</p> <p>- การใช้พุทธภาษิต</p> <p>- การเชื่อมโยง</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>อาการปวด อาการนอนไม่หลับ และเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เรามีสติรู้ตัว รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายโดยเฉพาะขณะรู้สึกโกรธ</p> <p>ในครั้งนี้อเราจะมาฝึกสติ ด้วยการกำหนดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายจากการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>*ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า มีใครเคยฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาแล้วบ้าง และให้สมาชิกกลุ่มที่เคยฝึกเล่าประสบการณ์รวมถึงความคิด ความรู้สึกหลังจากฝึกให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง</p> <p>* ผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอทัศน์การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ของนายแพทย์ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมสุขภาพจิต ให้สมาชิกกลุ่มดู เพื่อการเตรียมพร้อมในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>*ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มดูแลและคอยให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มขณะฝึก ใช้เวลาในการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 20 นาที</p> <p>*จากนั้นผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มภายหลังการฝึกด้วยคำถามดังต่อไปนี้</p> <p>- ขณะฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักเรียน</p>	<p>- การสรุป</p> <p>- การให้กำลังใจ- การวนรอบ</p> <p>- การฝึกเกร็งและ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>ได้ใช้สติกำหนดรู้อยู่ที่การฝึกตลอดเวลาหรือไม่ อย่างไร</p> <p>- นักเรียนรับรู้อะไรได้บ้างขณะฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>* จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อซ้ำอีก พร้อมเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มใช้สติกำหนดอยู่ที่การเกร็งและคลายของกล้ามเนื้อ และสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นขณะฝึก ใช้เวลาประมาณ 20 นาที</p> <p>* ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มภายหลังการฝึกด้วยคำถามดังต่อไปนี้</p> <p>- นักเรียนรับรู้อะไรได้บ้างขณะฝึก</p> <p>- นักเรียนคิดว่าการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยให้นักเรียนมีสติ หรือไม่ อย่างไร</p> <p>- การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถช่วยในการจัดการความโกรธของนักเรียนได้หรือไม่อย่างไร</p> <p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามเพิ่มเติมและให้สมาชิกกลุ่มกลับไปฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการบ้าน และบันทึกประสบการณ์มาพูดคุย กับกลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติมจากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มบอกอีกครึ่งหนึ่ง</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามในกรณีที่มีข้อสงสัย</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความรู้สึก ความคิดเห็น และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7 ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้(ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) และส่งกลับคืนมายังผู้นำกลุ่ม หลังจากการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7</p> <p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนพร้อมกับย้ำถึงวันเวลาที่ จะพบกันในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป</p>	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. วัสดุทำสนักการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดย น.พ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
3. แบบรายงานผลการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด การให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น
2. จากการสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม “การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ” ตลอดจนการเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม จากการพูดคุย ซักถาม ตอบคำถามของสมาชิกกลุ่มรวมทั้งการให้ความร่วมมือในการสรุปประเด็นต่างๆ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
3. จากแบบรายงานผลการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7

แบบรายงานผลการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

ชื่อ-สกุล.....วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลง หน้าข้อความที่ตรงกับนักเรียนตามความเป็นจริง
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ขณะฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีอาการใดเกิดขึ้นกับนักเรียนบ้าง
 - ร่างกายโคลงเคลง
 - ค้อมตัวลงมาข้างหน้า
 - นิ้วมือ / แขน / ขา / เกิดอาการเหน็บชา
 - มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณท้องหรือบริเวณอื่นๆ (โปรดระบุ)
 - หายใจติดขัด ไม่สะดวก
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)
2. ขณะฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - สงบนิ่ง
 - หงุดหงิด รำคาญ
 - มีความสุข
 - ฟุ้งซ่าน
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)
3. เมื่อฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเสร็จเรียบร้อยแล้ว นักเรียนมีอาการอย่างไร
 - ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจสงบนิ่ง
 - จิตใจฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย
 - ปวดเมื่อยตามร่างกาย
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)
4. นักเรียนสามารถนำการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ขณะที่มีความโกรธได้หรือไม่ อย่างไร
 - ได้ เพราะ.....
 - ไม่ได้ เพราะ.....



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8
เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
<p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสติด้วยการบริหารร่างกายตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อการรู้เท่าทันลักษณะอาการและสภาพความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ตลอดจนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบัน นำไปสู่การรู้เท่าทัน และผ่อนคลายความโกรธที่เกิดขึ้นกับตนเองได้</p>	<p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และสอบถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการนำวิธีการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการมีสติ รู้เท่าทันและผ่อนคลายความโกรธที่เกิดขึ้น</p> <p>* ผู้นำกลุ่มอธิบายการบริหารร่างกายตามแนวพุทธศาสตร์ ให้สมาชิกกลุ่มฟังว่า การบริหารร่างกายตามแนวพุทธศาสตร์ เป็น การรวมเอาการบริหารทั้งส่วนของกายและจิตคือ มีการออกกำลังกายโดยเน้นกล้ามเนื้อ แขน ขา กระดูก ปอด และการออกกำลังกายด้วยการฝึกสติ ตามความรู้ทันการเคลื่อนไหวของร่างกาย พร้อมกับการฝึกหายใจ เราเรียกการออกกำลังกายนี้ว่า การออกกำลังกายวิถีพุทธ หรือการบริหารกายวิถีพุทธ เพื่อให้จิตใจมีสมาธิ รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การออกกำลังกายวิถีพุทธ เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาจิตใจและร่างกายไปพร้อมๆ กัน เพราะการสร้างความแข็งแรงทางจิตใจก็มีความสำคัญไม่น้อยกว่าความแข็งแรงของร่างกาย เพราะทั้งร่างกายและจิตใจต่างมีความสำคัญเหมือนกัน</p> <p>* ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มว่า มีใครเคยออกกำลังกายวิถีพุทธมาแล้วบ้าง และให้สมาชิกกลุ่มที่เคยฝึกเล่าประสบการณ์รวมถึงความคิด ความรู้สึก หลังจากฝึกให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง</p>	<p>- พฤติกรรมการใส่ใจและการสังเกตสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>- คำถามปลายเปิด</p> <p>- คำถามปลายปิด</p> <p>- การสนับสนุน</p> <p>- การทวนสาระ</p> <p>- การสะท้อน</p> <p>ความรู้สึก</p> <p>- การสะท้อน</p> <p>ความหมาย</p> <p>- การนำ</p> <p>- การระบุผลที่ตามมา</p> <p>- การเปิดเผยตนเอง</p> <p>- การแนะนำ/การอธิบาย/การสอน</p> <p>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ</p> <p>- การเปรียบเทียบโดยอุปมาอุปไมย</p> <p>- การใช้พุทธภาษิต</p> <p>- การเชื่อมโยง</p> <p>- การสรุป</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>* ผู้นำกลุ่มเปิดวิทัศน์การออกกำลังกายวิถีพุทธตามแนวทางของหลวงปู่พุทธอิสระ ให้สมาชิกกลุ่มดูแลเพื่อเตรียมพร้อมในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายวิถีพุทธด้วยตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มดูแลและคอยให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มขณะฝึก พร้อมกับเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มใช้สติกำหนดอยู่ที่การออกกำลังกายและสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นขณะฝึก ใช้เวลาในการออกกำลังกายวิถีพุทธ จำนวน 11 ท่า ใช้เวลาประมาณ 40 นาที</p> <p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มภายหลังการฝึกด้วยคำถามดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ขณะฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธ นักเรียนได้ใช้สติกำหนดอยู่ที่การฝึกตลอดเวลาหรือไม่ อย่างไร - นักเรียนรับรู้อะไรได้บ้างขณะฝึก - นักเรียนคิดว่าการออกกำลังกายวิถีพุทธ ช่วยให้นักเรียนมีสติหรือไม่ อย่างไร - การออกกำลังกายวิถีพุทธ สามารถช่วยให้นักเรียนจัดการกับความโกรธของตนเองได้หรือไม่อย่างไร <p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามเพิ่มเติมและแจกวิทัศน์การออกกำลังกายวิถีพุทธตามแนวทางของหลวงปู่พุทธอิสระของมูลนิธิธรรมอิสระ (2546) ให้สมาชิกกลุ่ม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การให้กำลังใจ - การวนรอบ- การออกกำลังกายวิถีพุทธ

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>กลับไปออกกำลังกายวิถีพุทธเป็นการบ้าน และบันทึกประสบการณ์มาพูดคุยกับกลุ่มในครั้งต่อไป</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติมจากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มบอกอีกครึ่งหนึ่ง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามในกรณีที่มีข้อสงสัย</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความรู้ ความคิดเห็น และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 8 ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้(ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) และส่งกลับคืนมายังผู้นำกลุ่ม หลังจากยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8</p> <p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนพร้อมกับย้ำถึงวันเวลาที่จะพบกันในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป</p>	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. วัสดุทัศนการศึกษาออกกำลังกายวิถีพุทธ ตามแนวทางของหลวงปู่พุทธอิสระ

ของมูลนิธิธรรมอิสระ (2546)

3. แบบรายงานผลการฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธ
4. แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม
ครั้งที่ 8

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด การให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น
2. จากการสังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม “การออกกำลังกายวิถีพุทธ” ตลอดจนการเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม จากการพูดคุยซักถามตอบคำถามของสมาชิกกลุ่มรวมทั้งการให้ความร่วมมือในการสรุปประเด็นต่างๆ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
3. จากแบบรายงานผลการฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธ
4. จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม
ครั้งที่ 8

แบบรายงานผลการฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธ

ชื่อ-สกุล.....วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลง หน้าข้อความที่ตรงกับนักเรียนตามความเป็นจริง
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ขณะฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธ นักเรียนสามารถตามรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายได้นานเท่าไร (โดยประมาณ)
 - 10 นาที
 - 15 นาที
 - 20 นาที
 - มากกว่า 20 นาที (โปรดระบุ)
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)

2. ขณะที่นักเรียนฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - สงบนิ่ง
 - หงุดหงิด รำคาญ
 - มีความสุข
 - ฟุ้งซ่าน
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)

3. ขณะฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธ นักเรียนรับรู้ถึงสภาพของลมหายใจเข้า-ออก ว่าเป็นอย่างไร
 - ลมหายใจสั้น เร็ว หยาบ แรง
 - ลมหายใจยาว ช้า ละเอียด
 - ลมหายใจสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
 - ลมหายใจไม่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
 - อื่นๆ (โปรดระบุ)

4. เมื่อนักเรียนฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธเสร็จเรียบร้อยแล้ว นักเรียนมีอาการอย่างไรบ้าง

- ร่างกายอ่อนคลาย จิตใจสงบนิ่ง
- จิตใจฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย อึดอัด
- รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หายใจสะดวก
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- อื่นๆ (โปรดระบุ)

5. นักเรียนสามารถนำการฝึกออกกำลังกายวิถีพุทธไปใช้ให้เกิดประโยชน์ขณะที่มีความโกรธได้หรือไม่ อย่างไร

- ได้ เพราะ.....
- ไม่ได้ เพราะ.....



โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9
เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
<p><u>วัตถุประสงค์</u> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ด้วยการบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มโดยฝึกใช้สติและพิจารณาเลือกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เหมาะสม นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว โดยการเขียนบทสนทนาและการแสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่มและเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา และผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติมว่า</p> <p>“การฝึกวิธีคิดตามแนวปัญญาเป็นแนวทางหนึ่งซึ่งช่วยให้เรามีวิธีคิดที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง โดยไม่ใช่ความรู้สึกโกรธเข้าตัดสินปัญหา ช่วยให้ระงับความโกรธหรือหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ การฝึกสติ สามารถช่วยให้รู้เท่าทันความโกรธและเป็นการผ่อนคลายทางจิตใจ นอกจากนี้แล้วความโกรธซึ่งถือว่าเป็นความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นภายในใจแต่สามารถแสดงออกมาให้เห็นได้ด้วยการกระทำ ดังนั้นเราจึงต้องฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดเป็นความเคยชินที่ดีทั้งในด้านของการกระทำและคำพูดทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป</p> <p>ในครั้งนี้จะให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกแสดงบทบาทสมมติเพื่อฝึกู้เท่าทันความโกรธที่มีตลอดจนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้”</p> <p>* ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ด้วยวิธีการนับเลข 1, 2, 3 โดยให้คนที่นับหมายเลขเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกสถานการณ์บทบาทสมมติที่ตัวละครมีพฤติกรรมแสดงถึงการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว ให้ สมาชิกแต่ละ</p>	<p>- พฤติกรรมการใส่ใจและการสังเกตสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>- คำถามปลายเปิด</p> <p>- คำถามปลายปิด</p> <p>- การสนับสนุน</p> <p>- การทวนสาระ</p> <p>- การสะท้อนความรู้สึ</p> <p>- การสะท้อนความหมาย</p> <p>- การนำ</p> <p>- การระบุนผลที่ตามมา</p> <p>- การเปิดเผยตนเอง</p> <p>- การแนะนำ/ การอธิบาย/ การสอน</p> <p>- การให้ข้อมูลย้อนกลับ</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>กลุ่มอ่าน และฝึกซ้อมเพื่อเตรียมออกมาแสดง บทบาทสมมติให้กลุ่มดู โดยใช้เวลาในการฝึกซ้อม และแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มละประมาณ 15 นาที</p> <p>* ทุกครั้งที่แต่ละกลุ่มได้แสดงบทบาทสมมติเสร็จสิ้นแล้ว ผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแสดง บทบาทสมมติของกลุ่มนั้นๆ โดยใช้คำถามนำ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของปัญหาเกิดจากอะไร - ตัวละครใช้วิธีการใดในการระงับความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าว - วิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร - จากการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อน สิ่งใดบ้างที่เพื่อนทำได้ดี และสิ่งใดบ้างที่เพื่อนควรปรับปรุงแก้ไข <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแสดงบทบาทสมมติพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามในกรณีที่มีข้อสงสัย</p> <p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญเพิ่มเติมจากสมาชิกกลุ่ม ถึงวิธีการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มคือ การฝึกใช้สติเพื่อการรู้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้น การปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่จะไม่โกรธด้วยการพิจารณาเลือกใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการตลอดจนการฝึกพฤติกรรมความเคยชินที่</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การเปรียบเทียบโดยอุปมาอุปไมย - การใช้พุทธภาษิต - การเชื่อมโยง - การสรุป - การให้กำลังใจ - การวนรอบ-การฝึกเขียนบทสนทนา

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>ดีทั้งในด้านของการกระทำและคำพูดทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป พร้อมทั้งเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มนำ วิธีการระงับความโกรธด้วยวิธีการบูรณาการไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดความโกรธและเพื่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความรู้สึก ความคิดเห็น และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 9 ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้(ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) และส่งกลับคืนมายังผู้นำกลุ่ม หลังจากการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9</p> <p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการปรึกษากลุ่มและกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนพร้อมกับย้ำถึงวันเวลาที่จะพบกันในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป</p>	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. สถานการณ์บทบาทสมมติที่แสดงถึงการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว จำนวน 3 สถานการณ์
3. แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด การให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น
2. จากการสังเกตการให้ความร่วมมือ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติ ตลอดจนการเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม จากการพูดคุย ชักถาม ตอบคำถามของสมาชิกกลุ่มรวมทั้งการให้ความร่วมมือในการสรุปประเด็นต่างๆ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
3. จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม

สถานการณ์บทบาทสมมติ

สถานการณ์ที่ 1

ปาน กับ นพ เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่อยู่คนละห้อง ทั้งสองคนเป็นเพื่อนสนิทกันมาก่อนตั้งแต่สมัยเรียนชั้นประถมศึกษา เมื่อเดือนที่ผ่านมาปานขอยืมเงินนพจำนวน 500 บาท เพื่อนำไปซื้อกางเกงยีนส์รุ่นใหม่ล่าสุดที่อยากได้มานาน นพเห็นว่าปานเป็นเพื่อนสนิทจึงให้ยืม และตนก็ยังไม่มีความจำเป็นต้องใช้เงินจำนวนนี้ เพราะเงินนี้พอจะเก็บไว้เพื่อซื้อของขวัญให้คุณแม่ในวันแม่ ในอีก 1 เดือน โดยปานได้ให้สัญญากับนพว่าจะคืนเงินให้ภายใน 2 อาทิตย์ แต่ผ่านมาเกือบหนึ่งเดือนแล้วปานก็ยังไม่นำเงินมาคืน และนพก็รู้สึกที่ปานพยายามหลบหน้าตนเรื่อยๆ โทรไปหาที่บ้านปานก็ไม่รับสาย และในตอนนี้ตนก็มีความจำเป็นต้องใช้เงินจำนวนนั้น เพราะอีกไม่กี่วันก็จะถึงวันแม่แล้ว นพจึงตัดสินใจไปหาปานและทวงถาม ซึ่งในขณะนั้นก็มีเพื่อนๆ ของปานอยู่ด้วยหลายคน

นพ : ปาน นายจะคืนเงินเราได้วันไหน

ปาน : ภายในอาทิตย์นี้แหละ (พยายามหลบหน้า และพูดเสียงหัวเราะ)

นพ : แต่นี่ก็วันพฤหัสบดีแล้วนะ หมายความว่าวันพรุ่งนี้นายจะคืนใช่ไหม แน่ใจนะ นายผลัดมาหลายครั้งแล้ว รับปากว่าจะคืนๆ ก็ไม่ทำตามที่รับปากนะ ครั้งนี้อ่าเบี่ยวนะ

ปาน : ทำไมจกจจะ! (ตะคอกใส่) ทีนายยืมเราไป เราไม่เห็นว่าจะอะไร ไม่ทวงด้วย แค่เงิน 500 บาท ทำไม่ต้องมาทวงตอนนี้ ไม่รู้จักมีหัวคิดบ้าง นี่! กะให้อายคนอื่นรึไง (จ้องหน้า ทำตาขวาง)

นพรู้สึกไม่พอใจปานมาก เพราะเขาไม่ได้มีเจตนาทำให้ปานอาย แต่เพราะปานพยายามหลบหน้าเขา ทำให้นพไม่รู้ว่าจะถามตัวปานได้ที่ไหนนอกจากคอยมองหาปานเมื่ออยู่กับกลุ่มเพื่อน และเขาก็พยายามพูดจาดีๆ ด้วย แต่กลับถูกปานตะคอกและพูดจาต่อว่า และทุกครั้งทีนพยืมเงินปานไป ไม่ว่าจะมากน้อยแค่ไหนแต่เขาก็จะรีบคืนให้ภายในเวลาที่บอกไว้เสมอ แต่ตอนนี้ตนรู้สึกโกรธปานมาก อยากจะชกหน้าปานสักครั้งให้หายแค้น แต่ก็ลุกคิดขึ้นมาได้ว่าหากทำอะไรรุนแรงลงไปก็คงจะมีทั้งผลดี และผลเสีย คือ หากเขาชกหน้าปานไป ผลดีคือเขาได้ระบายความโกรธที่มี และปานจะได้รับความรู้สึกโกรธของเขา และเห็นว่าเขาแท้จริง ไม่ได้กลัวปานฝ่ายเดียว ปานอาจจะกลัวและรีบคืนเงินให้เขา แต่ผลเสียก็มีคือ เขาและปานก็จะทะเลาะวิวาทกันอาจรุนแรงถึงขั้นตัดขาดความเป็นเพื่อน และเขาก็อาจจะไม่ได้เงินคืนมาด้วย และเมื่อคิดถึงความเป็นเพื่อนที่ผ่านมานั้นเองก็เคยให้ความช่วยเหลือเวลาที่โดนรุ่นพี่รังแก และเขาก็กับปานก็เป็นเพื่อนสนิทกันมานาน นพจึงคิดว่าเขาน่าจะลองพูดดี ๆ กับปานเพื่อหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องสูญเสียความเป็นเพื่อนไปด้วย นพจึงพยายามระงับความโกรธด้วยการสูดลมหายใจช้าๆ ลึกๆ 3-4 ครั้ง เพื่อให้มีสติรู้เท่าทันความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น และพูดว่า

นพ : เราขอโทษถ้าหากทำให้นายไม่พอใจ แต่เราก็มีเหตุผลที่ต้องทำอย่างนี้เพราะอีกไม่กี่วันก็จะถึงวันแม่แล้ว แล้วเงินที่เราให้นายยืมไปก็เป็นเงินที่เราเก็บสะสมไว้เพื่อที่จะซื้อของขวัญให้แม่

ปาน : ออๆ รู้แล้วพุดย้อยได้ เดี่ยวพรุ่งนี้จะหามาให้แต่ขอจ่าย 400 ก่อนนะ

นพ : ก็ได้ มีเท่าไรหาก็เอามาก่อนละกัน

ปาน : อ้อๆ ได้เพื่อน

สถานการณ์ที่ 2

ธนัชเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เย็นวันหนึ่งเขากลับบ้านช้ากว่าปกติเพราะอยู่ทำงานที่ชมรมวิทยาศาสตร์ต่อจนถึงเวลา 17.00 น. ธนัชจึงตัดสินใจใช้ทางลัด โดยเดินลัดเลาะไปทางด้านหลังของโรงเรียน เพราะทางนั้นจะใกล้ทางกลับบ้านของเขามากกว่า เมื่อถึงบริเวณซุ้มด้านหลังของโรงเรียน ธนัชได้กลิ่นบุหรี่ยี่และเสียงคนคุยกันดังออกมา เขาพยายามเดินเลี่ยงจากซุ้มดังกล่าว แต่ก็ได้ยินเสียงคนพูดมาว่า “เฮ้ย! ใครนะ” ธนัชจึงเดินเข้าไปในซุมนั้น แล้วก็เห็นรวิชกับกฤษ เพื่อนห้องเดียวกันและเพื่อนต่างห้องอีก 1 คน กำลังนั่งดื่มเบียร์และสูบบุหรี่กันอยู่

รวิช : นึกว่าใครตกใจหมดเลย

กฤษ : เออ..ก็นี่ก็อยู่ข้างเป็นนักเรียนไม่ใช่ครูหรอก เพราะดันทางบอกครูออกไปหมดแล้ว แล้วนี่ทำไมเพิ่งกลับบ้านวะนี่

ธนัช : อยู่ทำงานที่ชมรมเพลินไปหน่อย เห็นฝนจะตกก็เลยใช้ทางลัด

รวิช : ชักหน่อยไหมล่ะ (ยื่นกระป๋องเบียร์ให้)

ธนัช : ไม่ล่ะ ขอบใจ ฝนเริ่มตกแล้วไปก่อนนะ

รวิช : เออ! แล้วอย่าไปพูดให้ใครฟังล่ะ เตือนแล้วนะเว้ย!

ธนัชรีบกลับบ้านและไม่พูดเรื่องนี้กับใครเลย วันถัดมา รวิชกับกฤษและเพื่อนต่างห้องอีก 1 คน ถูกเรียกเข้าห้องปกครองเพราะครูทราบว่าเขานำเบียร์มาดื่มหลังโรงเรียนและสูบบุหรี่ด้วย รวิชกับกฤษปกป้องว่าธนัชเป็นคนนำเรื่องไปบอกครู จึงไปหาธนัชด้วยความโกรธแค้น

รวิช : นี่ทำไมแกปากโป้งอย่างนี้วะ พวกข้าเดือดร้อนกันหมด

กฤษ : เออ! อย่างนี้ต้องคุยกันหน่อยแล้ว... (เดินมาจะกระซอกคอเสื้อธนัช)

ธนัช : ข้าไม่ได้เป็นคนบอกครูนะเพื่อน

รวิช : ไม่ต้องมาพูดเลย อยากเป็นเด็กดี ก็เป็นไปคนเดียวสิวะ ทำไมต้องทำให้คนอื่นเดือดร้อนด้วยวะ ไอ้ปากโป้ง (ทำท่าจะชกธนัช)

ธนัช รู้สึกโกรธรวิชและกฤษมากที่มากล่าวหาว่าเขานำเรื่องที่ทั้งสองคนดื่มเบียร์และสูบบุหรี่ไปบอกครู ทั้งๆ ที่เขาไม่ได้บอก แต่ธนัชก็พยายามระงับความโกรธของตนเองด้วยการสูดลมหายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ แต่ทั้ง รวิช กฤษและเพื่อนอีกคนหนึ่งก็ไม่ยอมลดราวาคอก พยายามที่จะเข้ามาทำร้ายธนัช และต่อว่าด้วยคำหยาบคาย

กฤษ : ไอ้ลูกแหง่ ไม่แน่จริงนี่หว่า ตัวต่อตัวมีล่ะ อะไร!

ธนัชรู้สึกโกรธมากจนแทบจะทนไม่ไหว แต่ตอนนั้นมีอาจารย์เดินผ่านมาพอดี จึงทำให้ป้องกันและเพื่อนคนอื่นๆ ของธนัช เข้ามาห้ามและแยกย้ายธนัชและกลุ่มของรวิชออกจากกัน หลังจากแยกย้ายออกมาธนัชก็

ยังมีอาการหงุดหงิด หน้าตาเคร่งเครียด และกำมือไว้แน่นตลอดเวลา เขายังรู้สึกโกรธรรวิช และกฤษ เป็นอย่างมาก ที่มากล่าวหา ปองพลอยากช่วยให้ธวัชหายโกรธและหาทางแก้ปัญหาก็เกิดขึ้นจึงเดินเข้าไปหาและพูดว่า

ปองพล : เราเข้าใจว่าตอนนี้กำลังรู้สึกโกรธ ที่ 2 คนนั้นเข้าใจนายผิด และมาว่านาย นายอยากให้เราว่าตอนนี้เข้าใจว่านายไม่ได้ทำอย่างนั้น แต่ตอนนี้สองคนนั้นกำลังโกรธอยู่ นายพูดอะไรไปมันก็ยังไม่ฟังหรอก เราว่าตอนนี้เข้าใจเขามากกว่า ไว้ก่อนดีกว่า เพราะถ้ายังทำอะไรไปด้วยความโกรธอีกคนก็จะทำให้เรื่องมันไปกันใหญ่ รออีกสัก 2 วันให้พวกนั้นใจเย็นกว่านี้สักหน่อย แล้วนายค่อยเข้าไปอธิบาย เราจะไปช่วยยืนยันให้ด้วยอีก คนว่านายไม่ได้เป็นคนไปบอกครู (ปองพลเดินไปตบไหล่ธวัชเบาๆ) ส่วนที่พวกนั้นมันด่าว่า ก็ขอให้คิดซะว่าคนมันกำลังโกรธจนเสียสติ ถ้าเราไปถ้อยสารกับคำพูดพวกนั้นก็ทุกข์ใจเปล่าๆ เอาชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ ดีกว่านะเพื่อน.

สถานการณ์ที่ 3

แทนไท กับเพื่อน กำลังเล่นฟุตบอลกันอย่างสนุกสนาน ที่สนามฟุตบอลในโรงเรียน ขณะนั้นเป็นเวลา 17.00 น. ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่กลับบ้านกันเกือบหมดแล้ว แต่แทนไทและเพื่อน มักจะมาเล่นฟุตบอลในตอนเย็นเป็นประจำทุกวัน จะกลับบ้านก็ประมาณ 18.00 น. ขณะที่แทนไทและเพื่อนกำลังเล่นฟุตบอลอยู่ ทันใดนั้น อ.เชาวน์ อาจารย์ฝ่ายปกครอง ซึ่งเป็นคนที่มีนิสัยดุร้าย ชอบพูดเสียงดังกับนักเรียนและด้วยถ้อยคำที่รุนแรง แต่อาจารย์ก็เป็นคนที่มีความรับผิดชอบและตั้งใจสอนมาก อาจารย์ก็ได้เดินมาขึ้นอยู่ข้างสนามฟุตบอล และเป่านกหวีดเป็นสัญญาณให้ทุกคนหยุดเล่น และ ตะโกนว่า “ไปกลับบ้านกลับช่องกันได้แล้ว เล่นกันอยู่ได้ ไอ้พวกนี้!”

แทนไทกับเพื่อนๆ จึงหยุดเล่นและเดินคอดกมที่มานั่งข้างสนาม เพื่อนบางคนถอนหายใจและบ่นเสียงอุบอปปิ ด้วยความเบื่อหน่าย แทนไทและเพื่อน ไม่ค่อยชอบ อ.เชาวน์นัก เพราะชอบดูค่านักเรียนด้วยถ้อยคำหยาบคาย โดยเฉพาะแทนไทและเพื่อนที่มักจะมาเล่นฟุตบอลในช่วงเย็นเป็นประจำ บางครั้งคารุนแรงและพูดว่า จะหักคะแนนความประพฤติพวกเขาด้วย สักพัก อ.เชาวน์ มาขึ้นอยู่ข้างหน้าแทน ไทซึ่งนั่งดื่มน้ำอยู่บนสนามหญ้า และเพื่อนๆ บางคนก็กำลังนั่งดื่ม น้ำ กำลังเก็บรองเท้าใส่กระเป๋ และบางกลุ่มก็กำลังพูดคุยกันอยู่

อ.เชาวน์ : พวกเธอนี้ยังงั้นนะ บอกให้รีบๆ กลับบ้าน ยังมานั่งไอ้เฮ้ กันอยู่ได้ อวดดีกันนักใจมั๊ย

เดี๋ยวพรุ่งนี้ได้เจอกันที่ห้องปกครองแน่ (ตะคอกใส่หน้าแทนไท)

แทนไทรู้สึกมีมึนงง เพราะตนกับเพื่อนกำลังนั่งพักดื่ม น้ำและเก็บของอยู่ และกำลังจะกลับ จึงตอบไปว่า “พวกผมกำลังจะกลับแล้ว แต่กำลังเก็บของกันอยู่ครับ” แทนไทพูดไปด้วยน้ำเสียงที่ไม่ค่อยพอใจนักแต่ก็พยายามที่จะอธิบาย แต่อ.เชาวน์ ซึ่งเป็นคนที่ค่อนข้างดุ และมักไม่รับฟังความคิดเห็นของใคร โดยเฉพาะนักเรียน เมื่อได้ยินที่แทนไทพูดจึงรู้สึกไม่ค่อยพอใจและพูดว่า “ไม่ต้องมากเถียง อย่างพวกเธอนะ ก็ดีแต่เล่นๆ ไม่เคยคิดที่จะตั้งใจเรียนหนังสือกันหรอก นี่พ่อแม่ ส่งมาเรียนนะ ไม่ใช่ให้มาวิ่งเล่นบนสนามหญ้า แล้วเมื่อไหร่จะเจริญกับเขาสักทีแบบนี้จะไปไหนรอด เดี่ยวจะหาว่าไม่เตือน”

แทนไทรู้สึกโกรธและไม่เห็นด้วยที่อาจารย์พูดค่านั้น จึงมองหน้าอาจารย์ เพื่อนบางคนทำหน้ามึนงง ขมวด บางคนหลบหน้าหนี อ.เชาวน์มองมาที่แทนไทแล้วพูดว่า

อ.เชาวน์ : ทำไม ! (ตะคอก) มองหน้าทำไม จะสู้หรือ!

แทนไทรู้สึกว่าจะหาวิธีการเดินของหัวใจเขาแรงขึ้นเรื่อยๆ และรู้สึกว่าจะหาใจไม่ทั่วห้อง แทนไทกำมือแน่น แต่ก็พยายามระงับความรู้สึกโกรธไว้ ด้วยการสูดลมหายใจช้าๆ ลึกๆ และพยายามรับรู้ความรู้สึกโกรธและกล้ำเนื้อที่ตึงเครียดของตนเอง แทนไทพยายามใช้วิธีคิดแง่บวกเพื่อให้ความรู้สึกโกรธลดลงและไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่ออาจารย์ โดยคิดว่า ที่อาจารย์ตักเตือนคงเพราะเป็นห่วงและหวังดีกับพวกเขา ที่ไม่อยากให้พวกเขาเล่นฟุตบอลกันจนมีค่า เพราะช่วงนี้ใกล้สอบกลางภาคแล้วหากมัวแต่เล่นอาจจะไม่สบายได้และอาจมีผลให้ทำข้อสอบไม่ได้ ที่อาจารย์เดินตามมาและมาพูดต่อว่าอีก คงเพราะคิดว่าพวกเราไม่เชื่อฟัง เพราะพวกเราเองก็นั่งดื่ม น้ำกันอยู่นาน บางคนก็พูดคุยกันอาจทำให้อาจารย์เข้าใจว่าพวกเราไม่ทำตาม และหากเราโต้ตอบไปด้วยความโกรธคงไม่เกิดผลดีกับใคร โดยเฉพาะกับตัวเราเอง คิดในแง่ดีก็ถือว่าที่อาจารย์กล่าวคำ และตักเตือนเป็นเพราะอาจารย์ห่วง ถ้าไม่มาตักเตือนก็แสดงว่าอาจารย์ไม่ห่วงและไม่รักพวกเรา และนี่ก็ถือว่าเป็นแบบทดสอบความเข้มแข็งและอดทนของตัวเรา ต่อไปภายหน้าหากเจออะไรที่หนักหนากว่านี้ จะได้ปรับตัวได้โดยเฉพาะกับคนที่อาจจะไม่ได้หวังดีอย่างอาจารย์ของเราก็ได้

โปรแกรมการศึกษากลุ่มครั้งที่ 10-11
เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
<p><u>วัตถุประสงค์</u> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ด้วยการบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม โดยฝึกใช้สติและพิจารณาเลือกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เหมาะสมนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว โดยการเขียนบทสนทนาและการแสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งซักถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการนำวิธีการระงับความโกรธด้วยการบูรณาการ การปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เป็นไปตามแนวทางของปัญญาเพื่อไม่ให้โกรธ การฝึกสติเพื่อให้จิตใจรู้เท่าทันความโกรธ และการฝึกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้คำถามดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - จากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มหลายครั้งที่ผ่านมา นักเรียนได้นำวิธีการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมใดไปใช้ใน ชีวิตประจำวันบ้าง และได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง <p>* ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมว่าวิธีการในการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นต้องมีการฝึกทั้งใน ส่วนของการปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เป็นไปตามแนวทางของปัญญาเพื่อไม่ให้โกรธ การฝึกสติเพื่อให้จิตใจรู้เท่าทันความโกรธ และการฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว ดังนั้นในครั้งนี้จะให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งมาประยุกต์ใช้ โดยการบูรณาการวิธีการระงับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งในด้านการปรับเปลี่ยนวิธีคิดตามแนวปัญญา การฝึกสติ และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเกิดเป็นความเคยชินที่ดี เพื่อให้สามารถระงับความโกรธและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมการใส่ใจและการสังเกตสมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การสนับสนุน - การทวนสาระ - การสะท้อนความรู้สึกร - การสะท้อนความหมาย - การนำ - การระบุผลที่ตามมา - การเปิดเผยตนเอง - การแนะนำ/ การอธิบาย/ การสอน - การให้ข้อมูลย้อนกลับ

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มตามความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม เพื่อเขียนสถานการณ์สมมติเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความโกรธและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว พร้อมทั้งเขียนวิธีการแก้ปัญหานั้นด้วยวิธีการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม กลุ่มละ 1 สถานการณ์ และออกมาแสดงบทบาทสมมติให้กลุ่มดู โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเป็นผู้ตรวจสอบและให้คำแนะนำแก่สมาชิกในแต่ละกลุ่มเกี่ยวกับการเขียนสถานการณ์บทบาทสมมติและวิธีการแก้ปัญห ด้วยการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (โดยสมาชิกกลุ่มใช้เวลาในการเขียนสถานการณ์บทบาทสมมติฯ ประมาณ 10 นาที ใช้เวลาในการซ้อมบทบาทสมมติประมาณ 5 นาที และใช้เวลาในการแสดงบทบาทสมมติประมาณ 5 นาที) และมีผู้นำกลุ่มคอยให้คำแนะนำ และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกกลุ่ม ทั้งในส่วนของวิธีการแก้ปัญหาคือวิธีการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สมาชิกกลุ่มเลือกใช้ รวมถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมา เช่น สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงและจังหวะการพูด เป็นต้น</p> <p>พร้อมกับซักถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่ม โดยใช้คำถามนำ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของปัญหาเกิดจากอะไร - ตัวละครเลือกใช้วิธีการใดในการระงับความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวมีความเหมาะสมหรือไม่ <p>อย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การเปรียบเทียบโดยอุปมาอุปไมย - การใช้พุทธภาษิต - การเชื่อมโยง - การสรุป - การให้กำลังใจ - การวนรอบ-การฝึกเขียนบทสนทนา - การแสดงบทบาทสมมติ - การบูรณาการจากสิ่งที่ได้เรียนรู้

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>- จากการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อน สิ่งใดบ้างที่เพื่อนทำได้ดี และสิ่งใดบ้างที่เพื่อนควร ปรับปรุงแก้ไข</p> <p>* ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 เมื่อกลุ่มสุดท้ายได้ แสดงบทบาทสมมติเสร็จสิ้นแล้ว ผู้นำกลุ่มชักถาม สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการระงับความโกรธและ พฤติกรรมก้าวร้าวด้วยการบูรณาการด้านวิหิติต ด้าน จิตใจและด้านพฤติกรรมโดยใช้คำถาม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนสามารถนำวิธีการระงับความโกรธวิธีใด ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้าง และอย่างไร - การบูรณาการวิธีการระงับความโกรธทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านวิหิติต ด้านจิตใจและด้านพฤติกรรมมี ประโยชน์ต่อตัวนักเรียนอย่างไรบ้าง - ให้นักเรียนยกตัวอย่างการนำวิธีการระงับความ โกรธด้วยวิธีการบูรณาการทั้ง 3 ด้านคือด้านวิหิติต ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของตนเอง <p>* ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามใน กรณีที่มีข้อสงสัย จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญ จากกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติซึ่งเป็นวิธีการ ฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักการบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการเข้ากลุ่มเกี่ยวกับวิธีการระงับความโกรธและ พฤติกรรมก้าวร้าว นำไปสู่การลดความโกรธที่มีใน ตนเองตลอดจนสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ได้</p> <p>* ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกความรู้ที่ก ความ คิดเห็น และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการศึกษา แบบกลุ่มครั้งที่ 10-11 ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้ (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) และส่งกลับคืนมายัง</p>	

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>ผู้นำกลุ่ม หลังจากการยุติการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10-11</p> <p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการปรึกษากลุ่มและกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนพร้อมกับย้ำถึงวันเวลาที่จะพบกันในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป</p>	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. สถานการณ์บทบาทสมมติที่แสดงถึงวิธีการระงับความโกรธและการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว จำนวน 3 สถานการณ์
3. แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 10 และครั้งที่ 11

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด การให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น
2. จากการสังเกตการให้ความร่วมมือ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติ ตลอดจนการเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม จากการพูดคุย ชักถาม และการสัมภาษณ์ของสมาชิกกลุ่มรวมทั้งการให้ความร่วมมือในการสรุปประเด็นต่างๆ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
3. จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12
เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
<p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มตลอดจนการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับประยุกต์ใช้ในการป้องกัน แก้ไขปัญหา หรือการพัฒนา</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์</p>	<p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์และความรู้สึกที่มีต่อกลุ่มโดยพูดว่า “ การเข้ากลุ่มในครั้งนี้เป็นการพบกันเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว หลังจากที่เราพบกันมาทั้งหมด 11 ครั้ง ซึ่งก็เป็นระยะเวลาที่นานพอสมควร ในวันนี้ครูอยากให้นักเรียนทุกคนได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกของตนเองตั้งแต่การเข้ากลุ่มในครั้งแรก จนถึงการเข้ากลุ่มในวันนี้ซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย อยากให้ทุกคนบอกถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก ใครพร้อมแล้วเชิญพูดได้เลยค่ะ”</p> <p>* ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญที่สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม</p> <p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ โดยผู้นำกลุ่มใช้คำถามนำ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - จากที่นักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง และจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง <p>* ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ภายหลังจากปิดกลุ่ม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมการใส่ใจและการสังเกตสมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การสนับสนุน - การทวนสาระ - การสะท้อนความรู้สึก - การสะท้อนความหมาย - การนำ - การระบุผลที่ตามมา - การเปิดเผยตนเอง - การแนะนำ/ การอธิบาย/ การสอน - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การเปรียบเทียบโดย

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>*ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสัญญาต่อกันและกับตัวเองว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ดังกล่าวไปใช้ พร้อมทั้งระบุวิธีการและวันเวลาที่จะเริ่มใช้</p> <p>*ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกความรู้สึกที่มีต่อกลุ่มและต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่ม โดยพูดว่า “เมื่อสักครู่นักเรียนได้บอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองเป็นอย่างยิ่ง แต่สิ่งที่ได้เรียนรู้เหล่านั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยถ้าไม่มีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มซึ่งได้ร่วมรับฟัง เสนอแนะ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่านักเรียนในวันนี้ครูอยากให้ทุกคนได้พูดแสดงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่มและพูดถึงส่วนดีของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทีละคน เชิญค่ะ”</p> <p>* จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้เมื่อได้รับคำชมจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน</p> <p>*ผู้นำกลุ่มสรุปว่า “คนเราทุกคนต่างมีทั้งส่วนดีและส่วนบกพร่องที่ต้องแก้ไข เมื่อได้รับรู้ส่วนดีของตนแล้วก็ขอให้เก็บรักษาและพัฒนาส่วนดีให้ดียิ่งขึ้น พร้อมทั้งพยายามตรวจสอบและปรับปรุงส่วนบกพร่องที่ตนมีอยู่เพื่อพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้นไป และที่สำคัญสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในกลุ่มนั้นไม่ได้เกิดขึ้นอย่างลอยๆ แต่เกิดจากการที่สมาชิกกลุ่มทุกคนช่วยกันสร้างขึ้น ด้วยความจริงใจ และทุกคนในกลุ่มนี้ก็สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นนอกกลุ่มได้ เพียงแต่เราต้องกล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ และในสถานการณ์ที่เหมาะสม”</p>	<p>อุปมาอุปไมย</p> <p>-การใช้พุทธ ภาษิต</p> <p>- การเชื่อมโยง</p> <p>- การสรุป</p> <p>- การให้กำลังใจ</p> <p>- การวนรอบ</p>

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนดำเนินการ	ทักษะที่ใช้
	<p>* ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามในกรณีที่มีข้อสงสัย จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้และประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ ครั้งที่ 12 (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) และให้สมาชิกกลุ่มได้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์</p> <p>* ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่มและขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มอย่างดีเสมอมา พร้อมทั้งกล่าวอวยพรให้สมาชิกกลุ่มทุกคนประสบความสำเร็จในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันตลอดจนประสบความสำเร็จในการเรียน</p> <p>* ผู้นำกลุ่มนัดหมายวันเวลากับสมาชิกกลุ่มในการทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวและแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธอีกครั้ง</p>	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 12
3. แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงความใส่ใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด การให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น
2. จากการสังเกตการให้ความร่วมมือ ความสนใจในการร่วมกิจกรรม ตลอดจนการเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม จากการพูดคุย ซักถาม และการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่มรวมทั้งการให้ความร่วมมือในการสรุปประเด็นต่างๆ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
3. จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 12



แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียน
ที่มีต่อการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ ครั้งที่.....
 วัน/เดือน/ปี.....

ชื่อ-สกุล..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....

คำชี้แจง โปรดเขียนบันทึกความคิดเห็นของนักเรียน และสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์

1. จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง

.....

.....

.....

2. นักเรียนจะนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

3. ความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียนในครั้งนี้ ที่มีต่อ

เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม	ผู้นำกลุ่ม	การปรึกษาแบบกลุ่ม
.....
.....
.....
.....

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่มีต่อ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

*** ขอขอบคุณค่ะ ***

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ -นามสกุล	นางสาวภาวิณี ไชกระโทก
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 13 มกราคม 2524
สถานที่เกิด	จังหวัดบุรีรัมย์
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2546 ครุศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2546-2547 ครูแนะแนว โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ จังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. 2551 เป็นนิสิตบัณฑิตศึกษาช่วยงานในโครงการวิจัยเรื่อง “การสร้างแบบวัดการตัดสินใจเชิงจริยธรรมสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา”
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	พ.ศ. 2550 ทุนอุดหนุนการค้นคว้าประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ประเภทวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์