

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียิ่บุคคลเป็นศูนย์กลาง ต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน

The Effect of Group Counseling based on the Client-Centered Counseling Theory on Students' Emotional Management Skill

กัญญณณันท์ นันตะวงษ์ (Kannanat Nantawong)*
มัลลวีร์ อุดลวัฒนศิริ (Mallawee Adulwattanasiri)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียิ่บุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม จังหวัดมหาสารคามโดยการเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียิ่บุคคลเป็นศูนย์กลาง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 60 – 90 นาที จำนวน 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์ ที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.827 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียิ่บุคคลเป็นศูนย์กลาง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ The Wilcoxon Match - Paired Signed - Ranks Test และ The Mann - Whitney U - Test ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการจัดการกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Abstract

This research was a Quasi-experimental Research. The objective of this study was to compare the effect of group counseling based on the Client- Centered Counseling Theory on Matayomsuksa 3 Students' Emotional Management Skill, Cheng-yeun-pittayakom School, Mahasarakam Province, between pretest and posttest of the experimental group, and between the experimental group and the control group. The samples in this study were 20 students assigning into the experimental group, and control group,

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม, ทฤษฎียิ่บุคคลเป็นศูนย์กลาง, ทักษะการจัดการกับอารมณ์

Keyword : The Group Counseling, The Client-Centered Counseling Theory, Emotional Management Skill

* นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

10 students each group. They were selected by Purposive Sampling. The experimental group participated in the program of group counseling based on the Client- Centered Counseling Theory, twice a week, 60-90 minutes each session, total of 8 sessions. The control group didn't participate in the program of group counseling based on the Client- Centered Counseling Theory.

The instruments using in this study were: 1) the Evaluation Form of Emotional Management Skill, its reliability was = 0.87, and 2) the program of group counseling based on the Client- Centered Counseling Theory, on emotional management skill. The statistic using for data analysis, was the Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test, and the Mann-Whitney U-Test. The research findings found that: For the posttest, the experimental group had higher score of Emotional Management Skill, than the pretest as well as than the control group at .05 significant level.

ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันสังคมไทยประสบปัญหาเด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ติดเพื่อน (มั่วสุม) ติดเกมใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสม เสพสื่อไม่สร้างสรรค์ ไม่สนใจเรียนหนังสือ ไม่มีจิตสำนึกสาธารณะ ปัญหาของวัยรุ่นจึงรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลองและเพื่อนมีอิทธิพลสูงต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น ดังนั้นวัยรุ่นอาจถูกชักจูงได้โดยง่ายหากขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดทักษะการจัดการกับอารมณ์ นำไปสู่ปัญหาต่างๆ ซึ่งมีความซับซ้อนแก้ไขได้ยาก (ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2543) นอกจากผลกระทบดังกล่าวแล้ว พนม เกตุมาน (2550) กล่าวว่าวัยรุ่นที่ขาดการควบคุมอารมณ์และการยังคิดที่ดีนั้น จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหามากมาย เช่น มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ท้องก่อนวัยอันควร การทำแท้ง ไรต์เอดส์ ความรุนแรง ยาเสพติด การใช้ความรุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วุฒิพงศ์ ลิ้มบัวโรจน์ (2550) ที่กล่าวว่าปัญหาของวัยรุ่นที่พบบ่อยในชีวิตวัยรุ่น ได้แก่ ปัญหาการเรียน ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ อารมณ์เครียดเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิต ถ้าปล่อยให้มีอารมณ์เครียดมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อการทำงานชีวิต อันจะส่งผลกระทบต่อสังคมและประเทศชาติต่อไปได้

จากการศึกษาข้อมูลของโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด (Child Watch) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 2549-2550 พบว่าคดีอาชญากรรมในเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นชัดเจน โดยมีเด็กต่ำกว่า 18 ปี ต้องคดีและถูกส่งเข้าสถานพินิจรวมทั้งปีมีจำนวนเพิ่มขึ้นถึงเท่าตัวและพบว่าเด็กมัธยมต้นเฉลี่ยร้อยละ 10 ถูกขู่กรโชกทรัพย์ร้อยละ 30 ถูกทำร้ายร่างกายในโรงเรียน ร้อยละ 29 เคยพบเห็นการพกพาอาวุธในสถานศึกษา และร้อยละ 8 เคยพบเห็นการเสพยาเสพติด (ไม่รวมเหล้าบุหรี่) ในสถานศึกษาของตน (สมบัติ ฤทธิเดช, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2552) ที่สรุปว่า การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจฯ ทั่วประเทศในไตรมาสสี่ปี 2551 มีจำนวน 10,967 คดี โดยรวมผู้กระทำผิดส่วนใหญ่เป็นเพศชายสูงถึงร้อยละ 91.06 ระดับการศึกษามัธยมต้นร้อยละ 39.28 อีกข้อมูลหนึ่งที่สะท้อนถึงปัญหาอารมณ์ของวัยรุ่นคือ ผลการสำรวจสถานการณ์และเกณฑ์ปกติ (Norms) ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทย พ.ศ. 2550 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยด้านการควบคุมอารมณ์ในปี 2550 มีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 65.85 ลดลงเมื่อเทียบกับปี 2545 มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 69.77 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริโชค หงส์สงวนศรี (2550) ที่สรุปผลการวิจัยในประเทศไทยพบว่า

วัยรุ่นถึงร้อยละ 35 มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายและวิตกกังวลสูง เมื่อมีปัญหาสะท้อนอารมณ์ และยังสอดคล้องกับรายงานสำรวจของสถาบันประชากรและสังคม ที่พบว่าเด็กวัยรุ่นประมาณร้อยละ 30 มีปัญหาทางอารมณ์ และ 37 คนในแสนคนพยายามฆ่าตัวตาย รวมทั้งมีพฤติกรรมก้าวร้าว ตั้งแก๊งแข่งรถมอเตอร์ไซด์ ใช้ความรุนแรง ทะเลาะวิวาท ตีมั่วสุมและเสพยาเสพติด มีปัญหาการออกจากโรงเรียนกลางคัน ตลอดจนผลสัมฤทธิ์การศึกษาต่ำ ซึ่งจะส่งผลให้เยาวชนที่เป็นกำลังแรงงานของชาติในอนาคตขาดคุณภาพทั้งทักษะความรู้ ขาดวินัย และมีพฤติกรรมรุนแรง รวมทั้งขาดจริยธรรมคุณธรรมได้ (กรมสุขภาพจิต, 2553) ดังนั้นหากวัยรุ่นอยู่ในภาวะอารมณ์ไม่ปกติและเครียด และขาดทักษะการจัดการกับอารมณ์ วัยรุ่นก็จะไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าทักษะการจัดการกับอารมณ์ เป็นคุณลักษณะหนึ่งในสถานศึกษาจะต้องปลูกฝังให้เกิดกับผู้เรียนเพราะเป็นความสามารถของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง โดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่มีอารมณ์ปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย อันจะส่งผลให้เกิดสภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ และอาจเป็นสาเหตุผลักดันให้แสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์นำไปสู่ปัญหาด้านพฤติกรรม เช่น ติดสารเสพติด ทะเลาะวิวาท ลักขโมย เบี่ยงเบนทางเพศ ฆ่าตัวตาย (กรมวิชาการ, 2543) นักเรียนจึงควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ เพื่อให้สามารถเข้าใจและพัฒนาตนเองตลอดทั้งดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาทักษะการจัดการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้ดีคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน ดังที่ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้กล่าวว่า

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกันหรือต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาปรับปรุงตนเอง โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจตัวเองและแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและการเข้าใจซึ่งกันและกัน ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงเหมาะสมต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ส่งผลให้มีแนวทางในการปรับปรุงตนเอง มีการเรียนรู้และยอมรับในกฎเกณฑ์ของสังคม มีการแสดงออกที่เหมาะสม เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จักแก้ปัญหาและการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมนั้น ๆ ได้

เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีหลายแนวคิดทฤษฎี จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มผู้วิจัยมีความเห็นว่าทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางน่าจะเหมาะสมกับการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ เพราะทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ (สุบิน สมน้อย, 2549) ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของการจัดการกับอารมณ์ คือ การที่บุคคลมีความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ ด้วยการตระหนักในอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ การรับรู้อารมณ์ของตนเอง ตามความเป็นจริง การบริหารจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม การสร้างแรงจูงใจให้ตนเองโดยให้กำลังใจและกระตุ้นตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองจนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่น และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2545 อ้างใน Salovey and Mayer : 1990) ดังนั้นหากวัยรุ่นได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็น

ศูนย์กลางก็จะสามารถ ค้นพบ เข้าใจ และยอมรับปัญหาทางด้านอารมณ์ของตนเอง สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถหาทางที่จะพัฒนาปรับปรุงการจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนให้มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม โดยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งผลการของการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ให้นักเรียนมีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถจัดการอารมณ์และสามารถแก้ปัญหาด้วยสติอย่างฉลาดรอบคอบเหมาะสม และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

คำถามในการวิจัย

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะช่วยพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีทักษะการจัดการกับอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีทักษะการจัดการกับอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มทดลอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง หมายถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที โดยมีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะการจัดการกับอารมณ์ โดยใช้กลวิธีในการสร้างสัมพันธภาพ การรับฟังอย่างไม่มีเงื่อนไข การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด การสนับสนุน การแสดงความรู้สึกที่แท้จริง มีความเห็นอกเห็นใจกัน และการสื่อความหมายตรงประเด็น

2. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการจัดการกับอารมณ์ โดยใช้หลักการของการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง การยอมรับอารมณ์ของตนเอง การควบคุมอารมณ์ การเติมพลังใจให้ตนเอง การมีเจตคติและความคิดในเชิงบวก การรู้สึกดีต่อตนเอง จนสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถวัดได้จากแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คะแนนสูง หมายถึง มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์สูง

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม ตำบลเชียงยืน อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน โดยมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ The Pretest - Posttest Control Group Design ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีรูปแบบดังนี้ (องอาจ นัยพัฒน์, 2551)

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อน	ทดลอง	การวัดหลัง
E	EO ₁	X	EO ₂
C	CO ₁	~X	CO ₂

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม ปีการศึกษา 2554 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 281 คน

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม ปีการศึกษา 2554 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 20 คน ที่มีคะแนนแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่มและแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1) ตัวแปรต้น ได้แก่ การให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนทักษะ

การจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบประเมินทักษะการจัดการกับ

อารมณ์ แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์ ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2545) เป็นแบบสอบถามถึงอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ โดยให้คะแนนรายข้อแบบ Likert's scale ตั้งแต่ 1-4 คะแนน ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ ด้านรู้เท่าทันตนเอง ด้านยอมรับอารมณ์ของตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการเติมพลังใจให้ตนเอง ด้านมีเจตคติและความคิดเชิงบวก และด้านการรู้สึกดีกับตนเอง ซึ่งจะมีทั้งหมด 2 ส่วน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

2) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ภายใต้เนื้อหาเกี่ยวกับทักษะการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง การยอมรับอารมณ์ของตนเอง การควบคุมอารมณ์

การเติมพลังใจให้ตนเอง การมีเจตคติ ความคิดในเชิงบวกและการรู้สึกดีต่อตนเอง

5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้

1) ขั้นเตรียมการ

(1) ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม

(2) ผู้วิจัยประสานครูประจำชั้นและครูแนะแนว เพื่อทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ รูปแบบการทำการกิจกรรม ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

(3) จัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

2) ขั้นทดลอง

(1) ให้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเชียงยืนพิทยาคม ปีการศึกษา 2554 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 281 คน ทำแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์ จากนั้นผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนน ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่มจากแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์ เพื่อสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่ม หลังจากนั้นจึงคัดเลือกนักเรียนจำนวน 10 คู่ มีคะแนนใกล้เคียงกัน และสุ่มแต่ละคู่เป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้นักเรียนกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 10 คน

(2) ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์กลุ่มทดลองทั้ง 10 คน ซึ่งผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้นำกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี โดยเริ่มในวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2554 และสิ้นสุดวันที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2554 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3) หลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

(1) หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากการทำแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

(2) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากการทำแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test

(3) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะการจัดการกับอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการทดสอบของ The Mann - Whitney U Test

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง หลังการทดลองมีคะแนนทักษะการจัดการกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะการจัดการกับอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียน ผู้วิจัยขออภิปรายตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีทักษะการจัดการอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

สมมติฐานที่ 2 นักเรียนที่กลุ่มทดลองได้

รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีทักษะการจัดการกับอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความเห็นอกเห็นใจกันสามารถรับฟังอย่างไม่มีเงื่อนไข ทำให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยจนสมาชิกสามารถเปิดเผยตนเอง โดยการเล่าเรื่องราวความรู้สึกและประสบการณ์ที่ทำให้ทุกข์ใจของตนเองได้ ดังคำพูดของสมาชิกกลุ่มที่ระบายความรู้สึกและประสบการณ์ที่ทำให้ทุกข์ใจว่า “เมื่อคืนก่อนพอกับแม่ทะเลาะกันและทุบตีกันด้วย หนูเสียใจมากไม่อยากเห็นภาพนี้เลยไม่อยากกลับบ้านเลยคะ” และสมาชิกคนอื่น ๆ ได้แสดงความเห็นอกเห็นใจว่า “เราเข้าใจความรู้สึกของปาล์มมี ไม่อยากให้เพื่อนทุกข์ใจล่ะ” “เป็นกำลังใจให้ปาล์มมีนะ ใจเย็น ๆ นะ” “ลองนึกถึงภาพตอนที่เรามีความสุขที่สุดดูสิ อาจจะทำให้เราสบายใจและมีพลังใจเพิ่มขึ้นก็ได้” จนกระทั่งสมาชิกกลุ่มที่ให้ระบายความทุกข์ เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัว และมีกำลังใจที่จะดูแลตนเองดังคำพูด “ดีใจนะที่เพื่อน ๆ ให้กำลังใจและห่วงใย ตอนนี้สบายใจขึ้นแล้ว คิดว่าเดี่ยวพอกับแม่ก็คืนดีกันเหมือนเดิม จะไม่เก็บความทุกข์ในใจเหมือนเดิม” ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Rogers (1975 อ้างใน นัยนา รัตนมาศทิพย์, 2531) ที่กล่าวว่า บรรยากาศของกลุ่มที่อบอุ่น มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกัน จะช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะเล่าความทุกข์ใจ เรียนรู้แนวทางการปรับตัว ทำให้นำมาปรับใช้กับตนเองได้ การได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกันในกลุ่ม ทำให้เกิดการรับรู้ตนเองอย่างถูกต้องมากขึ้น ได้เรียนรู้การปรับตัว มีความยืดหยุ่นมากขึ้น มีกำลังใจที่จะดูแล