

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กานดา พูนลาภทวี. (2530). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: ฟิสิกส์เซนเตอร์.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.
- นิภา เลิศลือชาชัย. (2533). ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประดิษฐ์ เอกทัศน์. (2527). ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- วันเพ็ญ อัสวศิลป์กุล. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมร ทองดี. (2532). การพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์ และสังคม ของนักเรียนวัยรุ่น. ในเอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น หน่วยที่ 1-8 กรุงเทพมหานคร สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม(ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันท์ธรม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

ภาษาอังกฤษ

- Alschuler, C. F., and Alschuler, A. S. (1984). Developing healthy responses to anger: The counselor's role. *Journal of Counseling and Development* 63: 26-29.
- Atkinson, L. (1983). Rational-Emotive therapy versus systematic desensitization: a comment on Moleski and Tosi. *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 51: 776-778.
- Brodzinsky, D. M., Gornly, A. V., and Ambron, S.R. (1986). *Life span human development*. (3rd). New york: CBS Publishing.

- Butler, P. (1976). **Self assertion for woman : a guide to becoming androgenous.**
NY: Harper & Row.
- Carlson, J. G., and Hatfield, E. (1992). **Psychology of emotion.** Orlando,FL: Rinchart and winston.
- Clay, D. L., Anderson, W. P., and Dixon, W. A. (1993). Relationship between anger expression and stress in predicting depression. **Journal of Counseling and Development** 72: 91-94.
- Coleman, J. C., and Glaros, A. G. (1983). **Contemporary psychology and effective behavior(5th).** Glenview, IN: Scott & Foresman.
- Corey, G. (1996). **Theory and practice of counseling and psychotherapy(5 th.)**
Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing.
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., and Komper, C.C. (1996). Anger reduction in early adolescents. **Journal of Counseling Psychology** 43: 149-157.
- Deffenbacher, J. L., McNamara, K., Stark, R. S., and Sabadell, P. M. (1990). A comparison of cognitive-behavioral and process-oriented group counseling for general anger reduction. **Journal of Counseling and Development** 69: 167-172.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. S., Thacker, S., and Eiswerth-cox, L. (1996). State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. **Journal of Counseling Psychology** 43: 131-148.
- Deffenbacher, J. L., Thwaites, G. A., Wallace, T. L., and Oetting, E.R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. **Journal of Counseling Psychology** 41: 386-396.
- Dinkmeyer, D. C. (1968). **Guidance and counseling in elementary school: theory and practice.** New York: Holt Rinchart & Winston inc.
- Dusek, J. B. (1987). **Adolescent development and behavior.** Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall, Inc.
- Dryden, R. (1995). **Brief rational emotive behaviour therapy.** West Sussex, England: Wiley & sons.

- Echardt, C. I., Deffenbacher, J. L. (1995). Diagnosis of anger disorders. In H. Kassonove(Ed.), *Anger disorders:Definition, Diagnosis, and treatment.* (pp.27-47). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Ellis, A. (1997). *Question and Answers about Rational Emotive Behavior Therapy.* (Online). Available: www.IRET.org/faq.html#anger.
- Ellis, A. (1996). The humanism of rational emotive behavior therapy and other cognitive behavior therapies.*The Journal of Humanistic Education and Development* 35: 69-88.
- Ellis, A., and Greiger, R. (1977). *Handbook of Rational-Emotive Therapy.* NY: Springer.
- Ellis, A., and Whiteley, J.M. (1979). *The theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy.* CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Feindler, E. V., and Ecton, R. B. (1986). *Adolescent anger control: cognitive behavioral techniques.* Elmsford, NY: Pergamon Book.
- Glass, G. V. and Hopkins, K. D. (1970). *Statistical methods in education and psychology.* NJ: Prentice-Hall.
- Hazaleus, S. L., and Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 54: 222-226.
- Kassonove, H., and Eckhardt, C. I. (1995). An anger model and look to the future. In H. Kassonove(Ed.), *Anger disorders: definition, diagnosis, and treatment.* (pp. 197-204). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Kassonove, H. and Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders:basis science and practice issues. In H. kassonove(Ed.), *Anger disorders:definition, diagnosis, and treatment.* (pp.1-26). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Keller, J. F., and Croake, J. W. (1975). Effects of a program in rational thinking on anxieties in older persons. *Journal of Counseling Psychology* 22: 54-57.
- Kopper, B. A. (1993). Role of gender, sex role identity, and type a behavior in anger expression and mental health functioning. *Journal of Counseling Psychology* 40: 232-237.
- Kopper, B. A. and Epperson, D. L. (1996). The experience and expression of anger: relationships with gender,gender role socialization, depression, and mental health functioning. *Journal of Couseling Psychology* 43: 158-165.

- Ohlsen, M. M. (1977). **Group Counseling**. New York: Holt Rinchart & Winston inc.
- Patterson, C. H. (1966). **Theories of Counseling and psychotherapy**. New York: Harper & Row.
- Patterson, C. H. (1986). **Theories of counseling and psychotherapy (4 th)**. New York: Harper & Row.
- Sharf, R. (1996). **Theories of psychotherapy and counseling: concept and cases**. CA: Brooks/Cole
- Sharkin, B. S. (1988). The measurement and treatment of client anger in counseling. **Journal of Counseling and Development** 66: 361-365.
- Shertzer, B., Stone, S. C. (1968). **Fundamental of Counseling**. NY: Houghton Mifflin Company.
- Spielberger, C. D. (1996). **Manual For The State - Trait Anger Expression Inventory (STAXI)**. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S. and Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M.P. Janisse(Ed.), **Health psychology: individual differences and stress**. (pp. 89-108) Newyork: Springer Verlag/ publisher.
- Spielberger, C. D., and London, P. (1982). Rage boomerangs: a key to preventing coronaries is emerging: learn to handle anger and avoid seven deadly responses. **Journal of American Health** 1: 52-56.
- Spielberger, C. D., and London, P. (1990). Blood pressure and injustice. **Psychology Today** January-February: 48-51.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E.C., and Sydeman, S. J. (1995). Measuring the exprience, expression, and control of anger. In H. Kassinove(Ed.), **Anger disorders: definition, diagnosis, and treatment**. (pp. 49-67). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Spielberger, C. D., and Sydeman, S. J. (1994). State-trait anxiety inventory and state-trait anger expression inventory. In M. E. Maruish(Ed.), **The use of psychological tests for treatment planning and outcome assessment** (pp. 292-321). Hillsdale, NJ: LEA.
- Stone, L. J., and Church, J. (1975). **Childhood & adolescense: psychology of the growing person**. NY: Random house Inc.

- Tafate, R. C. (1995). Evaluation of treatment strategies for adult anger disorders. In H. Kassinov(ED.), **Anger disorder: definition, diagnosis, and treatment**. (pp. 109-129). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Thurman, C. W. (1983). Effects of rational-emotive treatment program on type A behavior among college students. **Journal of College Students Personal** 48: 417-423.
- Trexler, L. D., Krast, T. (1972). Rational-emotive therapy, placebo, and no-treatment effects on public-speaking anxiety. **Journal of Abnormal Psychology** 79: 60-67.
- Wallen, R., DiGiuseppe, R. and Dryden, W. (1992). **A practioner's guide to rational-emotive therapy** (2 nd.). NY: Oxford University.
- Wessler, R. A., and Wessler, R. L. (1980). **The principle and practice of rational-emotive therapy**. San Francisco: Jossey-Bass Publisher.
- Zwemer, W. A., and Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. **Journal of Counseling Psychology** 31: 391-393.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่ามัชฌิมเลขคณิต ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ

$$\bar{X} = \text{คะแนนเฉลี่ย}$$

$$\sum x = \text{ผลรวมของคะแนน}$$

$$n = \text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง}$$

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

เมื่อ

$$SD = \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน}$$

$$\bar{X} = \text{คะแนนเฉลี่ย}$$

$$\sum (X_i - \bar{X})^2 = \text{ค่ากำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคนกับคะแนนเฉลี่ย}$$

$$n = \text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง}$$

3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N_H + N_L}}}$$

$$df = n_1 + n_2$$

เมื่อ

- t = ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
- \bar{X}_H = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง
- \bar{X}_L = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ
- S_H^2 = คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
- S_L^2 = คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ
- N_H = จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง
- N_L = จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา(alpha coefficient)ของคอนบาค (Conbach)

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

เมื่อ

α = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

k = จำนวนข้อ

S_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S^2 = ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

5. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตหรือคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าทีของกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent groups)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

เมื่อ

\bar{X}_1 = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1

\bar{X}_2 = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2

S_1^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1

S_2^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

n_1 = จำนวนคนกลุ่มที่ 1

n_2 = จำนวนคนกลุ่มที่ 2

6. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยเลขคณิตหรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กัน (correlated mean) ของคะแนนที่ถูกวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test for dependent groups)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$df = N - 1$$

เมื่อ

$\sum D$ คือ ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

$\sum D^2$ คือ ผลรวมกำลังสองความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

N คือ จำนวนคู่

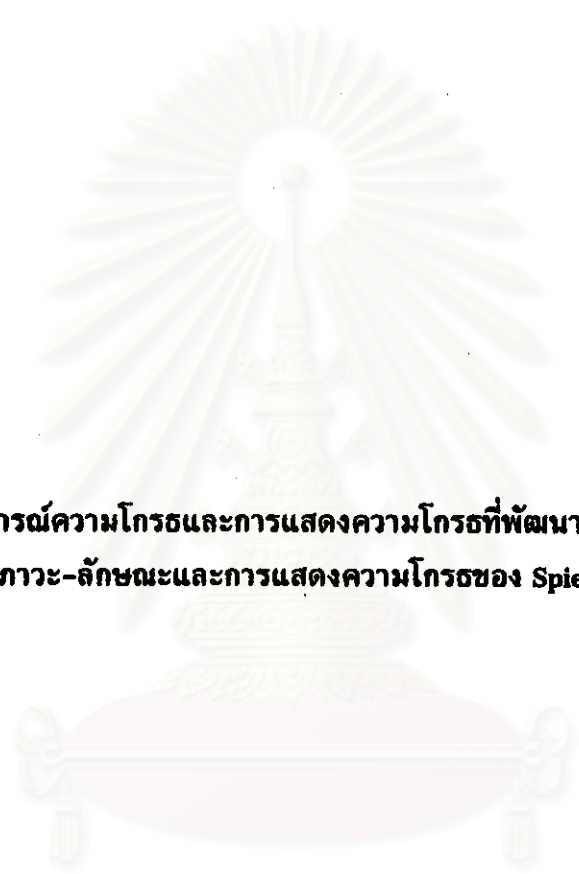
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

1. **แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่พัฒนาจากแบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธของ Spielberg(1996)**
2. **แบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State-Trait Anger Expression Inventory,STAXI) ของ Spielberg (1996)**
3. **หนังสืออนุญาตให้พัฒนาแบบวัดของ Spielberg**

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่พัฒนาจากแบบสำรวจความโกรธ
แบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธของ Spielberg(1996)**

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินตนเอง

ข้อมูลทั่วไป

อายุปี เพศ ชาย หญิง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 1 ประเมินความรู้สึกที่มีในขณะนี้

คำแนะนำ: ประโยคข้างล่างต่อไปนี้ เป็นประโยคที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน ให้ท่านอ่านแต่ละประโยคและทำเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่เหมาะสมที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อยตามที่ ท่านรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ ไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก โปรดอย่าใช้เวลามากเกินไปในแต่ละข้อ แต่ให้ตอบในช่องที่บรรยายถึงตัวท่านเองว่า ท่านมีความรู้สึกเป็นอย่างไรในขณะนี้ได้ดีที่สุด

ในขณะนี้...	ไม่มี เลข	มีบ้าง	มีปาน กลาง	มีมาก
1.ฉันรู้สึกโกรธมาก				
2.ฉันรู้สึกขุ่นเคืองใจ				
3.ฉันรู้สึกโมโห				
4.ฉันรู้สึกอยากตะโกนใส่ใครบางคน				
5.ฉันรู้สึกอยากทุบข้าวของให้แตก				
6.ฉันรู้สึกโกรธจัด				
7.ฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสักคน				
8.ฉันรู้สึกโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ				
9.ฉันรู้สึกไม่พอใจมาก				
10.ฉันรู้สึกเคืองแค้น				
11.ฉันรู้สึกรุ่มร้อนอยู่ในใจ				
12.ฉันรู้สึกอยากตำว่าใครสักคน				
13.ฉันรู้สึกอยากผลักรอกใครบางคน				
14.ฉันรู้สึกหงุดหงิด				

ส่วนที่ 2 ประเมินลักษณะโดยทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับตัวท่าน

คำแนะนำ: ประโยคข้างล่างต่อไปนี้ เป็นประโยคที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง ให้ท่านอ่านแต่ละประโยคและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อย เพื่อบอกให้ทราบว่าท่านรู้สึกโดยทั่วไปอย่างไร ไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก โปรดอย่าใช้เวลามากเกินไปในแต่ละข้อ แต่ให้ตอบในช่องที่บรรยายถึงตัวท่านว่า ท่านมีความรู้สึกโดยทั่วไปไปเป็นอย่างไรได้ดีที่สุด

โดยทั่วไปแล้ว...	เกือบจะ ไม่มี เลย	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	เกือบ เสมอ ๆ หรือ เป็น ประจำ
15.ฉันโกรธง่าย				
16.ฉันขี้โมโห				
17.ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน				
18.ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่องในผลงาน ที่ทำไว้				
19.ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้				
20.เมื่อฉันรู้สึกโกรธจัด ฉันจะพูดจาหยาบคายหรือ ทำร้ายจิตใจผู้อื่น				
21.เมื่อถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะรู้สึกโกรธมาก				
22.เมื่อฉันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจฉันอยากทุบตีใครสัก คน				
23.ฉันรู้สึกโกรธจัดเมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ถูกบอกว่ แย่				
24.ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนปมด้อยของฉัน				
25.ฉันรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนขัดใจ				
26.เมื่อฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจฉันจะรู้สึก โมโห				
27.ฉันเป็นคนขี้อารมณ์				
28.ฉันเป็นคนฉุนเฉียวง่าย				

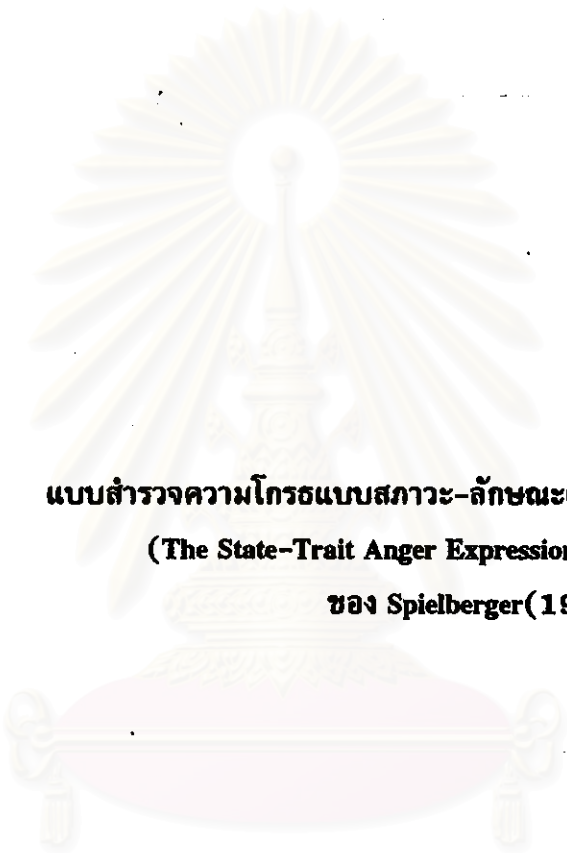
ส่วนที่ 3 ประเมินการแสดงออกโดยทั่วไปเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก

คำแนะนำ: ทุก ๆ คนจะมีความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้เป็นครั้งคราว และจะแสดงออกมาแตกต่างกัน ประโยคข้างล่างนี้เป็นประโยคที่ใช้บรรยายปฏิกิริยาของบุคคลเมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อยเพื่อบอกให้ทราบว่า **โดยปกติแล้วท่านมีปฏิกิริยาหรือแสดงออกในรูปแบบที่ประโยคด้านล่างนี้บรรยายไว้บ่อยเพียงใดเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก** ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อ
เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก...

เมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก...	เกือบ จะไม่มี เลข	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	เกือบ เสมอ ๆ หรือ เป็น ประจำ
29.ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้				
30.ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมา				
31.ฉันมีความอดทนต่อคนอื่น				
32.ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา				
33.ฉันไม่ติดต่อพบปะกับผู้คน				
34.ฉันพูดจากระแทกกระแตกแดกดันใส่ผู้อื่น				
35.ฉันทำใจให้สงบเยือกเย็น				
36.ฉันแสดงอาการปึงปึงเช่น กระแทกประตู				
37.ฉันเดือดดาลในใจแต่ไม่แสดงออกมา				
38.ฉันควบคุมการกระทำของฉัน				
39.ฉันได้เดียวกับคนอื่น				
40.ฉันเก็บความขุ่นแค้นไว้ในใจไม่เล่าให้ใครฟัง				
41.ฉันโต้ตอบอย่างรุนแรงต่อสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม				
42.ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้				
43.ฉันแอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอยู่ในใจ				
44.ฉันมีความรู้สึกโกรธมากกว่าที่ฉันจะยอมรับได้				
45.ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่น				
46.ฉันพูดจาหยาบค้ายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				

เมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก...	เกือบ จะไม่มี เลข	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	เกือบ เสมอ ๆ หรือ เป็น ประจำ
47.ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ				
48.ฉันรู้สึกหงุดหงิดจนเฉียวมากกว่าที่คนอื่นรู้				
49.ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้				
50.ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้				
51.ฉันจ้องมองคนที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ				
52.ฉันเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจไม่ให้คนที่ฉันโกรธรู้				

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ
(The State-Trait Anger Expression Inventory, STAXI)
ของ Spielberger (1996)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินตนเอง

ข้อมูลทั่วไป

อายุปี เพศ ชาย หญิง
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 1 ประเมินความรู้สึกที่มีในขณะนี้

คำแนะนำ: ประโยคข้างล่างต่อไปนี้ เป็นประโยคที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน ให้ท่านอ่านแต่ละประโยคและทำเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่เหมาะสมที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อยตามที่ ท่านรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ ไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก โปรดอย่าใช้เวลามากเกินไปในแต่ละข้อ แต่ให้ตอบในช่องที่บรรยายถึงตัวท่านเองว่า ท่านมีความรู้สึกเป็นอย่างไรในขณะนี้ได้ดีที่สุด

ในขณะนี้...	ไม่มี เลย	มีบ้าง	มีปาน กลาง	มีมาก
1.ฉันรู้สึกโกรธมาก				
2.ฉันรู้สึกขุ่นเคืองใจ				
3.ฉันรู้สึกโมโห				
4.ฉันรู้สึกอยากตะโกนใส่ใครบางคน				
5.ฉันรู้สึกอยากทุบข้าวของให้แตก				
6.ฉันรู้สึกโกรธจัด				
7.ฉันรู้สึกอยากทุบโต๊ะ				
8.ฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสักคน				
9.ฉันรู้สึกโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ				
10.ฉันรู้สึกอยากสบด				

ส่วนที่ 2 ประเมินลักษณะโดยทั่ว ๆ ไปที่เกี่ยวกับตัวท่าน

คำแนะนำ: ประโยคข้างล่างต่อไปนี้ เป็นประโยคที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่านเอง ให้ท่านอ่านแต่ละประโยคและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อย เพื่อบอกให้ทราบว่าท่านรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไปอย่างไร ไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก โปรดอย่าใช้เวลามากเกินไปในแต่ละข้อ แต่ให้ตอบในช่องที่บรรยายถึงตัวท่านว่า ท่านมีความรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไปเป็นอย่างไรได้ดีที่สุด

โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว...	เกือบจะ ไม่มี เลย	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	เกือบ เสมอ ๆ หรือ เป็น ประจำ
11.ฉันโกรธง่าย				
12.ฉันขี้โมโห				
13.ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน				
14.ฉันรู้สึกโกรธเมื่อความผิดพลาดของคนอื่นทำให้ฉันทำงานช้าลง				
15.ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่องในผลงานที่ทำไว้				
16.ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้				
17.เมื่อฉันรู้สึกโกรธจัดฉันจะพูดหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				
18.เมื่อฉันถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะรู้สึกโกรธมาก				
19.เมื่อฉันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจฉันอยากทุบตีใครสักคน				
20.ฉันรู้สึกโกรธจัดเมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ถูกบอกว่าย่ำ				

ส่วนที่ 3 ประเมินการแสดงออกโดยทั่วไปเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก

คำแนะนำ: ทุก ๆ คนจะมีความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้เป็นครั้งคราว และจะแสดงออกมาแตกต่างกัน ประโยคข้างล่างนี้เป็นประโยคที่ใช้บรรยายปฏิกิริยาของบุคคลเมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อยเพื่อบอกให้ทราบว่า โดยปกติแล้วท่านมีปฏิกิริยาหรือแสดงออกในรูปแบบที่ประโยคด้านล่างนี้บรรยายไว้บ่อยเพียงใดเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อ

เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก...

เมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก...	เกือบ จะไม่มี เลย	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	เกือบ เสมอ ๆ หรือ เป็น ประจำ
21.ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้				
22.ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมา				
23.ฉันเก็บความรู้สึกได้				
24.ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น				
25.ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา				
26.ฉันไม่ติดต่อพบปะกับผู้คน				
27.ฉันหลุดจากกระทบกระแทกแตกตันใส่ผู้อื่น				
28.ฉันทำใจให้สงบเยือกเย็น				
29.ฉันแสดงอาการปึงปึงเช่น กระแทกประตู				
30.ฉันเดือดดาลในใจแต่ไม่แสดงออกมา				
31.ฉันควบคุมการกระทำของฉัน				
32.ฉันโต้เถียงกับคนอื่น				
33.ฉันเก็บความขุ่นแค้นไว้ในใจไม่เล่าให้ใครฟัง				
34.ฉันโต้ตอบอย่างรุนแรงต่อสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม				
35.ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้				
36.ฉันแอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอยู่ในใจ				
37.ฉันมีความรู้สึกโกรธมากกว่าที่ฉันจะยอมรับได้				
38.ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่น				

เมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก...	เกือบ จะไม่มี เลย	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	เกือบ เสมอ ๆ หรือ เป็น ประจำ
39.ฉันพูดจาหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				
40.ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ				
41.ฉันรู้สึกหงุดหงิดจนเฉียวมากกว่าที่คนอื่นรู้				
42.ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้				
43.ถ้ามีใครทำให้ฉันหงุดหงิดฉันจะบอกให้เขารู้ว่าฉัน รู้สึกอย่างไร				
44.ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้				

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



หนังสืออนุญาตให้พัฒนาแบบวัดของ Spielberg

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



July 21, 1997

Tasani Wongsuvan
C/O Professor Supapan Kotrajaras
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Bangkok 10330
THAILAND

Center for Research in Behavioral
Medicine and Health Psychology
Department of Psychology
University of South Florida
4202 East Fowler Avenue, BEH 339
Tampa, Florida 33620-8200
(813) 974-2342
FAX (813) 974-2340

Dear Mr. Wongsuvan:

Many thanks for your letter of June 16, which came after I had departed for lectures, workshops and conferences in Japan and Europe, from which I have just returned. I was pleased to learn of your interest in developing a Thai adaptation of our State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI). I would be most pleased for you to undertake this project under the supervision of Professor Kotrajaras if a Thai adaptation of this test has not already been developed.

Approximately a year ago, I had the pleasure of spending a week in your country, and working with a number of colleagues who were interested in our anxiety and anger measures. Unfortunately, an extremely hectic travel schedule and numerous writing commitments have prevented me with keeping in close touch with my Thai colleagues. I am sending a copy of your letter and this response to Dr. Somsap Sookanan who was responsible for coordinating my visit, with the request that she let you and me know whether a Thai adaptation of the STAXI has been constructed or is presently under development. Perhaps you could follow up by telephone with Dr. Sookanan.

Warm personal regards and very best wishes. I look forward to learning about the status of the work on developing Thai adaptations of my anger and anxiety measures.

Sincerely,

Charles D. Spielberger, Ph.D.
Distinguished Research Professor
Director, Center for Research in Behavioral
Medicine and Health Psychology
email: spielber@luna.cas.usf.edu

CDS/csd

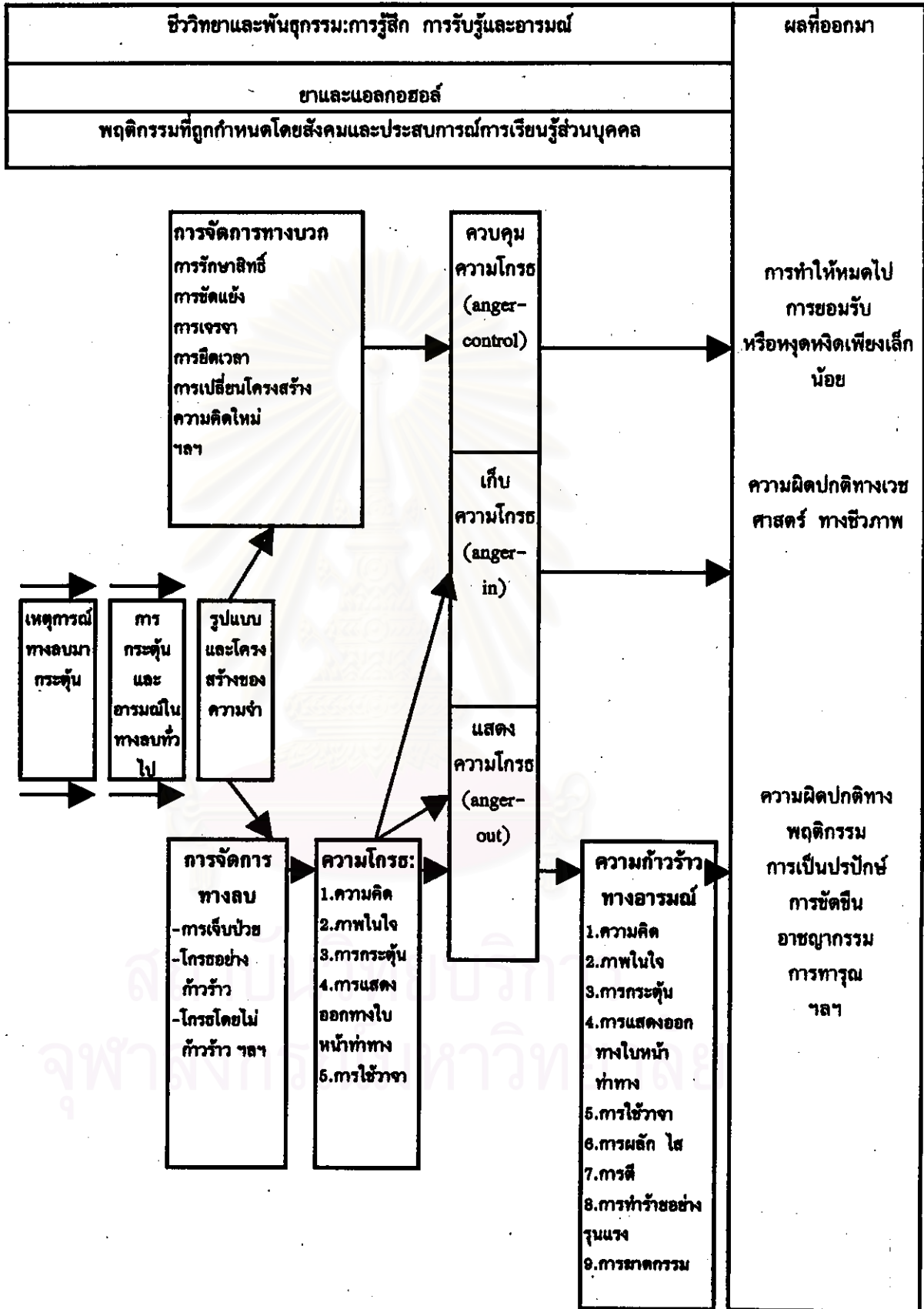
cc: Dr. Sookanan
Dept. of Psychology
Silpakorn University
Sanamchan Campus, Nakhon-Pathom
THAILAND 7300



ภาคผนวก ค.

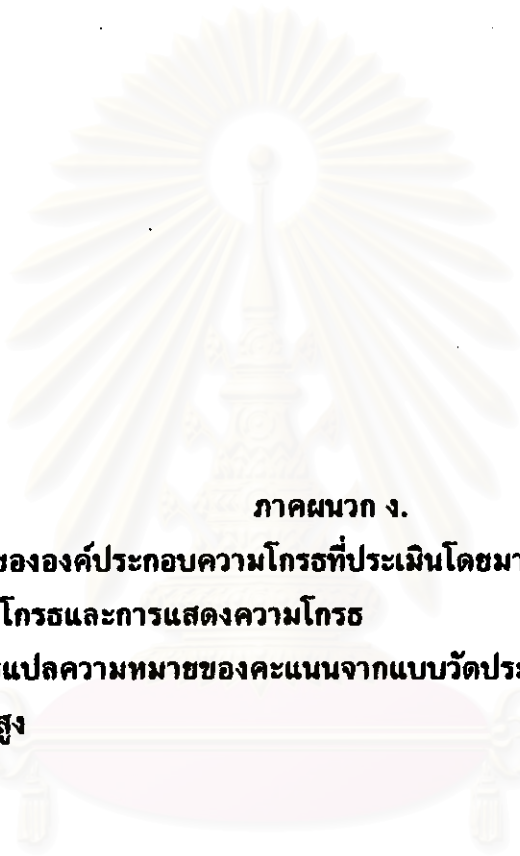
รูปแบบการเกิดสภาวะความโกรธและความก้าวร้าว

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รูปแบบการเกิดสภาวะความโกรธและความก้าวร้าว

แหล่งที่มา: Kassinove, H. and Eckhardt, C. I. (1995). An anger model and look to the future. In H. Kassinove(ED.), Anger disorder: definition, diagnosis, and treatment. p. 199



ภาคผนวก ง.

1. คำจำกัดความขององค์ประกอบความโกรธที่ประเมินโดยมาตรย่อยของแบบวัด
ประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ
2. แนวทางในการแปลความหมายของคะแนนจากแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการ
แสดงความโกรธที่สูง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 คำจำกัดความขององค์ประกอบความโกรธที่ประเมินโดยมาตรย่อยของ แบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ

มาตร	องค์ประกอบความโกรธที่วัดในแต่ละมาตรย่อยของ แบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ
ความโกรธแบบสภาวะ(S-Anger) 10 ข้อคำถาม	เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่แสดงถึงความรู้สึกทางจิตใจ ที่มีความรุนแรงต่างกันไป จากความรำคาญหรือความหงุดหงิดเพียงเล็กน้อย ถึงความเดือดดาลและบ้าคลั่งอย่างรุนแรง สอดคล้องตามการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ ความรุนแรงของความโกรธแบบสภาวะเป็นผลมาจากความไม่ยุติธรรม ถูกโจมตีหรือปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรมจากผู้อื่น หรือความคับข้องใจที่เป็นผลมาจากการถูกขัดขวางพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมาย
ความโกรธแบบลักษณะ(T-Anger) 10 ข้อคำถาม	เป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลในแนวโน้มการเกิดความโกรธ ซึ่งเป็นการรับรู้ในช่วงของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรำคาญหรือคับข้องใจ และตอบสนองด้วยการเพิ่มความโกรธแบบสภาวะ บุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะที่สูง จะเกิดความโกรธแบบสภาวะที่บ่อยครั้งกว่าและรุนแรงกว่าบุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะต่ำ
การเก็บความโกรธไว้ภายใน(Ax/In) 8 ข้อคำถาม	เป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลในความถี่ของความถี่โกรธ แต่เก็บไว้ภายในหรือเก็บกดไว้
การแสดงความโกรธออกภายนอก(Ax/Out) 8 ข้อคำถาม	เป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลในความถี่ของความถี่โกรธในพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงต่อบุคคลอื่น สิ่งของในสภาพแวดล้อม
การควบคุมความโกรธ(Ax/Con) 8 ข้อคำถาม	เป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลในความถี่ที่บุคคลพยายามที่จะควบคุมการแสดงความรู้สึกโกรธ
การแสดงความโกรธ(Ax/Ex) 24 ข้อคำถาม	การวัดนี้เป็นดัชนีทั่วไปของความถี่ที่ความโกรธเกิดขึ้นและแสดงออกโดยไม่คำนึงถึงทิศทางของการแสดงออก

จากคู่มือ STAXI: ฉบับปรับปรุง (Spielberger, 1988: 1) จากการอนุญาตของ Psychological Assessment Resources, Inc. (PAR)



๗

หน้าขาด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 (ต่อ) แนวทางในการแปลความหมายของคะแนน แบบสำรวจความโกรธแบบ
สภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธในระดับสูง

มาตร	ลักษณะของบุคคลที่มีคะแนนสูง
การแสดงความ โกรธออกภาย นอก	บุคคลที่มีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกที่สูงมักจะมีความรู้สึกโกรธบ่อยครั้ง และแสดงออกในลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าว ความโกรธที่แสดงออกภายนอกอาจจะแสดงออกในการกระทำทางร่างกาย เช่น การประทุษร้ายผู้อื่น หรือการกระแทกประตู หรืออาจแสดงออกในทางคำพูด ในรูปแบบของการตำหนิ การพูดกระทบกระเทียบ การสบประมาท ชูเชิญ และการดูถูกดูหมิ่น เป็นการแสดงออกในลักษณะที่หยาบคายอย่างมาก
การควบคุม ความโกรธ	บุคคลที่มีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงมักจะใช้พลังงานในการจัดการและป้องกันประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ ถึงแม้ว่าการควบคุมความโกรธจะเป็นสิ่งที่ต้องการ แต่การควบคุมความโกรธที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดการเฉยชาและถอนตัวออกจากสังคม และการมีอารมณ์เศร้าในบุคคลที่มีคะแนนการควบคุมความโกรธที่สูง มีคะแนนความโกรธแบบลักษณะที่สูงด้วย และมีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกที่ต่ำ

จากตารางที่ 4 ของคู่มือ STAXI: ฉบับปรับปรุง (Spielberger, 1988: 5) จากการอนุญาตของ Psychological Assessment Resources Inc. (PAR)


สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ.

1. ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธของ Spielberg(1996)
2. ตารางแสดงการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธของ Spielberg(1996)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ
ของ Spielberg(1996)**

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. การพัฒนาแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะ โดย Spielberg

(The State-Trait Anger Scale)

ในปี ค.ศ.1978 Spielberg และคณะได้เริ่มพัฒนาแบบวัดความโกรธโดยใช้รูปแบบและแนวคิดของแบบวัดความวิตกกังวลแบบสภาวะ-ลักษณะ (The State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Spielberger et al., 1994: 301-312) โดยมีมีนทัศน์พื้นฐานว่าความโกรธเป็นสภาวะของอารมณ์และเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลในบุคลิกภาพที่มีแนวโน้มของการเกิดความโกรธ และได้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของความโกรธแบบสภาวะและลักษณะขึ้นก่อนที่จะสร้างมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะ(The State-Trait Anger Scale, STAS) โดยความโกรธแบบสภาวะ(S-Anger) เป็นสภาวะหรือเงื่อนไขทางร่างกายและจิตใจ เป็นความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้นตามสภาพของจิตใจ และมีระดับที่แตกต่างจากความหงุดหงิดเพียงเล็กน้อยหรือรำคาญจนถึงโกรธอย่างรุนแรงและบ้าคลั่ง ซึ่งจะสอดคล้องไปกับการเข้าหรือการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ ความโกรธแบบสภาวะอาจจะเกิดจากการรับรู้สภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น เช่น การถูกสบประมาท การไม่ได้รับความยุติธรรมหรือความคับข้องใจ ส่วนความโกรธแบบลักษณะ(T-Anger) จะหมายถึง ความแตกต่างระหว่างบุคคลในความถี่ของการเกิดความโกรธแบบสภาวะในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งอาจกล่าวโดยสรุปว่าบุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูงจะมีการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นความโกรธเช่น รำคาญ หงุดหงิดและคับข้องใจมากกว่าคนที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับต่ำ และบุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูงจะมีความถี่ในการเกิดความโกรธแบบสภาวะมากกว่าและรุนแรงกว่าเมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรำคาญหรือความคับข้องใจ

เมื่อ Spielberg ได้กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการแล้วจึงได้รวบรวมข้อคำถามเพื่อประเมินความรุนแรงของความรู้สึกโกรธโดยใช้พจนานุกรมฉบับมาตรฐานเพื่อหาคำที่มีความหมายตามที่ได้นิยามไว้ และรวบรวมข้อคำถามที่ใช้ประเมินความแตกต่างระหว่างบุคคลในแนวโน้มของการเกิดความโกรธ และได้ข้อคำถามความโกรธแบบสภาวะ 20 ข้อ ตัวอย่างของข้อคำถามในการวัดความโกรธแบบสภาวะ เช่น ฉันรู้สึกโกรธอย่างรุนแรง ฉันรู้สึกหงุดหงิด ฉันรู้สึกว่าอยากจะระเบิดหรือโผล่ออกมา และได้ข้อคำถามความโกรธแบบลักษณะ 22 ข้อ ตัวอย่างของข้อคำถามในความโกรธแบบลักษณะเช่น ฉันขี้โมโห ฉันขาดการควบคุมอารมณ์ ฉันจะรู้สึกโกรธมากเมื่อฉันถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่น (Spielberger, 1994: 301-302; Spielberg et al.,1996: 9-17)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ก. การหาค่าความเที่ยง(Reliability) มีการตรวจสอบดังนี้

ในปีค.ศ. 1981 Spielberg ได้นำมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาจำนวน 146 คน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาและสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือ (item-remainder coefficients) และหาค่าสหสัมพันธ์ของมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะกับมาตรวัดความอยากรู้อยากเห็นแบบลักษณะ (T-curiousity scale) และมาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะ (T-Anxiety scale) แยกในเพศชายและเพศหญิง และเลือกข้อคำถามจำนวน 15 ข้อที่มีค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือสูง มีค่าสหสัมพันธ์กับมาตรวัดความอยากรู้อยากเห็นแบบลักษณะและมาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะต่ำ โดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของข้อคำถามที่เลือกมา 15 ข้อนี้เท่ากับ .87 ทั้งในเพศชายและเพศหญิง

จากนั้น Spielberg ได้นำมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะที่สร้างขึ้นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างทหารเรือจำนวน 270 คน เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาและค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือ และหาค่าสหสัมพันธ์ของมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะกับมาตรวัดความอยากรู้อยากเห็นแบบสภาวะ (S-curiousity scale) และมาตรวัดความวิตกกังวลแบบสภาวะ (S-Anxiety scale) และได้เลือกข้อคำถามจำนวน 15 ข้อที่มีค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือสูง มีค่าสหสัมพันธ์กับมาตรวัดความอยากรู้อยากเห็นแบบสภาวะและมาตรวัดความวิตกกังวลแบบสภาวะต่ำ โดยมีค่าความสัมพัทธ์ของข้อคำถามที่เหลือทั้งในเพศชายและเพศหญิง ค่ามัธยฐานของค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .68 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของข้อคำถามที่เลือกมา 15 ข้อนี้เท่ากับ .93 ทั้งในเพศชายและเพศหญิง (ดูในตารางที่ 8)

Spielberger ยังได้นำมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะที่เลือกไว้แล้วจำนวน 15 ข้อไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างทหารเรือจำนวน 270 คนอีกด้วย และหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา และค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือ และหาค่าสหสัมพันธ์ของมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะกับมาตรวัดความอยากรู้อยากเห็นแบบลักษณะและมาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะ พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา คือมีค่ามัธยฐานของค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .49 ข้อคำถามทั้งหมดในมาตรวัดนี้จะมีค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือเท่ากับ .35 ขึ้นไป และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของข้อคำถามความโกรธแบบลักษณะ 15 ข้อนี้ กับกลุ่มตัวอย่างทหารเรือเท่ากับ .87 ในเพศชายและ .84 ในเพศหญิง (ดูในตารางที่ 9)

จากการหาความเที่ยงและความสอดคล้องภายในในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาและทหารเรือ Spielberg พบว่ามาตรวัดทั้ง 2 มาตรนั้นมีความสอดคล้องภายในสูง ทำให้สามารถลดข้อคำถามจาก 15 ข้อเหลือ 10 ข้อเพื่อความกระชับโดยมาตรวัดทั้ง 2 มาตรยังมีประสิทธิภาพในการวัดดั้งเดิม Spielberg จึงได้เลือกข้อคำถามของมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ 2 ข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลืออยู่ที่ต่ำที่สุด คือ “ฉันรู้สึกไร้ค่า” และ “ฉันรู้สึกโกรธเคือง” และเลือก 3 ข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์ที่สูงที่สุดกับมาตรวัดความวิตกกังวลแบบ

สภาวะคือ “ฉันทรู้สึกหงุดหงิด” “ฉันทรู้สึกคับข้องใจ” และ “ฉันทรู้สึกโมโห” ออกไป ทำให้จำนวนข้อคำถามของมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะเหลือ 10 ข้อคำถาม และจากนั้นได้เลือก 2 ข้อคำถามในมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะที่มีค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลืออยู่มีค่าต่ำคือ “คนที่คิดว่าเขาถูกเสมอจะทำให้ฉันทหงุดหงิด” และ “ฉันทรำคาญเมื่อฉันทถูกเลือกเป็นตัวอย่างที่ผิดพลาด” และเลือก 3 ข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์กับมาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะสูงคือ “ฉันทรู้สึกหงุดหงิด” “ฉันทรู้สึกพลุ่งพล่านเมื่อฉันทถูกบีบคั้น” และ “ฉันทรู้สึกโกรธ” ออกไป Spielberg ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า ข้อคำถามในมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะ 2 ข้อคำถามที่ถูกตัดออก เช่น ฉันทรู้สึกหงุดหงิด ฉันทรู้สึกโกรธ เป็นข้อคำถามที่มีความตรงตามความหมายในการวัดความโกรธ แต่ค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามเหล่านี้กับมาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะเกือบสูงเท่ากับค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือ ซึ่งเป็นการแสดงว่าความรู้สึกโกรธและหงุดหงิดมักจะเชื่อมโยงกับอาการของความวิตกกังวล

ในปี ค.ศ. 1988 Spielberg ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความโกรธแบบสภาวะและความโกรธแบบลักษณะในชุดที่มี 10 ข้อ และ 15 ข้อ ในกลุ่มทหารเรือและนิสิตนักศึกษาพบว่าอยู่ในช่วง .95 ถึง .99 แสดงว่ามาตรวัด 10 ข้อจะได้ข้อมูลที่เหมือนกับแบบวัดเดิมที่มี 15 ข้อ แต่ค่าสหสัมพันธ์กับค่าความวิตกกังวลในมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะและความโกรธแบบลักษณะที่มี 10 ข้อคำถามนั้นจะน้อยกว่ามาตรวัดเดิมที่มี 15 ข้อ

Jacobs, Latham and Brown (1988) ได้ทดสอบความคงที่ของมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะในนักศึกษาระดับปริญญาตรีกลุ่มใหญ่ พบว่าค่าสหสัมพันธ์ความเที่ยงของการทดสอบซ้ำของมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะในระยะเวลา 2 สัปดาห์ เป็น .70 และ .77 ในเพศชายและเพศหญิงตามลำดับ ในทางตรงกันข้ามค่าสหสัมพันธ์ความคงที่ของมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะเป็น .27 ในเพศชาย และ .21 ในเพศหญิงตามลำดับ ซึ่งถือว่าต่ำมาก และคาดว่าเนื่องจากการวัดความโกรธที่เกิดขึ้นในระยะสั้น

Spielberger ได้วิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามความโกรธแบบสภาวะพบว่ามีรูปแบบเดียวกันทั้งในเพศหญิงและเพศชาย ดังนั้นมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะจึงเป็นมาตรวัดภาวะอารมณ์ที่เหมือนกันซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงความเข้มของอารมณ์ แต่การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อคำถามในมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะ พบว่ามีองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันสององค์ประกอบ ซึ่งเรียกว่านิสัยในการโกรธ (Anger Temperament, T-Anger/T) และ ปฏิกริยาของความโกรธ (Angry Reaction, T-Anger/R) ข้อคำถามในองค์ประกอบนิสัยในการโกรธจะเป็นความแตกต่างระหว่างบุคคลในนิสัยการแสดงความโกรธโดยไม่มีการเจาะจงสถานการณ์ที่กระตุ้น เช่น ฉันทเป็นคนอารมณ์ร้อน ข้อคำถามในองค์ประกอบปฏิกริยาของความโกรธจะเป็นปฏิกริยาความโกรธต่อสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความคับข้องใจหรือการประเมินในทางลบเช่น “ฉันทรู้สึกโกรธมากเมื่อฉันทถูกวิจารณ์ต่อหน้าคนอื่น” ลักษณะขององค์ประกอบทั้ง 2

องค์ประกอบนี้จะพบทั้งในเพศชายและเพศหญิงซึ่งจะมีน้ำหนักในแต่ละข้อคำถามที่แตกต่างกัน (ดูในตารางที่ 10)

Spielberger ได้วิเคราะห์ความสอดคล้องภายในของมาตรย่อยนิสัยในการโกรธและมาตรย่อยปฏิริยาความโกรธ โดยใช้มาตรวัดนี้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาจำนวน 280 คน และทหารเรือ จำนวน 270 คน พบว่า ในมาตรย่อยนิสัยในการโกรธมีค่ามัธยฐานของค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือเท่ากับ .73 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาอยู่ในช่วง .84-.89 และในมาตรย่อยปฏิริยาความโกรธมีค่ามัธยฐานของค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือเท่ากับ .50 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาอยู่ในช่วง .70-.75(ดูในตารางที่ 11 และ 12)

Crane(1981) ศึกษาองค์ประกอบของความโกรธแบบลักษณะ 2 องค์ประกอบพบว่า คะแนน ความโกรธแบบลักษณะของผู้ป่วยที่มีความดันสูงจะมากกว่าผู้ป่วยอายุกรรมและผู้ป่วยผ่าตัดซึ่งมีความดันเลือดปกติอย่างมีนัยสำคัญ และความแตกต่างนี้จะมาจากคะแนนปฏิริยาของความโกรธของผู้ป่วยที่มีความเครียดสูงที่มากกว่า แต่จะไม่มี ความแตกต่างในคะแนนนิสัยในการโกรธของผู้ป่วยที่มีความเครียดสูงและผู้ป่วยในกลุ่มควบคุม Crane ยังรายงานว่ามีผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงจะมีคะแนนความวิตกกังวลแบบลักษณะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้คะแนนความโกรธแบบสภาวะและความวิตกกังวลแบบสภาวะภายหลังจากทำงานที่คับข้องใจเพียงเล็กน้อยของกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจะมากกว่ากลุ่มควบคุม

ข. การหาความตรงตามสภาพ ความตรงจำแนก ความตรงตามการทำนายและความตรงตามโครงสร้างของมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะ

ในปี 1988 Spielberger ทำการประเมินความตรงตามสภาพโดยใช้มาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะ แบบสำรวจความไม่เป็นมิตรของ Buss-Durkee(Buss-Durkee Hostility inventory, BDHI, 1957) มาตรย่อยความไม่เป็นมิตร(Ho; Cookand Medley, 1954)และมาตรย่อยความไม่เป็นมิตรที่แสดงออกอย่างเปิดเผย(Hv; Schultz, 1954) ในแบบสำรวจบุคลิกภาพ Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีและทหารเรือ ผลจากการประเมินพบว่ามาตรวัดความโกรธแบบลักษณะมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับมาตรวัดความไม่เป็นมิตรทั้ง 3 มาตรวัดทั้งในเพศชายและเพศหญิง และในการศึกษากับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีขนาดใหญ่ยังพบว่ามาตรวัดความโกรธแบบลักษณะมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับมาตรวัดลักษณะประสาท (Neuroticism) ของแบบสอบถาม Eysenck Personality Questionnaire(EPQ: Eysenck and Eysenck, 1975)และมาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะ(T-Anxiety Scale)ของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบสภาวะ-ลักษณะ(State-Trait Personality Inventory, STPI; Spielberger, 1976)

การค้นพบนี้สอดคล้องกับการสังเกตทางคลินิกที่พบว่าบุคคลที่มีอาการทางประสาท มักจะมีความรู้สึกโกรธบ่อยครั้งและไม่แสดงออกในทันที

นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ทางบวกเพียงเล็กน้อยระหว่างมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะและมาตรย่อยลักษณะโรคจิต(Psychoticism Scale) ของแบบสอบถาม Eysenck Personality Questionnaire แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีคะแนนลักษณะโรคจิตที่สูงจะมีความโกรธดีมากกว่าบุคคลที่มีคะแนนลักษณะโรคจิตที่ต่ำ และมีความสัมพันธ์ทางลบเพียงเล็กน้อยระหว่างความโกรธแบบลักษณะกับมาตรย่อยการไม่ตอบตามความเป็นจริง(Lie)ของแบบสอบถาม Eysenck Personality Questionnaire ซึ่งแสดงว่าคะแนนความโกรธอาจจะถูกลดลงเล็กน้อยจากการทดสอบที่เกี่ยวกับทัศนคติซึ่งบุคคลอาจเก็บกวดการรายงานลักษณะทางลบของตนเอง เช่น ความโกรธ (ดูในตารางที่ 12 และตารางที่ 13)

อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์นี้อาจจะตีความหมายว่าคนที่มีความโกรธบ่อย ๆ จะใช้การเก็บกวดน้อยกว่า และปฏิเสธน้อยกว่าเมื่อมีสิ่งกระตุ้นอารมณ์ และพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะกับมาตรย่อยลักษณะแบบแสดงออก(Extraversion) ของแบบสอบถาม Eysenck Personality Questionnaire และมาตรย่อยความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity Scale) ของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบสภาวะ-ลักษณะ แสดงว่าความโกรธแบบลักษณะไม่มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ เหล่านี้

แม้ว่าคะแนนของความโกรธแบบลักษณะจะสัมพันธ์กับมาตรวัดความไม่เป็นมิตรจำนวนมากก็ตาม แต่ Spielberger ได้กล่าวว่ามีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า มีความแตกต่างอย่างสำคัญในความหมายของความโกรธและความไม่เป็นมิตร Spielberger ได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความโกรธและความไม่เป็นมิตร วิเคราะห์ความจำแนกของความโกรธและการวัดความไม่เป็นมิตร โดยวิเคราะห์ข้อคำถามและศึกษาแบบสำรวจความไม่เป็นมิตรของ Buss-Durkee (BDHI) คะแนนในมาตรย่อยความไม่เป็นมิตรและความไม่เป็นมิตรที่แสดงออกอย่างเปิดเผยของแบบสำรวจบุคลิกภาพ MMPI และมาตรย่อยความอยากรู้อยากเห็นและความวิตกกังวลแบบลักษณะของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบสภาวะ-ลักษณะ

Spielberger ได้ใช้การวิเคราะห์ด้วยวิธี 3 องค์ประกอบ โดยให้องค์ประกอบแรกคือ องค์ประกอบที่วัดความโกรธและความไม่เป็นมิตร องค์ประกอบที่ 2 และ 3 เป็นความวิตกกังวลและความอยากรู้อยากเห็น ตามลำดับ มาตรวัดความโกรธแบบลักษณะและแบบสำรวจความไม่เป็นมิตรของ Buss-Durkee จะมีน้ำหนักมากที่สุดในการวัดความโกรธและความไม่เป็นมิตร โดยข้อคำถามของความโกรธแบบลักษณะ คะแนนในมาตรย่อยความไม่เป็นมิตร (Ho) และความไม่เป็นมิตรที่แสดงออกอย่างเปิดเผย(Hv) และมาตรย่อยทั้งหมดของแบบสำรวจความไม่เป็นมิตรของ Buss-Durkee (BDHI) ยกเว้นมาตรย่อยความรู้สึกผิด(Guilt) เป็นมาตรที่มีน้ำหนักในการประเมินองค์ประกอบนี้ ส่วนมาตรย่อยความรู้สึกผิด ความรู้สึกสงสัย และความ

โกรธของแบบสำรวจความไม่เป็นมิตรของ Buss-Durkee (BDHI) จะมีน้ำหนักในองค์ประกอบความวิตกกังวลมากกว่าองค์ประกอบความโกรธและความไม่เป็นมิตร

Spielberger ได้ใช้การวิเคราะห์ด้วยวิธี 4 องค์ประกอบด้วย ซึ่งเหมือนการวิเคราะห์ 3 องค์ประกอบแต่ Spielberger ได้แยกองค์ประกอบความโกรธและความไม่เป็นมิตรออกจากกัน มาตรการวัดความโกรธแบบลักษณะจะมีน้ำหนักมากที่สุดในการประเมินองค์ประกอบความโกรธ ส่วนคะแนนรวมของแบบสำรวจความไม่เป็นมิตรของ Buss-Durkee และมาตรย่อยความไม่เป็นมิตร มีน้ำหนักในองค์ประกอบความไม่เป็นมิตร และทุกมาตรการย่อยของแบบสำรวจความไม่เป็นมิตรของ Buss-Durkee ยกเว้นมาตรย่อยความรู้สึกผิด มีน้ำหนักในองค์ประกอบความไม่เป็นมิตรอย่างเด่นชัดเช่นเดียวกัน และมาตรวัดย่อย BDHI หลายมาตรย่อยที่มีน้ำหนักเป็นอันดับ 2 ในองค์ประกอบของความโกรธ และมาตรย่อยความไม่เป็นมิตรที่แสดงออกอย่างเปิดเผย ความสงสัยและความโกรธจะมีน้ำหนักเป็นอันดับ 2 ในองค์ประกอบความวิตกกังวลมากกว่าในองค์ประกอบความโกรธ ดังนั้นผลจากการวิเคราะห์ที่องค์ประกอบแสดงให้เห็นว่าการวัดความโกรธและความไม่เป็นมิตรจะประเมินในสิ่งที่ต่างกัน แต่มีโครงสร้างที่สัมพันธ์กันและการวัดความโกรธและความไม่เป็นมิตรจะสัมพันธ์กับความวิตกกังวล

ในปี ค.ศ. 1992 Deffenbacher ได้ทำการศึกษาที่มหาวิทยาลัยโคโลราโด โดยใช้มาตรการวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะเพื่อประเมินความโกรธในแง่มุมต่าง ๆ และพบว่าบุคคลที่มีคะแนนความโกรธแบบลักษณะที่สูงนั้นจะมีความโกรธที่มีความรุนแรง และมีความถี่ในสถานการณ์ที่กระตุ้นแต่ละวันมากกว่าบุคคลที่มีคะแนนความโกรธแบบลักษณะที่ต่ำ และยังพบอีกว่าบุคคลที่มีคะแนนความโกรธแบบลักษณะที่สูงจะมีอาการทางร่างกายที่สัมพันธ์กับความโกรธบ่อยกว่าประมาณ 2 หรือ 4 เท่าของคนที่มีคะแนนความโกรธแบบลักษณะที่ต่ำกว่าเมื่อมีการกระตุ้น บุคคลที่มีคะแนนความโกรธแบบลักษณะที่สูงจะมีแนวโน้มที่แสดงออกและเก็บความโกรธไว้ภายใน และมีวิธีการจัดการที่สร้างสรรค์และเหมาะสมน้อยกว่า ซึ่งจะเห็นได้จากการแสดงความโกรธออกในการใช้คำพูดและท่าทางในลักษณะที่เป็นศัตรู

ในปี ค.ศ. 1986 Stark and Deffenbacher ได้ศึกษาตัวแปรความโกรธแบบลักษณะและอัตมโนทัศน์(Self-concept) พบว่ามีความสัมพันธ์ในทางตรงกันข้ามระดับปานกลาง บุคคลที่มีคะแนนความโกรธแบบลักษณะสูงจะไม่ชอบตนเองเท่ากับบุคคลที่มีคะแนนความโกรธแบบลักษณะในระดับต่ำ หรือไม่พวกเขาก็จะมีความรู้สึกไม่มั่นใจต่อเหตุการณ์ในทางลบ เช่น ความล้มเหลวจะมีผลทำลายบุคคลที่มีคะแนนความโกรธแบบลักษณะสูงมากกว่า (Stony and Deffenbacher, 1989) และบุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะสูงก็จะมีระดับความวิตกกังวลที่สูงกว่าและบ่อยครั้งมากกว่าบุคคลที่มีคะแนนความโกรธแบบลักษณะในระดับต่ำ

2. การพัฒนาแบบวัดการแสดงอารมณ์โกรธ(The Anger Expression Scale, AX)

ได้มีการวิจัยเรื่องความโกรธโดยศึกษาการแสดงอารมณ์โกรธระหว่างการเก็บอารมณ์โกรธไว้ภายใน(anger-in) และการแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอก(anger-out) ซึ่งแตกต่างกันทั้งในความหมายและวิธีการ Funkenstein และคณะ (1954 cited in Spielberg, 1994: 306-307; Spielberg, 1996: 13-14) ได้ศึกษาผลของวิธีการแสดงอารมณ์โกรธต่อระบบหลอดเลือด โดยให้นักศึกษาระดับวิทยาลัยที่มีสุขภาพดีอยู่ภายใต้เงื่อนไขของการทดลอง และวัดอัตราการเต้นของชีพจรและความดันโลหิต นักศึกษาที่มีความโกรธเกิดขึ้นระหว่างการทดลองและแสดงออกต่อสถานการณ์การทดลอง จัดให้เป็นกลุ่มแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอก ส่วนคนที่เก็บอารมณ์โกรธไว้ภายในหรือแสดงออกต่อตนเองจะถูกจัดเป็นกลุ่มเก็บอารมณ์โกรธไว้ภายใน ซึ่งผลการทดลองพบว่าอัตราชีพจรของนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มเก็บอารมณ์โกรธไว้ภายในจะมากเป็น 3 เท่าของนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอก วิธีการที่ Funkenstein และคณะใช้แบ่งแยกประเภทของบุคคล โดยเมื่อบุคคลมีความโกรธ แล้วไม่แสดงอารมณ์โกรธออกมาหรือแสดงเข้าหาตนเอง (Averill, 1982; Travis, 1982) ก็จะเป็นประเภทเก็บอารมณ์โกรธไว้ภายใน(anger-in) และบุคคลที่แสดงอารมณ์โกรธในทางพฤติกรรมก้าวร้าวโดยแสดงออกต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของ จัดเป็นประเภทแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอก(anger-out)

Spielberger ได้นิยามการเก็บอารมณ์โกรธไว้ภายในไว้ว่า เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ถูกเก็บไว้ โดยจะมีความรุนแรงที่เปลี่ยนไปตามสภาวะแวดล้อมที่กระตุ้น ซึ่งแตกต่างจากความหมายทางจิตวิเคราะห์ที่กล่าวว่า การเก็บอารมณ์โกรธไว้ภายในเป็นการแสดงอารมณ์โกรธต่อตนเอง (Alexander, 1939, 1948) ในความหมายของจิตวิเคราะห์ ความรู้สึกโกรธจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกผิดและความเศร้า (Alexander & French, 1948) ซึ่งความคิดและความจำเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กระตุ้นความโกรธจะถูกเก็บกดไว้โดยไม่รู้สึกรู้หา ความโกรธที่แสดงออกภายนอกจะเกี่ยวข้องกับการเกิดของความโกรธแบบสภาวะและการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว การแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอกจะเป็นการแสดงอารมณ์โกรธออกทางร่างกาย เช่น การกระแทกประตู ทำลายสิ่งของ ประทุษร้ายผู้อื่น หรืออาจเป็นการแสดงออกทางคำพูด เช่น ตำหนิ ยั่วเยาะ สบประมาท หรือการใช้คำหยาบ การแสดงออกทางร่างกายหรือคำพูดนี้อาจจะแสดงออกต่อแหล่งที่กระตุ้นต่อความคับข้องใจ หรือการแสดงออกทางอ้อมต่อบุคคลหรือสิ่งของที่เชื่อมโยงกับสัญลักษณ์ที่เป็นตัวแทนของการกระตุ้นนั้น

มีงานวิจัยของ Harburg และคณะ (1970, 1979, 1973, 1980 cited in Spielberg, 1994) และงานวิจัยของ Gentry และคณะ (1972) ที่ได้ศึกษาความโกรธและพบผลการวิจัยที่สอดคล้องกันคือ พบความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงอารมณ์โกรธความดันโลหิตและโรคความดันโลหิตสูง พบว่าการเก็บอารมณ์โกรธไว้ภายในและการแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอกส่งผลที่ต่างกันต่อระบบหลอดเลือดหัวใจ การแยกประเภทของการเก็บอารมณ์โกรธไว้ภายในและการแสดง

ความโกรธออกภายนอกนั้น ใช้วิธีการประเมินตนเองว่าบุคคลจะแสดงความโกรธอย่างไรเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมจากหัวหน้า เจ้าของบ้านเช่า หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจ

วิธีการที่ Harburg และ Gentry ใช้ในการแยกบุคคลที่การเก็บความโกรธไว้ภายในคือ คนที่ไม่รายงานความรู้สึกโกรธในสถานการณ์ที่กระตุ้นความโกรธ ซึ่งทำให้เกิดประเด็นที่สำคัญขึ้นมาว่า วิธีการนี้ได้รวมคนที่ไม่รู้สึกโกรธและคนที่โกรธแต่เก็บความโกรธของตนไว้

Rozenswing(1976, 1978) ได้เสนอกลไกทางบุคลิกภาพที่แตกต่างกันระหว่างบุคคลที่ไม่มี การลงโทษตนเอง คือบุคคลที่ไม่รู้สึกโกรธเมื่อมีสถานการณ์ที่กระตุ้นความโกรธและ คนที่ลงโทษตนเอง คือบุคคลที่เมื่อถูกกระตุ้นจะแสดงเข้าหาตนเอง มักจะตำหนิตนเอง เมื่อมีความโกรธต่อผู้อื่นจะแสดงเข้าหาตนเอง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

Spielberger กล่าวว่า การแยกความแตกต่างระหว่างประสบการณ์ของความ รู้สึกโกรธ และการแสดงความรู้สึกเมื่อมีความโกรธสามารถทำได้โดยการวัดความเข้มของ ความโกรธแบบสภาวะที่เป็นภาวะทางอารมณ์ และความแตกต่างระหว่างบุคคลใน ความถี่ในการแสดง ความโกรธแบบสภาวะโดยแสดงออกทางพฤติกรรม (anger-out) เก็บความโกรธไว้ภายใน (anger-in) หรือ การควบคุมความโกรธ การแสดง ความโกรธตามที่ Funkenstein (1954), Harburg(1973) และ Gentry(1982) นิยามไว้ นั้นเป็นแง่มุมเดียวคือจากเก็บความโกรธไว้ภายในจนถึงการแสดง ความโกรธทางพฤติกรรมที่ทำลายหรือประทุษร้าย Spielberger และคณะจึงได้พยายามสร้างมาตรวัด 2 ขั้วในมิติเดียวกัน(Unidimensional bipolar scale) เพื่อประเมินความโกรธตามนิยาม

ในขั้นตอนแรกของการสร้างมาตรวัดการแสดง ความโกรธ Spielberger สร้างนิยามของการเก็บความโกรธไว้ภายใน(anger-in) และการแสดง ความโกรธออกภายนอก(Anger -out) ซึ่งจากงานวิจัยการเก็บความโกรธไว้ภายในเป็นคำที่หมายถึงเมื่อบุคคลมีความรู้สึกโกรธแล้วเก็บไว้ภายใน บ่อยเท่าใด จะแตกต่างจากพื้นฐานทางโครงสร้างของจิตวิเคราะห์ที่บอกว่าเป็นความโกรธที่เข้าหา ตัวเองซึ่งคลุมเครือกว่า และการแสดง ความโกรธออกภายนอกเป็นคำที่หมายถึง เมื่อบุคคลมีความรู้สึกโกรธแต่แสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางคำพูดและทางร่างกายบ่อยเท่าใด

วิธีการของ Spielberger ตรงกันข้ามกับวิธีการของ Funkenstein และ Harburg เช่น การแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 ประเภท คือ การเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดง ความโกรธออกภายนอก ในมาตรวัดการแสดง ความโกรธนี้ใช้วัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในการแสดง ความโกรธว่าเก็บความโกรธไว้ภายในหรือแสดง ความโกรธออกภายนอก รูปแบบของการให้คะแนนในมาตรวัดการแสดง ความโกรธจะเหมือนกับวิธีการที่ใช้กับมาตรความโกรธแบบลักษณะ ในมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะ(Spielberger, 1980) แต่การแนะนำวิธีการทำจะแตกต่างกับวิธีประเมินมาตรย่อยความโกรธแบบลักษณะ โดยถามผู้ตอบว่า “คุณมีปฏิกริยาหรือพฤติกรรมในแบบที่บรรยายเมื่อคุณรู้สึกโกรธหรือเดือดดาลบ่อยครั้งเพียงใด” ผู้ตอบจะประเมิน

ตนเองถึงความถี่ที่เกิดขึ้นในระดับต่างกัน เช่น เกือบจะไม่มีเลย มีบ้าง ปอยครั้ง และเกือบเสมอ ๆ หรือเป็นประจำ

เนื้อหาของข้อคำถามจะสอดคล้องกับนิยามของการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดง ความโกรธออกภายนอก โดยเนื้อหาของข้อคำถามในมาตรวัดการแสดงความโกรธจะอยู่ระหว่างการเก็บความรู้สึกโกรธจนถึงการแสดงออกอย่างมากเมื่อโกรธโดยแสดงออกต่อบุคคลอื่นหรือ สิ่งของ ตัวอย่างของมาตรวัดการแสดงความโกรธ เช่น ข้อคำถามว่า “เมื่อโกรธหรือเดือดดาล...” ถ้าตอบว่า “ฉันเก็บสิ่งต่าง ๆ ไว้ภายใน” “ฉันพรั่งพล่านอยู่ภายในแต่ไม่แสดงมันออกมา” แสดงถึงการเก็บความโกรธไว้ภายใน หรือถ้าตอบว่า “ฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้” “ฉันทุบตีอะไรก็ตามที่ทำให้ฉันโกรธ” แสดงถึงการแสดงความโกรธออกภายนอก

Johnson(1984) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงความโกรธและความดันโลหิต โดยใช้มาตรวัดการแสดงความโกรธในฉบับพื้นฐาน 33 ข้อคำถาม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายจำนวน 1,114 คน และตัดข้อคำถาม 3 ข้อ ที่มีคุณสมบัติในการวัดที่ต่ำและ คลุมเครือทิ้งไป และทำการตรวจสอบมาตรวัดการแสดงความโกรธว่าข้อคำถามจะวัดโครงสร้าง ทางจิตวิทยาเรื่องเดียวกันหรือไม่ โดยการประเมินคำตอบของผู้ตอบและวิเคราะห์ในรายชื่อของ องค์ประกอบในแต่ละองค์ประกอบทั้งในเพศชายและเพศหญิง แม้ว่าในช่วงแรก Spielberg ตั้งใจจะพัฒนามาตรวัด 2 ขั้วในมิติเดียวกัน(Unidimensional bipolar scale) เพื่อใช้วัดการแสดง ความโกรธ แต่ผลของการวิเคราะห์องค์ประกอบแสดงให้เห็นว่าข้อคำถามของการแสดง ความโกรธจะเป็น 2 ด้านที่เป็นอิสระจากกัน และองค์ประกอบเหล่านี้มีน้ำหนักมากทั้งการเก็บความ โกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออกภายนอก ข้อคำถามในมาตรวัดการแสดงความโกรธ ส่วนมากจะมีน้ำหนักในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง

ในปี ค.ศ. 1989 Johnson ได้ศึกษาความชัดเจนขององค์ประกอบการเก็บความโกรธไว้ ภายในและการแสดงความโกรธ มีการวิเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบในเพศชายและ เพศหญิงในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ โดยใช้การทดสอบโครงสร้างเพื่อพัฒนามาตรวัดการแสดง ความโกรธ โดยใช้ 30 ข้อคำถามในการวัดองค์ประกอบการเก็บความโกรธไว้ภายใน การแสดง ความโกรธออกภายนอก พบว่า 8 ข้อคำถามมีน้ำหนักน้อยมากคือ ต่ำกว่า .35 ในทั้ง 2 องค์ประกอบ จึงตัดข้อคำถามเหล่านั้นออก หลังจากตัดข้อเหล่านั้นออกแล้ว จึงวิเคราะห์ ค่าความสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือ พบว่ามี 2 ข้อที่มีค่าต่ำจึงตัดออกทำให้มาตรวัดนี้เหลือ ข้อคำถามทั้งหมดอยู่ 20 ข้อ

ในปี ค.ศ. 1985 Spielberg และคณะได้วิเคราะห์องค์ประกอบและค่าสหสัมพันธ์กับ ข้อที่เหลือเพิ่มเติมอีก โดยเลือกข้อที่มีน้ำหนักมากในองค์ประกอบการเก็บความโกรธไว้ภายใน และไม่มีน้ำหนักในองค์ประกอบการแสดงความโกรธออกภายนอก จำนวน 8 ข้อ เพื่อนำมาเป็น มาตรวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน พบว่าข้อความในมาตรวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน มีค่า กลางของน้ำหนักของข้อคำถามในองค์ประกอบการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดง ความ

โกรธออกภายนอกเป็น .665 และ $-.045$ ตามลำดับ และเลือกข้อที่มีน้ำหนักมากในองค์ประกอบการแสดงความโกรธออกภายนอกและไม่มีน้ำหนักในการเก็บความโกรธไว้ภายในจำนวน 8 ข้อ เพื่อนำมาเป็นมาตรวัดการแสดงความโกรธออกภายนอกพบว่า ข้อคำถามในมาตรวัดการแสดงความโกรธออกภายนอกมีค่ากลางของน้ำหนักของข้อคำถามในองค์ประกอบการแสดงความโกรธออกภายนอกเป็น .59 ในองค์ประกอบการแสดงความโกรธออกภายนอกและ .01 ในองค์ประกอบการเก็บความโกรธไว้ภายใน

การหาค่าความสอดคล้องภายในของมาตรการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออกภายนอกนั้นจะใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาและค่าสหสัมพันธ์กับข้อคำถามที่เหลือ โดยค่าความสัมพันธ์ของข้อที่เหลือของมาตรย่อยการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออกภายนอกเป็น .37 ขึ้นไป และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาอยู่ในช่วง .73 - .84

Jacobs, Latham, and Brown (1988) ได้หาค่าความเที่ยงในการทดสอบซ้ำของมาตรวัดการแสดงความโกรธ พบค่าสัมประสิทธิ์อยู่ในระหว่าง .64 - .86

Johnson (1984) และ Pollans (1983) ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างมาตรการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออกภายนอกทั้งในเพศชายและเพศหญิง และมีการค้นพบในลักษณะเดียวกันกับกลุ่มประชากรอื่น ๆ (Knight, Chisholm, Paulin and Waal-Manning, 1988; Spielberger, 1988) ดังนั้นมาตรย่อยการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออกภายนอกเป็นอิสระจากกัน และเป็นที่ยืนยันว่ามาตรย่อยนี้วัดมิติของการแสดงความโกรธ 2 ลักษณะที่เป็นอิสระจากกัน

3. มาตรวัดการควบคุมความโกรธ

ในแบบวัดการแสดงความโกรธ Spielberger พบว่า มีข้อคำถามที่วัดช่วงกลางระหว่างการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออกภายนอก 3 ข้อคำถามคือ “ควบคุมอารมณ์ของฉัน” “ฉันทำให้ใจเย็น” และ “ทำให้สงบอย่างรวดเร็ว” ที่รวมอยู่ในมาตรวัดการแสดงความโกรธ 20 ข้อ ซึ่งค่าสหสัมพันธ์ของข้อคำถามเหล่านี้กับข้อคำถามที่เหลือจะมีปานกลางและมีน้ำหนักทั้งในองค์ประกอบการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออกภายนอก Spielberger นำข้อคำถาม 3 ข้อนี้มาเป็นแนวทางในการพัฒนามาตรวัดการควบคุมความโกรธ

ขั้นตอนแรกในการสร้างมาตรย่อยการควบคุมความโกรธคือ การรวมข้อคำถามทั้งหมดที่มีเนื้อหาเหมาะสมโดยใช้ข้อคำถาม 3 ข้อในมาตรวัดการแสดงความโกรธในส่วนที่เป็นการควบคุมความโกรธเป็นแนวทางและจากนั้นก็เขียนข้ออื่น ๆ เพิ่มเติมอีก การสร้างข้อคำถามนี้จะใช้พจนานุกรมและสารานุกรมเพื่อเป็นนิยามของคำว่า ควบคุม(control) ข้อคำถามใหม่นี้จะถูกนำมาพร้อมกับมาตรวัดการแสดงความโกรธเดิมที่มี 20 ข้อ และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 409 คน และนำมาวิเคราะห์แยกองค์ประกอบทั้งในเพศชายและเพศหญิง

ข้อคำถามใดที่มีน้ำหนักมากในองค์ประกอบการควบคุมความโกรธทั้งในเพศชายและเพศหญิงจะนำไปรวมกับ 3 ข้อคำถามเดิม สร้างเป็นมาตรวัดการควบคุมความโกรธ 8 ข้อ

Spielberger, Krasner and Solomon(1988) ได้ศึกษาความเป็นอิสระขององค์ประกอบการควบคุมความโกรธ และประเมินความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ การเก็บความโกรธไว้ภายใน การแสดงความโกรธออกภายนอก และการควบคุมความโกรธ โดย Spielberger ใช้ข้อคำถามในแต่ละมาตรวัดทั้ง 3 มาตร มาตรวัดละ 8 ข้อคำถาม รวมเป็น 24 ข้อคำถาม กับกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย จากการวิเคราะห์แยกองค์ประกอบพบว่ามาตรวัดการควบคุมความโกรธมีน้ำหนักในการวัดองค์ประกอบการควบคุมความโกรธ และยังพบว่าในมาตรวัดการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออกภายนอกยังมีน้ำหนักในการวัดองค์ประกอบที่เหมาะสมในแต่ละมาตรวัดอีกด้วย และยังพบว่ามาตรวัดการควบคุมความโกรธสัมพันธ์ทางลบกับการแสดงความโกรธออกภายนอกคือค่าความสัมพันธ์เป็น $-.59$ และ $-.58$ ในเพศชายและเพศหญิงตามลำดับ และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออกภายนอก (ดูในตารางที่ 14 และ 15) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Pollans(1983) และ Spielberger(1985,1988) ที่พบว่า ระหว่างมาตรวัดการควบคุมความโกรธและการแสดงความโกรธออกภายนอกมีความสัมพันธ์ระดับสูงในทางลบ

Spielberger (1988) ได้ศึกษาความตรงตามสภาพและความตรงจำแนกของมาตรวัดการแสดงความโกรธ โดยศึกษาความสัมพันธ์ร่วมกับแบบวัดความโกรธและแบบวัดบุคลิกภาพอื่น ๆ พบว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูงระหว่างคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกกับคะแนนความโกรธแบบลักษณะและคะแนนนิสัยในการโกรธ และมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยระหว่างการแสดงความโกรธออกภายนอกและการเก็บความโกรธไว้ภายในกับคะแนนปฏิกิริยาของความโกรธ ซึ่งหมายถึงว่าคนที่มีความโกรธชั่วคราวมักจะแสดงความโกรธออกมากภายนอกมากกว่าเก็บความโกรธเอาไว้ภายใน ในขณะที่คนที่มีความโกรธอยู่เสมอ ๆ เมื่อมีความโกรธมักจะเก็บความโกรธไว้ภายในหรือแสดงออกภายนอกเท่า ๆ กัน และพบความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออกภายนอกกับมาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบสภาวะ-ลักษณะ แสดงว่าคนที่เก็บความโกรธไว้ภายในหรือแสดงออกภายนอกบ่อยครั้ง มักจะมีความวิตกกังวลบ่อยครั้งกว่าบุคคลที่มีคะแนนการแสดงความโกรธที่ต่ำ และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงความโกรธทั้ง 3 แบบกับมาตรย่อยความอยากรู้ อยากเห็นของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบสภาวะ-ลักษณะ(STPI) ซึ่งเป็นการสนับสนุนความตรงจำแนกของแบบวัดการแสดงความโกรธ

William และคณะ(1980) พบว่าผู้ป่วยที่มีคะแนนสูงในมาตรย่อยความไม่เป็นมิตรที่แสดงออกอย่างเปิดเผยของ MMPI จะมีการพัฒนาไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจเช่นเดียวกัน และ Dembroski, MacDougall, Williams and Haney (1985) พบว่าคนที่มีความไม่เป็นมิตรและการเก็บความโกรธไว้ภายในสูง จะเชื่อมโยงกับความรุนแรงของโรคหลอดเลือดหัวใจ

Johnson (1984) ใช้มาตรวัดการแสดงอารมณ์โกรธกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1,114 คน เพื่อหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการแสดงอารมณ์โกรธและความดันโลหิต โดยวัดความดันโลหิตในช่วงเวลาเดียวกันขณะที่นักศึกษาทำแบบวัดทางจิตวิทยา พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการเก็บความโกรธไว้ภายในกับความดันโลหิต ความสัมพันธ์เป็นลักษณะเชิงเส้นโค้งทั้งในเพศชายและเพศหญิง นักศึกษาที่มีคะแนนการเก็บความโกรธไว้ภายในสูงมากจะมีความดันโลหิตสูง นอกจากนั้นพบความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอกและความดันโลหิตเพียงเล็กน้อยเท่านั้น จึงทำให้สรุปว่าความดันโลหิตมีความสัมพันธ์กับการเก็บความโกรธไว้ภายใน

Johnson (1984) ได้ศึกษาตัวแปรอื่นที่มีอิทธิพลที่สัมพันธ์กับความดันโลหิตพบว่า ความสูง น้ำหนัก ปัจจัยทางอาหาร เช่น การบริโภคเกลือ เชื้อชาติ ประวัติครอบครัวที่เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิตอย่างมีนัยสำคัญ แต่เมื่อเอาอิทธิพลของตัวแปรเหล่านี้ออกพบว่าคะแนนการเก็บความโกรธไว้ภายในเป็นตัวทำนายความดันโลหิตที่ดีที่สุดมากกว่าตัวแปรอื่น

4. การพัฒนาแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงอารมณ์โกรธ

(The Strait - Trait Anger Expression Inventory)

Spielberger(1988) ได้รวมมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงอารมณ์โกรธ เป็นแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงอารมณ์โกรธ(Strait -Trait Anger Expression Inventory, STAXI) ซึ่งจะแบ่งเป็นฉบับย่อ และใช้วัดประสบการณ์ความรู้สึกโกรธ การแสดงอารมณ์โกรธ และการควบคุมความโกรธ (Spielberger, 1988) แบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงอารมณ์โกรธจะมี 44 ข้อ ซึ่งจะมีมาตรพื้นฐาน 5 มาตร และอีก 2 มาตรย่อย และมีมาตรที่คำนวณคะแนนจากมาตรการเก็บความโกรธไว้ภายในรวมกับคะแนนการแสดงอารมณ์โกรธลบด้วยคะแนนการควบคุมความโกรธบวกด้วยตัวเลขคงที่คือ 16

Fuqua และคณะ (1991) ได้ใช้แบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงอารมณ์โกรธกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิทยาลัย และวิเคราะห์องค์ประกอบในคำตอบของผู้ตอบ ผลจากการวิเคราะห์พบว่า องค์ประกอบทั้งหมดได้ประเมินข้อมูลได้เหมาะสมในเครื่องมือและพื้นฐานทางทฤษฎี ซึ่งเป็นการยืนยันโครงสร้างองค์ประกอบในแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงอารมณ์โกรธ และศึกษาความเป็นอิสระของแต่ละองค์ประกอบ องค์ประกอบ 4 องค์ประกอบที่ Fuqua และคณะได้ศึกษานั้นพบว่า เป็น 4 มาตรจาก 5 มาตรย่อยพื้นฐานของแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงอารมณ์โกรธ ข้อคำถามของแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงอารมณ์โกรธ ในมาตรความโกรธแบบลักษณะจะมีน้ำหนักใน 2 องค์ประกอบที่แยกอิสระจากกันคือนิสัยในการโกรธและปฏิกิริยาของความโกรธ (T-Anger Temperament และ T-Anger Reaction)

องค์ประกอบ 6 องค์ประกอบแรกที่ Fuqua และคณะ ได้จำแนกออกเป็นความโกรธแบบสภาวะ การควบคุมความโกรธ การเก็บความโกรธไว้ภายใน การแสดงความโกรธออกภายนอก นิสัยในการโกรธ และปฏิกิริยาของความโกรธ และมาตรย่อยทั้งหมดนี้มีน้ำหนักในการวัดแต่ละองค์ประกอบอย่างเหมาะสม ดังนั้น 6 องค์ประกอบจาก 7 องค์ประกอบที่ Fuqua และคณะ จำแนก จะสอดคล้องกับองค์ประกอบที่วัดโดยแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ ข้อค้นพบเหล่านี้เป็นการยืนยันของโครงสร้างในแต่ละองค์ประกอบของมาตรในแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธอย่างเด่นชัด แสดงถึงองค์ประกอบที่เป็นอิสระจากกันระหว่างประสพการณ์ การแสดงออกของความโกรธและการควบคุมความโกรธ

องค์ประกอบที่ 7 ที่ Fuqua และคณะ ได้ศึกษาพบว่า ข้อคำถาม 3 ข้อในแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธในมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ เช่น “รู้สึกอยากทำลายสิ่งของ” “รู้สึกอยากทุบโต๊ะ” และ “รู้สึกอยากตีใครบางคน” ถึงแม้ว่ามีน้ำหนักมากในองค์ประกอบความโกรธแบบสภาวะ แต่อาจจะมียุทธศาสตร์ที่ 2 ของความโกรธแบบสภาวะ เพราะเนื้อหาของข้อคำถาม 3 ข้อนั้น ดูเหมือนว่าจะเป็นตัวกระตุ้นอย่างรุนแรงต่อการแสดงความโกรธในทางพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ Fuqua และคณะยังไม่ได้ให้การนิยามปัจจัยนี้

Van der Ploeg (1988) ใช้มาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะ ฉบับแปลภาษาดัชท์กับทหารเกณฑ์ในเนเธอร์แลนด์พบว่า มี 2 องค์ประกอบในความโกรธแบบลักษณะและความโกรธแบบสภาวะ องค์ประกอบ 2 องค์ประกอบในความโกรธแบบลักษณะที่ Van der Ploeg พบนั้น เหมือนกับนิสัยในการโกรธและปฏิกิริยาความโกรธ ที่ Spielberger ได้ศึกษาพบ และ 2 องค์ประกอบที่พบในความโกรธแบบสภาวะเหมือนกับที่ Fuqua ค้นพบ ซึ่ง Spielberger มีความคิดเห็นว่า ควรมีการศึกษาองค์ประกอบของความโกรธแบบสภาวะเพิ่มเติมอีก

5. แนวทางในการตีความหมายคะแนนของแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ

แบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธเป็นประโยชน์ในการใช้ประเมินประสพการณ์ความโกรธ การแสดงออกของความโกรธ และการควบคุมความโกรธในบุคคลปกติและไม่ปกติ (Deffenbacher 1992; ses 1972) และประเมินบทบาทขององค์ประกอบความโกรธเหล่านี้ในความผิดปกติอื่นๆ ซึ่งรวมพวกโรคพิษสุราเรื้อรัง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และมะเร็ง (Spielberger, 1988: 97-102) และนอกจากนั้น Spielberger ยังได้จัดทำคะแนนมาตรฐานเพื่อเป็นเกณฑ์ที่ใช้สำหรับกลุ่มผู้ป่วยอายุรกรรม และผู้ป่วยผ่าตัด นักโทษในเรือนจำ และทหารเกณฑ์

การแจกแจงของคะแนนมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะและนิสัยในการโกรธ เป็นลักษณะ เบ้ขวา ซึ่งทำให้มาตรวัดนี้มีอำนาจการจำแนกที่จำกัดในคำตอบที่มีคะแนนต่ำ แต่อย่างไรก็ตาม คะแนนที่ต่ำในมาตรวัดอื่นในแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ จะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อที่จะเข้าใจกลไกทางบุคลิกภาพของบุคคล บุคคลที่ได้คะแนน ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ของมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะ การแสดงความโกรธออก ภายนอกและการเก็บความโกรธไว้ภายใน มักจะมีประสบการณ์การแสดงออกหรือเก็บความโกรธ เพียงเล็กน้อย อย่างไรก็ตามในคะแนนที่ต่ำในมาตรวัดเหล่านี้เมื่อคะแนนในมาตรวัดการควบคุม ความโกรธสูงมากจะบ่งบอกว่ามีการใช้การปฏิเสธและเก็บกดเพื่อป้องกันบุคคลจากการรู้สึกโกรธ ที่ตนไม่สามารถยอมรับได้

แนวทางโดยทั่วไปในการตีความหมายคะแนนของแต่ละมาตรวัดของแบบวัดความโกรธ แบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง. ตารางที่ 7) คะแนนระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และ 75 เป็นคะแนนในช่วงปกติ คะแนนที่อยู่ใกล้ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และ 25 นั้นถึงแม้ว่ามีแนวโน้มต่อการเกิดประสบการณ์ความโกรธที่ ค่อนข้างมากก็ตามแต่ไม่แตกต่างเพียงพอที่จะกระตุ้นการพัฒนาความผิดปกติทางกายภาพและ ทางจิตใจ (Spielberger, 1988: 97-104)

บุคคลที่มีคะแนนความโกรธมากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 จะมีประสบการณ์ของความ โกรธ การแสดงความโกรธ อยู่ในระดับที่อาจก่อให้เกิดความผิดปกติได้ และความโกรธของบุคคล เหล่านี้อาจจะมีผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เกิดความผิดปกติของจิตใจและร่างกายได้ เมื่อ มีคะแนนการเก็บความโกรธไว้ภายในสูง มีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำและมีความวิตกกังวลในระดับสูง จะมีผลต่อความดันโลหิตและอาจจะกระตุ้นความดันโลหิตได้ (Johnson, 1984) และถ้ามีคะแนนการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงความโกรธออก ภายนอกในระดับสูงมากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90 อาจจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือด หัวใจและโรคหัวใจ

แบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ มีการใช้กันอย่าง กว้างขวางในงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความโกรธและสุขภาพ และพบว่าองค์ประกอบ การเก็บความโกรธไว้ภายในเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการกระตุ้นความดันโลหิตและโรค ความดันโลหิตสูง

McMillan (1984) ใช้แบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ เพื่อประเมินความโกรธของผู้ป่วยที่กำลังรับการรักษจากการเป็นโรค Hodgkins และมะเร็งปอด โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มข้น ความเป็นอยู่ที่ดี และการจัดการกับความเครียด และตรวจสอบบทบาทของความโกรธในรูปแบบของพฤติกรรมชนิด เอ

Kinder และคณะ(1986) ได้ใช้แบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดง
ความโกรธ ในการศึกษาองค์ประกอบทางจิตใจที่มีผลต่ออาการปวดเรื้อรัง Stoner(1988)
ศึกษาผลของการใช้กัญชาต่อประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ และยังมีการใช้
มาตรวัดแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธในงานวิจัยที่เกี่ยวกับผล
ขององค์ประกอบทางสถานการณ์ ต่อประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธอีกเป็น
จำนวนมาก



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



2. ตารางแสดงการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-
ลักษณะและการแสดงความโกรธของ Spielberg(1996)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Spielberger และคณะได้พัฒนาแบบสำรวจความโกรธแบบลักษณะ-สภาวะและการแสดง ความโกรธ (The State-Trait Anger Expression Inventory, STAXI) และได้นำเสนอผลการ วิเคราะห์ทางสถิติ โดยในขั้นตอนการพัฒนาแต่ละขั้น ใช้กลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ดังนี้

ตารางที่ 8 และ 9 แสดงผลการวิเคราะห์จากการนำแบบวัดไปใช้กับทหารเรือจำนวน 270 คน และนักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 146 คน

ตารางที่ 10 -11 และ 12 แสดงผลการวิเคราะห์จากการนำแบบวัดไปใช้กับนักศึกษา ระดับปริญญาตรีจำนวน 280 คน เป็นนักศึกษาชาย 95 คนและนักศึกษาหญิง 185 คน และ ทหารเรือจำนวน 270 คน เป็นทหารเรือชาย 198 คนและเป็นทหารเรือหญิง 72 คน

ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์จากการนำแบบวัดไปใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 879 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 334 คนเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 545 คน

ตารางที่ 14 แสดงผลการวิเคราะห์จากการนำแบบวัดไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 1,114 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 634 คนเป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 480 คน

ตารางที่ 15 แสดงผลการวิเคราะห์จากการนำแบบวัดไปใช้กับนักศึกษาปริญญาตรีที่เรียน วิชาจิตวิทยาทั่วไปจำนวน 409 คน

ตารางที่ 16 แสดงผลการวิเคราะห์จากการนำแบบวัดไปใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 1,114 คน

ตารางที่ 17 แสดงผลการวิเคราะห์จากการนำแบบวัดไปใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 1,114 คน

ตารางที่ 18 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อหาเกณฑ์มาตรฐานจากการนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่ม ผู้ใหญ่ซึ่งมาจากหลายอาชีพ จำนวน 3,180 คน เป็นเพศชาย 2,501 คนและเพศหญิง 679 คน กลุ่มนักศึกษาจำนวน 2,762 คน เป็นเพศชาย 1,377 คน และเป็นเพศหญิง 1,385 คน กลุ่มวัยรุ่นจำนวน 2,469 คน

ตารางที่ 19 แสดงผลการวิเคราะห์เพื่อหาเกณฑ์มาตรฐานจากการนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่ม ผู้ใหญ่ซึ่งมาจากหลายอาชีพ จำนวน 3,454 คน เป็นเพศชาย 2,501 คนและเพศหญิง 953 คน กลุ่มนักศึกษาจำนวน 2,762 คน เป็นเพศชาย 1,377 คน และเป็นเพศหญิง 1,385 คน กลุ่มวัยรุ่นจำนวน 2,469 คน

ตารางที่ 8 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคำถามที่เหลือ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา และค่าสหสัมพันธ์กับมาตรวัดความวิตกกังวลแบบสภาวะและมาตรวัดความอยาก رؤ้อากเห็นแบบสภาวะของมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ (Spielberger, 1996: 11)

ข้อคำถาม	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคำถามที่เหลือ			มาตรวัดความวิตกกังวลแบบสภาวะ			มาตรวัดความอยาก رؤ้อากเห็นแบบสภาวะ		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ฉันรู้สึกเดือดดาล	.79	.62	.76	.51	.57	.53	-.52	-.36	-.49
ฉันรู้สึกโกรธ	.76	.77	.75	.55	.55	.55	-.55	-.12	-.46
ฉันรู้สึกร้อนรุ่ม	.71	.63	.70	.45	.52	.46	-.50	-.14	-.45
ฉันรู้สึกหงุดหงิด	.67	.71	.69	.60	.57	.59	-.54	-.05	-.44
ฉันรู้สึกคับข้องใจ	.69	.71	.69	.71	.64	.68	-.53	-.19	-.44
ฉันรู้สึกโมโห	.67	.66	.68	.52	.65	.56	-.40	-.16	-.37
ฉันรู้สึกเหมือนอยาก	.68	.67	.68	.49	.62	.52	-.44	-.09	-.37
จะระเบิดออกมา									
ฉันรู้สึกอยากทุบโต๊ะ	.64	.76	.68	.49	.50	.50	-.38	-.26	-.35
ฉันรู้สึกอยากเตะโคน	.64	.80	.66	.40	.54	.44	-.33	-.27	-.35
ใส่ใครสักคน									
ฉันรู้สึกอยากสบถ	.68	.51	.64	.50	.40	.47	-.42	.11	-.30
ฉันรู้สึกโกรธอย่าง	.59	.65	.62	.40	.45	.41	-.33	-.23	-.32
รุนแรง									
ฉันรู้สึกอยากทุบตี	.63	.54	.60	.30	.27	.30	-.33	-.11	-.31
ใครสักคน									
ฉันรู้สึกอยากทุบข้าว	.56	.73	.59	.30	.45	.34	-.41	-.04	-.33
ของให้แตก									
ฉันรู้สึกรำคาญ	.49	.70	.57	.34	.47	.38	-.35	-.28	-.36
ฉันรู้สึกไม่พอใจ	.57	.29	.52	.41	.29	.37	-.47	-.26	-.44
คำม้ชฐาน	.64	.67	.68	.49	.52	.46	-.42	-.16	-.37
๐๐	.93	.93	.93						

ตารางที่ 9 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อความรายชื่อคำถามที่เหลือ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา และค่าสหสัมพันธ์ของมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะกับมาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะและมาตรวัดความอยากรู้หรืออยากเห็นแบบลักษณะ (Spielberger, 1996: 12)

ข้อความ	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อความรายชื่อคำถามที่เหลือ			มาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะ			มาตรวัดความอยากรู้หรืออยากเห็นแบบลักษณะ		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ฉันซีโมโห	.65	.64	.65	.41	.24	.37	-.47	.00	-.36
ฉันโกรธง่าย	.67	.53	.63	.43	.26	.38	-.42	.04	-.30
ฉันเป็นคนทุนหันพลันแล่น	.67	.45	.61	.38	.00	.29	-.36	.02	-.27
ฉันขาดการควบคุม	.63	.39	.58	.42	.01	.32	-.51	.04	-.38
เมื่อถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะโกรธมาก	.59	.48	.56	.45	.26	.40	-.42	-.14	-.34
ฉันรู้สึกโกรธมากเมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ถูกบอกว่าแย่	.47	.61	.51	.25	.34	.27	-.16	-.24	-.19
ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่องยอมรับในผลงานที่ทำได้..	.48	.51	.49	.31	.19	.27	-.22	.06	-.17
ฉันรู้สึกหงุดหงิด	.50	.41	.49	.46	.42	.44	-.43	.06	-.32
เมื่อฉันถูกกดดันจะทำให้ฉันเดือดร้อนอยู่ใน	.51	.40	.48	.45	.36	.43	-.42	-.29	-.38

ตารางที่ 9(ต่อ) ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อความรายข้อกับคำถามที่เหลือ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา และค่าสหสัมพันธ์ของมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะกับมาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะและมาตรวัดความอยากรู้ อยากเห็นแบบลักษณะ (Spielberger, 1996: 12)

ข้อความ	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อความรายข้อกับคำถามที่เหลือ			มาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะ			มาตรวัดความอยากรู้ อยากเห็นแบบลักษณะ		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
เมื่อฉันอีต้อัดคับข้องใจฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสัก	.52	.29	.47	.25	.11	.21	-.33	-.15	-.30
ฉันรู้สึกโกรธ	.42	.50	.44	.33	.34	.33	-.27	.00	-.20
ฉันจะโกรธมากเมื่อความผิดพลาดของคนอื่นทำให้ฉันทำงานช้าลง	.40	.50	.43	.17	.11	.14	-.13	-.09	-.13
บุคคลที่คิดว่าเขาถูกอยู่เสมอทำให้ฉันหงุดหงิด	.36	.43	.38	.25	.14	.22	-.21	-.07	-.18
ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อถูกเลือกให้เป็นตัวอย่างที่ต้องแก้ไข	.39	.28	.35	.31	.42	.34	-.26	.02	-.18
ค่ามัธยฐาน	.50	.48	.49	.33	.24	.32	-.33	.00	-.27
α	.87	.84	.86						

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 น้ำหนักในรายชื่อของมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะ(Spielberger, 1996: 13)

ข้อความ	ปัจจัยที่ 1		ปัจจัยที่ 2	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ฉันซีโมโห	.81	.80	.21	.23
ฉันโกรธง่าย	.79	.75	.18	.21
ฉันเป็นคนทุนหันพลันแล่น	.74	.87	.24	.05
ฉันขาดการควบคุม	.64	.70	.28	.10
เมื่อฉันโกรธมากฉันจะพูดหยาบคาย	.45	.45	.27	.29
เมื่อฉันอัดอั้นคับข้องใจฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสัก	.41	.28	.30	.34
ฉันรู้สึกโกรธมากเมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ถูกบอกว่าแย้	.14	.10	.67	.71
เมื่อถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะโกรธมาก	.34	.07	.57	.63
ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่อง	.21	.09	.54	.58
ยอมรับในผลงานที่ทำได้				
ฉันจะโกรธมากเมื่อความผิดพลาดของคนอื่นทำให้ฉันทำงานช้าลง	.19	.34	.56	.47

หมายเหตุ ปัจจัยที่ 1 คือ มาตรย่อยวัดนิสัยในการโกรธ
 ปัจจัยที่ 2 คือ มาตรย่อยวัดปฏิกิริยาความโกรธ

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อความถามรายข้อกับความที่เหลือและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรย่อยนิสัยในการโกรธและปฏิริยาความโกรธ(Spielberger, 1996: 13)

ข้อความถาม	ชาย		หญิง	
	นิสิตนัก ศึกษา	ทหารเรือ	นิสิตนัก ศึกษา	ทหารเรือ
มาตรย่อยนิสัยในการโกรธ				
ฉันซีโมโห	.78	.72	.77	.75
ฉันโกรธง่าย	.69	.76	.77	.63
ฉันเป็นคนหุนหันพลันแล่น	.64	.74	.79	.75
ฉันขาดการควบคุม	.58	.63	.68	.59
∞	.84	.86	.89	.84
มาตรย่อยปฏิริยาความโกรธ				
ฉันรู้สึกโกรธมากเมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ ถูกบอกว่าแย่	.48	.56	.55	.61
เมื่อถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะโกรธมาก	.55	.50	.47	.54
ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่อง ยอมรับในผลงานที่ทำไว้	.42	.49	.48	.60
ฉันจะโกรธมากเมื่อความผิดพลาดของคน อื่นทำให้ฉันทำงานช้าลง	.53	.44	.43	.44
∞	.70	.71	.70	.75

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 ค่าสัมพัทธ์ของมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะกับมาตรวัดความเป็นปฏิกษ (Spielberger, 1996: 19)

มาตรวัด	T-Anger			
	นิสิตนักศึกษา		ทหารเรือ	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
คะแนนรวมของ BDHI	.71***	.66***	.66***	.66***
MMPI <i>Ho</i>	.59***	.43***	.49***	.48***
MMPI <i>Hv</i>	.32***	.27***	.31***	.30***

หมายเหตุ

BDHI คือ แบบสำรวจความเป็นปฏิกษของ Buss-Durkee

MMPI *Ho* คือ แบบสำรวจบุคลิกภาพ Minnesota Multiphasic Personality มาตรย่อยความเป็นปฏิกษ

MMPI *Hv* คือ แบบสำรวจบุคลิกภาพ Minnesota Multiphasic Personality มาตรย่อยความเป็นปฏิกษอย่างเปิดเผย

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ค่าสหสัมพันธ์ของความโกรธแบบลักษณะ(T-Anger) และ ความโกรธแบบสภาวะ(S-Anger) กับมาตรวัดบุคลิกภาพอื่นๆ(Spielberger, 1996: 20)

มาตรวัด	S-Anger		T-Anger	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
EPQ Extraversion	-.03	-.08	.06	-.07
EPQ Neuroticism	.43***	.27***	.50***	.49***
EPQ Psychoticism	.26***	.27***	.21***	.20***
EPQ Lie	-.11	-.04	-.20***	-.25***
STPI S-Anxiety	.63***	.63***	.19***	.25***
STPI S-Curiosity	-.07***	-.18***	-.15**	-.08***
STPI T-Anxiety	.35***	.30***	.37***	.38***
STPI T-Curiosity	-.20***	-.12**	-.08	-.07

หมายเหตุ

EPQ Extraversion	คือแบบสำรวจบุคลิกภาพของ Eysenck	มาตรลักษณะเปิดเผย
EPQ Neuroticism	คือแบบสำรวจบุคลิกภาพของ Eysenck	มาตรลักษณะประสาท
EPQ Psychoticism	คือแบบสำรวจบุคลิกภาพของ Eysenck	มาตรลักษณะโรคจิต
EPQ Lie	คือแบบสำรวจบุคลิกภาพของ Eysenck	มาตรการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง
STPI S-Anxiety	คือแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบสภาวะ-ลักษณะ	มาตรความวิตกกังวลแบบสภาวะ
STPI S-Curiosity	คือแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบสภาวะ-ลักษณะ	มาตรความอยากรู้อยากเห็นแบบสภาวะ
STPI T-Anxiety	คือแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบสภาวะ-ลักษณะ	มาตรความวิตกกังวลแบบลักษณะ
STPI T-Curiosity	คือแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบสภาวะ-ลักษณะ	มาตรความอยากรู้อยากเห็นแบบลักษณะ

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

ตารางที่ 14 น้ำหนักขององค์ประกอบ ค่าสัมพันธระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคำถาม
ที่เหลือ Eigenvalues และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมาตรวัดการแสดงความ
โกรธ(Spielberger, 1996: 16)

ข้อคำถามอย่างย่อ	น้ำหนักปัจจัย				ค่าสัมพันธระหว่างข้อคำถาม รายข้อกับคำถามที่เหลือ					
	Ax/In		Ax/Out		รวม		Ax/In		Ax/Out	
	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ
ออกห่างจากผู้คน	.72	.68	-.05	-.04	.48	.38	.63	.57		
ทำหน้าไม่พอใจหรือไม่พูด	.72	.65	-.04	-.10	.48	.32	.63	.53		
โกรธมากกว่าที่จะยอมรับ	.69	.63	-.11	-.12	.43	.31	.59	.52		
ตำหนิคนอื่นอย่างเสียบๆ	.69	.58	-.04	-.02	.46	.34	.59	.47		
โกรธอยู่ภายใน	.68	.66	.09	.17	.52	.49	.56	.51		
เก็บความเคียดแค้น	.67	.71	-.06	-.12	.43	.36	.58	.60		
เก็บไว้ข้างใน	.61	.61	.11	.08	.46	.40	.49	.50		
หงุดหงิด	.60	.60	-.13	-.16	.34	.27	.50	.50		
กระแทกประตู	.04	-.01	.65	.58	.30	.28			.47	.41
พูดทหาบคาย	.04	-.11	.64	.67	.30	.28			.79	.53
พูดกระทบกระแทก	.00	-.12	.63	.55	.27	.21			.46	.41
โต้เถียง	.06	.06	.61	.59	.31	.34			.46	.45
ขาดการควบคุม	-.04	-.01	.59	.72	.22	.37			.42	.57
ตอบโต้	-.05	-.10	.53	.49	.19	.19			.39	.37
แสดงความโกรธ	.15	.17	.49	.48	.32	.34			.37	.37
ถ้ามีคนทำให้หงุดหงิด	-.05	-.11	.44	.68	.15	.31			.32	.48
ควบคุมความโกรธ	.52	.44	.43	.50	.56	.53				
ทำให้ใจเย็น	.48	.41	.39	.41	.50	.45				
ใจเย็นเร็ว	.46	.37	.17	.32	.38	.37				
ข่มขู่	-.02	-.15	.44	.46	.17	.14				
Eigenvalues	4.53	3.97	3.13	3.55						
α					.80	.77	.84	.81	.73	.75

ตารางที่ 15 นำหนักในปัจจัย Eigenvalues และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมาตรวัดการแสดงความโกรธ(Spielberger, 1996: 17)

ข้อคำถามอย่างย่อ	เก็บไว้ภายใน		แสดงออกภายนอก		ควบคุมความโกรธ	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ทำให้ใจเย็น					.76	.73
ควบคุมพฤติกรรม					.75	.69
ควบคุมความรู้สึก			-.33		.74	.71
อดทนและเข้าใจ					.68	.69
อดทนต่อคนอื่น					.65	.63
ควบคุมอารมณ์			-.41	-.40	.63	.63
ใจเย็นเร็ว					.57	.52
หยุดอารมณ์ตนเอง					.56	.52
กระแทกประตู			.32	.49	-.35	
พูดกระทบกระแทก			.67	.52		
พูดหยาบคาย			.65	.57	-.32	-.36
ถ้ามีคนทำให้หงุดหงิด	-.34		.64	.66		
แสดงความโกรธ			.59	.67	-.31	
ขาดการควบคุม			.56	.53	-.53	
ตอบโต้			.53	.56	-.31	
โต้เถียง			.50	.61		
หงุดหงิด	.68	.73				
โกรธข้างอยู่ใน	.68	.64				
เก็บความเคียดแค้น	.68	.62				
โกรธมากกว่าที่คนอื่นรู้	.65	.68				
ออกจากผู้คน	.63	.56				
ทำหน้าที่ไม่พอใจ	.53	.28				
เก็บไว้ข้างใน	.51	.62				
ตำหนิคนอื่นอย่างเจ็บ	.42	.51				
Eigenvalues	1.49	1.52	3.20	3.07	6.31	6.14
α	.73	.74	.75	.77	.85	.84

ตารางที่ 16 ค่าสัมพัทธ์ของมาตรการแสดงความโกรธ (Spielberger, 1996: 21)

มาตรวัด	AX/In		AX/Out	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สถานการณ์ที่กระตุ้นความโกรธ				
ครู	-.36***	-.31***	.26***	.36***
ภาพยนตร์	-.42***	-.26***	.24***	.29***
มาตรวัด STAXI				
S-Anger	.23***	.24***	.10*	.09*
T-Anger	.24***	.29***	.52***	.58***
T-Anger/T	.12**	.16***	.47***	.50***
T-Anger/R	.34***	.33***	.24***	.30***
มาตรวัด STPI				
S-Anxiety	.27***	.28***	.10*	.07
T-Anxiety	.24***	.30***	.26***	.00
S-Curiosity	.03	.06	-.02	.00
T-Curiosity	-.03	-.01	.02	.00

หมายเหตุ

STAXI	คือแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ
S-Anger	คือมาตรวัดความโกรธแบบสภาวะ
T-Anger	คือมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะ
T-Anger/T	คือมาตรย่อชนิดนิสัยในการโกรธ
T-Anger/R	คือมาตรย่อปฏิบัติการความโกรธ
S-Anxiety	คือแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบสภาวะ-ลักษณะ
STPI	คือมาตรวัดความวิตกกังวลแบบสภาวะ
T-Anxiety	คือมาตรวัดความวิตกกังวลแบบลักษณะ
S-Curiosity	คือมาตรวัดความอยากรู้อยากเห็นแบบสภาวะ
T-Curiosity	คือมาตรวัดความอยากรู้อยากเห็นแบบลักษณะ

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

ตารางที่ 17 ค่าสัมพันธระหว่างมาตรวัดการแสดงความโกรธกับการวัดความดันโลหิต
(Spielberger, 1996: 21)

มาตรวัด	ชาย		หญิง	
	SBP	DBP	SBP	DBP
AX/In	.47***	.29***	.27***	.16**
AX/Out	-.13**	-.09*	-.13**	.05

หมายเหตุ

- SBP คือความดันเลือดช่วงบน
 DBP คือความดันเลือดช่วงล่าง
 AX/In คือมาตรวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน
 AX/Out คือมาตรวัดการแสดงความโกรธออกภายนอก

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมาตรวัด ความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะในกลุ่มผู้ใหญ่ นิสิตนักศึกษา และวัยรุ่น (Spielberger, 1996: 6)

มาตรวัด	ผู้ใหญ่*		นิสิตนักศึกษา**		วัยรุ่น	
	ชาย (2,880)	หญิง (1,182)	ชาย (1,377)	หญิง (1,385)	ชาย (1,264)	หญิง (1,205)
S-Anger						
ค่าเฉลี่ย	11.29	12.82	15.89	12.30	14.35	14.46
SD	3.17	4.83	7.28	4.45	5.88	6.08
α	.90	.91	.93	.90	.87	.90
T-Anger						
ค่าเฉลี่ย	18.65	19.44	20.08	20.35	23.65	23.43
SD	4.81	5.11	5.24	5.27	5.88	6.22
α	.82	.82	.82	.83	.82	.84
T- Anger/T						
ค่าเฉลี่ย	6.24	6.43	6.56	6.71	8.05	8.25
SD	2.47	2.55	2.67	2.73	3.10	3.21
α	.89	.88	.88	.89	.85	.85
T- Anger/R						
ค่าเฉลี่ย	9.34	9.78	9.84	10.18	10.68	10.48
SD	2.59	2.71	2.55	2.60	2.72	2.78
α	.69	.69	.71	.70	.65	.70

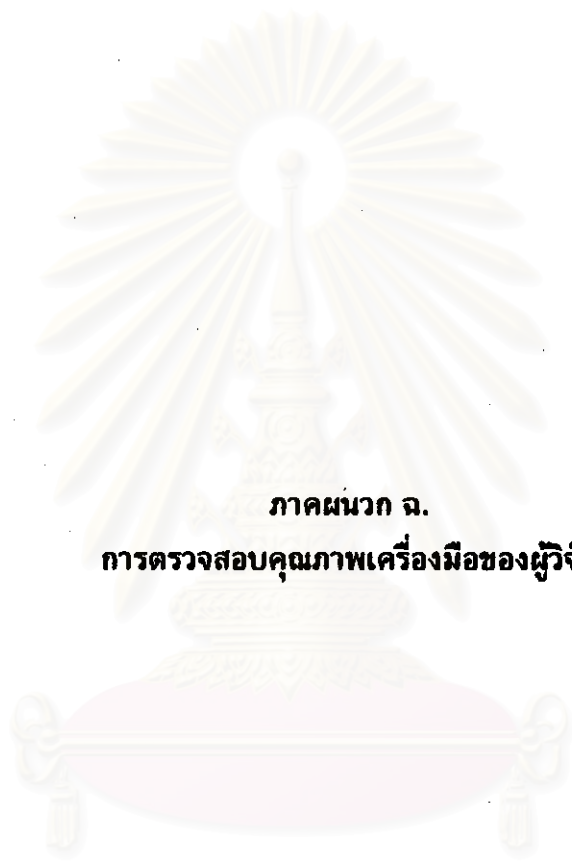
หมายเหตุ

- * คะแนน S-Anger ในกลุ่มผู้ใหญ่ได้จากกลุ่มตัวอย่างชาย 2,546 คน และหญิง 845 คน
- ** คะแนน S-Anger ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาได้จากกลุ่มตัวอย่างชาย 1,205 คน และหญิง 1,083 คน

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมาตรวัด การแสดงความโกรธในกลุ่มผู้ใหญ่ นิสิตนักศึกษา และวัยรุ่น(Spielberger, 1996: 6)

มาตรวัด	ผู้ใหญ่		นิสิตนักศึกษา		วัยรุ่น	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
AX/In						
ค่าเฉลี่ย	15.36	15.70	16.79	16.68	18.92	18.03
SD	3.92	4.24	4.05	4.26	5.92	5.25
N	1,640	498	1,178	1,813	634	482
α	.86	.81	.73	.74	.84	.81
AX/Out						
ค่าเฉลี่ย	14.41	14.92	15.64	15.67	16.65	16.73
SD	3.33	4.02	3.90	4.06	4.17	4.34
N	1,640	498	1,180	1,813	635	484
α	.75	.78	.75	.77	.73	.75
AX/Con						
ค่าเฉลี่ย	26.20	22.06	23.19	22.17	19.85	19.59
SD	4.26	5.50	5.09	4.96	5.52	5.62
N	364	274	254	586	248	225
α	.81	.88	.85	.84	.85	.86

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ.
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของผู้วิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมื่อผู้วิจัยแปลแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธของ Spielberger (1996) และสร้างข้อคำถามเพิ่มเติมจากแบบสอบถามคำถามปลายเปิด ได้นำไปหาความตรงกับกลุ่มนักเรียนที่มีความโกรธสูงจำนวน 55 คน เป็นนักเรียนชาย 30 คน และเป็นนักเรียนหญิง 25 คน และกลุ่มนักเรียนที่มีความโกรธต่ำ เป็นนักเรียนชาย 30 คน และเป็นนักเรียนหญิง 25 คน และนำคะแนนมาวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อด้วยการทดสอบค่าที (t-test) หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมในแต่ละมาตรา ได้ผลดังตารางที่ 20-30

จากนั้นได้นำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 320 คน เป็นนักเรียนชาย 160 คน และเป็นนักเรียนหญิง 160 คน นำคะแนนดิบมาเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์ และหาค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละมาตรา ทั้งในเพศชาย เพศหญิงและรวม ได้ผลดังตารางที่ 31-34



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 20 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของมาตราความรู้สึกโกรธแบบสภาวะ(State Anger) ของแบบวัดที่แปลจากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะของ Spielberger และจากผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยการทดสอบค่าที่(t-test)ระหว่างกลุ่มที่มีความโกรธสูง และกลุ่มที่มีความโกรธต่ำ

ข้อความ	ค่า t
ข้อความที่แปลจากแบบวัดของ Spielberger	
1.ฉันรู้สึกโกรธมาก	4.43*
2.ฉันรู้สึกขุ่นเคืองใจ	5.44*
3.ฉันรู้สึกโมโห	4.72*
4.ฉันรู้สึกอยากตะโกนใส่ใครบางคน	4.36*
5.ฉันรู้สึกอยากทุบข้าวของให้แตก	4.88*
6.ฉันรู้สึกโกรธจัด	4.90*
7.ฉันรู้สึกอยากทุบโต๊ะ	3.54*
8.ฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสักคน	5.17*
9.ฉันรู้สึกโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ	6.25*
10.ฉันรู้สึกอยากสบด	3.95*
ข้อความที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	
11.ฉันรู้สึกไม่พอใจมาก	4.73*
12.ฉันรู้สึกฉุนเฉียว	5.54*
13.ฉันรู้สึกเคืองแค้น	5.62*
14.ฉันรู้สึกรุ่มร้อนอยู่ในใจ	5.22*
15.ฉันรู้สึกอยากด่าว่าใครสักคน	5.45*
16.ฉันรู้สึกอยากผลักรอกใครบางคน	4.47*
17.ฉันรู้สึกหงุดหงิด	5.86*
18.ฉันรู้สึกอยากร้องตะโกนดังๆ	2.88*
19.ฉันรู้สึกอยากทะเลาะกับใครบางคน	4.26*
20.ฉันรู้สึกโกรธใครบางคนจนไม่อยากจะพบหน้า	4.64*

* $p < .05$ ($t_{.05, 108} = 1.66$ ทดสอบทางเดียว)

ตารางที่ 21 คำอำนาจจำแนกรายข้อของมาตราความรู้สึกโกรธแบบลักษณะ(Trait Anger) ของแบบวัดที่แปลงจากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะของ Spielberger และจากผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยการทดสอบค่าที(t-test)ระหว่างกลุ่มที่มีความโกรธสูงและกลุ่มที่มีความโกรธต่ำ

ข้อความ	ค่า t
ข้อความที่แปลงจากแบบวัดของ Spielberger	
21.ฉันโกรธง่าย	8.54*
22.ฉันขี้โมโห	9.51*
23.ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	7.32*
24.ฉันรู้สึกโกรธเมื่อความผิดพลาดของคนอื่นทำให้ฉันทำงานช้าลง	5.98*
25.ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่องในผลงานที่ทำไว้	7.37*
26.ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้	7.05*
27.เมื่อฉันรู้สึกโกรธจัดฉันจะพูดหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น	9.49*
28.เมื่อฉันถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะรู้สึกโกรธมาก	8.77*
29.เมื่อฉันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจฉันอยากทุบตีใครสักคน	8.36*
30.ฉันรู้สึกโกรธจัดเมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ถูกบอกว่าย่ำ	5.53*
ข้อความที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	
31.ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนปมด้อยของฉัน	7.04*
32.ฉันรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนขัดใจ	9.44*
33.เมื่อฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจฉันจะรู้สึกโมโห	9.38*
34.เมื่อฉันถูกใครตำว่าดุดยไม่มีเหตุผลฉันจะรู้สึกโกรธ	5.54*
35.ฉันจะรู้สึกโกรธมากเมื่อมีใครบังคับให้ฉันทำอะไรมิชอบอยากทำ	4.78*
36.ฉันขี้รำคาญ	8.44*
37.ฉันเป็นคนฉุนเฉียวง่าย	8.51*
38.ฉันหงุดหงิดกับสิ่งรอบข้าง	7.54*
39.เมื่อฉันหงุดหงิดมาก ๆ ฉันอยากจะทำร้ายตัวของใกล้ตัว	6.87*
40.เมื่อมีใครมาทำให้ฉันไม่พอใจฉันอยากเตะโดนตัง ๆ	7.72*

* $p < .05$ ($t_{.05, 108} = 1.66$ ทดสอบทางเดียว)

ตารางที่ 22 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของมาตรการเก็บความโกรธไว้ภายใน(Anger In) ของแบบวัดที่แปลงจากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะของ Spielberger และจากผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยการทดสอบค่าที(t-test)ระหว่างกลุ่มที่มีความโกรธสูง และกลุ่มที่มีความโกรธต่ำ

ข้อความ	ค่า t
ข้อความที่แปลงจากแบบวัดของ Spielberger	
43.ฉันเก็บความรู้สึกได้	-4.25
45.ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดจา	7.37*
46.ฉันไม่ติดต่อพบปะกับผู้คน	7.05*
50.ฉันเดือดดาลอยู่ในใจแต่ไม่แสดงออกมา	4.14*
53.ฉันเก็บความขุ่นแค้นไว้ในใจไม่เล่าให้ใครฟัง	5.68*
56.ฉันแอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอยู่ในใจ	6.45*
57.ฉันมีความรู้สึกโกรธมากกว่าที่จะยอมรับได้	7.56*
61.ฉันรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวมากกว่าที่คนอื่นรู้	6.74*
ข้อความที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	
67.ฉันจะอยู่คนเดียวเงียบ ๆ	4.74*
70.ฉันเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจไม่ให้คนที่ฉันโกรธรู้	4.59*

* $p < .05$ ($t_{.05, 108} = 1.66$ ทดสอบทางเดียว)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของมาตรการแสดงความโกรธออกภายนอก(Anger Out)ของแบบวัดที่แปลงจากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะของ Spielbergerและจากผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยการทดสอบค่าที(t-test)ระหว่างกลุ่มที่มีความโกรธสูงและกลุ่มที่มีความโกรธต่ำ

ข้อความ	ค่าt
ข้อความที่แปลงจากแบบวัดของ Spielberger	
42.ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมา	6.08*
47.ฉันพูดจากระแทกกระแทกแตกตื่นใส่ผู้อื่น	5.57*
49.ฉันแสดงอาการปึงปึงเช่น กระแทกประตู	6.85*
52.ฉันโต้เถียงกับคนอื่น	5.45*
54.ฉันตอบโต้อย่างรุนแรงต่อสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม	5.99*
59.ฉันพูดจาหยาบค้ายหรือพูดจาทำร้ายจิตใจผู้อื่น	4.36*
62.ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้	3.46*
63.ถ้ามีใครทำให้ฉันหงุดหงิดฉันจะบอกให้เขารู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร	3.13*
ข้อความที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	
66.ฉันจ้องมองคนที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ	5.75*
69.ฉันจะไม่พูดและทำเฉยเมยกับคนที่ทำให้ฉันโกรธ	3.42*

* $p < .05$ (t.05, 108 = 1.66 ทดสอบทางเดียว)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 คำอำนาจจำแนกรายข้อของมาตรการควบคุมความโกรธ(Anger Control) ของแบบวัดที่แปลงจากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะของ Spielberger และจากผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยการทดสอบค่าที(t-test)ระหว่างกลุ่มที่มีความโกรธสูง และกลุ่มที่มีความโกรธต่ำ

ข้อความ	ค่า t
ข้อความที่แปลงจากแบบวัดของ Spielberger	
41.ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้	5.92*
44.ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น	8.05*
48.ฉันทำให้ใจให้สงบเยือกเย็น	7.37*
51.ฉันควบคุมการกระทำของฉัน	7.38*
55.ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้	7.62*
58.ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่น	6.72*
60.ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ	6.63*
64.ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้	6.32*
ข้อความที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	
65.ฉันจะหาทางระบายอารมณ์โกรธเช่น ร้องเพลง ฟังเพลง ฯลฯ	.33
68.ฉันจะปรึกษากับเพื่อนหรือคนที่ไวใจ	.70

* $p < .05$ ($t_{.05, 108} = 1.66$ ทดสอบทางเดียว)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธจาก
ข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือกค่าอำนาจจำแนกรายข้อในกลุ่มที่มีความโกรธสูงและ
กลุ่มที่มีความโกรธต่ำ

มาตร	ความเที่ยง
ความโกรธแบบสภาวะ	.94
ความโกรธลักษณะ	.93
- มาตรการย่นนิสัยในการโกรธ	.89
- มาตรการย่นปฏิบัติการโกรธ	.85
การเก็บความโกรธไว้ภายใน	.90
การแสดงความโกรธออกภายนอก	.87
การควบคุมความโกรธ	.92

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 การทดสอบความแตกต่างของคะแนนรวมในแต่ละมาตรย่อยระหว่างกลุ่มที่มีความโกรธสูงกับกลุ่มที่มีความโกรธต่ำ

มาตร	กลุ่มโกรธสูง		กลุ่มโกรธต่ำ		ค่า t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
ความโกรธแบบสภาวะ	28.44	8.04	18.73	5.05	7.60*
ความโกรธแบบลักษณะ	36.25	4.96	22.49	3.37	17.03*
- นิสัยในการโกรธ	16.11	3.06	9.76	2.62	12.47*
- ปฏิริยาการโกรธ	15.67	2.48	10.20	1.64	13.66*
การเก็บความโกรธไว้ภายใน	20.34	4.29	13.67	3.43	9.01*
การแสดงความโกรธออกภายนอก	20.24	4.26	14.18	3.07	8.56*
การควบคุมความโกรธ	15.65	3.63	23.44	4.51	9.95*

* $p < .05$ ($t_{.05, 108} = 1.66$ ทดสอบทางเดียว)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมในมาตร
ความโกรธแบบสภาวะ(State Anger)ของแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและ
การแสดงความโกรธที่ผู้วิจัยคัดเลือกไว้

มาตรการความโกรธแบบสภาวะ	ค่า r
1.ฉันรู้สึกโกรธมาก	.7676*
2.ฉันรู้สึกขุ่นเคืองใจ	.6847*
3.ฉันรู้สึกโมโห	.7804*
4.ฉันรู้สึกอยากตะโกนใส่ใครบางคน	.7470*
5.ฉันรู้สึกอยากทุบข้าวของให้แตก	.6535*
6.ฉันรู้สึกโกรธจัด	.8278*
8.ฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสักคน	.7526*
9.ฉันรู้สึกโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ	.7398*
11.ฉันรู้สึกไม่พอใจมาก	.7504*
13.ฉันรู้สึกเคืองแค้น	.7493*
14.ฉันรู้สึกรุ่มร้อนอยู่ในใจ	.7262*
15.ฉันรู้สึกอยากตำว่าใครสักคน	.7434*
16.ฉันรู้สึกอยากผล็อกใครบางคน	.7128*
17.ฉันรู้สึกหงุดหงิด	.7740*

* $p < .05$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมในมาตร
ความโกรธแบบลักษณะ(Trait Anger)ของแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและ
การแสดงความโกรธที่ผู้วิจัยคัดเลือกไว้

มาตรการความโกรธแบบลักษณะ	ค่า r
21.ฉันโกรธง่าย	.7358*
22.ฉันซีโมโท	.7899*
23.ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	.7227*
25.ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่องในผลงานที่ทำไว้	.6286*
26.ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้	.7000*
27.เมื่อฉันรู้สึกโกรธจัดฉันจะพูดจาหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น	.7341*
28.เมื่อฉันถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะรู้สึกโกรธมาก	.7192*
29.เมื่อฉันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจฉันอยากทุบตีใครสักคน	.7028*
30.ฉันรู้สึกโกรธจัดเมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ถูกบอกว่าแย่	.6253*
31.ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนปมด้อยของฉัน	.6519*
32.ฉันรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนขัดใจ	.7156*
33.เมื่อฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจฉันจะรู้สึกโมโห	.7797*
36.ฉันขี้รำคาญ	.7582*
37.ฉันเป็นคนฉุนเฉียวง่าย	.8051*

* $p < .05$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมในมาตรย่อย
 ทัศนัยการโกรธ(Trait Anger/Temperament)และปฏิกริยาความโกรธ(Trait
 Anger/Reaction)ของแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่
 ผู้วิจัยคัดเลือกไว้

	ค่า r
มาตรย่อยนิสัยในการโกรธ	
21.ฉันโกรธง่าย	.8320*
22.ฉันขี้โมโห	.8242*
23.ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	.7859*
26.ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้	.7017*
36.ฉันขี้รำคาญ	.8116*
37.ฉันเป็นคนฉุนเฉียวง่าย	.8723*
มาตรย่อยปฏิกริยาการโกรธ	
25.ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่องในผลงานที่ทำไว้	.6636*
28.เมื่อฉันถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะรู้สึกโกรธมาก	.8021*
30.ฉันรู้สึกโกรธจัดเมื่อทำงานอย่างดีแต่ถูกบอกว่าแย่	.6808*
31.ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนปมด้อยของฉัน	.7907*
32.ฉันรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนขัดใจ	.7952*
33.เมื่อฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจฉันจะรู้สึกโมโห	.7951*

* $p < .05$

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 30 คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมในมาตรวัด การเก็บความโกรธไว้ภายใน(Anger In) การแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger Out) และการควบคุมความโกรธ(Anger Control)ของแบบวัด ประสพการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่ผู้วิจัยคัดเลือกไว้

มาตรเก็บความโกรธไว้ภายใน	ค่า r
45.ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดจา	.8270*
46.ฉันไม่ติดต่อกับปะกับผู้คน	.7720*
50.ฉันเดือดดาลอยู่ในใจแต่ไม่แสดงออกมา	.7328*
53.ฉันเก็บความขุ่นแค้นไว้ในใจไม่เล่าให้ใครฟัง	.6859*
56.ฉันแอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอยู่ในใจ	.7527*
57.ฉันมีความรู้สึกโกรธมากกว่าที่จะยอมรับได้	.7929*
61.ฉันรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวมากกว่าที่คนอื่นรู้	.8193*
70.ฉันเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจไม่ให้คนที่ฉันโกรธรู้	.8037*
มาตรแสดงความโกรธออกภายนอก	
42.ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมา	.7183*
47.ฉันพูดจากระทบกระทั่งแฉกแฉกใส่ผู้อื่น	.7879*
49.ฉันแสดงอาการปึงปึงเช่น กระแทกประตู	.7997*
52.ฉันโต้เถียงกับคนอื่น	.7232*
54.ฉันตอบโต้อย่างรุนแรงต่อสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม	.7111*
59.ฉันพูดจาหยาบคายหรือพูดจาทำร้ายจิตใจผู้อื่น	.7475*
62.ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้	.6444*
65.ฉันจ้องมองคนที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ	.6489*
มาตรการควบคุมความโกรธ	
41.ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้	.7853*
44.ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น	.8046*
48.ฉันทำใจให้สงบเยือกเย็น	.8171*
51.ฉันควบคุมการกระทำของฉัน	.8733*
55.ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้	.8118*
58.ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่น	.7786*
60.ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ	.7893*
64.ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้	.7922*

* $p < .05$

ตารางที่ 31 ค่าอันดับเปอร์เซ็นต์คะแนนแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธ(นักเรียนชาย)

56	99	99					
55	98	98					
54	97	97					
53	97	97					
52	97	97					
51	97	97					
50	97	97					
49	97	97					
48	97	97					
47	96	97					
46	96	97					
45	95	97					
44	95	97					
43	95	97					
42	93	97					
41	93	96					
40	93	96					
39	92	96					
38	91	94					
37	90	93					
36	90	92					
35	89	88					
34	88	88					
33	86	83					
32	83	80			99	99	99
31	81	75			99	99	96
30	77	74			99	99	96
29	72	69			99	99	93
28	70	63			99	99	86
27	63	56			99	99	83
26	60	50			98	98	81
25	57	45			97	98	79
24	54	42	99	99	95	98	77
23	47	34	98	98	91	98	70
22	44	28	97	98	90	97	64
21	41	21	96	98	87	96	58
20	34	16	96	98	83	94	52
19	27	13	96	98	77	90	46
18	24	9	95	97	67	83	39
17	21	6	91	96	55	79	27
16	18	2	88	91	47	71	20
15	13	1	84	88	37	60	9
14	7		77	77	28	49	4
13			72	70	18	37	3
12			67	62	10	29	3
11			55	50	8	21	1
10			40	37	5	11	
9			26	27	3	8	
8			16	17	1	3	
7			9	6			
6			5	1			
5							
คะแนน ดิบ	S-Anger	T-Anger	T-Anger /T	T-Anger /R	Anger/In	Anger/Out	Anger/Con

ตารางที่ 32 ค่าอันดับเปอร์เซ็นต์ของคะแนนแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธ(นักเรียนหญิง)

56	99	99					
55	99	99					
54	99	99					
53	99	99					
52	99	99					
51	99	99					
50	99	99					
49	99	99					
48	99	99					
47	98	98					
46	97	98					
45	96	98					
44	96	97					
43	95	97					
42	94	96					
41	93	94					
40	92	93					
39	91	90					
38	90	86					
37	88	85					
36	88	83					
35	86	81					
34	86	78					
33	85	73					
32	83	69			99	99	99
31	80	64			99	99	97
30	78	62			99	98	96
29	74	56			99	98	93
28	72	50			99	98	90
27	69	42			98	98	88
26	67	40			97	96	88
25	64	35			96	96	85
24	60	31	99	99	95	95	83
23	54	26	98	99	91	95	78
22	50	22	98	99	85	93	75
21	45	16	96	99	84	90	65
20	42	13	95	98	79	88	63
19	36	8	91	96	71	84	54
18	32	4	86	95	62	78	48
17	27	2	83	93	50	75	40
16	22		79	88	40	64	32
15	18		72	85	31	50	19
14	13		62	77	19	43	11
13			54	67	14	38	6
12			46	59	8	24	3
11			38	42	3	14	1
10			30	32	1	8	1
9			17	16		3	
8			11	7		1	
7			4	2			
6			1				
คะแนน ดิบ	S-Anger	T-Anger	T-Anger /T	T-Anger /R	Anger/In	Anger/Out	Anger/Con

ตารางที่ 33 ค่าอันดับเปอร์เซ็นต์ของคะแนนแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธ(รวม)

56	99	99					
55	99	99					
54	98	99					
53	98	99					
52	98	99					
51	98	99					
50	98	99					
49	98	99					
48	98	98					
47	98	98					
46	97	98					
45	96	98					
44	95	97					
43	95	97					
42	94	97					
41	93	95					
40	93	95					
39	92	93					
38	91	90					
37	90	89					
36	89	88					
35	88	85					
34	87	83					
33	86	78					
32	83	75			99	99	99
31	81	70			99	99	97
30	78	68			99	99	96
29	73	63			99	99	93
28	71	57			99	99	88
27	67	49			99	98	86
26	64	46			98	97	85
25	61	40			97	97	82
24	57	37	99	99	95	97	80
23	50	30	98	99	91	97	75
22	47	25	97	99	88	95	70
21	43	19	96	99	86	93	62
20	38	15	95	98	81	91	57
19	31	10	94	97	74	87	50
18	28	7	91	96	65	81	44
17	24	4	88	95	53	77	34
16	20	1	84	90	44	68	26
15	15		78	86	34	56	14
14	10		70	77	23	46	8
13			63	69	16	38	5
12			57	60	9	27	3
11			47	47	6	17	1
10			35	35	3	9	
9			21	22	1	5	
8			14	12		2	
7			7	4			
6			3				
คะแนน ดิบ	S-Anger	T-Anger	T-Anger /T	T-Anger /R	Anger/In	Anger/Out	Anger/Con

ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมในแต่ละมาตรวัดของแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธเมื่อนำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 320 คน

มาตร	ชาย(n=160)		หญิง(n=160)		รวม(n=320)	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
S-Anger	25.11	8.87	24.07	8.75	24.59	8.81
T-Anger	26.84	6.88	28.84	7.15	27.84	7.07
T-Anger/ T	11.77	3.72	13.24	3.99	12.50	3.92
T-Anger/ R	11.76	3.23	12.31	3.01	12.03	3.13
Anger/In	16.89	3.95	17.58	3.80	17.23	3.89
Anger/Out	14.65	3.65	15.53	4.23	15.09	3.97
Anger/ Control	20.93	5.08	19.64	5.02	20.28	5.08

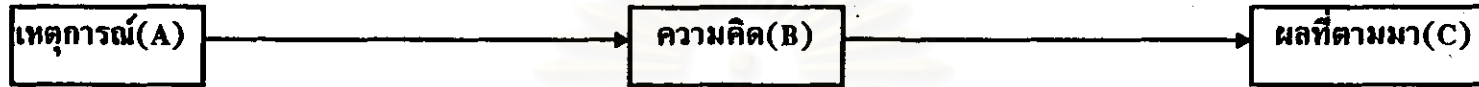
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ช.
แบบฟอร์มการบ้านเพื่อฝึกการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฝึกความคิด



.....
.....
.....

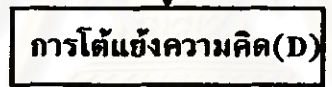
.....
.....
.....

อารมณ์

.....
.....

การกระทำ

.....
.....



.....
.....
.....

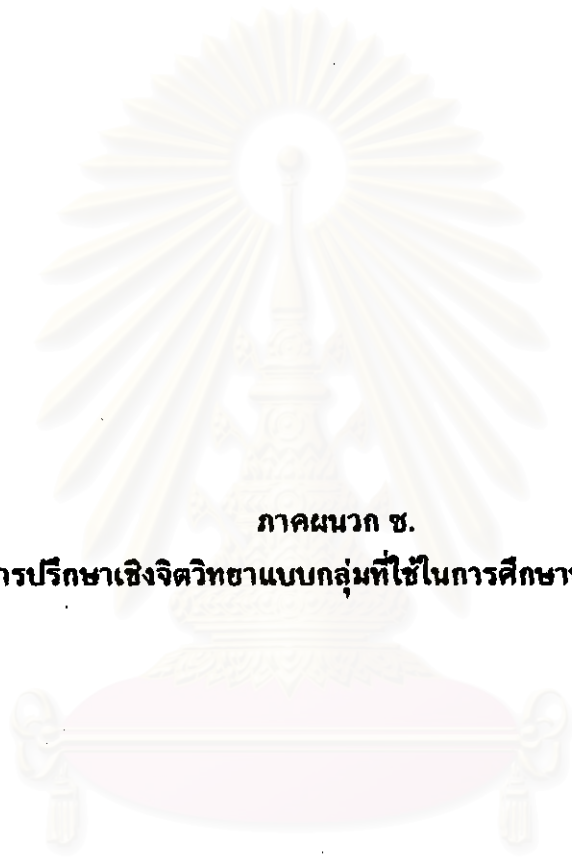


.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ช.

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ใช้ในการศึกษานำร่อง(Pilot study)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ใช้ในการศึกษานำร่อง เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมตามแนวคิดของ Ellis โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้เวลาประมาณครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน รวม 10 ครั้ง ระยะเวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 1 การสร้าง สัมพันธภาพ	เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจกลุ่ม และรู้สึกว่ามีส่วนร่วมในกลุ่มเกิดความพร้อมในการที่จะเข้าสู่กระบวนการปรึกษา	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเอง กล่าวถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะ กฎ และเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มและบทบาทของสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเอง และเรื่องราวของตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น โดยใช้กิจกรรมแนะนำตัวเอง
ครั้งที่ 2,3 เสนอทฤษฎี บุคลิกภาพ A-B-C และ การเกิด อารมณ์ไม่เป็น สุข	เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงผลของความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล อันเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวอธิบายถึงทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและมองเห็นถึงความสำคัญของความคิดที่มีต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ โดย A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น B คือ ความคิด ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น C คือ อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากความคิดนั้น

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>2. ผู้นำกลุ่มได้เสนอให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตนเองที่เกิดขึ้นและสอดคล้องกับทฤษฎีที่ได้เสนอไป</p> <p>3. แสดงให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงผลของความคิดที่มีต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากเรื่องราวของสมาชิก</p> <p>3. สรุปหลักของทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C เพื่อประเมินความเข้าใจของสมาชิก</p> <p>4. ให้การบ้านเพื่อฝึกความคิดโดยพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นผลทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ โดยใช้หลักของบุคลิกภาพ A-B-C ในการพิจารณา</p>
<p>ครั้งที่ 4,5 ฝึกให้สมาชิกพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันตามทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C</p>	<p>เพื่อให้สมาชิกสามารถนำหลักทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลักการ ในการดำเนินชีวิตไปสู่การใช้ชีวิตด้วยความคิดที่มีเหตุผล</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมาและให้สมาชิกได้ช่วยกันสรุปโดยกล่าวถึงทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C</p> <p>2. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงการบ้านของตนเองที่ได้ฝึกการพิจารณาเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธกับทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		<p>3. เสนอให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธในช่วงที่ผ่านมาและช่วยให้สมาชิกพิจารณาตามหลักทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม</p> <p>5. ให้การบ้านเพื่อฝึกความคิดเช่นเดียวกับครั้งที่ 2 และ 3</p>
<p>ครั้งที่ 6,7,8,9</p> <p>การพิจารณาความคิดที่ไร้เหตุผลอันทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข 11 ข้อตามแนวคิดของ Ellis ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตประจำวันของตน</p>	<p>เพื่อให้สมาชิกเกิดความสามารถในการพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนด้วยความคิดที่มีเหตุผล และสามารถดำเนินชีวิตด้วยความคิดที่มีเหตุผล</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการพูดคุยในครั้งที่ผ่านมาและสรุปหลักทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C อีกครั้ง</p> <p>2. ให้สมาชิกแต่ละคนได้กล่าวถึงการบ้านของตนเอง</p> <p>3. ชี้ให้สมาชิกพิจารณาเหตุการณ์ตามหลักทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มกล่าวยกตัวอย่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลของ Ellis 11 ข้อโดยกล่าวครั้งละ 1 ข้อ</p> <p>5. เสนอให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ความโกรธในชีวิตของตนที่เกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผลตามที่กล่าวมา</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม</p> <p>7. ให้การบ้านเพื่อฝึกความคิดเช่นเดียวกับในครั้งที่ผ่านมา</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
<p>ครั้งที่ 10</p> <p>สรุปและยุติ</p> <p>กลุ่มการ</p> <p>ปรึกษาเชิง</p> <p>จิตวิทยา</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจสาเหตุของการเกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตของตนต่อไปด้วยหลักการใช้ชีวิตด้วยความคิดที่มีเหตุผล</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการพูดคุยในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. ให้สมาชิกได้กล่าวถึงประสบการณ์ที่ตนได้รับจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกล่าวคำขอบคุณและกล่าวคำอำลาสมาชิกจากนั้นให้สมาชิกได้กล่าวลาซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจแก่กัน</p>

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ณ.

กระแสดูม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างกระแสดกลุ่มของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในครั้งนี้เริ่มจัดขึ้นเมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2542 ถึงวันที่ 28 ธันวาคม 2542 จำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลา 1 ½ - 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งหมดประมาณ 20 ชั่วโมง และสรุปกระแสดกลุ่มจากการปรึกษาได้ดังนี้

ครั้งที่ 1

ในครั้งนี้นักศึกษาเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นครั้งแรก โดยสมาชิกทั้งหมดเป็นนักเรียนชาย 5 คนและนักเรียนหญิงหญิง 3 คน ในครั้งนี้สมาชิกที่มาขอเพื่อนคืออ้อม และนั่งรอเพื่อนสักพักก็มีคนอื่น ๆ ตามมา จากนั้นเมื่อเริ่มกลุ่มผู้นำกลุ่มได้แนะนำตัวและได้กล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่มและระยะเวลาอีกครั้งหลังจากที่ได้ตกลงเรื่องความพร้อมแล้วก่อนเริ่มต้นเข้ากลุ่มในครั้งแรก เมื่อสมาชิกทราบวัตถุประสงค์ บทบาทและระยะเวลาแล้วผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แนะนำตัวโดยเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองสั้น ๆ ตามที่ตนเองอยากเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ดาวเป็นสมาชิกหญิงคนหนึ่งซึ่งได้เล่าเรื่องราวของตนเองเป็นคนที่สอง โดยได้เล่าถึงความรู้สึกเสียใจต่อปัญหาครอบครัวของตนที่พ่อแม่หย่าร้าง สมาชิกคนอื่น ๆ สนใจฟัง แต่น้อยซึ่งเป็นเพื่อนร่วมห้องดาวจะมีน้ำตาคลอ อ้อมและนิวก็มีน้ำตาคลอเช่นกัน ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ ก้มหน้าและชำเลืองมองดาวเป็นบางครั้ง และได้ร่วมกันแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่าง ๆ เช่น

- ดาว : แม่จะเหนื่อยมากค่ะ ทำคนเดียวตั้งแต่เข้าไม่มีใครช่วยเลย แกกก็พยายามทำให้คนเห็นว่าไม่มีสามีก็อยู่ได้
- ผู้นำกลุ่ม : ดาวเองก็พยายามทำทุกอย่างให้ ชีวิตครอบครัวเราดีขึ้นนะ เพื่อแม่เพื่อน้อง...ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีและน่าประทับใจ...เพื่อน ๆ ครับ ฟังเรื่องราวของดาวที่ได้บอกถึงความอดทนและเข้มแข็งแล้วเป็นอย่างไรบ้างครับ
- อ้อม : ต่างกันกับเรื่องที่เราเห็นในโรงเรียนมาก...
- ผู้นำกลุ่ม : เพื่อน ๆ ฟังเรื่องของดาวแล้วมีอะไรอยากจะบอกกับดาวบ้างครับ
- นิว : อยากให้เค้าเข้มแข็งอย่างนี้ต่อไป
- ผู้นำกลุ่ม : อยากดาวเข้มแข็งต่อไปนะ...
- ดาว : พูดได้เลยนะ พูดตรง ๆ ...
- สมาชิก : ...(เงิบ)...

- ยอด : ครับ...ตอนที่ผมเห็นพี่เค้าเดินเข้ามา มองดูหน้า พี่เค้าคงจะพูดเก่ง ปากจืด แต่พอได้ฟังเรื่องราว...ของพี่เค้า คิดว่าครอบครัวเหมือนในละครครับ ขอสรรเสริญในความคิดของพี่เค้า
- สมาชิก : ...โห...
- ดาว : ขอบคุณมากน้อง
- ผู้นำกลุ่ม : ยอดประทับใจ...
- ยอด : ไม่คิดว่าพี่เค้าจะคิดแบบนี้ครับ...คิดได้อย่างนี้

ครั้งที่ 2

ในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกได้รู้จัก และคุ้นเคยกัน สมาชิกที่เป็นนักเรียนชายส่วนใหญ่ยังไม่อยากเล่าเรื่องของตนเอง และส่งสายตากันไปมา จะเล่าเป็นเพียงบางประเด็นเท่านั้น ส่วนใหญ่แล้วสมาชิกที่เป็นนักเรียนหญิงจะคอยซักถามและมีการพูดจาหยอกล้อกันเป็นบางช่วง ในครั้งนี้สมาชิกที่เป็นนักเรียนหญิงมีความคุ้นเคยมากขึ้นสามารถพูดคุยได้อิสระขึ้น ส่วนสมาชิกชายยังพูดน้อย ในช่วงหนึ่งยอดได้เล่าเรื่องราวของตนเองซึ่งมีความรู้สึกที่ตนห่างเหินจากพ่อพูดคุยกันค่อนข้างน้อย สมาชิกคนอื่นๆ ได้ชี้ให้ยอดมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนในทางที่ดี ทำให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ร่วมแสดงความคิดและความรู้สึกร่วมด้วย สมาชิกเริ่มคุ้นเคยกันมากขึ้น เช่น

- ยอด : ครับ...ก็น่าจะคุย แต่ผมก็ไม่เคยครับ เวลาไปทำงานกับเค้า เค้าจะไม่พูดผมก็ไม่พูด มีแต่ตะโกนใส่กัน เฮ้ย ๆ มานี้ เฮ้ย...ถ้าเกิดเขาไม่ได้ยินเขาก็ตำผมครับ เค้าตำเค้าไม่ตำตรง ๆ นะครับ เค้าตำแบบตีเหล็กกระทบถัง ...แบบคมในฝักอย่างนี้ครับ
- สมาชิก : ...โห...
- ผู้นำกลุ่ม : ยอดกับพ่อคุยกันไม่ค่อยดีนัก ถ้าพูดกันก็ตะโกน บางครั้งก็ตำหนิทางอ้อม ยอดเองก็คิดว่าไม่ใช่สิ่งที่เราอยากได้นะ รู้สึกว่าแตกต่างจากครอบครัวคนอื่นตามที่เราเคยเห็น...
- ดาว : เวลามีปัญหาปรึกษาเค้าไหม...
- ยอด : ไม่ค่อยปรึกษาครับ... ถ้ามีก็เก็บไว้คิดคนเดียว
- อัม : เก็บไว้มาก ๆ เป็นบ้านนะ
- ยอด : ก็หาวิธีผ่อนคลายอยู่ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ยอดก็พยายามจัดการให้ตัวเองผ่อนคลายนะ
- ยอด : เป็นคนที่คิดมากพอสมควร

- ดาว : ทำไมไม่คิดหาเหตุผลว่าทำไม เค้าไม่คุยกับเรา คุยกันแบบเปิดใจเหมือนกัน แต่ก่อนก็ไม่ค่อยพูด เป็นครอบครัวคนอื่นก็อิจฉา ไปเที่ยวด้วยกันไปดูหนัง... อย่างนี้มันเป็นปัญหาค่ะ คิดว่ามันเป็นปัญหา
- ยอด : ก็บอกแล้วว่ามันเป็นฟอร์มของเค้า...
-
- น้อย : ยอดเคยคิดบ้างไหมว่า ในความมีฟอร์มของพ่อเค้าอาจจะแอบแฝงความรักอยู่ เหมือนพ่อพี่นะไม่แสดงออก แต่ว่าในใจลึก ๆ พี่ก็รู้ว่าพ่อรักและเป็นห่วงเรา มากเลย คิดเหมือนกันไหม
- ยอด : ก็คิดอยู่นะครับ...แต่ไม่ลึกซึ้ง ก็มีแต่ แม่ น้ำ ป้า พูดให้ฟังครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ยอดเองก็ไม่ได้รับรู้ตรงนี้ชัดเจนนัก แต่ก็พอทราบบ้าง...
- ยอด : พ่อแม่ทุกคนก็รักลูก

ครั้งที่ 3

ครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมโดย ชี้ให้สมาชิกได้พิจารณาถึงอารมณ์ที่เป็นทุกข์โดยเฉพาะอารมณ์โกรธและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็น ปัญหาและชี้ให้สมาชิกได้มองเห็นความสัมพันธ์ของความคิดต่ออารมณ์และพฤติกรรม สมาชิกได้ ยกตัวอย่างถึงกรณีสามีฆ่าภรรยา เนื่องจากความหึงหวงและโกรธที่ภรรยามีชู้ ผู้นำกลุ่มช่วยให้ สมาชิกได้เข้าใจว่าอารมณ์ที่เป็นทุกข์หรืออารมณ์โกรธเกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผลหรือการคิดในแง่ ลบ ส่วนอารมณ์ที่เป็นสุขเกิดจากความคิดที่มีเหตุผลหรือการคิดในแง่ดี โดยเน้นให้สมาชิกได้เห็น ว่าเหตุการณ์ไม่ได้ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแต่หากเกิดจาก ความคิดที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้น และได้สรุปถึงทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C สมาชิกส่วนใหญ่ เข้าใจและมองเห็นความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เช่น

- ผู้นำกลุ่ม : ก็ทำร้ายทั้งตัวเองแล้วก็คนอื่นด้วยนะ...น้อง ๆ ลองดูนะครับในเหตุการณ์นี้น้อง ๆ คิดว่าอะไรที่ทำให้เค้าเกิดความรู้สึกโกรธแล้วก็เค้าตัดสินใจไปฆ่าคนอื่นเค้า...
- ดาว : เครียด น้อยใจ
- เต๋า : สูญเสียคนที่ตัวเองรัก
- น้อย : ทนไม่ได้...
- เอ : กลัว ระวัง...
- ผู้นำกลุ่ม : หวาดระวาง ทนไม่ได้...ทนไม่ได้เพราะอะไรครับ...
- ดาว : ทนไม่ได้ที่ภรรยาทำอย่างนี้กับเค้า...ไม่น่าจะทำเลย...
- อัม : ไม่ให้เกียรติ
- ผู้นำกลุ่ม : เค้าคิดว่าภรรยาน่าจะ...

- น้อย : ชื่อสัตย์ต่อเค้า
- ผู้นำกลุ่ม : ภรรยาน่าจะชื่อสัตย์ต่อเค้า
- นันท์ : คิดว่า...หาทางออกไม่ได้...สับสน
- ผู้นำกลุ่ม : ทางออกอะไรครับ
- นันท์ : วิธีการแก้ไข
- ดาว : ที่ตึกว่าการฆ่า อาจเป็นเพราะรักก็เลยต้องฆ่า แล้วก็กลัวคดีเลยต้องฆ่าตัวตายตามด้วย
- นิว : คิดว่า...ตัวเราไม่มีความหมายแล้ว จะปล่อยให้คนอื่นไปมีความสุขได้อย่างไร
- ผู้นำกลุ่ม : การที่ภรรยาไปมีคู่ทำให้รู้สึกที่ไม่มีมีความหมาย
- นิว : เพราะภรรยาที่ไม่สนใจแล้ว ก็เลยไม่อยากให้เค้ามีความสุขก็เลยไปฆ่าเค้า แล้วก็ฆ่าตัวเองด้วยเพราะกลัวความผิด...เพราะได้ทำลงไปแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : ที่เราช่วยกันคิดนะครับ สิ่งที่ทำให้เค้าโกรธ คือ คิดว่าภรรยาเค้าไม่น่าจะนอกใจ คิดว่าตัวเองไม่มีความหมาย ภรรยาไม่ชื่อสัตย์ ทำให้โกรธอย่างรุนแรงขึ้นมาแล้วก็ไปฆ่าคนอื่น... เพราะคิดอย่างนี้ทำให้หวาดระแวง
- ดาว : ใช่ค่ะ...พอทำเสร็จแล้ว เพิ่งมาคิดได้ ว่ากลับคืนเหมือนเดิมไม่ได้ก็เลยยิงตัวเองตายตาม
- สมาชิก : ...(เงิบ)...
- ดาว : อาจจะเป็นเพราะว่าเค้าทำงานทุกอย่างเพื่อให้ภรรยาเค้ามีความสุข ทำไมภรรยาเค้าถึงทำอย่างนี้ ผลตอบแทนจากการที่เค้ารักภรรยาเค้า ทำไมภรรยาต้องนอกใจเค้าด้วย เค้าอาจจะเหนื่อยท้อแท้
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับการที่เราทุ่มเทให้ใครแล้วเราคิดว่าเค้าไม่น่าจะทรยศเรา ไม่น่าจะหักหลัง ไม่น่าจะนอกใจ...
- ดาว : ยิ่งถ้ามีลูกด้วยกันก็ไม่น่าค่ะ...เห็นแก่ลูก
- ผู้นำกลุ่ม : น่าจะเห็นแก่ครอบครัวนะ
- สมาชิก : ...(เงิบ)...
- ผู้นำกลุ่ม : คนอื่น ๆ ว่างครับ
- น้อย : คิดว่าบางครั้งสามีไม่ดี อาจทำให้ภรรยาเบื่อหน่าย ไม่พอใจ ก็เลยแสดงออกทางอื่น ที่นี้สามีมาเจอ...ไม่พอใจ คล้าย ๆ ว่าหักเหลี่ยมตัวเองก็เลยฆ่าทั้งสองคน แล้วก็ฆ่าตัวเองเพื่อหนีความผิดค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : สิ่งที่ทำให้เค้าโกรธ...ขึ้นมา...
- น้อย : ถูกหักเหลี่ยม...
- ผู้นำกลุ่ม : ถูกหักหน้าไม่ให้เกิดรตนะครับ ตรงนี้ดูเหมือนว่าสิ่งที่ทำให้โกรธคืออะไรครับ

- ดาว : ขาดสติ ขาดเหตุผลมึงคะ...ขาดสติ ขาดเหตุผลแล้วก็ไม่หันหน้ามาคุยกัน พอคุยกันแล้วก็ไม่ลงตัว...
- ผู้นำกลุ่ม : ขาดสติ...ขาดเหตุผล
- ดาว : ถ้าเค้าหยุดแล้วก็หันหน้ามาคุยกัน อาจจะไม่เกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น ...ฟังจากเหตุการณ์แล้วคิดว่าต่างฝ่ายต่างวูวาม ผู้หญิงอาจทำประชดแต่มันก็มากไป
- ผู้นำกลุ่ม : สำหรับผู้ชายนะครับสิ่งที่ทำให้เค้าโกรธแล้วทำอะไรอย่างรุนแรงฆ่าคนอื่น จริง ๆ แล้วอะไรที่ทำให้เค้าโกรธขึ้นมา...
- ยอด : คงจะเป็นอารมณ์ชั่ววูบมึงครับ
- ผู้นำกลุ่ม : อารมณ์ชั่ววูบที่เกิดขึ้นเกิดจากอะไรครับ
- นิว : ความหึงหวง
- น้อย : ความรัก
- ผู้นำกลุ่ม : ความหึงหวง ความรัก
- ผู้นำกลุ่ม : คนอื่นละครับ
- นันท์ : สิ่งที่เราไม่ได้คนอื่นก็ต้องไม่ได้ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับเค้าคิดอยู่ในใจนะว่า ถ้าเราไม่ได้คนอื่นก็ต้องไม่ได้
- ดาว : อาจจะคิด...
- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดไหมครับ...
- นิว : ความคิด
- ผู้นำกลุ่ม : คือเค้าเป็นคนคิดมาก คิดในทางที่ไม่ดี คิดว่าคนอื่นไม่เห็นความสำคัญของตัวเอง ก็เลยทำสิ่งที่ไม่คาดว่าจะทำลงไป...มีความคิดว่าคนอื่นไม่เห็นความสำคัญ คิดว่าเป็นการลบเหลี่ยมหรือคิดว่าเค้าทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อแฟนเค้า เค้าควรจะได้รับการตอบแทนที่तिकลับมา เป็นความคิดของเค้านะครับที่ทำให้โกรธ...

จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้นกับตนเองและช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C โดยให้สมาชิกประเมินเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเกิดความรู้สึกโกรธและความคิดที่ทำให้สมาชิกรู้สึกโกรธ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งเพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาความคิดของตนและประเมินความคิดของตนอีกครั้งเพื่อให้สมาชิกมองเห็นความคิดที่ไร้เหตุผลของตนอันเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความรู้สึกโกรธ

ในครั้งนี้นิวได้เล่าประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตนที่เพื่อนมาขโมยสร้อยแล้วขโมยสร้อยของตนไปทำให้ตนรู้สึกโกรธจนถึงทุกวันนี้ โดยที่นิวได้เลิกติดต่อกับเพื่อนคนนั้นและไม่ได้สร้อยของตนคืนมา ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้นิวได้เห็นว่าการที่นิวเฝ้าโกรธเพื่อนต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมาไม่ได้เป็นสิ่งที่ช่วยแก้ปัญหา และได้ชี้ให้เห็นความคิดที่ไร้เหตุผลที่ทำให้นิวเกิดความรู้สึกโกรธที่รุนแรงและยาวนาน เช่น

- นิว : A เหตุการณ์เธอครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ
- นิว : A คือเพื่อนรวมหัวกันเอาสร้อยเราไปขาย
- ผู้นำกลุ่ม : A คือเพื่อนขี้มสร้อยเราไปแล้วไม่คืน...
- นิว : ไม่คืน...เอาไปเลย เอาไปขาย...
- ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้เป็นเหตุการณ์นะครับ...แล้ว C ละครับ...
- นิว : C อะไรนะ
- ดาว : ความคิด...
- อัม : ไม่ใช่ อารมณ์ การกระทำ
- นิว : อารมณ์...โกรธเค้ามมาก ไม่พูดกับเค้าเลย เลิกคบกันเลย ทุกวันนี้เจอหน้าก็ไม่คุยกัน...ก็ไม่อยากคบเค้าอีก
- ผู้นำกลุ่ม : C ที่ตามมาก็คือโกรธมากนะครับ ทุกวันนี้ก็ยังรู้สึกอย่างนั้นอยู่
- นิว : ครับ...แม่ว่า...
- ผู้นำกลุ่ม : ที่โกรธ นิวคิดว่าอะไรเป็น B ความคิดที่ทำให้นิวโกรธ
- นิว : คิดว่าเค้ารวย เค้าไม่นำมาเอาของของเรา... ของเค้าก็มีเค้ารวยกว่าเรา ทำไมเค้าต้องมาเอาของของเราไปด้วย แล้วโกรธตรงที่ว่าเค้ารวมหัวกันมาหลอกเรา
- ผู้นำกลุ่ม : เราโกรธที่เพื่อนสนิทเราเค้ารวมหัวกับเพื่อนมาเอาของของเราไป
- นิว : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เราคิดว่าเพื่อนเรา ที่สนิทกันไม่น่าจะหลอกเรานะ
- นิว : ตอนนี่ก็ไม่สนิทกันแล้ว...ต่างคนต่างไม่พูดกัน
- ผู้นำกลุ่ม : เราเองนะก็คิดว่าเพื่อนสนิท ไม่น่าจะมีนิสัยอย่างนี้นะ ไม่น่าที่จะรวมหัวกับคนอื่นมาหลอกเราน่าจะจริงใจกับเรานะ
- นิว : ครับ รวยกว่าเราด้วย...ของของเค้าก็มี
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับความคิดที่ทำให้นิวโกรธ ก็คือเราคิดว่าเพื่อนน่าจะมีนิสัยดีตามที่เรต้องการตามที่เราคิดเลยทำให้เราโกรธ...
- นิว : ไม่ต้องตีมากแต่ไม่นำมารวมหัวหลอกเรา...
- ผู้นำกลุ่ม : B ตรงนี้เหมือนกับว่าเขาคิดว่าเพื่อนน่าจะทำในสิ่งที่เรต้องการทำในสิ่งที่เราชอบนะ จริง ๆ แล้วเพื่อนจะต้องทำในสิ่งที่เราอยากให้เค้าทำเสมอไปหรือเปล่า
- นิว : ก็ไม่ต้องทำอะไรให้เราแต่ว่า ไม่นำมาเอาของเรา
- ผู้นำกลุ่ม : ครับเราก็ไม่อยากให้เพื่อนเค้ามาเอาของของเรานะ เราไม่ชอบ จริง ๆ แล้วเพื่อนต้องทำตามอย่างที่เราคิดไหม...

- นิว : ...(เจียบ)...ก็ไม่...
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่อย่างไรครับ ลองขยายความ...
- นิว : ก็บางทีก็นิสัยเค้าไม่ดีเค้าก็ทำกับเรา...ตะกละมักได้ บางครั้งเรามีก็มาเอากับเรา นิสัยเค้า...คบกับใครก็ไม่มีใครชอบ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับมันเป็นนิสัยเค้านะ เราเองชอบให้เค้า ชื่อสัตย์กับเราไม่ขโมยของเรา แต่เราไม่รู้เค้าอาจจะทำอย่างที่เราไม่ยอมให้เค้าทำก็ได้นะ...
- นิว : แต่ก็ไม่มาจะมาเอาของเรา แม้เค้าก็เข้าข้างลูกเค้า... เค้าไม่มีตั้งค์มาขอยืมเรา เราก็จะให้
- ผู้นำกลุ่ม : นิวคิดว่าถ้าเค้าไม่มีก็มาขอยืมไม่ยอมให้เค้าขโมยนะ...เหมือนกับนิวคิดว่าเพื่อนจะต้องทำในสิ่งที่นิวอยากให้ทำนะครับ...จริง ๆ แล้วเพื่อนต้องตามที่เราคิดเสมอไปไหม...
- นิว : ก็ไม่เสมอไป...บางทีเห็นแก่เงิน...
- ดาว : ค่ะ...เพื่อนบางคนก็เลวจริง ๆ นะคะ มาขืมของเราแล้วก็ทำเฉย ๆ
- ผู้นำกลุ่ม : ครับดาวก็เคยเจอเพื่อนมาขืมของของเรานะ แล้วไม่คืน
- ดาว : ค่ะ ขืมปากกาก็เอาไปเลยค่ะ...ทำเป็นเฉย ๆ ไม่รู้ พอทวงถึงให้ค่ะ...
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ เพื่อนเราบางครั้งอาจจะทำอะไรที่เราไม่ยอมให้เค้าทำ ทำอะไรที่เราคาดไม่ถึงนะครับ ตรงนี้ถ้าเราคิดว่าเพื่อนที่คบกันมาจะต้องทำอย่างที่เราคิดอย่างที่เราต้องการ แต่เค้าไม่ทำก็ทำให้เราโกรธนะครับ...ตรงนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลนะครับ เป็น B ที่ทำให้เราโกรธเค้ามาก...นึกถึงก็ยังโกรธอยู่ ทั้ง ๆ ที่ก็ไม่มีสร้อยแล้วนะครับ... ถ้าเราต้องเปลี่ยนความคิด เพื่อให้เราโกรธเค้าน้อยลง หรือแค่หลุดหวิด นิวคิดว่าจะคิดอย่างไรดีครับ...
- นิว : คิดอย่างไรให้โกรธน้อยเหอครับ...
- ดาว : สั้นदान...
- สมาชิก : ...(หัวเราะ)...
- นิว : คิดว่าเค้าเองเป็นคนนิสัยไม่ดีชอบเอาของคนอื่นอย่างนี้ได้ไหมครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าคิดว่าเค้านิสัยไม่ดี นิวจะโกรธเค้าไหมครับ...
- นิว : ก็โกรธ มาเอาของเราทำไม
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ นิวคิดว่าเป็นนิสัยที่ไม่ดีของเค้าเอง...เค้ามักได้เอง อย่างนี้เราจะโกรธเค้าน้อยลงไปไหม เพราะสร้อยหายไปแล้ว
- นิว : ก็โกรธนิดหน่อย...

อัมสมาชิกรักเรียนหญิงคนหนึ่งได้เล่าถึงประสบการณ์ความโกรธของตนที่ถูกรถนิวนชนทำให้ได้รับบาดเจ็บและถูกคนขับรถตำตอย่างรุนแรง และผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้อัมมองเห็นถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง และได้โต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลนั้นเพื่อให้อัมได้ประเมินความคิดของตน ช่วยให้เกิดความคิดใหม่ที่ตามมาซึ่งมีเหตุผลขึ้น

- อัม : A ก็คือรถชนกัน ก็เป็นเหตุการณ์
- ผู้นำกลุ่ม : A คือรถชนกันแล้ว คำมาคำเราอย่างมาสาตเสี่ยเทเสี่ย
- อัม : ไซค์คะ...แล้วผลักประตุรถ พุด มั่งขับรดได้ไง...ประโยชน์แบบงมาก แล้วคนที่เค้าวิ่งเข้ามาช่วยเค้าก็มองหน้าพี่คนนั้น หนูก็เงยหน้าขึ้นมา อัย ดูรถใครที่ไหนไม่เคยเจอ...ถือว่าเป็นความโชคดีที่มีเหตุการณ์อยู่ที่บ้านตัวเอง
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าเป็นที่อื่นอาจจะลำบาก เพราะเราไม่มีคนรู้จัก
- อัม : ไซค์...แล้ว B ก็คือความคิดแบบโกรธมาก
- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนั้นเราคิดอย่างไรถึงทำให้เราโกรธ
- อัม : คิดว่าเราไม่ผิด
- ผู้นำกลุ่ม : คำน่าจะพุดติดกับเราอย่างนั้นไหม
- อัม : ค่ะ...เราก็บอกว่าเราไม่ผิด เพื่อนก็ขับรดเข้ามา ชะลอมมาแล้วเค้าไม่รู้มาจากไหน คิดเลย...ประโยชน์ที่มาหักทาศครั้งแรกก็เป็นอย่างนี้เลยเหอ เราก็แบบใจตกไปอยู่ตาตุ่มทำไมพุดอย่างนี้
- ผู้นำกลุ่ม : คำพุดไม่ตี...กับเรา...อันนี้ที่อัมคิดว่าคำน่าจะมาพุดตี ๆ กับเรา เป็นความคิดที่ทำให้เราโกรธ
-
- ผู้นำกลุ่ม : เราก็จะอย่างนี้นะครับเราเองอยากจะให้คนที่เราเจอในชีวิตเรา เพื่อนฝูงหรือคนอื่น ๆ เราอยากให้คำพุดตี ๆ กับเรา ถึงแม้ว่าเราเป็นเด็กก็ตามเราก็ออยากให้คำพุดติดกับเราจำเป็นไหมว่าทุกคนที่เราเจอเค้าจะต้องพุดติดกับเราเสมอไป...ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์เลวร้ายอย่างไรก็ตาม
- อัม : ก็ไม่จำเป็นคะ...
- ผู้นำกลุ่ม : คำอาจจะไม่พุดติดกับเราก็อได้อย่างนั้นไซ้ไหม
- อัม : ก็แบบ...ถ้าไม่รู้จักกันก็ไม่ต้องพุดติด แบบถามประโยชน์ก็ตอบพอแล้ว ๆ สถานที่ราชการบางอย่างก็มี แบบงานเค้ายุ่งมาก...อยู่แล้ว...
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับไม่สนิทกันอยู่แล้ว คำก็ไม่จำเป็นต้องพุดติดกับเรานะ

- ผู้นำกลุ่ม : เราจะมองเหตุการณ์ที่เค้าตำเราว่าอย่างไร...เวลาที่เค้าตำเรา เรามองว่าไม่น่าจะด่านะ เพราะว่าเราไม่ผิดไม่น่าจะมาด่าเรา เราคิดว่าเค้าน่าจะพูดดี ๆ แต่เค้าก็ไม่ได้พูดดีกับเรานะ B อันเก่าทำให้เราโกรธมาก B อันใหม่คิดว่า จะคิดอย่างไรดี เพื่อให้เค้าโกรธน้อยลง
- อ้อม : ก็ฟังอย่างเดียวค่ะ ไม่ต้องเถียงเค้า
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วคิดอย่างไรครับ
- อ้อม : แค่คิดว่าเค้าถูกแล้ว เค้าก็ถูกอยู่แล้วละค่ะ เค้าแบบคำพูดเค้าแบบปวกใจ เรามากเลยละ ด่าแบบ...ปวกใจมาก...โกรธแบบ ถ้าจะคิดให้โกรธน้อยลงก็ แบบ คิดว่าทำใจ เรื่องมันเกิดขึ้นแล้วนะเราก็คงจะทำตาม...

ครั้งที่ 4

ในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของแต่ละคน ดาวได้เล่าถึงความรู้สึกโกรธของตนที่มีต่อแม่ ดาวไม่ชอบที่แม่มักจะบ่นและตำตนเองในเรื่องต่าง ๆ และมักจะต่อว่าดาวเรื่องเดิมอยู่เสมอๆ บางครั้งใช้กำลังรุนแรง ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ดาวพิจารณาเหตุการณ์ที่ทำให้ดาวรู้สึกโกรธและความคิดที่ดาวมีต่อเหตุการณ์นั้นอันเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้รู้สึกโกรธ ผู้นำกลุ่มได้ให้ดาวได้พิจารณาความคิดของตนและช่วยให้ดาวได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น และสมาชิกคนอื่นๆ ก็ได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและสร้างความคิดที่มีเหตุผลต่อเรื่องราวของดาว เช่น

- ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้ดาวบอกได้ไหมว่าเหตุการณ์ที่ทำให้เราโกรธคืออะไร
- ดาว : เหตุการณ์เหวอคะ...ก็ด่าแล้วตีนี่คะ ก็อายคน
- ผู้นำกลุ่ม : แม่ชอบด่าเรา
- ดาว : แกด่าแล้วก็โกรธ ชอบทำลายด้วย ชอบขว้างปาของใส่หนูทั้ง ๆ ที่โตแล้ว ตรงที่ค้าขายคะ หนูบอกมีอะไรไปคุยกันในบ้าน แกบอกไม่ ทำให้มันอาย บางครั้งก็ไปตีในสถานที่ที่เขวเลยละ ก็มี
- ผู้นำกลุ่ม : ตามไปตีเรา
- ดาว : ถ้าขโมยไปก็จะตามไปตี แต่ขโมยครั้งเดียวก็ไม่ไปอีก ก็เลยทำให้โกรธโกรธมาก ก็แกพูดไม่เพราะแหละค่ะ รับไม่ได้เลย
- ผู้นำกลุ่ม : เหตุการณ์แม่บ่นแม่ว่า ดาวโกรธแล้วทำอย่างไร

ดาว : แต่ก่อนก็ร้องไห้หะคะ ร้องไห้ก็หายโกรธแต่เดี๋ยวนี้ไม่ร้องเลยคะ คิดว่ามันร้องมาตลอดแล้ว คิดอย่างเดียว เดี่ยวนี้ก็ไม่ค่อยเถียง แกด่าวันศุกร์ก่อน ก็ไม่เถียงแก แกก็เจ็บ วันหลังก็ไม่พูดด่า หนูรู้ว่าอยู่ว่าแกคิดว่าทำไมเราไม่เถียงปกติเราจะเถียง เพราะว่าเถียงไปก็เท่านั้น ยิ่งเถียงยิ่งยาว ยิ่งเถียงยิ่งไม่ได้นอนด้วย เพราะว่าแกจะรบกวนดาวตลอดเลย ลูกขึ้นมาชวนด่า ลูกขึ้นมาชวนต่ออย่างนี้

ผู้นำกลุ่ม : ช่วงหลังไม่เถียงแม่ตอบ.....

ดาว : ไม่เถียง...ดีก็ไม่เคยตีแม่คืน ไม่เคยตีพ่อคืน ไม่เคยลงมือ ไม่เลยคะ แค่หลบเอาคะใช้วิธีหลบ ก็เลยคิดเปรียบเทียบกับน้องชาย น้องชายทำผิดไป...ทั้ง ๆ ที่ผิดเหมือนกัน ทุกอย่างเลย...แกจะดีก็ตีเชิงน่ารักนะคะ ดีแบบเอ็นดูไม่กล้าพาดแรง ๆ แต่เราไม่รู้เป็นไร ไม้อันใหญ่พาดจนหัก เราก็คิดน้อยใจ ถ้าไปอยู่กับพ่อก็ยังไม่มื่ออะไรทำ ไปอยู่กับพ่อ ยิ่งและทะเลกว่านี้คะ

ผู้นำกลุ่ม : ดาวคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นี้ B...

ดาว : ยังไงนะคะ B ความคิด

ผู้นำกลุ่ม : B ความคิด ที่มาของเหตุการณ์นี้ เราคิดอย่างไรจากเหตุการณ์ที่แม่ด่า

ดาว : คิดว่าทำไมต้องด่า แค่นี้...แกไม่เข้าใจถึงเหตุผลเลย ทำไมอะไรง่าย ๆ แค่นี้ทำไมคิดไม่ถึง คิดว่า เออ...ทำไมพูดอย่างนี้ไม่เชื่อเราทั้ง ๆ ที่เราก็มียุเหตุผลประกอบแกก็เอาแต่ทางแกอย่างเดียวเลย แกพูดถูกคนเดียวไม่มีใครทำแก แกคิดอย่างนี้ เราจะพูดอย่างไรก็ไม่เชื่อ จะยกตัวอย่างอย่างไรก็ไม่เชื่อ แกจะต่ออย่างเดียว พอดีแล้วแกสงบเลยคะ แกไม่พูดเลยคะ นี่คือการที่แกได้ระบายแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : เราคิดว่าทำไมแม่ต้องบ่น ไม่ฟังเหตุผลเรา

ดาว : คิดว่าแก...วันที่ผ่านมากแกจะเจอเรื่องที่กลุ่มใจมาก แล้วมาเจอเรื่องของเรา สมควรจะระบายกับเราแล้ว คิดว่าอาจจะเรื่องเงินเรื่องบ้านมาเรื่องอะไรแล้วมารวมกับเราสุดท้าย คิดอยู่...ต้องดูสีหน้าลงจากรถต้องดูหน้า

ผู้นำกลุ่ม : แล้วดาวพอใจไหมที่คิดว่าเค้าอาจจะโกรธคนอื่นมาแล้วมาลงกับเรา

ดาว : ไม่พอใจ

ผู้นำกลุ่ม : ไม่พอใจ...คิดว่าไม่น่าจะมาลงที่เรา...

ดาว : ไม่น่าคะ...เพราะว่า ทำดีทุกอย่างแล้วไม่ได้อะไรตอบแทนเลย

- ผู้นำกลุ่ม : ทำดีทุกอย่างไม่ได้ อะไรตอบแทนเลย ...ตรงนี้ดูความคิด เหมือนกับว่าดาว อยากให้แม่...
- ดาว : มีเหตุผล...ใจเย็น...ดูครอบครัวอื่นบ้างเค้าไม่ได้ราบเรียบอย่างที่แกคิดคะ...เค้าก็ทะเลาะเหมือนกันแต่เค้าไม่ทะเลาะเหมือนแก โวยวาย แต่แกนี่ โอ๊ย ออกมาแต่ละคำ ไม่มีคำไหนเพราะเลยคะ
-
- ดาว : คิดว่าเพื่อนพูดมาคิดว่าตัวเราลองมาหมดแล้ว (ร้องไห้)... คิดว่าก้มหน้าอย่างนี้ต่อไป...คิดว่าทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ
- ผู้นำกลุ่ม : คิดว่าทนต่อไปเรื่อย ๆ อะไรที่คิดว่าเราจะต้องทนต่อไป...
- ดาว : รักแม่...(ร้องไห้)...
- ผู้นำกลุ่ม : ถึงเค้าจะเป็นอย่างไรไม่เปลี่ยนแปลง แต่เราก็รักเค้า...คนที่เรารักเค้าเค้าจะเป็นอย่างไรก็ให้อภัยเค้าได้ อย่างนั้นไหมดาว
- ดาว : ใช่...แต่เป็นบางครั้ง บางครั้งก็จี้เง้าเกินไป...
- ผู้นำกลุ่ม : บางทีเค้าทำอะไรที่เราคิดว่ามันไม่ได้เรื่องเลย ไม่เข้าท่าเลย แต่เราก็รักเค้า เหมือนกับเค้าเป็นคนหวังดีกับเราที่สุดไหม...
- ดาว : ค่ะ (ร้องไห้)...
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าดาวคิดอย่างนี้ ดาวก็คงจะโกรธเค้าน้อยลงกว่าเดิมมาก
- ดาว : ก็คือไม่เกลียดใจคะ
- ผู้นำกลุ่ม : เราก็ไม่เกลียดเค้า เราก็รักแม่นะ...ทำอย่างไรเราถึงจะโกรธให้น้อยลงเพื่อสุขภาพของเรา เพื่อเค้าด้วย ถ้าต่างคนต่างโกรธเข้าหากัน ฟังมองว่าแม่ก็คงไม่สบายใจ...

ครั้งที่ 5

ครั้งนี้่น้อยเป็นสมาชิกนักเรียนหญิงคนหนึ่งได้เล่าประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อน้อยไปรับเพื่อน และพบกับอาเพื่อนและอาเพื่อนต่อว่าน้อยและพูดไม่เพราะกับน้อยทำให้น้อยรู้สึกโกรธมาก ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้น้อยได้พิจารณาความคิดที่ไร้เหตุผลของน้อยที่มีต่อเหตุการณ์และทำให้น้อยโกรธ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของน้อยเพื่อให้น้อยได้ประเมินความคิดของตนใหม่และสร้างความคิดที่มีเหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์ขึ้น และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ร่วมกันแสดงความคิดที่มีเหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับน้อย สมาชิกคนอื่น ๆ ให้ความสนใจและร่วมแสดงความคิด เช่น

- ผู้นำกลุ่ม : จากเหตุการณ์นี้ นะครับ ถ้าเอามาพิจารณาตามหลัก A-B-C น้อยลอง
เรียงนะครับว่าอะไรคือ A-B-C
- น้อย : เหตุการณ์ที่เค้ามาตำ...เหตุการณ์ก็ไปปรับเพื่อนแล้วโดนตำคะ
- ผู้นำกลุ่ม : โดนอาเพื่อนตำ
- น้อย : แล้วก็ความคิด B คือเค้าไม่น่าจะมาตำเราอย่างนี้ ทั้งที่เค้าไม่ให้ความ
สนใจกับเราก่อน
- ผู้นำกลุ่ม : ทั้งที่เค้าเองไม่ให้ความสนใจกับเราตั้งแต่แรก ไม่น่าจะมาตำเรา
- น้อย : ไม่น่าจะมาตำเรา...
- ผู้นำกลุ่ม : มีเหตุผลอื่นอีกไหมที่คิดว่าเค้าไม่น่าจะมาตำเรา
- น้อย : เหตุผลหรือคะ
- ผู้นำกลุ่ม : น้อยคิดอย่างอื่นอีกไหมที่ทำให้คิดว่าเค้าไม่น่าจะมาตำเรา เพราะเค้าเริ่ม
ไม่สนใจเราเอง มีเหตุผลอื่นอีกไหมที่ทำให้เราโกรธเค้า
- น้อย : ก็ไม่มีคะ ก็มีแต่คำตำ
- ผู้นำกลุ่ม : คือเค้าไม่สนใจเรา
- น้อย : ค่ะ เค้าไม่สนใจเราก่อน เวลาเราไปฝากข้อความอะไรไว้ทำไมต้องมา
พูดให้เรารู้ว่าเราข้ามหน้าข้ามตาเค้าอย่างนี้...
- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดที่ทำให้เราโกรธคืออะไร...
- น้อย : ...(เสียบ)...
- นิว : ความคิดที่ทำให้โกรธ...
- ผู้นำกลุ่ม : น้อยลองมองเหตุการณ์ของตัวเองนะครับ ที่น้อยโกรธให้เค้าเพราะน้อย
คิดว่าเค้าไม่น่าจะมาตำเรา ว่าเราทั้ง ๆ ที่เราเองก็ไม่ได้ทำอะไรผิด แล้ว
เราก็กปรับหลานเค้า เค้าเองน่าจะพูดกับเราดี ๆ
- น้อย : ใช่ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แต่เค้าก็ตำเรานะ... ตรงนี้ความคิดอะไรที่ทำให้น้อยโกรธ...
- น้อย : ความคิด
- ผู้นำกลุ่ม : ตอนที่น้อยโกรธ ตอนนั้นคิดอย่างไรครับ
- น้อย : คิดว่าทำไมมาพูดอย่างนี้
- อัม : เค้าไม่มีเหตุผล
- ดาว : คิดว่าเป็นผู้ใหญ่ไม่น่าพูดอย่างนี้ทั้ง ๆ ที่มีลูกแล้ว
- น้อย : ค่ะ เป็นผู้ใหญ่แบบมีความรู้มากกว่าเรา มีการศึกษามากกว่าเรา เป็นผู้
ใหญ่ที่ผ่านอะไรมาแล้ว ไม่น่าจะมาพูดให้เราแบบนี้คะ ทั้ง ๆ ที่เราเป็น
เด็ก

- อัม : เป็นเจ้าของบ้าน คนมาบ้านน่าจะพูดดี ถึงไม่ใช่ผู้ใหญ่เป็นพวกเดียวกัน ก็ตาม
- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดนี้เหมือนกันที่เกิดกับอัมไหมครับ การที่เราคิดว่าผู้ใหญ่น่าจะพูดดีกับเรา เราไม่ได้ทำอะไรผิด เราไปรับหลานเค้า เค้าไม่ควรจะตำราเรา จริง ๆ แล้วผู้ใหญ่ที่เป็นน้ำเพื่อน เวลาเราไปรับหลานเค้า เค้าจะต้องพูดดีกับเราเสมอไปหรือเปล่า
- น้อย : ไม่ค่ะ ไม่คิดว่าจะให้พูดดีเสมอไป สมมติว่าถ้าทำไม่สนใจเค้าอย่างนี้ ก็น่าจะทำไม่สนใจเราไปเลยอย่างนี้ ไม่ต้องกลับมาหาใส่ทีหลังอย่างนี้
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่ต้องมาตำราเรา... อยากให้เค้าไม่ตำราเราอยู่เฉย ๆ เวลาเราไปติดต่ออะไรกับใคร เวลาเราไปคุยกับเค้าอย่างนั้นเค้าไม่น่าจะตำราเรา ไม่น่าจะตำราเรา เราคิดว่าเราไปหาใครจะต้องได้รับการพูดดีด้วยตลอด เฉย ๆ ไม่ต้องตำราเราหรือเราคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต้องเป็นไปตามที่เราคิด...
- น้อย : ก็ไม่หวังค่ะ ก็ไม่หวังว่าจะให้เกิดตามที่เราคิด แต่...ไม่คิดว่ามันจะรุนแรงอย่างนั้น ...ไม่ได้เตรียมใจไว้ล่วงหน้าว่าจะถูกตำรา
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่คิดว่ารุนแรง เราคิดว่าเราน่าจะได้รับการปฏิบัติด้วยดีอย่างนั้นไหม
- น้อย : ก็อย่างนั้นมั้งค่ะ ก็อย่างนั้นค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : อะไรที่เราคิดว่า เราน่าจะได้รับการปฏิบัติด้วยดี
- น้อย : ก็เค้าเป็นผู้ใหญ่แล้วเราเป็นเด็กก็น่าจะพูดกับเราดี ๆ อัมให้เกียรติเราบ้าง
- ผู้นำกลุ่ม : ผู้ใหญ่เค้าต้องพูดดีกับเราให้เกียรติเราเสมอไปไหมครับ
-
- น้อย : ก็ไม่ค่ะ...
- ผู้นำกลุ่ม : อะไรที่ทำให้คิดว่าไม่ครับ
- น้อย : เค้าอาจจะ... อารมณ์ที่เค้าพูดไม่ดีกับเราอาจจะอารมณ์เสียมาจากที่อื่น อาจจะมีเรื่องคับข้องอยู่ในใจ เค้าก็มีปัญหาของเค้าเหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม : เค้ามีปัญหาอยู่แล้ว
- น้อย : ค่ะ แล้วก็ไม่อยากจะสนใจเรา แต่ลงมาเจอเรื่องแบบที่ซ้อนกันแล้วทำให้เค้าไม่พอใจ เค้าอาจจะระบายออกมากับเรา
-
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...ถ้าตรงนี้เป็นความคิดที่ทำให้น้อยโกรธมาก ๆ นะครับ น้อยคิดว่าถ้าจะต้องเปลี่ยนความคิดให้เราโกรธเค้าน้อยลง...จะคิดอย่างไรดีครับ
- น้อย : คิดให้โกรธเค้าน้อยลงเหอะคะ...
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...ให้เราโกรธน้อยลงกว่านี้

- น้อย : ก็อาจจะคิดว่า...เค้าเป็นห่วงหลานเค้า...อาจจะคิดว่าเราจะพาหลานเค้าไปเที่ยว...คิดว่าพากันไปทำตัวไม่ตีคะ...เค้าอาจจะกลัวตรงนี้ก็เลยพูดไม่ดีคะ..แล้วเค้าไม่เห็นเราไหวเค้า ก็อาจจะทำให้เค้าไม่พอใจเรามากขึ้น...อย่างนี้ได้ไหมคะ...
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...แล้วถ้าน้อยคิดอย่างนี้น้อยจะรู้สึกอย่างไร
- น้อย : ก็โกรธเค้าน้อยลง...
-
- ผู้นำกลุ่ม : ทุกคนในโลกจะต้องพูดดีกับคนอื่น ๆ กับเราเสมอไปไหม... จริง ๆ มันเป็นอย่างนั้นไหม
- สมาชิก : ไม่...
- ผู้นำกลุ่ม : อย่างไรครับ
- นิว : แล้วแต่นิสัยของเค้าครับ ถ้าไปเจอคนดีเค้าก็จะพูดดีกับเรา
- ผู้นำกลุ่ม : คนอื่นอาจจะไม่เป็นแบบนี้ แล้วแต่นิสัยคนนะครับ อย่างที่นิวบอก คนที่อารมณ์หงุดหงิดมาก ๆ เราอาจจะตามอารมณ์เค้าไม่ทันนะ... บางทีเค้าก็อาจจะต่อว่าเราได้ ต่ำหนิเรา... คนอื่น ๆ คิดว่าอย่างไรครับ
- เอ : ถ้าผู้ใหญ่พูดดีเด็กก็อาจจะเคารพ ถ้าเจอคนพูดดีก็จะเคารพนับถือว่า... ให้เกียรติ ถ้าคนพูดไม่ดี ก็จะโกรธไปเลย เด็กอาจจะไม่สนใจผู้ใหญ่คนนั้น
- ผู้นำกลุ่ม : เราคิดว่าเค้าน่าจะพูดดีกับเรา ปฏิบัติกับเราดี ๆ ความต้องการเรา เราอยากให้เค้าพูดดีกับเรานะ แต่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราต้องเป็นแบบที่เราต้องการไหม...
- สมาชิก : ไม่...
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่อย่างไรครับ
- เอ : แต่ละคนอาจจะนิสัยไม่เหมือนกัน... บางคนอาจจะมึนนิสัยที่ฝังลึกคือด่ามาเลย... ถ้าเจอเหตุการณ์แบบลูกหรือหลานไปเที่ยวบ่อย ๆ ก็จะฝังว่าไม่อยากให้ใครมาชวน

ครั้งที่ 6

ครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าประสบการณ์ความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยให้สมาชิกพิจารณาเหตุการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกโกรธมาก และเมื่อนึกถึงแล้วยังเกิดความรู้สึกโกรธอยู่ ยอดนักเรียนชายคนหนึ่งได้เล่าความรู้สึกโกรธที่ตนถูกลุงเพื่อนด่าตนด่าว่ามาจับกลุ่มมั่วสุม ทำให้ยอดต่ำลงของเพื่อนคนนั้น ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้ยอดได้ประเมินความคิดที่ทำให้ยอดรู้สึกโกรธ และได้โต้แย้งความคิดของยอดเพื่อให้ยอดประเมินความคิดของตน ยอดพบว่า

ความคิดตนไม่มีเหตุผลและได้สร้างความคิดที่มีเหตุผลขึ้น เพื่อให้เกิดความรู้สึกโกรธต่อเหตุการณ์นั้นน้อยลง เช่น

- ผู้นำกลุ่ม : ตรงไหนที่เคঁด่าแล้วเรารู้สึกโกรธครับ
 ยอด : เคঁดามาว่ามั่วสมบ้านเคঁ มาดมกาวครับ
 ผู้นำกลุ่ม : เคঁด่าว่าเราดมกาว มันทำให้เราโกรธอย่างไรครับ
 ยอด : ดมกาว มันกระจอกครับ
 สมาชิก : ...(หัวเราะ)..
 ผู้นำกลุ่ม : เราโกรธที่เคঁดามาว่าเราดมกาว เหมือนกับเคঁว่าเราทำสิ่งที่ไม่ดีนะครับ
 ทั้ง ๆ ที่เราเองก็ไม่ได้ทำ
 ยอด : ตอนนั้นเราก็อายุยังน้อยครับ
 ผู้นำกลุ่ม : เราลองมาทำให้ชัดเจนอีกนิดนะครับ การที่เคঁดามาว่าเราดมกาว เคঁมา
 ดูถูกเรา เราเองคิดว่าเราไม่ยอมให้เคঁาดูถูก เราเป็นคนดีที่ไม่บ
 พร่องอะไร สิ่งที่ทำให้เราโกรธก็คือเคঁมาดูถูกเรานะครับ
 ยอด : ครับ
 ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้ เหมือนกับความคิดที่คิดว่าเคঁไม่เอาใจใส่เราเหมือนน้อยโหม
 ครับ
-
- ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้มาดูความคิดของเรานะครับว่า ความคิดคือเราต้องการให้เคঁพูด
 ดีกับเราไม่ต้องการให้เขามาตำเรา
 ยอด : ไม่ต้องการให้เขามาตำเรา ไม่ต้องพูดดีก็ได้ เดินมาดูเฉย ๆ ถ้าไม่จริง
 ก็กลับไป ถ้าเป็นจริงก็ว่ากันอีก...
 ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับเราต้องการให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปตามที่เราต้องการอย่าง
 นั้นไหม
 ยอด : ครับ
 ผู้นำกลุ่ม : ยอดต้องการให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปตามที่เราต้องการ เรา
 ต้องการให้ลุงเดินมาดูเฉย ๆ แล้วกลับไปแต่จริง ๆ ลุงเคঁเดินมาตำเรา
 ทำให้เราไม่พอใจ เหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องเป็นไปตามที่เราคิด
 ไหม...
-

- ผู้นำกลุ่ม : แล้วขอดเองคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมันจะต้องเป็นไปได้อย่างที่เราคิดใหม่ เช่น เราอยากใช้เวลาเราไปบ้านเพื่อนอยากให้ทุกอย่างมันดี อยากให้ลุงเดินมาดูเฉย ๆ ไม่ตำเรา เหตุการณ์มันจะเป็นไปตามที่เราต้องการไหมครับ...
- ขอด : ไม่ครับ...
- ผู้นำกลุ่ม : ลองขยายความคิดครับ
- ขอด : แล้วแต่พ่อแม่ของแต่ละคน...ว่าจะมีนิสัยอย่างไรให้เกียรติเราไหม...มองเราอย่างไร ส่วนมากเค้าก็จะมองเราว่าพาลูกเค้าไปเถลไถลครับ
- ผู้นำกลุ่ม : อะไรที่คิดว่าทำให้เค้ามองเราอย่างนั้น
- ขอด : สังคมสภาพแวดล้อมครับ
- ผู้นำกลุ่ม : อย่างไรครับ
- ขอด : สื่อต่าง ๆ
- นิว : เค้าเห็นภาพพจน์ ถ้ามีเพื่อนไปแล้วอาจจะไปเที่ยวกันอีก
- ผู้นำกลุ่ม : บางทีคนก็อาจจะมองเราทางลบอยู่แล้ว
- ขอด : ถ้าเกิดพวกเรัจับกลุ่ม เค้าก็มองเราทางลบเลย ไม่ว่าจะกลุ่มไหนก็ช่าง

และในครั้งนี้อะก็ได้อ่านประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตนเองที่โกรธเพื่อนที่เพื่อนยืมรถมอเตอร์ไซด์ไปแล้วไม่คืนตามเวลาที่ตกลงกันไว้ทำให้ตนต้องนั่งรอไม่ได้ไปทำธุระและถูกแม่ตำผู้นำกลุ่มให้เค้าได้พิจารณาความคิดที่ทำให้เค้ารู้สึกโกรธและชักชวนให้เค้าได้เปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผลเพื่อให้เกิดความรู้สึกโกรธน้อยลง เช่น

- เต่า : เค้าทำกับหลายคนในห้องครับ ก็เคยคุยกับเพื่อนอยู่ว่า ถ้าเค้าทำบ่อย ๆ ก็เลิกคบ ถ้าโกรธสุด ๆ ก็เลิกคบครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เราตั้งใจจะเลิกคบ... ทำอย่างไรเราจะมีความรู้สึกโกรธน้อยกว่าที่ควรจะเป็น... ตรงนี้ลองสรุปกันอีกทีนะครับให้ชัดเจน A ของเต่าคืออะไรนะครับ
- เต่า : ผิดสัญญา
- ผู้นำกลุ่ม : ให้ชัดเจนอีกครั้ง
- เต่า : เพื่อนผิดคำพูดครับ ...ยืมรถไปแล้วไม่เอามาคืนตามนัด
- ผู้นำกลุ่ม : ก็คือเรารู้สึก...
- ดาว : โกรธ
- เต่า : โกรธเค้าครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะเราคิดว่า B คืออะไรครับ

- เต่า : คิดว่าเค้าจะเอามาคืนตามกำหนด
 ผู้นำกลุ่ม : น่าจะมาคืนเราตามกำหนด... B ความคิดแรกน่าจะรับเป็นแบบมีเหตุผล
 หรือไม่มีเหตุผลครับ
 สมาชิก : ไม่มีเหตุผล

.....
 ผู้นำกลุ่ม : ...ตรงนี้ความคิดที่มีเหตุผล เราจะคิดอย่างไรถึงทำให้เราโกรธน้อยลง
 ครับ

เต่า : คิดว่าเราเอง เพราะเค้าทำกับเรามาเยอะแล้วครับ คราวหลังจะไม่ให้
 เค้าขี้อีกครับ

ดาว : ก็เราเป็นคนรักเพื่อนไงคะ

เต่า : เราใจอ่อนครับ...

ผู้นำกลุ่ม : เราชักเพื่อนเรา ยอมให้เพื่อนขีมรถทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่าเพื่อนชอบหลอกเรา
 อยู่แล้ว... เราก็ได้รู้ชะตากรรมที่เพื่อนเล่า เรารู้ว่าความคิด
 หนึ่งที่ทำให้เราโกรธ ก็คือเราต้องการให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปตาม
 ที่เราต้องการ จริง ๆ แล้วไม่มีอะไรเป็นไปตามที่เราต้องการ อาจจะมี
 บางอย่างผิดไป เช่น เราอาจจะอยากสอบให้ได้คะแนนเท่านี้ แต่เราก็
 อาจจะไม่ได้ตามที่เราต้องการ เราก็ควรจะเตรียมใจไว้เพื่อเหตุการณ์
 พลิกผันไม่เป็นไปตามที่เราต้องการด้วยนะครับ อย่างเหตุการณ์ที่เกิด
 ขึ้นกับยอด แล้วก็เต่า...นะครับ...

ครั้งที่ 7

ครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เล่าประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตน
 เองเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้ทราบถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของตนที่มีผลต่ออารมณ์โกรธที่
 เกิดขึ้น นันทสมาชิกรักเรียนชายคนหนึ่งได้เล่าถึงความรู้สึกโกรธที่ตนเองขับรถมอเตอร์ไซด์แล้ว
 ถูกรถยนต์ชนแล้วได้รับบาดเจ็บแต่คนที่ขับรถชนไม่รับผิดชอบ ไม่มาตามนัดเพื่อตกลงการรับผิดชอบ
 ขอบค่าเสียหายที่สถานีตำรวจ ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้นันทได้ทราบถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของนันทที่ทำให้
 ให้อารมณ์โกรธอย่างรุนแรงและไม่ได้ช่วยให้เกิดการแก้ไขปัญหาในทางที่ดีขึ้นและช่วยให้นันทได้สร้าง
 ความคิดที่มีเหตุผลแทนความคิดที่ไร้เหตุผลนั้น เช่น

- ผู้นำกลุ่ม : ตรงมาพิจารณาดูนะครับ ถ้าเรื่องที่เล่า เอามาดูตามหลักการ A-B-
 C แล้วนันทคิดว่าอะไรเป็น A...
 นันท : ผมโกรธว่าเค้าชนแล้วหนี แล้วโทรศัพท์นัดแล้วไม่มาตามนัดครับ
 ผู้นำกลุ่ม : มีสองเหตุการณ์

- อัม : โกรธตรงไหนมากกว่า
- นันท์ : ครับ ชนแล้วหนีผมพอรับได้ครับ ก็โกรธพอ ๆ กันแต่โกรธเพิ่มขึ้นมาอีก ชนแล้วหนี หนีแล้วนัด แล้วก็ไม่มาตามนัด
- ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนเหตุการณ์ที่โกรธก็คือ เค้าไม่รับผิดชอบ นัดเราแล้วไม่มาตามนัด
- นันท์ : ชนแล้วหนีครับ ตำรวจตามไปเจออยู่บ้านของเค้าที่ประมาณทางไปแมคโคร ถ้าขึ้นไปตรงนี้เป็นแมคโคร มันจะมีซอยเลี้ยวไปทางแมคโคร ก็อยู่ประมาณนั้น ตำรวจก็ตามตัวไปก็ถาม ๆ ผมก็ไม่ทราบเหมือนกันครับ...
- ผู้นำกลุ่ม : นอกจากชนแล้วหนี ที่โกรธก็คือนัดแล้วไม่มา
- นันท์ : นัดแล้วไม่มา 2 ครั้ง
- ผู้นำกลุ่ม : ก็ทำให้โกรธ
- นันท์ : นัดแล้วเลื่อนนัดอีก 2 ครั้ง แล้วครั้งที่ 3
- ผู้นำกลุ่ม : โกรธมาก ๆ ตอนไหนครับ
- นันท์ : ครั้งแรกครับที่เค้านัดแล้วไม่มาโกรธมากครับ เราอุตส่าห์ไปรอคอยอะไรก็ยังไม่มา ชนแล้วหนีแล้วไม่มาตามนัดอีก
- ผู้นำกลุ่ม : ก็โกรธที่เค้านัดแล้วไม่มา ครั้งแรกทำผิดแล้วน่าจะยอมรับผิด
-
- ผู้นำกลุ่ม : โกรธมาก จนพูดไม่ออกป่นกับเพื่อน เป็น C นะครับ ความคิด B อะไรที่ทำให้นันท์โกรธเค้ามัก... อะไรที่ทำให้เรารู้สึกโกรธเค้ามัก เมื่อกี้เราบอกว่าเหมือนกับว่าเค้าไม่มาตามนัด...
- นันท์ : ชนแล้วหนี หนีแล้วไม่มาตามนัด พ่วงกันอยู่ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เราอยากให้เค้ารับผิดชอบเรา
- นันท์ : ก็เค้าน่าจะช่วยเรื่องค่ารักษา เพื่อนผมก็รถบังโคนแตก ก็พังหลายทีแล้วก็ต้องซ่อมหลายอย่างครับ เสียเงินมากครับ แล้วพวกผมก็กลัวกระตุกแตก ขาหัก อย่างนี้ครับ
- อัม : ใจเสาะ
- นันท์ : อ้าว...
- ผู้นำกลุ่ม : นันท์คิดว่าเค้าต้องรับผิดชอบเราด้วย
- นันท์ : ครับ...ช่วยนิดหน่อยก็ยังดี
- ผู้นำกลุ่ม : นันท์โกรธที่ต้องรอเค้านาน
- นันท์ : ครับเค้าก็เลื่อนไปเรื่อย ๆ ครับ ผมก็อยากให้เสร็จเร็ว ๆ ใจครับ เค้าก็โทรมาเลื่อน ก็ไม่เสร็จสักที ผมอยากให้เสร็จจติเร็ว ๆ

ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้เป็นความคิดทำให้นันทโกรธได้ไหมครับ...
 นันท : ก็ครับ

ผู้นำกลุ่ม :
 : ความคิดของนันทตรงนี้นะครับ เหมือนกับเป็นความคิดที่เราต้องการให้คนที่เค้าขับรถชนเรา เค้ามีความรับผิดชอบมาตามนัดรับทำให้เสร็จเร็วๆ อย่างที่เราต้องการนะครับ ความคิดนี้เป็นเหมือนความคิดที่ไม่มีเหตุผลนะครับ เราเองคงไม่สามารถทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปอย่างที่เราต้องการได้นะ ตรงนี้นันทคิดว่านันทจะคิดใหม่อย่างไร ถึงทำให้เรารู้สึกว่าโกรธเขาน้อยลง

นันท : คิดให้โกรธน้อยลงเหอครับ...

ผู้นำกลุ่ม : ครับ...จะคิดอย่างไรให้โกรธน้อยลงกว่าเดิม

นันท : ก็อาจจะคิดว่า...เค้าคงอยากจะมาตามเวลาครับ แต่ว่าเค้าอาจจะหาเงินมาชดใช้ให้เรา แต่ยังไม่พร้อมอย่างนี้ เค้ารู้ว่าเค้าผิดเค้าอาจจะไปหาเงินมาจ่ายค่าเสียหาย...เลยทำให้ช้าครับ

ผู้นำกลุ่ม : ครับ..ถ้าเราคิดว่าเค้าอาจจะไปหาเงินมาชดใช้เรา เค้ายังหาเงินไม่ได้ ทำให้ต้องมาช้าและเลื่อนนัดเราอยู่เรื่อยๆ ตรงนี้จะทำให้นันทรู้สึกอย่างไรครับ

นันท : ก็ไม่โกรธเค้ามากครับ...

ผู้นำกลุ่ม : แล้วนันทจะทำอย่างไรครับถ้าเค้าไม่มาตามนัดแล้วนันทคิดอย่างนี้

นันท : ก็รอเค้าไปเรื่อยๆ ก็โทรตามเค้าครับ เค้าอาจจะมาเร็วขึ้น...ยังงี้ก็ต้องรอเค้าครับ หรือไม่ก็ไปรอที่หอเพื่อนครับ

และในครั้งนี้อันนักเรียนชายคนหนึ่งได้เล่าถึงความรู้สึกโกรธที่เพื่อนยืมเงินและของใช้ไปแล้วไม่คืน ตามไปทวงแล้วก็ไม่สามารถเอามาคืนได้ทำให้โกรธมาก ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้เขาได้เห็นว่าการที่เอโกรธไม่ได้ช่วยให้เขาได้ในสิ่งที่ต้องการคืนมา และชี้ให้เขาได้มองเห็นความคิดที่ไร้เหตุผลของตน ช่วยให้เขาได้สร้างความคิดที่มีเหตุผลขึ้นเพื่อให้เขามีความรู้สึกโกรธที่ลดลง เช่น

ผู้นำกลุ่ม : ครับ..ถ้าเอเอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาเข้าหลัก A B C เอคิดว่าเหตุการณ์ A คืออะไรครับ

เอ : เหตุการณ์...เพื่อนยืมดั่งค์...ยืมของไปแล้วไม่คืนตามกำหนดครับ

ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนยืมดั่งค์ ยืมของไปแล้วไม่คืนเรา

เอ : ครับ

ผู้นำกลุ่ม : ความคิด B ที่ทำให้เอโกรธ..เอคิดว่าเป็นอะไรครับ

- เอ : ความคิดที่ทำให้โกรธ...คิดว่าเค้าน่าจะเอามาคืนตามที่เค้าบอกเราครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เค้าน่าจะเอาดั่งค์ เอาของมาคืน..ตามที่บอกเราไว้
- น้อย : แต่เค้าไม่เอามาคืน
- เอ : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เราอยากให้เค้าคืนดั่งค์ คืนของที่เค้ายืมเรามา พอเค้าไม่ทำตามที่เราคิดแล้ว คือเค้าไม่มาเอาของตามที่บอกเราแล้วเอารู้สึกอย่างไรครับ
- เอ : โกรธ...โกรธมากครับ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วการกระทำครับ..เป็นอย่างไร
- เอ : ผมก็...ไปทวงกับเค้า เค้าไม่ให้ผม...ก็ตะโกน ควายเอ๊ย...แล้วก็ไม่พูดอะไรกับเค้าครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เอก็ดำเค้าไป....ตรงนี้นะครับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเอคือเพื่อนยืมของ..ยืมดั่งค์ไปแล้วไม่คืน...ความคิดที่ทำให้เอโกรธคืออยากให้เค้าคืนดั่งค์..คืนของตามที่บอกเรานะครับ...แต่เค้าไม่คืนเราก็เลยโกรธและดำเค้า...เราโกรธมากและดำเค้าไป ก็ไม่ได้ทำให้เหตุการณ์เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นนะครับ..เพราะเค้าเองก็ยังไม่คืนดั่งค์คืนของเรามาอยู่ดีนะครับ....ตรงนี้ถ้าเราเปลี่ยนความคิดใหม่ให้โกรธเค้าหน่อยลง B ใหม่ ควรจะคิดว่าอย่างไรดีครับ
- เอ : ก็คิดว่า...ช่วยเพื่อนครับ...เค้าเดือดร้อนมาแล้วเราช่วยเค้า..เค้าจะเอาไปทำอะไรต่อก็แล้วแต่เค้าครับ..เพราะเราอยากช่วยเค้า ก็สงสารเค้าครับ ไม่ต้องสนใจว่าเค้าจะทำไฉนครับ...
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...เราคิดว่าเราอยากช่วยเพื่อนเราที่เค้าเดือดร้อน เค้าอาจจะไม่คืนดั่งค์ เอาของของเราไปขาย เราคิดว่าเราเต็มใจที่จะช่วย...แล้วเราก็จะยอมรับผลที่ตามมาอย่างนั้นไหมครับ
- เอ : ครับ...ก็ไม่ต้องคิดอย่างอื่นครับ..คิดว่าเราอยากช่วยเพื่อนเรา..ยังไงก็คงไม่ได้คืนแล้ว..ถ้าจะให้เค้าคงให้นานแล้วครับ

ครั้งที่ 8

ในช่วงท้ายของครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มได้ให้การบ้านสมาชิก โดยให้สมาชิกได้ฝึกการประเมินเหตุการณ์และความคิดที่ทำให้ตนเองรู้สึกโกรธให้สมาชิกสามารถพิจารณาความคิดของตนเองว่าเป็นความคิดที่มีเหตุผลหรือไม่ อย่างไร และให้สมาชิกสามารถสร้างความคิดที่มีเหตุผลแทนความคิดที่ไร้เหตุผลนั้นด้วยตนเอง และในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกได้เล่าการบ้านของตนเองและเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นต่อการบ้านของเพื่อน ดาวได้เล่าถึง

การบ้านของคนที่ตนรู้สึกโกรธที่คนรักของตนพูดจาไม่ดีกับตน ดาวได้สร้างความคิดที่มีเหตุผลใหม่ด้วยตนเอง เช่น

- ดาว : คำพูดแบบไม่หวังเราเหมือนแต่ก่อนค่ะ... พูดแบบกลับไปสิ กลับก็กลับไปสิ
- ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนคนหนึ่งพูดดีกับเรามาตลอดแล้ววันหนึ่งเค้า ก็พูดเหมือนกับใส่เรา
- ดาว : ค่ะ เหมือนที่เราทำอะไรผิดแล้วเค้าเพิ่งรู้ ความรู้สึกเหมือนอย่างนั้นค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนเราทำอะไรผิดอย่างไรครับ
- ดาว : เหมือนเราทำอะไรผิดแล้วเค้าเพิ่งมารู้ แล้วเค้าก็โกรธเรา
- ผู้นำกลุ่ม : เหตุการณ์นี้สิ่งที่ตามมาเป็นอย่างไรครับ ทำให้เรารู้สึกอย่างไร
- ดาว : อารมณ์คือรู้สึกโกรธค่ะ น้อยใจ และเสียใจกับคำพูดที่เราไม่เคยได้ยินมาก่อนก็ได้ยินค่ะ... การกระทำก็ใช้สายตาแสดงความไม่พอใจ แล้วก็เดินหนีไปเลย แล้วก็ไม่ได้ไปหาเค้าอีกเลย
- ผู้นำกลุ่ม : ตั้งแต่นั้นไม่ได้ไปหาเค้าอีกเลย
- ดาว : ไม่ได้ไปหาเค้าเลย
- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดที่ทำให้เราโกรธคืออะไรครับ
- ดาว : ความคิดเหวอคะ คิดอยากจะพูดไม่ตอบค่ะ อยากจะพูดไม่ติดต่อกับเค้าไป
- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดที่ทำให้ดาวโกรธคืออะไร ก่อนที่เราจะโกรธเราคิดว่าอย่างไรครับ
- ดาว : คิดว่าเค้าเป็นบ้าอะไรถึงมาพาลกับเรา แล้วก็คิดว่าเห็นเราเป็นรองรับอารมณ์หรือใจ... เห็นว่าเราเป็นอะไรอยู่ดี ๆ ก็มาร้องใส่ก็ทำเป็นปกติเหมือนทุกวันนี้คะ ไปเจอก็พูดแต่วันที่เกิดเรื่องก็ไม่รู้เป็นอะไรทำไมถึงพูดมาอย่างนี้
- ผู้นำกลุ่ม : เราไม่อยากให้เค้าพูดรุนแรงกับเรา มีความรู้สึกเหมือนเราเป็นที่รองรับอารมณ์เค้า เราคิดว่าแฟนเราเค้าน่าจะพูดกับเราด้วยดีอย่างสม่ำเสมอ
- ดาว : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับเราคิดว่าคนที่แฟนเรา จะต้องพูดดีกับเราอย่างสม่ำเสมอ อันนี้เป็นเหมือนความคิดที่ทำให้เราโกรธไหม
- ดาว : ไม่คิดว่าเค้าจะต้องพูดดีเสมอไปค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้ววันนั้นคิดอย่างไรครับ

- ดาว : คิดว่าเค้าเป็นอะไรถึงพูดอย่างนี้ ก็ผิดสังเกตตั้งแต่เดินเข้าไปแล้ว ปกติเห็นหน้าแล้วเค้าจะยิ้ม แต่วันนี้เค้าไม่ยิ้ม ก็ยิ้มตอบอยู่ ก็ตามจะไปโรงเรียนแล้วเทอ เรา ก็บอกเออ...จะไปแล้ว เค้าก็ตอบมาแบบไม่พอใจ
- ผู้นำกลุ่ม : ก่อนที่จะโกรธเค้า เราคิดอย่างไรครับ
- ดาว : คิดว่าเค้าเป็นบ้ามาจากไหนมาโกรธให้หนู คิดว่าเห็นเราเป็นตัวละครไม่เคยเห็นเค้ามารยาทไม่ดี เคยเห็นแต่เค้าอารมณ์ดีตลอด แต่มาวันนี้มันแปลก
- ผู้นำกลุ่ม : ปกติเค้าเป็นคนอารมณ์ดี เค้าน่าจะอารมณ์ดีตลอด เราคิดอย่างนั้นไหม
- ดาว : ค่ะคิดว่าน่าจะเป็นอย่างนั้น
- ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้ก็เป็นความคิดที่ทำให้โกรธนะครับ คิดว่าแฟนเราที่เป็นคนอารมณ์ดี จะต้องอารมณ์ดีกับเราตลอด พอเค้าเปลี่ยนไปจากความคิดที่เราคิดอยู่ ก็ทำให้เราโกรธ อย่างนั้นไหม...
- ดาว : ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ต่อไปเลยครับ
- ดาว : การโต้แย้งความคิดเธอคะ
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...เราคิดว่าความคิดนี้ที่เราคิดว่าคนที่แฟนเราที่อารมณ์ดี เค้าจะต้องอารมณ์ดีอย่างที่เรต้องการตลอด... คิดว่ามีเหตุผลไหมครับ
- ดาว : คิดว่าไม่มีเหตุผล
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่มีเหตุผลอย่างไรครับ
- ดาว : คิดว่าไม่จำเป็นที่เค้าต้องแค้น คำพูดน้ำเสียงที่เค้าต้องพูดกับเรา อะไรที่หลุดออกมาจากปากเค้า... ไม่ต้องแค้นว่าเราจะรู้สึกอย่างไรเสมอไป เพราะบางครั้งหนูก็... ส่วนมากหนูเป็นคนอารมณ์ไม่ดีใส่เค้ามากกว่า
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะอะไรถึงไม่จำเป็นที่เค้าจะต้องพูดดีด้วยตลอด
- ดาว : เพราะเค้าอาจจะติดนิสัยมาจากหนู เพราะส่วนมากหนูจะเป็นพูดไม่เพราะใส่เค้า
- ผู้นำกลุ่ม : เค้าอาจจะไม่พอใจจากเราก็ได้
- ดาว : ค่ะคิดว่าอาจจะโกรธจากเรา เพราะว่าไปเยี่ยมไม่สม่ำเสมอเท่าไรคะ คิดจะไปก็ไป คิดจะกลับก็กลับเลย...
- ผู้นำกลุ่ม : ที่เค้าโกรธพูดไม่ดีกับเราอาจจะเป็นไปได้ว่าเค้าไม่พอใจ ที่เราไปเยี่ยมไม่สม่ำเสมอ...

- ดาว : บางทีเราก็ไม่ใส่ใจเค้า ไม่ไปเยี่ยมเค้าสม่ำเสมอ... ทั้งที่บางทีเค้าบอกว่า มาอ้อมนะ เรายังไม่มา... แต่วันพรุ่งนี้ก็แกล้งหาคำพูดไปโกหกเค้าบอกว่า ดิดนั่นดิดนี่ ทั้ง ๆ ที่ไม่ดิด
- ผู้นำกลุ่ม : เราคิดว่าบางทีเราเองก็มีไม่ใส่ใจความรู้สึกเค้าบ้างเหมือนกัน ...แล้วจากการที่ดาวถามว่าจำเป็นไหมที่เค้าจะต้องติดกับเราอย่างสม่ำเสมอ ดาวได้ B ความคิดใหม่อย่างไรครับ...
- ดาว : ก็คิดว่าเค้าอาจจะไม่สบายใจ หรือหงุดหงิดเกี่ยวกับสภาพร่างกายเค้า ด้วย เพราะว่าเค้าต้องใช้เครื่องกายภาพบำบัด เค้าต้องคลายกล้ามเนื้อที่หัวเข่า ส่วนมากเค้าไม่ค่อยได้เดินไปไหนเหมือนแต่ก่อน ตอนแรก ๆ เค้ามา เค้าก็ไม่ได้เดิน นอนกายนอนอยู่บนเตียง เค้าอาจจะหงุดหงิดไม่ได้เจออะไร...
- ผู้นำกลุ่ม : หลังจากคิดอย่างนี้แล้วดาวคิดว่า การกระทำและความรู้สึกที่ตามมาจะเป็นอย่างไรบ้าง
- ดาว : ดีขึ้นค่ะ สงสารเค้า
- ผู้นำกลุ่ม : สงสารเค้า
- ดาว : เห็นใจเค้าค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : เห็นใจเค้ามากขึ้น... แล้วการกระทำที่ตามมาล่ะครับ
- ดาว : ...(หัวเราะ)... จะไปขอโทษเค้า ไปเยี่ยมเค้าเหมือนเดิม...

ครั้งที่ 9

ครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกได้เล่าถึงการบ้านของตนที่ได้ฝึกพิจารณาเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของตนที่ทำให้รู้สึกโกรธ พิจารณาความคิดที่ทำให้รู้สึกโกรธและสร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลด้วยตนเอง สมาชิกได้พิจารณาทราบว่าความคิดที่ไร้เหตุผลของตนทำให้เกิดอารมณ์โกรธ และหากตนมีความคิดที่มีเหตุผลแล้วตนจะเกิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสม ในครั้งนี้มันก็ได้เล่าถึงการบ้านของตนที่ได้พิจารณาเหตุการณ์ที่ทำให้ตนโกรธคือ เพื่อยืมรถมอเตอร์ไซด์ไปแล้วไม่เอามาคืนตามเวลา มันก็ได้บอกถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของตนและสร้างความคิดที่มีเหตุผลทดแทน เช่น

- มันท์ : ครับคิดว่า...ผมจะไปธนาคารครับ...เค้าน่าจะรักษาสัญญา
- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดที่เราคิดว่าเพื่อนเราเวลาที่เค้าสัญญาอะไรกับเราแล้วเค้าต้องรักษาสัญญา...ความคิดนี้เป็นอย่างไรบ้าง...
- มันท์ : ไม่มีเหตุผลครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่มีเหตุผลอย่างไรครับ

- นันท์ : เพราะเค้าอาจจะไปแล้วไปเจอตำรวจ เรื่องหมวกกันน็อค... อย่างนี้ครับ...ความคิดที่เขายังไม่เอารถมาคืนนะครับ...ตอนเลิกเรียนผมไปที่ห้องอีกครั้งถึงเห็นรถ...ตอนนั้นผมคิดว่าเค้าอาจจะมีปัญหาเรื่องรถ ถูกตำรวจจับ หรือรดน้ำมันหมด หรือประสบอุบัติเหตุ เลยทำให้เค้าไม่มาตามที่เราต้องการ
- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดใหม่คืออะไรครับ
- นันท์ : เค้าอาจจะถูกตำรวจจับหรือประสบอุบัติเหตุ
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้วจะรู้สึกอย่างไรครับ
- นันท์ : โกรธน้อยกว่าตอนแรกครับ... ก็คิดว่าเราโกรธเขาไป เขาก็ไม่เอารถมาคืนเหมือนเดิม
- ผู้นำกลุ่ม : การกระทำที่ตามมาหลังจากความคิดใหม่เป็นอย่างไรครับ... ถ้าเราคิดว่าเค้าอาจจะมีปัญหาเรื่องรถ เช่น อาจถูกตำรวจจับ หรือประสบอุบัติเหตุ ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้ว เราจะรู้สึกโกรธน้อยลง แล้วเราจะทำอย่างไรครับ
- นันท์ : โกรธน้อยลง ทำอะไรไม่ได้ก็มาโรงเรียนดีกว่าครับ.. เพราะใกล้จะถึงเวลาเรียนแล้ว เพราะตอนนั้นเราไปเป็นเวลาเที่ยง
- ผู้นำกลุ่ม : ก็มาโรงเรียน ตามเวลานะครับ... ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งนะครับเราได้รู้ว่าความคิดที่คิดว่าเพื่อนสัญญากับเราแล้วต้องรักษาสัญญาเรา ความคิดที่เราคิดว่าเพื่อนกันถ้าสัญญากับเราแล้วจะต้องทำตามที่เราสัญญาไว้ ความคิดนี้เป็นอย่างไรบ้าง...

ครั้งที่ 10

ครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าถึงการบ้านที่ตนเองได้ฝึกพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเพื่อขั้นที่ 2 เพื่อให้สมาชิกสามารถนำหลักทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนได้ ในครั้งนี้เอได้เล่าถึงการบ้านของตอนที่ตนรู้สึกโกรธยายซึ่งปนให้ตนเองเรื่องลิ้มซื้อของ เอได้กล่าวถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของตนและสร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้นเพื่อให้เกิดความรู้สึกโกรธลดลง เช่น

- ผู้นำกลุ่ม : ก่อนที่เราจะโกรธ เราคิดอย่างไรครับ
- เอ : ก็บอกแล้วครับว่าจะไปซื้อให้ใหม่...
- ผู้นำกลุ่ม : อยากให้ยายฟังเหตุผลของเราโดยไม่ปน
- เอ : ครับแกเป็นคนบ่นมากครับ... นิสัยของแก
- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดที่เราโกรธคือไม่อยากให้ยายบ่น อยากให้ยายฟังเราอย่างนั้นไหม

- เอ : ปันครึ่งเดียวก็พอครับ อันนี้ปันไม่หยุด
 ดาว : ไร่ไร...
 ผู้นำกลุ่ม : ความคิดตรงนี้คือเราไม่อยากให้ขายปันหลายครั้ง... ขายไม่น่าจะปัน
 ให้เรา ขายจะต้องปันน้อยอย่างที่เรต้องการได้ไหม...
 สมาชิก : ...(เงิบ)...
 ผู้นำกลุ่ม : แล้วขายปันเราคิดใหม่อย่างไรครับ
 เอ : คิดว่าเราเป็นคนที่ลืมนชื่อของให้แก่เอง
 ผู้นำกลุ่ม : คิดว่าเราผิดเองที่ลืมนชื่อของให้แก่
 ผู้นำกลุ่ม : ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้ว อารมณ์ที่ตามมาเป็นอย่างไรครับ
 เอ : อารมณ์ก็โกรธน้อยลง...การกระทำก็ไม่ตะโกนใส่แก

ครั้งที่ 11

ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกได้เล่าถึงแบบฝึกความคิดที่สมาชิกแต่ละคนได้นำไปฝึกคิดเป็นการบ้าน สมาชิกสามารถพิจารณาความคิดที่ไร้เหตุผลของตนได้ชัดเจนขึ้น และสามารถสร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ครั้งนี้นิวได้เล่าถึงการบ้านของตนที่ตนรู้สึกโกรธที่ตนส่งงานแล้วงานของตนหายไป นิวได้กล่าวถึงความคิดของตนที่ไร้เหตุผลและสร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น นิวได้ทราบว่าหากตนคิดอย่างมีเหตุผลแล้วตนจะเกิดความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น เช่น

- ผู้นำกลุ่ม : เหตุการณ์ก็คือสมุดของนิวยหาย
 นิว : ชีทครับเป็นชีท ชีทที่อาจารย์แจกให้มันหาย... คิดว่าเพื่อนแกล้ง
 เค้าไม่ยอมส่งงานให้อารมณ์ก็โกรธ... การกระทำก็...ร้องตะโกน ถาม
 หากับเพื่อน เค้าก็ไม่ยอมบอก
 ผู้นำกลุ่ม : เราโกรธที่คิดว่าเพื่อนแกล้งเรา
 น้อย : ใช่ค่ะ คิดว่าเพื่อนแกล้ง
 นิว : ไม่รู้ว่าใคร เค้าก็แจกคืน ก็ไม่รู้ว่าใครตรวจของเรา พอวันรุ่งขึ้นมาก็
 เห็นวางบนโต๊ะ... การโต้แย้งความคิดก็คือจำเป็นไหมที่เค้าจะต้องทำ
 อะไรให้เรา...
 ผู้นำกลุ่ม : ตรงนั้นะครับ ความคิดของนิวที่ทำให้โกรธก็คือคิดว่า...
 นิว : เพื่อนไม่ส่งให้เรา
 ผู้นำกลุ่ม : เราต้องการให้เพื่อนส่งงานให้เรา... ความคิดนี้คือเราอยากให้เพื่อน
 ส่งงานให้เราไม่แกล้งเรานะครับ... เราโต้แย้งว่าอย่างไรบ้าง
 นิว : จำเป็นไหมที่เค้าต้องส่งให้เรา
 ผู้นำกลุ่ม : นิวได้ความคิดใหม่ว่าอย่างไรบ้าง

- นิว : คิดว่าเค้าอาจจะส่งนะครับ แต่คนที่เก็บไปให้อาจารย์ตรวจคงจะเก็บไปไม่ดี
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่ใช่คนอื่นแก้งเรา คือคนส่งคืนแต่เก็บไปไม่หมด
- นิว : เพราะว่าวันรุ่งขึ้นเค้าก็มาวางไว้บนโต๊ะ
- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนั้นเราคิดได้อย่างนี้ไหมครับ
- นิว : ไม่ได้ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วคิดได้เมื่อไหร่ครับ
- นิว : ตอนที่มาแย้งความคิด...
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าเราคิดแบบใหม่แล้วเราจะรู้สึกอย่างไร...
- นิว : ก็ไม่หายโกรธครับ แต่ว่าความโกรธก็ลดน้อยลง หงุดหงิดก็ยังมียู่บ้าง
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้านิวคิดอย่างนี้เราจะมีกรกระทำที่ตามมาอย่างไรครับ
- นิว : ก็จะไม่ไว้วาย...พยายามหา
- ผู้นำกลุ่ม : พยายามหา
- นิว : ขอซีทมาทำใหม่...
- ผู้นำกลุ่ม : ก็เป็นการแก้ไขที่ดีนะครับ
- นิว : แต่มันตรวจไปแล้ว... พอดีเจอซีทตัวนั้นก็เลยเราไปส่งให้อาจารย์
- ผู้นำกลุ่ม : งานเราก็ไม่หายนะครับก็ได้ส่ง และได้คะแนนอยู่นะ ตัวอย่างของนิวเป็นการบ้านที่นิวได้นึกคิด เรื่องการบ้านที่เราส่งไปแล้ว แต่เวลาตรวจก็หายไป ก็รู้สึกหงุดหงิดว่าไม่น่าหาย เพื่อนน่าจะส่งให้เราไม่น่าจะมาแก้งเรา แล้วนิวก็นึกใหม่ว่าเพื่อนอาจจะส่งให้เรา แต่คนเก็บเก็บไปไม่หมด
- นิว : อาจจะมีคนเจอแล้วก็เอามาส่ง
- ดาว : เค้าก็สนใจของเค้า...

ครั้งที่ 12

ครั้งนี้เป็นการยุติกลุ่ม ซึ่งสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นครั้งสุดท้ายใน ครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกล่าวถึงประสบการณ์ที่ตนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้กล่าวแสดงความรู้สึกที่มีต่อกัน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สมาชิกส่วนมากกล่าวถึงประสบการณ์ที่ตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตน เช่น

- ดาว : คิดแบบมีเหตุผลค่ะ... วิเคราะห์ปัญหาค่ะ...
- ผู้นำกลุ่ม : ลองบอกความคิดที่มีเหตุผล ดาวได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มสิครับ
- ดาว : คิดว่า...เอาเหตุผลของคนอื่นมาหักล้างเหตุผลของเราซึ่งอาจจะไม่มีข้อดี แต่ถ้าเราเอาเหตุผลของคนอื่นมาหักล้างตามที่ได้เข้ากลุ่ม ก็จะทำให้เราดีขึ้น...เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เช่น การที่แม่ตำ เพื่อนผิดสัญญา มันก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นประจำวันอยู่แล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : นอกจากเราจะอารมณ์เสียน้อยลง แล้วเรายังเข้าใจคนอื่นมากขึ้น อันนี้คือสิ่งที่ดาวได้บอกเพื่อนในสิ่งที่ดาวได้เรียนรู้ค่ะ... อยากให้เพื่อนคนอื่น ๆ ได้บอกถึงสิ่งที่ตัวเราได้เรียนรู้ จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
- น้อย : ก็ดีค่ะ... ดีขึ้น...ดีขึ้นมาก ได้รู้ว่าทุกอย่างไม่เป็นอย่างที่เราคิดเสมอไป ค่ะ แต่ก่อนไม่เคยรู้เลยว่า เวลาผัดใจหรือเวลาใครขัดใจพูดไม่เข้าหูอะไรอย่างนี้ จะคิดว่าเค้าไม่ติดตลอดไม่คิดถึงคำว่า เค้าโกรธมาจากที่ไหนหรือเปล่า จำเป็นไหมที่เค้าจะต้องพูดตีกับเรา...ไม่เคยคิดในสมองเลย คิดแต่ว่า...เค้าผัด...เค้าตำเรา เค้าดูเรา เค้าผัด เราก็โกรธ แต่เดี๋ยวนี้ก็รู้สึกว่าก็ดีขึ้นมาก ไม่อารมณ์ร้ายเหมือนแต่ก่อน อย่างเช่น โกรธกับน้องตำกับน้อง เดี่ยวนี้จะเฉยแบบไม่พูดเลย ปล่อยให้เค้าพูด ทำไปตามที่เค้าอยากทำ...มีเหตุผลขึ้น...
- ผู้นำกลุ่ม : เราคิดว่าเรามีเหตุผลอย่างไร
- น้อย : ก็...ไม่ดูไม่ตำ...ไม่เถียงพ่อเถียงแม่ ยอมรับฟังท่าน เชื่อที่ท่านสั่งท่านสอน ดีที่สุดคือตัวเองไม่ทำอะไรผิดพลาดไป ที่คนอื่นไม่ยอมรับแบบ...รู้จักดีขึ้น ไม่ทำอะไรในสิ่งที่มันไม่ดีค่ะ...ยอมรับสภาพความเป็นจริง
- ผู้นำกลุ่ม : เราไม่คิดเอาแต่เหตุผลตัวเอง เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้นนะคะ...
- น้อย : ค่ะ
-
- อัม : เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น... รู้สึกแค้นความรู้สึก แคร่คำพูดของคนอื่นมากขึ้น ไม่เอาแต่ใจตนเอง... ไม่เป็นเด็กนะคะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วในเรื่องความคิดกับอารมณ์ล่ะครับ เปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
- อัม : ไม่ค่อยโกรธค่ะ เฉย...เหมือนน้อย อยากทำอะไรก็ทำไป
- ผู้นำกลุ่ม : ลองยกตัวอย่างสิครับว่าเราเฉยอย่างไร

- อัม : อย่างเช่นทะเลาะกันกับพ่อ... แคร่ความรู้สึกแก็ จะเฉย... เราก็ไม่ตอบโต้ พุดอะไรพุดไป ทั้ง ๆ ที่แกขายรถมอเตอร์ไซด์ที่บ้านหนูไป หนูก็เฉย...คิดตามที่พี่บอก...แก็ก็มีเหตุผลของแก็ แคร่ความรู้สึกของแก็มากกว่า แคร่ความรู้สึกของตัวเอง เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม : เราเจอเหตุการณ์พ่อเอารถของเราไปขาย แต่เราก็ควบคุมได้มากขึ้น ไมโกรธ.....แล้วตรงนี้เราได้เอาไปช่วยให้เราเปลี่ยนแปลงมากน้อยแค่ไหน
- อัม : มากเลยคะ ทั้งการเรียน ทั้งชีวิตส่วนตัว ทั้งอยู่กับเพื่อน... ดีขึ้นนะคะ ทำอะไรก็ส่วนมากก็พุดเหตุผลกับเพื่อนไม่เหมือนแต่ก่อนคะ โวยวายแข่งกัน...ก็รอจังหวะ เค้าพุดอะไรเสร็จก็ชี้แจงให้เค้าฟัง ไม่ใช่เถียง แต่ชี้แจง

และในช่วงท้ายของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสมาชิกได้กล่าวถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อกัน เช่น

- นิว : ทุกคนที่เข้ามาร่วมกัน ก็มีมากมายหลายนิสัย ส่วนน้อยเค้าก็เป็นคนที่มีความพยายาม เค้าต้องทำงาน มีความพยายาม เค้าทำงานหนัก เค้าเป็นคนที่สู้ชีวิต
- ผู้นำกลุ่ม : เรามองเห็นถึงความอดทนของเพื่อนนะ
- นิว : มองเห็นถึงความอดทนของเค้าก็อยากให้เค้ามีความมานะ อดทนต่อไปครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เราประทับใจในความขยันและอดทนของเพื่อนนะ
- นิว : ดาวก็เป็นคนที่อารมณ์วู่วาม เวลาทะเลาะกันกับแม่ ก็อยากให้เค้าสติจริงบ้าง ให้ฟังแม่บ้าง จะได้มีความสุขทั้งสองฝ่าย
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นห่วงอยากให้ครอบครัวดาวมีความสุข ไม่มีปากเสียงกัน
- นิว : สำหรับอัมก็อยากให้เค้ากับพี่เค้าคิดกัน ไม่อยากให้เค้าทะเลาะกัน เพราะว่ามันก็เป็นพี่กับน้องครับ... นั่นก็... ถ้าเค้าไม่มีน้อง ก็ขอให้เค้ารักเด็กทั่วไปก็ได้ แล้วก็ไม่ต้องน้อยใจว่าตัวเองไม่มีน้อง เพราะว่าพ่อแม่เราก็ต้องรักเราอยู่แล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : อยากให้มันมีความรักกับคนอื่น ๆ ทั่วไปก็ได้
- นิว : ไม่เฉพาะน้องของเขาคครับ... เค้า เค้าเป็นคนที่ดีอารมณ์สนุกสนาน เวลาทำงานเค้าก็ไม่ค่อยตั้งใจฟังก็อยากให้เค้าปรับนิสัยตรงนี้ เวลาเค้ามีงานทำวันหน้าจะไม่ตี...

- ผู้นำกลุ่ม : เป็นห่วงอนาคต
 นิว : อยากให้เค้าตั้งใจทำงาน...
 ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้เป็นความรู้สึกห่วง ถ้าให้เราเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นก็เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง
 นิว : สำหรับเอ ก็อยากให้เค้าปรับปรุงเรื่องการพูดของเค้าครับ อยากให้เค้ากล้า ๆ พูดขึ้นอ้อม ถ้าเค้าเจียบ ๆ พวกเราก็ไม่รู้ว่าเค้าจะคิดอะไร ถ้าเค้าพูดมาบ้างเราจะได้ว่าความคิดของเค้าเป็นอย่างไร เราจะได้รู้นิสัยเค้าด้วยครับ จะได้ว่าเค้าอารมณ์เป็นอย่างไร เค้าคิดอะไร เมื่อเค้าโกรธ เราก็ไม่รู้ว่าเค้าโกรธ ถ้าเค้าพูดออกมาเราก็รู้ว่าเค้าโกรธ เราก็จะหาทางทำให้เค้าหายโกรธได้ครับ
 ผู้นำกลุ่ม : ต้องการจะช่วยเค้า ไปให้เค้าสบายใจขึ้น
 นิว : ยอดก็... เค้าก็ไม่ค่อยพูดเหมือนกัน... อยากให้เค้าปรับปรุงการพูดให้มากขึ้น เพื่อที่ ๆ เค้าจะได้รู้จักมากขึ้นกว่านี้

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก.ญ:
ตัวอย่างวิเคราะห์ความคิดที่ไร้เหตุผลต่อความโกรธ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กรณีศึกษา

จากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C อธิบายให้ผู้มาปรึกษาได้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อให้ผู้มาปรึกษาทราบถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของตน อันก่อให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และช่วยให้ผู้มาปรึกษาใช้รูปแบบการบำบัด ABCDE เพื่อลดสร้างความคิดที่มีเหตุผลทดแทนความคิดที่ไร้เหตุผล อันจะทำให้ผู้มาปรึกษาสามารถมีชีวิตอย่างมีเหตุผลขึ้น ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นเด็กนักเรียนที่มีความโกรธที่บ่อยครั้งและรุนแรง ก่อนเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดการเปลี่ยนแปลงภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวความคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมดังนี้คือ

กรณีของดาว

ดาวสมาชิกรุ่นนักเรียนหญิงคนหนึ่ง ซึ่งตระหนักว่าตนเองเป็นคนที่มีความโกรธที่รุนแรงและบ่อยครั้ง มักจะแสดงความโกรธออกภายนอก โดยพบจากบทสนทนาในระหว่างการปรึกษา เช่น “อึ้งช่วง ม.ต้น หนูทำตัวมีปัญหา เข้าห้องปกครองประจำเลขโต๊ะ เกือบทุกอาทิตย์ เรื่องทะเลาะวิวาท นิสัยก้าวร้าว แล้วก็หลบเรียน ช่วงนั้นสงสารแม่มากคะ...” และ “...แต่เป็นคนนิสัยไม่ชอบให้ใครมามองหน้า ชอบอะไรแรง ๆ ชอบตรง ๆ แสดงตรง ๆ ไปเลยไม่ชอบเก็บ” “หนูผ่านมาแล้วทุกเรื่อง เกเร ก้าวร้าว ทะเลาะวิวาท เจอมาหมดแล้ว”

ในช่วงหนึ่งของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตนเอง ดาวได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกโกรธแม่ ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ดาวประเมินความรู้สึกโกรธของตนตามทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C เพื่อให้ดาวได้เข้าใจถึงที่มาของอารมณ์โกรธ ดังนี้

ประเมิน A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ดาวประเมินเหตุการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกโกรธให้ชัดเจน และทราบว่า เหตุการณ์ที่ทำให้ดาวโกรธคือแม่มักจะป่นและตำตนเองอย่างรุนแรง

ดาว : โกรธ...โกรธมากที่สุดคือโกรธให้แม่คะ โกรธเรื่องที่แม่ไม่เข้าใจเรา เรื่องแม่ระเบียบเกินไป โกรธด้วย น้อยใจด้วย ส่วนมากน้อยใจกับ โกรธ ก็หลาย ๆ อย่าง เช่น เราคิดว่าเราทำถูก แกก็คิดว่าเราทำไม่ถูก แกชอบพูดว่าถ้าไม่รู้เรื่องอะไรก็ให้ถามแต่พอเราถามแกก็ตำเรา

มันเป็นเหมือนที่เราทำดีแล้วทำไมแกไม่เห็นใจ แกคิดว่าแกถูกคนเดียว แล้วแกทำอะไรถูกหมด แต่ว่าแกไม่ดูเหตุผลที่เราพูดมา มันก็ถูกเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : หมายถึงเรื่องการค้าขายหรืออย่างไรครับ...

ดาว : ทุก ๆ เรื่องค่ะ แม่จะเป็นอย่างนี้ทุก ๆ เรื่อง ทั้งเรื่องการเรียน การคบเพื่อน ความรัก การค้าขาย

อัม : ชู้สาว

ดาว : ความรักอย่างนี้ไม่ค่อยเท่าไร ก็รู้ว่าแม่ไม่ชอบ

ผู้นำกลุ่ม : ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสิครับ ว่าเหตุการณ์อะไรที่เราคิดว่าเค้าไม่เข้าใจเรา

ดาว : เหตุการณ์... เอาเรื่องพ่อก็ได้ แม่ชอบพูดให้ดาวเกลียดพ่อ แต่เราโตแล้วเราต้องใช้เหตุผลหลาย ๆ อย่าง หนูว่าแม่ก็ไม่ดี แม่ก็มีข้อเสีย พ่อก็มีข้อเสีย แกชอบทะเลาะกันให้ลูกได้ยิน ชอบทะเลาะกันแบบไม่อายชาวบ้าน ทำให้เค้าจินตนาการเข้าหูดาว แล้วเราก็ดำเค้า ไม่ชอบเป็นคนทำให้ลูกไม่รักกันด้วย สอนให้แบ่งพรรค แบ่งพวก ชอบให้เราเกลียดพ่อ พ่อชี้แจงให้แกฟังแกก็บอกว่า ดาวเข้าข้างพ่อไม่รักแม่เลย ไล่ไปอยู่กับพ่อ เราไม่อยากให้แกเป็นอย่างนี้ มันไม่ดีกับสุขภาพแกเลย แต่แกชอบพูด อารมณ์ดีไม่ดี ก็จะมีพูด พูดไปก็จะดำไปเรื่อย ๆ ทุกคนเลย

ผู้นำกลุ่ม : ดาวโกรธ...

ดาว : โกรธค่ะ...แต่ไม่กล้าพูด บางครั้งก็ร้องเปลา ๆ ขึ้นมา แกก็ถามว่าทำไม ดาวก็บอกว่าเบื่อ ดาวก็บอกว่าปัญหาซ้ำซาก พูดอะไรไม่รู้ขึ้นมา

ผู้นำกลุ่ม : ดาวไม่ชอบให้แม่บ่นเรื่องพ่อ

ดาว : ค่ะ...บ่นว่า พ่อเลวอย่างนั้นเลวอย่างนี้ หนูคิดว่าปัญหาหนึ่งก็เกิดจากแม่ แม่ไม่ให้โอกาสพ่อ

ผู้นำกลุ่ม : ดาวคิดว่าเป็นเพราะทั้งสองคน ไม่ใช่พ่อคนเดียว

ดาว : ค่ะทั้งสองคนเลย

ผู้นำกลุ่ม : ไม่อยากให้แม่เป็นอย่างนี้เป็นแล้วมาระบายกับหนู กับน้อง...แต่ส่วนมากระบายกับหนูมากกว่า แต่หนูก็ไม่คิดอะไร ก็ทำตัวดีแล้วเปลี่ยนใหม่หมดเลย ทุกอย่างก็ดีขึ้นแล้ว แกชอบเอาหนูไปเปรียบกับคนอื่น เพราะกลับบ้านค่ำ แกก็บอกตัวอย่างคนในซอย ชอบว่าทำไมเค้ามาเร็ว ทำอะไรอยู่ แม่ชายของกินนะ ไม่ใช่มีเงินมีทองให้แกใช้

แกชอบพูดอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่แกก็ไม่รู้ว่าคนนั้นเค้าหลบเรียนมา หรืออะไร เราพูดแกก็ไม่เชื่อ แต่พอเรากลับบ้านเร็ว แกก็ไม่ชมเรา แกก็เฉย ๆ ไม่พูดไม่อะไร อยากได้กำลังใจบ้าง

อ้อม : ... (หัวเราะ) ...

ผู้นำกลุ่ม : เวลาที่เราทำคืออยากให้เค้าชมเราบ้าง

ดาว : อยากให้พูด... แต่พอเวลาเราเลขจนมาหมดเลย... เหมือนเราไม่ใช่ลูกเค้า คิดว่าเราไม่ใช่ลูก ตั้งแต่ห้องคนกลาง ยังไม่ขาดด แกก็... แต่ก่อนก็ อิจฉาน้องตลอด คนกลางคนเล็ก จะใช้เราตลอด 6 ทุ่ม เรายังไม่ได้นอนแต่ห้องเค้านอนหมดแล้ว เราต้องลุกมาซักผ้า รีดผ้า ก็คิดว่าทำไม ทำไมต้องเป็นเรา มันเหนื่อย เหนื่อยมาก สำหรับคนวัยอย่างเรา แต่ถ้าให้แกทำก็ไม่ได้นะคะ เพราะแกเหนื่อย เออ ก็บอกทำไม แม่ถึงถึงเกินไปทำไมแกไม่หย่อนบ้าง แกจะไม่ค่อยหยุดขายของนาน ๆ วันพระ วันเจ้า วันซีแกถึงหยุด ถ้าขอให้แกหยุด แกก็ไม่ค่อยจะหยุด ต้องมีเหตุผลครบ สมควรหยุดถึงจะหยุด

ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนดาวไม่พอใจแม่หลายเรื่อง

ดาว : หลายเรื่อง

ผู้นำกลุ่ม : เรื่องแรกก็คือแม่ชอบพูดเรื่องพ่อ

ดาว : ค่ะ เรื่องที่สองก็ชอบด่า

ผู้นำกลุ่ม : ชอบด่า

ดาว : ค่ะคนที่มา เพื่อนแถวบ้านเค้ามานั่งเล่นด้วย คนที่รู้จักมาคุยกันนาน ๆ แกก็ว่า ไม่ได้สาระแกก็จะด่าไม่เพราะค่ะ ด่าทำให้เพื่อนไม่กล้ามาเล่นกับดาว พอดาวไปหาเพื่อแกก็ด่าอีก ขยาดเลย แล้วก็เรื่องนี้เสียมารยาท แกอยากให้ดาวเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ดาวทำให้แกไม่ได้ แกว่าดาวพูดไม่เพราะ ก็ย้อนแกว่า ก็พูดไม่เพราะเหมือนแม่ไง แกก็บอกว่าไม่เกี่ยว ๆ เรียนมาทำไมไม่คิด พูดกรอกหูทุกวัน ก็ทะเลาะกันหลายเรื่อง

ผู้นำกลุ่ม : แม่ชอบบ่น

.....

ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้ดาวบอกได้ไหมว่าเหตุการณ์ที่ทำให้เราโกรธคืออะไร

ดาว : เหตุการณ์เหรอดคะ... ก็ด่าแล้วตีนี่คะ ก็อายคน

ผู้นำกลุ่ม : แม่ชอบด่าเรา

ดาว : แกด่าแล้วก็โกรธ ชอบทำลายด้วย ชอบขว้างปาของใส่หนูทั้ง ๆ ที่

โตแล้ว ตรงที่ค้าขายค่ะ หนูบอกมีอะไรไปคุยกันในบ้าน แอบอกไม่
ทำให้มันอาย บางครั้งก็ไปตีในสถานที่ที่เขวเลยคะ ก็มี

ประเมิน C : ผลที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ให้ดาวประเมินผลที่ตามมาจากเหตุการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกโกรธ ทำให้ทราบว่า
เหตุการณ์ที่แม่มักบ่นทำให้ดาวโกรธและร้องไห้ บางครั้งก็เถียง

- ผู้นำกลุ่ม : เหตุการณ์แม่บ่นแม่ว่า ดาวโกรธแล้วทำอะไร
ดาว : แต่ก่อนก็ร้องไห้คะ ร้องไห้ก็หายโกรธแต่เดี๋ยวนี้ไม่ร้องเลยคะ
คิดว่ามันร้องมาตลอดแล้ว คิดอย่างเดียว เดี่ยวนี้ก็ไม่ค่อยเถียง
แกตัววันศุกร์ก่อน ก็ไม่เถียงแก แกก็เจิบ วันหลังก็ไม่พูดคำ
หนูรู้อยู่ว่าแกคิดว่าทำไมเราไม่เถียงปกติเราจะเถียง เพราะว่าเถียง
ไปก็เท่านั้น ยิ่งเถียงยิ่งยาว ยิ่งเถียงยิ่งไม่ได้นอนด้วย เพราะว่าแก
จะรบกวนดาวตลอดเลย ลูกขึ้นมาชวนดำ ลูกขึ้นมาชวนต้อย่างนี้
- ผู้นำกลุ่ม : ช่วงหลังไม่เถียงแม่ตอบ
ดาว : ไม่เถียง...ตีก็ไม่เคยตีแม่คิน ไม่เคยตีพ่อคิน ไม่เคยลงมือ ไม่เลย
คะ แค่หลบเอาคะใช้วิธีหลบ ก็เลยคิดเปรียบเทียบกับน้องชาย
น้องชายทำผิดไป...ทั้ง ๆ ที่ผิดเหมือนกัน ทุกอย่างเลย...แกจะตีก็ตี
เชิงน่ารักนะคะ ตีแบบเอ็นดูไม่กล้าพาดแรง ๆ แต่เราไม่รู้เป็นไร
ไม้อันใหญ่พาดจนหัก เราก็คินน้อยใจ ถ้าไปอยู่กับพ่อก็ยังไม่มีย
อะไรทำ ไปอยู่กับพ่อยิ่งละเทะกว่านี้คะ

ประเมิน B : ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

ผู้นำกลุ่มได้ให้ดาวประเมินความคิดของตนเอง เพื่อให้เห็นว่าความรู้สึกโกรธที่มีต่อเหตุ
การณ์นั้นเกิดขึ้นจากความคิดของดาว มิใช่เพียงเหตุการณ์ ทำให้ทราบว่าความคิดที่ทำให้ดาว
โกรธแม่คือความคิดที่ต้องการให้แม่เป็นคนใจเย็นและมีเหตุผล เป็นความคิดที่ต้องการอยากให้
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปตามที่ตนต้องการ ซึ่งเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 4 ตามแนวคิดของ
Ellis

- ผู้นำกลุ่ม : ดาวคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นี้ B...
ดาว : ยังไงนะคะ B ความคิด
ผู้นำกลุ่ม : B ความคิด ที่มาของเหตุการณ์นี้ เราคิดอย่างไรจากเหตุการณ์ที่
แม่ตำ

- ดาว : คิดว่าทำไมต้องตำ แค้นนี้...แกไม่เข้าใจถึงเหตุผลเลย ทำไมอะไร
ง่าย ๆ แค้นนี้ทำไมคิดไม่ถึง คิดว่า เออ...ทำไมพูดอย่างนี้ไม่เชื่อเรา
ทั้ง ๆ ที่ เราก็มียเหตุผลประกอบแกก็เอาแต่ทางแกอย่างเดียวเลย
แกพูดถูกคนเดียวไม่มีใครเท่าแก แกคิดอย่างนี้ เราจะพูดอย่างไร
ก็ไม่เชื่อ จะยกตัวอย่างอย่างไรก็ไม่เชื่อ แกจะตัวอย่างเดียว พอดี
แล้วแกสงบเลยคะ แกไม่พูดเลยคะ นี่คือการที่แกได้ระบายแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : เราคิดว่าทำไมแม่ต้องป่น ไม่ฟังเหตุผลเรา

D : โต้แย้งความคิด

ผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของดาวเพื่อให้ดาวได้พิจารณาว่าความคิดของตนมีเหตุผล
หรือไม่ เพื่อให้ดาวได้ประเมินความคิดของตนเองที่ต้องการให้แม่เป็นคนใจเย็นตามที่ตนต้องการ

- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดของดาวที่คิดว่าแม่นำจะใจเย็นมีเหตุผลเพราะความคิด
นี้มีเหตุผลไหมครับ...
- สมาชิก : ...(เงียบ)...
- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดนี้คิดว่ามีเหตุผลไหมครับ การที่เราคิดอยู่ในใจว่าแม่เรา
จะต้องเป็นคนที่เหตุผล ต้องใจดีพูดเพราะ
- ดาว : คิดว่าบทเรียน ที่ผ่านมาก แกน่าจะเปลี่ยนตัวเองใหม่ได้แล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : ดาวคิดว่าแม่นำจะเปลี่ยนแปลง
- ดาว : คะ ทั้งเรื่องการปรับตัว ทั้ง ๆ พ่อเลิกกับแกครั้งแล้วครั้งเล่า แก
น่าจะถามตัวเองว่า แกไม่ติดตรงไหนบ้าง มีถ้าสอนก็ว่าเราสอนก็
เลยไม่พูดเลยก็ปล่อยเค้าไป ถ้าพูดก็เจ็บตัวไม่พูดหรอก

E : ความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น

หลังจากที่ผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของดาว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิด
ร่วมกันทำให้ดาวเกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้นคือถึงแม้ว่าแม่จะเป็นคนอย่างไรก็ตาม ดาวก็รักแม่

- ดาว : คิดว่าเพื่อนพูดมาคิดว่าตัวเราลองมาหมดแล้ว (ร้องไห้)... คิดว่า
ก้มหน้าอย่างนี้ต่อไป...คิดว่าทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ
- ผู้นำกลุ่ม : คิดว่าทนต่อไปเรื่อย ๆ อะไรที่คิดว่าเราจะต้องทนต่อไป...
- ดาว : รักแม่...(ร้องไห้)...
- ผู้นำกลุ่ม : ถึงเค้าจะเป็นอย่างไรไม่เปลี่ยนแปลง แต่เราก็รักเค้า...คนที่เรารัก
เค้าเค้าจะเป็นอย่างไรก็ให้อภัยเค้าได้ อย่างนั้นไหมดาว

- ดาว : ใช่...แต่เป็นบางครั้ง บางครั้งก็เง่าเกินไป...
- ผู้นำกลุ่ม : บางทีเค้าทำอะไรที่เราคิดว่ามันไม่ได้เรื่องเลย ไม่เข้าท่าเลย แต่เราก็รักเค้า เหมือนกับเค้าเป็นคนที่หวังดีกับเราที่สุดไหม...
- ดาว : ค่ะ (ร้องไห้)...
-
- ดาว : ก็คิดว่กั้หน้าต่อไป...คิดว่าทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ...
- ผู้นำกลุ่ม : ที่ดาวบอกว่าทนต่อไปเรื่อย ๆ..เพราะดาวคิดอย่างไรครับ
- ดาว : ก็อย่างที่บอกค่ะ...รักแม่ค่ะ...เราก็ต้องทน...เค้าคงไม่เปลี่ยนแล้วค่ะ..
ทำมาทุกอย่างแล้วอย่างที่เพื่อนบอก...

E : อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา

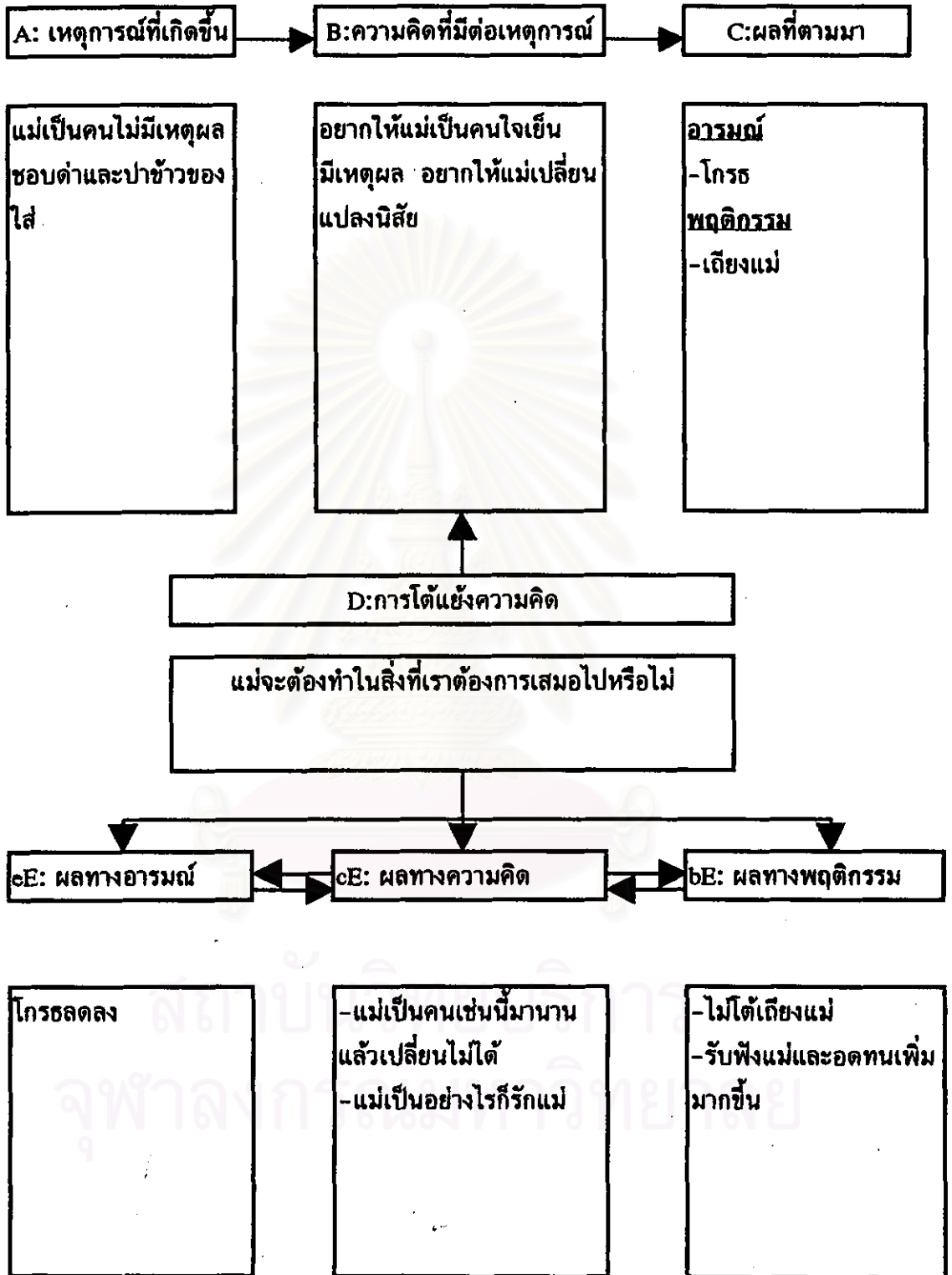
ผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้ดาวได้นึกถึงผลที่ตามมาเมื่อดาวมีความคิดใหม่ว่าถึงแม้ว่าแม่จะเป็นอย่างไรดาวก็รักแม่ และเมื่อเกิดความคิดใหม่ทำให้ดาวไม่รู้สึกเกลียดและโกรธแม่ของตน ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : บางทีเค้าทำอะไรที่เราคิดว่ามันไม่ได้เรื่องเลย ไม่เข้าท่าเลย แต่เราก็รักเค้า เหมือนกับเค้าเป็นคนที่หวังดีกับเราที่สุดไหม...
- ดาว : ค่ะ (ร้องไห้)...
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าดาวคิดอย่างนี้ ดาวก็คงจะโกรธเด้าน้อยลงกว่าเดิมมาก
- ดาว : ก็คือไม่เกลียดใจคะ

และจากการที่ดาวกล่าวว่า “ก็คิดว่กั้หน้าต่อไป...คิดว่าทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ...” แสดงให้เห็นว่าเมื่อความคิดของดาวถูกโต้แย้งเพื่อสร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้นแล้วดาวจะไม่รู้สึกโกรธแม่มากและรับฟังการบ่นและตำหนิของแม่แทนการเถียงด้วยความรู้สึกที่ตีขึ้น

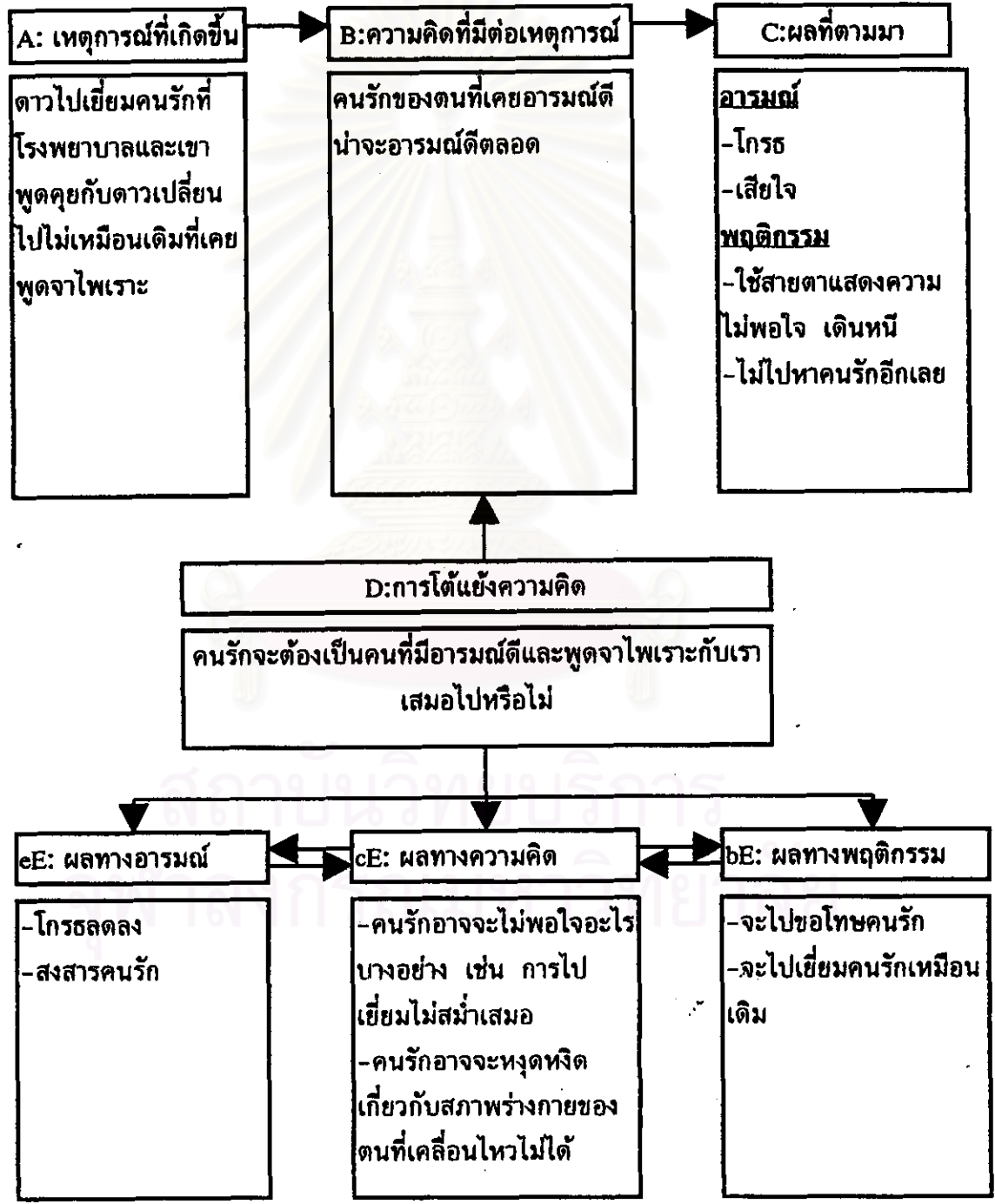
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากกรณีของดาวสามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้

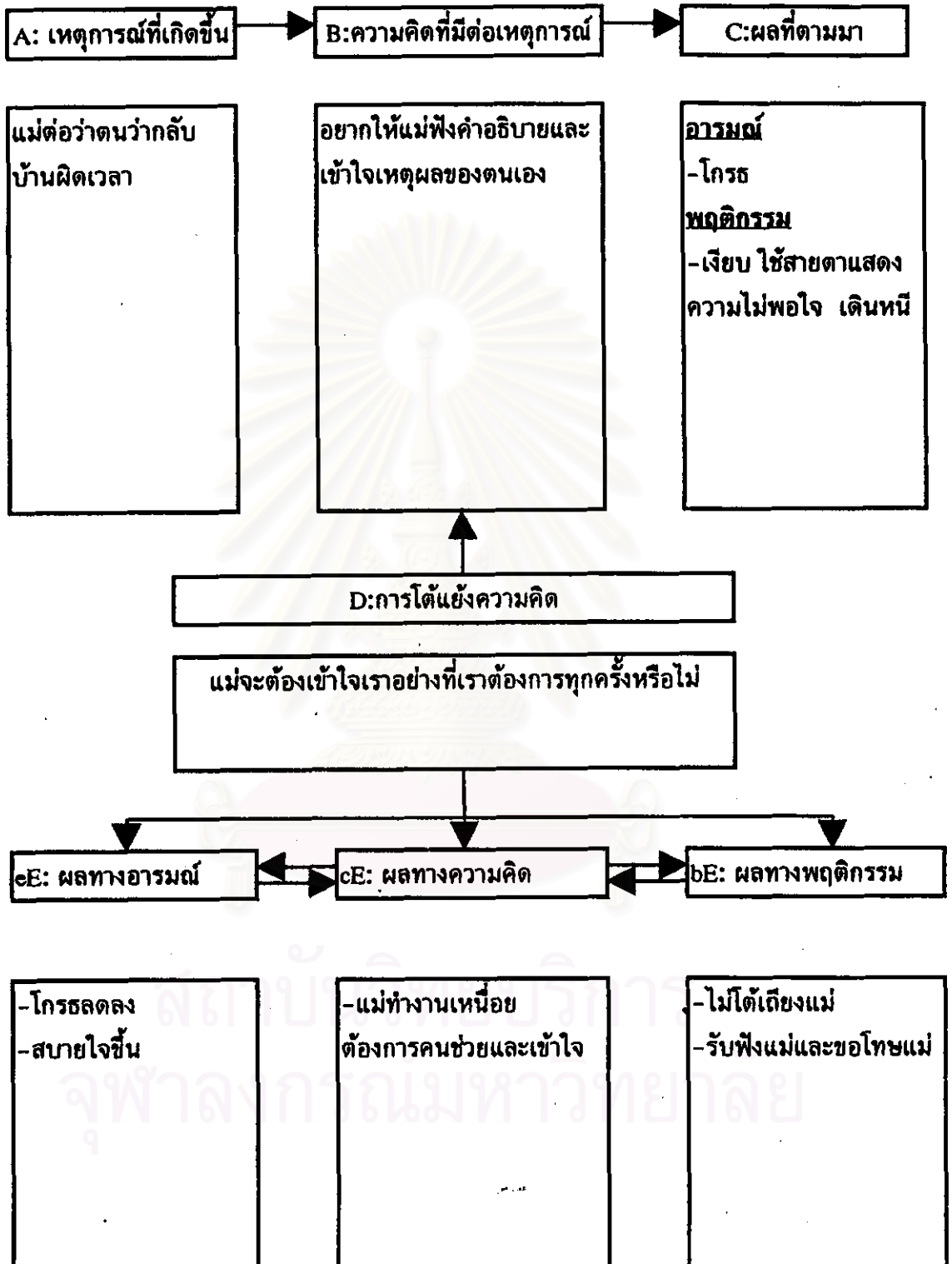


นอกจากการที่ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้ดาวได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่ออารมณ์โกรธและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมคือแสดงความโกรธออกภายนอก และขาดการควบคุมความโกรธ และผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของดาวเพื่อให้ดาวได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้นในระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ให้ดาวนำหลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนนอกกลุ่มการปรึกษา 2 เหตุการณ์ โดยสามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้

การบ้านที่ 1:



การบ้านที่ 2:



จากการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ทำให้ดาวสามารถใช้ความคิดที่มีเหตุผล ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับดาว นำไปสู่การใช้ชีวิตด้วยการมีเหตุผลและลดความรู้สึกโกรธและพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสมลง โดยพิจารณาจากบทสนทนาที่ดาวกล่าวถึงการใช้ความคิดที่มีเหตุผลอันทำให้ดาวรู้สึกโกรธลดลง เช่น “คิดว่าเราไม่คิดถึงจิตใจเค้า เราคิดถึงแต่เหตุผลของเรา ซึ่งมันไม่มีเหตุผล เราน่าจะคิดเหตุผลกว้าง ๆ แล้วเราจะลดความโกรธให้มันน้อยลง” “เกิดความเข้าใจคนอื่นที่เค้ามีอารมณ์โกรธมากขึ้น แล้วก็เข้าใจว่าการนึกคิดแบบนี้ ทำให้เรามีสุขภาพจิตดีขึ้น ...ไม่คิดมาก” “ก็ไม่อารมณ์เสียบ่อย... รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล” “เอาเหตุผลของคนอื่นมาหักล้างเหตุผลของเราซึ่งอาจจะไม่มีข้อดี แต่ถ้าเราเอาเหตุผลของคนอื่นมาหักล้างตามที่ได้เข้ากลุ่ม ก็จะทำให้เรดีขึ้น...เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เช่น การที่แม่ด่า เพื่อนผิดสัญญา มันก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นประจำวันอยู่แล้ว” และดาวได้นำทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C ไปใช้ในชีวิตประจำวันจากที่กล่าวว่า “เวลาครูด่าค่ะ... ก็คิดว่าอาจารย์คงเหนื่อยจากการสอนแล้วเด็กไม่ฟังด้วย ก็เลยมีอารมณ์... สอนอะไรก็ไม่ฟังมีแต่พูดกัน...”

กรณีของน้อย

น้อยสมาชิกนักเรียนหญิง ทรชนกว่าตนเองเป็นคนที่มีอารมณ์โกรธที่รุนแรงและบ่อยครั้ง มักจะแสดงความโกรธออกภายนอก โดยพบจากบทสนทนาในระหว่างการปรึกษา เช่น “ก็จะทะเลาะกับพ่อบ่อย กับน้องก็บ่อย จะเป็นคนที่แบบโมโหร้ายมาก เวลาที่โมโห โมโหร้ายมาก โดยเฉพาะกับน้อง ไม่อยากลงไม้ลงมือ ถ้าลงไม้ลงมือก็จะถึงเลือดตกยางออก...” และ “เคยตบน้องแล้วเลือดกำเดาไหล...2 ครั้ง” “อารมณ์แปรปรวนง่าย” น้อยกล่าวถึงการแสดงความโกรธออกภายนอกของตนว่า “ที่บ้านเวลาไม่พอใจจะแสดงออกทางกิริยาอาการ คำพูด พูดออกเสียงดัง ร้องดัง...เวลาร้องก็ปวดหัวจัดขึ้นมาเลย วิ่งขึ้นสมอง ร้องเสียงดังมากก็จะปวดหัวมากเลย...ถ้าควบคุมตรงนี้ไม่อยู่รู้สึกมันจะบ้าไปเลย” และ “ต้องได้ระบายออกถึงจะสบายใจ พอระบายออกแล้ว เหนื่อยก็นอนพัก แล้วก็กลับไปเอง”

ในช่วงหนึ่งของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตนเอง น้อยได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนไปรบเพื่อนที่บ้านและอาของเพื่อนตำหนิว่าน้อยไม่รู้จักเคารพผู้ใหญ่ ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ดาวประเมินความรู้สึกโกรธของตนตามทฤษฎีบุคคลิกภาพและหลักการบำบัด ABCDE เพื่อให้น้อยได้เข้าใจถึงที่มาของอารมณ์โกรธว่าเกิดเนื่องจากความคิดที่ไร้เหตุผลของตนและโต้แย้งความคิดของน้อย และให้น้อยสร้างความคิดที่มีเหตุผลทดแทน ดังนี้

ประเมิน A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้น้อยประเมินเหตุการณ์ที่ทำให้คนรู้สึกโกรธให้ชัดเจน ทำให้ทราบว่า เหตุการณ์ที่ทำให้น้อยโกรธมากคือตนถูกอาของเพื่อนด่าว่าไม่มีการศึกษาในขณะที่น้อยไปรับเพื่อนที่บ้านอาและเพื่อนไม่อยู่จึงได้ฝากข้อความไว้ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- น้อย : จะไปรับเพื่อนไปเที่ยว มงานปีใหม่บ้านดาวปีก่อน
- อ้อม : ตอน ม.5
- น้อย : แต่ยังไม่โกรธอยู่... จะมารับเพื่อนเราก็สุดสำหรับเพื่อน กลัวเพื่อน มาไม่ได้ก็ไปที่บ้าน ที่นี้เจอน้ำของนก
- น้อย : เออ...อาของเพื่อน แล้วเราก็เข้าไปถามนกออยู่หรือเปล่า นกออยู่บ้าน ไหมคะ คำไม่พูดกับเรา เดินเข้าไปในบ้านเฉยเลย ที่นี้เราก็ไปพูด กับลูกของอานก หลานตัวเล็ก ๆ ค่ะ ก็พูดว่าถ้าพีนกกกลับมาให้พีน กตามไปบ้านพี่ดาวด้วย ที่นี้เค้าเดินออกมาไม่รู้อะไรเป็นอะไรดำ หนุเลย อะไรไม่มีการศึกษา เพื่อนอะไรวะ ด่าแบบพูดคำหยาบ อะไรไม่ได้รับการศึกษา พ่อแม่ไม่สั่งสอนหรือใจ พูดกับผู้ใหญ่อย่าง นี้ เราไม่กล้าด่าออกไปอย่างนี้ ก็เป็นบ้าเหอตัวเองเดินหนีเองจะให้ พูดกับใคร ก็ไม่มีคนอยู่ตรงนั้นก็เลยพูดกับเด็กใช้ไหมคะ ตัวเอง เดินเข้าไปในบ้านเฉยเลย...แกก็มาฟ้องที่ปรึกษาว่าหนุเป็นเด็กไม่ดี
- ดาว : แล้วก็ว่าหักกลุ่ม
- น้อย : ค่ะโทรศัพท์มาบอกแล้วก็...บอกว่าพวกหนุเป็นเด็กไม่ดีชวนให้หลาน เค้าเป็นเด็กเสียคน โกรธมากเลย ตอนซักรถออกมาจากบ้านหลังนั้น จะระบายก็ระบายไม่ได้ ถ้าด่าออกไปตรงนั้นก็กลัวว่าเพื่อนจะอยู่ บ้านนั้นไม่ได้ กลัวผลพวงจะไปถึงเพื่อน อาของเพื่อนก็ต้องด่า เพื่อน ก็เลยไม่รู้จะทำอย่างไร ก็ซักรมาที่สี่แยก ก็ร้องเลย คำก็หัน มามอง ร้องแบบบ้าเอ๊ย...โกรธมากซักรมาที่บ้านเพื่อน ก็มาเล่าให้ ฟังอีกโกรธมากเลย ก็ร้องให้มันโกรธมากเลยสุดสำหรับตั้งใจไปรับก็ยังไม่ มาด่าให้เรา
-
- น้อย : เจอจัง ๆ คือที่ปรึกษาด่าแบบ... ที่ปรึกษาไม่ยอมมองหน้า ว่าเป็น เด็กก้าวร้าว เป็นเด็กไม่ดี แต่...เราก็ผิดอยู่หรอกที่ไม่ได้ไหว้เค้าตั้ง แต่แรก แต่ว่าแค่พูดว่านกออยู่ไหมคะ แต่ที่นี้เค้ายังไม่หันหน้ามามอง เราเลย เค้าเปิดประตูออกก็ลงรถพอดี เค้าเปิดประตูออกก็เดินเข้า ไปในบ้านเลย เราก็ถามอาคะนกออยู่ไหม เค้าไม่หันมามองเราเลย

ไม่รู้ไม่อยู่บ้าน ไม่ได้อยู่ที่นี้หมายความว่าเค้าไม่ได้อยู่ที่นี้ เค้าไม่รู้
ว่านกออยู่หรือเปล่า

- ผู้นำกลุ่ม : เรายังเลยไปฝากข้อความ
น้อย : ก็เลยไปพูดกับน้อง ...ไม่คิดว่าเค้าจะว่าเราข้ามหน้าข้ามตา ก็พูดกับ
ดาวแบบ เค้าดำแบบชี้หน้าดำ ใครผ่านมาก็ได้ขึ้น เด็กไม่มีการ
ศึกษา ...โห...
ผู้นำกลุ่ม : ดำรุนแรง
น้อย : ก็ไม่อยากจะพูดคำดำคะ แต่ก็เข้าใจว่ามันหยาบมากเรารับไม่ได้ ร้อง
ไห้เลย

-
ผู้นำกลุ่ม : จากเหตุการณ์นี้นะครับ ถ้าเอามาพิจารณาตามหลัก A-B-C น้อย
ลองเรียงนะครับว่าจะไรคือ A-B-C
น้อย : เหตุการณ์ที่เค้ามาดำ...เหตุการณ์ก็ไปปรับเพื่อนแล้วโดนดำคะ
ผู้นำกลุ่ม : โดนอาเพื่อนดำ

ประเมิน C : ผลที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ให้น้อยประเมินผลที่ตามมาจากการที่ทำให้ตนรู้สึกโกรธ ทำให้ทราบว่า
เหตุการณ์ที่น้อยถูกอาของเพื่อนดำทำให้น้อยโกรธมาก และในช่วงแรกก็ก็เคียดแค้นอยู่ภายในใจ
เมื่อออกมาจากบ้านอาเพื่อนก็ตะโกนดำ

- ผู้นำกลุ่ม : แล้วตอนนั้นเราทำอะไรครับ...
น้อย : ยืนฟังคำดำเฉย ๆ ค่ะ ว่าอย่างนี้ก็เดินออกมาเลย ออกมาแล้วก็ดำ
มาตามทาง ดำ ดำ ดำ โอ๊ยอะไรวะ อุตสาห์มารับตี ๆ ผู้ใหญ่อะไร
วะถึงสี่แยกก็ร้องเลย คนก็หันมา คนเค้าจะลงมาถาม
ผู้นำกลุ่ม : อุตสาห์ไปปรับหลานเค้า
น้อย : ค่ะ...อุตสาห์ไปปรับหลานเค้า ความหวังดีแบบ...มันบอกว่าไม่มีรถมา
ให้มารับอ้อมเราก็เลยไปปรับ ทั้งที่เราก็ไม่ค่อยมี ก็อุตสาห์ไป เค้าออก
ไปก่อนหน้านั้นออกไปกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง ออกไปแล้วแต่เรายังไม่รู้
แต่ตอนมารวมกันที่บ้านของดาว ถึงรู้ว่าเค้าออกมาก่อนหน้านั้น ก็
เพื่อนคนนึงบอก

ประเมิน B : ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

ผู้นำกลุ่มได้ให้น้อยประเมินความคิดของตนเอง เพื่อให้เห็นว่าความรู้สึกโกรธที่มีต่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจากความคิดของน้อยมิใช่เพียงเหตุการณ์ ทำให้ทราบว่าความคิดที่ทำให้น้อยโกรธอาของเพื่อนที่มาด่าตนก็คือไม่ต้องการให้อาเพื่อนมาด่าตนถึง ซึ่งน้อยคิดว่าอาของเพื่อนเป็นผู้ใหญ่น่าจะมีเหตุผลและน่าจะพูดคุยกับตนดี ๆ ไม่ใช่อารมณ์ เป็นความคิดที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและให้เกียรติตนเองซึ่งเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 1 ตามแนวคิดของ Ellis

- ผู้นำกลุ่ม : ตอนที่น้อยโกรธ ตอนนั้นคิดอย่างไรครับ
 น้อย : คิดว่าทำไมมาพูดอย่างนี้
 อัม : คำไม่มีเหตุผล
 ดาว : คิดว่าเป็นผู้ใหญ่ไม่น่าพูดอย่างนี้ทั้ง ๆ ที่มีลูกแล้ว
 น้อย : ค่ะ เป็นผู้ใหญ่แบบมีความรู้มากกว่าเรา มีการศึกษามากกว่าเรา เป็นผู้ใหญ่ที่ผ่านอะไรมาแล้ว ไม่น่าจะมาพูดให้เราแบบนี้ค่ะ ทั้ง ๆ ที่เราเป็นเด็ก

D : โต้แย้งความคิด

ผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของน้อยเพื่อให้น้อยได้พิจารณาว่าความคิดของตนมีเหตุผลหรือไม่ และเพื่อให้น้อยได้ประเมินความคิดของตนอีกครั้งว่าเป็นความคิดที่ยืดหยุ่นหรือไม่กับความคิดที่ต้องการให้คนที่ตนเองพบทำตามในสิ่งที่ตนเองต้องการ จากบทสนทนาดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : อยากจะชี้ให้เห็นว่า ความคิดอันนั้นะครับ ที่เราคิดว่าคนที่เป็นผู้ใหญ่และไม่รู้จักเรา น่าจะพูดกับเราดี ๆ บ้าง ถ้าไม่พูดดี ๆ กับเราก็ควรจะเฉย ๆ หรือเจียบ ๆ ไปเลย... จริง ๆ แล้วคนที่เป็นผู้ใหญ่จะต้องพูดกับเราปฏิบัติกับเราดีไหม...
 น้อย : ก็ไม่ค่ะ...
 ผู้นำกลุ่ม : อะไรที่ทำให้คิดว่าไม่ครับ
 น้อย : คำอาจจะ... อารมณ์ที่เค้าพูดไม่ดีกับเราอาจจะอารมณ์เสียมาจากที่อื่น อาจจะมีเรื่องคับข้องอยู่ในใจ เค้าก็มีปัญหาของเค้าเหมือนกัน
 ผู้นำกลุ่ม : เค้ามีปัญหาอยู่แล้ว
 น้อย : ค่ะ แล้วก็ก็ไม่อยากจะสนใจเรา แต่ลงมาเจอเรื่องแบบที่ซ้อนกันแล้ว ทำให้เค้าไม่พอใจ เค้าอาจจะระบายออกมากับเรา

E : ความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น

หลังจากที่ผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของน้อย และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันทำให้น้อยเกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้นคืออาจจะมีเพื่อนอาจจะอารมณ์เสียมาจากที่อื่นหรือมีเรื่องไม่สบายใจ หรือเป็นห่วงหลานของตนทำให้พูดไม่ติดกับน้อย ดังนี้

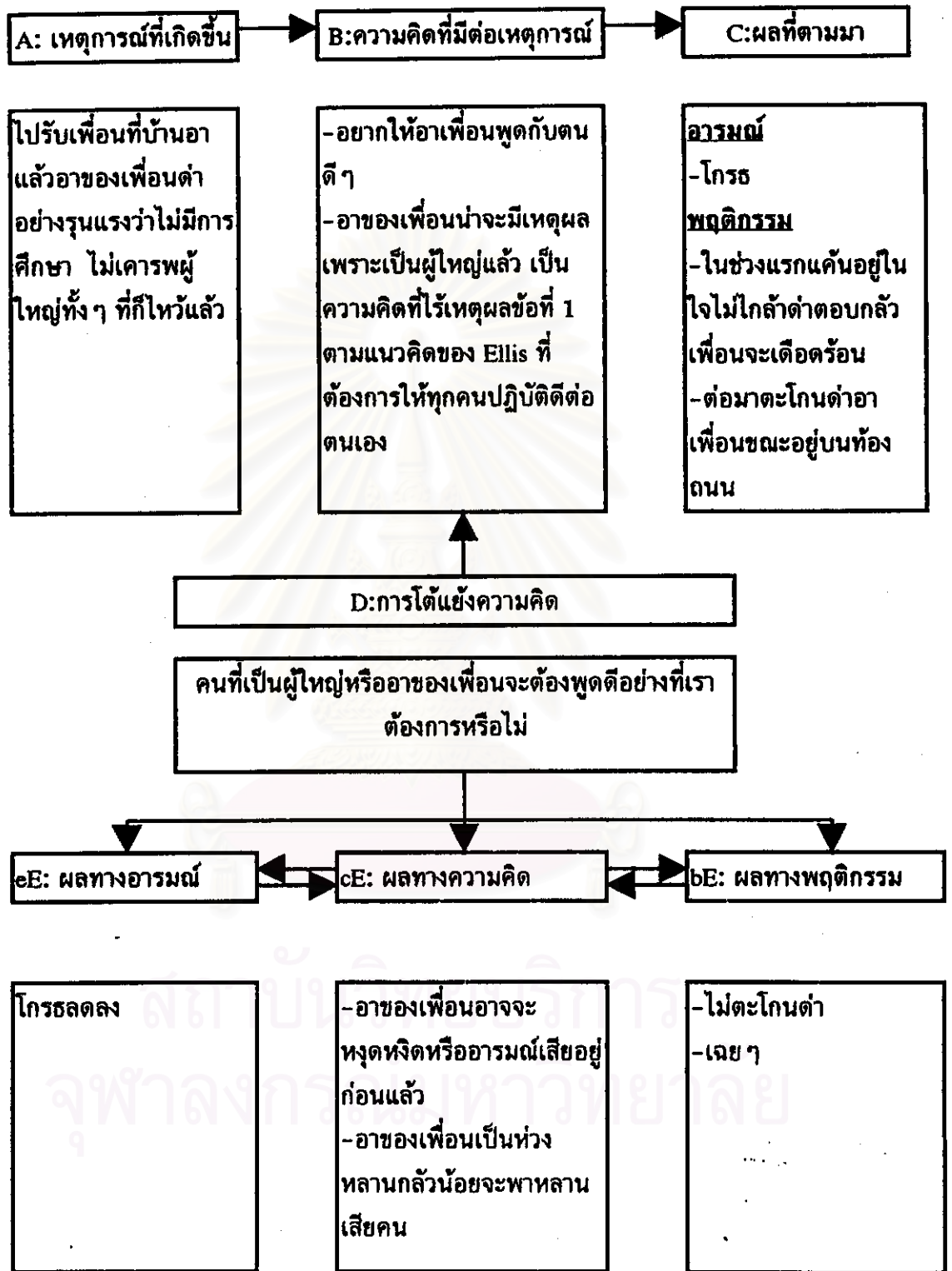
- น้อย : เค้าน่าจะ... อารมณ์ที่เค้าพูดไม่ติดกับเราอาจจะอารมณ์เสียมาจากที่อื่น อาจจะมีเรื่องคับข้องอยู่ในใจ เค้าก็มีปัญหาของเค้าเหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม : เค้ามีปัญหาอยู่แล้ว
- น้อย : ค่ะ แล้วก็ไม่อยากจะสนใจเรา แต่ลงมาเจอเรื่องแบบที่ซ้อกันแล้วทำให้เค้าไม่พอใจ เค้าอาจจะระบายออกมากับเรา
-
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...ถ้าตรงนี้เป็นความคิดที่ทำให้น้อยโกรธมาก ๆ นะครับ น้อยคิดว่าถ้าจะต้องเปลี่ยนความคิดให้เราโกรธเค้าน้อยลง...จะคิดอย่างไรดีครับ
- น้อย : คิดให้โกรธเค้าน้อยลงเหอะคะ...
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...ให้เราโกรธน้อยลงกว่านี้
- น้อย : ก็อาจจะคิดว่า...เค้าเป็นห่วงหลานเค้า...อาจจะคิดว่าเราจะพาหลานเค้าไปเที่ยว...คิดว่าพากันไปทำตัวไม่ติดค่ะ...เค้าอาจจะกลัวตรงนี้ก็เลยพูดไม่ติดค่ะ...แล้วเค้าไม่เห็นเราไหวเค้า ก็อาจจะทำให้เค้าไม่พอใจเรามากขึ้น...อย่างนี้ได้ไหมคะ...

E : อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา

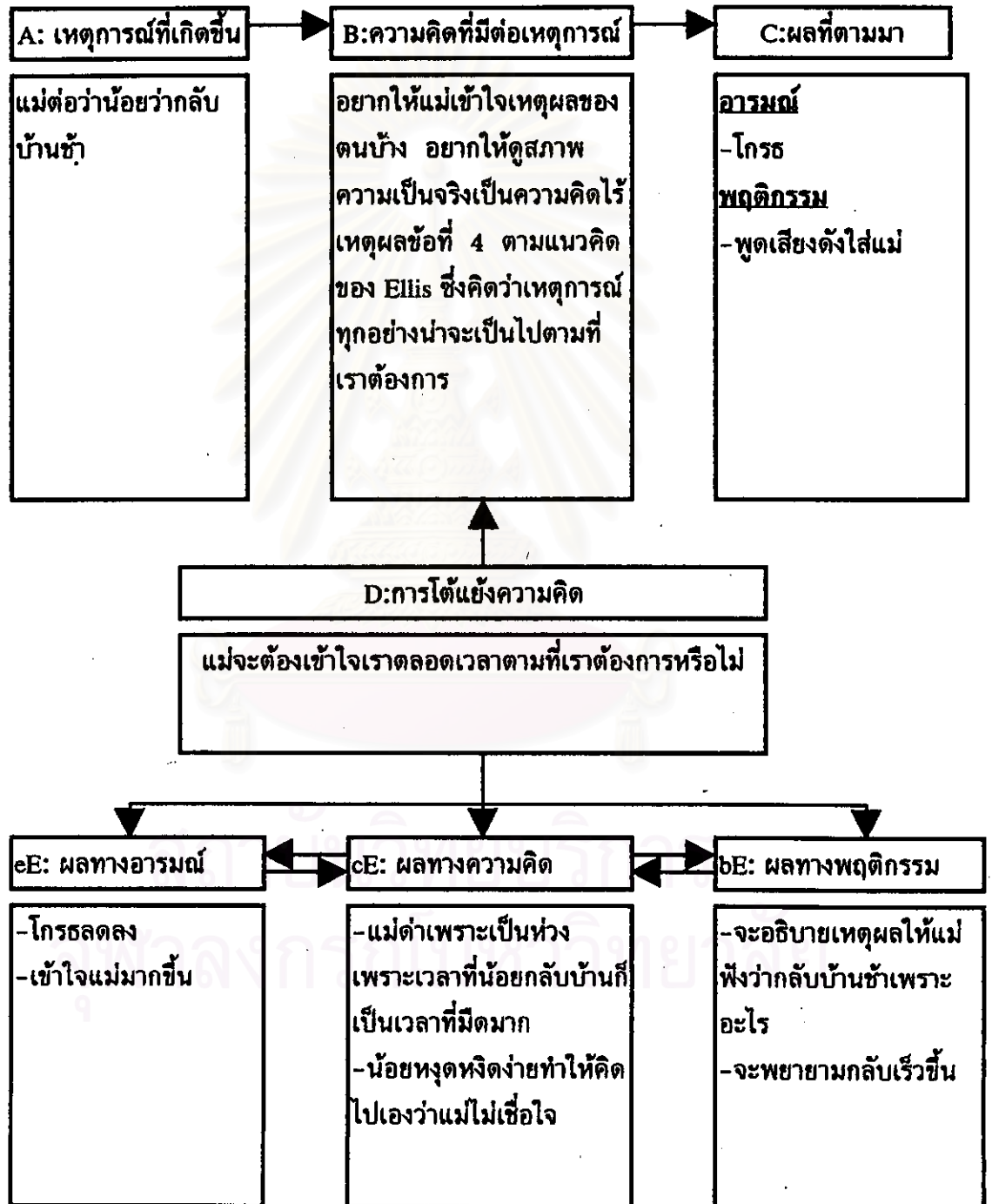
จากการโต้แย้งความคิดของน้อยทำให้น้อยทราบว่าความคิดเดิมของตนนั้นเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล และน้อยได้สร้างความคิดใหม่ซึ่งเป็นความคิดที่มีเหตุผลขึ้น ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้น้อยพิจารณาอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาจากความคิดใหม่ที่น้อยได้สร้างขึ้น ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...แล้วถ้าน้อยคิดอย่างนี้น้อยจะรู้สึกอย่างไร
- น้อย : ก็โกรธเค้าน้อยลง...
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วน้อยจะทำอย่างไรครับถ้าน้อยคิดอย่างนี้แล้ว...
- น้อย : จะทำอย่างไร...
- สมาชิก : ...(เงิบ)...
- น้อย : ก็ไม่ทำอะไรค่ะ..เราก็กลับ...แต่ตอนนั้นเราก็ไม่ได้เถียงเค้ากลับนะคะ

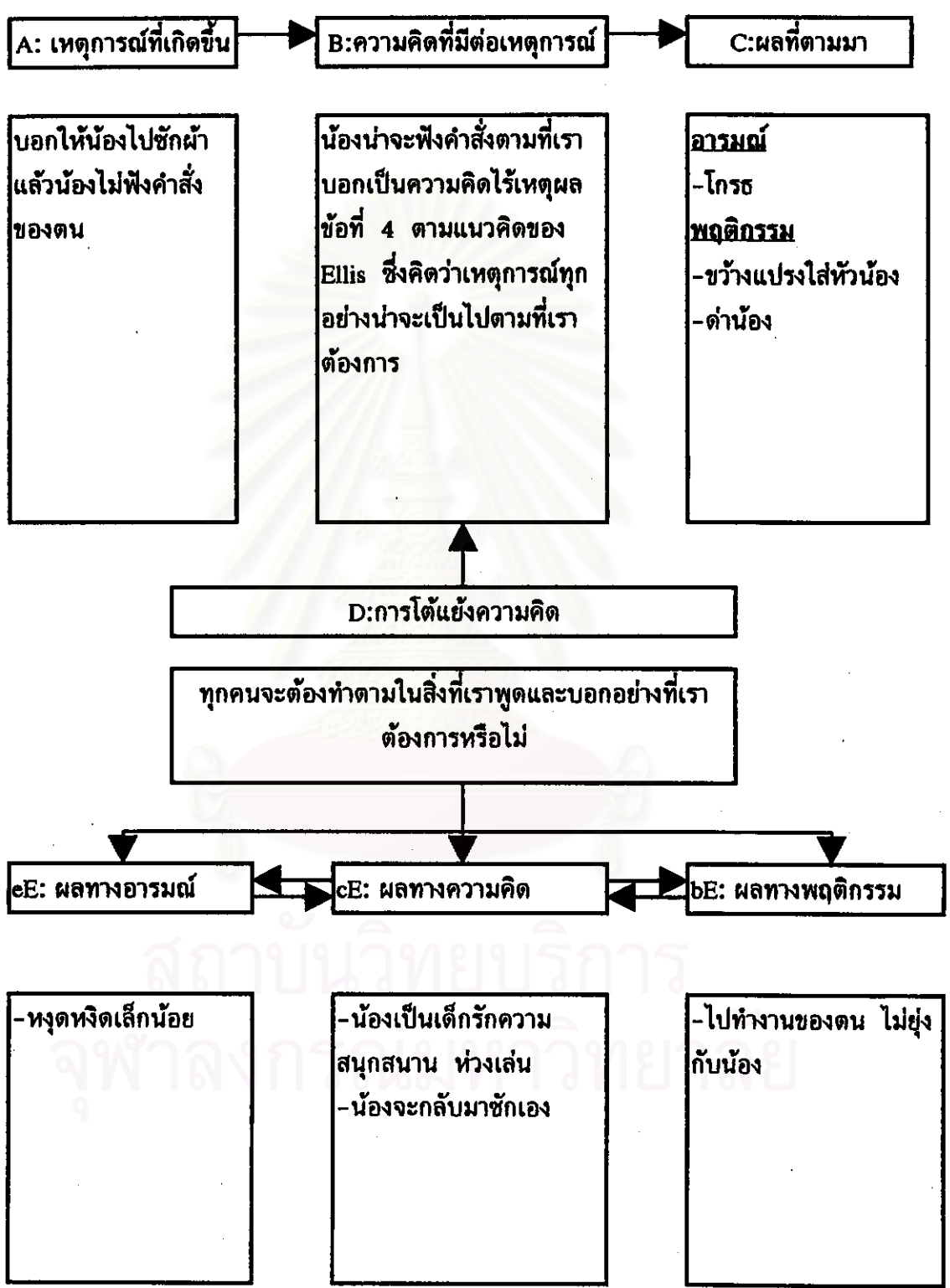
จากกรณีของน้อยสามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้



นอกจากการที่ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้น้อยได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่ออารมณ์โกรธและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การโต้แย้งความคิดของน้อยเพื่อให้น้อยได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ผู้นำกลุ่มได้ให้น้อยนำหลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนนอกกลุ่มการปรึกษา 2 เหตุการณ์ เขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้ การบ้านที่ 1:



การบ้านที่ 2:



ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพบว่า น้อยสามารถใช้หลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนได้ สามารถพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล มีชีวิตโดยใช้ปรัชญาที่มีเหตุผลขึ้น มีอารมณ์โกรธลดลงและเกิดการกระทำที่เหมาะสม แสดงความโกรธออกภายนอกลดลง ควบคุมความโกรธมากขึ้นและสร้างสรรค์ต่อเหตุการณ์ที่ทำให้ตนไม่พอใจโดยพิจารณาจากบทสนทนา ดังนี้ “ก็ดีค่ะ... ดีขึ้น... ดีขึ้นมาก ได้รู้ว่าทุกอย่างไม่เป็นอย่างที่เราคิดเสมอไปค่ะ แต่ก่อนไม่เคยรู้เลยว่า เวลาผัดใจหรือเวลาใครขัดใจพูดไม่เข้าหูอะไรอย่างนี้ จะคิดว่าเค้าไม่ติดต่อไม่คิดถึงคำว่า เค้าโกรธมาจากที่ไหนหรือเปล่า จำเป็นไหมที่เค้าจะต้องพูดตักกับเรา...ไม่เคยคิดในสมองเลย คิดแต่ว่า...เค้าผัด...เค้าตำเรา เค้าดูเรา เค้าผัด เราก็กโกรธแต่เดี๋ยวนี้ก็รู้สึกว่าก็ดีขึ้นมาก ไม่อารมณ์ร้ายเหมือนแต่ก่อน อย่างเช่น โกรธกับน้องดำกับน้องเดี๋ยวนี้จะเฉยแบบไม่พูดเลย ปลอ่ยให้เค้าพูด ทำไปตามที่เค้าอยากทำ...มีเหตุผลขึ้น...” “ก็...ไม่ดูไม่ตำ...ไม่เถียงพ่อเถียงแม่ ยอมรับฟังท่าน เชื่อที่ท่านสั่งท่านสอน ดีที่สุดคือตัวเองไม่ทำอะไร ผิดพลาดไป ที่คนอื่นไม่ยอมรับ แบบ...รู้จักดีขึ้น ไม่ทำอะไรในสิ่งที่มันไม่ดีค่ะ...ยอมรับสภาพความเป็นจริง”

กรณีของอ้อม

อ้อมเป็นสมาชิกนักเรียนหญิงอีกคนหนึ่งของกลุ่ม อ้อมมักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทบ่อยครั้ง และเข้าพบอาจารย์ปกครองอยู่เสมอๆ และมักเป็นคนที่มึอารมณ์โกรธบ่อยครั้งรุนแรง และแสดงความโกรธออกภายนอกเสมอๆ จากบทสนทนาดังต่อไปนี้ “โดนทัณฑ์บน ก็ทะเลาะกัน ตักกันที่อันเดอร์กราว ตักกันแล้วรดลัมหมดเลย ลงไม้ลงมือกัน แล้วก็ยังมีอีก 10 คน เราก็น่วมทั้งตัว” “ก็ไม่ค่อยถูกกัน สนิทกันเท่าไร ก็ทะเลาะวิวาทเหมือนกัน”

ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มได้เื้ออำนวยการให้อ้อมได้เล่าถึงประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตนและจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ใช้หลักการบำบัด ABCDE เพื่อช่วยให้อ้อมได้เข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์โกรธของอ้อมว่าเกิดจากความคิดของอ้อม ซึ่งเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล และผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของอ้อมเพื่อให้อ้อมได้ประเมินความคิดของตนเองที่ทำให้รู้สึกโกรธและช่วยให้อ้อมได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ประเมิน A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้อ้อมประเมินเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธเพื่อให้เกิดความชัดเจนขึ้นถึงเหตุการณ์และตัวบุคคลที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ โดยอ้อมได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนและเพื่อนถูกรถยนต์ชนได้รับบาดเจ็บและคนขับรถคันนั้นตำตนอย่างรุนแรง ดังนี้

- อัม : A ก็คือรถชนกัน ก็เป็นเหตุการณ์
 ผู้นำกลุ่ม : A คือรถชนกันแล้ว เค้าม๋าเราอย่างมากสาดเสียดเสีย
 อัม : ไข่คะ...แล้วผลึกประตูด พุด แม่งขับรดได้ใจ...ประโยชน์แบบงมมาก
 แล้วคนที่เค้าวิ่งเข้ามาช่วยเคื่ก็มอหน้าพีคนนั้ หนูก็เงยหน้าขึ้นมา อึย
 ดุรถใครที่ไหนไม่เคยเจอ...ถือว่เป็นความโชคดื่ที่มีเหตุการณ์อยู่ที่บ้านตัว
 เอง

ประเมิน C : ผลที่ตามมา

ผู้นำกลุ่มได้ให้อัมประเมินผลที่ตามมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่ออัมถูกคนขับรดตำอัมรู้สึกโกรธมากและตกเตียงกัน ดังนี้

- อัม : ... แล้ว C ก็โกรธ อารมณ์มาเลยคะก็เตียงเคื่บั้ง เคื่ดำเราแบบเจ็บมาก เป็นผู้ชาย เราก็ยอน พุดเหมือนไม่มีความรู้เลย พี่มาตำบอกหนูได้
 อย่่างไร ใครผิดกันแน่ ไปโรงพักก็ไปสิ ไม่ต้องเลขมาขึ้นรดชั้น อย่่าหนัก
 ว่จะหนีได้ เราจะหนีได้ใจเพื่อกก็เจ็บขา หนูก็หัวแตก แบบแกแอนดื่
 เรามาก เห็นเราเป็นเด็กอะไรจ้่มั้งคะ แล้วตอนนั้เราก็เป็นเด็กจริง ๆ
 ด้วยเราอยู่ ม.ต้นถ้าเกิดเหตุการณ์นั้มาเกิดตอนนั้เราก็คงคิดดื่กว่านั้
 เราก็คงเริ่มต้นขับรดเอง เพื่อจะมีอะไรดีขึ้นกว่านั้

ประเมิน B : ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้อัมประเมินความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนเกิด
 อารมณ์โกรธ โดยอัมได้ทราบว่ความคิดของตนที่ทำให้รู้สึกโกรธคือความคิดที่ต่องการให้คน
 อื่นยอมรับตนและให้เกียรติตนพุดดื่กับตน เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 1 คือความต้องการให้
 ตนได้รับความรักและการยอมรับจากคนทุกคน ตามแนวคิดของ Ellis ดังนี้

- อัม : ไข่...แล้ว B ก็คือความคิดแบบโกรธมาก
 ผู้นำกลุ่ม : ตอนนั้เราคิดอย่่างไรถึงทำให้เราโกรธ
 อัม : คิดว่เราไม่ผิด
 ผู้นำกลุ่ม : เคื่น่าจะพุดดื่กับเราอย่่างนั้ไหม
 อัม : ค่ะ...เราก็บอกว่เราไม่ผิด เพื่อกก็ขับรดข้ามาก ซะลอมมาแล้วเคื่ไม่รู้มา
 จากไหน คิดเลย...ประโยชน์มาทักทายครั้งแรกก็เป็นอย่างนั้เลยเหอ เรา
 ก็แบบใจตกไปอยู่ตาตุ่มทำไมพุดอย่่างนั้

D : โต้แย้งความคิด

ผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของอ้อมที่ต้องการให้คนอื่นพูดติดกับตนในระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้อ้อมได้ประเมินความเป็นไปได้ของความคิดตน ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : เราก็เจออย่างนี้ละครับเราเองอยากจะให้คนที่เราเจอในชีวิตเรา เพื่อนฝูงหรือคนอื่น ๆ เราอยากให้เค้าพูดดี ๆ กับเรา ถึงแม้ว่าเราเป็นเด็กก็ตาม เราก็อยากให้เค้าพูดดีกับเราจำเป็นไหมว่าทุกคนที่เราเจอเค้าจะต้องพูดดีกับเราเสมอไป...ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์เลวร้ายอย่างไรก็ตาม
- อ้อม : ก็ไม่จำเป็นค่ะ...
- ผู้นำกลุ่ม : เค้าอาจจะไม่พูดดีกับเราก็ได้ อย่างนั้นใช่ไหม
- อ้อม : ก็แบบ...ถ้าไม่รู้จักกันก็ไม่พูดดี แบบถามประโยชน์ก็ตอบพอแล้ว ๆ สถานที่ราชการบางอย่างก็มี แบบงานเค้ายุ่งมาก...อยู่แล้ว...
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับไม่สนิทกันอยู่แล้ว เค้าก็ไม่จำเป็นต้องพูดดีกับเรานะ
- อ้อม : ใช่ค่ะ

E : ความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น

เมื่อผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของอ้อม และอ้อมทราบว่าความคิดตนเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้อ้อมได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น อ้อมได้คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหากตนคิดว่าเรื่องเกิดขึ้นแล้วและเราเป็นคนผิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : เราจะมองเหตุการณ์ที่เค้าตำเราว่าอย่างไร...เวลาที่เค้าตำเรา เรามองว่าไม่น่าจะตำนะ เพราะว่าเราไม่ผิดไม่น่าจะมาตำเรา เราคิดว่าเค้าน่าจะพูดดี ๆ แต่เค้าก็ไม่ได้พูดดีกับเรานะ B อันเก่าทำให้เราโกรธมาก B อันใหม่คิดว่าจะคิดอย่างไรดี เพื่อให้เค้าโกรธน้อยลง
- อ้อม : ก็ฟังอย่างเดี๋ยวนะคะ ไม่ต้องเถียงเค้า
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วคิดอย่างไรครับ
- อ้อม : แค่ว่าเค้าถูกแล้ว เค้าก็ถูกอยู่แล้วละคะ เค้าแบบตำพูดเค้าแบบปิกใจเรามากเลยคะ ตำแบบ...ปิกใจมาก...โกรธแบบ ถ้าจะคิดให้โกรธน้อยลงก็แบบ คิดว่าทำใจ เรื่องมันเกิดขึ้นแล้วนะเราก็จะทำตาม...

E : อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา

เมื่ออ้อมได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ผู้นำกลุ่มช่วยให้อ้อมได้พิจารณาอารมณ์และการกระทำใหม่ที่ตามมา เพื่อให้อ้อมมองเห็นความสัมพันธ์ของความคิดที่มีเหตุผลและอารมณ์ที่เหมาะสมและการกระทำที่เหมาะสม ดังนี้

อ้อม : ก็คงแบบ...ฟังเค้าดำ...ไม่เถียงเค้ามั้งคะ คงทำให้เราโกรธน้อยลง

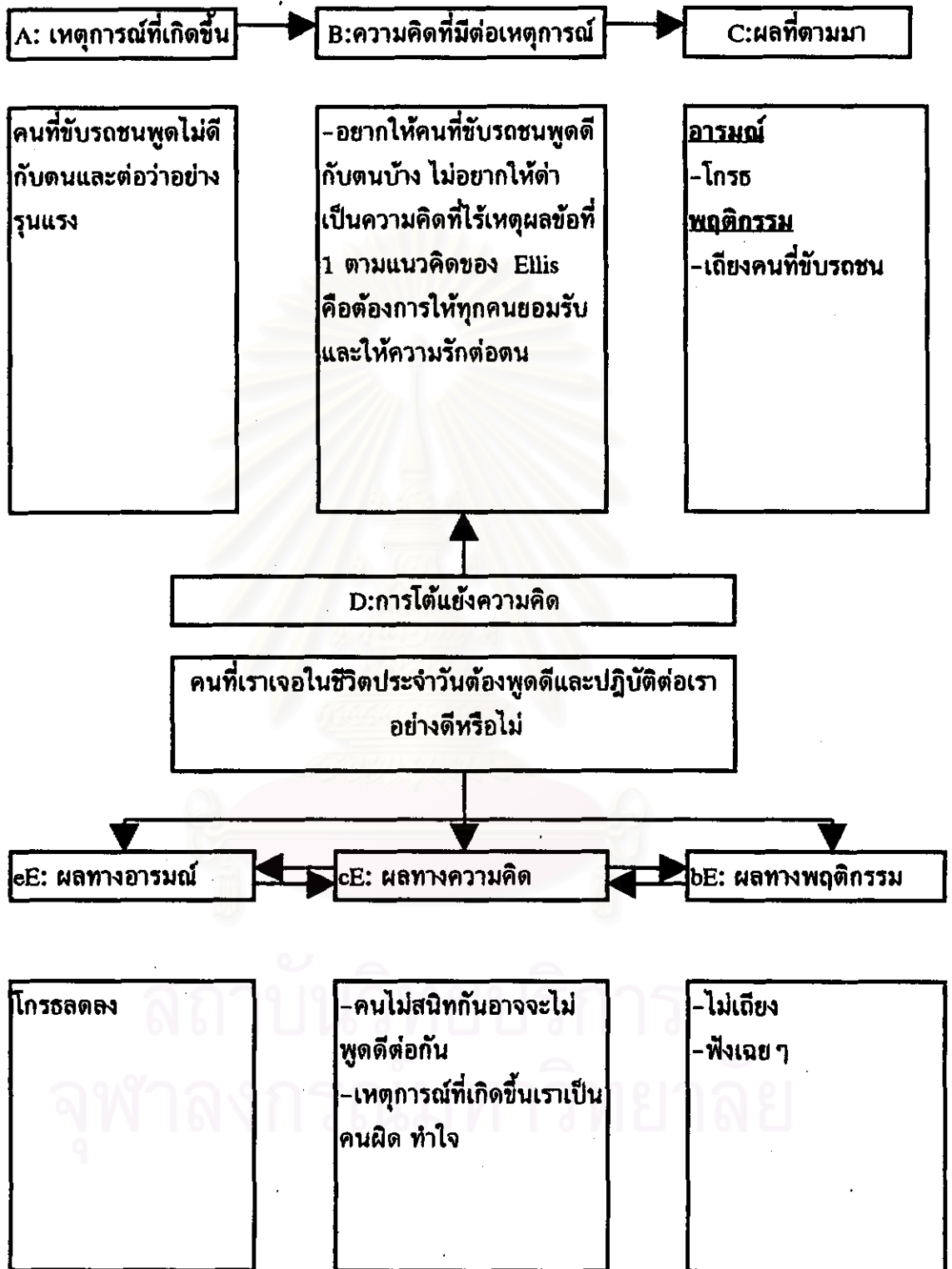
ผู้นำกลุ่ม : เราจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร การที่เค้ามาว่าเรา หนูจะคิดว่าอย่างไรมองอย่างไรทำให้เราหงุดหงิดน้อยลง...

อ้อม : ก็คงไม่พูด...ไม่เถียงเค้า...แบบฟังเค้าเฉย ๆ

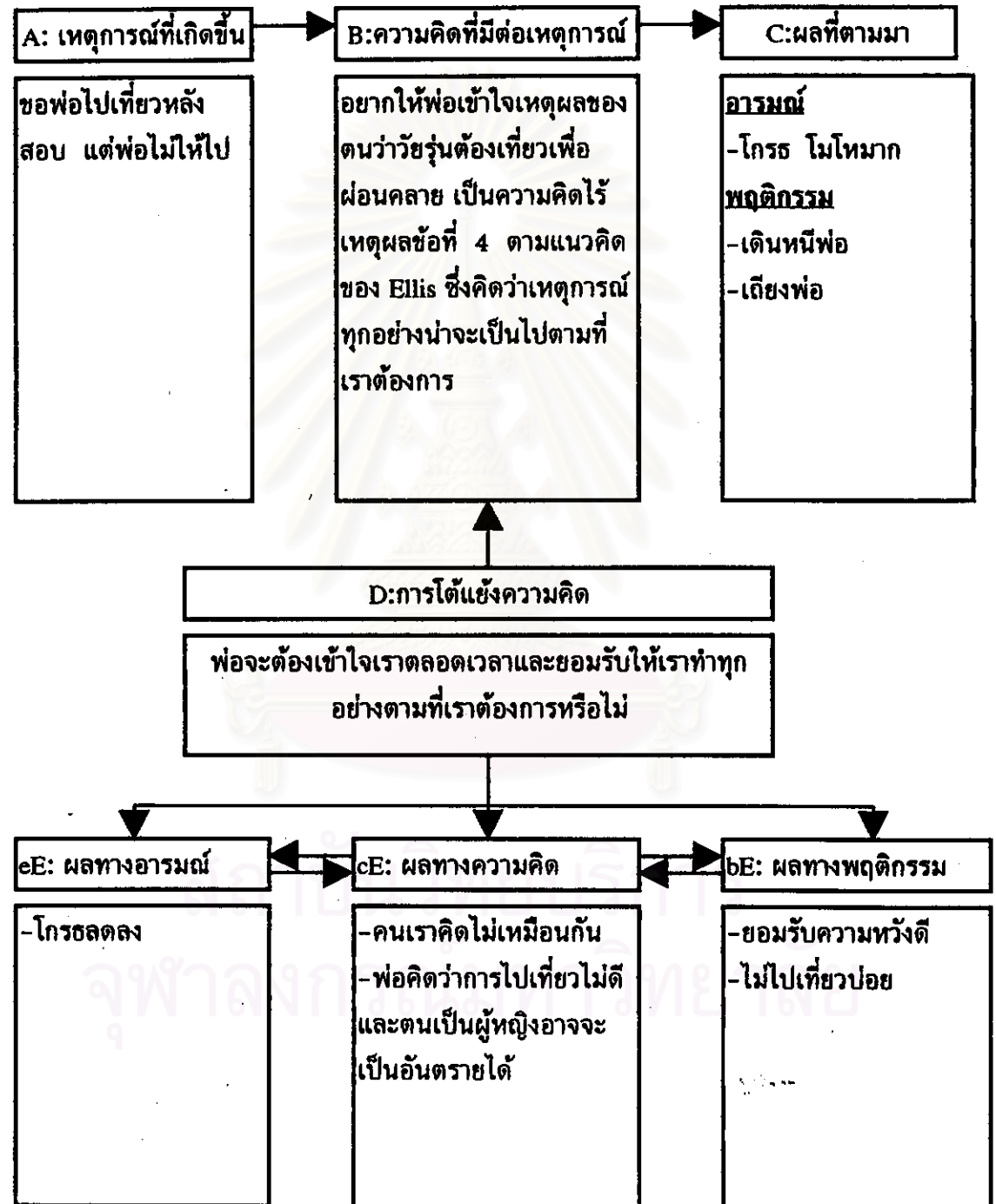


สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

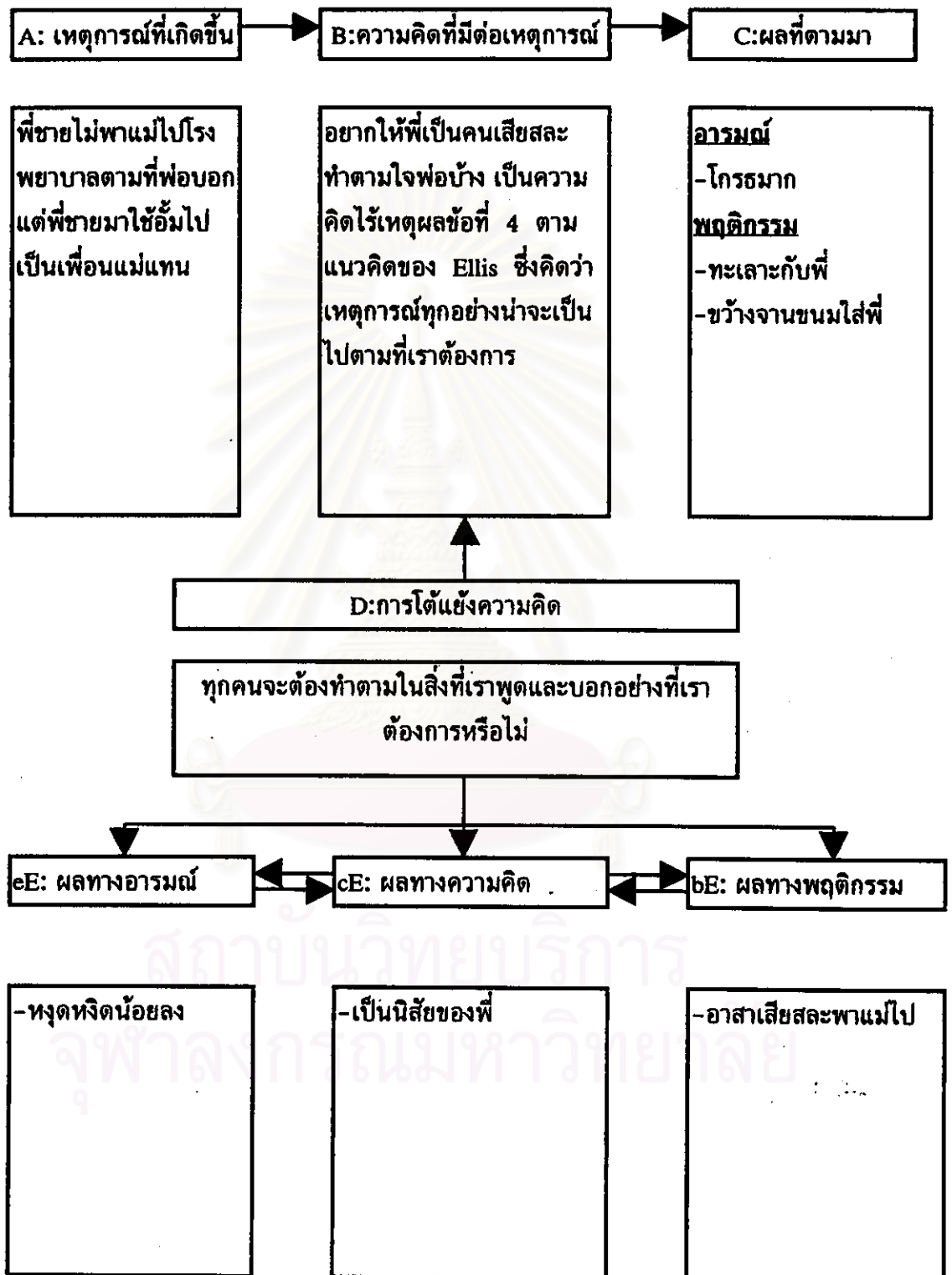
จากกรณีของอัมสามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้



นอกจากการที่ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้อัมได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่ออารมณ์โกรธและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การโต้แย้งความคิดของอัมเพื่อให้อัมได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ผู้นำกลุ่มได้ให้อัมนำหลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนนอกกลุ่มการปรึกษา 2 เหตุการณ์ เขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้



การบ้านที่ 2:



ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพบว่า อ้อมสามารถใช้หลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนได้ สามารถพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล มีชีวิตโดยใช้ปรัชญาที่มีเหตุผลขึ้น มีอารมณ์โกรธลดลงและเกิดการกระทำที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ต่อเหตุการณ์ที่ทำให้ตนไม่พอใจโดยพิจารณาจากบทสนทนา ดังนี้ “เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น... รู้สึกแคร่ความรู้สึก แคร่คำพูดของคนอื่นมากขึ้น ไม่เอาแต่ใจตนเอง... ไม่เป็นเด็กนะคะ” เกิดเหตุการณ์หนึ่งกับอ้อมคือพ่อขายรถมอเตอร์ไซด์ของตนและอ้อมได้มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความคิดที่มีเหตุผลทำให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสมและการกระทำที่สร้างสรรค์ต่อเหตุการณ์ โดยจะเห็นจากบทสนทนา ดังนี้ “ทะเลาะกันกับพ่อ... แคร่ความรู้สึกแแก ก็จะไม่เฉย... เราก็ไม่ตอบโต้ พูดอะไรพูดไป ทั้ง ๆ ที่แกขายรถมอเตอร์ไซด์ที่บ้านหนูไป หนูก็เฉย... คิดตามที่พี่บอก... แแกก็มีเหตุผลของแแก แคร่ความรู้สึกของแแกมากกว่า แคร่ความรู้สึกของตัวเอง เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น” และอ้อมยังได้เล่าถึงการนำหลักปรัชญาความคิดที่มีเหตุผลไปใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังนี้ “ทั้งการเรียน ทั้งชีวิตส่วนตัว ทั้งอยู่กับเพื่อน... ดีขึ้นนะคะ ทำอะไรก็ส่วนมากก็พูดเหตุผลกับเพื่อนไม่เหมือนแต่ก่อนคะ โวยวายแข่งกัน... ก็รอจังหวะ เค้าพูดอะไรเสร็จก็ชี้แจงให้เค้าฟัง ไม่ใช่เถียง แต่ชี้แจง”

กรณีของยอด

ยอดเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ยอดเป็นคนที่มีอารมณ์โกรธบ่อยครั้ง ทำให้บางครั้งเกิดความขัดแย้งกับพ่อเสมอทำให้ไม่ค่อยพูดคุยกัน จากที่ยอดได้กล่าวในช่วงแรกของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น “...ก็เฉยไม่อยากพูด เวลาพูดแล้วก็มีเรื่องขัดแย้งกัน” ในช่วงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้ยอดได้เล่าถึงประสบการณ์ความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้นกับยอด โดยยอดได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนไปเที่ยวบ้านเพื่อน และถูกลุงของเพื่อนว่า มามั่วสุม ว่าเป็นเด็กเกเร ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ยอดได้ประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามหลักการ ABCDE เพื่อให้ยอดได้เข้าใจถึงผลของความคิดที่ไรเหตุผลต่ออารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น และได้ช่วยให้ยอดประเมินความคิดที่ไรเหตุผลของตน เพื่อให้ยอดได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ประเมิน A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ยอดประเมินเหตุการณ์ที่ทำให้ยอดโกรธชัดเจนขึ้น ทำให้ยอดชัดเจนว่า เหตุการณ์ที่ทำให้ตนโกรธคือลุงของเพื่อนตำตนว่าเป็นเด็กเกเร มาตำโดยไม่ทราบว่ายอดและเพื่อนทำอะไร ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ครับ ลองพิจารณาดูนะครับ เหตุการณ์ที่ขอดเล่าอะไรเป็น A-B-C
- ขอด : A คือเหตุการณ์ที่เค้ามาดำเราครับทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้ทำอะไร และเราก็ไม่อยากเข้าไปในบ้านเค้าด้วย...

ประเมิน C : ผลที่ตามมา

ผู้นำกลุ่มได้ให้ขอดประเมินผลที่ตามมาจากเหตุการณ์ที่ลุงของเพื่อนมาตำขอดโดยไม่ดูว่าขอดและเพื่อน ๆ ทำอะไร ทำให้ขอดรู้สึกโกรธแค้นมากและดำได้ตอบลุงของเพื่อนกลับไป ดังนี้

- ขอด : เคื่ก็ดำ ๆ ผม ผมก็ดำ...ควายเอ๊ย ดำไปผมก็เดินกลับบ้านครับ บ้านผมก็ไม่ไกลมากเท่าไร ผมแค้นมากครับ...
- ผู้นำกลุ่ม : โกรธมาก
- ขอด : ทั้งโกรธ ทั้งแค้น
- ผู้นำกลุ่ม : เคื่ว่าเราไปกินข้าว

ประเมิน B : ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

ผู้นำกลุ่มชักชวนให้ขอดได้เล่าถึงความคิดที่ทำให้ตนรู้สึกโกรธ ทำให้ทราบว่ายอดโกรธเนื่องจากขอดคิดว่าลุงเพื่อนน่าจะมาดูว่าตนเองทำอะไร ไม่ควรดำอย่างไม่มีเหตุผล เป็นความคิดที่ต้องการให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปตามที่ต้องการ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนั้นขอดคิดอย่างไรถึงโกรธเคื่
- ขอด : คิด...แบบเสียฟอร์มครับ
- สมาชิก : ... (หัวเราะ) ...
- ผู้นำกลุ่ม : เสียฟอร์มหมายความว่าอย่างไรครับ เหมือนกับเรามีความรู้สึกว่าเราต้องเป็นคนที่ไม่ถูกใครดำอย่างนั้นไหม...
- ขอด : ครับ...ผมเป็นคนไม่ชอบให้ใครพูด
- ผู้นำกลุ่ม : เวลาที่คนมาดำเรา เหมือนเรารู้สึกว่าเคื่ดูถูกเราอย่างนั้น
- ขอด : ถ้ายกตัวอย่างแบบแمنةครับ ถ้าดำเคื่ก็จะดำแบบ ก่อนเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นครับ ไม่ค่อยอยากให้ดำให้บ่นมาก ำคัญครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เวลาเคื่ดำหรือบ่นเราคิดอย่างไรครับ ถึงไม่อยากให้เคื่ดำ
- ขอด : ทำไมเคื่ไม่เข้ามาดูก่อนว่าเราทำอะไร ตอนแรกเคื่ยืนดำอยู่ตั้งไกล นะครับลุงเขา

- ผู้นำกลุ่ม : คิดว่าเค้าน่าจะเข้ามาดูเรื่องราว ดูเหตุผลก่อน
 ยอด : ครับ เขาก็โตแล้วครับ ลูกสามแล้วครับ เมียก็สอง...
 สมาชิก : ...(หัวเราะ)...
 ผู้นำกลุ่ม : ส่วนหนึ่งก็คือเราถูกตำเรารู้สึกเสียฟอร์ม
 ยอด : ครับ มันไม่น่าจะเกิดขึ้นครับ
 ผู้นำกลุ่ม : ตรงนั้นะครับ ความคิดของยอดที่ทำให้โกรธคืออะไรครับ ที่ฟังดู
 เหมือนคิดว่าเสียฟอร์ม ที่เราไม่อยากให้ใครมาดูถูกเราอย่างนั้น
 ไหม...
 ยอด : ไม่ใช่ครับ ...ถ้าเราผิดก็ว่ากันอีกอย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่ครับ...
 ผู้นำกลุ่ม : ถ้าเราผิดก็ยอมรับ อันนี้คิดว่าเราไม่ผิด
 ยอด : ครับ เราก็กินของเราไป
 ผู้นำกลุ่ม : ก็อย่างนั้นความคิด B คืออะไรครับ...
 น้อย : ความคิดตอนนั้นคิดว่าอย่างไรถึงโกรธให้เค้า...
 ยอด : ตอนนั้นคงไม่ทันได้คิด เค้าก็ร้อนผมก็ร้อนเหมือนกัน
 ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับยอดคิดว่า เค้าน่าจะมาดูเหตุการณ์ให้ดีกว่า น่าจะฟัง
 เหตุผลด้วย

 ผู้นำกลุ่ม : ยอดคิดว่าเราควรจะได้รับ การยอมรับ พุดดี ปฏิบัติดีต่อเรา เค้า
 ควรให้เกียรติเรา
 ยอด : เค้าไม่ควรจะมาตำเราเลย ทำไมเค้าไม่ดูก่อน
 ผู้นำกลุ่ม : เป็นความคิดที่เราคิดว่า เราควรได้รับการปฏิบัติด้วยดี ได้รับการ
 ยอมรับจากคนอื่น ๆ ความคิดตรงนี้มีเหตุผลใหม่ครับกับความคิด
 นี้ ที่เราอยากให้คนอื่นเค้าปฏิบัติดีต่อเรา...พุดดีต่อเรา

D : ได้แย้งความคิด

ผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของยอดที่คิดว่าต้องการให้ลุงของเพื่อนเข้ามาดูตนก่อนที่จะ
 ตำนานเรื่องอื่น ๆ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม : แล้วยอดเองคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมันจะต้องเป็นไปได้อย่างไรที่เรา
 คิดใหม่ เช่น เราอยากใช้เวลาเราไปบ้านเพื่อนอยากให้อะไรทุกอย่าง
 มันดี อยากให้ลุงเดินมาดูเลย ๆ ไม่ตำเรา เหตุการณ์มันจะเป็นไป
 ตามที่เราต้องการใหม่ครับ...
 ยอด : ไม่ครับ...

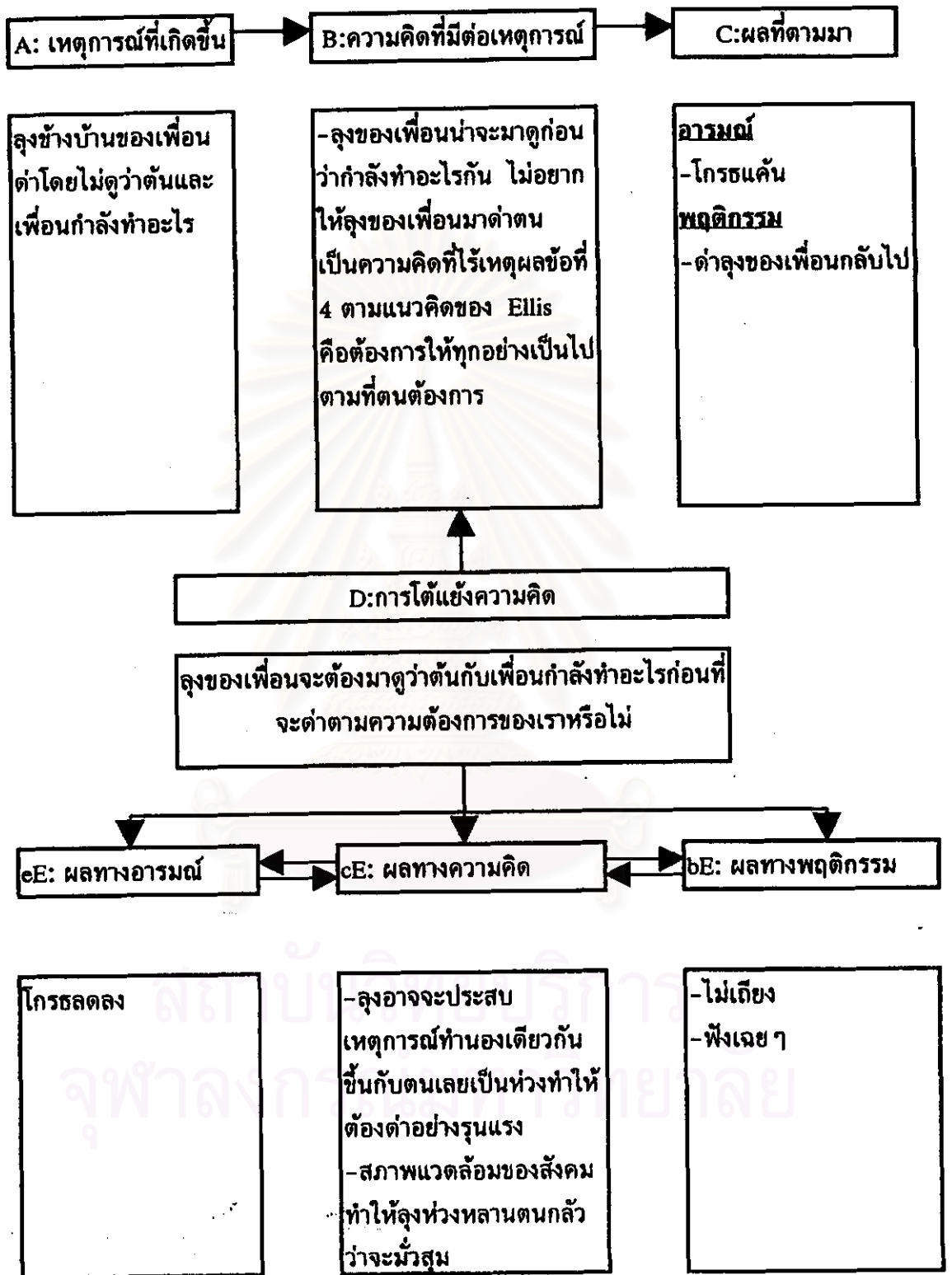
- ผู้นำกลุ่ม : ลองขยายความสิครับ
 ยอด : แล้วแต่พ่อแม่ของแต่ละคน...ว่าจะมีนิสัยอย่างไรให้เกิดริเราใหม่...
 มองเราอย่างไร ส่วนมากเค้าก็จะมองเราว่าพาลูกเค้าไปเดลเดลครับ
- ผู้นำกลุ่ม : อะไรที่คิดว่าทำให้เค้ามองเราอย่างนั้น
 ยอด : สังคมสภาพแวดล้อมครับ
- ผู้นำกลุ่ม : อย่างไรครับ
 ยอด : สื่อต่าง ๆ
- นิว : เค้าเห็นภาพพจน์ ถ้ามีเพื่อนไปแล้วอาจจะไปเที่ยวกันอีก
- ผู้นำกลุ่ม : บางทีคนก็อาจจะมองเราทางลบอยู่แล้ว
 ยอด : ถ้าเกิดพวกเรารับกลุ่ม เค้าก็มองเราทางลบเลย ไม่ว่ากลุ่มไหนก็
 ช่าง

E : ความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น

เมื่อผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งเพื่อให้ยอดได้ประเมินความคิดของตน ยอดทราบว่าความคิดของตนเป็นความคิดที่ต้องการให้ลุงของเพื่อนไม่ตำหนิ และต้องการให้ลุงมาดูก่อนที่จะตำหนิเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลยอดได้สร้างความคิดใหม่ขึ้นคือลุงเป็นห่วงหลานของตนทำให้กลัวว่าการที่ยอดมาเที่ยวกับหลานเป็นการมั่วสุม ดังนี้

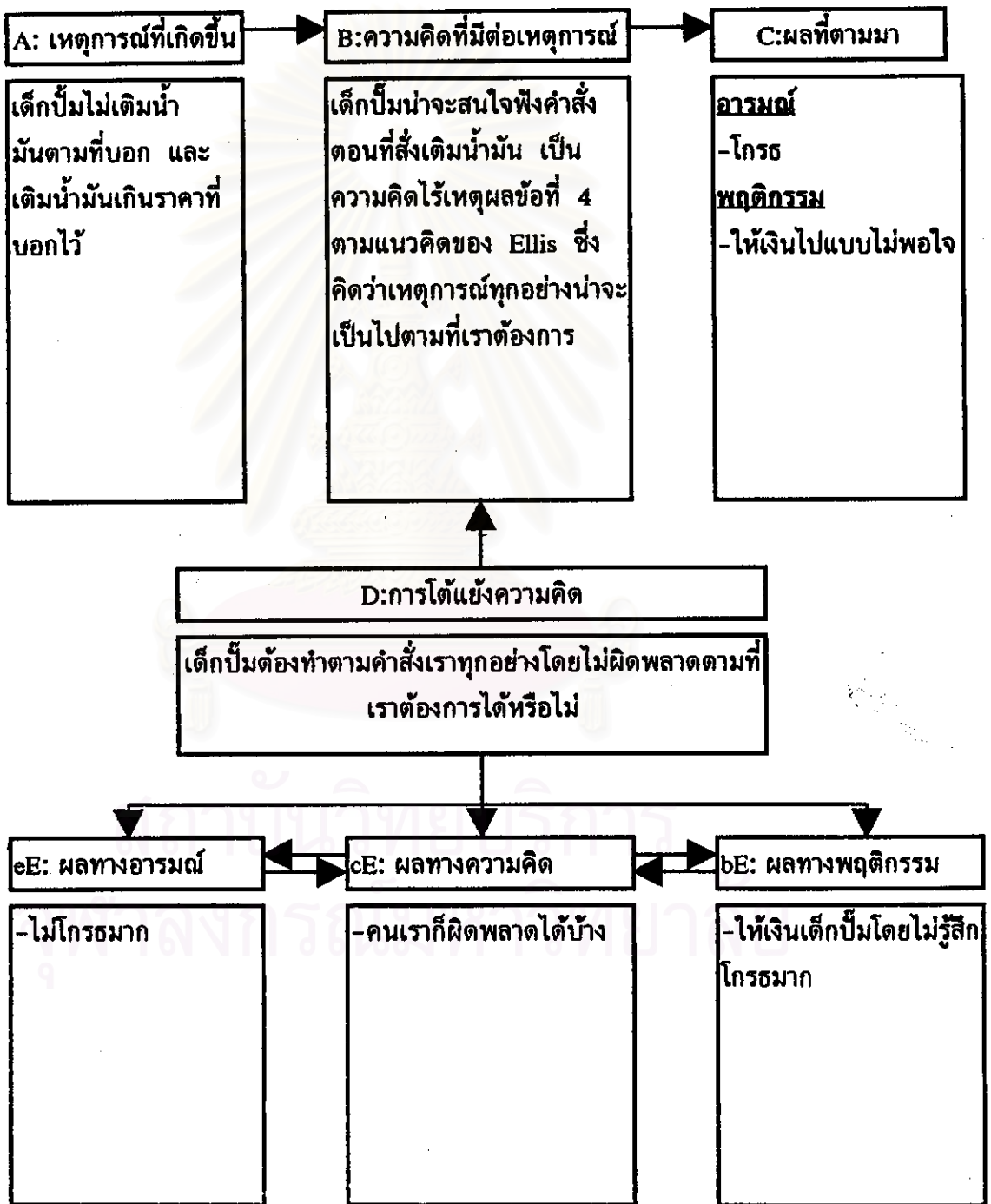
- ยอด : แล้วแต่พ่อแม่ของแต่ละคน...ว่าจะมีนิสัยอย่างไรให้เกิดริเราใหม่...
 มองเราอย่างไร ส่วนมากเค้าก็จะมองเราว่าพาลูกเค้าไปเดลเดลครับ
- ผู้นำกลุ่ม : อะไรที่คิดว่าทำให้เค้ามองเราอย่างนั้น
 ยอด : สังคมสภาพแวดล้อมครับ
- ผู้นำกลุ่ม : อย่างไรครับ
 ยอด : สื่อต่าง ๆ
- นิว : เค้าเห็นภาพพจน์ ถ้ามีเพื่อนไปแล้วอาจจะไปเที่ยวกันอีก
- ผู้นำกลุ่ม : บางทีคนก็อาจจะมองเราทางลบอยู่แล้ว
 ยอด : ถ้าเกิดพวกเรารับกลุ่ม เค้าก็มองเราทางลบเลย ไม่ว่ากลุ่มไหนก็
 ช่าง

จากกรณีของยอดสามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้

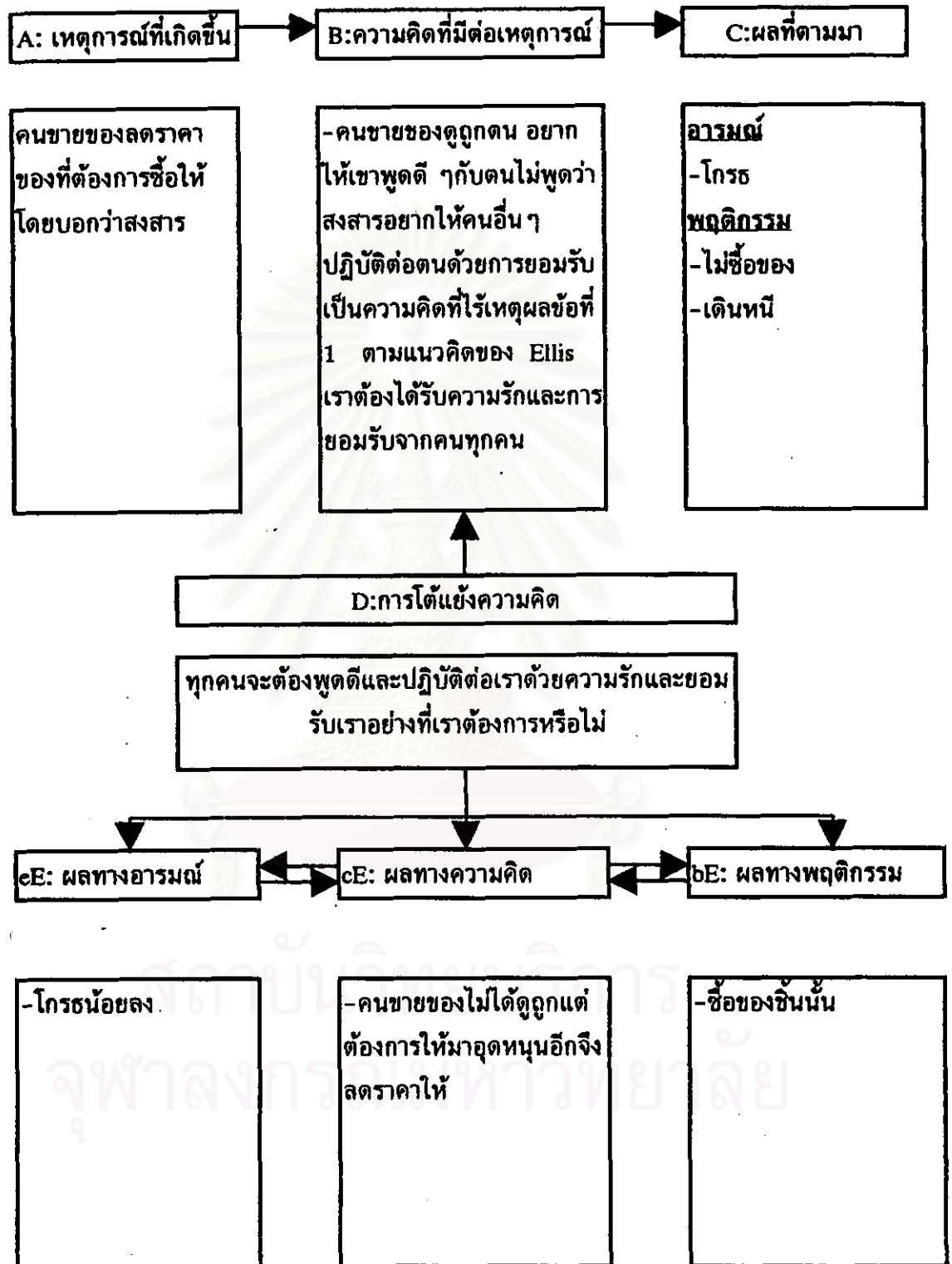


นอกจากการที่ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้ยอดได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่ออารมณ์โกรธและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การโต้แย้งความคิดของยอดเพื่อให้อุดได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ผู้นำกลุ่มได้ให้อุดนำหลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนนอกกลุ่มการปรึกษา 2 เหตุการณ์ สามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้

การบ้านที่ 1:



การบ้านที่ 2:



หลังจากยอดเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้วยอดสามารถใช้ความคิดที่มีเหตุผล ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนและเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังบทสนทนา “เปลี่ยนแปลงครับ แต่ก่อนถ้าโกรธกัน กับเพื่อนและฟังเค้าว่าเหตุผลเค้าฟังขึ้นใหม่ ถ้าฟังขึ้นเราก็มปล่อยครับ... ตอน นี้ก็หาเหตุผลรับมือเหตุผลในทางที่ดีครับ” แสดงให้เห็นว่ายอดสามารถใช้หลักเหตุผลในการ พิจารณาและทำให้เกิดอารมณ์โกรธลดลง

กรณีของนิว

นิวสมาชิกนักเรียนชายคนหนึ่งทีโกรธง่ายบ่อยครั้ง โดยในช่วงแรกของการเข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษานิวได้กล่าวถึงนิสัยของตนเองซึ่งเป็นคนทีโกรธง่าย เช่น “...ถ้าโกรธแล้วก็..โกรธง่ายหาย ง่ายครับ” ในระหว่างการปรึกษาผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้นิวเล่าประสบการณ์ความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้น นิวได้เล่าถึงความรู้สึกโกรธที่มีต่อเพื่อนที่ขี้มสร้อยแล้วไม่เอามาคืน นิวคิดว่าเพื่อนเอาสร้อยของ ตนไปขาย ทำให้รู้สึกโกรธแค้นและเลิกคบกับเพื่อนคนนั้น แต่นิวยังเก็บความรู้สึกโกรธนี้ไว้ ยาวนาน ทั้งๆ ทีเหตุการณ์นี้ได้ผ่านไปแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ให้นิวพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน โดยใช้หลักทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C เพื่อให้นิวเข้าใจถึงผลของความคิดที่ไรเหตุผลของตนที่มี ต่ออารมณ์โกรธที่ยาวนาน และใช้หลักการ ABCDE ในการช่วยให้นิวได้เปลี่ยนความคิดที่ไร เหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล จากบทสนทนาดังนี้

ประเมิน A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้นิวประเมินเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธให้ชัดเจน เพื่อให้นิวสามารถม องเห็นความเกี่ยวข้องระหว่างเหตุการณ์ ความคิดและอารมณ์ได้ชัดเจนขึ้น

นิว : คือว่า...มีเพื่อนคนหนึ่ง เค้าเป็นเพื่อนที่สนิทมาก แล้วก็เค้าก็พา เพื่อนอีกคนหนึ่งมากี่สนิทกันประมาณ 2 เดือน แล้วเพื่อนคนที่ ชวนมา เค้าก็ชอบหยิบนั่นหยิบนี้ แล้วก็ชอบขี้มของใส่ ขี้มเสื้อผ้า ขี้มอะไรใส่อย่างนี้ แล้วเค้าก็ขี้มสร้อยคอสร้อยทองไปแล้วก็เอามา คืน วันต่อมาก็มาขี้มอีก ทีหลังก็ไม่เจอเลย...เค้าขี้ม...เค้าก็เอาไป เลยก็โกรธ...โกรธเพื่อนที่พาคนนั้นมา คิดว่าเค้าคงจะรวมหัวกัน แบบรวมหัวกันมาหลอกเอาสร้อยเราอย่างนี้

ผู้นำกลุ่ม : อะไรที่นิวคิดว่าเค้ารวมหัวกัน...

นิว : ก็เค้าไม่มาทั้ง 2 คนเลย...

ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนสนิทกัน

- นิว : เป็นเพื่อนสนิทกันด้วย เค้าคงจะ...เอาไปขายแล้วแบ่งกัน
 ดาว : ทำไมถึงทำกับฉันได้
 นิว : ก็คิดว่าโกรธ...คิดแล้วก็ยังโกรธอยู่เห็นหน้าเค้า เจอหน้ากัน
 ก็ไม่พูดด้วย
 ผู้นำกลุ่ม : ทุกวันนี้ก็เจอกันอยู่
 นิว : เจอกันอยู่
 ดาว : เพื่อนที่โรงเรียน...
 นิว : ไม่เพื่อนแถวบ้าน... ก็ไม่กล้าพูดกับใครกลัวคนอื่นว่าเราโง่
 แม่ก็ตำ...(หัวเราะ)...
 ดาว : เค้าทำทองไม่รู้ร้อนเลยเหรอ...
 ผู้นำกลุ่ม : เราแน่ใจว่าเค้าเอาไป...
 นิว : รู้แน่แล้วเราให้เค้ายืมก็ไปทวงคืนก็ไม่ได้ ไม่ได้เขียนชื่อไว้
 สมาชิก : ...(หัวเราะ)...
 นิว : คิดว่าเค้าเอาไปขายแล้วก็เอาเงินมาแบ่งกัน...เพื่อนคนนั้น
 เค้าก็ไม่มาพูดด้วยเลย เค้าก็คงจะรู้ว่าโกรธ

จากการประเมินเหตุการณ์ที่ทำให้นิวโกรธ ทำให้ทราบว่าเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธคือเพื่อน
 ยืมสร้อยไปแล้วไม่เอามาคืน

- ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้นะครับ นิวคิดว่าอะไรเป็น A ครับ
 นิว : A เหตุการณ์เหรอครับ
 ผู้นำกลุ่ม : ครับ
 นิว : A คือเพื่อนรวมหัวกันเอาสร้อยเราไปขาย
 ผู้นำกลุ่ม : A คือเพื่อนยืมสร้อยเราไปแล้วไม่คืน...
 นิว : ไม่คืน...เอาไปเลย เอาไปขาย...

ประเมิน C : ผลที่ตามมา

เมื่อนิวสามารถประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้นิวประเมินผลที่
 ตามมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พบว่าผลที่ตามมาจากเหตุการณ์ก็คือนิวโกรธและไม่พูดกับ
 เพื่อนอีกเลย ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้เป็นเหตุการณ์นะครับ...แล้ว C ละครับ...
- นิว : C อะไรนะ
- ดาว : ความคิด...
- อัม : ไม่ใช่ อารมณ์ การกระทำ
- นิว : อารมณ์...โกรธเคืองมาก ไม่พูดกับเค้าเลย เลิกคบกันเลย
ทุกวันนี้เจอหน้าก็ไม่คุยกัน...ก็ไม่อยากคบเค้าอีก
- ผู้นำกลุ่ม : C ที่ตามมาก็คือโกรธมากนะครับ ทุกวันนี้ก็ยังรู้สึกอย่างนั้น
อยู่

ประเมิน B : ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้นิวประเมินความคิดที่มีต่อเหตุการณ์อันก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ และนิวได้กล่าวถึงความคิดของตนว่าไม่อยากให้เพื่อนทำอย่างนี้กับตน เพื่อนไม่น่าจะรวมหัวกันหลอกตน เป็นความคิดไร้เหตุผลข้อที่ 4 ตามแนวคิดของ Ellis ที่กล่าวว่าเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ ดังบทสนทนาดังต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ที่โกรธ นิวคิดว่าอะไรเป็น B ความคิดที่ทำให้นิวโกรธ
- นิว : คิดว่าเค้าร้าย เค้าไม่น่ามาเอาของของเรา... ของเค้าก็มีเค้าร้ายกว่าเรา ทำไมเค้าต้องมาเอาของของเราไปด้วย แล้วโกรธตรงที่ว่าเค้ารวมหัวกันมาหลอกเรา
- ผู้นำกลุ่ม : เราโกรธที่เพื่อนสนิทเราเค้ารวมหัวกับเพื่อนมาเอาของของเราไป
- นิว : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เราคิดว่าเพื่อนเรา ที่สนิทกันไม่น่าจะหลอกเรานะ
- นิว : ตอนนี่ก็ไม่สนิทกันแล้ว...ต่างคนต่างไม่พูดกัน
- ผู้นำกลุ่ม : เราเองนะก็คิดว่าเพื่อนสนิท ไม่น่าจะมีนิสัยอย่างนี้นะ ไม่น่าที่จะรวมหัวกับคนอื่นมาหลอกเราน่าจะจริงใจกับเรานะ
- นิว : ครับ ร้ายกว่าเราด้วย...ของของเค้าก็มี
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับความคิดที่ทำให้นิวโกรธ ก็คือเราคิดว่าเพื่อนน่าจะมีนิสัยดีตามที่เรต้องการตามที่เราคิดเลยทำให้เราโกรธ...
- นิว : ไม่ต้องตีมากแต่ไม่น่ามารวมหัวหลอกเรา...

D : โต้แย้งความคิด

ผู้นำกลุ่มโต้แย้งความคิดของนิวเพื่อให้นิวได้ประเมินความมีเหตุผลในความคิดของตน
นิวทราบว่าคุณคิดตนเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล

- ผู้นำกลุ่ม : B ตรงนี้เหมือนกับว่าเขาคิดว่าเพื่อนน่าจะทำในสิ่งที่เรา
ต้องการทำในสิ่งที่เราชอบนะ จริง ๆ แล้วเพื่อนจะต้องทำใน
สิ่งที่เราอยากให้เค้าทำเสมอไปหรือเปล่า
- นิว : ก็ไม่ต้องทำอะไรให้เราแต่ว่า ไม่น่ามาเอาของเรา
- ผู้นำกลุ่ม : ครับเราก็ก็นิยอยากให้เพื่อนเค้ามาเอาของของเรานะ เราไม่
ชอบ จริง ๆ แล้วเพื่อนต้องทำตามอย่างที่เราคิดไหม...
- นิว : ...(เงียบ)...ก็ไม่มี...
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่อย่างไรครับ ลองขยายความ...
- นิว : ก็บางทีก็นิยเค้าไม่ตีเค้าก็ทำกับเรา...ตะกะมกได้ บางครั้ง
เรามากก็มาเอากับเรา นิยเค้า...คบกับใครก็ไม่มีใครชอบ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับมันเป็นนิยเค้านะ เราเองชอบให้เค้า ซื่อสัตย์
กับเราไม่ขโมยของเรา แต่เราไม่รู้เค้าอาจจะทำอย่างที่เรานิ
อยากให้เค้าทำก็ได้นะ...
- นิว : แต่ก็ไม่น่าจะมาเอาของเรา แม่เค้าก็เข้าข้างลูกเค้า... เค้าไม่มี
มิตังค์มาขอฮิมเรา เราก็กะให้
- ผู้นำกลุ่ม : นิวคิดว่าถ้าเค้าไม่มีก็มาขอฮิมไม่อยากให้เค้าขโมยนะ...
เหมือนกับนิวคิดว่า เพื่อนจะต้องทำในสิ่งที่นิวอยากให้ทำ
นะครับ...จริง ๆ แล้วเพื่อนต้องตามที่เราคิดเสมอไปไหม...
- นิว : ก็ไม่เสมอไป...บางทีเห็นแก่เงิน...

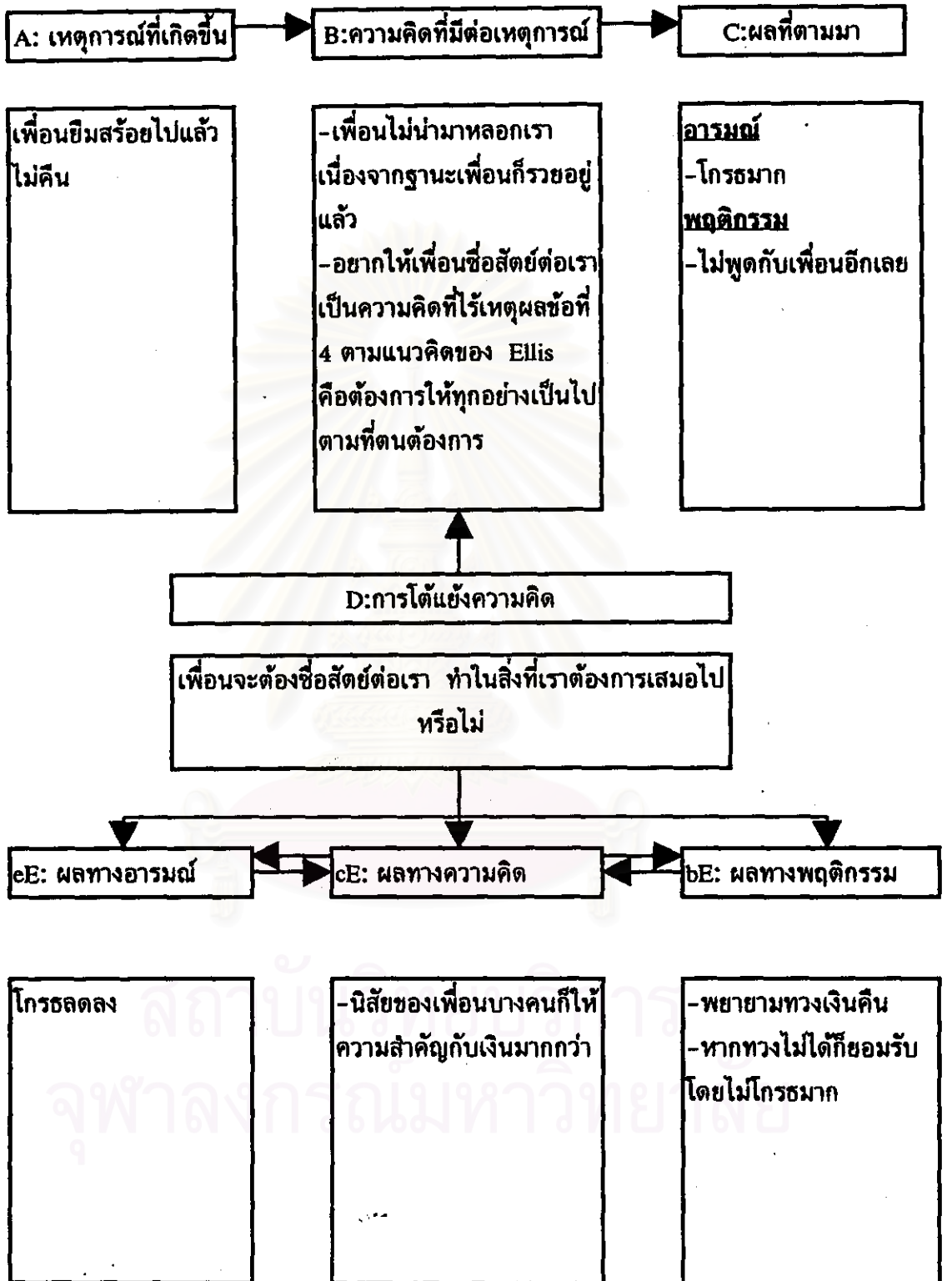
E : ความคิดใหม่และอารมณ์ที่เกิดขึ้น

หลังจากผู้นำกลุ่มโต้แย้งความคิดเดิมของนิวซึ่งเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลแล้ว
นิวได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลทดแทนขึ้นความคิดเดิม โดยคิดว่าบางครั้งนิยเพื่อนอาจจะไม่
เป็นไปตามที่เราต้องการ เพื่อนบางคนอาจจะมองเห็นความสำคัญของเงินมาก ดังนี้

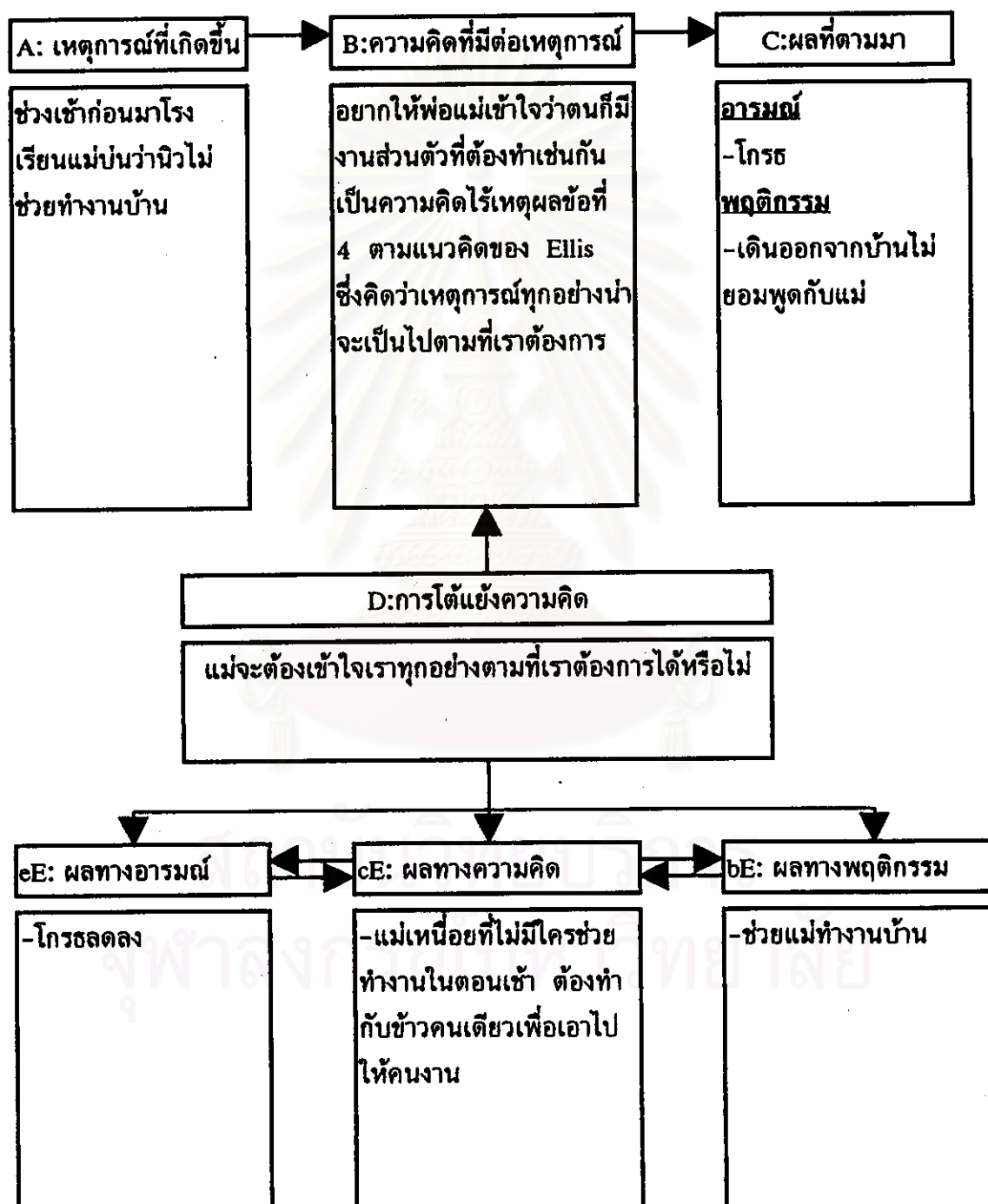
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ เพื่อนเราบางครั้งอาจจะทำอะไรที่เราไม่อยากให้เค้า
ทำ ทำอะไรที่เราคาดไม่ถึงนะครับ ตรงนี้ถ้าเราคิดว่า
เพื่อนที่คบกันมาจะต้องทำอย่างที่เราคิดอย่างที่เรต้องการ
แต่เค้าไม่ทำก็ทำให้เราโกรธนะครับ...ตรงนี้เป็นความคิดที่
ไม่มีเหตุผลนะครับ เป็น B ที่ทำให้เราโกรธเค้ามาก...นึก
ถึงก็ยังโกรธอยู่ ทั้ง ๆ ที่ก็ไม่มีสร้อยแล้วนะครับ... ถ้าเรา
ต้องเปลี่ยนความคิด เพื่อให้เราโกรธเค้าน้อยลง หรือแค่
หยุดหงิด นึกคิดว่าจะคิดอย่างไรดีครับ...
- นิว : คิดอย่างไรให้โกรธน้อยเหอครับ...
- ดาว : สันดาน...
- สมาชิก : ...(หัวเราะ)...
- นิว : คิดว่าเค้าเองเป็นคนนิสัยไม่ดีชอบเอาของคนอื่นอย่างนี้ได้
ไหมครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าคิดว่าเค้านิสัยไม่ดี นิวจะโกรธเค้าไหมครับ...
- นิว : ก็โกรธ มาเอาของเราทำไม
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ นิวคิดว่าเป็นนิสัยที่ไม่ดีของเค้าเอง...เค้ามักได้เอง
อย่างนี้เราจะโกรธเค้าน้อยลงไปไหม เพราะสร้อยหายไป
แล้ว
- นิว : ก็โกรธนิดหน่อย...

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

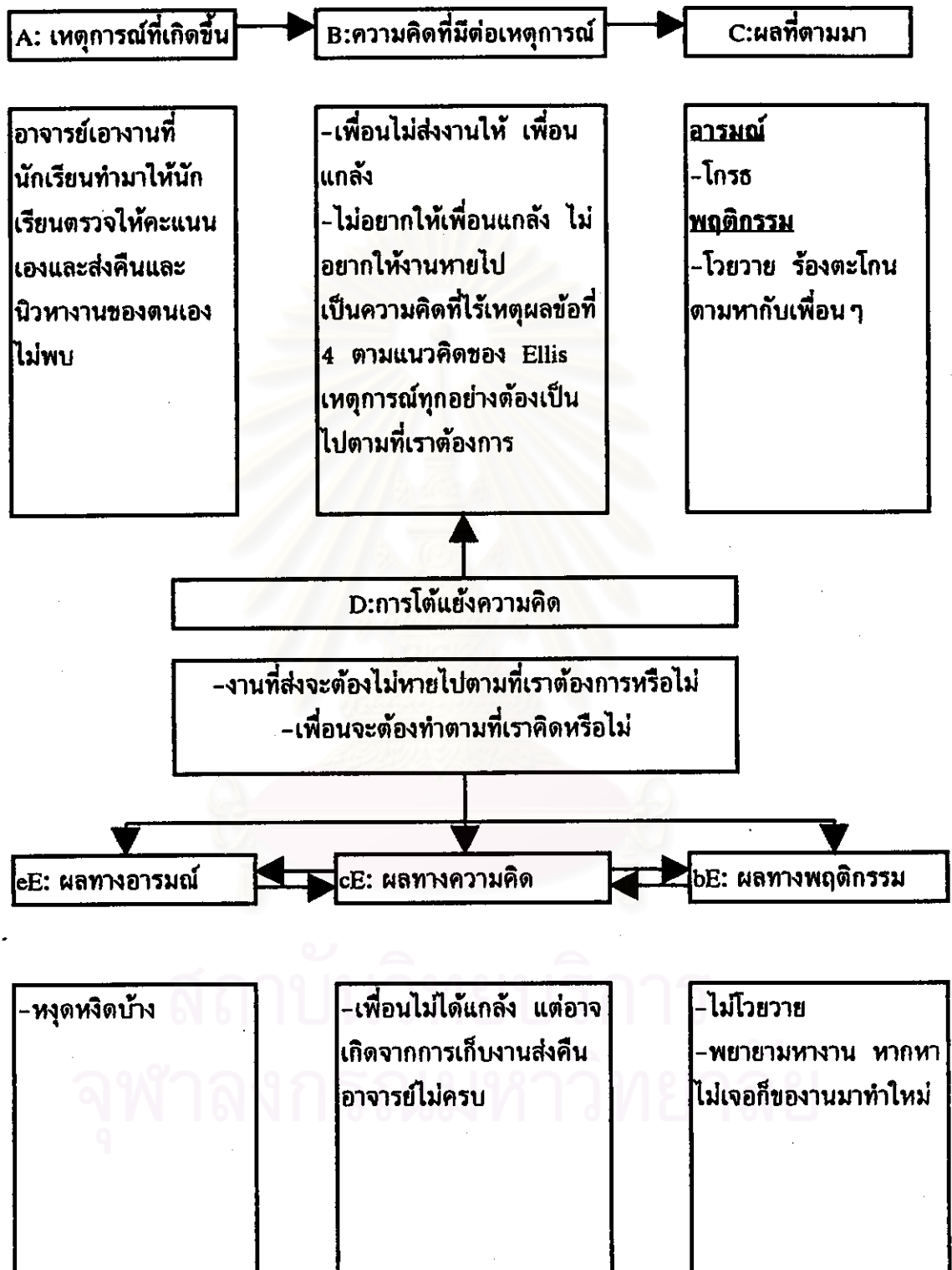
จากกรณีของนิวสามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้



นอกจากการที่ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่ออารมณ์โกรธและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การโต้แย้งความคิดของนิวเพื่อให้นิวได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ผู้นำกลุ่มได้ให้นิวนำหลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตน นอกกลุ่มการปรึกษา 2 เหตุการณ์ สามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้ การบ้านที่ 1



การบ้านที่ 2:



หลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแล้ว นินได้เรียนรู้ถึงการคิดอย่างมีเหตุผลเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธเกิดขึ้น สามารถใช้ปรัชญาการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อให้ตนเองเกิดอารมณ์ที่เหมาะสมตามมา ดังที่นินได้กล่าวว่า “ได้รู้ว่าความโกรธมันมาจากไหน มาจากความคิด... ก่อนที่เราจะโกรธ เราต้องคิดหาเหตุผลก่อนที่เราจะโกรธ เช่น สมมติว่าเราโกรธให้เพื่อน เราก็ต้องคิดก่อนว่า เขามีสาเหตุอะไรที่เค้าต้องทำแบบนั้น ก่อนที่เราจะโกรธเค้า” “เราจะโกรธให้ใคร เราจะคิดก่อนว่าทำไมเค้าต้องทำแบบนี้ ทำไมเราจะต้องโกรธ... อารมณ์โกรธของเราลดน้อยลงครับ...” และสามารถนำหลักการคิดอย่างมีเหตุผลใช้กับชีวิตประจำวันของตนเองเพื่อช่วยลดอารมณ์โกรธของตนเองลง ดังที่นินกล่าวว่า “ทุกวัน เราต้องมีอารมณ์โกรธขึ้นมา เป็นชีวิตประจำวัน ถ้าคนเราไม่โกรธ ก็ไม่ใช่คน เราก็ต้องรู้จักฝึกความคิด จะทำให้อารมณ์โกรธของเราลดน้อยลงเพื่อไม่ให้โกรธมาก”

กรณีของนันท์

นันท์เป็นสมาชิกที่มีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นง่าย และแสดงอารมณ์โกรธออกตามโอกาส ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา นันท์ได้เล่าถึงประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตนเองที่เกิดขึ้น นันท์ขับรถมอเตอร์ไซด์เมื่อผ่านช่วงสี่แยกมีรถนิวคันหนึ่งวิ่งฝ่าไฟแดงมาชนทำให้นันท์ได้รับบาดเจ็บ และจากนั้นคู่กรณีของนันท์ได้นัดนันท์เพื่อตกลงชดใช้ค่าเสียหาย แต่ผิดนัดหลายครั้งทำให้นันท์รู้สึกโกรธมาก ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้นันท์ประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยพิจารณาจากทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C ตามแนวคิดของ Ellis เพื่อให้เข้าใจถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง อันมีผลต่อความรู้สึกโกรธ และสร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้นทดแทน ดังนี้

ประเมิน A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้นันท์ประเมินเหตุการณ์ที่ทำให้นันท์โกรธให้ชัดเจนขึ้น และทราบว่า เหตุการณ์ที่ทำให้โกรธคือคู่กรณีไม่มาตามนัด ผิดนัดไม่รับผิดชอบต่อนันท์ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ตรงมาพิจารณาดูนะครับ ถ้าเรื่องที่เล่า เามาดูตามหลักการ A-B-C แล้วนันท์คิดว่าอะไรเป็น A...
- นันท์ : ผมโกรธว่าเค้าชนแล้วหนี แล้วโทรศัพท์นัดแล้วไม่มาตามนัดครับ
- ผู้นำกลุ่ม : มีสองเหตุการณ์
- อ้อม : โกรธตรงไหนมากกว่า
- นันท์ : ครับ ชนแล้วหนีผมพอรับได้ครับ ก็โกรธพอ ๆ กันแต่โกรธเพิ่มขึ้นมาอีก ชนแล้วหนี หนีแล้วนัด แล้วก็ไม่ได้มาตามนัด

- ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนเหตุการณ์ที่โกรธก็คือ เค้าไม่รับผิดชอบ นัดเราแล้วไม่มาตามนัด
- นันท์ : ชนแล้วหนีครับ ตำรวจตามไปเจออยู่บ้านของเค้าที่ประมาณทางไปแมคโคร ถ้าขึ้นไปตรงนี้เป็นแมคโคร มันจะมีซอยเลี้ยวไปทางแมคโคร ก็อยู่ประมาณนั้น ตำรวจก็ตามตัวไปก็ถาม ๆ ผมก็ไม่ทราบเหมือนกันครับ...
- ผู้นำกลุ่ม : นอกจากชนแล้วหนี ที่โกรธก็คือนัดแล้วไม่มา
- นันท์ : นัดแล้วไม่มา 2 ครั้ง
- ผู้นำกลุ่ม : ก็ทำให้โกรธ
- นันท์ : นัดแล้วเลื่อนนัดอีก 2 ครั้ง แล้วครั้งที่ 3
- ผู้นำกลุ่ม : โกรธมาก ๆ ตอนไหนครับ
- นันท์ : ครั้งแรกครับที่เค้านัดแล้วไม่มาโกรธมากครับ เราอุตส่าห์ไปรอคอย อะไรก็ยังไม่มา ชนแล้วหนีแล้วไม่มาตามนัดอีก
- ผู้นำกลุ่ม : ก็โกรธที่เค้านัดแล้วไม่มา ครั้งแรกทำผิดแล้วน่าจะยอมรับผิด

ประเมิน C : ผลที่ตามมา

ผู้นำกลุ่มได้ประเมินพฤติกรรมที่ตามมาหลังจากเกิดเหตุการณ์ นอกเหนือจากอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นกับนันท์ ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ตอนที่นันท์รอเค้าแล้วไม่มาทำให้นันท์โกรธที่เค้าผิดนัดนันท์นะ.. แล้วตอนนั้นนันท์ทำอะไร
- นันท์ : ก็ได้แต่นั่งรอ ปนไปกับเพื่อนครับ
- ผู้นำกลุ่ม : นั่งรอแล้วก็ปนด้วยความหงุดหงิดนะครับ
- นันท์ : ครับ...ข้าวก็ไม่ได้กิน..

ประเมิน B : ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

ผู้นำกลุ่มประเมินความคิดของนันท์ที่ทำให้โกรธ นันท์มีความคิดว่าคู่กรณีของตนน่าจะรับผิดชอบนัดแล้วน่าจะมาตามนัด เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 4 ตามแนวคิดของ Ellis จากความคิดที่ต้องการให้เหตุการณ์ทุกอย่างเป็นไปตามที่ตนต้องการ ดั่งบทสนทนาดังต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม : นันท์โกรธที่ต้องรอเค้านาน
- นันท์ : ครับเค้าก็เลื่อนไปเรื่อย ๆ ครับ ผมก็อยากให้เสร็จเร็ว ๆ ใจครับ เค้าก็โทรมาเลื่อน ก็ไม่เสร็จสักที ผมอยากให้เสร็จจติเร็ว ๆ

- ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้เป็นความคิดทำให้นันทโกรธได้ไหมครับ...
- นันท : ก็ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เราอยากให้เค้ารีบๆ ทำธุระ ไปตามนัดเราจะได้เสร็จเร็วๆ นะ แต่เค้าไม่ทำอย่างนั้น เค้าก็เลื่อนนัดเราไปเรื่อยๆ ก็เลยทำให้เราหงุดหงิด
- นันท : ครับ...ไม่เสร็จซักทีครับ...

D : โต้แย้งความคิด

ผู้นำกลุ่มโต้โต้แย้งความคิดของนันทที่ต้องการให้คู่กรณีมาตามทีนัดไว้ ตรงเวลาไม่ผิดนัด ทำให้นันททราบดีว่าความคิดของตนเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : เราก็อยากให้เค้ามาตามนัด ตรงเวลาที่นัดเรานะ
- นันท : แล้วเค้าก็เป็นคนผิดด้วยครับ..เค้าฝ่าไฟแดงมา เค้าน่าจะรับผิดชอบค่าซ่อมรถ ค่ารักษาอย่างนี้ครับ นัดมาตกลงก็ไม่มาครับ เค้าไม่รับผิดชอบ
- ผู้นำกลุ่ม : เวลาที่เราเจอเหตุการณ์โดนรถชนนะ..แล้วเค้าก็นัดเรามาตกลง เรื่องค่าเสียหายต่างๆ เราก็อยากให้เค้ามาตามนัด จริงๆ แล้วเวลาที่เรานัดใครแล้วเค้าจะต้องมาตามนัดเราอย่างที่เราต้องการไหมครับ
- นันท : ..ก็เลทหน่อยก็ได้ครับ..แต่ทำไมใช่ผิดนัด 2-3 ครั้งครับ ผมก็เสียเวลาไปหลายครั้งครับ ไม่เสร็จสักที
- ผู้นำกลุ่ม : เราก็อยากให้เค้ามาตามนัดนะ..เลทก็ไม่ใช่ไร แล้วเค้าจะต้องมาตามนัดตามที่เรต้องการไหมครับ ความคิดที่เรอยากให้เค้ามาตามนัด ไม่ผิดนัดเรา เค้าน่าจะมาตามนัดเราอย่างตรงเวลา เค้าจะต้องตรงตามนัดอย่างที่เราคิดไหมครับ
- นันท : ก็ไม่ครับ..บางทีอาจจะติดธุระ...

E : ความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น

เมื่อผู้นำกลุ่มโต้แย้งความคิดของนันทเพื่อให้ันท์ได้พิจารณาความคิดของตนที่มีเหตุการณ์และทราบว่าความคิดของตนไม่มีเหตุผล ผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้นันทสร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้นทดแทนขึ้น นันทคิดว่าบางครั้งคนอื่นอาจผิดนัดตนได้หากเขาติดธุระ เช่น ในกรณีของนันทคู่กรณีอาจต้องการเวลาในการจัดการเรื่องค่าเสียหาย ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : บางทีเค้าอาจจะติดธุระ...ความคิดของนันท์ตรงนี้นะครับ เหมือนกับเป็นความคิดที่เราต้องการให้คนที่เค้าขับรถชนเรา เค้ามีความรับผิดชอบมาตามนัดรีบทำให้เสร็จเร็ว ๆ อย่างที่เราต้องการนะครับ ความคิดนี้เป็นเหมือนความคิดที่ไม่มีเหตุผลนะครับ เราเองคงไม่สามารถทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปอย่างที่เราต้องการได้นะ ตรงนี้นันท์คิดว่านันท์จะคิดใหม่อย่างไร ถึงทำให้เรารู้สึกว่าโกรธเขาน้อยลง
- นันท์ : คิดให้โกรธน้อยลงเหอครับ...
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...จะคิดอย่างไรให้โกรธน้อยลงกว่าเดิม
- นันท์ : ก็อาจจะคิดว่า...เค้าคงอยากจะทำตามเวลาครับ แต่ว่าเค้าอาจจะหาเงินมาชดให้ให้เรา แต่ยังไม่พร้อมอย่างนี้ เค้ารู้ว่าเค้าผิดเค้าอาจจะไปหาเงินมาจ่ายค่าเสียหาย...เลยทำให้ช้าครับ

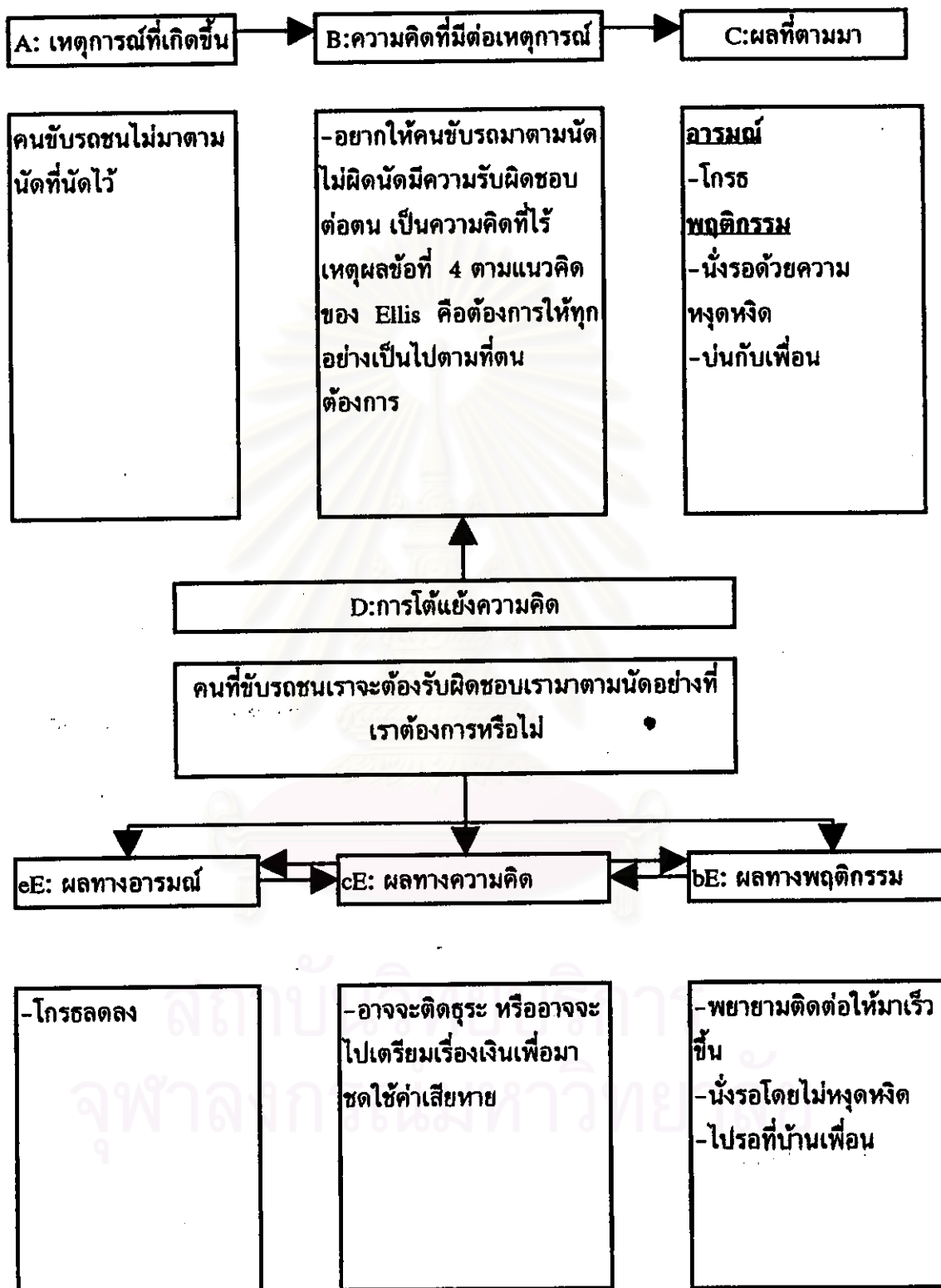
E : อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

เมื่อนันท์สามารถสร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ให้นันท์พิจารณาอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากความคิดใหม่ ซึ่งเป็นอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

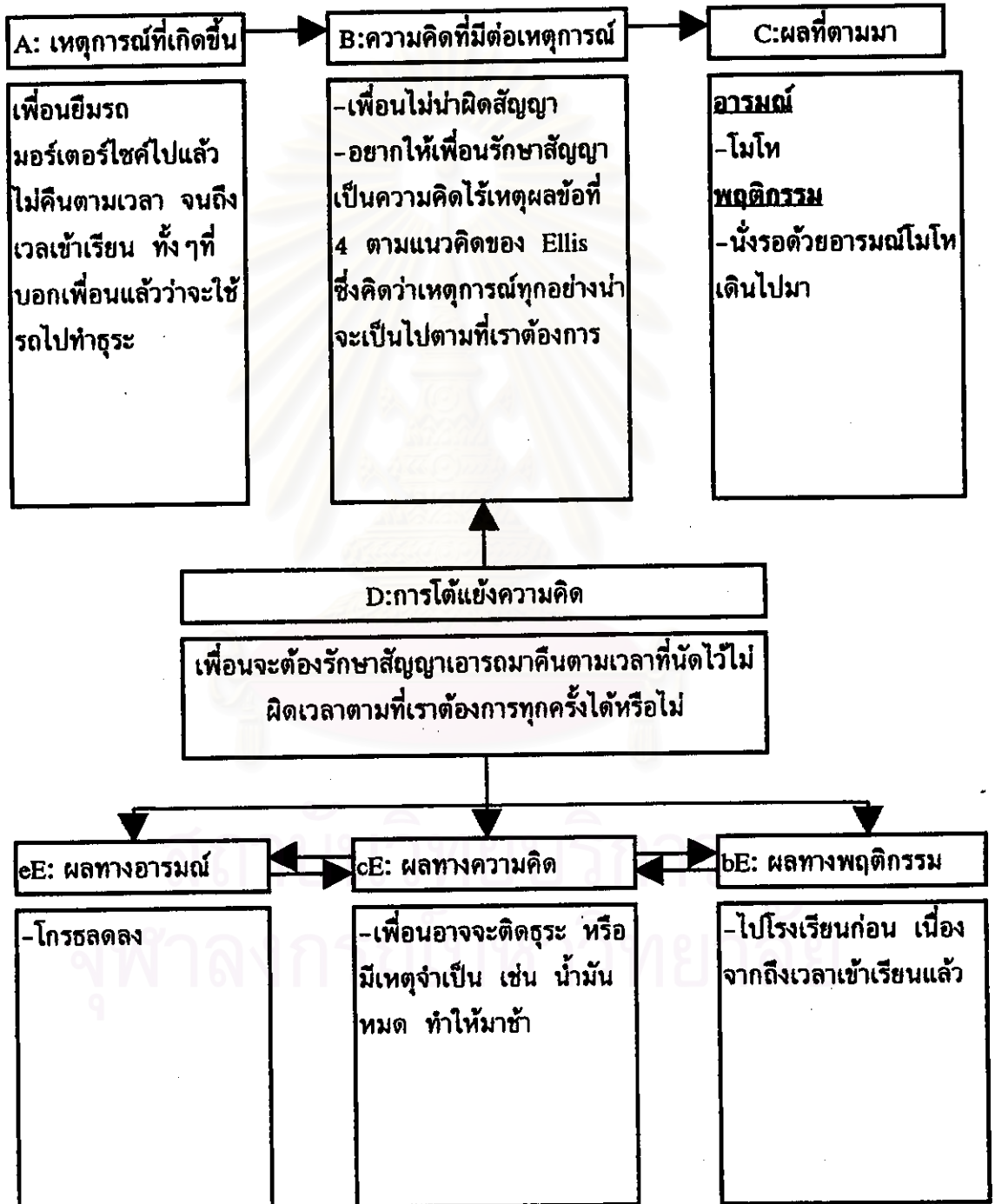
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ..ถ้าเราคิดว่าเค้าอาจจะไปหาเงินมาชดให้เรา เค้ายังหาเงินไม่ได้ทำให้ต้องมาช้าและเลื่อนนัดเราอยู่เรื่อย ๆ ตรงนี้จะทำให้นันท์รู้สึกอย่างไรครับ
- นันท์ : ก็ไม่โกรธเค้ามากครับ...
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วนันท์จะทำอย่างไรครับถ้าเค้าไม่ทำตามนัดแล้วนันท์คิดอย่างนี้
- นันท์ : ก็รอเค้าไปเรื่อย ๆ หรือไม่ก็โทรตามเค้าครับ เค้าอาจจะมาเร็วขึ้น...ยังไงก็ต้องรอเค้าครับ หรือไม่ก็ไปรอที่หอเพื่อนครับ

เมื่อนันท์มีความคิดใหม่ที่มีเหตุผลแล้วทำให้อารมณ์ที่ตามมาคือหงุดหงิดบ้าง หรือโกรธน้อยลงและรอคนที่นัดอย่างไม่หงุดหงิด หากนานเกินไปก็ไปรอที่หอเพื่อนหรือโทรตามซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่เหมาะสมขึ้น มีการควบคุมอารมณ์โกรธและแสดงความโกรธออกภายนอกลดลง

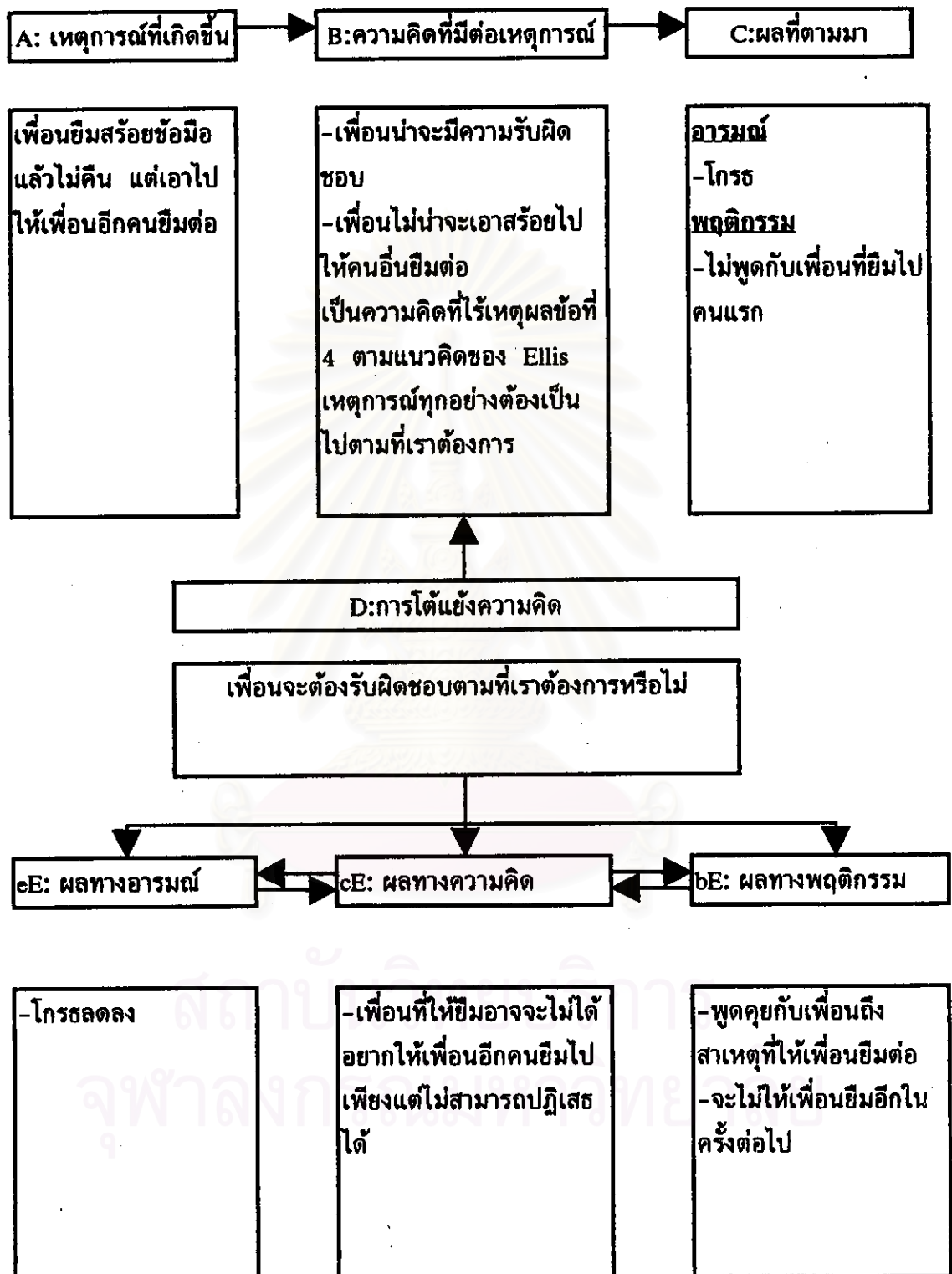
จากกรณีของนันท์สามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้



นอกจากการที่ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้นักเรียนได้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่ออารมณ์โกรธและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การโต้แย้งความคิดของนักเพื่อให้นักได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ผู้นำกลุ่มได้ให้นักนำหลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนนอกกลุ่มการปรึกษา 2 เหตุการณ์ เขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้ การบ้านที่ 1:



การบ้านที่ 2:



หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาทั้ง 12 ครั้งแล้วนั้นสามารถนำหลักการคิดอย่างมีเหตุผล ตามหลักการ ABCDE มาใช้กับชีวิตประจำวันของตนได้ เช่น จากที่นั่นท์กล่าวว่า “ใช้เหตุผลมากกว่าเดิม ได้คิดมากกว่าเดิม ถึงสาเหตุที่เขาทำให้เราโกรธ” “คิดก่อนที่เราจะโกรธ... แต่ก่อนที่จะเข้ากลุ่ม ก็ทำอะไรพูดก่อนคิด เดี่ยวนี้... ถ้าเพื่อนจะทำให้เราโกรธ ก็จะคิดก่อนที่เราจะโกรธว่า เค้าทำไมถึงทำกับเราอย่างนี้ เขาคงจะมีเหตุผลที่เท่ากับเราแบบนี้ ก็คิดถึงใจเขาใจเรา...” มีอารมณ์โกรธลดลง เช่นจากที่นั่นท์กล่าวว่า “หลังจากที่ได้คิดแล้วก็โกรธน้อยลง ได้ใช้ความคิดพิจารณาเหตุผล” และสามารถนำหลักการคิดอย่างมีเหตุผลไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ โดยนั่นท์ได้กล่าวถึงเหตุการณ์ที่ตนได้พิจารณาความคิดที่มีเหตุผลทดแทนความคิดที่ไร้เหตุผลทำให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น “เหตุการณ์ ผมฝากของเพื่อนส่งงานอาจารย์ แต่เขาไม่ส่งให้อาจารย์แต่... ถ้าผมคิดว่า ตอนเค้าออกมานอกห้อง บ้างเค้าคงอยู่ไกล เค้าคงจะลืม กลับมาเอาไม่ได้ และเป็นความผิดของผมเองที่ไม่มาส่งด้วยตัวเอง...”

กรณีของเอ

เอเป็นสมาชิกนักเรียนชายคนหนึ่งซึ่งเป็นคนพูดน้อยในระหว่างการเข้ากลุ่ม และมีบางครั้งในระหว่างช่วงการนัดตกลงเรื่องเวลาของการเข้าร่วมกลุ่ม เอมีท่าที่ไม่พอใจหงุดหงิด โดยแสดงออกทางสีหน้าที่บึ้งตึง และพูดกับเพื่อนสมาชิกอย่างไม่พอใจ แสดงให้เห็นถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นง่าย และแสดงออกภายนอก ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้เอได้เล่าถึงประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตน เอได้เล่าถึงความรู้สึกไม่พอใจที่มีต่อเพื่อนสนิทคนหนึ่งที่มีมักจะยืมเงินและ สิ่งของของตนเสมอๆ และบางครั้งไม่คืน ผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้เอได้พิจารณาเหตุการณ์ที่ทำให้เอโกรธโดยใช้หลักการ ABCDE เพื่อให้เอได้เข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นและช่วยให้เอสร้างความคิดใหม่ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้

ประเมิน A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ให้เอเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เอได้มองเห็นถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เอรู้สึกโกรธชัดเจนขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- เอ : ครับ...เรื่องของผมนะครับ...ผมมีเพื่อนคนหนึ่งครับ..คบกันมานานแล้วครับ ประมาณ 10 ปีแล้วครับ บ้านเค้าก็อยู่ใกล้ๆ บ้านผม..ผมก็สนิทกับเค้ามากครับ...แต่ว่า...ช่วงหลังมาเค้านิสัยเปลี่ยนครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เปลี่ยนอย่างไรครับ
- เอ : เค้า...ยืมยืมยืมแล้วไม่คืนครับ....
- ผู้นำกลุ่ม : มายืมยืมยืมเราแล้วไม่คืน...

เอ : ครับ..เค้ามาขิมแล้วเค้าก็บอกว่าเดี๋ยวจะเอามาให้ พอเราไปตาม
 เค้าก็ไม่ให้ บอกว่าไม่มี...แล้วตอนเค้ามีเค้าก็ไม่คืนครับ...ตอน
 นั้นผมเห็นเค้าถือตุ๊กต้อยู่ในมือ..ผมก็ถามเค้า เค้าบอกว่าเดี๋ยว
 ให้ๆ ผมก็เห็นอยู่นะครับ...ผมก็คิดว่า..เดี๋ยวเค้าก็คงให้...เค้าก็ยัง
 ไม่ให้อีกครับ...

สมาชิก : ...(หัวเราะ)..

ผู้นำกลุ่ม : ครับ..ถ้าเอเอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาเข้าหลัก A B C เค้าคิดว่า
 เหตุการณ์ A คืออะไรครับ

เอ : เหตุการณ์...เพื่อนขิมตุ๊กต...ขิมของไปแล้วไม่คืนตามกำหนดครับ

ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนขิมตุ๊กต ขิมของไปแล้วไม่คืนเรา

เอ : ครับ

ประเมิน C : ผลที่ตามมา

ผู้นำกลุ่มได้ให้เอเล่าถึงอารมณ์และการกระทำที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่เพื่อนไม่ขิมของ
 ทำให้ทราบว่าเอโกรธเพื่อน และไปทวงเงินและสิ่งของกับเพื่อนไม่ได้คืนทำให้ตะโกนตำเพื่อนไป
 ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : แล้วเอทำอะไรครับ

เอ : ผมก็ไปตามเค้าที่บ้าน เค้าก็บอกว่าขายแล้วครับ...ไปตามยังไงก็ไม่
 ได้คืนครับ...เค้าก็บอกไม่มีให้ครับ...

ผู้นำกลุ่ม : เราอยากให้เค้าคืนตุ๊กต คืนของที่เค้าขิมเรา มา พอเค้าไม่ทำตาม
 ที่เราคิดแล้ว คือเค้าไม่มาเอาของตามที่บอกเราแล้วเอรู้สึกอย่างไร
 ครับ

เอ : โกรธ...โกรธมากครับ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วการกระทำครับ..เป็นอย่างไร

เอ : ผมก็...ไปทวงกับเค้า เค้าไม่ให้ผม...ก็ตะโกน ควายเอ๊ย...แล้วก็ไม่
 พูดอะไรกับเค้าครับ

ประเมิน B : ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

ผู้นำกลุ่มได้ให้ประเมินความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และทราบว่าเอคิดว่าเพื่อนน่าจะเอามาคืนตน เป็นความคิดที่ต้องการให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 4 ตามแนวคิดของ Ellis ดั้งบทสนทนา

- ผู้นำกลุ่ม : ความคิด B ที่ทำให้เอโกรธ..เอคิดว่าเป็นอะไรครับ
 สมาชิก : ...(จีบ)...
 เอ : ความคิดที่ทำให้โกรธ...คิดว่าเพื่อนน่าจะเอามาคืนตามที่เคื่บอกเราครับ
 ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนน่าจะเอาดั่งค์ เอของมาคืน..ตามที่บอกเราไว้
 น้อย : แต่เค้าไม่เอามาคืน
 เอ : ครับ

D : โต้แย้งความคิด

ผู้นำกลุ่มทราบว่าความคิดของเอที่อยากให้เพื่อนคืนเงินและสิ่งของ ไม่อยากให้เพื่อนสนิททำอย่างนี้กับตนเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล ผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของเอเพื่อให้เอได้พิจารณาความคิดของตนเองถึงความมีเหตุผลในความคิดตน ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ครับ..ความคิดของเอที่คิดว่าเพื่อนสนิทเราไม่น่าจะทำกับเราอย่างนี้ ยืมของไปแล้วน่าจะเอามาคืนตามกำหนดนะครับ...ตรงนั้นะ เพื่อนจะต้องทำตามที่เราคิดตามที่เราต้องการเสมอไปไหม
 สมาชิก : ...(เจีบ)...
 เอ : ...ไม่เสมอไปครับ
 ผู้นำกลุ่ม : อย่างไรครับ
 เอ : เพื่อนบางคนอาจไม่คิดจุดนี้ครับ เค้าอาจจะไม่ได้คิดว่าเราจะต้องใช้อะไรยังไง..คิดว่าเรามีครับก็เลยไม่ได้คิดถึงเรา
 ดาว : เพื่อนบางคนก็มักได้นะคะพี่...เหมือนเพื่อนนิว
 นิว : ใช่..หัวอกเดียวกัน
 สมาชิก : ...(หัวเราะ)...

E : ความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น

เมื่อผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของเธอ ทำให้เธอทราบว่าบางครั้งเพื่อนอาจจะไม่ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ เป็นนิสัยของเพื่อน และผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้เธอสร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

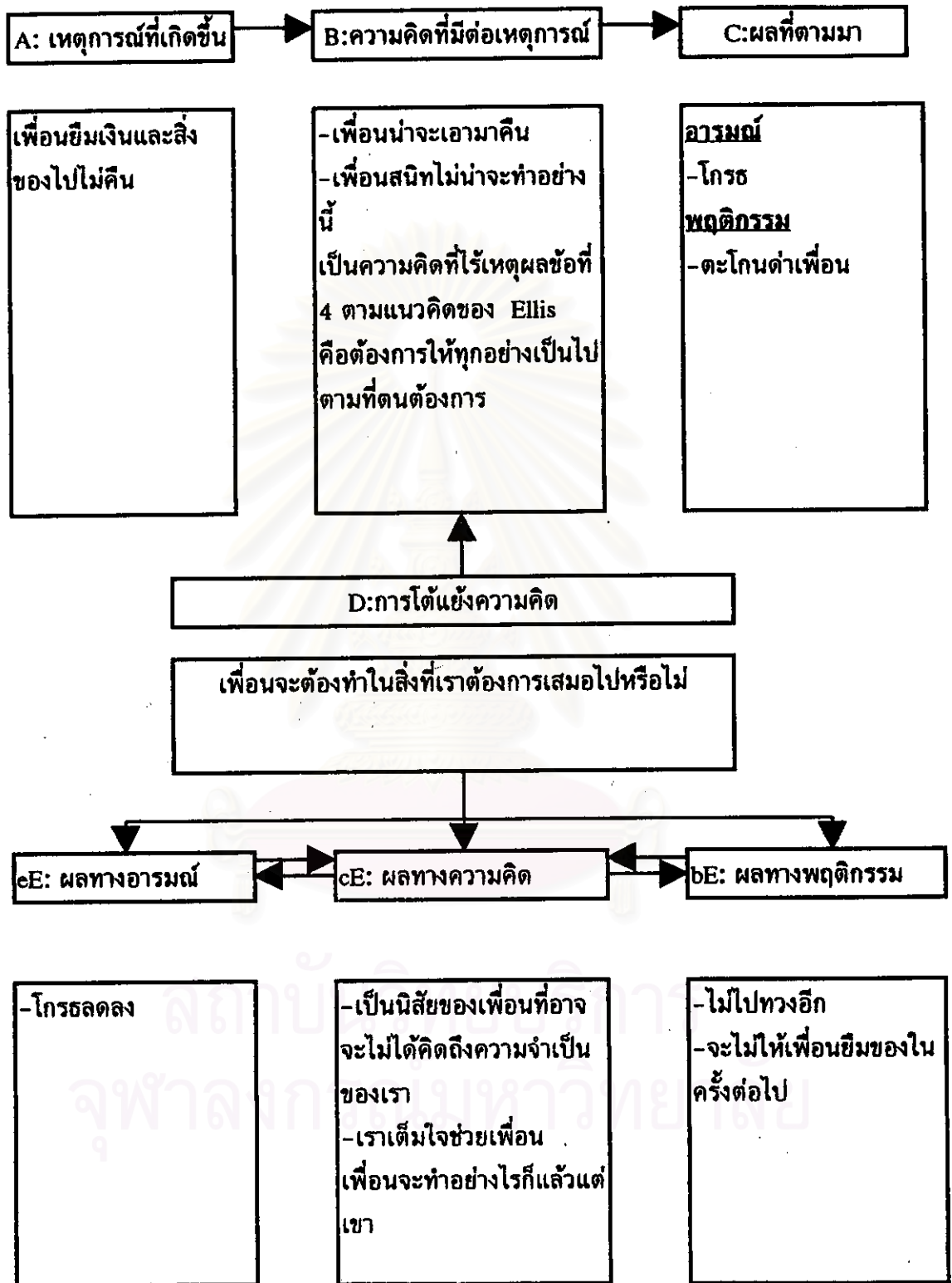
- ผู้นำกลุ่ม : ครับอย่างถ้าเราคิดว่าเพื่อนเราจะต้องรักษาสัญญา บอกอะไรกับเราแล้วต้องทำอย่างที่บอก หรือว่าขีโมอะไรไปแล้วต้องคืนเราตามที่ตกลงกันได้ เราอยากให้เป็นอย่างนั้นนะ...แต่เค้าก็อาจจะไม่ทำตามที่เราคิด เค้าอาจจะไม่คืนเราเลยก็ได้อย่างที่เอเจอนะครับ.... ตรงนี้ถ้าเราเปลี่ยนความคิดใหม่ให้โกรธเค้าน้อยลง B ใหม่ควรจะคิดว่าจะทำอะไรดีครับ
- สมาชิก :(คุยกัน).....
- เอ : ...(เจียบ)...ก็คิดว่า...ช่วยเพื่อนครับ...เค้าเดือดร้อนมาแล้วเราช่วยเค้า..เค้าจะเอาไปทำอะไรต่อก็แล้วแต่เค้าครับ..เพราะเราอยากช่วยเค้า ก็สงสารเค้าครับ ไม่ต้องสนใจว่าเค้าจะทำไฉนครับ...
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...เราคิดว่าเราอยากช่วยเพื่อนเราที่เค้าเดือดร้อน เค้าอาจจะไม่คืนดั่งค์ เหาของของเราไปขาย เราคิดว่าเราเต็มใจที่จะช่วย...แล้วเราก็จะยอมรับผลที่ตามมาอย่างนั้นไหมครับ
- เอ : ครับ...ก็ไม่ต้องคิดอย่างอื่นครับ..คิดว่าเราอยากช่วยเพื่อนเรา..ยังงี้ก็คงไม่ได้คืนแล้ว..ถ้าจะให้เค้าคงให้นานแล้วครับ

E : อารมณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น

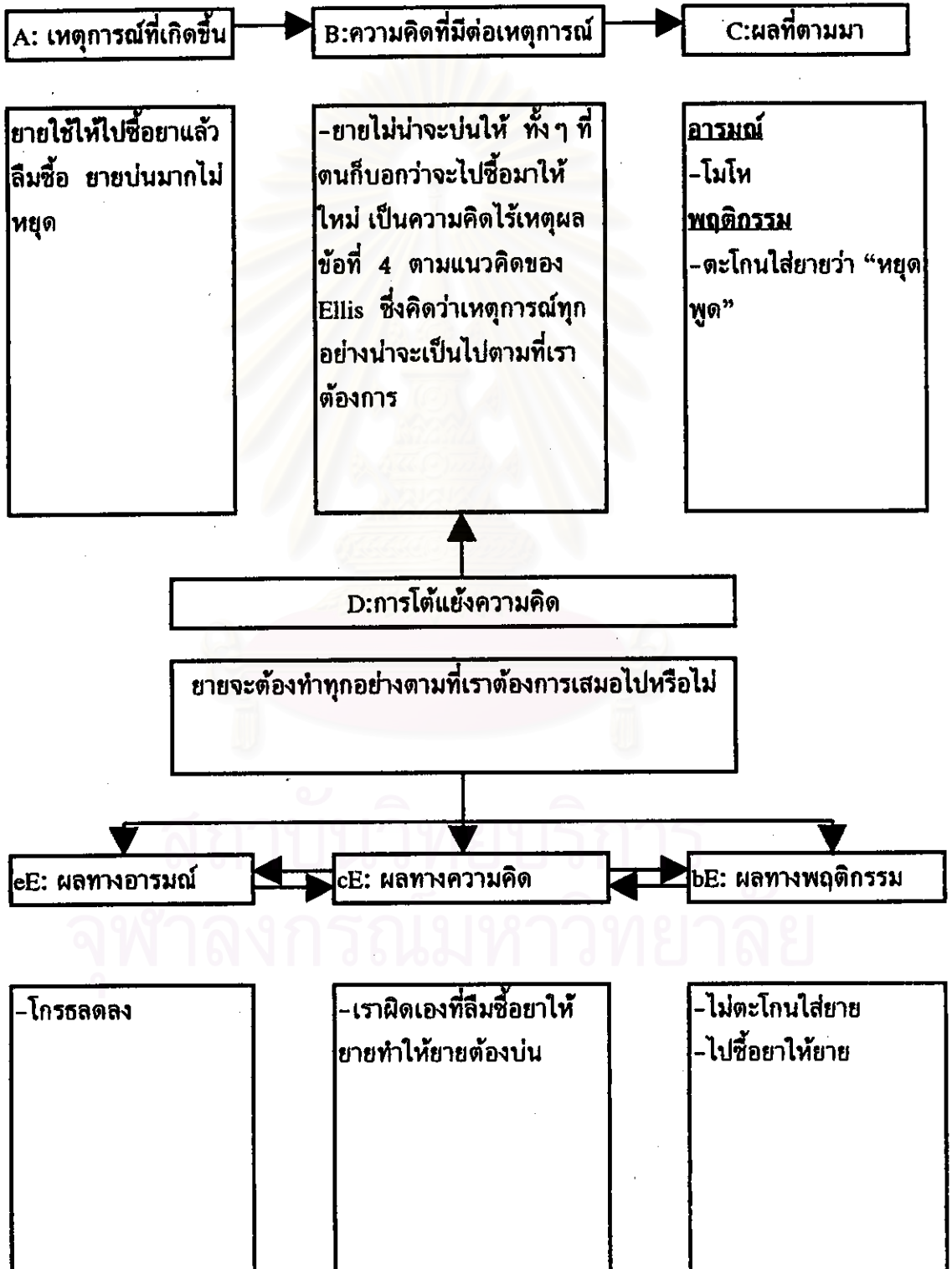
เมื่อเธอสร้างความคิดใหม่ เป็นความคิดที่มีเหตุผลขึ้นผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้เธอพิจารณาอารมณ์และการกระทำที่เกิดขึ้นจากความคิดที่มีเหตุผล ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ครับ..ถ้าเอคิดอย่างนี้แล้วเอจะรู้สึกอย่างไรครับ
- เอ : ก็โกรธเค้าน้อยลงครับ...ก็ไม่สนใจครับช่วยได้ ก็ช่วยถ้าเราช่วยไม่ได้เราก็ไม่ไห้แล้วครับ...
- ผู้นำกลุ่ม : การกระทำที่ตามมาล่ะครับ
- เอ : ก็ไม่ต้องไปทวงเขาแล้วครับ..ถ้าเค้าขีมอีกก็คงไม่ไห้แล้วครับ

จากกรณีของเราสามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้



นอกจากการที่ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่ออารมณ์โกรธและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การโต้แย้งความคิดของเอเพื่อให้เอได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ผู้นำกลุ่มได้ให้เอาหลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตน นอกกลุ่มการปรึกษา 2 เหตุการณ์ สามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้ การบ้านที่ 1:



การบ้านที่ 2 :



เพื่อนยืมสตั๊ดเตะฟุตบอลแล้วไม่คืนตามเวลาแต่เอาไปให้คนอื่นยืมต่อ ทั้งๆ ที่ตนเองก็จะใช้แข่งเหมือนกัน

- เพื่อนน่าจะมีความรับผิดชอบ
- เพื่อนไม่น่าจะเอาสตั๊ดไปให้คนอื่นยืมต่อ
เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 4 ตามแนวคิดของ Ellis เหตุการณ์ทุกอย่างต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ

อารมณ์
- โกรธ
พฤติกรรม
- เฉยๆ

D: การโต้แย้งความคิด

เพื่อนจะต้องรับผิดชอบตามที่เราต้องการหรือไม่

eE: ผลทางอารมณ์

cE: ผลทางความคิด

bE: ผลทางพฤติกรรม

- โกรธลดลง

- เพื่อนอีกคนที่ยืมไปอาจจะมีความจำเป็นที่ต้องใช้แล้วหาไม่ได้เลยต้องยืมต่อจากเพื่อนคนแรกไป

- ไปยืมสตั๊ดเพื่อนคนอื่นใช้ไปก่อน

หลังจากที่เอได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาแล้วเอได้เปลี่ยนแปลงโดยมีอารมณ์โกรธลดลงและสามารถใช้หลักการคิดอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนทำให้ลดอารมณ์โกรธอันเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมลงได้ ดังที่เอกล่าวไว้ว่า “ตอนที่ยังไม่ได้มาเข้าร่วมกลุ่ม เวลาโกรธก็จะไม่ค่อยคิด แต่ว่าก็จะโกรธแล้วก็ทำตามที่เราช่วงนั้น ว่าอยากทำอะไรรู้สึกอย่างไรก็ทำขึ้นมา แต่พอมาทำกลุ่มก็รู้จักคิดก่อนว่าเราโกรธเราจะเหมาะสมไหม แล้วก็อารมณ์โกรธก็จะไม่รุนแรงและไม่ค่อยโกรธ” และเอได้กล่าวถึงการแสดงอารมณ์ออกภายนอกที่ลดลงของตน เช่น “แต่ก่อนก็จะชอบตะโกนครับ แต่เดี๋ยวนี้ก็เฉย ๆ ครับ เวลาที่ใครมาทำให้เราโกรธก็จะเฉย ๆ”

กรณีของเต่า

เต่าเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ระหว่างอยู่ในกลุ่มมักจะพูดคุยหยอกล้อกับคนอื่นเสมอ ๆ และมักจะฟังสมาชิกคนอื่นพูด จะร่วมแสดงความคิดเห็นบ้างเป็นบางครั้ง ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้เต่าได้เล่าถึงประสบการณ์ความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้นกับเต่า เต่าได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เพื่อนมายืมรถมอเตอร์ไซด์ตนไป เต่าได้ให้เพื่อนยืมโดยตกลงว่าจะต้องเอามาคืนตามเวลาเนื่องจากจะต้องใช้รถไปรับที่สาวซึ่งเดินทางมาจากกรุงเทพ แต่เมื่อถึงเวลาเพื่อนไม่เอารถมาส่งตามเวลาที่ตกลงกันไว้ เต่ารู้สึกโกรธและไม่พูดกับเพื่อนคนนั้นอีกเลย ผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้เต่าได้ใช้ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C ประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเต่าเพื่อให้เต่าได้ทราบถึงความคิดที่มีผลต่ออารมณ์โกรธของตน ดังนี้

ประเมิน A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มให้เต่าเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกโกรธ โดยกล่าวถึงเหตุการณ์ว่าเพื่อนไม่รักษาคำพูดที่บอกว่าจะเอารถมาส่งตามเวลา ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- เต่า : เหตุการณ์คือ... เพื่อนมายืมรถผมไป คือตอนนั้นมันเป็นวันกีฬา ผมก็กลับบ้าน ไปรับพี่ พี่มาจากกรุงเทพฯ ที่บ้านผมชายของ ร้านเกมด้วย พี่เค้าไม่อยู่ก็ต้องไปรับมา แล้วพอกับแม่ไปรับ ยุ่งยากครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ต้องไปรับพี่
- เต่า : ครับพ่อแม่ ...เค้าบอกให้รีบกลับบ้านไปรับพี่ คราวนี้เพื่อนยืมรถไป ผมจะกลับบ้าน 3 โมงครึ่ง เพื่อนยืมไปบ่าย 2 ผมบอกให้เอากลับมาตอน 3 โมง เค้าว่าเค้าจะไปส่งแฟนเค้าครับ เค้ายืมรถไป คราวนี้ผมก็รอจนถึง 6 โมงเย็นเค้าก็ถึงมาน้ำมันหมดด้วยก็เลยโกรธเขาครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ที่โกรธเค้าคือเค้าทำน้ำมันหมดไหม

- เต่า : ก็ผมกลับไปก็โดนแม่ตำด้วยครับ แล้วคุยกันเป็นมันเป็นเหมาะแล้ว
ผิดสัญญา
- ผู้นำกลุ่ม : ผิดคำพูด ผิดสัญญาเวลาที่ตกลงกันไว้
- เต่า : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เราโกรธที่เค้าผิดนัด...
-
- ผู้นำกลุ่ม : ...ตรงนี้ลองสรุปกันอีกทีนะครับให้ชัดเจน A ของเต่าคืออะไรนะ
ครับ
- เต่า : ผิดสัญญา
- ผู้นำกลุ่ม : ให้ชัดเจนอีกครับ
- เต่า : เพื่อผิดคำพูดครับ ...ขี้มรดไปแล้วไม่เอามาคืนตามนัด

ประเมิน C : ผลที่ตามมา

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นผู้นำกลุ่มได้ให้เต่าประเมินผลที่ตามมาจากเหตุการณ์นั้น และ
ทราบว่าการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เต่าโกรธและต้องทะเลาะกับเพื่อนจนกระทั่งไม่พูดกัน ดังบท
สนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม : เราโกรธที่เค้าผิดนัด...
- เต่า : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วเราทำอะไรกับเพื่อนคนนั้น
- เต่า : ผมก็ให้เค้ากลับบ้าน ผมก็ไม่ไปส่งให้เค้าเงินกลับ... ก็ไม่ได้คุยกัน
อีกเลย ผมก็กลับบ้าน โดนพ่อแม่ตำอีก...
- ผู้นำกลุ่ม : ก็เลิกคบกับเพื่อนคนนั้นเลย
- เต่า : ไม่ใช่ครับ ก็ไม่ได้คุยกัน
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่คุยกันอีกเลย
- นิว : ห้องเดียวกัน
- เต่า : ห้องเดียวกัน

ประเมิน B : ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

ผู้นำกลุ่มได้ชักชวนให้เต่าประเมินความคิดของตนที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เต่า
ได้มองเห็นความคิดของตนที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ เต่าทราบว่าตนมีความคิดว่าเพื่อนจะต้อง
เป็นคนรักษาคำพูดตามที่ตนต้องการ ซึ่งเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 4 ตามแนวคิดของ Ellis
ที่กล่าวว่าเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องเป็นไปตามที่ตนต้องการ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ตรงนี้เหมือนกับว่าความคิดของเต๋า คือ เพื่อนที่สัญญาอะไรกับเรา
แล้วน่าจะรักษาสัญญา
- เต๋า : ไม่ครับเต๋าทำอย่างนี้บ่อยครับ เค้าชอบหลอกไปหลอกมา เต๋าทำ
อย่างนี้หมดทุกคนในห้องเลยครับ เพราะนิสัยชอบหลอกครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเค้าชอบหลอก เพราะอะไรทำให้เต๋าให้เค้ายืมรถ
- เต๋า : สนุกกันใจครับ ...สนุกกันก็เลยให้เค้ายืม ก็คิดว่าเค้าจะรีบกลับ
- ผู้นำกลุ่ม : คิดว่าเค้าสนิทกับเราไม่น่าจะหลอกเรานะ
- เต๋า : ครับ...
-
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะเราคิดว่า B คืออะไรครับ
- เต๋า : คิดว่าเค้าจะเอามาคืนตามกำหนด

D : ได้แย้งความคิด

เมื่อผู้นำกลุ่มทราบถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของเต๋าซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ ผู้นำกลุ่มได้
โต้แย้งความคิดนั้นเพื่อให้เต๋าได้เกิดการประเมินความคิดของตนเองที่ต้องการให้เพื่อนทำตามในสิ่งที่
ตนเองต้องการ เต๋าทราบว่าบางครั้งเพื่อนก็ไม่สามารถทำตามที่ต้องการได้ ในกรณีนี้เพื่อนอาจจะ
ติดขัดด้วยเหตุผลบางอย่างจึงทำให้ไม่สามารถมาตามเวลาได้ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม : เราคิดว่าทุกคนที่สัญญากับเรา เค้าจะต้องรักษาสัญญาอย่างที่เร
ต้องการไหม
- เต๋า : ไม่ครับ... ก็เค้าอาจจะขัดข้องอะไรบางอย่าง...
- และสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเต๋าดังนี้
- ผู้นำกลุ่ม : น่าจะมาคืนเราตามกำหนด... B ความคิดแรกน่าจะครับเป็นแบบมี
เหตุผลหรือไม่มีเหตุผลครับ
- สมาชิก : ไม่มีเหตุผล
- นันท์ : ผมคิดว่ามันไม่มีเหตุผลครับ อย่างน้อยเพื่อนเอามาส่งก็ควรจะถาม
เหตุผลก่อน เหมือนผมตอนนั้น เรียน ร.ด. เารถไปผมเปิดดูถึง
น้ำมันแล้ว ก็คิดว่าจะพอไปถึงปั้มน้ำมันนะครับ ปิดแล้วขี่มาน้ำมัน
หมดกลางทางได้เข้ามา 5 กิโลเมตรแบบนี้ เพื่อนัดผมไว้ว่าจะไปห้อง
สอบที่เบ็ญจะมะฯ ครับ ผมก็เลยเลทมา

ผู้นำกลุ่ม : ผิดนัดเค้า
 นั่น : ผิดนัดเค้า 3-4 นาทีเค้าก็ไม่ฟังเหตุผลนะครับ ผมก็เสียใจ

E : ความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น

เมื่อเต๋าได้ประเมินความคิดของตนที่โกรธเพื่อนเนื่องจากต้องการให้เพื่อรักษาคำพูดกับตน เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เต๋าได้สร้างความคิดใหม่ขึ้นโดยคิดว่าเราให้เพื่อนยืมเอง ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเพื่อนเป็นคนนิสัยอย่างไร จากบทสนทนาต่อไปนี้

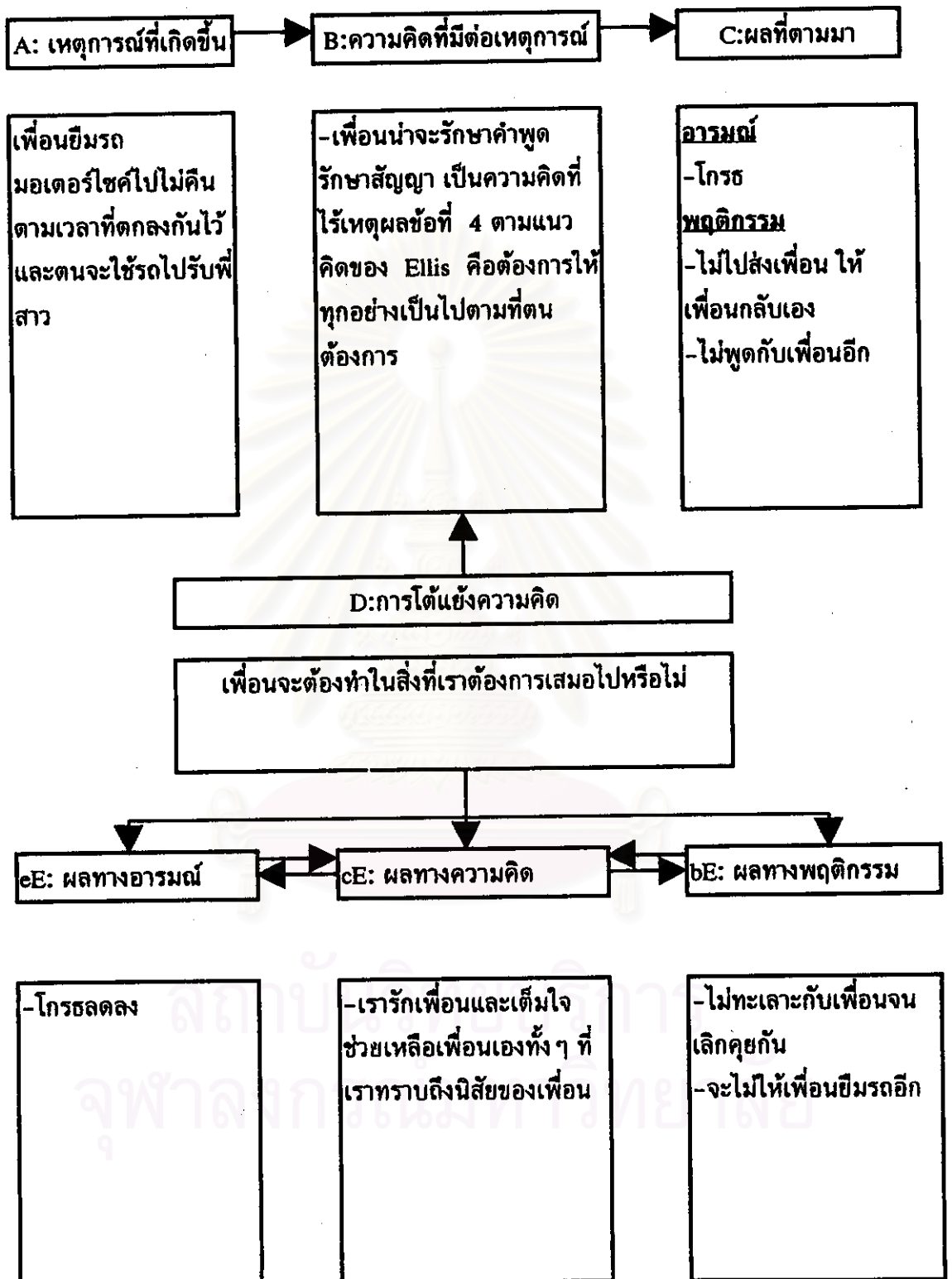
ผู้นำกลุ่ม : เราจะคิดอย่างไรถึงทำให้เราโกรธน้อยลงครับ
 เต๋า : คิดว่าเราเอง เพราะเค้าทำกับเรามาเยอะแล้วครับ คราวหลังจะไม่ให้เค้ายืมอีกครับ
 ดาว : ก็เราเป็นคนรักเพื่อนไงคะ
 เต๋า : เราใจอ่อนครับ...

E : อารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้น

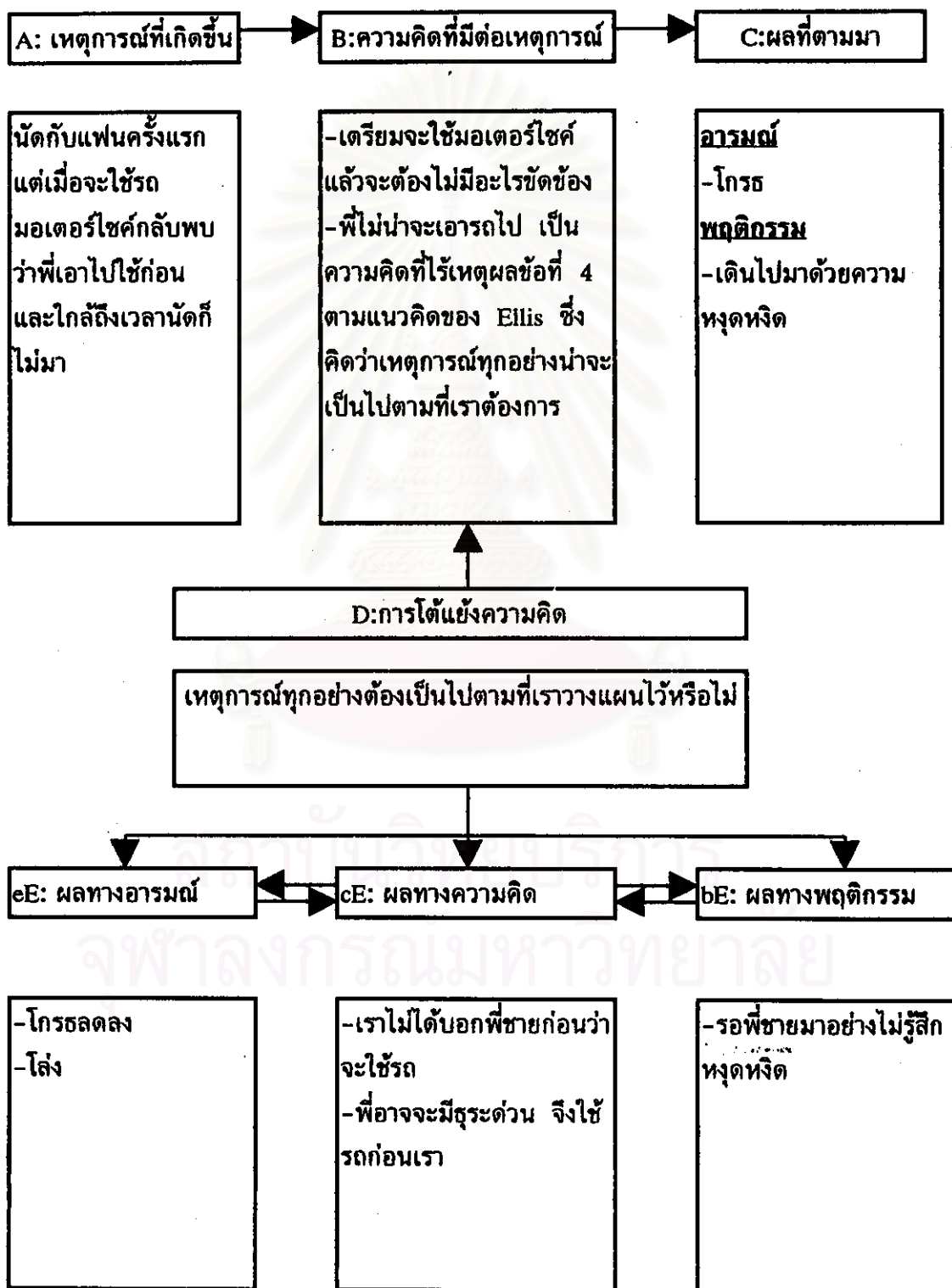
ผู้นำกลุ่มได้ให้เต๋าประเมินอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นหลังจากที่เต๋าได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผล เต๋าได้พิจารณาถึงอารมณ์ที่เหมาะสมและการจัดการกับเหตุการณ์ที่สร้างสรรค์ขึ้น โดยไม่โกรธเพื่อนจนทะเลาะเลิกคุยกันแค่เพียงไม่พอใจและตั้งใจจะไม่ให้เพื่อนยืมอีกหากเพื่อนมายืม ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : เต๋าได้คิดใหม่นะว่า เราเองก็รู้จักนิสัยเพื่อนดี แต่เราสงสารเพื่อนเลยให้เพื่อนยืมทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเพื่อนเป็นคนอย่างไร..ตรงนี้ถ้าเรามีความคิดนี้เต๋าจะรู้สึกอย่างไรครับ
 เต๋า : ก็ไม่โกรธมากครับ
 ผู้นำกลุ่ม : แล้วจะทำอย่างไรครับตอนนั้น
 เต๋า : ก็คงไม่ทำอะไร เราให้เค้ายืมเอง ก็คง...ไม่โกรธเค้า แต่ถ้าเค้ามายืมอีกก็จะไม่ให้ยืมแล้วครับ
 ผู้นำกลุ่ม : ถ้าเต๋าคิดใหม่เต๋าจะเลิกพูดกับเพื่อนคนนั้นอีกไหมครับ
 เต๋า : ก็ถ้าไม่โกรธมากก็คงไม่เลิกคุยกันครับ...แต่ไม่ให้ยืมอีกครับ..ไม่ใจอ่อนแล้วครับ

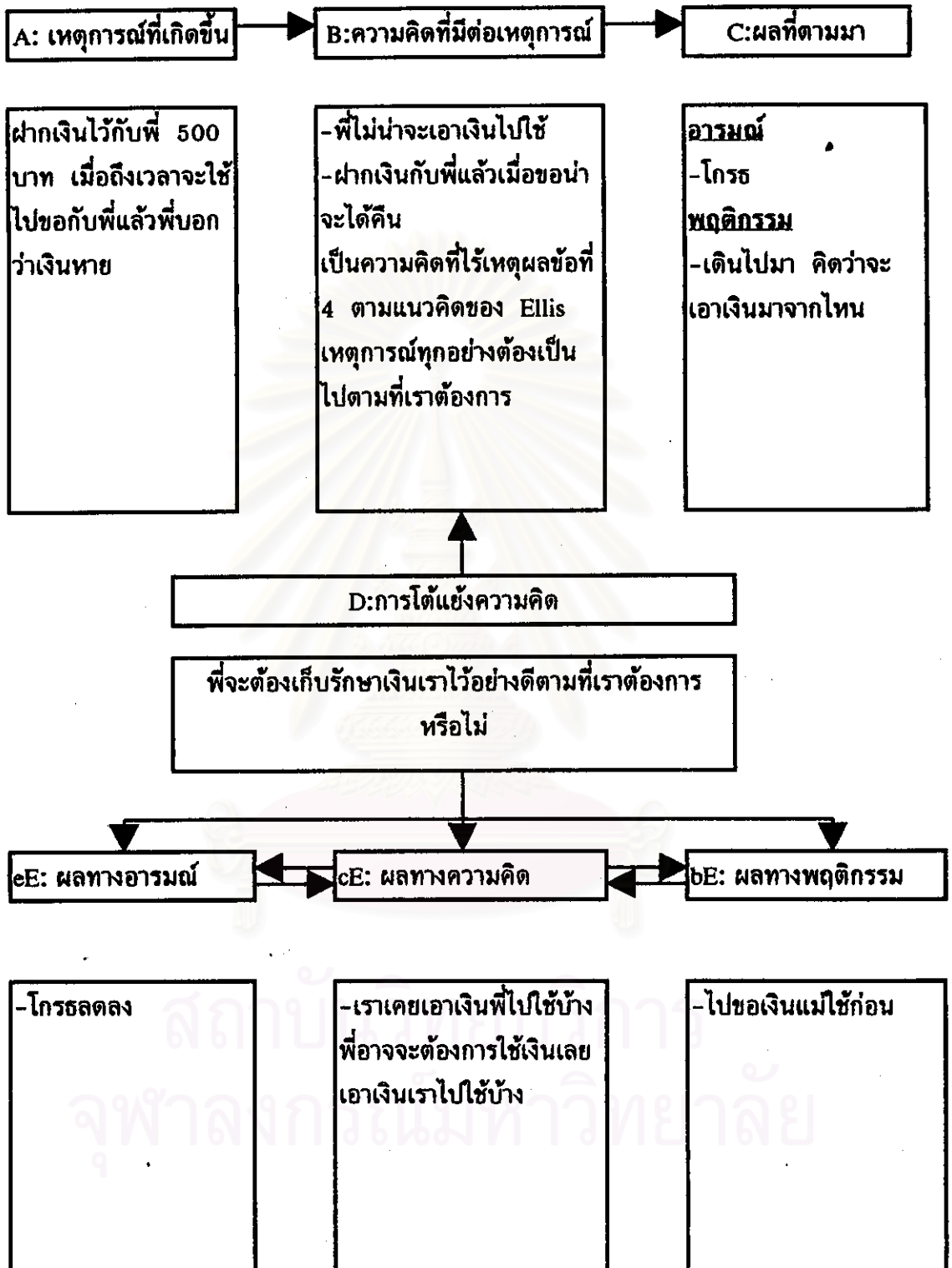
จากกรณีของเต่าสามารถเขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้



นอกจากการที่ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่ออารมณ์โกรธและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การโต้แย้งความคิดของเต่าเพื่อให้เต่าได้สร้างความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้น ผู้นำกลุ่มได้ให้เต่านำหลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนนอกกลุ่มการปรึกษา 2 เหตุการณ์ เขียนตามแผนผังของหลักการบำบัด ABCDE ได้ดังนี้ การบ้านที่ 1:



การบ้านที่ 2:



ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เต๋มาได้ทราบถึงหลักการคิดอย่างมีเหตุผล ดังที่กล่าวว่า “ได้รู้ว่าเหตุการณ์มันไม่ได้เป็นไปตามที่เราคิดและเราต้องการ และได้คิดว่ามันเป็นแบบนี้แล้ว เราจะทำอะไรถึงจะไม่โกรธครับ” และเต๋สามารถนำหลักการคิดอย่างมีเหตุผล โดยอาศัยหลักการ ABCDE ใช้ในชีวิตประจำวันทำให้เต๋มีอาการโกรธลดลง ดังที่เต๋กล่าวว่า “เดี๋ยวนี้ก็ไม่ค่อยโกรธแล้วครับ จิตใจเราแรง...ถ้ามีเรื่องอะไรก็คิดใคร่ครวญไตร่ตรอง...” และเต๋ยังได้กล่าวถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบที่ถูกเพื่อนด่าว่า เต๋สามารถพิจารณาเหตุการณ์โดยคิดอย่างมีเหตุผลขึ้นทำให้ไม่รู้สึกโกรธมาก มีอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ เช่น “เมื่อกี้ครับ คือเพื่อนพากันไปซื้อผลไม้กินหลังโรงเรียน ที่แรกผมยังไม่ได้ซื้อ เค้าก็มารุมด่าผมว่า ยี่เหี้ยวอะไรอย่างนี้ละครับ มีคนไปเลี้ยงคนนิงครับ ไปกินเยอะ เค้าเห็นว่าผมมีดั่งค์แต่ผมไม่ซื้อเค้าก็ด่าผม ผมก็คิดว่าเค้าคงอยากกิน ผมก็ไม่โกรธก็เลยซื้อให้เค้ากิน”



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.
คะแนนรายบุคคล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนรายบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	S-Anger					
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก.	ล.	ต.	ก.	ล.	ต.
1	18	14	18	31	16	19
2	24	22	21	29	19	21
3	14	22	21	28	20	18
4	14	21	27	27	17	25
5	33	21	23	19	27	22
6	24	22	15	17	29	20
7	24	19	17	18	19	17
8	33	19	21	19	25	22
	$\bar{X}=23.00$ S.D.=7.46	$\bar{X}=20.00$ S.D.=2.72	$\bar{X}=20.37$ S.D.=3.74	$\bar{X}=22.25$ S.D.=4.92	$\bar{X}=21.50$ S.D.=4.84	$\bar{X}=20.50$ S.D.=2.56

คนที่	T-Anger					
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก.	ล.	ต.	ก.	ล.	ต.
1	45	27	27	38	35	31
2	34	24	21	32	29	30
3	34	27	23	32	33	29
4	32	35	28	39	36	40
5	34	18	17	34	37	32
6	32	22	24	40	38	40
7	33	17	19	34	33	31
8	34	26	33	39	41	35
	$\bar{X}=34.75$ S.D.=4.23	$\bar{X}=24.50$ S.D.=5.73	$\bar{X}=24.00$ S.D.=5.21	$\bar{X}=36.00$ S.D.=3.34	$\bar{X}=35.25$ S.D.=3.65	$\bar{X}=33.50$ S.D.=4.37

ก. คือ ระยะก่อนการทดลอง ล. คือ ระยะหลังการทดลอง ต. คือ ระยะติดตามผล 1 เดือน

คน ที่	Anger/In					
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก.	ล.	ต.	ก.	ล.	ต.
1	15	18	17	17	10	17
2	14	13	13	17	21	22
3	14	12	10	17	15	15
4	16	18	24	18	17	15
5	17	9	11	19	13	21
6	17	14	14	18	26	17
7	18	13	16	15	10	18
8	18	17	21	17	16	19
	$\bar{X}=16.12$ S.D.=1.64	$\bar{X}=14.25$ S.D.=3.20	$\bar{X}=15.75$ S.D.=4.83	$\bar{X}=17.25$ S.D.=1.16	$\bar{X}=16.00$ S.D.=5.45	$\bar{X}=18.00$ S.D.=2.56

คน ที่	Anger/Out					
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก.	ล.	ต.	ก.	ล.	ต.
1	22	12	14	27	25	27
2	21	12	14	18	15	17
3	21	16	14	17	17	19
4	18	14	16	18	14	22
5	17	11	12	19	24	18
6	17	10	15	22	21	25
7	19	9	9	21	19	26
8	19	16	15	18	23	20
	$\bar{X}=19.25$ S.D.=1.91	$\bar{X}=12.50$ S.D.=2.62	$\bar{X}=13.62$ S.D.=2.20	$\bar{X}=20.00$ S.D.=3.29	$\bar{X}=19.75$ S.D.=4.17	$\bar{X}=21.75$ S.D.=3.84

ก. คือ ระยะก่อนการทดลอง ล. คือ ระยะหลังการทดลอง ต. คือ ระยะติดตามผล 1 เดือน

คนที่	Anger/con					
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก.	ล.	ต.	ก.	ล.	ต.
1	11	24	23	13	16	15
2	11	25	23	15	18	18
3	9	14	16	16	17	20
4	15	21	28	16	15	20
5	16	24	23	15	11	23
6	16	25	20	14	15	11
7	15	29	27	15	14	17
8	14	17	22	9	10	9
	$\bar{X}=13.37$ S.D.=2.67	$\bar{X}=22.37$ S.D.=4.83	$\bar{X}=22.75$ S.D.=3.77	$\bar{X}=14.12$ S.D.=2.30	$\bar{X}=14.50$ S.D.=2.78	$\bar{X}=16.62$ S.D.=4.75

ก. คือ ระยะก่อนการทดลอง ล. คือ ระยะหลังการทดลอง ต. คือ ระยะติดตามผล 1 เดือน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายทัศนัย วงศ์สุวรรณ เกิดเมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2513 ที่จังหวัดสระบุรี สำเร็จ การศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต(จิตวิทยา) เกียรตินิยม จากคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ บางเขน ปีการศึกษา 2536 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ในปีการศึกษา 2539 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งนักจิตวิทยา ระดับ 4 ที่โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

ประสบการณ์ของผู้เขียนวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับกลุ่ม

ประสบการณ์เป็นสมาชิกกลุ่ม

- | | | |
|--|---|-------|
| 1. สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Rogers | 1 | ครั้ง |
| 2. สมาชิกกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer | 1 | ครั้ง |

ประสบการณ์เป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มและผู้นำกลุ่มภายใต้การนิเทศ

- | | | |
|-----------------------------------|---|-------|
| 1. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มมนุษยสัมพันธ์ | 1 | ครั้ง |
| 2. ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน | 6 | ครั้ง |
| 3. ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ | 1 | ครั้ง |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย