

การสร้างโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

นางสาวฐิติรัตน์ ทองพหล

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

PROGRAM DEVELOPMENT TO DEAL WITH ANGER FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Miss Thitirat Thongpahol

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Bachelor of Science Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2008

บทคัดย่อ

จิตรีรัตน์ ทองพหล : การสร้างโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. (PROGRAM DEVELOPMENT TO DEAL WITH ANGER FOR HIGH SCHOOL STUDENTS)
 อ. ที่ปรึกษา : ผศ. ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 72 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้มีความรู้ ความเข้าใจในมิติต่างๆ ของความโกรธ และสามารถจัดการกับความโกรธได้อย่างสร้างสรรค์

วิธีดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้ (1) การสร้างโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยโปรแกรมที่สร้างขึ้นมีลักษณะเป็นกิจกรรมเชิงประสบการณ์เพื่อให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย 13 กิจกรรม (2) การตรวจสอบโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่าโปรแกรมนี้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธ (3) การทดลองใช้โปรแกรม ผู้วิจัยนำโปรแกรมไปทดลองฝึกอบรม ครั้งที่ 1 กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย จำนวน 8 คน (4) การปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมภายในโปรแกรม และนำโปรแกรมที่ได้ปรับปรุงและแก้ไข นำไปทดลองฝึกอบรม ครั้งที่ 2 กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ ฉบับภาษาไทย จากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger(1996) ที่ได้รับการพัฒนาโดย คุณทัศนัย วงศ์สุวรรณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความโกรธแบบลักษณะ การแสดงความโกรธออกภายนอก คะแนนการควบคุมความโกรธ และคะแนนรวมทุกด้านด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test)

ผลการวิเคราะห์ทักษะการจัดการกับความโกรธ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งสองครั้งพบว่า นักเรียนมีความเข้าใจในมิติต่างๆ ของความโกรธ และมีทักษะในการจัดการกับความโกรธได้อย่างสร้างสรรค์ ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมดีกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งสองกลุ่ม แสดงว่าโปรแกรมการจัดการกับความโกรธมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้พัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้

คณะจิตวิทยา
 ปีการศึกษา 2551

ลายมือชื่อนิสิต
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

An Abstract

THITIRAT THONGPAHOL : PROGRAM DEVELOPMENT TO DEAL WITH ANGER FOR HIGH SCHOOL STUDENTS. PROJECT ADVISOR: ASSIST. PROF. KANNIKAR NOLRAJSUWAT Ed.D., 72 pp.

The purpose of this research was to develop a training program on Program Development to deal with anger for high school students for gaining knowledge, understanding about anger and developing skill to deal with anger.

The study was divided into four steps. Step one, constructing the training program using psychoeducational group. The program was composed of thirteen activities. Step two, the researcher asked the experts to evaluate the internal suitability. Step three, the first group of 8 high school students who volunteered to participate in this study were administered the pretest, the training and the posttest in order to test the competency of the program. Step four, after the pilot study, the researcher, then, improved the contents and details of the training program and administered the program to the other group of fifteen participants in order to test the competency of the program. The instrument used in this study was the Experience and Expression of Anger Scale developed by Tساناي Wongsuwan from the Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory. The t-test was utilized for data analysis.

The mean scores of the pretest and the posttest of both trainings were statistically compared. The results revealed that after the training, all participants showed better knowledge, understanding and skills to deal with anger, indicating the quality of the program developed. The differences were statistically significant at the .05 level.

Faculty of Psychology
Academic Year 2008

Student's signature
Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

การทำโครงการทางจิตวิทยาในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์ ความกรุณาและความร่วมมืออย่างสูงจากผู้มีพระคุณหลายท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาผู้คอยช่วยเหลือ ชี้แนะและให้กำลังใจแก่ลูกศิษย์ด้วยความรักและเอาใจใส่เสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ให้คำแนะนำและอนุญาตให้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการบัณฑิตน์ เต็มพิทักษ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลกับน้องๆ โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ขอขอบพระคุณท่านรองผู้อำนวยการสุปราณี สัมฤทธิ์ ผู้ให้ความเมตตาและความร่วมมือเป็นอย่างดีในการดำเนินการเรื่องการขออนุญาตเพื่อเก็บข้อมูลครั้งนี้ และขอขอบพระคุณท่านอาจารย์รุจี อภัยพลชาญ อาจารย์แนะแนวโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัยที่ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำ ทำให้โครงการนี้ดำเนินไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณน้องๆ นักเรียนชั้น ม.4/2 ที่ให้ความร่วมมือและกำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้ ทำให้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอกราบพระคุณพระเดชพระคุณพระธรรมโกศาจารย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาส ผู้เป็นต้นแบบในการศึกษาและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและสัมผัสหลักวิชาการต่างๆ ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญธรรมวาที ผู้ให้ความเมตตาอนุเคราะห์สนับสนุนลูกคนนี้เป็นอย่างดี ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระวิสุทธิภัทรธาดาและพระมหาสุเชษฐ สุธะเชษฐ ผู้ให้ความเมตตาและกำลังใจแก่ลูกศิษย์คนนี้อย่างดีตลอดการทำวิจัย ขอกราบขอบพระคุณท่านพระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย์ ของดี) ผู้ให้โอกาส คำชี้แนะ คำพร่ำบ่นและความช่วยเหลือในกระบวนการเก็บข้อมูลและในทุกขั้นตอนของการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีเสมอมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ละเอียด ทองพหล มารดาผู้ให้ความรักและสรรพสิ่งในชีวิตของลูก คอยให้กำลังใจในยามที่ลูกย่อท้อ อนึ่งคุณงามความดีกุศลที่พึงมีจากการวิจัยครั้งนี้ลูกขอน้อมบูชาแด่ดวงวิญญาณของคุณพ่อสุภอรรถ ทองพหล คุณปู่อุดม ทองพหล คุณตานิยม ทองมีศรีและคุณอาสุภกิจ ทองพหล

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคน สำหรับมิตรภาพ กำลังใจและความช่วยเหลืออย่างเต็มที่มีร่วมกันร่วมสุขด้วยกันตลอดปีที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจในการฝ่าฟันกับอุปสรรคทั้งปวงมาได้ด้วยดี

ฐิติรัตน์ ทองพหล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	จ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	4
แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับอารมณ์.....	4
แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับความโกรธ.....	6
แนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพของ Ellis.....	12
แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นและอารมณ์โกรธในวัยรุ่น.....	14
แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
บทที่ 2 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	29
การตรวจสอบโปรแกรม.....	36
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
เครื่องมือที่ใช้.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
บทที่ 3 ผลการวิจัย.....	46
บทที่ 4 สรุป อภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	51
รายการอ้างอิง.....	56
ภาคผนวก.....	58
ภาคผนวก ก. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
ภาคผนวก ข. คุณภาพของเครื่องมือ.....	64
ภาคผนวก ค. หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ.....	71

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 กิจกรรมจำแนกตามองค์ประกอบ.....	34
2 กิจกรรมจำแนกเป็นร้อยละตามองค์ประกอบ.....	35
3 แสดงการเปลี่ยนแปลง รายละเอียดภายในกิจกรรม.....	43
4 ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม.....	44
5 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน.....	47
6 แสดงการเปรียบเทียบค่าสถิติด้วยการทดสอบค่าที่	49

สารบัญญภาพ

แผนภาพที่	หน้า
1 กระบวนการของความโกรธ.....	11
2 แนวคิดทฤษฎี ABC ของบุคลิกภาพ.....	12
3 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม.....	30
4 จุดมุ่งหมายของโปรแกรม.....	31
5 แผนภูมิวงกลมแสดงอัตราส่วนองค์ประกอบของกิจกรรม.....	36
6 ขั้นตอนการทดลองฝึกอบรมครั้งที่ 1.....	39
7 ขั้นตอนการฝึกอบรม ครั้งที่ 2.....	42

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ซึ่งการอยู่ร่วมกันนี้อาจก่อให้เกิดการกระทบกระทั่งทางกายและจิตใจ ฉะนั้น การอดทนอดกลั้นต่อสภาวะอารมณ์โดยเฉพาะความโกรธซึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ความโกรธมักเกิดจากการมองเรื่องต่างๆ ในแง่ร้ายไม่คำนึงถึงเหตุผล เปรียบเสมือนน้ำที่ปกติสงบเรียบแล้วมีคลื่น เช่น มีคนทำดีแล้วได้รับการยกย่อง แต่บางคนกลับมองว่าไม่ดี เพราะมีความไม่ชอบเขาเป็นการส่วนตัวแล้วเกิดเป็นความขุ่นเคือง ความฉุนเฉียว เตือดดาล ผู้ที่โกรธมักแสดงอาการทางกายให้เห็น เช่น ถลึงตา คิ้วขมวด หน้าหงิกงอ ปากคอสั่น และเมื่อเก็บความโกรธไว้ไม่อยู่ก็มักแสดงอาการประทุร้าย หุบตี ต่ำว่า เกิดเป็นโทษขึ้นได้

ความโกรธยิ่งเกิดขึ้น จะทำให้เกิดความร้อนขึ้นมาทันที ยิ่งโกรธมากยิ่งร้อนมาก เมื่อใจพลุ่งพล่านด้วยความโกรธ แม้จะสามารถควบคุมความโกรธไว้ไม่ให้ปรากฏออกมาภายนอกได้ โดยยังคงแสดงกิริยาท่าทางสุภาพราบเรียบ สงบเยือกเย็น หน้าตายิ้มแย้ม หรืออาจกลบเกลื่อนด้วยการหัวเราะ แต่เมื่อใจมีความโกรธพลุ่งพล่านอยู่แล้ว ภายในก็จะมีแต่ความทุกข์ใจ ร้อนใจ

ความโกรธ เป็นสภาวะอารมณ์พื้นฐานหนึ่งซึ่งมนุษย์ทุกคนมีโอกาสได้ประสบในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน ซึ่งมักมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป เช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงเนื่องจากการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด มนุษย์แต่ละคนอาจมีประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธ ระดับความรุนแรงของความโกรธ การตอบสนองต่อความโกรธ หรือการแสดงพฤติกรรมที่ได้รับอิทธิพลจากความโกรธในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป บางคนอาจจะแสดงออกมาก บางคนอาจจะแสดงออกน้อย แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ มนุษย์ทุกคนล้วนเผชิญกับความโกรธมาแล้วด้วยกันทั้งสิ้น ความโกรธอาจมีสาเหตุมาจากภายในตนเอง เช่น ปัญหาสุขภาพ ความจำเสื่อม ลักษณะบุคลิกภาพ หรือมีสาเหตุมาจากภายนอก เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สภาพแวดล้อม เป็นต้น

เมื่อพิจารณาถึงการวิวัฒนาการของมนุษย์ ความโกรธก็เป็นการเตรียมพร้อมของเราอย่างหนึ่งในการป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา แต่การแสดงออกของความโกรธนั้นมักจะเต็มไปด้วยอารมณ์ร้อนและพฤติกรรมก้าวร้าว คนที่มีความโกรธมักเกิดจากความต้องการบางอย่าง เช่น ความยุติธรรม การยอมรับ ข้อตกลง เมื่อไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการเหล่านั้นก็จะทำให้เกิดความโกรธ บาง

คนจะมีแนวโน้มที่จะโกรธง่ายและโกรธรุนแรง เนื่องจากมีความทนทานต่อแรงกระตุ้นน้อยกว่าบุคคลอื่น การแสดงออกทางอารมณ์โกรธนั้นจะปรากฏสลับซับซ้อนมากขึ้นตามวุฒิภาวะ เช่น เด็กเล็กๆ อาจส่งเสียงร้องเมื่อมีความโกรธ แต่สำหรับผู้ใหญ่บางคนอาจเก็บกักความโกรธไว้ภายในโดยไม่ได้แสดงออกให้ใครรับรู้ ปัจจัยในการเกิดความโกรธแต่ละคนอาจแตกต่างกันตามพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม จากงานวิจัยพบว่าเด็กที่เกิดในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีมักจะมีอารมณ์เสียง่าย (สุภาพรณ โคตรจรัส, 2547)

ความโกรธสามารถแปรเปลี่ยนเป็นพลังแห่งความสร้างสรรค์ ความกระตือรือร้นมากขึ้นได้ และช่วยให้มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนคิดหรือรู้สึก หากความโกรธนั้นมีระดับที่พอเหมาะและสามารถควบคุมได้ แต่ในทางกลับกัน เมื่อเกิดความโกรธในระดับที่ไม่เหมาะสมและไม่สามารถควบคุมได้ อาจนำมาซึ่งผลทางลบทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น เช่น ความผิดปกติทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความก้าวร้าว การทำร้ายร่างกาย ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับงาน และคุณภาพชีวิต เมื่อบุคคลโกรธมักจะลืมตัว พุดจาเสียงดัง พุดคำหยาบ ต่ำหนีด่าว่าผู้อื่น และอาจจะไม่มีเหตุผล ซึ่งความโกรธไม่สามารถแก้ปัญหาได้แต่อาจจะทำให้เกิดปัญหามากขึ้นอีกด้วย ซึ่งผลทางลบจากความโกรธนี้จะเป็นตัวทำลายที่สำคัญต่อความสุขของชุมชนและความสงบสุขของบุคคล (Meltzer, 1933 อ้างใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542) นอกจากนั้นอารมณ์โกรธที่สะสมอยู่ในจิตเจนาานๆ ยังจะก่อให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพร่างกายได้มากมาย เสมือนลูกไฟแห่งความโกรธที่ค่อยๆ สะสมขึ้นทุกทีๆ จนเผาไหม้ทั้งกายและใจให้ร้อนรุ่มได้ ซึ่งผลกระทบที่มีต่อร่างกายอาจก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคหัวใจ โรคซึมเศร้า โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ความโกรธสามารถดับได้ ถ้าเหตุที่ทำให้โกรธหมดไป โดยธรรมชาติเหตุทั้งหลายมีการดับไปเป็นธรรมดาโดยที่เราเพียงแค่เราเฝ้าดูรู้เฉยๆ เหตุปัจจัยเมื่อไม่มีการปรุงแต่งเพิ่ม ความโกรธก็จะดับลง แต่เป็นเพียงการดับชั่วคราว เมื่อเกิดอารมณ์โกรธพลุ่งพล่าน การระงับอารมณ์อาจต้องใช้เวลา บางคนชั่วคราวชั่วยามก็หายโกรธ แต่บางคนอาจต้องใช้เวลาช้านาน ช้ามวัน ช้ามเดือน อยู่ที่ว่าปัจจัยกระทบอารมณ์นั้นรุนแรงมากน้อยเพียงใด ความพยายามจะระงับอารมณ์โกรธมีมากน้อยเพียงใด และมีปัจจัยเสริมเพิ่มเชื้อไฟโกรธอีกหรือไม่ เมื่อคิดถึงเหตุการณ์เรื่องราวที่เป็นเชื้อแห่งความโกรธนั้น ความโกรธก็จะเกิดอีก วิธีการตามหลักพุทธศาสนา คือ การคิดแก้ หมายถึง ใช้คิดในทางกุศลแก้ความคิดในทางอกุศล เป็นการใช้ปัญญาแก้ไขดับเหตุปัจจัยจึงจะเป็นวิธีเอาชนะได้จริงเพราะรู้หนทางแก้ไข แต่อารมณ์โกรธมักอยู่ในทิศทางตรงกันข้ามกับปัญญาเสมอ การระงับความโกรธจึงจะต้องใช้ใจรับรู้และจับอารมณ์โกรธให้ทันก่อน มิฉะนั้นปัญญาก็จะไม่เกิดขึ้น

วัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของความสับสนวุ่นวาย (Hall, 1924) และมีความเปลี่ยนแปลงทางสภาวะอารมณ์ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ เนื่องจากวัยรุ่นจะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพสังคม ซึ่งวัยรุ่นจะต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาเพื่อจะก้าวผ่านช่วงเวลาที่สำคัญที่เรียกว่า ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ไปให้ได้ อุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างช่วงเวลาแห่งการปรับตัวจะส่งผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้อารมณ์ของวัยรุ่นมีลักษณะเปลี่ยนแปลงง่าย ไม่คงที่ ขาดการควบคุม และมักจะมีการคั่งค้างของอารมณ์ (ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542) โดยเฉพาะอารมณ์ความโกรธที่วัยรุ่นมักจะแสดงออกมาในลักษณะที่รุนแรงแตกต่างจากวัยอื่น และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการตอบสนองต่อความโกรธของตนเอง

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างเครื่องมือเพื่อช่วยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่น มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองโดยเฉพาะความโกรธได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยเน้นให้วัยรุ่นได้มีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการของความโกรธที่เกิดขึ้น เข้าใจถึงผลเสียของความโกรธ ผลกระทบที่จะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพใจ และปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นการช่วยเสริมสร้างความเข้าใจให้วัยรุ่นได้วิเคราะห์และตระหนักในพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะการจัดการทางอารมณ์โกรธของทั้งตนเองและผู้อื่น ซึ่งเครื่องมือดังกล่าวนี้ จะช่วยให้วัยรุ่นได้มีทักษะการจัดการอารมณ์โกรธอย่างสร้างสรรค์ และช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อใช้เป็นแนวทางที่จะนำไปประยุกต์ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการปรับตัวได้ดี สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุข

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย มีดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับอารมณ์
2. แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับความโกรธ
3. แนวคิดทฤษฎี ABC ของบุคลิกภาพของมนุษย์ของ Ellis
4. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นและอารมณ์ความโกรธของวัยรุ่น
5. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Group)

ความหมายของอารมณ์

คำว่า อารมณ์ (Emotion) หมายถึง สภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้น หรือถูกทำให้ปั่นป่วนต่อสิ่งที่มีผลกระทบต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมีนักจิตวิทยาหลายท่านที่ได้ให้คำนิยามของคำว่าอารมณ์ไว้ดังต่อไปนี้

Lazarus (1970, อ้างใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2550) กล่าวว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกที่จะเข้าหาบางอย่าง เมื่อได้ประเมินว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีหรือมีประโยชน์ และความรู้สึกที่จะถอยหนีเมื่อได้ประเมินว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีหรืออันตราย โดยจะประเมินสิ่งเร้าต่างๆ ตามความเหมาะสมและความสำคัญ ดังนั้นการตอบสนองทางอารมณ์จึงขึ้นอยู่กับความคิดการเข้าใจเฉพาะบางอย่าง หรือขึ้นอยู่กับ การประเมิน

เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2550) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ดังนี้

อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดการแสดงออกต่อสิ่งที่มีกระตุ้น โดยจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง
2. อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง

ไม่ว่าจะเกิดอารมณ์สุขหรืออารมณ์ทุกข์ ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น

อารมณ์มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. **องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension)** หมายถึง การเปลี่ยนแปลง ต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นควบคู่กับปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกตามร่างกายหรือ ใบหน้าร้อนผ่าว เป็นต้น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้มากที่สุดคือ อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ โดยอารมณ์กลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนแอดรีนาลีนจากต่อม แอดรีนัล (Adrenal gland) ส่วนอารมณ์โกรธจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอร์โมนนอร์แอดรีนาลีน (Noradrenalin) ซึ่งจะมีหน้าที่กระตุ้นให้เส้นเลือดมีการบีบตัวหรือที่เรียกว่าความดันเลือดสูง (นงลักษณ์ ไหว้พรม, 2547)

2. **องค์ประกอบทางด้านการนึกคิด (Cognitive dimension)** หมายถึง ปฏิกริยาด้านจิตใจ ที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ

3. **องค์ประกอบทางด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension)** หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจซึ่งจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Expression)

1. **การแสดงออกทางอารมณ์โดยกำเนิด (Innate emotional expression)** เป็นการแสดง อารมณ์พื้นฐานที่มีมาตั้งแต่กำเนิด (Innate) การแสดงออกของสีหน้า ท่าทาง และท่วงท่ากิริยาหลายๆ อย่าง โดยที่จะถูกนำไปสัมพันธ์กับอารมณ์ชนิดต่างๆ และได้รับการพัฒนาตามวุฒิภาวะ (Maturation) Darwin (1872, อ้างถึงใน Feldman, 1994) กล่าวว่า วิธีแสดงออกของอารมณ์ถูกถ่ายทอดทาง พันธุกรรม และมีคุณค่าเพื่อความอยู่รอด (Survival value) ของชีวิต

2. **บทบาทของการเรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์ (Role of learning in emotional expression)** อารมณ์ได้รับการพัฒนาผ่านกระบวนการแห่งการเรียนรู้และได้รับอิทธิพล จากวัฒนธรรมของคนภายในสังคม เช่น ความโกรธอาจแสดงออกมาด้วยความก้าวร้าวทางกายหรือ ทางวาจาในรูปแบบที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ในอดีตและบริบททางสังคม เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ

นักจิตวิทยาและนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความสนใจในการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์โกรธ โดยได้ให้คำจำกัดความของความโกรธไว้มากมาย ดังต่อไปนี้

Spielberger และคณะ (1995, อ้างใน ทศไชนย วงศ์สุวรรณ, 2542) กล่าวว่า ความโกรธ เป็นสภาวะอารมณ์ที่ประกอบด้วยความรู้สึกที่ต่างกันไปในความรุนแรงจากความหงุดหงิดเล็กน้อยหรือรำคาญจนถึงโกรธอย่างรุนแรง บ้าคลั่ง

Duffy (2004) กล่าวถึงความโกรธว่า เป็นอารมณ์แห่งความไม่พึงพอใจหรือความขุ่นเคืองใจ และโดยมากมักถูกใช้ในทางที่ผิด

Westen (1998) ได้อธิบายถึงความโกรธว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ทางลบอย่างหนึ่งที่จะทำให้รู้สึกไม่พึงพอใจ ขุ่นเคืองใจ รู้สึกต่อต้าน สบประมาท และความอิจฉาริษยา โดยความโกรธจะนำมาซึ่งการถอดถอนตัวตน เมื่อบุคคลมีการจัดการกับความโกรธโดยการกักเก็บความโกรธไว้ภายในจิตใจของตนเอง

Harp (1992) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความโกรธไว้ว่า ความโกรธเป็นความคิดชนิดหนึ่งที่ทุกคนต้องประสบ หากเราปรับเปลี่ยนที่ความคิดโดยแสดงถึงความสามารถปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อควบคุมความโกรธได้ ความโกรธก็จะไม่ทำร้ายเรา

Sharkin (1988) กล่าวว่า ความโกรธเป็นสภาวะภายในที่มีระดับแตกต่างกันไปของปฏิกริยาระหว่างองค์ประกอบทาง สรีระวิทยา อารมณ์ ความคิด การเคลื่อนไหวและคำพูด

Anchuler and Anchuler (1984, อ้างใน ทศไชนย วงศ์สุวรรณ, 2542) ได้พิจารณาถึงอารมณ์ความโกรธว่าเป็นพลังงานของมนุษย์ เป็นปฏิกริยาทางธรรมชาติต่อสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตประจำวันของบุคคล

ชินทอง วิชานเดช (2551) ได้รวบรวมแนวความคิดเกี่ยวกับความโกรธทางพระพุทธศาสนาไว้ว่า ความโกรธเป็นประสบการณ์พื้นฐานของชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกๆ คน แต่ถ้ามีการพัฒนาสติปัญญาจนถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่พระอนาคามีขึ้นไปจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ก็จะมี ความโกรธเลย พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อเป็นพระอนาคามีแล้วย่อมไม่มีความโกรธ” ลักษณะของความโกรธ มีอยู่ 3 ประการดังนี้

1. ความโกรธเล็กน้อย เรียกว่า ความขัดใจ เช่น ความรู้สึกหงุดหงิด ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ภาษาบาลีเรียกว่า ปฏิฆะ (ความกระทบกระทั่ง)
2. ความโกรธสะสม มีความเข้มข้นมากขึ้นจนกลายเป็นความโกรธเต็มรูปแบบ หรือความโกรธสมบุรณ์แบบ เรียกว่า บันดาลโทสะ ภาษาบาลีเรียกว่า โภระ (ความโกรธ)

3. ความผูกโกรธหรือความอาฆาต พยาบาทของเวร อย่างนี้เรียกว่า อุปนาหะ คือผูกโกรธไว้หรือการจองเวร

สังเกตได้ว่า ความโกรธจะสะสมเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ และทำงานอย่างรวดเร็วปรากฏตัวสมบุรณ์แบบอยู่ในขั้นที่ 2 เท่านั้นเอง มีพลังอำนาจเต็มเปี่ยมพร้อมจะลงมือทำร้ายกันได้ทุกเวลา เมื่อถึงจุดนี้ จะหักห้ามก็เป็นเรื่องลำบาก จะกำจัดก็เป็นเรื่องยุ่งยาก เพราะฤทธิ์เดชของความโกรธมีมหาศาลอยู่เหนือการควบคุมของสติปัญญา อำนาจของความโกรธเพิ่มมากขึ้นเท่าใด การได้ตอบก็รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น ถ้าหากไม่สามารถตอบสนองในขณะนั้นได้ ก็จะก้าวเข้าสู่ขั้นที่ 3 นั่นคือ กักเก็บอารมณ์แห่งความโกรธแค้นเอาไว้อย่างมิดชิด รอระยะเวลาระบายออกมา พอสบโอกาสก็จะทำการประทุษร้ายทันทีเรียกว่า ระบายโทษะกับเป้าหมายที่กำหนดเอาไว้ล่วงหน้าโทษะของความโกรธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2549) กล่าวไว้ว่า ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ มักทำอะไรรุนแรงออกไปทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็ารู้สึกหงุดหงิด ทรมานใจตนเอง เวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหนไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร โบราณท่านรู้ในและเห็นใจคนที่โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ ซึ่งมีประโยชน์และเป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธและมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น

จากคำนิยามดังกล่าว สรุปได้ว่า ความโกรธ คือ อารมณ์ทางลบอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่พึงพอใจหรือชุ่นเคืองใจในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ บุคคลมีวิธีการจัดการต่อความโกรธของตนเองตามวิธีต่างๆ เมื่อเราจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม ความโกรธก็จะไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น แต่เมื่อจัดการอย่างไม่เหมาะสมความโกรธอาจแปรเปลี่ยนเป็นความก้าวร้าวรุนแรง ความบ้าคลั่ง โดยส่วนใหญ่แล้วความโกรธมักจะเกิดขึ้นในด้านลบมากกว่าด้านบวก ดังนั้นจึงควรกำจัดความโกรธดังกล่าวทิ้งเสียเพราะความโกรธที่เกิดขึ้นอาจนำมาซึ่งความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้

ประสบการณ์ของความโกรธและการแสดงความโกรธ (The Experience and Expression of Anger)

1. ประสบการณ์ของความโกรธ (The Experience of Anger)

Spielberger และคณะ (1994, อ้างใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542) ได้ศึกษาความโกรธในเชิงของการวัด กล่าวถึงความโกรธว่าเป็นสภาวะทางอารมณ์ โดยอารมณ์จะหมายถึงสภาวะหรือเงื่อนไขทางชีววิทยาและจิตวิทยาของอินทรีย์มนุษย์ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ภายในและร่างกาย ความแตกต่างของบุคลิกภาพและประสบการณ์เดิมจะมีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ นอกเหนือจากสิ่งเร้าเพียงตัวเดียว เนื่องจากบุคลิกภาพและประสบการณ์เดิมทำให้บุคคลมีแนวโน้มในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมที่เหมือนกันในลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งได้กล่าวถึงประสบการณ์ของความโกรธในลักษณะกว้างๆ คือ ความโกรธแบบสภาวะ และความโกรธแบบลักษณะ (State and Trait Anger) ดังนี้

ความโกรธแบบสภาวะ (State Anger) เป็นภาวะหรือเงื่อนไขทางชีววิทยาและจิตวิทยาที่ประกอบด้วยความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจเมื่อมีความโกรธ ซึ่งมีระดับที่แตกต่างกันจากความหงุดหงิดเพียงเล็กน้อยหรือรำคาญ จนถึงโกรธอย่างรุนแรงและบ้าคลั่ง ที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหว หรือการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ความโกรธแบบสภาวะจะเปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์ ซึ่งอาจเกิดจากคำสบประมาท ความไม่ยุติธรรมหรือความคับข้องใจ

ความโกรธแบบลักษณะ (Trait Anger) เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าบุคคลมีความรู้สึกโกรธบ่อยเพียงใดในช่วงของเวลา บุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูงจะมีการรับรู้สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์โกรธ เช่น รำคาญ หงุดหงิด คับข้องใจมากกว่าคนที่มีความโกรธแบบสภาวะที่มากกว่า และรุนแรงกว่าเมื่อเกิดความรำคาญหรือความคับข้องใจ คนที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูงไม่ได้หมายความว่า บุคคลมีความโกรธตลอดเวลา เพียงแต่ประสบการณ์ความโกรธจะเกิดขึ้นหลายสถานการณ์ และรู้สึกรุนแรงกว่าในช่วงเวลาที่นานกว่า

2. การแสดงความโกรธ (The Expression of Anger)

Eckhardt and Dffenbacher (1995, อ้างใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542) ได้กล่าวถึงลักษณะของการแสดงความโกรธเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นในตัวบุคคลไว้ว่า เมื่อบุคคลโกรธจะแสดงออกมาในทางที่ต่างกันทั้งในช่วงของเวลา และต่อสถานการณ์เดียวกัน ความโกรธไม่ได้เป็นตัวกำหนดความก้าวร้าว บุคคลที่มีความโกรธ บางคนแสดงออกภายนอกในทางลบ (การแสดงความโกรธออกภายนอก) บุคคลเหล่านี้อาจจะโจมตีทางคำพูดและทางร่างกายต่อผู้อื่น ต่อสิ่งของ ต่อตนเอง บางครั้งพฤติกรรมจะไม่ค่อยเปิดเผย แต่ยังคงแสดงออกภายนอกและแสดงออกในทางลบ เช่น ขุ่นเคือง ไม่

พูดจา หรือกล่าววาจาเสียดื้อ เมื่อประสบกับความโกรธบางคนมีแนวโน้มที่จะระงับ กลั้น หรือเก็บ ความโกรธไว้ (การแสดงความโกรธแบบภายใน) บุคคลเหล่านี้อาจจะแสดงความโกรธออกมาภายนอก เพียงเล็กน้อย แต่จะมีประสบการณ์ความบั่นป่วนและความเครียดอยู่ภายใน เขาอาจแสดงการ ตระหนักถึงความโกรธของเขาเพียงเล็กน้อยแต่จะสะท้อนออกมาทางกายภาพผ่านการเจ็บปวด เช่น ปวดศีรษะ และโรคกระเพาะอาหาร บุคคลเหล่านี้บางคนอาจจะถอนตัวออกมาจากสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสม (Westen, 1998) หรืออาจจะใช้การป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism) ซึ่งเป็นการ เผชิญปัญหาโดยใช้ความพยายามในระดับจิตไร้สำนึก (สุภาพรณ โคตรจรัส, 2547) เช่น การปฏิเสธ บุคคลบางคนเมื่อมีความโกรธจะใช้ทักษะการจัดการอย่างสงบและบรรเทาความโกรธโดยลดการ กระตุ้น จะจัดการด้วยความอดทนอย่างสงบมากกว่าต่อสถานการณ์ที่กระตุ้น (การควบคุมความโกรธ) เมื่อโกรธบุคคลบางคนจะใช้วิธีการที่เหมาะสมได้อย่างหลากหลาย เช่น การแก้ปัญหา การจัดการกับ ข้อจำกัดและใช้ทักษะในการเจรจาตกลง มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

การเกิดความโกรธ

ทศไพบย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้กล่าวถึงความโกรธที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ว่าเป็น ปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อน โดยเกี่ยวข้องกับเงื่อนไขดังต่อไปนี้

1. สิ่งกระตุ้นความโกรธ (Anger Prompt)

ความโกรธมักจะถูกกระตุ้นโดยกลุ่มของสิ่งเร้าหนึ่งกลุ่มหรือมากกว่า ความโกรธอาจเกิดจาก เหตุการณ์ที่สามารถระบุได้ เช่น การจรรยาที่ตื้อขัด สิ่งของ เช่น คอมพิวเตอร์ไม่ทำงาน หรือลักษณะ ส่วนบุคคล เช่น เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง แหล่งที่สอง คือ การจดจำที่เต็มไปด้วยความโกรธ และ จินต ภาพภายในที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกหรือบุคคลอาจจะโกรธเมื่อถูกเข้าเหยียด ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้ เกิดความทรงจำของการถูกหัวเราะขบขันเมื่อเด็ก ประสบการณ์ความโกรธอื่นๆ อาจจะถูกกระตุ้นโดย ประเภทที่ต่างกันของสิ่งเร้าภายใน ซึ่งเป็นความคิดและอารมณ์อื่นๆ เช่น บุคคลอาจจะตอบสนองต่อ ความรู้สึกอื่นๆ เช่น การถูกปฏิเสธ การบาดเจ็บ ความกังวลหรือการถูกลบหลู่ ด้วยความโกรธ ในกรณี เช่นนี้ ความโกรธจะเป็นสิ่งที่ตามมาจกประสบการณ์ของอารมณ์อื่น ความโกรธอาจจะเกิดจากการ ไตร่ตรองและครุ่นคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตหรือในอนาคต ในกรณีดังกล่าวบุคคลจะรู้สึกโกรธแต่ เหตุการณ์จริงเกิดขึ้นนานมาแล้วหรือยังไม่เกิดขึ้น โดยทั่วไปบุคคลอาจจะมีการตระหนักถึงสิ่งกระตุ้น ความโกรธที่ต่างกันออกไป โดยเฉพาะสองประเภทหลังและบางคนอาจจะโกรธ แต่ไม่ทราบแหล่งที่มา ที่แท้จริงได้

2. ลักษณะก่อนโกรธ (Pre-Anger Characteristics)

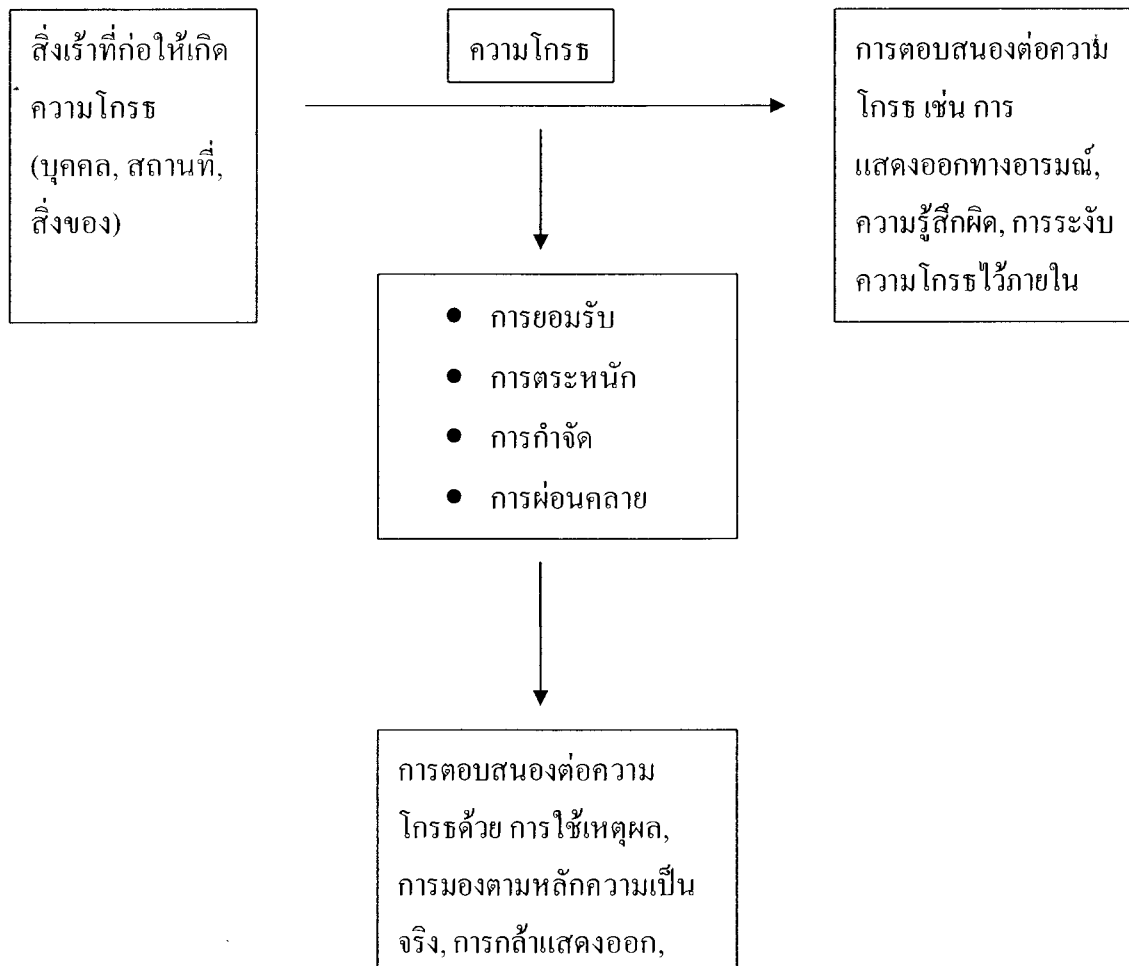
สภาวะของบุคคลก่อนทำให้เกิดความโกรธประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ลักษณะนิสัยที่ติดตัวของบุคคลและสภาวะทางความคิด อารมณ์ และกายภาพขณะใดขณะหนึ่ง ลักษณะนิสัยที่ติดตัวของบุคคลอาจอธิบายได้จาก เอกลักษณ์ของบุคคล (ego identity) ตามแนวคิดของ Lazarus (1991) ซึ่งกล่าวว่า ความโกรธจะถูกกระตุ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีภารกิจที่ตำหนิ หรือทำให้อายต่อเอกลักษณ์ของบุคคล ความโกรธที่รุนแรงหรือความโกรธที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ มักจะเกิดขึ้นจากการล่วงล้ำและไม่ยืดหยุ่นต่อขอบเขตของบุคคล และการขาดแนวทางของพฤติกรรมที่ยืดหยุ่นส่วนบุคคล ความชอบไม่ใช่แนวทางในการนำไปสู่พฤติกรรมที่มีความเป็นส่วนตัวและยืดหยุ่นอีกต่อไป แต่จะเป็นข้อบังคับที่เคร่งครัดต่อตนเองและคนอื่น บุคคลจะมองเป้าหมายเป็นสิ่งที่ต้องบรรลุมากกว่ามองถึงผลที่ตนต้องการ บุคคลคาดหวังว่าเป้าหมายจะไม่ถูกปิดกั้นหรือขัดขวาง และบุคคลจะมีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่คับข้องใจและขัดขวางต่อเป้าหมายได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ความโกรธจะเกิดขึ้นเมื่อเกณฑ์ที่กำหนดไว้ถูกละเมิด

3. กระบวนการประเมิน (Appraisal Processes)

ความโกรธไม่ใช่ปฏิกริยาอัตโนมัติ การกระตุ้นที่เกิดขึ้น จะถูกประเมินผ่านแนวโน้มของอุปนิสัย สภาวะทางความคิด อารมณ์ และกายภาพชั่วคราว และลักษณะชั่วคราวของสถานการณ์ การประเมินขั้นต้นจะเกี่ยวข้องกับการประเมินสถานการณ์และสภาวะแวดล้อมในรูปคุณค่าที่ให้ความหมายเกี่ยวข้อง คุกคาม หรือเป็นอันตรายต่อตนหรือไม่ ความโกรธจะไม่เกิดขึ้นถ้าเหตุการณ์ถูกประเมินว่าไม่เกี่ยวข้อง หรือ เป็นมิตรหรือ ดี แต่ความโกรธจะเกิดขึ้นถ้าเหตุการณ์ถูกประเมินว่าเกี่ยวข้องและล่วงล้ำต่อขอบเขตของบุคคล เป็นอุปสรรคต่อความหวังหรืออิสรภาพและพฤติกรรมที่ไปสู่เป้าหมาย การตัดสินใจหรือการประเมินเพิ่มเติมจะทำให้เพิ่มความโกรธเกิดขึ้น เมื่อบุคคลประเมินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ไม่ยุติธรรม น่าจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้แต่ทำไม่ได้ และมีผู้ตั้งใจจะทำให้เกิดขึ้นกับตนและผู้ที่ได้รับผิดชอบควรได้รับการลงโทษ

การประเมินขั้นที่สอง จะเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจความสามารถในการจัดการของบุคคลมากกว่าเงื่อนไขที่กระตุ้น ความโกรธจะไม่เกิดขึ้นถ้าบุคคลรับรู้ที่ตนเองมีทักษะในการจัดการอย่างเพียงพอ ความโกรธจะเกิดขึ้นถ้าบุคคลใช้รูปแบบการประเมินลักษณะที่มองว่าตนไม่สามารถทนกับสถานการณ์เช่นนี้ได้ หรือมีความต้านทานต่อความคับข้องใจที่ต่ำ และความโกรธมักจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลใช้วิธีการจัดการอย่างก้าวร้าว

4. กระบวนการของความโกรธ



แผนภาพที่ 1 แผนภาพแสดงกระบวนการของความโกรธ

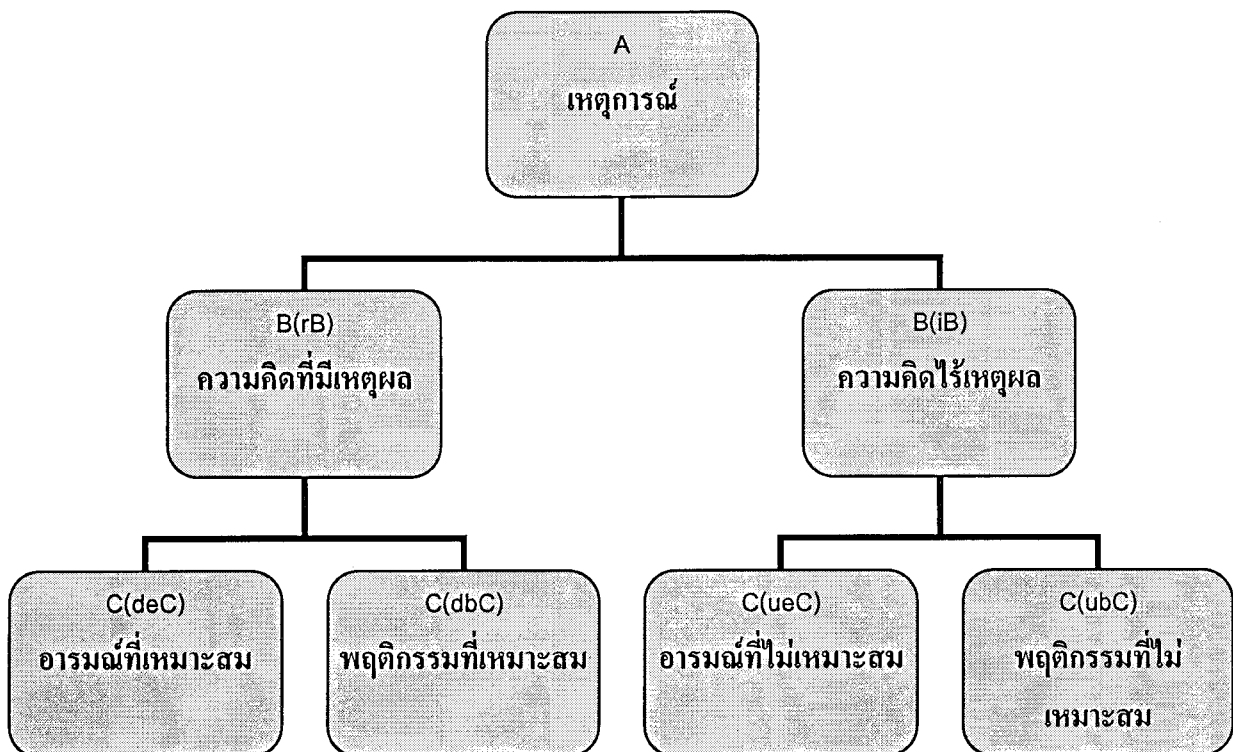
Messina (2007) กล่าวว่า ขณะที่เราเผชิญกับความโกรธอยู่นั้น เราจำเป็นต้องจัดการกับสภาวะอารมณ์โกรธนี้ให้หมดสิ้นไป โดยกลยุทธ์ในการจัดการคือ การเผชิญกับความโกรธอย่างตรงไปตรงมา สิ่งสำคัญคือ ต้องเข้าใจในวงจรของความโกรธด้วย เมื่อได้แสดงความโกรธไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสม ย่อมก่อให้เกิดการบั่นทอนความรู้สึกของผู้อื่นและตนเองอย่างยิ่ง วงจรความโกรธนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งเพื่อป้องกันไม่ให้จิตใจตกหลุมพรางของความโกรธ

5. ผลของความโกรธ

ผลของความโกรธนั้นมีอยู่มาก การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความโกรธจะเกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจหลายอย่างในวัยรุ่นตอนปลายและผู้ใหญ่ (Deffenbacher และคณะ, 1996) คนที่มีความโกรธแบบลักษณะที่สูง จะมีความโกรธอย่างรุนแรงและบ่อยกว่าคนที่มีความโกรธแบบลักษณะที่ต่ำ และมักจะแสดงความโกรธในลักษณะที่บกพร่องมากกว่า ซึ่งมักเป็นในทางที่ข่มขู่และทำให้คนอื่นไม่พอใจ มักจะทำให้เกิดความเสียหายทางร่างกายทั้งต่อตนเอง คนอื่น และทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีปัญหาการทำงานและการเรียน มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมีความกังวลและความเศร้ามากกว่า จัดการกับความเครียดได้ไม่ดีนัก มักจะมีการใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติดอื่นๆ

แนวคิดทฤษฎี ABC ของบุคลิกภาพของมนุษย์

Ellis (1979, อ้างใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นมีผลต่อระบบความคิดหรือความเชื่อของบุคลิกภาพ อธิบายตามแผนผังได้ดังนี้ คือ



แผนภาพที่ 2

แนวคิดทฤษฎี ABC ของบุคลิกภาพ (Ellis & Whiteley, 1986 อ้างใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542)

A หมายถึง เหตุการณ์หรือประสบการณ์

B หมายถึง ระบบความคิดความเชื่อ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB)
2. ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Belief หรือ iB)

C หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์หรือพฤติกรรม ที่เกิดจากระบบความคิดหรือความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ถ้าบุคคลมีความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผล ผลที่เกิดขึ้น ก็คืออารมณ์ที่เหมาะสม (Desirable emotion consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (Desirable behavior consequence หรือ dbC)
2. ถ้าบุคคลมีความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผลที่เกิดขึ้น ก็คืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Undesirable emotion consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Undesirable behavior consequence หรือ dbC)

จากแผนภาพดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมโดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นเป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว อารมณ์ที่ปั่นป่วนไม่เป็นสุขจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลอาจจะเกิดทั้งความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลของบุคคลมาจากความปรารถนา ความต้องการ และความชอบ เช่นมีความคิดว่า “ฉันพอใจที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จและผู้คนจะยอมรับความสำเร็จของฉัน ฉันปรารถนาที่จะไม่ล้มเหลวและไม่ปรารถนาให้บุคคลอื่นๆ ไม่ยอมรับฉันจากความล้มเหลวที่เกิดขึ้น” เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลจะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น เศร้า เสียใจ หรือ รำคาญ บุคคลจะไม่เกิดความรู้สึกและการกระทำที่เป็นทุกข์และทำลายตนเอง จากความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลนี้ ผลที่ตามมาคือ บุคคลจะพยายามเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่โชคร้ายและไม่พึงประสงค์นั้น และหากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลจะกล่าวกับตนเองว่า “แย่มาก ฉันไม่สามารถทำงานนี้ให้สำเร็จได้ และผู้คนก็ยังคงไม่ยอมรับฉันจากความล้มเหลวที่เกิดขึ้น แต่มันไม่เลวร้ายเหมือนวันสิ้นสุดของโลก ฉันมีความสุขเท่าที่ฉันจะทำได้ ถึงแม้ว่าฉันจะโชคร้ายก็ตาม” แต่ปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลแทนความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล เกิดจากรูปแบบของความต้องการให้ความสำเร็จเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ต้องเป็นอย่างที่ต้องการ เมื่อบุคคลล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น และมีความเชื่อที่ไร้เหตุผลเช่นนี้ บุคคลจะกล่าวกับตนเองว่า “ฉันจะต้องไม่ล้มเหลวอย่างนี้ ฉันไม่ควรที่จะถูกคนอื่นไม่ยอมรับฉัน มันแย่มากที่ฉันจะทำในสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ ฉันทนต่อความ

ล้มเหลวนี้ไม่ได้ ฉันเป็นคนเลวจากการที่ฉันล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับนี้” (Ellis & Whiteley, 1986 อ้างใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542)

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นถึงผลของความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมตามมาจากความคิดความเชื่อนั้น
ผลของความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมตามมาจากความคิดความเชื่อนั้น

ตามแนวคิดของ Ellis ได้กล่าวถึงการฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมีดังต่อไปนี้

D คือ การขจัดความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล โดยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเป็นขั้นตอนแรก และขั้นตอนต่อไปคือ การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกจากความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล การทำให้เกิดการตระหนักและมองเห็นความแตกต่างของ “ต้อง(must)” “ควร(should)” และ “น่าจะ(ought)” และความต้องการในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงอื่นๆ จะช่วยให้ได้เรียนรู้ว่าความคิดใดเป็นความคิดที่มีเหตุผล และความคิดใดเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล

E คือ ผลที่ได้จากการขจัดความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล โดยที่เมื่อถูกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลแล้ว จะเกิดการพัฒนาปรัชญาความคิดที่มีประสิทธิภาพขึ้น ปรัชญาความคิดนี้จะเกิดจากหลักการ A-B-C ซึ่งช่วยให้บุคคลพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลแทนความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลอันไม่เหมาะสม ปรัชญาความคิดอันใหม่ที่มีประสิทธิภาพนี้ จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดีและลดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ในขณะที่ทำให้เกิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นและอารมณ์ความโกรธของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมากทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ วัยรุ่นจึงต้องมีการปรับตัวอย่างมากกับความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการที่เกิดขึ้นเพื่อใช้ในการก้าวไปสู่การเป็นวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงถือเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของความสับสนวุ่นวาย (Hall, 1924 อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2549) เป็นช่วงต่อของชีวิตวัยหนึ่ง (ขจิตรัตน์ ปูนพันธุ์ฉาย, 2549) ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นมีปฏิกิริยาต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ต่าง ๆ โดยจะสามารถแบ่งการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นออกเป็น 2 ด้านได้ ดังนี้คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ร่างกายส่วนต่างๆ จะมีการเจริญเติบโตในเกือบทุกๆ ระบบทั้งเพศหญิงและเพศชาย เช่น ความสูงและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเร็ว แขนขายาวขึ้น สอริโมนีมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อกระตุ้นการเติบโตของอวัยวะระบบสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอก มีการเจริญ

ของร่างกายในส่วนที่เป็นลักษณะประจำเพศ เช่น เด็กชายมีเสียงห้าวขึ้น มีหนวดขึ้น ส่วนในเด็กหญิงมีการเจริญเติบโตของเต้านมเกิดขึ้นและจะเริ่มมีประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้อาจเป็นสาเหตุของความวิตกกังวลของวัยรุ่น (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2549) อาจก่อให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวของวัยรุ่นได้หลายๆ เรื่อง เช่น การมีสิวที่ใบหน้า การมีกลิ่นตัว เป็นต้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ วัยรุ่นจะค่อนข้างสนใจในตนเองมากขึ้น การแต่งกายก็ต้องพิถีพิถันเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง โดยวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก เพื่อนจึงเป็นกลุ่มคนที่มีอิทธิพลมาก ในขณะเดียวกันก็จะลดความสำคัญของผู้ใหญ่ให้น้อยลง มักคิดว่าความคิดของตนถูกต้องกว่าผู้ใหญ่ซึ่งมีความคิดล้าหลัง วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเป็นตัวของตัวเองมาก อยากมีอิสระ และไม่ต้องการฟังผู้อื่น ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นมักจะเป็นลักษณะอารมณ์ที่รุนแรง ไม่คงที่ขาดการควบคุม และมักจะมีการคั่งค้างของอารมณ์ (ทัศนัย วงศ์สุวรรณ, 2542) ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นของวัยรุ่น หากพ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่เข้าใจอาจพยายามขัดขวางไม่ผ่อนปรนหรือกลับเพิ่มการควบคุมมากขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่นได้ และอาจทำให้วัยรุ่นยังมีปฏิกิริยาตอบโต้ที่รุนแรงขึ้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต จำเป็นมากที่จะต้องทำความเข้าใจกับอารมณ์ของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย ดังนี้

2.1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) สาเหตุของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรง เนื่องจากเด็กวัยนี้ก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากวัยเด็กตอนปลาย ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงจากหน้าตาที่เป็นเด็กกลายเป็นผู้ใหญ่ขึ้น น้ำหนักส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นทำให้เด็กต้องปรับพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพให้เข้ากับขนาดของร่างกาย มีอาการงอแง กังวาม รุนแรง (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2549) ต่อมต่างๆ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของเด็กวัยนี้มากโดยเฉพาะต่อมไร้ท่อ ทำให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในทุกๆ ด้าน ทำให้เด็กวัยนี้มีอารมณ์หงุดหงิด รุนแรง และเปลี่ยนแปลงได้ง่าย

อารมณ์โกรธของวัยรุ่นตอนต้นเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะความต้องการของวัยรุ่นไม่ได้รับการตอบสนอง เกิดจากความคับข้องใจจากสังคม เช่น ถูกล้อเลียน ถูกยั่วแหย่ เป็นต้น เด็กวัยรุ่นในช่วงนี้จึงแสดงออกได้หลายทางด้วยกัน คือ ทางสีหน้า ท่าทาง เช่น มินตึง หน้าบึ้ง หรือพูดจาเย้ยหยันต่อหน้าหรือลับหลังแทนการใช้กำลังกาย หรืออีกทางคือ การแสดงออกทางกาย เช่น ขว้างปาสิ่งของต่างๆ ทำสิ่งของเสียหาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมอื่นๆ เช่น ตะโกน กระแทกประตู เป็นต้น

2.2. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) ในระยะนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะมีสาเหตุมาจากความเข้มงวดกวดขันของผู้ใหญ่และปัญหาระหว่างเพื่อนต่างเพศ จะมีความกังวลเกี่ยวกับขนาดของตน อารมณ์ของเด็กในวัยนี้เช่นเดียวกับเด็กวัยอื่นๆ แต่แตกต่างกันในด้านความ

รุนแรง การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์และชนิดของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ลักษณะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ

อารมณ์โกรธในวัยนี้มีอารมณ์โกรธบ่อยครั้งกว่าอารมณ์อื่นๆ สาเหตุที่สำคัญนั้น มี 2 ประการ คือ ความรู้สึกด้อยเนื่องมาจากถูกข่มมิให้เด่น ถูกกีดกันมิให้เด่น ถูกกีดกันสิทธิ ถูกวิจารณ์ ต่ำหนิ ประชดซึ่งทำให้รู้สึกว่าเป็นคนไร้ค่า อีกประการหนึ่ง คือ การถูกแทรกแซงขัดขวางไม่ให้ทำในสิ่งที่เขาคิดว่า จะประสบความสำเร็จ กิจนิสัยหรือการถูกรบกวนในขณะที่ทำกิจกรรม เช่น ถูกรบกวนในขณะที่ดูหนังสือหรือถูกปลุกให้ตื่นในขณะที่กำลังหลับโดยส่วนใหญ่เด็กชายจะแสดงอาการโกรธที่รุนแรงมากกว่าหญิงและมีระยะเวลาการโกรธนานกว่า ทั้งนี้เนื่องจากพยายามสกัดกั้นความโกรธเอาไว้ แต่ความโกรธเหล่านี้จะหายไปต่อเมื่อได้ออกกำลังกายเล่นดนตรี หรือทำกิจกรรมที่ตนสนใจ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต (2545) ได้แบ่งสาเหตุของอารมณ์โกรธที่พบได้บ่อยในวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ดังใจ
2. ความรำคาญ หงุดหงิด จากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ความรู้สึกไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน
3. การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว
4. ความเสียใจ ความกลัวที่แปรเปลี่ยนกลายเป็นความโกรธ
5. ความผิดหวัง ความรู้สึกว่าตนเองโศกเศร้า ประสบเคราะห์กรรมหรือเผชิญความสูญเสีย
6. การถูกคุกคาม รู้สึกถูกเหยียดหยาม ดูหมิ่น
7. ความอิจฉาริษยาผู้อื่น

ถ้าหากวัยรุ่นยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ก็อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมรุนแรง โดยความโกรธนั้นอาจพุ่งเข้าหาตนเองด้วยการทำร้ายตนเองหรือพุ่งไปสู่คนอื่นก็ได้

พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้ปัญหาในเรื่องของอารมณ์โกรธในวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญทั้งต่อตัวของวัยรุ่นเอง และผู้อื่นที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ครู หรือเพื่อน มีการศึกษาพบว่ามีความยุ่งยากทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่เกิดขึ้น เช่น ความเศร้า ความกังวล และในปัจจุบันพบว่าปัญหาความโกรธพบเป็นจำนวนมากขึ้นในโรงเรียน (Kassinove and Sukhodolsky, 1995 อ้างใน ทศโนย วงศ์สุวรรณ, 2542) ผู้ที่ให้การบำบัดได้มีการรายงานว่ามีเด็กและวัยรุ่นจำนวนมากที่ถูกส่งมาบำบัด เนื่องจากพฤติกรรมในเชิงต่อต้าน การใช้คำหยาบและการก้าวร้าวต่อสมาชิกครอบครัวและเพื่อน ซึ่งพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมานี้เป็นผลของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรงของความโกรธทั้งในเด็กและพ่อแม่

การจัดการกับความโกรธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2549) ได้เสนอแนวทางการจัดการกับความโกรธโดยมี
 ชั้นต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1) นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ
- 2) พิจารณาโทษของความโกรธ
- 3) นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ
- 4) พิจารณาว่า ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจ
 ศัตรู
- 5) พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน
- 6) พิจารณาพระจริยวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า
- 7) พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ
- 8) พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา
- 9) พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ
- 10) ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

วิธีทั้งสิบที่กล่าวเป็นขั้นๆ นี้ ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับตามรายชื่อ หากแต่วิธีใดเหมาะสมได้ผล
 สำหรับตนก็พึงใช้วิธีนั้น เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อไป

การฝึกการควบคุมความโกรธ เป็นการช่วยให้นักเรียนที่กำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่นได้เรียนรู้และ
 รู้จักควบคุมตนเอง แต่เมื่อมีเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้ามากระตุ้น ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมในลักษณะเดิม
 อีก เนื่องจากไม่ได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมใดที่สมควรกระทำได้ตอบ ھرรษา แก้วพูลปรกรณ์ (2541) ได้
 ทำการศึกษารวบรวมเกี่ยวกับการจัดการความโกรธไว้ดังนี้ การจัดการความโกรธมีแนวคิดเริ่มต้นจาก
 Luria นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย ซึ่งได้ศึกษาพัฒนาการทางภาษาของเด็กและเสนอแนะว่าพฤติกรรม
 ต่อต้านของเด็กนั้นจะอยู่ภายใต้การควบคุมทางด้านภาษาของสภาพแวดล้อมทางสังคม และค่อยๆ
 พัฒนาไปสู่การเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของเขาได้เอง โดยเริ่มจากการใช้คำพูดจากภายนอกและ
 ต่อมาใช้คำพูดจากภายในใจของเด็กเอง เป็นการใช้หลักการกำกับพฤติกรรมภายนอกโดยวิธีการพูดอยู่
 ภายในใจ

ต่อมา Novaco (1975 อ้างในหรรษา แก้วพูลปกรณ์ , 2541) ได้พัฒนารูปแบบการควบคุมความโกรธ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นเตรียมการทางความคิดความเข้าใจ (Cognitive preparation) เป็นขั้นที่ผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจทางสรีระและลักษณะของพฤติกรรมของความโกรธตลอดจนสภาพการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดและผลทางบวกและลบของความโกรธนั้น
2. ขั้นการฝึกทักษะ (Skill acquisition) ฝึกให้เรียนรู้ทักษะการจัดการความโกรธต่อการตอบสนองสถานการณ์ที่มากระตุ้น โดยเน้นการฝึกสอนตนเอง
3. การฝึกการประยุกต์ใช้ (Application training) โดยใช้จินตนาการ การแสดงบทบาท และการมอบหมายให้ทำเป็นการบ้าน จากการพบกับสภาพการณ์ที่เป็นจริง

Feindler และคณะ (1980 อ้างในหรรษา แก้วพูลปกรณ์ , 2541) ได้ขยายแนวคิดของ Novaco โดยสร้างและพัฒนาการฝึกการควบคุมความโกรธโดยแยกลำดับการเรียนรู้ย่อยๆ ออกเป็น 5 ขั้นตอนคือ

1. ประเมินหรือระบุเหตุการณ์ที่เร้าให้เกิดความโกรธทั้งภายในและภายนอก
2. รับรู้ทางด้านสรีระหรือประสาทสัมผัส ที่เป็นตัวชี้แนะให้ทราบถึงระดับการเร้าให้เกิดความโกรธ
3. การสอนตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการในการลดความโกรธ
4. การใช้เทคนิคผสมผสานกับการสอนตนเองซึ่งช่วยลดความโกรธ เช่น การฝึกหายใจลึกๆ การนับถอยหลัง การจินตนาการ และการพิจารณาถึงผลในระยะยาว
5. การประเมินตนเอง เพื่อเป็นการบังคับตนเองและการแก้ไขตนเอง

ทั้งนี้ยังได้วิเคราะห์และเสนอแนะว่า ในการฝึกควบคุมความโกรธ ควรพิจารณาตัวแปร เช่น อายุ ระยะเวลาในการปฏิบัติ ลักษณะของการระบุสาเหตุ ความสามารถทางการรู้คิด และกลุ่มเพื่อนที่เกี่ยวข้อง

การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นมีความสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น เพราะจะเป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีคุณภาพของอารมณ์ที่ดี โดยการแสดงออกของกิริยา วาจา ใจให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์ ใช้อารมณ์อย่างถูกต้องจะไม่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น หากวัยรุ่นไม่มีการควบคุมอารมณ์ไว้ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกในลักษณะอารมณ์ที่แสดงถึงความพึงพอใจหรืออารมณ์ที่ไม่มีความพึงพอใจจะทำให้วัยรุ่นไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข วิธีการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นอาจจะมีการลองผิดลองถูกหรืออาจจะได้รับคำแนะนำแนวทางจากพ่อแม่หรือครู เมื่อวัยรุ่นสามารถแสดง

อารมณ์ออกมาได้ดีก็จะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในการแสดงออกทางอารมณ์ การเรียนรู้ในการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นนั้นไม่ใช่เป็นการเก็บกดทางอารมณ์หรือการบังคับสกัดกั้นอารมณ์เท่านั้น แต่ต้องเป็นลักษณะที่ว่าวัยรุ่นต้องสามารถเรียนรู้ในการที่จะเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม อย่างมีเหตุมีผลและสามารถที่จะได้ติดต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงแต่ถ้าวัยรุ่นมีการควบคุมอารมณ์มากเกินไปจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้นั้นได้

แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Group)

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Group) เป็นกลุ่มที่มีโครงสร้าง (Corey, 1988, 2008) มีวัตถุประสงค์เฉพาะเป็นการให้การศึกษาด้านจิตวิทยา การดำเนินกลุ่มประเภทนี้ประกอบด้วยกรอบอภิปราย ผลสัมฤทธิ์กับข้อมูลความรู้ที่ให้โดยผ่านกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะของสมาชิก โดยเป้าหมายของกลุ่มเป็นไปเพื่อเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงปัญหาของตนเองและวิธีการในการเผชิญปัญหา ผู้นำกลุ่มควรจะต้องมีความรู้ในเนื้อหา หรือขอความช่วยเหลือที่ตนจะปฏิบัติ เช่น การป้องกันการติดยาเสพติด การจัดการกับความเครียด เป็นต้น

กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยามุ่งช่วยผู้เข้าร่วมกลุ่มให้มีความรู้และทักษะที่เพิ่มขึ้นในการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม ในภาวะที่สมาชิกประสบกับภาวะวิกฤติของชีวิต กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถใช้กับกลุ่มประชากรที่หลากหลายทั้งระดับอายุ และกลุ่มปัญหาโดยใช้ระยะเวลาที่สั้น ทั้งยังเป็นรูปแบบที่สามารถใช้ได้หน่วยงานที่หลากหลาย ได้แก่ โรงเรียน โรงพยาบาล หน่วยงานสุขภาพจิต องค์กรทางสังคมและมหาวิทยาลัย ลักษณะเด่นของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา คือ องค์ประกอบด้านการให้การศึกษแก่สมาชิก โดยการใช้แบบฝึกหัดที่มีโครงสร้างมาช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรู้ในเรื่องของขั้นตอนของกลุ่ม (Stage of group) ทฤษฎีต่างๆ ของกลุ่ม ความหลากหลายของกิจกรรมกลุ่ม และต้องทราบถึงปัจจัยต่างๆ เช่น ปัญหาของกลุ่ม ประชากร ระดับพัฒนาการ และข้อที่ควรคำนึงในด้านวัฒนธรรมด้วย (Jones & Robinson, 2000 อ้างในวรรณพร มรรคทรัพย์, 2547)

Corey (2008) กล่าวว่า กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Group) เป็นกลุ่มที่มีโครงสร้างและกำลังเป็นที่นิยม โดยมีการออกแบบกระบวนการกลุ่มที่สร้างสรรค์เพื่อจัดการกับปัญหาเฉพาะหรือสำหรับกลุ่มประชากรหนึ่งเป็นพิเศษ โดยแต่ละกลุ่มจะมีขั้นตอนดังนี้ คือ การบอกเล่าข้อมูล แบ่งปันประสบการณ์ต่อกัน เสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา ช่วยเป็นแรงสนับสนุนให้กับสมาชิก และช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้กระบวนการสนับสนุนที่มาจากภายนอกกลุ่ม โดยกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยานี้เป็นกลุ่มที่มีโครงสร้าง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะที่เฉพาะเจาะจง และสามารถ

ใช้ได้กับกลุ่มประชากรทุกวัย เช่น กลุ่มของเด็กที่มีปัญหาพ่อแม่หย่าร้าง และกลุ่มของเด็กที่มีปัญหาในการจัดการกับความโกรธ

Furr (2000 อ้างในวรรณพร มรรคทรัพย์, 2547) กล่าวว่า กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มที่ใช้ในการให้บริการให้การปรึกษาลักษณะหนึ่งที่ใช้ประโยชน์ในเชิงป้องกัน ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการสั้น มีจำนวนสมาชิก 15-30 คน

ขั้นตอนของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational group)

Jones & Robinson (2000, อ้างในวรรณพร มรรคทรัพย์, 2547) ได้แบ่งลำดับขั้นตอน (Stage) ของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Group) ไว้ดังนี้คือ

1. ขั้นเริ่มต้น (Beginning Stage) สมาชิกกลุ่มมักจะมีควมวิตกกังวลในการเปิดเผยปัญหาของตนในการพบคนรู้จักใหม่ๆ อยู่ในสถานการณ์ใหม่ๆ
2. ขั้นกลางหรือขั้นทำงาน (Middle or Working Stage) กลุ่มจะเริ่มมีความร่วมมือแม้ว่าสมาชิกยังคงมีความรู้สึกทางลบอยู่บ้างในระยะแรกของขั้นนี้ สมาชิกกลุ่มจะประสบกับความรู้สึกร่วมกัน และเต็มใจที่จะสำรวจประเด็นปัญหาที่ซ่อนอยู่รวมถึงสำรวจความต้องการต่างๆ ในระดับเข้มข้นและลึกซึ้งมากขึ้น
3. ขั้นสุดท้ายหรือขั้นจบ (Ending Stage) เป็นกระบวนการยุติกลุ่ม สมาชิกกลุ่มกล่าวคำอำลาและเผชิญกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการยุติกลุ่ม

ในกลุ่มโครงสร้างการศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น หัวข้อ ประเด็น และแบบฝึกหัด วางแผนโดยผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นผู้ตัดสินใจว่ากลุ่มจะสำรวจในระดับมากน้อยเพียงใด หรือความเข้มข้นเท่าใด ผู้นำกลุ่มจึงต้องสามารถประเมินหัวข้อ และกิจกรรมที่จัดไว้ว่าเข้มข้นเหมาะสมหรือไม่ และจะต้องประเมินลำดับขั้นของกลุ่มด้วย ในขั้นเริ่มต้นประเด็นจะต้องมีความเข้มข้นน้อยและขั้นสุดท้าย ในขั้นกลางหรือขั้นทำงาน จะต้องมีความเข้มข้นมากกว่าเพราะในขั้นทำงานนั้น สมาชิกมักจะกระตือรือร้นที่จะสำรวจตนในระดับลึกซึ้ง ซึ่งแม้ว่าสมาชิกจะไม่ได้สำรวจตนในระดับลึกเท่ากับกลุ่มแบบการศึกษาเชิงจิตวิทยาหรือกลุ่มจิตบำบัด ในขั้นทำงานนี้เนื่องจากรูปแบบที่มีโครงสร้างระยะเวลาที่สั้น และธรรมชาติของกลุ่มที่มีองค์ประกอบทางด้านความคิดอยู่ด้วย แต่สมาชิกกลุ่มก็มีความพร้อมที่จะสำรวจความคิด ความรู้สึก ที่เข้มข้นมากกว่าที่เคยเป็นมา เพราะในขั้นนี้สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจกลุ่ม รวมถึงผู้นำกลุ่มมากขึ้น

รูปแบบกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาจะเป็นผลดีต่อทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิก โดยที่ผู้นำกลุ่มจะมีกรอบการทำงานที่ชัดเจนว่าจะทำอะไรในกลุ่ม ส่วนสมาชิกจะมีแผนของประเด็นหัวข้อและกิจกรรมที่

เป็นระบบและมีความหมาย โดยผู้นำกลุ่มจะคำนึงถึงความพร้อมของสมาชิกที่จะสำรวจประเด็นที่สำคัญๆ โดยไม่ถูกบังคับว่าจะเปิดเผยตนเองหรือเผชิญหน้ากับเรื่องที่ตนยังไม่พร้อม

ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้เวลาที่เหมาะสมในการให้สมาชิกย่อย ความคิด (Process) ความรู้สึก จากการทำกิจกรรมในกลุ่มย่อย หมายถึง การใช้เวลาอภิปรายถึงความคิด ความรู้สึกแนวความคิดที่เป็นผลมาจากการทำกิจกรรม (Jacobs และคณะ, 1998 อ้างในวรรณพร มรรคทรัพย์, 2547) :

Furr (2000 อ้างในวรรณพร มรรคทรัพย์, 2547) ได้กล่าวถึงการจัดขั้นตอนการดำเนินกลุ่มแบบการศึกษาเชิงจิตวิทยาว่าควรมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การตั้งจุดประสงค์ของกลุ่ม ว่าอะไรคือจุดประสงค์ของกลุ่ม ประโยชน์และสิ่งที่คุณคาดว่าจะได้รับในการเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้คุณมีทิศทางที่ชัดเจน

ขั้นที่ 2 ตั้งเป้าหมายเป็นการระบุหรือชี้ชัดว่าจะเปลี่ยนแปลงบุคคลในรูปแบบใด การพัฒนาการเปลี่ยนแปลงสามารถจะเกิดขึ้นได้ในระดับความคิด ทศนคติ พฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ชัดเจนจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมรับรู้และประเมินตนเองได้

ขั้นที่ 3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ คือ ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการตั้งเป้าหมาย

ขั้นที่ 4 การเลือกเนื้อหา หรือกระบวนการที่จะดำเนินการ โดยที่จัดให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคล อายุ วัตถุประสงค์ว่าต้องการเน้นในเรื่องใด

ขั้นที่ 5 การเลือกกิจกรรม เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ ระดับประสบการณ์ เช่น กิจกรรมการประเมินตนเอง การเปลี่ยนโครงสร้างความคิด จินตนาการ การให้การบ้าน เป็นต้น

ขั้นที่ 6 ประเมินผล

การเลือกกิจกรรมกลุ่ม

การเลือกกิจกรรมที่จะนำมาใช้ในกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่ม มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ระดมความคิดเรื่องกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมกับแก่นเรื่อง หรือประเด็นปัญหาของกลุ่ม
2. ประเมินความเข้มข้นของแต่ละกิจกรรม ดังนี้

เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลแก่สมาชิกในกลุ่มหรือไม่

ท้าทายสมาชิกให้เปิดเผยตนเองหรือไม่

เน้นการตระหนักรู้

มุ่งที่ความรู้สึก

มุ่งที่ปัจจุบันขณะ

มุ่งสำรวจประเด็นที่คุกคามตนหรือทำให้ตนไม่สบายใจ

3. เลือกกิจกรรมสำหรับขั้นแรกของกลุ่ม ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศไว้วางใจ สอนกระบวนการกลุ่มพื้นฐานซึ่งช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึก ความกลัว และความคาดหวังของกลุ่ม และสอนทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขั้นพื้นฐาน เช่น การตอบรับ การฟัง การเข้าใจ (Corey, 2008) กิจกรรมที่ใช้ในขั้นนี้ควรเป็นกิจกรรมที่มีความเข้มข้นน้อย กิจกรรมที่มักจะใช้ ได้แก่ การสร้างความคุ้นเคย การสร้างความไว้วางใจ การสำรวจความกลัวหรือความไม่สบายใจของตน

4. การเลือกกิจกรรมสำหรับขั้นกลางในการดำเนินกลุ่ม อาจเป็นกิจกรรมที่มีระดับเข้มข้นมากขึ้น มีเป้าหมายให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้และแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ เผชิญกับความขัดแย้ง พัฒนาระดับความไว้วางใจ และความร่วมมือ และความเต็มใจในการเสี่ยงที่จะเปิดรับ และเปิดเผยเรื่องที่คุกคามตน กิจกรรมที่ใช้ในขั้นนี้อาจมุ่งที่ประเด็นปัญหาหลักของกลุ่ม มุ่งที่ประเด็นที่คุกคามหรือน่ากลัว สนับสนุนให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมุ่งที่ปัจจุบันขณะและเพิ่มการตระหนักรู้

5. การเลือกกิจกรรมสำหรับขั้นยุติกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกเผชิญกับความรู้สึกในการสิ้นสุด เตรียมตัวที่จะสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มออกไปใช้ภายนอก เป็นเวลาที่สมาชิกประเมินผลของกลุ่มและตัดสินใจว่าการเปลี่ยนแปลงใดที่ตนต้องการให้เกิดและทำอย่างไร การเลือกกิจกรรมก็เป็นไปเพื่อให้สอดคล้องกับขั้นนี้ และให้มีความเข้มข้นน้อยลง ประเด็นการยุติที่เหมาะสม ได้แก่ ทักษะการเผชิญปัญหา การดูแลตน การเตรียมการลงเอยของกลุ่ม กิจกรรมในช่วงเริมการปรึกษาสุดท้าย ได้แก่ การทบทวน สรุป ประสพการณ์กลุ่ม การประเมินความงอกงามของสมาชิก และการกล่าวอำลา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Friedman and Rosenman (1974 อ้างถึงใน Duffy, 2004) ทำการศึกษาผู้ป่วยโรคหัวใจเป็นเวลานานหลายปีพบว่า คนที่เป็นโรคหัวใจมักมีบุคลิกภาพที่เรียกว่า บุคลิกภาพชนิด ก. (Type A personality) คนที่มีบุคลิกภาพแบบนี้มีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้สูงกว่าคนที่ชอบสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย กำลังกาย อ้วน หรือรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป ลักษณะเฉพาะของคนที่มีบุคลิกภาพชนิด ก. คือ ชอบแข่งขันอย่างจริงจัง และพยายามผลักดันตัวเองให้ไปสู่ผลสัมฤทธิ์หรือเป้าประสงค์อย่างที่ได้ตั้งใจไว้ ชอบโกรธเมื่อต้องเผชิญกับความล่าช้า เมื่อดูจากภายนอกแล้วคนประเภทนี้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง แต่ความจริงกลับเป็นคนที่ชอบสงสัยหรือไม่แน่ใจในตนเอง เชื่อว่าความเครียดที่ให้ได้สิ่งที่ต้องการร่วมกับความรู้สึกไม่เป็นมิตรที่แฝงอยู่ภายใน มีส่วนสนับสนุนคนที่มีบุคลิกภาพชนิดนี้ให้เกิดเป็นโรคหัวใจได้ง่าย ส่วนคนที่มีบุคลิกภาพชนิด ข. (type B. behavior) จะไม่มีลักษณะเฉพาะต่างๆ อย่างในที่พบในพวกแรก คนพวกนี้ไม่ชอบแข่งขัน สามารถผ่อนคลายได้โดยไม่มีความสำนึกผิดและทำงานได้โดยไม่มีความกระวนกระวายใจ และมีความอดทนได้ดี ความรู้สึกโกรธ และความรู้สึกไม่เป็นมิตร ถูกกระตุ้นได้ยาก

Hazaleus & Deffenbacher (1986) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกทักษะทางปัญญาและการผ่อนคลายที่มีผลต่อการลดความโกรธ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษาจำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางปัญญา จำนวน 19 คน กลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 21 คน โดยจะใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 8-11 คน ผลการทดลองที่ได้คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางปัญญาและกลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายจะมีความโกรธโดยทั่วไป ปฏิกริยาทางกายเมื่อโกรธ การประเมินความโกรธที่เผชิญ และความโกรธแบบสภาวะลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางปัญญาจะมีความโกรธแบบลักษณะลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย และเมื่อติดตามผลต่อไปภายหลังพบว่า การใช้ทักษะทางปัญญาและการใช้ทักษะการผ่อนคลายยังคงมีผลอยู่

Deffenbacher และคณะ (1996 อ้างใน ทศไฉน วงศ์สุวรรณ, 2542) ได้ศึกษาการลดความโกรธโดยทั่วไปในวัยรุ่นตอนต้นโดยได้ทำการศึกษากับเด็กนักเรียน เกรด 6-8 จำนวน 120 คน เป็นนักเรียนที่มีคะแนนในช่วง ควอไทล์ที่สูงในมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะ (Trait Anger Scale) ของ Spielberger (1988) โดยมีคะแนนมากกว่า 23 คะแนน จากนั้นแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มด้วยวิธีการสุ่ม เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญญาจำนวน 39 คน กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมจำนวน 40 คน และเป็นกลุ่มควบคุม 41 คน โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดใดๆ แต่กลุ่มที่ได้รับการบำบัดทั้ง 2 กลุ่มนั้นจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 12-14 คนได้รับการบำบัดตาม

โปรแกรมที่กำหนด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญญา และกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมจะมีความโกรธโดยทั่วไป ความโกรธในสถานการณ์เฉพาะบุคคล การแสดงความโกรธออกภายนอกลดลงเท่าๆกัน และกลุ่มบำบัดทั้ง 2 กลุ่มก็สามารถเพิ่มการควบคุมความโกรธได้ดีเท่าๆกัน

ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรม จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มจากนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรมที่ได้คะแนนจากแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธในมาตราความโกรธแบบลักษณะและมาตรการแสดงความโกรธออกภายนอกสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และและมีคะแนนในมาตรการควบคุมความโกรธต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2535) ได้ศึกษาถึงผลของการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อเปรียบเทียบความโกรธของนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความโกรธสูง ของโรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรธานี ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่ทำคะแนนความโกรธในแบบสอบถามวัดความโกรธ ตั้งแต่ควอไทล์ที่ 3 ขึ้นไป และสมัครในเข้าร่วมการทดลองจำนวน 21 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองฝึกการเจริญสติ และกลุ่มทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการฝึกการเจริญสติ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และ แบบสอบถามวัดความโกรธที่ผู้วิจัยดัดแปลงของ Speilberger นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความโกรธของนักเรียนก่อนการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ผลการวิจัย คือ นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมีความโกรธภายหลังทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความโกรธแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ปัญหาการวิจัย

โปรแกรมการจัดการกับความโกรธจะช่วยลดความโกรธของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา และช่วยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา มีแนวทางการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เพื่อช่วยลดความโกรธและเสริมสร้างให้เกิดทักษะในการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับการฝึกอบรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธอย่างสร้างสรรค์
2. ได้นำกระบวนการวิจัยและพัฒนาชุดฝึกอบรม มาเป็นแนวทางในการฝึกอบรมนักเรียน หรือผู้สนใจโดยทั่วไป
3. เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมในการพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธอย่างสร้างสรรค์

ขอบเขตการวิจัย

1. การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธ

เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผู้วิจัยได้จำแนกองค์ประกอบของทักษะการจัดการกับความโกรธ ไว้ดังนี้คือ ความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ความเข้าใจในกระบวนการของความโกรธ โทษของความโกรธ และวิธีการจัดการกับความโกรธอย่างสร้างสรรค์

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 2 แผนการเรียน ศิลปภาษาจีน โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ปีการศึกษา 2551 จำนวน 36 คนตามความสมัครใจ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คน เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 เพื่อทดสอบความตรงและความสอดคล้องภายในโปรแกรม กลุ่มที่ 2 จำนวน 15 คน เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 และกลุ่มที่ 3 จำนวน 13 คน เป็นกลุ่มควบคุม โดยจะต้องทำแบบวัดประสพการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่ได้รับการพัฒนาโดย ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) จากแบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-

ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression inventory, STAXI) ของ Spielberg (1996) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมที่ได้กำหนดไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบวัดประสพการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่ได้รับการพัฒนาโดย ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) จากแบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression inventory, STAXI) ของ Spielberg (1996)

2. โปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา

ตัวแปรตาม คือ ระดับความโกรธจากแบบวัดประสพการณ์และการแสดงความโกรธ

คำจำกัดความในการวิจัย

ความโกรธ คือ อารมณ์ทางลบอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่พึงพอใจหรือขุ่นเคืองใจในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ บุคคลมีวิธีการจัดการต่อความโกรธของตนเองตามวิธีต่างๆ เมื่อเราจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม ความโกรธก็จะไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น แต่เมื่อจัดการอย่างไม่เหมาะสมความโกรธอาจแปรเปลี่ยนเป็นความก้าวร้าวรุนแรง ความบ้าคลั่ง โดยส่วนใหญ่แล้วความโกรธมักจะเกิดขึ้นในด้านลบมากกว่าด้านบวก ดังนั้นจึงควรกำจัดความโกรธดังกล่าวทิ้งเสียเพราะความโกรธที่เกิดขึ้นอาจนำมาซึ่งความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้

ในการวิจัยนี้ ความโกรธ หมายถึง คะแนนระดับความโกรธที่ได้จากแบบวัดประสพการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่ได้รับการพัฒนาโดย ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) จากแบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression inventory, STAXI) ของ Spielberg (1996)

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา คือ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร

ในการวิจัยนี้ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย

โปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยมุ่งหวังให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมเกิดทักษะในการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ในการวิจัยนี้ โปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายประกอบด้วยกิจกรรมย่อยที่มีจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของโปรแกรมจำนวน 13 กิจกรรม โดยนำแนวคิดของ Ellis และ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนากิจกรรมในโปรแกรม

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม

การพัฒนาโปรแกรมมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดความต้องการและความจำเป็น
2. กำหนดจุดมุ่งหมายให้ชัดเจนแน่นอนและสอดคล้องกับความต้องการอย่างเห็นได้ชัด
3. กำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะเชิงพฤติกรรมที่สามารถปฏิบัติได้จนบรรลุวัตถุประสงค์ได้ภายในระยะเวลาสั้น
4. สำรวจทรัพยากร (สื่อและยุทธวิธี) หลายรูปแบบเท่าที่จะเป็นไปได้เพื่อให้บรรลุประโยชน์มากที่สุด
5. คัดเลือกและจัดลำดับยุทธวิธีและทรัพยากรเพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์มากที่สุด
6. ทดลองใช้เพื่อให้ได้โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพโดยการทดลองหลายๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้
7. ประเมินผลในทุกขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรม
8. ค้นหาข้อบกพร่องและแก้ไขปรับปรุงเพื่อสร้างโปรแกรมที่มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
9. ประเมินผลรวมโดยศึกษาพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมว่าพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใด

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจสอบโปรแกรม ความเหมาะสมและความสอดคล้องภายใน เพื่อให้ได้โปรแกรมที่มีคุณภาพ โดยมีการประเมินผลและปรับปรุงโปรแกรมก่อนนำไปทดลองฝึกอบรวม

ขั้นตอนที่ 3 การฝึกอบรวม ครั้งที่ 1 เพื่อจะทำให้ทราบถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมและประเมินผลโปรแกรมก่อนการนำไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม และฝึกอบรวม ครั้งที่ 2 กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เพื่อให้ได้โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และในสภาวะอารมณ์ความโกรธของตนเองมากขึ้น
2. นักเรียนสามารถจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม
3. นักเรียนมีอารมณ์ความโกรธในระดับรุนแรงลดลง
4. ได้เครื่องมือที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธต่อไป

บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยดำเนินการในลักษณะของการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมดังกล่าวขึ้นโดยแบ่งเป็นขั้นตอนการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ตามลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการจัดการกับความโกรธ เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธอย่างสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ประเมินผลเพื่อให้ได้การประเมินโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพก่อนนำไปอบรมกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 3

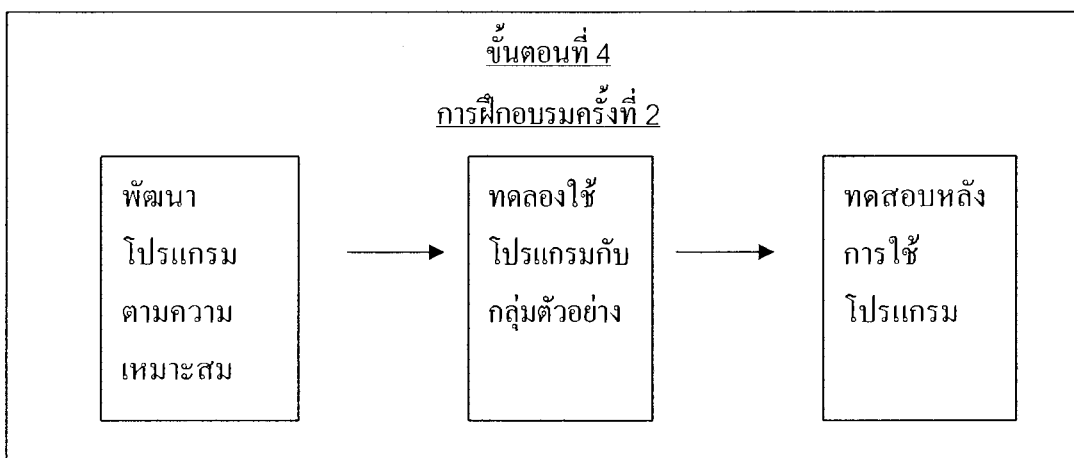
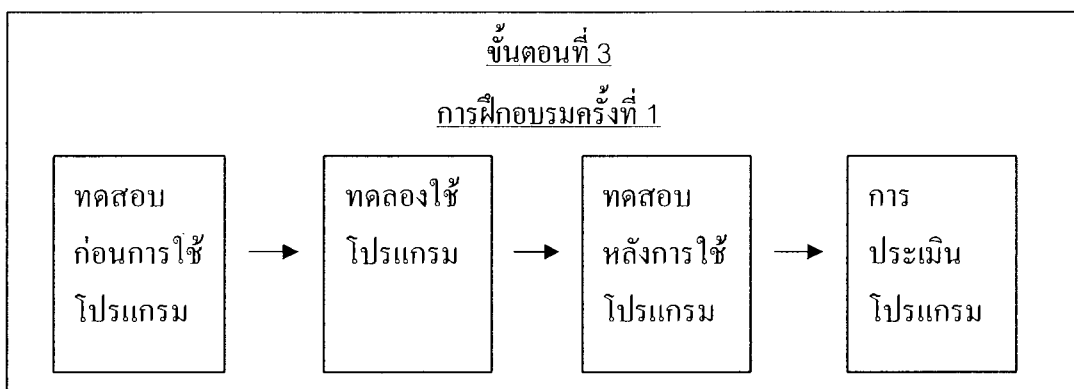
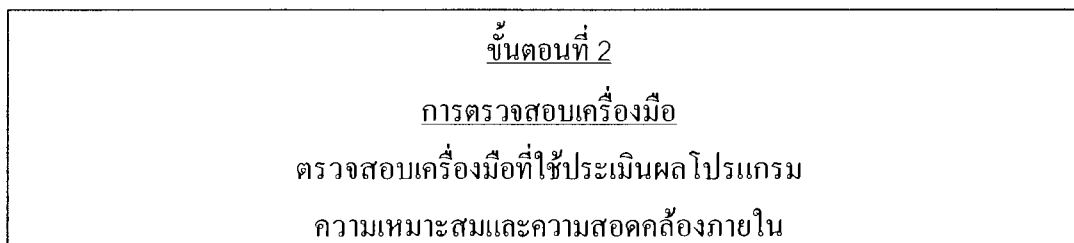
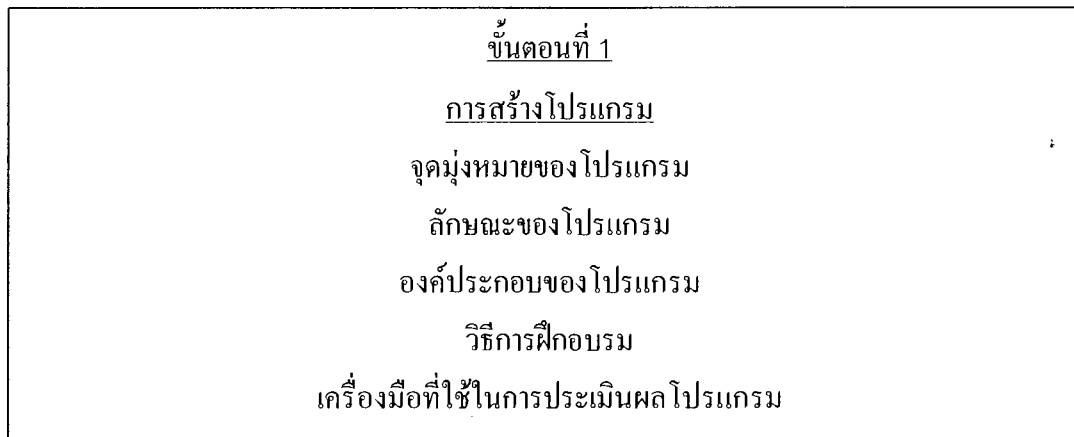
ขั้นตอนการฝึกอบรม ครั้งที่ 1 เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมและการประเมินผลโปรแกรมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงจากการใช้โปรแกรม

ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม และนำโปรแกรมที่ได้นำมาปรับปรุงแล้วไปใช้ฝึกอบรม ครั้งที่ 1 กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย เพื่อให้ได้โปรแกรมที่มีคุณภาพ

การดำเนินการในแต่ละขั้นตอนดังกล่าวประกอบด้วยวิธีการดำเนินการดังแสดงในภาพต่อไปนี้

แผนภาพที่ 3 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย



รายละเอียดการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสุโขทัย มีดังนี้

1. การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสุโขทัย

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างตามลำดับต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยได้กำหนดจุดมุ่งหมายของโปรแกรมและจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

<p>การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย</p>	<p><u>จุดมุ่งหมายของโปรแกรม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ความสามารถในการทำความเข้าใจในมิติต่างๆของความโกรธ 2) ความสามารถในการจัดการกับความโกรธอย่างสร้างสรรค์ 3) ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อสมาชิกในกลุ่ม 	<p><u>จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจกระบวนการของความโกรธ ผลเสียของความโกรธ และเรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธตามทฤษฎีต่างๆ ● เข้าใจ วิเคราะห์และตระหนักในพฤติกรรม อารมณ์ และทักษะการจัดการทางอารมณ์โกรธของทั้งตนเองและผู้อื่น ● มีทักษะการจัดการอารมณ์โกรธอย่างสร้างสรรค์ ● สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก
--	--	--

แผนภาพที่ 4 จุดมุ่งหมายของโปรแกรมและจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

การกำหนดจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของโปรแกรมทำให้นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก และทักษะในแต่ละกิจกรรมในโปรแกรม

1.2 ลักษณะของโปรแกรม

ลักษณะของโปรแกรม กำหนดตามจุดมุ่งหมายในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรม ประกอบด้วย จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมและกิจกรรมย่อย โดยกำหนดไว้เป็นเกณฑ์ ดังนี้

ก) ความสามารถในการทำความเข้าใจในมิติต่างๆ ของความโกรธ

จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความโกรธ กระบวนการของความโกรธ อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากอารมณ์โกรธ ผลเสียของความโกรธ และวิธีการจัดการกับความโกรธตามทฤษฎีต่างๆ จากกิจกรรมดังต่อไปนี้

1) การอ่านบทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธในมิติต่างๆ เช่น วัฏจักรของความโกรธ ผลเสียของความโกรธ อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากความโกรธ

2) การสร้างความเข้าใจในทฤษฎีบุคลิกภาพของ Ellis ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา และการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

3) การประยุกต์แนวทางเพื่อจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง ตามวิธีการจัดการกับความโกรธต่างๆ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

ข) ความสามารถในการจัดการกับความโกรธอย่างสร้างสรรค์

จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการทำความเข้าใจและรู้เท่าทันอารมณ์โกรธ ของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น โดยการพิจารณาสถานการณ์ต่างๆ ด้วยเหตุผลแทนการใช้อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ความเข้าใจในค่านิยมที่มีความสำคัญต่อตนเองและผู้อื่น รู้เท่าทันผลเสียของความโกรธ และได้ฝึกทักษะการจัดการกับความโกรธอย่างสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

1) สังเกตลมหายใจ สภาวะร่างกาย สภาวะอารมณ์ของตนเอง

2) อธิบายและแลกเปลี่ยนลักษณะความโกรธของตนเอง ประกอบด้วย อารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออก ความขุ่นเคืองภายในจิตใจ อาการที่ปรากฏทางร่างกาย

3) ระดมสมอง และแลกเปลี่ยนเหตุการณ์เกี่ยวกับผลเสียของความโกรธ พร้อมกับการฝึกทักษะการจัดการกับความโกรธและการตั้งปณิธานการจัดการกับความโกรธของตนเอง

ค) ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อสมาชิกในกลุ่ม

จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ประกอบด้วย

1) แลกเปลี่ยนค่านิยม ทศนคติ เป้าหมายชีวิต ความภูมิใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

2) การกล่าวถึงความประทับใจที่มีต่อสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม

1.3 องค์ประกอบของโปรแกรม

ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบในโปรแกรม ดังนี้

- 1) คำนำ
- 2) วัตถุประสงค์ของโปรแกรม
- 3) ขั้นตอนการฝึกอบรม
- 4) โปรแกรมการฝึกอบรม
- 5) คู่มือระบุเนื้อหากิจกรรม และเอกสารที่ใช้ประกอบกิจกรรม
- 6) เครื่องมือในการประเมินผลการใช้โปรแกรม

1.4 วิธีการฝึกอบรม

ผู้วิจัยกำหนดวิธีการฝึกอบรม โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและได้ค้นหาข้อสรุปของแต่ละกิจกรรมด้วยตนเอง กระบวนการของโปรแกรมนี้มีลักษณะเป็นไปตามขั้นตอน โดยเริ่มตั้งแต่การจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นเวลาหลังเลิกเรียนตอนเย็น การทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึก การระดมสมองการวิเคราะห์ผลสะท้อนจากการเรียนรู้ และการสรุปผลที่ได้จากการเรียนรู้ โดยมีวิธีการฝึกอบรม ดังนี้

- 1) การบรรยายนำก่อนเริ่มกิจกรรม และการบรรยายสรุปหลังจากจบกิจกรรม
- 2) การทำกิจกรรมร่วมกันภายในกลุ่ม
- 3) การระดมสมอง
- 4) การให้และการรับผลสะท้อน (Feedback) ซึ่งกันและกัน
- 5) การฝึกทักษะการจัดการกับความโกรธอย่างสร้างสรรค์

1.5 กิจกรรมในชุดฝึกอบรมเชิงประสบการณ์

การจัดกิจกรรมในโปรแกรมนี้ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นกิจกรรมที่ช่วยในการเสริมสร้างความเข้าใจในมิติต่างๆของความโกรธ เพิ่มพูนทักษะการจัดการกับความโกรธอย่างสร้างสรรค์ และสานก่อนความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

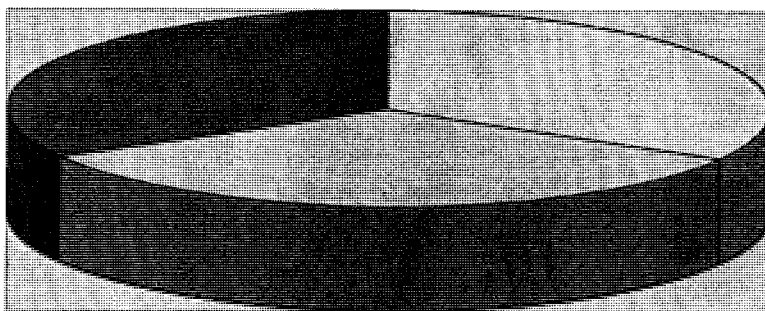
ตารางที่ 1 แสดงกิจกรรมจำแนกตามองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการจัดการกับความโกรธ
สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ที่	กิจกรรม	องค์ประกอบโปรแกรมการจัดการกับความโกรธ		
		ความรู้ความ เข้าใจ	ทักษะ	ความสัมพันธ์
1	ฉันคือใคร			/
2	อ่าน เห็น เป็น ได้	/		/
3	สัญลักษณ์ความโกรธ	/	/	/
4	ความโกรธของฉัน	/	/	/
5	บ่อยที่สุด	/	/	/
6	ไม่น่าเลย	/	/	/
7	ช่วยกันคิด ช่วยกันแก้	/	/	/
8	คิดเปลี่ยน ทำเปลี่ยน	/	/	/
9	ทำอย่างไรจะหายโกรธ	/	/	/
10	จัดการอย่างสร้างสรรค์	/	/	/
11	ปณิธาน	/	/	/
12	เปิดใจ		/	/
13	สังเกตลมหายใจ		/	

ตารางที่ 2 แสดงกิจกรรมเมื่อจำแนกเป็นร้อยละตามองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ที่	กิจกรรม	องค์ประกอบโปรแกรมการจัดการกับความโกรธ (ร้อยละ)		
		ความรู้ความเข้าใจ	ทักษะ	ความสัมพันธ์
1	ฉันคือใคร			100
2	อ่าน เห็น เป็น ได้	70		30
3	สัญลักษณ์ความโกรธ	40	30	30
4	ความโกรธของฉัน	30	40	30
5	บ่อยที่สุด	30	50	20
6	ไม่น่าเลย	30	50	20
7	ช่วยกันคิด ช่วยกันแก้	40	30	30
8	คิดเปลี่ยน ทำเปลี่ยน	60	30	10
9	ทำอย่างไรจะหายโกรธ	60	30	10
10	จัดการอย่างสร้างสรรค์	20	70	10
11	ปณิธาน	20	70	10
12	เปิดใจ			100
13	สังเกตลมหายใจ		100	
	คิดเป็นร้อยละ	33.33	33.33	33.33

แผนภาพที่ 5 ภูมิวงกลมแสดงอัตราส่วนองค์ประกอบของกิจกรรมในโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



- ความรู้ความเข้าใจ
- ทักษะ
- ความสัมพันธ

1.6 การประเมินผลการฝึกอบรม

ผู้วิจัยใช้วิธีการประเมินผลสัมฤทธิ์และประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรมโดยใช้แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ ฉบับภาษาไทย จากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger(1996) ที่ได้รับการพัฒนาโดยคุณทักษ์ไฉย วงศ์สุวรรณ ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตจาก รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของ คุณทักษ์ไฉย วงศ์สุวรรณ เรียบร้อยแล้ว เพื่อใช้ในการประเมินสัมฤทธิ์ผลของโปรแกรม โดยแบ่งเป็นช่วงก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้

2. การตรวจสอบโปรแกรม

รายละเอียดของการตรวจสอบโปรแกรม ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ประการคือ การตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม และการตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องภายในของโปรแกรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 การตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ ฉบับภาษาไทย จากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory)

ของ Speilberger(1996) ที่ได้รับการพัฒนาโดยคุณทัศนัย วงศ์สุวรรณ มีจำนวนข้อทั้งหมด 52 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1	ความโกรธโดยทั่วไป
ส่วนที่ 2	การแสดงความโกรธออกมาภายนอก
ส่วนที่ 3	การควบคุมความโกรธ

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธจำนวน 52 ข้อ ไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน เป็นชาย 30 คนและหญิง 30 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการจัดการกับความโกรธ และหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Coefficient of Internal Consistency) โดยใช้สูตรของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha) เลือกข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์ตั้งแต่ .30 ขึ้นไป (นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) โดยตัดข้อคำถาม ข้อ 37, 40, 43 และ 49 ทิ้ง ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 48 ข้อ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงระหว่าง .941-.943

2.2 การตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องภายในของชุดอบรม

การตรวจสอบชุดฝึกอบรมเพื่อศึกษาข้อบกพร่องที่ควรปรับปรุงแก้ไข ทั้งด้านความเหมาะสมและความสอดคล้องภายในองค์ประกอบต่างๆ ของโปรแกรม โดยผู้เชี่ยวชาญโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) จุดมุ่งหมายของชุดฝึกอบรม โดยการตรวจสอบจุดมุ่งหมายของโปรแกรมที่กำหนดไว้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการในการพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กล่าวคือ ถ้าการดำเนินการในกิจกรรมบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการจัดการกับความโกรธ จุดมุ่งหมายของโปรแกรมก็จะบรรลุผลตามความต้องการในการพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2) จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมในแต่ละกิจกรรมของโปรแกรมการจัดการกับความโกรธ โดยการตรวจสอบจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมในแต่ละกิจกรรมภายในโปรแกรม ให้มีความสอดคล้องและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

3) ความสอดคล้องภายในโปรแกรมโดยการตรวจสอบความสอดคล้องภายในโปรแกรม โดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องภายในของโปรแกรมห้เป็น คือ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม วิธีการฝึกอบรม ตารางการฝึกอบรม จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ลำดับขั้นตอนการจัดการกิจกรรม การเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรม เอกสารประกอบกิจกรรม วิธีการประเมินผลโปรแกรม และเครื่องมือวัดสัมฤทธิ์ผล

3. ทดลองใช้และการประเมินผลโปรแกรม

การทดลองใช้และการประเมินผลโปรแกรม มีรายละเอียดดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง

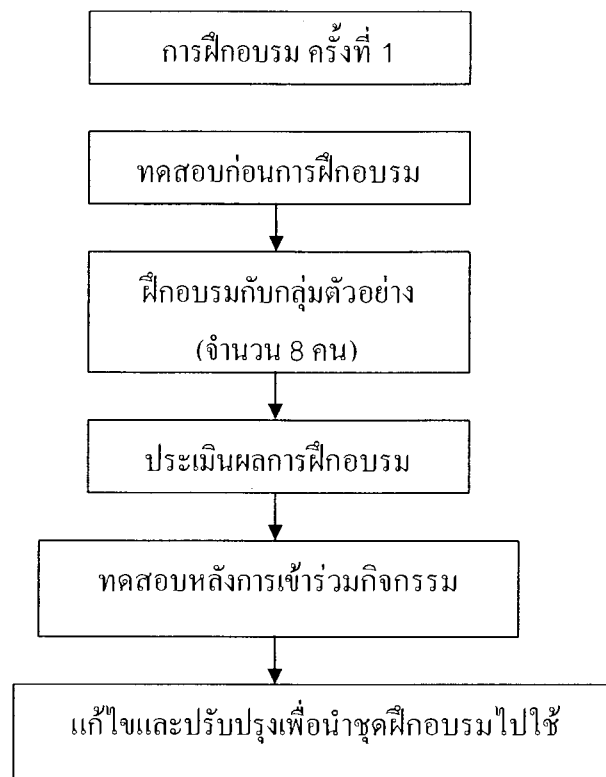
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากอยู่ในช่วงของวัยรุ่นและมักจะประสบปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมความโกรธซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมา

กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการคัดเลือกนักเรียนโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 2 แผนการเรียน ศิลป์ภาษาจีน โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ปีการศึกษา 2551 จำนวน 36 คนตามความสมัครใจ โดยแบ่งเป็นออก 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คน เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 2 จำนวน 15 คน เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 และกลุ่มที่ 3 จำนวน 13 คน เป็นกลุ่มควบคุม

3.2 การฝึกอบรม ครั้งที่ 1 ดำเนินการ ดังนี้

3.2.1 แบบแผนการทดลองฝึกอบรม ครั้งที่ 1

การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะทักษะการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัยชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 8 คน การดำเนินการทดลองใช้กิจกรรม ครั้งที่ 1 เพื่อศึกษาข้อบกพร่องโดยมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้



แผนภาพที่ 6 แสดงขั้นตอนการทดลองฝึกอบรมครั้งที่ 1

3.2.2 การดำเนินการฝึกอบรม

3.2.2.1) การเตรียมการก่อนการฝึกอบรม

3.2.2.1.1) เตรียมคู่มือและเอกสารประกอบกิจกรรม ผู้วิจัยสร้างคู่มือและเอกสารประกอบกิจกรรม ได้แก่ คู่มือสำหรับกิจกรรม เอกสารสำหรับนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม แผนการทำกิจกรรม รวมทั้งเอกสารต่างๆ ประกอบกิจกรรม

3.2.2.1.2) ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการแต่ละกิจกรรม เนื้อหาของกิจกรรม ภาระงานของแต่ละกิจกรรม การดำเนินกิจกรรมและการสรุปเนื้อหาสาระสำคัญของกิจกรรม

3.2.2.1.3) จัดเตรียมสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นบริเวณแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรม และได้รับการอนุญาตจากทางโรงเรียน โดยสถานที่ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ลานบริเวณหน้าห้องแนะแนวโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย

3.2.2.1.4) จัดเตรียมอุปกรณ์ และสื่อประกอบกิจกรรม

3.2.2.1.5) จัดเตรียมและคัดเลือกกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากความสมัครใจ

3.2.2.2) การฝึกอบรม ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

3.2.2.2.1) ระยะเวลาการทำกิจกรรม ใช้เวลา 8 วัน วันละ 1-1½ ชั่วโมงหลังเลิกเรียน

3.2.2.2.2) การทดสอบก่อนการฝึกอบรม ผู้วิจัยดำเนินการโดยทดสอบกลุ่มตัวอย่างก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger (1996) ที่ได้รับการพัฒนาโดยคุณทัศนัย วงศ์สุวรรณ ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากรองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของคุณทัศนัย วงศ์สุวรรณ แล้วพบว่าได้คะแนนจากแบบวัดเกิน 70 คะแนน เนื่องจากระดับคะแนน 70 คะแนน จะทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของคะแนนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างชัดเจนว่า มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ซึ่งจะดูได้จากคะแนนที่ลดลง

3.2.2.2.3) กระบวนการฝึกอบรมโดยมอบหมายงานให้กลุ่มตัวอย่างทำในแต่ละกิจกรรม ซึ่งแบ่งเป็น งานเดี่ยว งานคู่ และงานกลุ่ม และใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) ซึ่งจะช่วยให้ระยะเวลาที่มีความกระชับมากยิ่งขึ้น โดยกิจกรรมต่างๆ ภายในโปรแกรม ผู้วิจัยจะทำหน้าที่เป็นวิทยากรประจำในแต่ละกิจกรรม

3.2.2.2.4) ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มช่วยกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม และสรุปสาระสำคัญของแต่ละกิจกรรม

3.2.2.2.5) การทดสอบหลังการฝึกอบรม หลังจากสิ้นสุดการทำกิจกรรม ผู้วิจัยทดสอบกลุ่มนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้เครื่องมือชุดเดียวกันกับการทดสอบก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger (1996) ที่ได้รับการพัฒนาโดยคุณทัศนัย วงศ์สุวรรณ

3.3. เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม

3.3.1 คู่มือสำหรับวิทยากร ประกอบด้วย เนื้อหาการจัดกิจกรรม สรุปสาระสำคัญของกิจกรรม และวิธีประเมินผล

3.3.2 คู่มือผู้เข้ารับการฝึกอบรม ประกอบด้วย เอกสารประกอบกิจกรรมกลุ่ม และเอกสารประกอบกิจกรรมที่มอบหมายให้เป็นการบ้าน

3.3.3 อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบกิจกรรม ประกอบด้วย อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม เอกสาร และเครื่องบันทึกเสียง

3.3.4 ในการประเมินความเหมาะสมและประสิทธิภาพของกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรม ประกอบด้วย แบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger (1996) ที่ได้รับการพัฒนาโดยคุณทัศนัย วงศ์สุวรรณ เพื่อวัดความเปลี่ยนแปลงของ

คะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกมาภายนอก การควบคุมความโกรธ และคะแนนรวมของความโกรธในแบบวัดความโกรธ ซึ่งหากกิจกรรมในโปรแกรมมีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ คะแนนในแบบวัดของผู้ร่วมกิจกรรมจะลดลงหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม

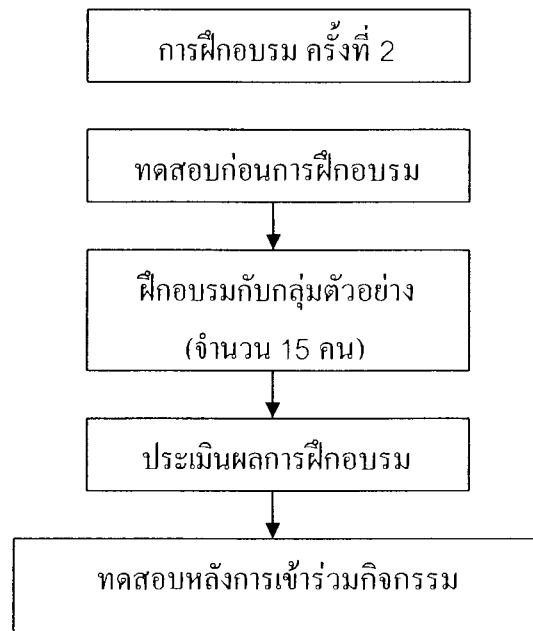
ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมและกระบวนการในโปรแกรม ความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบบประเมินดังกล่าวเป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยได้คิดขึ้นเอง ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และข้อเสนอแนะได้โดยอิสระ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger(1996) ที่ได้รับการพัฒนาโดยคุณทักษ์ไฉย วงศ์สุวรรณ ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตจาก รองศาสตราจารย์ สุภาพรณโคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของ คุณทักษ์ไฉย วงศ์สุวรรณ โดยแบ่งเป็นคะแนนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยการใช้ค่าสถิติ t-test

4. การปรับปรุงแก้ไขและนำชุดฝึกอบรมไปใช้

ภายหลังจากการทดลองใช้และประเมินผลการทดลองใช้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ทั้งในด้านองค์ประกอบของแต่ละกิจกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งการประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม มาพิจารณาปรับปรุงกิจกรรมให้มีความถูกต้องเหมาะสม ก่อนนำไปใช้ โดยมีขั้นตอนของการนำไปใช้ครั้งที่ 2 ดังนี้



แผนภาพที่ 7 แสดงขั้นตอนการฝึกอบรม ครั้งที่ 2

5. รายละเอียดของกิจกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมเพื่อโปรแกรมให้เกิดสัมฤทธิ์ผลยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสอดคล้องภายในโปรแกรมโดยการตรวจสอบความสอดคล้องภายในโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องภายในของโปรแกรม และผลประเมินที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีองค์ประกอบดังนี้ คือ วัตถุประสงค์ของโปรแกรม วิธีการฝึกอบรม ตารางการฝึกอบรม จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรม เอกสารประกอบกิจกรรม วิธีการประเมินผลโปรแกรม และเครื่องมือวัดสัมฤทธิ์ผล และนำมาปรับปรุงแต่ละกิจกรรมในโปรแกรมให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียดในตาราง ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 แสดงรายการการเปลี่ยนแปลง รายละเอียดภายในกิจกรรมหลังการนำไปฝึกอบรม ครั้งที่ 1

ที่	กิจกรรม	การเปลี่ยนแปลง		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	หมายเหตุ
1	ฉันคือใคร	/	/	
2	อ่าน เห็น เป็น ได้	/	/	
3	สัญลักษณ์ความโกรธ	/	/	เพิ่มเวลาจาก 1 ชม. เป็น 1½ ชม. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนมากขึ้น
4	ความโกรธของฉัน	/	/	
5	บ่อขี้สุด	/	/	
6	ไม่น่าเลย	/	/	มอบหมายให้เป็นการบ้าน และนำมาถ่ายทอดให้กลุ่มได้รับทราบ
7	ช่วยกันคิด ช่วยกันแก้	/	/	เปลี่ยนจากงานคู่ให้เป็นงานกลุ่มเพื่อเกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนมากยิ่งขึ้น
8	คิดเปลี่ยน ทำเปลี่ยน	/	/	
9	ทำอย่างไรจะหายโกรธ	/	/	
10	จัดการอย่างสร้างสรรค์	/	/	
11	ปณิธาน	/	/	
12	เปิดใจ	/	/	
13	สังเกตลมหายใจ		/	มอบหมายงานให้ทำเป็นการบ้านเป็นเทคนิค Homework assignment เพื่อให้เวลากระชับมากยิ่งขึ้น

นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงรายละเอียดบางกิจกรรม และเพิ่มกิจกรรมที่มีความเหมาะสมแล้ว ยังได้เปลี่ยนแปลงเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยพิจารณาจากรายละเอียด และข้อสรุปของแต่ละกิจกรรม ให้มีความชัดเจน กระชับ เข้าใจง่ายขึ้น เพื่อนำมาบริหารจัดการกับทรัพยากรเวลาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างยังคงได้รับสาระสำคัญและประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมเช่นเดิมและเพิ่มมากขึ้นในบางกิจกรรมอีกด้วย เพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้จัดทำขึ้นครั้งนี้

6. สรุประยะเวลาในการทำกิจกรรม

ตารางที่ 4 แสดงระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม

วันที่	กิจกรรม	รายละเอียด	
		เวลา	ระยะเวลา(ชั่วโมง)
1	ฉันคือใคร อ่าน เห็น เป็น ได้	16.15-17.15 น.	1.00
2	สัญลักษณ์ความโกรธ	16.00-17.30 น.	1.30
3	ความโกรธของฉัน	16.00-17.30 น.	1.30
4	บอยที่สุด – ไม่น่าเลย	16.00-17.30 น.	1.30
5	ช่วยกันคิด ช่วยกันแก้	16.00-17.30 น.	1.30
6	คิดเปลี่ยน ทำเปลี่ยน ทำอย่างไรจะหายโกรธ	16.00-17.30 น.	1.30
7	จัดการอย่างสร้างสรรค์	16.00-17.30 น.	1.30
8	ปณิธาน-เปิดใจ	16.00-17.30 น.	1.30
	สังเกตลมหายใจ	มอบหมายเป็นการบ้าน	วันละ 5-15 นาที

จากรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมตามตาราง ระยะเวลาที่ใช้แต่ละกิจกรรมเป็นระยะเวลาที่ได้วางแผนให้เหมาะสมกับโปรแกรมที่มีลักษณะของกลุ่มที่มีโครงสร้าง และเป็นระยะเวลาที่พอเหมาะกับจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม คือ ประมาณ 8-15 คน หากใช้เวลาน้อยกว่าที่กำหนดไว้อาจไม่ได้ผลดี คือ กิจกรรมมีการดำเนินอย่างรีบร้อนเกินไป ไม่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้สำรวจและพิจารณาความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่ มีลักษณะฉาบฉวย ไม่ต่างกับเครื่องยนต์กลไก

หลังจากการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลและข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย ไปปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ผู้วิจัยนำเสนอคะแนนที่ได้จากแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธของกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบ่งออกเป็นคะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกมาภายนอก การควบคุมความโกรธ และคะแนนรวมในทุกด้าน เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของโปรแกรม ได้ผลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดง ความโกรธออกภายนอก การควบคุมความโกรธ และคะแนนรวมทุกด้าน ของกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม ด้วยการทดสอบค่าที (paired- sample t-test)

คะแนน	การทดสอบ	การฝึกอบรม		การฝึกอบรม		กลุ่มควบคุม	
		กลุ่มที่ 1		กลุ่มที่ 2		กลุ่มที่ 1	
		(N = 8)		(N = 15)		(N = 13)	
		ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน
ความโกรธ โดยทั่วไป	ก่อนการฝึก	18.50	4.99	18.87	5.44	20.23	5.21
	หลังการฝึก	15.25	1.83	15.67	2.22	21.23	7.14
การแสดง ความโกรธ ออกมา ภายนอก	ก่อนการฝึก	26.00	6.89	25.47	6.02	26.00	6.04
	หลังการฝึก	21.88	4.02	21.67	4.54	25.07	5.87
การไม่ สามารถ ควบคุม ความโกรธ	ก่อนการฝึก	43.38	9.02	43.47	7.93	48.00	5.86
	หลังการฝึก	36.00	5.07	34.27	5.33	45.00	10.15
รวมทุก ด้าน	ก่อนการฝึก	87.88	18.60	87.80	15.85	94.23	10.78
	หลังการฝึก	73.13	7.95	71.60	8.83	91.30	19.67

จากตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกภายนอก การไม่สามารถควบคุมความโกรธ และคะแนนรวมทุกด้านของกลุ่มที่ 1 ในระยะหลังการฝึกอบรมต่ำกว่าระยะก่อนฝึกอบรม

จากตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกภายนอก การไม่สามารถควบคุมความโกรธ และคะแนนรวมทุกด้านของกลุ่มที่ 2 ในระยะหลังการฝึกอบรมต่ำกว่าระยะก่อนฝึกอบรม

จากตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกภายนอก การไม่สามารถควบคุมความโกรธ และคะแนนรวมทุกด้านของกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการฝึกอบรมและระยะก่อนฝึกอบรมไม่แตกต่างกัน

จากตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกภายนอก การไม่สามารถควบคุมความโกรธ และคะแนนรวมทุกด้านของกลุ่มที่ 1 และ กลุ่มที่ 2 ในระยะหลังการฝึกอบรมต่ำกว่าระยะก่อนฝึกอบรม ส่วนในกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างของคะแนนในระยะหลังการฝึกอบรมและระยะก่อนการฝึกอบรม

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบค่าสถิติด้วยการทดสอบค่าที (paired- sample t-test) ของกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม

คะแนน	การฝึกอบรม กลุ่มที่ 1 (N = 8)		การฝึกอบรม กลุ่มที่ 2 (N = 15)		กลุ่มควบคุม (N = 13)	
	ค่าเฉลี่ย	ค่าที(t-test)	ค่าเฉลี่ย	ค่าที(t-test)	ค่าเฉลี่ย	ค่าที(t-test)
ความโกรธ โดยทั่วไป	3.3	1.90	3.2	2.04	-1.0	-.58
การแสดงความ โกรธออกมา ภายนอก	4.1	1.45	3.8	2.32**	.92	.34
การไม่สามารถ ควบคุมความ โกรธ	7.4	2.39**	9.2	4.20**	3.0	.78
รวมทุกด้าน	14.8	2.48**	16.2	3.99**	2.9	.48

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (paired- sample t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความโกรธโดยทั่วไปของกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการฝึกอบรมและก่อนการฝึกอบรมไม่แตกต่างกัน

จากตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (paired- sample t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของการแสดงความโกรธออกมาภายนอก ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการฝึกอบรมและก่อนการฝึกอบรม ไม่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มที่ 2 ในระยะหลังการฝึกอบรมต่ำกว่าระยะก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (paired- sample t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการไม่สามารถควบคุมความโกรธ ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ในระยะหลังการฝึกอบรมต่ำกว่าระยะก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่าง ในระยะหลังการฝึกอบรมและก่อนการฝึกอบรม

จากตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (paired- sample t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมทุกด้านของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ในระยะหลังการฝึกอบรมต่ำกว่าระยะก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่าง ในระยะหลังการฝึกอบรมและก่อนการฝึกอบรม

บทที่ 4

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในความโกรธ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น การประเมินสถานการณ์ด้วยการใช้เหตุผลที่เหมาะสมแทนการใช้อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อก่อให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและเหมาะสม และเสริมสร้างทักษะการจัดการกับความโกรธได้อย่างสร้างสรรค์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการฝึกอบรม ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 2 แผนการเรียน ศิลป์ภาษาจีน โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ปีการศึกษา 2551 จำนวน 36 คนตามความสมัครใจ โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คน เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 2 จำนวน 15 คน เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 และกลุ่มที่ 3 จำนวน 13 คน เป็นกลุ่มควบคุม

โปรแกรมที่สร้างและพัฒนาขึ้นมีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดกระบวนการแห่งการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาาร่วมกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กวรรณการ นลราชสุวัจน์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาในครั้งนี้

ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาโปรแกรม สรุปได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการจัดการกับความโกรธ เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธอย่างสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 12 กิจกรรมย่อย ใช้เวลา 8 วัน วันละประมาณ 1-1½ ชั่วโมงซึ่งเป็นช่วงเย็นหลังเลิกเรียน

ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ประเมินผลเพื่อให้ได้การประเมินโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพก่อนนำไปอบรมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง คือ กลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน เป็นชาย 30 คน และ หญิง 30 คน

ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนการฝึกอบรม ครั้งที่ 1 กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 2 แผนการเรียน ศิลป์ภาษาจีน โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ปีการศึกษา 2551 จำนวน 8 คน ระหว่างวันที่ 12-22 มกราคม

พ.ศ.2552 เป็นระยะเวลา 8 วันติดต่อกัน เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมและการประเมินผลโปรแกรมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงจากการใช้โปรแกรม

ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม และนำโปรแกรมที่ได้นำมาปรับปรุงแล้วไปใช้ฝึกอบรมครั้งที่ 1 กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ห้อง 2 แผนการเรียน ศิลป์ภาษาจีน โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ปีการศึกษา 2551 จำนวน 15 คน ระหว่างวันที่ 27 มกราคม - 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2552 เป็นระยะเวลา 8 วันติดต่อกัน เพื่อให้ได้โปรแกรมที่มีคุณภาพ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการจัดการกับความโกรธสามารถพัฒนาและเสริมสร้างทักษะการจัดการกับความโกรธของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้คือ

1. นักเรียนได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโปรแกรม โดยเห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้านของการแสดงความโกรธ ลดลง หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ ฉบับภาษาไทย จากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger(1996) ที่ได้รับการพัฒนาโดยคุณทัศนัย วงศ์สุวรรณ ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตจาก รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของ คุณทัศนัย วงศ์สุวรรณ เรียบร้อยแล้ว ในการประเมินสัมฤทธิ์ผลของโปรแกรม โดยแบ่งเป็นช่วงก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวในนักเรียนที่ถูกสุ่มให้เป็นกลุ่มควบคุม

2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คนมีค่าเฉลี่ยคะแนนของการไม่สามารถควบคุมความโกรธ ในระยะหลังการฝึกอบรม ต่ำกว่า ระยะก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คนมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมการแสดงความโกรธ ในระยะหลังการฝึกอบรม ต่ำกว่า ระยะก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มที่ 2 จำนวน 15 คนมีค่าเฉลี่ยคะแนนของการแสดงความโกรธออกมาภายนอก ในระยะหลังการฝึกอบรม ต่ำกว่า ระยะก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มที่ 2 จำนวน 15 คนมีค่าเฉลี่ยคะแนนของการไม่สามารถควบคุมความโกรธ ในระยะหลังการฝึกอบรม ต่ำกว่า ระยะก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มที่ 2 จำนวน 15 คนมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมการแสดง ความโกรธ ในระยะหลังการฝึกอบรม ต่ำกว่า ระยะก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. นักเรียนที่ถูกสุ่มให้เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 13 คน ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนในแบบวัดที่ใช้เป็นเครื่องมือในการประเมิน ในระยะหลังการฝึกอบรมและก่อนการฝึกอบรม

8. การพัฒนาโปรแกรมโดยการเปลี่ยนแปลงรายละเอียดของกิจกรรมภายในโปรแกรม หลังจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 กับกลุ่มที่ 1 ทำให้ได้โปรแกรมมีความกระชับมากยิ่งขึ้น ในขณะที่นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมภายในโปรแกรมเพิ่มมากขึ้น และก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสรุปประเด็นการอภิปรายเป็น 2 ประเด็น คือ 1) โปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และ 2) ประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

1. โปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

การสร้างโปรแกรมโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ครั้งนี้เกิดขึ้นจากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับความโกรธในมิติต่างๆ พบว่า ความโกรธ เป็นสภาวะอารมณ์พื้นฐานหนึ่งซึ่งมนุษย์ทุกคนมีโอกาสได้ประสบในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน ซึ่งมักมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ถึงแม้ว่าความโกรธจะเป็นการเตรียมพร้อมของเราอย่างหนึ่งในการป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา แต่การแสดงออกของความโกรธนั้นมักจะเต็มไปด้วยอารมณ์ร้อนและพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงของความสับสนวุ่นวาย (Hall, 1924 อ้างถึงในประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2549) และมีความเปลี่ยนแปลงทางสภาวะอารมณ์ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ เนื่องจากวัยรุ่นจะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพสังคม ซึ่งวัยรุ่นจะต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาเพื่อจะก้าวผ่านช่วงเวลาที่สำคัญที่เรียกว่า ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ไปให้ได้ อุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างช่วงเวลาแห่งการปรับตัวจะส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้อารมณ์ของวัยรุ่นมีลักษณะเปลี่ยนแปลงง่าย ไม่คงที่ ขาดการควบคุม และมักจะมีการตั้ง

ค้ำของอารมณ์ (ทัตไนย วงศ์สุวรรณ, 2542) โดยเฉพาะอารมณ์ความโกรธที่วัยรุ่นมักจะแสดงออกมา ในลักษณะที่รุนแรงแตกต่างจากวัยอื่น และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการตอบสนองต่อความโกรธ ของตนเอง

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างโปรแกรมการจัดการกับความ โกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมุ่งหวังวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่นได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความโกรธ กระบวนการของ ความโกรธ อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากอารมณ์โกรธ ผลเสียของความโกรธ และวิธีการ จัดการกับความโกรธตามทฤษฎี จากกิจกรรมภายในโปรแกรม โดยให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้มี โอกาสในการฝึกฝนทักษะเพื่อทำความเข้าใจและรู้เท่าทันอารมณ์โกรธของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น โดย การพิจารณาสถานการณ์ต่างๆ ด้วยเหตุผลแทนการใช้อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ความเข้าใจใน ค่านิยมที่มีความสำคัญต่อตนเองและผู้อื่น รู้เท่าทันผลเสียของความโกรธและได้ฝึกทักษะการจัดการ กับความโกรธอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่มอีกด้วย

การสร้างโปรแกรมห้ดังกล่าวเป็นกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Group) ซึ่ง เป็นกลุ่มที่มีโครงสร้าง (Corey, 1988, 2008) มีวัตถุประสงค์เฉพาะเป็นการให้การศึกษาด้านจิตวิทยา การดำเนินกลุ่มประเภทนี้จะประกอบด้วยกรอบการอภิปราย ผลผสมผสานกับข้อมูลความรู้ที่ให้โดยผ่าน กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะของสมาชิก โดยเป้าหมายของกลุ่มเป็นไปเพื่อเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้ ตระหนักถึงปัญหาของตนและวิธีการในการเผชิญปัญหา มุ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้มีความรู้และ ทักษะที่เพิ่มขึ้นในการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม ในภาวะที่สมาชิกประสบกับภาวะวิกฤติของชีวิต เช่น ปัญหากลจัดการกับความโกรธ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถและทักษะในการขจัด ปัญหาโดยผ่านกระบวนการทำกิจกรรมร่วมกันด้วยโปรแกรมที่มีโครงสร้างชัดเจน

ลักษณะการเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมต่างๆ ในโปรแกรมจะมีลักษณะเป็นไปตามขั้นตอน หรือ กระบวนการ (Kolb, 1984) โดยเริ่มตั้งแต่ การจัดกิจกรรม (Activities) การทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ (Review) การวิเคราะห์ผลสะท้อนจากการเรียนรู้ (Reflection) และการสรุปผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ (Conclusion) เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประโยชน์จากโปรแกรม และสามารถนำทักษะที่ ได้รับการฝึกฝนนำไปใช้เพื่อจัดการกับความโกรธในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และสร้างสรรค์

2. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยได้ประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการกับความโกรธกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2551 ของโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย ซึ่งอาสาสมัครเข้ารับการฝึกอบรมทั้งสองกลุ่ม รวมจำนวน 23 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ใช้ระยะเวลาฝึกอบรมกลุ่มละ 8 วันติดต่อกัน (ช่วงเย็นหลังเลิกเรียน) ผลการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม พบว่า

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธ ดีกว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม พิจารณาได้จาก ผลของคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ แสดงว่า โปรแกรมการจัดการกับความโกรธที่ได้สร้างและพัฒนาขึ้นนี้มีส่วนเสริมสร้างทักษะให้นักเรียนได้รับความรู้ และประสบการณ์ตรงจากการเรียนรู้ ซึ่งกิจกรรมต่างๆ มีส่วนช่วยทำให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสทบทวนตนเอง ได้วิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกอื่นในกลุ่มอีกด้วย

จากผลการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการจัดการกับความโกรธดังกล่าว แสดงให้เห็นได้ว่า โปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่นำไปใช้กับนักเรียนโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัยสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการจัดการกับความโกรธได้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1.1. พิจารณานำแนวคิดหรือทฤษฎีอื่นมาประยุกต์เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม

1.2. สร้างโปรแกรมตามกระบวนการและขั้นตอนเพื่อใช้สำหรับการแก้ไขปัญหาสำหรับพฤติกรรมอื่นๆ เช่น ทักษะการจัดการกับความผิดหวัง ทักษะการจัดการกับความเครียด

2. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

นำโปรแกรมนี้ไปใช้ในการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนในโรงเรียน เยาวชน หรือกลุ่มประชากรอื่นที่มีความต้องการแก้ปัญหาเรื่องของการจัดการกับความโกรธ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กัลยา วานิชย์บัญชา. (2548). *การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล*.

(พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทัศไนย วงศ์สุวรรณ. (2542). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณา
เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. เอกสารประกอบการสอน คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *ทำอย่างไรจึงจะหายโกรธ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
ธรรมสภา.

วรรณพร มรรคทรัพย์. (2547). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2551). *ฐานข้อมูลการวิจัยการศึกษา ศาสนา
และวัฒนธรรม*. เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2552

เว็บไซต์: <http://www.thaiedresearch.org/result/result.php?id=3342>.

สุภาพรณ โคตรจรัส. (2547). *สุขภาพจิต*. เอกสารประกอบการสอน คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

หรรษา แก้วพูลปกรณ. (2541). *ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อ
การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหา
บัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Corey, G. (2008). *Theory & practice of group counseling*. (7th ed.). United States of America: Thompson Higher Education
- Deffenbacher, B. (1996). Anger reduction in early adolescents, *Journal of Counseling Psychology* 43: 149 – 157
- Dossick, J. (1995). *Creative therapy III: 52 more exercises for group*. United States of America: Professional Resource Press.
- Duffy, K. (2004). *Psychology for living*. (8th ed.). United States of America: Pearson Education, Inc.
- Harp, D. (1992). *The three minute mediator*. London: Great Britain
- Messina, J. J. (2007). *Tools for coping with life's stressors*.
Retrieved on October 28, 2008, from Coping Organization
website: <http://www.coping.org/selfesteem/tools/anger.htm>
- Sharkin, B. S. (1988). The measurement and treatment of client anger in counseling. *Journal of Counseling and Development* 66: 361 – 365
- Westen, D. (1998). *Psychology: Mind, brain, & culture*. (2nd ed.). Canada: John Wiley & Sons, Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินตนเอง

ข้อมูลทั่วไป

อายุ.....ปี

เพศ []ชาย []หญิง

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

ส่วนที่ 1 ประเมินความรู้สึกที่มีในขณะนี้

คำแนะนำ: ประโยคข้างล่างต่อไปนี้ เป็นประโยคที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน ให้ท่านอ่านแต่ละประโยค และทำเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่เหมาะสมที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อยตามที่ท่าน รู้สึกอย่างไรในขณะนี้ ไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก โปรดอย่าใช้เวลามากเกินไปในแต่ละข้อ แต่ให้ตอบในช่องที่บรรยายถึงตัวท่านเองว่า ท่านมีความรู้สึกเป็นอย่างไรในขณะนี้ได้ดีที่สุด

ในขณะนี้.....	ไม่มีเลย	มีบ้าง	มีปานกลาง	มีมาก
1. ฉันรู้สึกโกรธมาก				
2. ฉันรู้สึกขุ่นเคืองใจ				
3. ฉันรู้สึกโมโห				
4. ฉันรู้สึกอยากตะโกนใส่ใครบางคน				
5. ฉันรู้สึกอยากทุบข้าวของให้แตก				
6. ฉันรู้สึกโกรธจัด				
7. ฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสักคน				
8. ฉันรู้สึกโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ				
9. ฉันรู้สึกไม่พอใจมาก				
10. ฉันรู้สึกเคืองแค้น				
11. ฉันรู้สึกรุ่มร้อนอยู่ในใจ				
12. ฉันรู้สึกอยากด่าว่าใครสักคน				
13. ฉันรู้สึกอยากผลักรอกใครบางคน				
14. ฉันรู้สึกหงุดหงิด				

ส่วนที่ 2 ประเมินลักษณะโดยทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับตัวท่าน

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

โดยทั่วไปแล้ว...	เกือบจะ ไม่มีเลย	มีบ้าง	บ่อยครั้ง	เกือบ เสมอๆ หรือเป็น ประจำ
15. ฉันโกรธง่าย				
16. ฉันขี้โมโห				
17. ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน				
18. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่องในผลงานที่ทำไว้				
19. ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้				
20. เมื่อฉันรู้สึกโกรธจัด ฉันจะพูดจาหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				
21. เมื่อถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะรู้สึกโกรธมาก				
22. เมื่อฉันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจฉันอยากทุบตีใครสักคน				
23. ฉันรู้สึกโกรธจัดเมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ถูกบอกว่าแย่				
24. ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนปมด้อยของฉัน				
25. ฉันรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนขัดใจ				
26. เมื่อฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจฉันจะรู้สึกโมโห				
27. ฉันเป็นคนขี้รำคาญ				
28. ฉันเป็นคนจูนเฉียวง่าย				

ส่วนที่ 3 ประเมินการแสดงออกโดยทั่วไปเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก

คำแนะนำ: ทุกๆ คนจะมีความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้เป็นครั้งคราว และจะแสดงออกมาแตกต่างกัน ประโยคข้างล่างนี้เป็นประโยคที่ใช้บรรยายปฏิกิริยาของบุคคลเมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อยเพื่อบอกให้ทราบว่า โดยปกติแล้วท่านมีปฏิกิริยาหรือแสดงออกในรูปแบบที่ประโยคด้านล่างนี้บรรยายไว้บ่อยเพียงใด เมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อ

เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก....

เมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก...	เกือบจะไม่มีเลย	มีบ้าง	บ่อยครั้ง	เกือบเสมอๆ หรือเป็นประจำ
29. ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้				
30. ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมา				
31. ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น				
32. ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา				
33. ฉันไม่ติดต่อพบปะกับผู้คน				
34. ฉันหลุดจากกระทบทกระแทกแตกดันใส่ผู้อื่น				
35. ฉันทำให้สงบเยือกเย็น				
36. ฉันแสดงอาการบึ้งบึ้ง เช่น กระแทกประตู				
37. ฉันควบคุมการกระทำของฉัน				
38. ฉันโต้เถียงกับคนอื่น				
39. ฉันได้ตอบอย่างรุนแรงต่อสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม				
40. ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้				
41. ฉันมีความรู้สึกโกรธมากกว่าที่ฉันจะยอมรับได้				
42. ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่น				
43. ฉันหลุดจาหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				

เมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก...	เกือบจะ ไม่มีเลย	มีบ้าง	บ่อยครั้ง	เกือบ เสมอๆ หรือเป็น ประจำ
44. ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ				
45. ฉันรู้สึกหงุดหงิดจนเฉียวมากกว่าที่คนอื่นรู้				
46. ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้				
47. ฉันจ้องมองคนที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ				
48. ฉันเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจไม่ให้คนที่ฉันโกรธรู้				

ขอขอบคุณในความร่วมมือค่ะ

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข.

คุณภาพของเครื่องมือ

แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ ฉบับภาษาไทย จากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger(1996) ที่ได้รับการพัฒนาโดยคุณทัศนัย วงศ์สุวรรณ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	48

Item Statistics

ข้อที่	ข้อกระทง	Mean	Std. Deviation	N
1	ฉันรู้สึกโกรธมาก	1.6167	.73857	60
2	ฉันรู้สึกขุ่นเคืองใจ	1.7333	.73338	60
3	ฉันรู้สึกโมโห	1.5333	.79119	60
4	ฉันรู้สึกอยากตะโกนใส่ใครบางคน	1.5833	.78744	60
5	ฉันรู้สึกอยากทุบข้าวของให้แตก	1.2333	.67313	60
6	ฉันรู้สึกโกรธจัด	1.2500	.43667	60
7	ฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสักคน	1.2500	.62775	60
8	ฉันรู้สึกโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ	1.2167	.45442	60
9	ฉันรู้สึกไม่พอใจมาก	1.4833	.59636	60
10	ฉันรู้สึกเคืองแค้น	1.3000	.53043	60
11	ฉันรู้สึกรุ่มร้อนอยู่ในใจ	1.5333	.76947	60
12	ฉันรู้สึกอยากตำว่าใครสักคน	1.4167	.78744	60
13	ฉันรู้สึกอยากผลักรอกใครบางคน	1.2667	.57833	60
14	ฉันรู้สึกหงุดหงิด	1.8833	.82527	60
15	ฉันโกรธง่าย	1.9333	.75614	60
16	ฉันขี้โมโห	1.8333	.74029	60
17	ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	1.9833	.72467	60

ข้อที่	ข้อกระทง	Mean	Std. Deviation	N
18	ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่องในผลงานที่ทำไว้	1.5833	.59065	60
19	ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้	1.3000	.46212	60
20	เมื่อฉันรู้สึกโกรธจัด ฉันจะพูดจาหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น	1.6833	.56723	60
21	เมื่อถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะรู้สึกโกรธมาก	1.8667	.62346	60
22	เมื่อฉันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจฉันอยากทุบตีใครสักคน	1.2333	.46456	60
23	ฉันรู้สึกโกรธจัดเมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ถูกบอกว่าแย่	1.6667	.60132	60
24	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนปมด้อยของฉัน	1.8500	.70890	60
25	ฉันรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนขัดใจ	1.8000	.73184	60
26	เมื่อฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้ตั้งใจฉันจะรู้สึกโมโห	1.6500	.68458	60
27	ฉันเป็นคนขี้อิจฉา	2.0000	.84372	60
28	ฉันเป็นคนฉุนเฉียวง่าย	1.7167	.73857	60
29	ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้	1.9833	.62414	60
30	ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมา	2.2167	.76117	60
31	ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น	1.4333	.62073	60
32	ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา	1.6667	.54202	60
33	ฉันไม่ติดต่อบปะกับผู้คน	1.8000	.68396	60
34	ฉันพูดจากระแทกกระทั้นใส่ผู้อื่น	2.1000	.70591	60
35	ฉันทำให้ใจให้สงบเยือกเย็น	1.5833	.56122	60
36	ฉันแสดงอาการปึงปึง เช่น กระแทกประตู	1.8000	.70830	60
37	ฉันควบคุมการกระทำของฉัน	1.6333	.68807	60
38	ฉันโต้เถียงกับคนอื่น	2.0167	.79173	60
39	ฉันโต้ตอบอย่างรุนแรงต่อสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม	1.9833	.77002	60
40	ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้	2.0833	.92593	60
41	ฉันมีความรู้สึกโกรธมากกว่าที่ฉันจะยอมรับได้	2.2500	.87576	60

ข้อที่	ข้อกระทง	Mean	Std. Deviation	N
42	ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่น	2.5000	.89253	60
43	ฉันพูดจาหยาบคายนหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น	2.2000	.93519	60
44	ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ	2.5000	.92973	60
45	ฉันรู้สึกหงุดหงิดจนเฉียวมากกว่าที่คนอื่นรู้	2.6500	.89868	60
46	ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้	2.0333	.73569	60
47	ฉันจ้องมองคนที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ	2.3500	.89868	60
48	ฉันเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจไม่ให้คนที่ฉันโกรธรู้	2.4833	.87317	60

Item – total Statistics

ข้อที่	ข้อกระทง	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	ฉันรู้สึกโกรธมาก	85.8500	325.825	.387	.943
2	ฉันรู้สึกขุ่นเคืองใจ	85.7333	322.877	.504	.942
3	ฉันรู้สึกโมโห	85.9333	324.199	.417	.943
4	ฉันรู้สึกอยากตะโกนใส่ใครบางคน	85.8833	324.308	.415	.943
5	ฉันรู้สึกอยากทุบข้าวของให้แตก	86.2333	323.334	.533	.942
6	ฉันรู้สึกโกรธจัด	86.2167	330.579	.373	.943
7	ฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสักคน	86.2167	321.868	.641	.941
8	ฉันรู้สึกโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ	86.2500	330.225	.379	.943
9	ฉันรู้สึกไม่พอใจมาก	85.9833	328.322	.371	.943
10	ฉันรู้สึกเคืองแค้น	86.1667	327.633	.457	.942
11	ฉันรู้สึกกรุ่นร้อนอยู่ในใจ	85.9333	322.877	.478	.942
12	ฉันรู้สึกอยากตำว่าใครสักคน	86.0500	322.150	.493	.942
13	ฉันรู้สึกอยากผลักรอกใครบางคน	86.2000	323.858	.601	.942

ข้อที่	ข้อกระทง	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
14	ฉันรู้สึกหงุดหงิด	85.5833	319.840	.548	.942
15	ฉันโกรธง่าย	85.5333	316.762	.719	.941
16	ฉันขี้โมโห	85.6333	318.914	.652	.941
17	ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	85.4833	320.322	.611	.941
18	ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่อง ในผลงานที่ทำไว้	85.8833	329.257	.331	.943
19	ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้	86.1667	330.548	.353	.943
20	เมื่อฉันรู้สึกโกรธจัด ฉันจะพูดจาหยาบ คายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น	85.7833	327.223	.446	.942
21	เมื่อถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันจะรู้สึก โกรธมาก	85.6000	325.736	.470	.942
22	เมื่อฉันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจฉันอยากทุบ ตีใครสักคน	86.2333	329.877	.391	.943
23	ฉันรู้สึกโกรธจัดเมื่อฉันทำงานอย่างดีแต่ ถูกบอกว่าแย่	85.8000	323.824	.578	.942
24	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนปม ด้อยของฉัน	85.6167	320.512	.618	.941
25	ฉันรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนขัดใจ	85.6667	318.294	.684	.941
26	เมื่อฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจฉัน จะรู้สึกโมโห	85.8167	321.101	.616	.941
27	ฉันเป็นคนขี้รำคาญ	85.4667	321.338	.484	.942
28	ฉันเป็นคนฉุนเฉียวง่าย	85.7500	319.275	.639	.941
29	ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้	85.4833	324.322	.533	.942
30	ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมา	85.2500	324.835	.411	.943
31	ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น	86.0333	331.253	.224	.944
32	ฉันทำหน้าไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา	85.8000	325.993	.532	.942

ข้อที่	ข้อกระทง	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
33	ฉันไม่ติดต่อกับปะกับผู้คน	85.6667	320.836	.628	.941
34	ฉันพูดจากระทบกระทั่งแถมดัดนิสัยผู้อื่น	85.3667	324.372	.465	.942
35	ฉันทำให้สงบเยือกเย็น	85.8833	324.206	.602	.942
36	ฉันแสดงอาการปึงปึง เช่น กระแทก ประตุ	85.6667	323.853	.484	.942
37	ฉันควบคุมการกระทำของฉัน	85.8333	322.887	.539	.942
38	ฉันได้เถียงกับคนอื่น	85.4500	320.760	.540	.942
39	ฉันโต้ตอบอย่างรุนแรงต่อสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม	85.4833	322.695	.485	.942
40	ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้	85.3833	319.732	.486	.942
41	ฉันมีความรู้สึกโกรธมากกว่าที่ฉันจะยอมรับได้	85.2167	321.596	.456	.942
42	ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่น	84.9667	321.829	.439	.943
43	ฉันพูดจาหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น	85.2667	319.962	.474	.942
44	ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ	84.9667	321.423	.432	.943
45	ฉันรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวมากกว่าที่คนอื่นรู้	84.8167	317.271	.581	.941
46	ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้	85.4333	321.809	.543	.942
47	ฉันจ้องมองคนที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ	85.1167	320.139	.490	.942
48	ฉันเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจไม่ให้คนที่ฉันโกรธรู้	84.9833	324.390	.367	.943

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
87.4667	336.694	18.34922	48

r critical = 0.144941, $df = 130$, $p < 0.05$, one-tailed

ภาคผนวก ค.

หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือ



ที่ ศธ. 0512.7/

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ชั้น 16 อาคารวิทยกิตติ ถนนพญาไท
วังใหม่ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

พศจิกายน 2551

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธของ Spielberg เป็นเครื่องมือในการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส

เนื่องด้วย นางสาวฐิติรัตน์ ทองพหล เลขประจำตัว 4837414238 ซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังอยู่ระหว่างการทำโครงการทางจิตวิทยาศึกษาเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมการจัดการกับความโกรธสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องใช้แบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธของ Spielberg ในวิทยานิพนธ์ของคุณทัศนัย วงศ์สุวรรณ ซึ่งอยู่ในความดูแลของ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย ทั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยต้องการทราบรายละเอียดของงานวิจัยเพิ่มเติมสามารถติดต่อนิสิตได้ที่ โทร. 080-2444663

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาอนุญาตให้ใช้เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ด้วย
จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณบดีคณะจิตวิทยา

ฝ่ายวิชาการ คณะจิตวิทยา

โทร. 02-218-9925 , โทรสาร. 02-218-9923