

การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึก
อ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออก
ในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง จังหวัดตรัง

ปริญญานิพนธ์
ของ
จารุวรรณ ศุภศิริ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
กุมภาพันธ์ 2542
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึก
อ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออก
ในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง จังหวัดตรัง

บทคัดย่อ
ของ
จารุวรรณ ศุภศิริ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
กุมภาพันธ์ 2542

จารุวรรณ ศุภศรี. (2542). การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ,
รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 – 70 และมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 35 ลงมา และมีคะแนนพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธที่ประเมินโดยเพื่อนสนิทตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบสอบถามพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ แบบวัดความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait Anger Inventory) และแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon's Matched – Pairs Signed – Ranks Test) และ ของแมน – วิทนี (The Mann – Whitney U test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
2. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF ASSERTIVE TRAINING AND
INDIVIDUAL SYSTEMATIC DESENSITIZATION TRAINING ON
ANGER EXPRESSION OF SECOND YEAR NURSING
STUDENTS OF BORROMRAJCHONNEE TRANG
NURSING COLLEGE IN CHANGWAT TRANG

AN ABSTRACT
BY
CHARUWAN SUPPASRI

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

February 1999

Charuwan Suppasri. (1999). *A Comparison of The Effects of Assertive Training and Individual Systematic Desensitization Training on Anger Expression of Second Year Nursing Students of Borromrajchonnee Trang Nursing College in Changwat Trang*. Master Thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School , Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Prof. Dr. Pongpan Kirdpitak , Assoc. Prof. Dr. Somson Wongyanoi.

The purpose of this experimental research was to compare the effects of assertive training and individual systematic desensitization training on anger expression of second year nursing students of Borromrajchonnee Trang Nursing College in Changwat Trang in the academic year 1998. The subjects of sixteen nursing students were randomly selected from the second year nursing students whose trait anger scores lay between thirtieth and seventieth percentile and their anger - expression scores were lower than thirty – fifth percentile and also their anger - expression evaluated by their closed friends were lower than fortieth percentile. The subjects were then randomly selected into two experimental groups, each group consisted of 8 students. The experimental group I participated in the assertive training program and the experimental group II participated in the individual systematic desensitization training program. The research instruments were Trait Anger Inventory , the anger - expression questionnaire ,and the anger - expression evaluation form. The data were analyzed by the Wilcoxon's Matched – Pairs Signed – Ranks Test and The Mann – Whitney U test.

The results of the study were as follows :

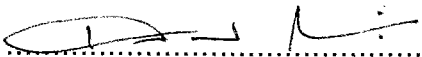
1. The anger expression of the students participated in the assertive training program significantly increased at .01 level.
2. The anger expression of the students participated in the individual systematic desensitization training program significantly increased at .01 level.
3. There was no significantly difference in the anger expression of the students participated in the assertive training program and the students participated in the individual systematic desensitization training program.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึก
อ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออก
ในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง

ของ
นางจรรวณ สุภศรี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

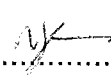
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่ ๑๖ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(ศาสตราจารย์ ดร.pongporn เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

 ..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร.นันทา สุรักษา)

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับเงินอุดหนุนจาก
ทุนพระพรหมคุณาภรณ์ ปีการศึกษา 2541

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรรณพิศ วาณิชการ ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ ดร. นันทา สุรักษา ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้ความรู้และความเมตตาแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครวัด และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า เพชรบุรี และคณาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ พี่ๆ น้อง ๆ เพื่อน ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวทุกคนที่ได้ให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ แก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และขอขอบคุณบุคคลในครอบครัวทุกคน ที่ได้กรุณาให้การสนับสนุนในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการศึกษาของผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอมอบปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาพระคุณ บิดา มารดา ผู้ให้ชีวิต กำลังและสติปัญญา บูชาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้การศึกษอบรม และช่วยเหลือจนผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา

จารุวรรณ ศุภศรี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	6
ตัวแปรที่ศึกษา	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย	12
สมมติฐานในการวิจัย	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
เอกสารที่เกี่ยวกับความโกรธ	13
งานวิจัยที่เกี่ยวกับความโกรธ	22
เอกสารที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	23
งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม	39
เอกสารที่เกี่ยวกับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ	
เป็นรายบุคคล	42
งานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ	
เป็นรายบุคคล	54
3 วิธีดำเนินการวิจัย	57
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	57
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล	66
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	67
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	69
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	70

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	73
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	73
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	75
อภิปรายผล	76
ข้อเสนอแนะ	80
บรรณานุกรม	81
ภาคผนวก	88
ประวัติย่อผู้วิจัย	160

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1.	แสดงผลการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความโกรธ คิดเป็นร้อยละ	4
2.	แสดงแบบแผนการทดลอง แบบ Randomized Pretest – Posttest Design	66
3.	เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษา พยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม	70
4.	เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษา พยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล	71
5.	เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของ นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและ ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล	72
6.	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความ โกรธของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึก พฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม	90
7.	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความ โกรธของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกลด ความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล	91
8.	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนพฤติกรรมแสดงออกในการ เผชิญความโกรธก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาพยาบาลกลุ่ม ทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และ นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล	92
9.	แสดงคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดย เพื่อนสนิทของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1	93
10.	แสดงคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดย เพื่อนสนิทของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2	94
11.	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญ ความโกรธ	102
12.	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล...	105

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัดการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ	46
2 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก	47

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในยุคที่สังคมไทยปัจจุบันมีความซับซ้อนและสับสนวุ่นวายมากขึ้น ทำให้บุคคลต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวอยู่ตลอดเวลาในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับยุคสมัย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์บ่อยครั้ง จนขาดความมั่นคงทางอารมณ์ (สำเนาวิ ขจรศิลป์. 2537 : 76) และสอดคล้องกับ โสมรสมิ์ จันทรประภา (2523 : 32) ที่กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่งของวัยรุ่นคืออารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ประเดี๋ยวดี ประเดี๋ยวร้าย ไม่คงเส้นคงวา บางคราววัยรุ่นจะเกิดความเบื่อหน่ายไม่ว่าอะไรทั้งสิ้น หรือที่กล่าวว่า “ไม่มีอารมณ์” บางคราวแม้แต่จะทนฟังผู้อื่นพูดอะไรให้ฟังก็ยังไม่ไหว ทำให้เกิดความหงุดหงิด สุขภาพจิตเสีย ความกดดันจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือจากบุคคลใด ความต้องคร่ำเคร่งในการศึกษาเล่าเรียน ความผิดหวัง ความไม่ได้ตั้งใจในสิ่งที่ปรารถนา ทำให้วัยรุ่นมีความโกรธเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายและเกิดขึ้นเสมอๆ

ความโกรธเป็นอารมณ์หนึ่งที่บุคคลต้องเผชิญต้องแสดงออกเป็นครั้งคราว ตั้งแต่เกิดจนตาย และเป็นอารมณ์พื้นฐานที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ช่วง 3 - 4 เดือนแรกของชีวิต (สมพร อินทร์แก้ว. 2531 : 41) ดังที่ สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1988 : 510) กล่าวถึงความโกรธว่า เป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในขณะนั้นทันที (State Anger) และยังเป็นลักษณะนิสัยที่ติดตัวบุคคล (Trait Anger) เมื่อบุคคลมีความโกรธเกิดขึ้นมักปฏิเสธว่าตัวเองไม่โกรธหรือไม่ยอมระบายความโกรธออกมาในทางที่เหมาะสม ทำให้ความโกรธนั้นทำร้ายตัวเองและผู้อื่น มักเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายจากการขาดความระมัดระวังอารมณ์พลุ่งพล่าน และมักมีปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์ เพราะเมื่อโกรธแล้วมักจะพูดจากระทบกระทั่งหรือวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น (กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. 2536 : 23) ซึ่งสอดคล้องกับ อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 50-51) ที่กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไป เป็นความไม่พอใจที่มีต่อบุคคล หรือสถานการณ์นั้นๆ จะปรากฏเด่นชัดหรืออาจจะปิดบังซ่อนเร้นความรู้สึกไว้ก็ได้ เช่น การแสร้งทำหน้ายิ้มระรื่นทั้งที่ใจรู้สึกโกรธแค้นแต่ต้องรักษาหน้า รักษาชื่อเสียง รักษาเกียรติ จึงจำเป็นต้องใส่หน้ากากเข้าหากัน เพื่อให้สังคมยอมรับ และธรรมชาติของความโกรธจะเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่อยากทำลาย ทำร้าย เช่น การผูกเจ็บ อาฆาต พยาบาท จองเวร ด่าทอ เสียดสี ประชดประชัน ขว้างปา ทุบตี และฆ่าได้

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 67) ได้กล่าวถึงความโกรธว่า เป็นพลังแรงที่สามารถทำให้อารมณ์หวั่นไหวได้ และส่งผลต่อระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย เพราะอารมณ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจและร่างกายนั้นส่งผลถึงกันและกันอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับวินัย จันทรเปล่ง

(2536 : 217) ที่กล่าวว่า ความโกรธมีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เครียด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคผื่นคันบนผิวหนัง หัวใจสั่น นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย โรคหัวใจ หรืออาจเกิดอาการช็อกและหัวใจวายตายได้ ส่วนทางด้านจิตใจมักเป็นสาเหตุของความแตกร้าง ทำให้การติดต่อสัมพันธ์กันในสังคมเกิดปัญหา นอกจากนี้ นิภา นิธยาน (2530 : 245) กล่าวว่า บุคคลที่มีความโกรธ มักมีการเปลี่ยนแปลงทางกาย ควบคุมไม่ได้ ทำให้หัวใจเต้นแรงและระบบการย่อยไม่ดี กล้ามเนื้อตึงเครียด และมีผลกำลั้มมากขึ้น เมื่ออารมณ์คลายลงอาการทางกายเหล่านี้จะคืนสู่สภาพปกติ

เกษม ดันติผลาชีวะ (2530 : 73) กล่าวถึงความโกรธในสังคมไทยว่า “เป็นเพราะอิทธิพลด้านศาสนาและวัฒนธรรม ทำให้บุคคลไม่ยอมรับว่าตนเองโกรธ มองว่าความโกรธเป็นความชั่วอย่างหนึ่งซึ่งคนดีจะมีไม่ได้ เป็นผลเสียทั้งต่อตนเองและสังคม” นอกจากนี้ นิภา นิธยาน (2530 : 226) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์มากเกินไปกว่าเหตุมีผลร้ายต่อจิตใจ พอๆกับการขาดการควบคุมอารมณ์ทำให้บุคคลมีอารมณ์เครียดผิดปกติ ซึ่งจะขัดขวางการดำเนินชีวิตและการคบหาสมาคมกับผู้อื่นได้ ส่วนการขาดการควบคุมอารมณ์ ทำให้บุคคลกระทำตามแรงกระตุ้นของอารมณ์โดยขาดความยับยั้งชั่งใจ ซึ่งเป็นผลร้ายต่อชีวิต

จันทูเนนและคนอื่นๆ (Juntunen and others. 1997 : 97) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแสดง ความโกรธของผู้หญิงในช่วงเวลา 20 ปีที่ผ่านมา พบว่า ความโกรธเป็นประเด็นที่ผู้หญิงมีความ ยุ่งยากในการเผชิญเนื่องจากได้รับการสั่งสอนในวัยเด็กว่า เป็นอารมณ์ที่ควรแสดงออกน้อยที่สุด หากต้องการเป็นผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จ ส่วนผู้หญิงที่แสดงความโกรธบ่อยๆ เชื่อว่าการ แสดงความโกรธนั้นเป็นการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม บางรายเมื่อโกรธมากจะรู้สึกว่าคุณ ควบคุมตัวเองไม่ได้ และบางรายไม่สามารถยอมรับได้ว่าเคยรู้สึกโกรธหรือมีเหตุผลใดในขณะที่โกรธ ผู้หญิงจึงพยายามควบคุมอารมณ์โกรธ โดยการระงับความรู้สึก การเพิกเฉย และปฏิเสธความ โกรธของตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียและเป็นอันตรายภายหลังการควบคุมอารมณ์ได้

นักศึกษาพยาบาล ที่เข้ามาศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลนั้น ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ ประมาณ 17-22 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กำลังพัฒนาอารมณ์และ จิตใจแบบเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ที่เรียกว่า “วุฒิภาวะ” บุคคลมักจะพัฒนาดนเองไปได้ไม่สมบูรณ์ในวัย ผู้ใหญ่ตอนต้น เพราะยังขาดความเจนจัดในชีวิต ขาดความสุขุมรอบคอบ ยึดตนเองเป็น ศูนย์กลางของความสนใจและความต้องการต่างๆ และยังทำอะไรตามอารมณ์ตนเองเป็นใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2534 : 56) แต่เนื่องจาก วิชาชีพการพยาบาล เป็นวิชาชีพที่ให้บริการ โดยตรงแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งในภาวะปกติและเจ็บป่วย พยาบาลต้องเป็นผู้ที่มี ความรู้ ทักษะ คุณธรรมและจริยธรรม ตลอดจนสำนึกในความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง สังคม และวิชาชีพ สามารถให้บริการที่มีคุณภาพแก่ผู้รับบริการได้อย่างสม่ำเสมอ (นันทนา น้าฝน. 2536 : 1) นอกจากนี้ บุญศรี ปราบณศักดิ์ และศิริพร จิรวัดนกุล (2534 : 71-72) ได้กล่าวถึง งานพยาบาลว่า นอกจากต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยแล้ว ยังประกอบไปด้วยญาติผู้ป่วย

ผู้ร่วมงานทั้งในวิชาชีพพยาบาลด้วยกัน และวิชาชีพที่ปฏิบัติงานร่วมกัน เช่น แพทย์ เภสัชกร นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักกายภาพบำบัด เป็นต้น รวมทั้งบุคคลในวิชาชีพอื่นที่เกี่ยวข้องและผู้ร่วมงานระดับล่างอื่นๆ สำหรับสถานการณ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย ผู้ป่วยทุกคนมีปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยทั้งทางกายและทางจิต ในระดับความรุนแรงมากน้อยต่างกันไป แต่สิ่งที่ผู้ป่วยทุกคนต้องการเหมือนกันคือ การดูแลเอาใจใส่ และการพยาบาลที่ดีจากพยาบาล การแสดงออกของผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ หงุดหงิด วาจา น้ำเสียงและท่าทางแม้จะดูว่าก้าวร้าว หากพยาบาลไม่เข้าใจความรู้สึกผู้ป่วยและไม่สามารถยอมรับพฤติกรรมของผู้ป่วย ทำให้ขาดการไตร่ตรองในการโต้ตอบทั้งโดยวาจาและกิริยาไปยังผู้ป่วยได้

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์สอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล รวมทั้งการเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา เป็นเวลา 4 ปี พบว่ามีสภาพการณ์ต่างๆ ที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญกับความโกรธ ได้แก่ การอยู่ร่วมกับเพื่อนในหอพัก ความไม่พอใจที่มีต่อเพื่อน อาจารย์ กฎระเบียบ การศึกษาภาคปฏิบัติในโรงพยาบาลที่ต้องปฏิบัติงานร่วมกับบุคลากรทางการพยาบาล รวมทั้งการเผชิญกับผู้ป่วยและญาติ ซึ่งการแสดงออกใดๆก็ตามของผู้ป่วยนั้น เป็นสิ่งที่พยาบาลหรือผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยต้องยอมรับและเข้าใจ นักศึกษาพยาบาลมักจะมาบอกเล่าเกี่ยวกับ ความหงุดหงิดใจ ไม่สบายใจ ความโกรธ ความคับข้องใจเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน รวมทั้งการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยที่ไม่ได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วยและญาติ ได้รับคำตำหนิจากอาจารย์และพยาบาลประจำการ เป็นต้น ด้วยเหตุที่นักศึกษาพยาบาล เริ่มมีการฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วยตั้งแต่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 เป็นช่วงการเรียนรู้ในการเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ ในโรงพยาบาลและการปฏิบัติงานร่วมกับบุคคลอื่น ๆ มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลโกรธ และวิธีการที่ใช้ในการเผชิญความโกรธ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 83 คน เป็นนักศึกษาหญิง 77 คนและชาย 6 คน พบว่า นักศึกษาพยาบาลมักมีอาการโกรธเมื่อเพื่อนทำให้เดือดร้อน บุคคลในบ้านที่ชอบขัดใจ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่ชอบแสดงอำนาจ บุคคลที่ไม่รับฟังเหตุผลของผู้อื่น เอาเปรียบผู้อื่น บุคคลที่พูดจาไม่ไพเราะบุคคลที่ไม่ชอบหน้า รวมทั้งการที่ตนเองไม่ได้รับความยุติธรรม ถูกดูถูก ถูกตำหนิ ทำงานแล้วเกิดความผิดพลาด และการทำอะไรไม่ได้ดังที่คาดหวัง เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่รู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิด เครียด อารมณ์ร้อนขึ้น ใจเด่นแรง หายใจถี่ อยากลืมเรื่องที่ทำให้โกรธ ขณะที่บางคนรู้สึกเสียใจ อยากทำร้ายให้ผู้ที่ทำให้โกรธรู้สึกเช่นเดียวกัน สำหรับวิธีที่นักศึกษาพยาบาลใช้ในการระงับความโกรธได้แก่การอยู่คนเดียว เล่าให้ผู้อื่นฟัง เดินไปจากบริเวณนั้น ร้องไห้ เจ็บเฉย ทำลายข้าวของ การระบายโต้ตอบ อ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้องเพลง เขียนบันทึก การตะโกนดังๆ นับ 1-10 ไปเรื่อยๆ การทำให้ร่างกายเย็นโดยอาบน้ำ เปิดพัดลม และการนอน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความโกรธของ นักศึกษาพยาบาล-ศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 83 คน ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจาก แบบทดสอบตนเองเกี่ยวกับความโกรธ ของ ชูชัย สมितिไกร (ม.ป.ป. : 224-225) โดยให้นักศึกษาพยาบาล อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่าข้อความนั้น ๆ เป็นจริงสำหรับนักศึกษาไม่น้อยเพียงใด ผลการสำรวจแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงผลการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความโกรธ คิดเป็นร้อยละ

ข้อความ	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	ไม่จริง
1. เมื่อฉันรู้สึกโกรธมากๆ ฉันอยากทำร้ายคนอื่น	4.8	41.0	54.2
2. เมื่อฉันโกรธมากๆ ฉันอยากจะทำลายบางสิ่งบางอย่างที่ทำได้ขณะนั้น	23.0	59.0	18.0
3. เวลาฉันโกรธ ฉันจะใช้ถ้อยคำที่รุนแรงกับคนที่ทำให้โกรธ	8.3	76.0	15.7
4. เวลาฉันโกรธ ฉันสามารถแสดงอารมณ์โกรธนั้นออกไปตรงๆ	15.7	71.0	13.3
5. แม้ว่าฉันจะโกรธฉันก็สามารถแสดงความคิดเห็นหรือชี้แจงเหตุผลกับผู้อื่นได้	43.4	53.0	3.6
6. แม้ว่าฉันจะโกรธ ฉันสามารถใช้ถ้อยคำที่สุภาพสนทนากับผู้อื่นได้	33.7	58.0	8.3
7. ฉันสามารถแสดงความโกรธต่อคนที่ฉันรักได้	36.1	54.0	9.7
8. เมื่อมีใครมาพูดกระทบกระแทกฉัน ฉันจะโต้ตอบทันที	18.0	60.3	21.7
9. ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะแสดงความไม่พอใจออกไป	40.0	48.0	12.0
10. เมื่อฉันรู้สึกเบื่อหน่าย ฉันสามารถแสดงความรู้สึกเบื่อหน่ายนั้นออกไปได้	36.1	53.0	10.9
11. เมื่อฉันรู้สึกขงใจ ฉันสามารถซักถามข้อข้องใจนั้นได้ทันที	30.1	65.1	4.8
12. ในการพูดคุยกับผู้อื่น ฉันสามารถแสดงความรู้สึกในขณะนั้นได้อย่างตรงไปตรงมา	44.6	48.0	7.4
13. เวลาฉันโกรธ ฉันพยายามข่มอารมณ์โกรธนั้น	45.8	48.0	6.2
14. เวลาฉันโกรธ ฉันไม่สามารถโต้ตอบกับคนที่ทำให้โกรธได้	15.7	66.3	18.0
15. เวลาฉันโกรธ ฉันไม่สามารถเผชิญหน้ากับคนที่ทำให้โกรธได้	9.3	32.5	48.2

จากผลการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นและแบบสอบถามเกี่ยวกับความโกรธ จะเห็นได้ว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ เมื่อมีความโกรธจะสามารถแสดงความรู้สึกในขณะนั้นได้อย่างตรงไปตรงมา ใช้ถ้อยคำที่รุนแรงกับผู้ที่ทำให้โกรธ สามารถซักถามข้อข้องใจนั้นได้ทันที แต่ นักศึกษาบางคนรู้สึกลำบากใจที่จะไม่แสดงความพอใจออกไป ไม่สามารถโต้ตอบกับคนที่ทำให้โกรธได้ บางคนเมื่อรู้สึกโกรธมาก ๆ ทำให้อยากจะทำลายบางสิ่งบางอย่างที่ทำได้ขณะนั้น และอยากจะทำร้ายคนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ สปีลเบอร์กเกอร์ (Fuqua and others. 1991 : 440 ; citing Spielberg. 1988) ที่กล่าวว่า บุคคลเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงออกได้ 3 ด้าน

ดังนั้น เก็บความรู้สึกไว้ในใจ (Anger In) แสดงความรู้สึกออกไปตรง ๆ (Anger Out) และการพยายามควบคุมความรู้สึกโกรธ (Anger Control) โดยที่บุคคลจะแสดงออกในด้านใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหาแนวทาง ที่จะช่วยให้นักศึกษาพยาบาล สามารถแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน อาจารย์ บุคลากรที่มการพยาบาล ผู้ป่วยและญาติ ตลอดจนบุคคลในครอบครัว โดยปราศจาก ความรู้สึกผิด ความ ขุ่นเคืองใจ ความเสียใจและความขี้มเสรำ เมื่อมีความโกรธ ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล สามารถติดต่อดสัมพันธ์และปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างราบรื่น

วิธีการต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญ ความโกรธ มีดังนี้ การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก (Juntunen and others.1997) การให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกการเจริญสติ (พัชรี บุญเล่า. 2535 : 69) การฝึกลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Corey. 1991 : 301)

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มาใช้ในการ พัฒนาพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้เพราะว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมนั้น คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530 : 127-128) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น สามารถช่วยแก้ไขปัญหาเรื่อง ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกคือการแสดงพฤติกรรมที่ เป็นปัญหาในชีวิตจริงของบุคคลนั้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กาญจนา หลวงจอก (2536 : 63) ที่ศึกษาพบว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล ทำให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมวิทยา จังหวัดราชบุรี มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงขึ้น

ส่วนการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มี ความไม่สบายใจในการเผชิญความยุ่งยาก ความไม่สบายใจต่าง ๆ ในชีวิต ความหวาดหวั่นง่าย การไม่กล้าเผชิญความจริง การคาดคิดถึงความไม่สมหวัง หรือ ไม่เป็นไปตามที่คิดหวังไว้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2534 : 512) นอกจากนี้ ไมเคินบาล์มและคนอื่นๆ (Ross. 1974 : 94 ; citing Meichenbaum and others.n.d.) ได้ทำการศึกษาพบว่า วิธีการให้คำปรึกษาทุก รูปแบบ การบำบัดเป็นกลุ่ม และการลดความรู้สึกหวั่นไหวเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล สามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลของ นักเรียน นิสิต ที่มีปัญหาเรื่องความวิตก กลัว ประหม่า ได้ ซึ่ง สุวณีย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522 : 13) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล ว่า มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมแสดงออกในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ โกรธ ขุ่นเคือง หงุดหงิด โมโหง่าย เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำวิธีการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มาใช้ พัฒนาพฤติกรรม การแสดงออกในการเผชิญความโกรธ ให้แก่ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2541

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม การแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม การแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม การแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะทำให้ทราบผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ที่มีต่อพฤติกรรม การแสดงออกในการเผชิญความโกรธ เพื่อเป็นแนวทางให้ อาจารย์ หรือผู้ที่สนใจ ซึ่งหากได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม การแสดงออกในการเผชิญความโกรธให้แก่ นักศึกษาพยาบาล หรือผู้ที่มีปัญหาในการเผชิญความโกรธ อื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของงานวิจัยครั้งนี้เป็นการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกในการเผชิญความโกรธ ให้แก่นักศึกษาพยาบาลหญิง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ที่มีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30-70 และมีพฤติกรรม การแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 35 ลงมา และมีคะแนน

จากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยเพื่อนสนิท ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 40 ลงมา จำนวน 19 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2541ที่มีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ที่ 30-70 และมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 35 ลงมา และมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ โดยเพื่อนสนิท ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 40 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากนักศึกษาพยาบาลที่สมัครใจเข้าร่วมทดลองจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ วิธีเรียนรู้พฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

1.1 การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

1.2 การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior)

หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการกระทำของบุคคลอย่างมีเหตุผล ตามสิทธิของตน โดยไม่ก้าวล่วงสิทธิของบุคคลอื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคม

การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)

หมายถึง วิธีการที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกในการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสม ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกเพิ่มเติมที่หอพัก (ตั้งแต่ครั้งที่ 2)

1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธที่นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก และ ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

1.3 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

2.1 การใช้ตัวแบบ หมายถึง การให้นักศึกษาพยาบาลสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบเกี่ยวกับการเผชิญความโกรธ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเห็นตัวอย่างแล้วให้นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวแบบและฝึกปฏิบัติตามแบบ

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ หมายถึง การที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนด โดยไม่มีการฝึกซ้อมมาก่อน

2.3 การให้คำแนะนำ หมายถึง การที่ผู้วิจัยแนะนำอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นักศึกษาพยาบาลกำลังแสดงออก หรือ ให้นักศึกษาพยาบาลแสดงข้อเสนอแนะ หรือให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.4 การฝึกซ้อมพฤติกรรม หมายถึง การให้นักศึกษาพยาบาลได้ฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ก่อนที่จะต้องไปเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริง

2.5 การเสริมแรงทางบวก หมายถึง การให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสม

2.6 การให้การบ้าน หมายถึง การให้นักศึกษาพยาบาลได้นำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่เรียนรู้จากการฝึกในกลุ่มไปฝึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง หรือ นำไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริง

สำหรับเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธนี้ ในการทดลองแต่ละครั้ง ผู้วิจัยอาจจะใช้มากกว่า 1 เทคนิคหรือใช้ทุกเทคนิค ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการแสดงพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเพิ่มเติม พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

วิธีการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมนี้ ผู้วิจัยใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มทดลองที่ 1

การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

หมายถึง วิธีการฝึกให้บุคคลต่อต้านกับความรู้สึกที่ทำให้ไม่พอใจ ไม่สบายใจ วิตกกังวล กลัว โกรธ โดยการผ่อนคลาย แล้วให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลนั้นโกรธ หรือกลัว หรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่โกรธ หรือกลัว หรือวิตกกังวลมากที่สุด

การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล (Individual Systematic Desensitization Training)

หมายถึง วิธีการที่จะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ที่จะเผชิญกับบุคคล สถานการณ์ หรือ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธ โดยให้นักศึกษาพยาบาลฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ แล้วให้นักศึกษาพยาบาลเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธจากน้อยไปมาก หลังจากนั้นฝึกให้นักศึกษาพยาบาลจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธ น้อยที่สุดถึงมากที่สุด ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) หมายถึง การลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ อย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนี้ นักศึกษาพยาบาลจะได้เรียนรู้และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้มากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในการฝึกนี้ จะไม่ฝึกกับนักศึกษาพยาบาลในขณะที่ นักศึกษาพยาบาลมีสภาพร่างกายที่ไม่พร้อมที่จะรับการฝึก เช่น รู้สึกหิวหรืออิ่มจนเกินไป หรือ เหนื่อยจากการออกกำลังกาย รู้สึกง่วง หรือมีความบาดเจ็บทางร่างกาย ขั้นตอนในการฝึกมีดังนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักศึกษาพยาบาลหายใจยาว ๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมทั้งการหายใจเข้าและการหายใจออกอย่างถูกวิธี

ขั้นที่ 2 ให้นักศึกษาพยาบาลเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรก ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ ให้นักศึกษาพยาบาลรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตาและปากตามลำดับ ให้นักศึกษาพยาบาล แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักศึกษาพยาบาลเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จะทำให้นักศึกษาพยาบาลได้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตัวเอง

ขั้นที่ 3 ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาล นำไปฝึกที่หอพักทุกครั้ง พร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ

2. การเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธจากน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด เป็นวิธีการที่ให้นักศึกษาพยาบาลจัดลำดับสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ จากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด โดยลำดับขั้นของความโกรธของนักศึกษาพยาบาลแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาพที่ก่อให้เกิดความโกรธ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง

3. การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization Training) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวให้นักศึกษาพยาบาลเป็นรายบุคคล โดยให้นักศึกษาพยาบาลจินตนาการถึงสภาพการณ์หรือเหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลโกรธจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดในขณะที่อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสร้างจินตนาการถึงสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลโกรธ จากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด ตามที่นักศึกษาพยาบาลระบุไว้ในข้อ 2 ที่สถานการณ์ ให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลรายงานว่ารู้สึกอย่างไร ถ้ายังรู้สึกโกรธ ผู้วิจัยจะบอกให้นักศึกษาพยาบาลค่อย ๆ ผ่อนคลายตามวิธีการในข้อ 1 เมื่อนักศึกษาพยาบาลสามารถทำให้ความโกรธหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสภาพการณ์อันดับต่อไป หากนักศึกษาพยาบาลบอกว่ายังรู้สึกโกรธแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยก็จะบอกให้นักศึกษาพยาบาลหยุดจินตนาการและย้อนกลับไปจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่นักศึกษาพยาบาลสามารถควบคุมสภาพของการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ใหม่ และเมื่อนักศึกษาพยาบาลสามารถผ่อนคลายความโกรธได้จึงเริ่มจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธอันดับต่อไป จนถึงสภาพการณ์อันดับสุดท้ายซึ่งนักศึกษาพยาบาลโกรธมากที่สุด เมื่อนักศึกษาพยาบาลสามารถผ่อนคลายในสภาพการณ์อันดับสุดท้ายที่จินตนาการได้ ก็ถือว่าสิ้นสุดวิธีการนี้ หมายความว่า นักศึกษาพยาบาลสามารถลดความโกรธเมื่อต้องเผชิญกับ สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังได้

วิธีการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลนี้ผู้วิจัยใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มทดลองที่ 2

ความโกรธ (Anger)

หมายถึง ความรู้สึกที่แสดงออกทั้งทางอารมณ์และร่างกาย ส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์อื่นๆ ด้วย ระดับความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ทั้งประสบการณ์ในอดีตและนิสัยของบุคคลนั้น ความรุนแรงของความโกรธจะเริ่มจากความรู้สึกไม่พอใจเล็กน้อย จนถึงไม่พอใจมากจนทำให้เกิดบันดาลโทสะ ความโกรธจำแนกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ความโกรธที่เกิดขึ้นจนเป็นนิสัยและเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลนั้น

(Trait Anger = T - Anger)

2. ความโกรธที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้น

(State Anger = S - Anger)

พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ (Anger Expression)

หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกทั้งภาษาถ้อยคำและ/หรือภาษาท่าทางของนักศึกษาพยาบาล เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้โกรธที่ไม่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย พฤติกรรมที่นักศึกษาพยาบาลแสดงออกเพื่อจัดการกับความโกรธ (Anger Management) ของตนเอง จำแนกได้ดังนี้

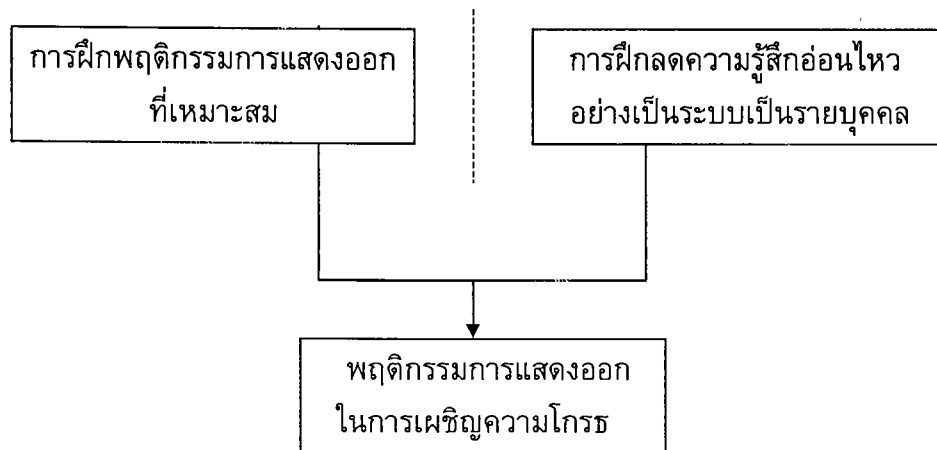
1. การเก็บความรู้สึกโกรธไว้ในใจ (Anger In) ได้แก่ เมื่อรู้สึกโกรธจะเกิดอารมณ์คุกรุ่น พลุ่พล่าน อึดอัดใจ ซุ่นเคืองอยู่ในใจ นิ่งเฉยโดยไม่แสดงความรู้สึกโกรธออกมา ไม่ได้ตอบหรือกล่าวคำพูดใด ๆ

2. การแสดงความโกรธออกไปตรงๆ (Anger Out) ได้แก่ พุดก้าวร้าว ได้เถียง ประชดประชัน เยาะเย้ยถากถาง เหน็บแนม วิพากษ์วิจารณ์ แสดงท่าทางหงุดหงิด รำคาญ หน้าบึ้งตึง มองด้วยหางตา สายตาดุดัน ขว้างปาสิ่งของ

3. การพยายามควบคุมความรู้สึกโกรธ (Anger Control) ได้แก่ พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ อาจมีอาการหัวใจเต้นแรง ถอนหายใจ รู้สึกเกร็ง หน้าร้อนผ่าว กำมือ อยากตะโกน อยากจะร้องไห้ อยากจะทำร้ายผู้อื่น อยากจะด่า นอกจากการแสดงออกดังกล่าวแล้ว สามารถที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพสอดคล้องกัน พุดรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ พุดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังเข้าใจไม่ตรงกัน พยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม รวมทั้งการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุโดยใช้น้ำเสียงและท่าทางที่เป็นปกติ

ในที่นี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธในด้านการพยายามควบคุมความรู้สึกโกรธซึ่งเป็นลักษณะของการแสดงออกในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
2. นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
เรียงตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

1.1.1 ความหมายของความโกรธ

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความโกรธ ได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของ
“ความโกรธ” ไว้ดังนี้

วิจิตร อวทะกุล (2526 : 106-107) กล่าวถึงความโกรธ สรุปได้ว่า เกิดจากการไม่ได้
อะไรตามที่ใจประสงค์ การตั้งความหวังไว้แล้วไม่สมหวัง ความไม่พอใจที่มีต่อบุคคล สิ่งของหรือ
สถานการณ์ได้แก่ สภาพอากาศร้อน ทำให้เกิดฉุนเฉียวได้ง่าย และเกิดจากการเปลี่ยนแปลง
ภายในร่างกาย การเจ็บป่วย แล้วทำให้อารมณ์ไม่แจ่มใสได้เช่นกัน

เกษม ดันติผลาชีวะ (2530 : 71-72) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของ
มนุษย์ในกลุ่มของความไม่พึงพอใจมักเกิดขึ้น เพราะความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ได้ประสบ การ
แสดงออกอาจแตกต่างกันตามบุคลิกภาพและสถานการณ์

สมพร อินทร์แก้ว(2531 : 41-43) กล่าวว่า ความโกรธมักเกิดขึ้นเมื่อความคาดหวัง
ความต้องการและความปรารถนากับสภาพความเป็นจริงไม่ตรงกัน และที่สำคัญคือสภาพการณ์
นั้น ๆ มีผลกระทบต่ความรู้สึกภาคภูมิใจ อับอาย และความมั่นคงภายในจิตใจของบุคคลจน
ทำให้ยอมรับความจริงนั้น ๆ ได้ยาก

วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 217) กล่าวว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ที่รุนแรง อย่างหนึ่งซึ่งถูกเร้าให้เกิดขึ้น เมื่อสิ่งที่เรามุ่งหวังไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้ อารมณ์นี้ แสดงออกในหลายรูปแบบ ในลักษณะของความ เตือดดาล เราร้อนและคลุ้มคลั่ง หรือในลักษณะ ของความเย็นชาแต่แฝงด้วยความเป็นปรีภัยและเต็มไปด้วยเจตนาร้าย หรือแม้กระทั่งการ ชกต่อยทำร้ายผู้อื่น ในทางตรงข้ามอาจอยู่ในลักษณะมองด้วยความเคียดแค้นอย่างเงียบ ๆ

จอห์นสัน (Johnson. 1993 : 273) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมักจะ นำไปสู่ความขัดแย้ง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวาง ถูกรบกวนความตั้งใจในการปฏิบัติงานหรือ การกระทำบางสิ่งบางอย่าง ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองด้อยค่าและถูกปฏิเสธ

กลิค (Glick. 1993 : 165) ได้ให้ความหมายของความโกรธ ว่าเป็นอารมณ์พื้นฐาน อย่างหนึ่งของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเป้าหมายที่วางไว้ถูกรบกวนและเมื่อความปรารถนาของ บุคคลที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นมีอุปสรรคขัดขวาง

จากความหมายของความโกรธดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ พื้นฐานอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อถูกรบกวน หรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทาง ด้านร่างกายและจิตใจ

1.1.2 ธรรมชาติของความโกรธ

ทามาจิ (Tamaki. 1994 : 4) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของความโกรธ (The Nature of Anger) ว่า ความโกรธเป็นความรู้สึกที่แสดงออกทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ และส่วนมาก จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์อื่น ๆ ด้วย ความโกรธที่เกิดขึ้นจะรุนแรงเพียงใดนั้น จะขึ้นกับการตีความ เกี่ยวกับสถานการณ์นั้นๆ ค่านิยม ความเชื่อและประสบการณ์ในอดีตของบุคคลนั้น ความรุนแรง ของความโกรธจะเริ่มจากความรู้สึกไม่พึงพอใจเล็กน้อยจนถึงความรู้สึกไม่พอใจอย่างมาก จน กระทั่งเกิดการบันดาลโทสะ เมื่อบุคคลใดมีอารมณ์โกรธ ร่างกายก็จะมีการหลั่งอะดรีนาลินเพิ่ม มากขึ้น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ม่านตาขยายมากขึ้น กล้ามเนื้อตึง หน้าแดง กำมือแน่น รู้สึกร้อนวูบวาบตามร่างกาย หรือมีการชาของอวัยวะบางส่วน นอกจากนี้ ซิสโค (Tamaki. 1994 : 4 ; citing Sisco. 1991 : unpagged) ได้กล่าวว่า ความโกรธสามารถ สัมพันธ์กับอารมณ์อื่นๆ เช่น ความกลัว ความเจ็บปวด ความรู้สึกผิด ความละอาย ความเศร้า ความอิจฉาริษยา ความคับข้องใจ ความว่าเหว หรือแม้แต่ความรำเริง จะมีความโกรธเกิดขึ้นได้ เพราะความโกรธเป็นแนวทางหนึ่งของการป้องกันตนเองจากสภาพอารมณ์เหล่านั้น อย่างไรก็ตาม แม้ว่าบุคคลทั่วไปจะมีความโกรธ แต่หากแสดงความโกรธอย่างไม่เหมาะสมก็อาจจะทำให้ บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกต่างๆ ตามมา เช่น ความขมขื่น เกลียด และมุ่งร้าย บุคคลจะแสดง

ความโกรธมากน้อยเพียงใดจะขึ้นกับสถานการณ์และประสบการณ์ในอดีต ค่านิยมและความเชื่อ การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน โรงเรียน สังคมและวัฒนธรรม

จอห์นสัน (1993 : 274) กล่าวว่า ความโกรธของมนุษย์ส่วนมากประกอบด้วยหลักใหญ่ๆ สรุปได้ดังนี้

1. ความโกรธมักจะเป็นการป้องกันตนเองจากบางสิ่งบางอย่าง
2. ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจ ถูกขัดขวาง ทำให้ไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา
3. ความโกรธเกิดขึ้น เมื่อบุคคลมีความรู้สึกและความเชื่อว่าถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคล บุคคลมีความเชื่อว่าเขามีสิทธิที่จะโกรธเนื่องจากบุคคลอื่นแสดงการกระทำที่ไม่ยุติธรรมและไม่มีเหตุผล
4. เมื่อมีความโกรธ บุคคลจะไม่ระลึกถึงการรับรู้ที่ผ่านมา แต่จะมุ่งประเด็นความสนใจทั้งหมดไปที่บุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ
5. เมื่อมีความโกรธ บุคคลจะพยายามหลบไปจากสถานการณ์นั้น
6. เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการยอมรับหรือหลีกเลี่ยงจากความโกรธ ล้วนส่งผลต่อปฏิกิริยาทางร่างกายด้วย

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า ความโกรธของบุคคลมักเกิดขึ้นเพื่อป้องกันตนเองจากสภาพอารมณ์อื่น ๆ ได้แก่ ความกลัว ความคับข้องใจ ความรู้สึกผิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ประสบการณ์ในอดีต ความเชื่อและค่านิยม และไม่ว่าบุคคลจะยอมรับหรือปฏิเสธความโกรธของตนเองก็มีผลกระทบต่อการร่างกายและจิตใจเช่นเดียวกัน

1.1.3 พัฒนาการของความโกรธ

แอนเดอสัน (อรัญญา งามระยับ. 2532 : 17-18 ; อ้างอิงจาก Anderson : 1978) ได้สรุปพัฒนาการขั้นต่างๆ ของมนุษย์ที่จะเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนองต่อความโกรธตามขั้นพัฒนาการต่าง ๆ ดังนี้

วัยทารก จะเกิดความโกรธจากประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่สบายทางกาย หรือความเจ็บป่วย การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นไปอย่างสุ่มๆ โดยไม่มีจุดหมายที่จะตอบโต้ต่อที่มาของความโกรธ เช่น การฟาดแขน-ขา กับเบาะ การอหัง การถีบตัวออกจากผู้ใหญ่ เป็นต้น

วัยเด็ก เมื่อเด็กมีความมุ่งมั่นอยู่กับความตั้งใจบางอย่าง เขาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุจุดหมายนั้น ถ้าไม่สำเร็จจะเกิดความคับข้องใจและนำไปสู่ความโกรธ ระบบสังคมสอนให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวทันทีที่เกิดความคับข้องใจ ซึ่งอาจจะแสดงออกภายในหรือภายนอก ต่อที่มาจากความคับข้องใจ หรือการทดแทน (Displace) ความคับข้องใจไปยังสิ่งของหรือบุคคลอื่น อันเป็นการแสดงความก้าวร้าวทางอ้อม เช่น การขาดโรงเรียน อุบัติเหตุ และความป่าเถื่อนต่าง ๆ การทดแทนความโกรธ อาจจะมีลักษณะไม่ก้าวร้าวก็ได้

วัยรุ่น จะมีสาเหตุและการตอบสนองใหม่ ๆ ต่อความโกรธ เขาจะโกรธเมื่อรู้สึกว่าคุณทำลายความนับถือ หรือความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เช่น ถูกเยาะเย้ยถากถาง ถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ความล้มเหลว ถูกหลอกลวง ได้รับความไม่ยุติธรรม เป็นต้น ส่วนการตอบสนองนั้น ในช่วงวัยรุ่นหรือหลังวัยรุ่น การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็น การตอบสนองด้วยคำพูด

จะเห็นได้ว่า ความโกรธ เป็นสภาพอารมณ์หนึ่งที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่วัยทารก แต่การตอบสนองของบุคคลที่มีต่อความโกรธนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของแต่ละวัย

1.1.4 หน้าที่ของความโกรธ

โนวาโค (Schuerger. 1979 : 87 ; citing Novaco. 1975) ได้กล่าวถึง หน้าที่ของความโกรธ ว่า ความโกรธเป็นพลังแรงอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมทางลบต่อผู้อื่น จากการถูกกระตุ้น ถูกเร่งเร้า ความโกรธยังทำหน้าที่ป้องกันตนเองจากความอ่อนแอภายใน เปลี่ยนความวิตกกังวลไปสู่ความคับข้องใจภายนอก ก่อให้เกิดการเป็นปฏิกิริยาภายใน กระตุ้นให้บุคคลแสดงความก้าวร้าวออกมา และยังบ่งชี้เหตุการณ์ที่เป็นการยั่วให้โกรธ

สำหรับ จอห์นสัน (Johnson. 1993 : 274-275) กล่าวถึง หน้าที่หลักของความโกรธ สรุปได้ 8 ข้อ ดังนี้คือ

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลังและความแข็งแกร่ง ที่ร่างกายสามารถใช้ให้ประโยชน์ได้
2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรมของมนุษย์ สร้างความร้อนใจ กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิมเป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุ่งความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้นเพื่อความถูกต้อง และปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดการต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น
3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบ หากบุคคลไม่มีความโกรธเหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่จะช่วยขจัดความโกรธให้ลดลง โดยการปรึกษาร่วมกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ความโกรธเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนที่ไม่กล้าแสดงออก สามารถแสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยกระทำมาก่อน เช่น เด็กชายตัวเล็ก ๆ กล้าต่อสู้กับเพื่อนที่ตัวใหญ่กว่า ลูกจ้างที่เคยกลัวเจ้านายสามารถเผชิญหน้ากับเจ้านายได้ คนชื้อ่ายกล้าพูดกับคนแปลกหน้าได้ การกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกันทำให้บุคคลทำอะไรไม่ได้ การนำข้อมูลทางลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำก่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้นควรหาทางขจัดปัญหานั้นโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยเราแก้ปัญหาให้ได้

6. ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการยั่วยุ หรือมีบางสิ่งไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความเป็นอำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถขู่บุคคลอื่น และสามารถมีอำนาจชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะ เมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

การแสดงอาการโกรธต่อผู้อื่นนั้นทำให้เกิดประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ตัวผู้แสดงอาการโกรธจะรู้สึกวิตกกังวลและกลุ้มใจเมื่อแสดงอาการออกไป จะส่งผลให้ผู้อื่นขุนเคืองและรู้สึกเกลียดชัง ถ้าโกรธตอบจะสร้างความขัดแย้งให้เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม บางครั้งความโกรธสามารถสร้างผลทางบวกได้ หากบุคคลรู้จักวิธีแก้ปัญหา และแสดงอาการให้ออกมาในลักษณะของการสร้างสรรค์

1.1.5 สาเหตุของความโกรธ

สมพร อินทร์แก้ว (2531 : 41 - 43) ได้กล่าวถึงความโกรธว่า อาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. ความรู้สึกเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี เสียความสำคัญ เมื่อบุคคลรู้สึกหรือคิดว่าตนถูกทอดทิ้ง สบประมาท และถูกลบลู่ดูหมิ่น

2. การปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงในการสูญเสียสิ่งต่างๆ โดยมีความรู้สึกว่าการกระทำเหล่านี้ไม่ควรเกิดขึ้นกับตนเองและโกรธที่ตนไม่สามารถจัดการหรือป้องกันเหตุการณ์นั้น ๆ ได้

3. ความผิดหวังที่ไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดคิดไว้ เช่น เมื่อพบปะกับผู้ที่เรายืมให้เขา แต่เขาไม่ยืมตอบ ทำให้รู้สึกเสียหน้า เก้อ และโกรธ

ส่วน กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 24) กล่าวว่า สาเหตุที่พบบ่อยว่าทำให้โกรธได้แก่

1. ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้
2. ความรำคาญ หงุดหงิดจากสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นจากคน ความร้อน แสง เสียง กลิ่น ความไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันต่าง ๆ
3. การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว
4. ความเสียใจหรือความกลัว แล้วเปลี่ยนไปเป็นความโกรธ
5. ความผิดหวังและรู้สึกว่าตัวเองโชคร้าย ที่คนอื่นไม่ประสบเคราะห์กรรมเหมือนกับตัวเอง

6. การถูกคุกคามหรือเผชิญกับความสูญเสียของหรือบุคคลอื่นเป็นที่รักโดยที่ตนเองไม่มีโอกาสเห็นใจหรือช่วยเหลือได้

7. ความอิจฉาโศกเศร้าของคนอื่น

นอกจากนี้ วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 222-224) ได้กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ สรุปได้ดังนี้

1. การประสบกับสถานการณ์ที่บุคคลไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ทั้งจากการกระทำของตนเอง เช่น การเล่นเกมกีฬาแพ้ หรือ จากการกระทำที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่น เช่น การขับขี่ยานยนต์ที่ขาดความระมัดระวังมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ทำให้การเดินทางล่าช้า เป็นต้น

2. การที่บุคคลจริงจังกับเหตุการณ์ในสังคมมากเกินไป เมื่อมีความคิดว่าไม่ได้รับความยุติธรรมจากกฎระเบียบบางอย่าง การไม่เห็นด้วยกับปัญหาทางการเมืองศาสนา หรือ สถานการณ์เศรษฐกิจ

3. จากความล่าช้าของบุคคลอื่น ทำให้การทำงานตามแผนงานที่กำหนดไว้ผิดพลาด จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้บุคคลเกิดความโกรธนั้น เกิดจากความคิดความเชื่อของตนเอง การกระทำที่ขาดความสุ่มรอบคอบ ขาดความระมัดระวัง และการกล่าวโทษโชคชะตา

1.1.6 ผลของความโกรธ

เมื่อบุคคลมีความโกรธเกิดขึ้น ผลของความโกรธนั้นส่งผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ดังที่ เกษม ดันติผลาชีวะ(2530 : 72) กล่าวว่า ความโกรธอาจก่อให้เกิดความเครียดจนเกิดเป็นความผิดปกติในทางสรีระวิทยาซึ่งควบคุมด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น เป็นความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน แผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ส่วน อุษะ จารุสวัสดิ์ (2535 : 51) กล่าวถึง ผลกระทบโดยตรงของความโกรธที่มีต่อตัวเอง คือ ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เหงื่อออก ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ถ้ายิ่งโกรธจัดอาจถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตกถึงตายได้

นอกจากนี้ วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 216) กล่าวว่า ความโกรธก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อตัวเราทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายคือ ทำให้มีความดันโลหิตสูง เกิดความเครียด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคผื่นคันบนผิวหนัง หัวใจสั่น นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย โรคหัวใจ หรืออาจเกิดอาการชัก และหัวใจวายตายได้ ทางด้านจิตใจเป็นสาเหตุของความแตกร้าวกัันระหว่างคนที่มีความรัก ทำให้การติดต่อในสังคมเกิดปัญหาเป็นต้นเหตุแห่งความละอายใจ หรือนำมาซึ่งความเบื่อหน่าย

จะเห็นได้ว่า ความโกรธ ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย

1.1.7 การแสดงออกของความโกรธ

จาคูโบวสกี และ แลงค์ (Jakuboski and Lange. 1978 : 67-68) ได้เสนอการแสดงออกของความโกรธไว้เป็นขั้นตอนตามแนวคิดของโจนส์ (Jones) และแบเนต (Banet) ซึ่งขั้นตอนต่างๆ นี้จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็วมาก จนบุคคลอาจแสดงความก้าวร้าวทันทีเมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้น ดังนี้

1. ขั้นคุกคาม (Threat Stage) เป็นขั้นเริ่มต้นที่บุคคลรู้สึกว่าจะตนเองถูกคุกคามทางด้านร่างกายหรือจิตใจจากสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลหรือสิ่งของก็ได้ และหากเขาไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามนั้นได้ ก็จะนำไปสู่ขั้นที่ 2 คือขั้นประเมินอันตราย

2. ขั้นประเมินอันตราย (Assessment of Danger) ในขั้นนี้บุคคลจะประเมินอันตรายจากสิ่งที่เขาถูกคุกคามทันที

3. ขั้นประเมินพลังของตนเอง (Assessment of Power) ว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยเพียงใด เป็นขั้นที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากขั้นที่ 2 อย่างรวดเร็ว คือ บุคคลจะประเมินว่าตนเองมีพลังความสามารถทั้งของตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเขาประเมินว่าตนเองมีอำนาจควบคุมเพียงพอหรือถ้าเห็นการคุกคามนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญ บุคคลก็อาจจะวางเฉย แต่ถ้าประเมินแล้วตัดสินว่าตนเองไม่มีอำนาจควบคุมการคุกคามนั้นได้ บุคคลก็จะรู้สึกโกรธและหาวิธีการป้องกันตนเอง ซึ่งนำไปสู่ขั้นสุดท้าย

4. ขั้นแสดงความโกรธ (Anger Stage) ในขั้นนี้ เมื่อบุคคลเกิดความโกรธขึ้นมาอาจแสดงออกด้วยความก้าวร้าว โดยการทุบตี เตะต๋อยผู้อื่น และบางครั้งอาจควบคุมสติไม่อยู่ทำผิดร้ายแรง

วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 225-226) กล่าวว่าถ้าบุคคลใดไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ความโกรธของเขาจะเพิ่มมากขึ้นและพร้อมที่จะแสดงความก้าวร้าวออกมาเพื่อที่จะจัดการกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง แต่หากว่าบุคคลที่ถูกคุกคามคิดมากเกินไปกับการกระทำผิดของผู้อื่นที่อาจจะเป็นเรื่องเล็กน้อย เหตุการณ์นี้ก็อาจจะไม่ยุติธรรมกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้น ในอีกแง่หนึ่งถ้าความรู้สึกโกรธกลายเป็นสิ่งคุกคามบุคคลนั้นอย่างรุนแรง หรือถ้าบุคคลนั้นรับรู้ว่า การแสดงความโกรธออกไปทำให้เกิดอันตรายกับตนเองอย่างมากแล้ว เขาอาจจะพยายามเก็บกดความรู้สึกนั้นและไม่กล้าแสดงความโกรธนั้นออกมา ในที่สุดแล้วก็อาจจะระเบิดออกมาอย่างก้าวร้าวได้ สำหรับการแสดงออกของความโกรธทางคำพูดของบุคคลนั้น พบว่า บุคคลมักใช้คำพูดประชดประชัน ถากถาง เสียดสี เหน็บแนม การหัวเราะเยาะเย้ย สบประมาท

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 51) กล่าวถึง การแสดงออกของคนที่มีความโกรธ ดังนี้

1. การปิดบังความรู้สึกด้วยการไม่พูด บุคคลประเภทนี้มักมีลักษณะยอมตาม หรือได้รับการฝึกรอบมให้เป็นคนเก็บความรู้สึก
2. การก้าวร้าวที่ชอบทำลาย เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น บุคคลประเภทนี้จะทำร้ายผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นเสียหาย
3. การย้ายอารมณ์โกรธ เมื่อโกรธผู้ใหญ่ หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่า แต่ไม่สามารถแสดงอารมณ์ออกไปตรง ๆ ได้ จึงไปแสดงออกกับบุคคลอื่น ๆ ที่มีอำนาจน้อยกว่า
4. วิธีถดถอย เป็นการนำวิธีการที่เคยปฏิบัติในอดีตเมื่อยังเป็นเด็กมาใช้เช่น การแสดงกิริยากระตือรือร้น ร้องไห้ฟูมฟาย
5. การลงโทษตนเอง บุคคลที่เก็บสะสมความโกรธไว้เป็นเวลานาน ไม่มีการระบายความโกรธอย่างเหมาะสม จึงมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า วิธีการที่บุคคลแสดงออกเมื่อมีความโกรธ ดังนี้

1. การเก็บความรู้สึกไว้ในใจ
2. การโทษตนเอง
3. การโทษผู้อื่น
4. การแสดงความก้าวร้าวทั้งด้านคำพูดและท่าทาง

1.1.8 การจัดการกับความโกรธ

ธรรมรงค์ น้อยคุณ (2532 : 86-87) กล่าวเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความโกรธ ดังนี้

1. ศึกษาความโกรธที่เกิดขึ้น ว่ามีสาเหตุเนื่องมาจากสิ่งใด แล้วพิจารณาว่าสมควรที่จะโกรธหรือไม่
2. เล่นบทบาทสมมติ โดยหาเพื่อนสักคนมาช่วยแสดงบทบาทสมมติ เมื่อมีใครทำให้โกรธก็ให้แสดงเป็นบุคคลนั้น ให้เพื่อนแสดงบทของคุณอย่างจริงจังทั้งปฏิกริยาและคำตอบได้ แล้วเปลี่ยนบทสลับกัน
3. พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามทำจิตใจให้อยู่ในระดับที่เครียดน้อยที่สุด
4. ออกกำลังกาย เพื่อระบายอารมณ์ที่เก็บไว้ภายใน ซึ่งถือว่าเป็นการปล่อย ความเครียดทางร่างกายวิธีหนึ่ง
5. ระบายออก โดยการพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือคนที่วางตัวเป็นกลาง
6. กิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ เช่น การวาดภาพ เขียนหนังสือ หรืองานอดิเรกอื่น ๆ พยายามทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
7. เขียนจดหมายให้ตัวเองอ่าน เป็นการเขียนระบายความโกรธที่อยากจะระบายแล้วเก็บไว้ เมื่ออารมณ์ดีขึ้นนำมาอ่านใหม่จะได้ทราบว่าอารมณ์โกรธนั้นควรแก้เหตุหรือเกินธรรมดา หากเกินพอดีจะได้หาทางควบคุมให้เหมาะสม

8. ขอเวลานอก เป็นการเดินหนีออกจากเหตุการณ์นั้นจนกว่าอารมณ์เย็นลง เพื่อจะได้มีเวลาทบทวนเหตุการณ์

9. ฝึกคำพูดที่แหลมคมไว้ การใช้คำพูดบางคำบางประโยคสามารถจัดการความขัดแย้ง ลดความโกรธลงได้ สำหรับบุคคลที่มักพูดไม่ทันหรือพูดไม่เป็น ตัวอย่างเช่น ในการเข้าแถวรับบริการ หากมีบุคคลมาตัดหน้าทำให้คุณโกรธ จะพูดอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเรื่องและเป็นการระบายความโกรธด้วย ได้แก่ “อย่าตัดแถวสิคะ หากใครตัดหน้า คุณก็คงจะไม่ชอบเหมือนกัน ” หรือ “ กรุณาอย่าตัดหน้าสิคะ ดิฉันยืนรอนานแล้ว ไม่อยากเสียเวลาเพิ่มอีก พวกเรายืนกันเป็นแถวต่างก็รอเหมือนกันทั้งนั้น ”

10. ใช้วิธีคลายความรู้สึก เมื่อมีใครทำให้โกรธ เรามักครุ่นคิดอยู่ตรงจุดนั้นทำให้ไม่พอใจ เก็บความโกรธนั้นไว้ในใจ เมื่อบุคคลนั้นทำสิ่งใดก็จะนึกโกรธอยู่เสมอ แต่หากมีการไตร่ตรองดูจะทำให้ความโกรธค่อย ๆ ลดลงได้

ส่วน เปลื้อง ณ นคร (2533 : 60-63) ได้สรุปการระงับความโกรธไว้หลายวิธีดังนี้

1. เมื่อโกรธ จงระบายความโกรธออกไปเสีย โดยการคิดหาเหตุผล พุดจากกันให้รู้เรื่องอย่างระมัดระวัง ไม่แสดงหน้ายักษ์เข้าหากัน

2. นึกถึงตัวบุคคลมากกว่าคำพูดของเขา ทำให้เกิดการเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น สามารถให้อภัยกับคำพูดหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธได้

3. แผ่ความปรารถนาดีและความเมตตา ทำให้จิตใจเป็นสุขและสามารถดับอารมณ์โกรธได้อย่างดี

4. สร้างความนับถือตนเอง การนับถือตนเองนั่นคือตนเองนับถือตนเองของตน ไม่ปล่อยให้ตนเองตกไปในทางที่ผิด หรือเอาคำพูดผู้อื่นที่พูดถึงเรามาเป็นสาระ หากเรื่องใดที่เราไม่ดีจริงควรแก้ไข แต่หากไม่เป็นจริงไม่ควรเก็บมาเป็นทุกข์

5. ฝึกใจให้เยือกเย็น ในทางจิตวิทยาหรือทางธรรมกล่าวไว้ว่าในแต่ละวันให้สวดมนต์ภาวนา ทำใจให้มีสมาธิ อ่านกถาพยางลอนเพราะ ๆ อ่านหนังสือวรรณคดี หรือการฟังดนตรีที่เป็นเพลงเย็น ๆ ทำให้จิตใจเย็นลงได้

6. หาสิ่งมาสับเปลี่ยนความโกรธ การสับเปลี่ยนก็คือ การหาทางลืม โดยการนึกถึงเรื่องที่ดี เรื่องที่คนอื่นพูดถึงเราในทางที่ดี แม้จะทำได้ยาก หากพยายามจะทำให้ละเว้นจากการเจ็บใจ การอาฆาต พยาบาทได้

นอกจากนี้ อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 52) ได้เสนอวิธีจัดการกับอารมณ์โกรธในแนวทางที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้

1. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า

2. ถ้าหากไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ๆ ได้ ควรยอมรับความเป็นธรรมชาติของอีกฝ่ายหนึ่ง

3. ถ้าโกรธจัดและคิดว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ ก็ควรออกจากสถานการณ์นั้นก่อน

4. หัดมีความคิดยืดหยุ่น
5. ให้อภัยกัน
6. การแสดงอารมณ์โกรธให้เหมาะสม
7. การปรับปรุงตนเอง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า มีวิธีการต่าง ๆ มากมายที่สามารถนำมาใช้เมื่อเกิดความโกรธ เพียงแต่หากบุคคลยอมรับความโกรธของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ความโกรธก็ไม่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

การ์ดินเนอร์ (อรัญญา งามระยับ. 2532 : 29 ; อ้างอิงจาก Gardiner. 1968) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแสดงความโกรธของนิสิตนักศึกษาไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่กำลังศึกษาวิชาจิตวิทยา ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตถูกคาดหวังให้เก็บความรู้สึกโกรธ บิดามารดา และบุคคลที่มีอาวุโสเหนือกว่า และพบว่าวิธีการแสดงความโกรธที่นิสิตเห็นว่าเหมาะสมสำหรับสังคมไทย คือการแสดงอารมณ์ออกทางสีหน้า อยู่ในความสงบ ถอยหนี และนิ่งเฉย

โลเปซ และ เทอร์แมน (Lopez and Thurman. 1993 : 524) ได้ศึกษาเรื่อง ความแตกต่างของสภาพแวดล้อมของครอบครัวของนักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่แสดงความโกรธสูงและแสดงความโกรธต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 202 คน เป็นนักศึกษาชาย 86 คน และนักศึกษาหญิง 116 คน ที่เรียนวิชาจิตวิทยา และสมัครเข้าร่วมโครงการการศึกษาความโกรธของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่แสดงความโกรธสูงจะมาจากครอบครัวที่มีความสามัคคีและการแสดงออกทางความรู้สึก - อารมณ์ น้อยกว่านักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่แสดงความโกรธต่ำ ส่วนความขัดแย้งและการแตกแยกในครอบครัวมีมากกว่านักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่แสดงความโกรธต่ำ

เลเนฮันและคนอื่นๆ (Lenehan and others. 1994 : 461) ได้ศึกษาผลของรูปแบบการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวล ความโกรธและความอยากรู้ อยากเห็นของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 203 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 103 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 100 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับยุทธวิธีทางการเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น มีความอยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับการเรียนวิทยาศาสตร์เพิ่มขึ้น และมีความวิตกกังวล และความโกรธลดลงมากกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

พัชรา บุญเล่า (2535 : 69) ได้ศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรธานี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองเช่นเดียวกัน

จากเอกสารและการวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าความโกรธเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์อย่างหนึ่งซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อความโกรธ และมีวิธีการต่างๆ ที่สามารถลดความโกรธได้ ได้แก่ การฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นอกจากนี้พบว่า บุคคลสามารถเรียนรู้วิธีการในการเผชิญความโกรธเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

2.1.1 ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออก

นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์หลายท่าน ได้ให้ความหมายของคำว่า “พฤติกรรมการแสดงออก” หรือ “พฤติกรรมกล้าแสดงออก” (Assertive Behavior) ผู้วิจัยรวบรวมได้ดังนี้

ไวลเป้ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 20-21 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1973 : 81) กล่าวว่า ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกว่า เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชยและการแสดงออกถึงความรู้สึกของบุคคล เช่น เมื่อรู้สึกสนุกหรือเมื่อมีความโกรธ เป็นพฤติกรรมที่แยกออกจากความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้และเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านภาษาและท่าทาง

บาวเออร์ และ บาวเออร์ (Bower and Bower. 1976 : 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ เป็นการเลือกจะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนตามความเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจและสร้างความมั่นใจให้กับตนเองมากขึ้น เป็นการแสดงความไม่เห็นด้วย เป็นการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และเป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านเขา

แลงก์ และ จาคูโบสกี (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539 : 133 ; อ้างอิงจาก Lange and Jakuboski. 1976) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่า เป็นการที่บุคคลยืนหยัดเพื่อรักษาสีทธิของตนและเป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก ความเชื่ออย่างตรงไปตรงมา จริงใจ และแสดงออกในลักษณะที่เหมาะสม โดยไม่ก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น นอกจากนี้การกล้าแสดงออกยังเกี่ยวข้องกับการให้เกียรติแก่ตนเองและให้เกียรติผู้อื่น บุคคลจะสามารถแสดงออกให้เห็นถึง ความต้องการของตนเองหรือปกป้องสิทธิของตนเองพอ ๆ กับการให้เกียรติแก่ความต้องการ และสิทธิของบุคคลอื่น

วิลค์ และ คอปแลนด์ (จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. 2532 : 9 ; อ้างอิงจาก Wilk and Coplan. 1977 : 460) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองตลอดจนมีผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง และความเคารพนับถือต่อตนเองและบุคคลอื่น

ละเอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521 : 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกไว้ว่าหมายถึง การแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของบุคคลตามสิทธิต่อบุคคลอื่นและเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคม พฤติกรรมการแสดงออกครอบคลุมไปถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ การกล้าแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่มีเหตุผล ตลอดจนกระทั่งการแสดงความชื่นชมยินดีต่อบุคคลอื่น หรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องในบางเรื่อง

หลุย จำปาเทศ (2533 : 136) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมคือการศึกษาค้นคว้าความรู้แล้วลงมือกระทำ เพื่อหาความชำนาญเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมกับคู่สนทนา หรือบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย โดยคำนึงถึงสถานการณ์และบุคคลที่เกี่ยวข้องในระยะหลังนี้ได้มีการสร้างแบบฝึกใหม่ ๆ ขึ้นมา เพื่อการฝึกที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงทำให้การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมากขึ้น

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลอย่างมีเหตุผล ตามสิทธิที่จะแสดงออกอย่างถูกต้อง โดยไม่ก้าวก่ายสิทธิของบุคคลอื่น และเป็นที่ยอมรับของสังคม

2.1.2 ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก

ซอลเตอร์ (พรรณราย ทพยะประภา. 2524 : 48 ; อ้างอิงจาก Salter. 1949)

กล่าวว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้คือ

1. การพูดแสดงความรู้สึกที่แท้จริง (User - Feeling - Talk) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกชอบและความสนใจได้อย่างไม่ชัดเจน แทนการพูดอะไรออกมาอย่างเป็นกลางๆ สามารถที่จะใช้จาก “ฉันรู้สึก...” หรือ “ฉันคิดว่า...” ได้ในเวลาอันเหมาะสม
2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) เมื่อบุคคลทำสิ่งใดที่มีคุณค่าและน่าสนใจ บุคคลนั้นสามารถที่จะพูด หรือเล่าให้บุคคลอื่นทราบได้ โดยไม่พูดโอ้อวดหรือผูกขาดการสนทนาเพียงผู้เดียว แต่สามารถที่จะเล่าถึงความสำเร็จของตนได้เมื่อเวลาอันเหมาะสม
3. การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) บุคคลสามารถที่จะแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักให้มากขึ้นได้ ด้วยการแสดงความยินดีที่ได้พบเขา ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถทักทาย กล่าวว่า “สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก” มากกว่าที่จะกล่าวเพียงว่า “สวัสดี” หรือ พยักหน้าอย่างเดียว
4. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accept Complement) บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนการแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่า “เสื้อของคุณตัวนี้สวย” สามารถตอบได้ว่า “ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบเหมือนกัน” โดยถือว่า การยอมรับคำชมเชยเป็นการให้รางวัล ผู้กล่าวคำชมเชย แทนที่การพูดในลักษณะเป็นการลงโทษเขา
5. การแสดงออกทางสีหน้าได้อย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) เป็นการแสดงออกทางใบหน้าและน้ำเสียงที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถสบสายตากับคู่สนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา
6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อมีความคิดที่ไม่ตรงกัน หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างนุ่มนวล ด้วยการแสดงกิริยาบางอย่าง เช่น มองไปทางอื่น เลิกหัวสั่นศีรษะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา
7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) เมื่อมีคนให้คำแนะนำ คำสั่งสอน หรือคำอธิบายไม่ชัดเจน ก็สามารถที่จะขอร้องให้เขาอธิบายให้ฟังอีกครั้งให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยสามารถพูดว่า “ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณดีนัก คุณกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหมคะ”
8. การถามเหตุผลว่า ทำไม (Ask Why) เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ไม่มีความเหตุผล ก็สามารถถามได้ว่า “ทำไมคุณจึงต้องการให้ดิฉันทำในสิ่งนั้นเล่าคะ” ด้วยน้ำเสียงที่สุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ไม่ต้องยืม
9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นโดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น

ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยพูดว่า “ดิฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ดิฉันมีความเห็นว่า...”

10. การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง (Speak up for Your Rights) การไม่ยอมให้ใครมาเอาไรต์เอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกผิด สามารถที่จะแสดงสิทธิและขอร้องให้ผู้อื่นแสดงต่อตนเองด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถพูดว่า “ ดิฉันมาเข้าคิวก่อน ” หรือ “ กรุณาหรีววิทยุหน่อยได้ไหมคะ ” โดยไม่ต้องทำลายสถานการณ์ คือ ไม่ต้องทะเลาะวิวาท หรือ โกรธคนอื่น

11. แสดงความมั่นคง (Be Persistent) เมื่อมีเรื่องข้องใจในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ได้ จนกว่าจะได้รับความพอใจ แม้จะมีผู้ใดขัดขวางก็ไม่เลิกล้มความตั้งใจ

12. หลีกเลี่ยงในการที่จะต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปรายถ้ามีใครโต้แย้งอยู่ตลอดเวลา และคอยถามว่า “ ทำไม ทำไม ทำไม ” ก็สามารถที่จะปฏิเสธการตอบคำถามเพื่อที่จะยุติปัญหาเหล่านั้น โดยพูดว่า “ ดิฉันมีความรู้สึกเช่นนั้นค่ะ ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งที่คุณพูด ถ้าการแสดงเหตุผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณน่าจะหาเหตุผลดูว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด ”

13. การใช้การประสานสายตา (Eye contact) ขณะที่สนทนากันสามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตานั้นมีความสำคัญมากเพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของผู้พูดได้ ในขณะที่เดียวกันทำให้ผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนากันมาน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกอย่างไร

ละเอียดย ชูประยูรและคนอื่น ๆ (2521 : 9-10) ได้กล่าวถึง ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก ไว้ดังนี้

1. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง
2. การเปิดเผยข้อจำกัดส่วนตัว
3. การริเริ่มการติดต่อในสังคม
4. การแสดงความรู้สึกทางบวก
5. การแสดงความคิดวิพากษ์วิจารณ์
6. การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
7. การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ เช่น การบริการในร้านอาหาร
8. การให้คำตอบและการตอบสนองในทางลบ

แลงก์ และ จาคูโบวสกี (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539 : 133 ; อ้างอิงจาก Lange and Jakuboski. 1976) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกเป็น 6 ลักษณะ ดังนี้

1. การกล้าแสดงออกขั้นพื้นฐาน (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสิทธิตลอดจนความเชื่อ ความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเอง โดยไม่จำเป็นที่จะต้องอาศัยทักษะทางสังคมอื่น ๆ เช่น ความเข้าอกเข้าใจ การเผชิญหน้า การชักจูง เป็นต้น

2. การกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจ (Empathic Assertion) บ่อยครั้งที่คนเรามีความต้องการที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกหรือความต้องการที่มากกว่าการแสดงออกอย่างปกติวิสัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพื่อต้องการจะสื่อให้รู้ถึงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจที่มีต่อบุคคลอื่น การแสดงออกในลักษณะนี้จึงสมควรที่จะนำมาใช้ ลักษณะของประโยคที่แสดงถึงความรู้สึกดังกล่าว จะประกอบด้วยประโยคที่บอกถึงการรับรู้ สภาพการณ์ หรือความรู้สึกของบุคคลอื่น

3. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการเพิ่มระดับ (Escalating Assertion) ในการแสดงพฤติกรรมแสดงออกนั้น รีมและมาสเตอร์ (Rimm & Master. 1974) ได้เสนอไว้ว่า ควรจะแสดงออกในลักษณะที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบน้อยที่สุด ขณะเดียวกันก็ให้ได้ผลตามที่ต้องการ แต่ถ้าแสดงออกในลักษณะดังกล่าวแล้ว ยังคงถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคลอยู่ จึงควรค่อย ๆ เพิ่มระดับความเข้มของพฤติกรรมแสดงออกขึ้นไปหรืออาจใช้การเน้นความมั่นคงในการพูดของตนเองก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับของการกล้าแสดงออกจนอาจมีลักษณะใกล้เคียงกับความก้าวร้าว

4. การกล้าแสดงออกในลักษณะเผชิญหน้า (Confrontive Assertion) เป็นการกล้าแสดงออกที่ใช้เมื่อเห็นว่า คำพูดและการกระทำของบุคคลนั้นไม่ไปด้วยกัน การแสดงออกลักษณะนี้จะบอกอย่างเป็นวัตถุวิสัยว่าอะไรที่บุคคลได้พูดว่าจะทำ และอะไรที่บุคคลนั้นได้กระทำไปจริง ๆ และหลังจากนั้นจะบอกสิ่งที่ต้องการ การแสดงออกนี้จะเป็นการพูดไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการตีความหรือประเมินค่าใด ๆ ทั้งสิ้น

5. การกล้าแสดงออกในลักษณะของการใช้ภาษา ผม/ฉัน (I -Language Assertion) ภาษา ผม/ดิฉัน มีประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงออกถึงความรู้สึกทางลบ ไม่ว่าความรู้สึกนั้นจะเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามเข้ามายุ่งเกี่ยวกับความรู้สึกหรือสิทธิส่วนบุคคลของเขา ตลอดจนความรู้สึกทางลบ อันเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามยึดเยียดค่านิยม และความคาดหวังของตนให้กับเขา

6. การกล้าแสดงออกและการชักจูง (Assertion and Persuasion) บ่อยครั้งที่เราต้องการถามตนเองว่าจะทำอย่างไรที่จะเสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ในการประชุมหรือในกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ โดยไม่แสดงความก้าวร้าวออกมา ซึ่งวิธีการที่จะเสนอความคิดเห็นในกลุ่มให้ได้ผลนั้นจะต้องพิจารณา 2 ปัจจัยหลัก นั่นคือ เวลา และ ลักษณะของประโยคที่พูด ซึ่งแน่นอนการพูดต้องแสดงให้เห็นถึงความจริงใจของผู้พูด

นอกจากนี้ วิลลิส (Willis. 1995 : 11) ได้กล่าวถึง ลักษณะพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ ดังนี้

1. เป็นคนเปิดเผย ชื่อสัตย์ต่อตนเองและบุคคลอื่น
2. เป็นผู้ฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น
3. เป็นผู้ที่เข้าใจสภาพการณ์ของบุคคลอื่นได้
4. สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างชัดเจน โดยไม่พาดพิงถึงบุคคลอื่น
5. เป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาความยุ่งยากได้
6. สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆได้
7. มีความชัดเจนในจุดยืนของตนเอง โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือโกหกตัวเอง
8. เผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นได้
9. สามารถยืนกรานพูดในสิ่งที่ตนเองต้องการได้
10. มีความเคารพต่อตนเองและต่อผู้อื่น
11. เป็นผู้ที่มีความเสมอภาคเท่ากับบุคคลอื่นและคงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์
12. แสดงความรู้สึกของตนเองอย่างชื่อสัตย์
13. เป็นผู้ที่ยืนหยัดความเป็นตัวของตัวเอง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นการแสดงออกทั้งทางด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน อย่างเปิดเผยจริงใจ ตรงไปตรงมา รวมทั้งเหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ สามารถรักษาสិทธิของตนโดยไม่ก้าวก่ายสิทธิของบุคคลอื่น

2.1.3 ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออก

การแสดงออกที่เหมาะสมนั้น มีความแตกต่างกันตามสถานการณ์และการแสดงออกของแต่ละบุคคล ซึ่ง สமாகีและแทมมินเนน (วิลโล ไชยปรกรณ์. 2532:19 ; อ้างอิงจาก Smaky and Tamminen. 1976) ได้แบ่งพฤติกรรมกล้าแสดงออก ไว้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. พฤติกรรมกล้าแสดงออกเพียงเล็กน้อย (Minimally Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากคำพูดและการแสดงออกว่ามีลักษณะไม่ยอมตามที่ผู้เคยเอารัดเอาเปรียบ แต่ขณะเดียวกัน ก็ไม่เป็นแบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในระดับนี้ มักจะใช้คำพูดว่า “อ้อ... ดี... แต่...” เพื่อโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม
2. พฤติกรรมกล้าแสดงออกด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จากน้ำเสียงที่หนักแน่น เชื้อมั่น ได้ตอบได้อย่างรวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการเหน็บแนม แกะแค้นฝ่ายตรงข้าม และ พูดด้วยเหตุผล
3. พฤติกรรมกล้าแสดงออกพร้อม (Mutually Assertive) เป็นลักษณะที่สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจรวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร นอกจากนี้ยัง

สามารถเผชิญหน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผล

สำหรับ หลุย จำปาเทศ (2533 : 134-136) ได้แยกพฤติกรรมการแสดงออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้ คือ

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ การแสดงออกเช่นนี้ ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธ การแสดงการปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การมอบน้อม เป็นต้น

2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดงแบบเอาใจเขามาใส่ใจเราเพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบ การแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของคู่สนทนา มากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วยการยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขากล่าวหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น จำเป็นต้องคำนึงถึงเสมอ

3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้น (Escalating Assertion) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็งหรือค่อนข้างรุนแรงขึ้นกว่าปกติไปเรื่อย ๆ อาจมีอาการและเนื้อหาค่อนข้างไปทางลบ บ้าง เป็นเป้าหมายเพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ รุนแรงขึ้นกว่าธรรมดาแข็งกร้าวขึ้นแต่มิใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิหรือต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

4. การแสดงออกแบบเผชิญกับความจริง (Confrontive Assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษาหารือหรืออธิบายการกระทำของผู้อื่นว่าเขาทำอะไรแสดงออกมาอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความเป็นจริง โดยไม่ได้เป็นการประณามผลของผู้พูด อันจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการ รู้ข้อมูล เพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธภาพระหว่างกันดีขึ้น แต่ถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าวก็จะเป็นการบีบบังคับควบคุม หรือทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ต่อต้านได้

5. การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น “ฉัน” (I Language Assertion)
I Language ในที่นี้ตรงข้ามกับ you Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเราแทนที่จะใช้คำว่า “คุณ” (you) เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า “ฉัน” (I) เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิ หรือคุกคามสิทธิและความรู้สึกส่วนตัวของเขา เช่น

I Language : ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอรับรองให้คุณเข้าประชุมด้วยกันทุกๆ ครั้ง
ฉันรู้ว่าคุณก็มีงานอื่น ๆ ทำอยู่ แต่ที่ประชุมต้องการความคิดเห็นของคุณ

You Language : คุณทำไมไม่เข้าประชุม เพราะหลายๆ คนต้องการความคิดเห็นของคุณ คุณมัวแต่ไปทำงานอื่น ๆ จนไม่ยอมเข้าประชุม

ซึ่งความนุ่มนวลในการสื่อสารจะดีกว่าถ้าใช้ I Language เพราะ You Language เป็นการบ่งชี้ไปที่คู่สนทนา ทำให้คู่สนทนาหรือผู้ฟังเกิดการป้องกันตนเองหรือต่อต้าน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ชนิดของพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล มีดังนี้

1. การแสดงออกแบบธรรมดาในเหตุการณ์ทั่ว ๆ ไป
2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ และความมั่นใจ
3. การแสดงออกแบบเผชิญหน้าสามารถที่จะฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้อย่างเข้าใจ
4. การแสดงออกเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

2.1.4 วัตถุประสงค์ของพฤติกรรมการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้รับการฝึก ซึ่งมีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ไว้ดังนี้

ลาซารัส (พรรณราย ทพยะประภา. 2524 : 16 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) ได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมว่า เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักการแสดงความรู้สึกทางด้านบวกออกมา เช่น ความรักใคร่ชื่นชมยินดี ยกย่องสรรเสริญ และทางลบ เช่น การแสดงอาการคัดค้าน โกรธ ในลักษณะตรงไปตรงมาและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิของตนเอง และผู้อื่น

ริมม์ และ มาสเตอร์ (ถวัลย์ เนียมทรัพย์. 2530 : 45 ; อ้างอิงจาก Rimm and Masters. 1974) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่าเป็นการเพิ่มพูนความสามารถของบุคคลในการแสดงพฤติกรรมทางสังคมได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกออกมาทั้งในทางบวก เช่น ความรักใคร่ ความชื่นชม และทางลบ เช่น ความโกรธ ความไม่พอใจ ได้

ฟิชเชอร์ และ กอชโรส (วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 35 - 36 ; อ้างอิงจาก Fisher and Gochros. 1975) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเป็นกระบวนการที่ใช้สำหรับบุคคลที่เมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆแล้วมีความวิตกกังวลจึงทำให้ไม่กล้าพูดหรือกล้ากระทำในสิ่งที่ถูกต้องและมีเหตุผลอันสมควร

นอกจากนี้ แลงริช (Langrish. 1986 : 72) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความรู้สึกที่ดี และยอมรับตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เพื่อให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จด้วยดี โดยการพัฒนาทักษะและความสามารถในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ความสามารถที่จะปฏิบัติต่อบุคคลที่ชอบจัดการ หรือชอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น โดยปราศจากการโต้ตอบที่รุนแรง หรือการหลีกเลี่ยงด้วยความรู้สึกเจ็บปวดความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกอาย

2. ความสามารถในการขอร้องและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ด้วยท่าทางที่มั่นคง โดยปราศจากการใช้เสียงดัง การรบกวนผู้อื่นหรือการแสดงความโกรธ

3. ความสามารถที่จะให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อทั้งสองฝ่ายจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับในสิ่งที่แต่ละฝ่ายต้องการมากที่สุด

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้บุคคลที่มีความประสงค์ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นพฤติกรรมเหมาะสมยิ่งขึ้น ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี ทำให้บุคคลสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ละเมิดสิทธิของตนเองและของผู้อื่น เกิดความมั่นใจและรับรู้ตนเองในทางที่ดีขึ้น

2.1.5 องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

อัลเบอร์ตีและเอมมอนส์ (เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. 2527 : 30 - 31 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons.1978) ได้อธิบายถึง องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พอสรุปได้ว่า ผู้ที่เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่

2. การวางตัว (Body Posture) เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือ ยืน นั่ง การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟัง หรือ การวางตัวได้อย่างเหมาะสม

3. การแสดงท่าทาง (Postures) เรื่องราวที่พูดจะมีความหนักแน่นมากขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดมีการแสดงท่าทางประกอบอย่างเหมาะสม

4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้พูดที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดี จะต้องแสดงสีหน้าหรือแสดงออกทางใบหน้าได้ตรงกับเรื่องราวที่กำลังพูด มิใช่ว่าขณะที่ผู้พูดกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลับกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ ซึ่งนับว่าเป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่สอดคล้องกับเรื่องที่กำลังพูด

5. น้ำเสียงและระดับเสียง (Tone of Voice and Volume) การพูดเสียงเรียบ ๆ กระซิบเบา ๆ จะเป็นการยากที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อหรือเป็นจริงเป็นจัง ในทำนองเดียวกัน

เสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้น การใช้ระดับเสียงและน้ำเสียงที่สอดคล้องกับเรื่องราวที่สนทนา จะเป็นการชักจูงให้ผู้ฟังเชื่อถือ ตั้งใจฟัง และสนใจที่จะฟัง

6. โอกาสหรือเวลาในการพูด (Timing) โอกาสเวลาหรือกาลเทศะในการแสดงออกนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะฉะนั้น การพูดหรือการแสดงออกในลักษณะใด ๆ จะต้องเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วยเช่น กรณีที่นายจ้างและลูกจ้างเกิดการขัดแย้งกัน การพูดของลูกจ้างกับนายจ้างในห้องส่วนตัว ย่อมดีกว่าพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน

7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีกำลังใจ เพราะไม่ทราบว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจะต้องมีการฝึกการพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้ผู้ฟังได้รู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้น

8. การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น พยักหน้า และการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูด ให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

สำหรับ พรพรรณราย ทวีพระประภา (2527 : 53) มีความเห็นว่าการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกนั้น เป็นการฝึกให้บุคคลมีความประสงค์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาจากไม่กล้าแสดงออกให้มีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกดังกล่าวจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้

1. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตนที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวท้าวสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้อง หรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลอันสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้อง

เหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจ ตรงไปตรงมา

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 129) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก คือ การฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระเกี่ยวข้องโดยตรงกับการกระทำที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือ เป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ

นอกจากนี้ แลงก์และจาคูโบวสกี (ระวีวรรณ แก้วคงทอง. 2539 : 42 ; อ้างอิงจาก Lange and Jakubowski.1976) มีแนวความคิดว่าการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ประกอบด้วยวิธีการพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. สอนให้ผู้รับการฝึกแยกแยะความแตกต่าง ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับพฤติกรรมอื่นๆ
2. ช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถจำแนกสิทธิต่างๆ ยอมรับสิทธิส่วนบุคคลทั้งของตนเองและผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้รับการฝึกแก้ไขความคิด ความรู้สึก เป็นอุปสรรคต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความโกรธที่มากเกินไป

4. ช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยใช้วิธีการฝึกปฏิบัติแบบต่างๆ

ดังนั้นสรุปได้ว่าองค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการฝึกทักษะการแสดงออกซึ่งประกอบด้วยภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง โดยมีพื้นฐานการฝึกที่สำคัญ คือ เป็นการช่วยให้ผู้รับการฝึกได้รู้จักแยกแยะพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก สามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสม เช่น การแสดงความรู้สึกออกทางสายตา ทางใบหน้า ทางกิริยาท่าทาง และทางน้ำเสียง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของตนเองและบุคคลอื่น

2.1.6 ขนาดของกลุ่มและเวลาที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น สามารถกระทำได้ทั้งเป็นรายกลุ่ม และเป็นรายบุคคล ผู้เข้ารับการฝึกอาจเป็นบุคคลธรรมดาทั่วไป ทั้งบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ และทางพฤติกรรม รวมทั้งคนไข้โรคประสาท โรคจิต ซึ่งเกี่ยวกับเรื่องขนาดของกลุ่ม เวลาที่ใช้ในการฝึก และมีผู้ให้ความเห็นไว้ดังนี้

หลุย จาปาเทศ (2533 : 137) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกนั้นอาจทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นรายกลุ่มก็ได้แต่มีความเชื่อว่าการทำเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้ว จะได้รับผลดีกว่าการฝึกเป็นรายบุคคลเช่น การฝึกเป็นกลุ่ม สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิก การฝึกเป็นกลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกที่เสนอตามเหตุผลตามสิทธิของเขา

เคนเฟอร์ และ โกลด์สไตน์ (พรทิพย์ ทวีพันธ์สิน. 2532 : 31 ; อ้างอิงจาก Kenfer and Goldsfein. 1975) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8 - 10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6 - 8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

วิลค์ และ คอปแลนด์ (จันทร์ฉาย พัทธกษิธิกุล. 2532 : 18 ; อ้างอิงจาก Wilk and Coplan. 1977 : 461) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า ควรมีสมาชิก 8 คน เพื่อให้ทุกคนที่ได้รับการฝึกได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงทางบวกจากกลุ่มโดยทั่วถึง และช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ครั้งละ 1.30 - 2 ชั่วโมง ประมาณ 4 - 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

ฟลาวเวอร์ และบูแรม (ยุพิน กองธรรม. 2532 : 21 ; อ้างอิงจาก Flowers and Booraem. 1980) มีความเห็นว่าการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น สามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไข้ภายใน และ คนไข้ภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด

ตลอดจนนักเรียน นักศึกษาในสถานศึกษาขนาดของกลุ่มที่ฝึกได้ผลคือ 8 - 10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6 - 12 ครั้ง

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (กาญจนา หลวงจอก. 2536 : 34 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons. 1982 : 157) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ถ้ากลุ่มมีขนาด 5 - 12 คน โดยใช้เวลาในการฝึกทั้งหมดนั้น 5 - 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่ใช้ระยะเวลานาน

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่ม ควรมีสมาชิก ประมาณ 8 - 10 คน และเวลาที่ใช้ในการฝึกประมาณ 4 - 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 - 2 ครั้งๆ ละ 1 - 2 ชั่วโมง

2.1.7 หลักและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2527 : 70 - 75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก พอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่ม หรือผู้ฝึก จะเป็นผู้นำให้ผู้รับการฝึกได้ทราบว่า เพราะเหตุใด บุคคลจึงไม่กล้าแสดงออกและชี้ให้เห็นว่า การเกิดความกล้าแสดงออกความวิตกกังวลนั้นมีผลเสียอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการแสดงออก
2. การแสดงตัวอย่าง (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแสดงแบบ หรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดู หรืออาจจะดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้
3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริงๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีลักษณะไม่กล้าแสดงออก นึกถึงสถานการณ์นั้นๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง
4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริงๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวลเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น
5. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) คือ การให้ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น
6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น โดยให้ผู้รับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน
7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อนช่วยให้เกิดความมั่นใจขึ้น

แลกริช (Langrish. 1986 : 72 - 73) การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก นั้น ควรคำนึงถึงความต้องการของสมาชิกด้วยว่า เขาต้องการฝึกพฤติกรรมในด้านใดแต่อย่างไรก็ตามในโปรแกรมการฝึกนั้น ต้องประกอบด้วย

1. ให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าวทางตรง และพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมทั้งของตนเอง และบุคคลอื่น

2. ให้เรียนรู้ถึงพฤติกรรม ที่สมาชิกต้องการแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. ฝึกพฤติกรรมที่สมาชิกต้องการ โดยการฝึกซ้อม และ แสดงบทบาทสมมติ

4. ให้กลับไปฝึกแสดงที่บ้าน หรือในสถานการณ์ที่เป็นจริง

5. ประเมินผลจากการกลับไปฝึกที่บ้านหรือในสถานการณ์ที่เป็นจริง

ซอลเตอร์ (อารีย์ ลีลา. 2535 : 35 - 36 ; อ้างอิงจาก Salter. 1961) ได้ให้แนวคิดในการฝึกพฤติกรรมแสดงออก ไว้ดังนี้

1. ให้แสดงออกด้วยอารมณ์ และความรู้สึกทางคำพูดต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

2. ให้แสดงออกทางสีหน้าให้เหมาะสมกับเนื้อหาของความรู้สึกนึกคิด ในระหว่างการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

3. ให้แสดงออกซึ่งความขัดแย้งในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยโดยไม่จำเป็นต้องฝืนใจคล้อยตามผู้อื่น

4. ใช้สรรพนามที่แทนตัวเองให้มากที่สุด เช่น “ ฉัน ” “ผม”

5. ให้แสดงออกทั้งสีหน้าท่าทาง ในการรับคำชมเชยอย่างจริงจัง

6. พยายามโต้ตอบอย่างรวดเร็วเป็นธรรมชาติ ทั้งคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมกับเนื้อหาและสถานการณ์ โดยไม่เว้นระยะไตร่ตรองหรือแสดงอาการลังเล

มอริส (กาญจนา หลวงจอก. 2536 : 37 ; อ้างอิงจาก Morris. 1975) กล่าวถึงวิธีการและเทคนิคในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม 3 ประการ คือ

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) คือ การกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสถานการณ์ที่เป็นปัญหาแล้วให้ผู้ที่มีปัญหาได้ฝึกซ้อมการแสดงออกที่เหมาะสม ในแต่ละสถานการณ์

2. การแสดงแบบ (Modeling) หรือการแสดงตัวอย่างให้ดู ใช้เมื่อจะเป็นแบบอย่างในการตอบสนองที่เห็นว่าเหมาะสมและผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถปฏิบัติตามได้ในสถานการณ์การฝึก โดยผู้ฝึกจะเป็นผู้แสดงแบบ หรือ หาแบบอย่างมาให้ดู ได้แก่ ผู้ช่วยหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ภาพยนตร์ ภาพนิ่ง เทปบันทึกเสียง เป็นต้น

3. การให้รางวัลและการให้คำแนะนำ (Reward and Coaching) เป็นการให้การเสริมแรงแก่ผู้ได้รับการฝึกให้มีแรงจูงใจในการเพิ่มความถี่ และความเข้มข้นของพฤติกรรมที่ต้องการเพิ่มขึ้น สำหรับการชมเชยว่าบุคคลนั้นแสดงได้ดีหรือก้าวหน้าเพียงใด ยังไม่เป็นการ

เพียงพอ ต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจิตใจต่อพฤติกรรมที่ผู้มีปัญหาแสดงออกมาโดยให้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

โฟเดอร์ (จันทรฉาย พัทธ์ศิริกุล. 2532 : 2 ; อ้างอิงจาก Foder. 1980) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมพอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้นำหรือผู้ฝึกจะให้การแนะนำแก่ผู้รับการฝึกเพื่อส่งเสริมหรือทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะการแสดงออกมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึกปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
2. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ผู้นำการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่ผู้รับการฝึกและผู้เข้ารับการฝึกอื่น ๆ สาธิตหรือแสดงแบบอย่างให้ดู นอกจากนี้อาจสังเกตจากเทปบันทึกภาพ เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แล้วให้ผู้รับการฝึกซึ่งมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนั้นถึงสภาพการณ์นั้นๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง
4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการที่จะแสดงออกต่อบุคคลอื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริงๆ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ปฏิบัติ หลังจากที่ได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว
6. การให้แรงเสริม (Reinforcement) การที่ผู้นำหรือผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่ม ให้คำชมเชย ให้กำลังใจ และให้ความสนับสนุนในพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ที่ฝึกปฏิบัติ
7. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น จึงต้องให้ผู้รับการฝึกไปฝึกต่อที่บ้าน

หลุย จำปาเทศ (2533 : 136 - 137) ได้สรุปหลักการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าวและการไม่กล้าแสดงออก
2. ฝึกให้เห็นความแตกต่าง และการยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น
3. ฝึกคิด เพื่อช่วยจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวลมากเกินไปกว่าเหตุ ความรู้สึกผิดที่รุนแรง เป็นต้น
4. ฝึกการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสม โดยวิธีการฝึกปฏิบัติจริง

นอกจากนี้ หลุย จำปาเทศ (2533 : 138 - 142) ได้เสนอขั้นตอนในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งประกอบไปด้วยการฝึกให้รู้จักแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหาไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การฝึกเพื่อให้เข้าใจและสามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออก ทั้ง 3 รูปแบบได้ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมที่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

ขั้นที่ 2 การฝึกวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองว่าเป็นอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางที่จะฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นที่ 3 การฝึกให้พิจารณาถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา

ขั้นที่ 4 การฝึกแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการวางแผนที่จะแก้ไขสถานการณ์นั้นๆ เป็นขั้นตอน

ขั้นที่ 5 การฝึกโดยเน้นการแสดงออกด้วยภาษาท่าทางที่เหมาะสม

ขั้นที่ 6 การฝึกการแสดงออกเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงหรือเผชิญหน้ากันอย่างเหมาะสม

เคลลี (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 26 ; อ้างอิงจาก Kelly. 1979) การสร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อฝึกบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าวเฉพาะบางสถานการณ์ ที่ปรารถนาจะมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น โดยยึดหลักการให้คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ (Humanistic Values) และใช้ระบบการฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบ ที่จำเป็นของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม ที่ละทักษะเรียงตามลำดับก่อนหลังอย่างมีเหตุผล โดยใช้เทคนิคต่างๆ มาสอนทักษะที่จัดไว้ นั้น และ เคลลี ยังได้กล่าวถึง สาเหตุของการนำทักษะมาจัดเรียงลำดับก่อนหลัง โดยเริ่มต้นด้วยการเน้นที่เป้าหมายที่ผู้รับการฝึกจะต้องได้รับ คือ การแสดงออกที่สามารถ ยืนกรานในสิทธิของตนเองและไม่ก้าวร้าวสิทธิของผู้อื่น จากนั้นจึงนำทักษะที่จำเป็นของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมมาเรียงลำดับกัน แล้วใช้เทคนิคที่เหมาะสมมาสอนแต่ละทักษะ เพื่อให้บุคคลไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ

เคลลี ได้สร้างโปรแกรมฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีขั้นตอนการฝึกที่ชัดเจน แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการให้ความรู้ทั่วไปเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เนื่องจากพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเป็นหัวใจสำคัญในการฝึก เพราะจะทำให้ผู้รับการฝึกทราบขอบเขตและเหตุผลในการฝึก รวมทั้งสามารถเลือกทักษะในการแสดงออกอย่างเหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่ตนต้องการได้

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งจัดแบ่งเป็น 3 ทักษะ ดังนี้

1. ทักษะขั้นเตรียมการ (Preparatory Skills) เป็นการสร้างความเข้าใจและสามารถนำความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ

มีวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้รับการฝึกได้เพิ่มพูนทักษะเกี่ยวกับการสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และการสร้าง ความเชื่อมั่นในสิทธิ ประกอบด้วยทักษะย่อย ดังนี้

1.1 ทักษะการสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) จัดเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ที่ประกอบด้วย การพัฒนา ระดับความมั่นใจและระบบความเชื่อที่ผู้เรียนได้เรียนรู้มา ถ้าไม่มีความเชื่อและความมั่นใจในคุณค่าของตนเองและผู้อื่นแล้ว ก็ยากที่จะเชื่อมั่นในสิทธิของตนเองและยากต่อการมีพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ ทักษะนี้ทำให้ผู้รับการฝึกสามารถยืนกรานในความเป็นตัวของตัวเองและแสดงสิทธิของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสามารถช่วยในการพัฒนาทักษะที่ใช้ระหว่างบุคคลได้

1.2 ทักษะการแสดงสิทธิของตนเอง (Identification of Rights) ประกอบด้วย ความเข้าใจในสิทธิของตน และสามารถแสดงสิทธิของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ รวมทั้งเป็นการสร้างขอบเขตจิตใจและอารมณ์ที่ช่วยให้สามารถแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้

1.3 ทักษะการสร้าง ความเชื่อมั่นในสิทธิ (Confidence in Rights) ประกอบด้วย การเป็นเจ้าของสิทธิและปรารถนาจะมีส่วนร่วมในการกระทำที่อยู่ในสิทธิของตนเองอย่างเหมาะสม

2. ทักษะขั้นปฏิบัติการ (Core Skills) เป็นการสร้างหรือเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับทักษะที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสม ดังนี้

2.1 ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม (Verbal Assertion) เน้นการใช้ประโยค คำพูดที่ถูกต้องเหมาะสม ในการสื่อสารในสถานการณ์กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถยืนกรานในสิทธิของตนเองได้โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม สามารถพัฒนาได้ โดยการแนะนำคนอื่น และจากตัวแบบ

2.2 ทักษะการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม (Nonverbal Assertive) เป็นทักษะที่ใช้ประกอบการพูด หรือบางครั้งยังใช้สื่อความหมายแทนคำพูดได้อีกด้วย การใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ทาง การเห็น ได้แก่ การสบตา การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางของร่างกาย การเคลื่อนไหว และทาง การได้ยิน ได้แก่ ความดัง ความถี่ จังหวะระดับ ความต่อเนื่องของเสียง รวมทั้งระยะห่างอย่างเหมาะสมด้วยกิริยาที่ผ่อนคลาย ไม่เครียด ซึ่งการใช้ภาษาท่าทางนี้จะเป็นตัวส่งเสริมให้ภาษาพูดมีประสิทธิภาพ

2.3 ทักษะการใช้ปัญญาความคิดที่เหมาะสม (Cognitive Assertive) เป็นความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง เหมาะกับสถานการณ์กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม นับเป็นทักษะที่สำคัญ ควรให้ผู้รับการฝึกหยุดการสร้างความคิดในแง่ที่ไม่ดีต่อตนเอง และส่งเสริมให้เลือกแสดงออกตามความรู้สึก ความคิด และความ ต้องการที่แท้จริงอย่างถูกต้อง

2.4 ทักษะการผสมผสาน (Integration) เป็นการผสมผสานทักษะย่อยๆ ที่เป็นองค์ประกอบการแสดงออกอย่างเหมาะสมและนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการฝึกซ้อมและการฝึกแสดงพฤติกรรม เป็นวิธีการแรกที่ยิมนมาใช้มากที่สุดในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม และสิ่งที่จะทำให้พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของบุคคลคงอยู่ตลอดไป คือ การให้การเสริมแรงทางบวก

3. ทักษะขั้นพิเศษ (Accessory Skills) เป็นตัวที่บ่งชี้ถึงประสิทธิภาพของการฝึกทักษะของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่ผ่านมา หรือเป็นตัววัดความสามารถของบุคคลในการประยุกต์ใช้ทักษะต่างๆ เพื่อแสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ที่กำลังประสบ ซึ่งประกอบด้วย 2 ทักษะ คือ

3.1 การใช้เฉพาะด้าน (Special Application Areas) เป็นส่วนที่บอกกล่าวเป็นพิเศษ พัฒนาทักษะพิเศษประกอบด้วยเรื่องของการปฏิสัมพันธ์ การขอร้อง การกล่าวคำยกย่อง การวิพากษ์วิจารณ์และอื่นๆ

3.2 การใช้เมื่อต้องการ (Special needs) เป็นความต้องการพิเศษของบุคคล เมื่อมีความยากลำบากที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม อันเนื่องมาจากความวิตกกังวล

จากหลักการและเทคนิคต่างๆที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกข้างต้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการฝึกให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยเทคนิคหลายประการ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การแสดงตัวอย่าง การให้เสริม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกซ้อมพฤติกรรม และการให้ไปฝึกเป็นการบ้าน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แมค เคลลาร์ (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 61 ; อ้างอิงจาก Mc Kellar. 1978) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับนิสิตปริญญาตรีปีที่ 2 และนิสิตบัณฑิตศึกษาว่า หลังจากที่ได้รับฝึกแล้วจะทำให้ นิสิตมีการเปลี่ยนแปลงการแสดงในพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ และในด้านใดบ้าง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า นิสิตที่ได้รับฝึกมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแสดงออกได้เหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

เทท (สมดี ชาครวงศ์ใหญ่. 2539 : 43 ; อ้างอิงจาก Tait.1977) ได้ทดลองฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับสตรีวัยรุ่น โดยใช้แบบ วัดบุคลิกภาพ 3 ด้าน คือการยอมรับตนเอง บทบาททางเพศ และความคาดหวังจากสังคม กลุ่มตัวอย่าง 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน ผลปรากฏว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นเครื่องมือที่มี

ประสิทธิภาพในการเพิ่มทักษะทางด้านสังคม ด้านการแสดงออก บทบาททางเพศ และการยอมรับตนเอง

โรเบอร์ตา (สมดี ชาครวงศ์ใหญ่. 2539 : 53 ; อ้างอิงจาก Roberta. 1977) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกให้แก่สตรี โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่า สตรีเมื่อได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว ทำให้ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น และทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรี จำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างจากกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังทดลองตลอดทั้งการติดตามผล และกลุ่มทดลองมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสำหรับสตรี (Assertiveness Training for Women) เป็นวิธีที่ช่วยให้สตรีมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นวิธีที่ทำให้สตรีมีการประเมินค่าตนเองในทางที่ดีมากขึ้น และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ถวัลย์ เนียมทรัพย์ (2530 : 119) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่เหมาะสมมากขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคมในทางที่เหมาะสมขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพิ่มขึ้นมากกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึก

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532 : 57) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 72 - 73) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา และท่าทางลดลง

ยุพิน กองธรรม (2532 : 73 - 75) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบุนนาควิทยาคม จังหวัดชัยนาท พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

อารีย์ ลิลา (2535 : 61) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น

ไพโรพรรณ ไชยสุวรรณ (2537 : 66) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมลดลง ทั้งนี้เพราะว่า วิธีฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เป็นวิธีที่ช่วยให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมการพูดที่เหมาะสม ทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางได้อย่างเหมาะสม

สุมาลี อุดมผล (2537 : 66) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมตามโปรแกรมของเคลลีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ วิทยาเขตยศเส ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกและคงอยู่ในระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ระวีวรรณ แก้วทอง (2539 : 84) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ พบว่าหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า หลังจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว ระดับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอีกด้วย

จากผลงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เป็นวิธีการที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ที่ได้รับการฝึกในด้านต่างๆไปในทางที่ดีขึ้น เป็นการฝึกทักษะทางสังคม ที่ช่วยให้บุคคลมีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมมากขึ้นในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทุกระดับในสังคม

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.1.1 ความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

โวลเป้ (Wolpe.1969 : 91) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ การทำลาย หรือลดการตอบสนองที่เป็นความวิตกกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยใช้สภาวะทางกายเป็นตัวยับยั้งความวิตกกังวล แล้วเสนอสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล อย่างอ่อน ๆ ให้กับคนไข้หลาย ๆ ครั้ง จนสิ่งเร้านั้นไม่สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้อย่าง สิ้นเชิง จากนั้นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในระดับสูงกว่าก็จะถูกเสนอโดยวิธีการเดียวกัน สภาวะทางกายที่ใช้อยู่ในวิธีนี้คือการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation)

พูนทรัพย์ บุษปธำรง (2520 : 787) กล่าวว่า การฝึกฝนการผ่อนคลายกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการค่อย ๆ ให้ผู้ป่วยได้พบกับสภาวะแวดล้อมที่ ผู้ป่วยกลัว เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือหลีกเลี่ยง การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็น ระบบเป็นวิธีการที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัว และความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็นโดยใช้ เทคนิคของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วให้ผู้ทุกข์ได้พบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกังวลตั้งแต่ น้อย ๆ แล้วค่อย ๆ ให้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ โดยวิธีให้เห็น ของจริงหรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้คนไข้เอาชนะความกลัว โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มี อิทธิพลเป็นเงื่อนไข ที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก

สุภาพรณ โคตรจรัส (2531 : 348) กล่าวว่าวิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desensitization) ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นพื้นฐาน มักใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล ซึ่งเชื่อกันว่า การกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์เกิด จากการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้น จึงใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือความพยายามเปลี่ยนความกลัวนั้นโดยการนำเอาสิ่งของหรือสถานการณ์ ที่กลัวนั้นกับการโต้ตอบใหม่แทนที่ความกลัว ให้สิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวเชื่อมโยงกับสิ่งที่ นำความพึงพอใจ ความสุขสบายใจมาใหม่ บุคคลจะไม่รู้สึกกลัวกับสถานการณ์นั้น อีกต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 173) กล่าวว่า วิธีให้คำปรึกษาแบบขจัดความรู้สึกกังวล อย่างเป็นระบบ ตั้งอยู่บนหลักแห่งการเรียนรู้ที่ว่า ความกลัวหรือ ความวิตกกังวลเกิดจากการ เรียนรู้ หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไข ด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่ มั่นคงทางอารมณ์ ฉะนั้น การขจัดความกลัวหรือความวิตกกังวล ทำได้โดยให้บุคคลนั้นเกิดการ เรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น ในสภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัยคือ ให้ผู้รับ บริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียด แล้วให้เขาจินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์ หรือสิ่งที่

เคยวิตกกังวลที่ละน้อยให้ สภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวลสัมพันธ์กับสภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดหวั่น กระวนกระวาย วิตกกังวล กลัว โดยไม่มีสาเหตุอันเป็นผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลที่มีอาการดังกล่าว บุคคลที่มีความหวาดวิตกโดยมากจะเริ่มจากความไม่สบายใจ ในการเผชิญกับปัญหาที่ยาก ความไม่สบายใจต่างๆ ในชีวิตความหวาดหวั่นง่าย การชอบครุ่นคิดว่าตนมีปมด้อย ผลที่เกิดขึ้นก็มักจะทำให้บุคคลนั้นต้องทนทุกข์ทรมานกับความหวาดวิตกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะทำให้เกิดอาการกระวนกระวายหวาดหวั่นง่าย ครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง หรือปมด้อยของตน หงุดหงิด ขาดสมาธิ กังวล จนเฉื่อยง่าย ปากแห้ง ตาพร่า ใจสั่นระริก ไม่กล้าเผชิญความจริง ชอบคาดคิดถึงความไม่สมหวัง หรือไม่เป็นไปตามที่คิดหวังล่วงหน้า จนทำให้ไม่กล้าลงมือทำอะไรไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีจัดความวิตกกังวล กลัว โดยใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ซึ่งเชื่อว่าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ ที่ถูกวางเงื่อนไขด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ดังนั้นการจัดความกลัว วิตกกังวลที่ละน้อย อย่างค่อยเป็นค่อยไป ในขณะที่ร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย แล้วจึงเผชิญกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่ทำให้วิตกกังวลมากขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่งสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์นั้น ๆ ไม่สามารถทำให้กลัว หรือวิตกกังวลอีกต่อไป

3.1.2 แนวคิดพื้นฐานของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 :105 - 110) ได้กล่าวว่า โวลเป้ (Wolpe) ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยอาศัยแนวคิดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดที่ได้จากการทดลองของโวลเป้

โวลเป้ (Wolpe) ได้ทำการทดลองเพื่อพิสูจน์ว่าโรคประสาท (Neurosis) นั้นเกิดขึ้นจากการเรียนรู้โดยที่เขาได้ตั้งข้อสังเกตไว้ 3 ข้อด้วยกันคือ

1.1 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น มีลักษณะคล้ายคลึงกับพฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทในระยะแรก

1.2 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น จะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวในระยะแรกนั้น คือ เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือนหรือใกล้เคียงกับสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทอินทรีย์ ก็จะสนองตอบในลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นโรคประสาทนั้น

1.3 พฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นโรคประสาทจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรง เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือนกับ สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท และความรุนแรงของการแสดงออกจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อลักษณะของสิ่งเร้าใหม่นั้นมีความแตกต่างจากสิ่งเร้าเดิมมากขึ้น

2. แนวคิดของการหยุดยั้ง (Extinction) ของพาฟลอฟ (Pavlov)

แนวคิดของการหยุดยั้ง ของ พาฟลอฟ ถ้าเสนอสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข (Conditioned Stimulus) โดยไม่ตามด้วยสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (Unconditioned Stimulus) แล้วพฤติกรรมสนองตอบอินทรีย์ที่ได้รับการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขนั้น จะค่อย ๆ ลดลง และหายไปในที่สุด

3. แนวคิดจากงานวิจัยของโจนส์ (Jones)

โจนส์ (Jones) เป็นลูกศิษย์ของวัตสัน (Watson) ผู้ที่ได้ชื่อว่า เป็นบิดาแห่งพฤติกรรมนิยมโจนส์ได้ทำการบำบัดเด็กชายคนหนึ่งชื่อ ปีเตอร์ (Peter) เป็นเด็กที่กลัวกระต่ายเป็นอย่างมาก โดยการให้ปีเตอร์นั่งอยู่บนเก้าอี้สูงและรับประทานไอศกรีมในช่วงที่ปีเตอร์หิว ในขณะที่ปีเตอร์รับประทานไอศกรีมอยู่นั้น โจนส์ก็ได้นำกระต่ายเข้ามา โดยเริ่มจากระยะที่ไกลก่อนแล้วค่อย ๆ นำเข้ามาใกล้ ถ้าเมื่อใดที่กระต่ายอยู่ใกล้จนปีเตอร์เกิดความกลัว เขาก็จะเอากะต่ายถอยห่างไปนิดหนึ่งจนกระทั่งปีเตอร์ระงับความกลัวได้แล้ว เขาจะค่อย ๆ เลื่อนกระต่ายเข้าใกล้มาอีกจนกระทั่งกระต่ายนั่งอยู่ที่บนตักของปีเตอร์ และปีเตอร์ก็จับกระต่ายได้ ความกลัวกระต่ายของปีเตอร์ก็หมดไป จากงานวิจัยของโจนส์นี้เองก็เป็นแนวคิดทำให้ไวลเบ้ นำมาใช้ในการสร้างลำดับขั้น (Hierarchies) ของ สิ่งเร้าเพื่อใช้ในเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

4. แนวคิดของเชอริงตัน (Sherington)

จากแนวคิดพื้นฐานที่ไวลเบ้ได้มาจากงานวิจัยของโจนส์นั้นมีคำถามเกิดขึ้นมาว่าทำไมวิธีทดลองของโจนส์จึงมีประสิทธิภาพ ซึ่งไวลเบ้ได้พบคำตอบนี้จาก งานของเชอริงตัน (1947) นักสรีรวิทยาที่เสนอแนวคิดของการระงับซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) โดยที่เชอริงตันหมายถึง การที่สภาพการณ์ที่ปฏิกิริยาสะท้อนของเส้นประสาททางส่วนของไขสันหลังสามารถทำให้ยุติหรือระงับลงไปได้ โดยการเสนอปฏิกิริยาสะท้อนกลับในทางตรงกันข้ามให้เกิดขึ้นพร้อมๆกัน จากแนวคิดนี้เอง ก็อาจทำให้ตอบคำถามในงานโจนส์ได้ว่า การที่เด็กลดความกลัวต่อกระต่ายลงได้นั้น เป็นเพราะว่าความหิวนั้น ทำหน้าที่ระงับความกลัวนั่นเอง เหตุนี้ ไวลเบ้จึงพยายามหาการตอบสนองของอินทรีย์ที่ขัดกันกับ ความกลัว หรือความวิตกกังวล ซึ่งไวลเบ้พบว่าการตอบสนองอยู่ 3 ประการคือการผ่อนคลาย (Relaxation) การกล้าแสดงออก (Assertion) และการกระตุ้นทางเพศ (Sexual Arousal) ที่ขัดกับความกลัว หรือความวิตกกังวล นั่นคือ ถ้าการสนองตอบทั้ง 3 ลักษณะเกิดขึ้น ความกลัวหรือความวิตกกังวลย่อมไม่เกิด แต่ถ้าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดการสนองตามทั้ง 3 ลักษณะจะเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ซึ่ง ไวลเบ้เรียกว่า เป็นการระงับซึ่งกันและกัน เนื่องจากนำเอาแนวคิดที่อธิบายปรากฏการณ์ ของระบบประสาทส่วนเล็กนิดเดียวมาอธิบายพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระบบประสาททั้งร่างกาย และ

กล้ามเนื้อทุกส่วนนั้นดูไม่น่าที่จะเหมาะสมนัก น่าจะใช้คำที่ครอบคลุมแนวคิดมากกว่านั้น เหตุนี้ นักปรับพฤติกรรมเป็นจำนวนมากคิดว่า ลักษณะที่โวลเป้ใช้นั้น สอดคล้องกับแนวคิดของการวางเงื่อนไขต่อต้าน (Counter conditioning) มากกว่า ซึ่งแนวคิดของการใช้คำว่าวางเงื่อนไขต่อต้านนั้น ได้รับการยอมรับในวงกว้างมากกว่าคำว่า การระงับซึ่งกันและกัน ที่มีใช้เฉพาะของนักปรับพฤติกรรมในกลุ่มของโวลเป้เท่านั้น

5. แนวคิดการผ่อนคลาย (Relaxation)

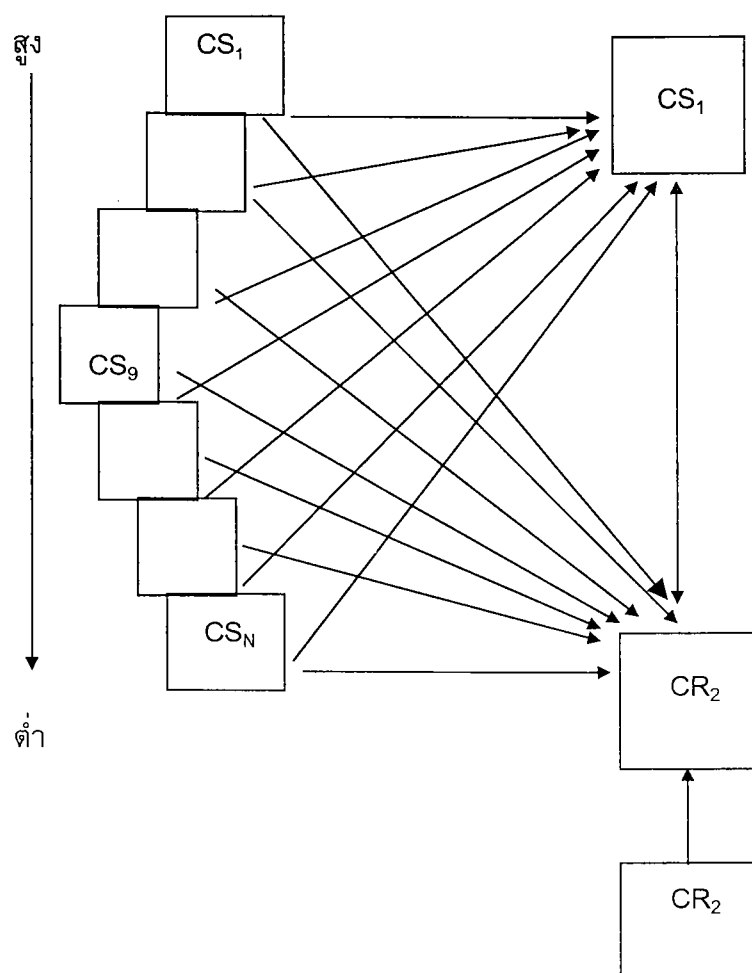
โวลเป้พบว่า ผลงานของจาคอบสัน (1938) ที่ได้ใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อระงับความวิตกกังวลของคนไข้ โดยที่คนไข้ไม่ต้องทำอะไรต่อสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลเลย เพียงแต่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว ก็สามารถลดความวิตกกังวลได้ ซึ่งโวลเป้คิดว่าการที่คนไข้ของจาคอบสันสามารถลดความวิตกกังวลในระดับที่สูงได้ ก็เป็นเพราะฝึกนานและฝึกอย่างจริงจังนั่นเอง จากการฝึกของจาคอบสันนี้เอง โวลเป้จึงได้นำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของจาคอบสัน มาเป็นส่วนหนึ่งในเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบของเขาซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้านความกลัวหรือความวิตกกังวลนั่นเอง

6. แนวคิดเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต

จากแนวคิดทั้ง 5 ประการข้างต้น โวลเป้ได้ศึกษาและนำมาพิจารณารวมเข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของการบำบัด ที่เรียกว่าการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนั้น เมื่อโวลเป้นำไปใช้บำบัดผู้ที่เข้ารับการบำบัด โดยให้ผู้ที่เข้ามารับการบำบัดนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งจัดลำดับของการเผชิญสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง โวลเป้ก็พบว่าเป็นการยุ่งยาก และลำบากอย่างยิ่งในการที่ค่อย ๆ ใ้บุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง เพราะไม่สามารถควบคุมสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นได้ โวลเป้จึงต้องกลับมาทบทวนวิธีการอีกครั้งหนึ่ง และจากการที่เขาได้ศึกษางานเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต เขาจึงได้ลองใช้วิธีการให้ผู้รับการบำบัดได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า โดยจัดเป็นลำดับของสิ่งเร้าเช่นกัน ผลปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างมากไปสู่สภาพการณ์จริงได้อีกด้วย

3.1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

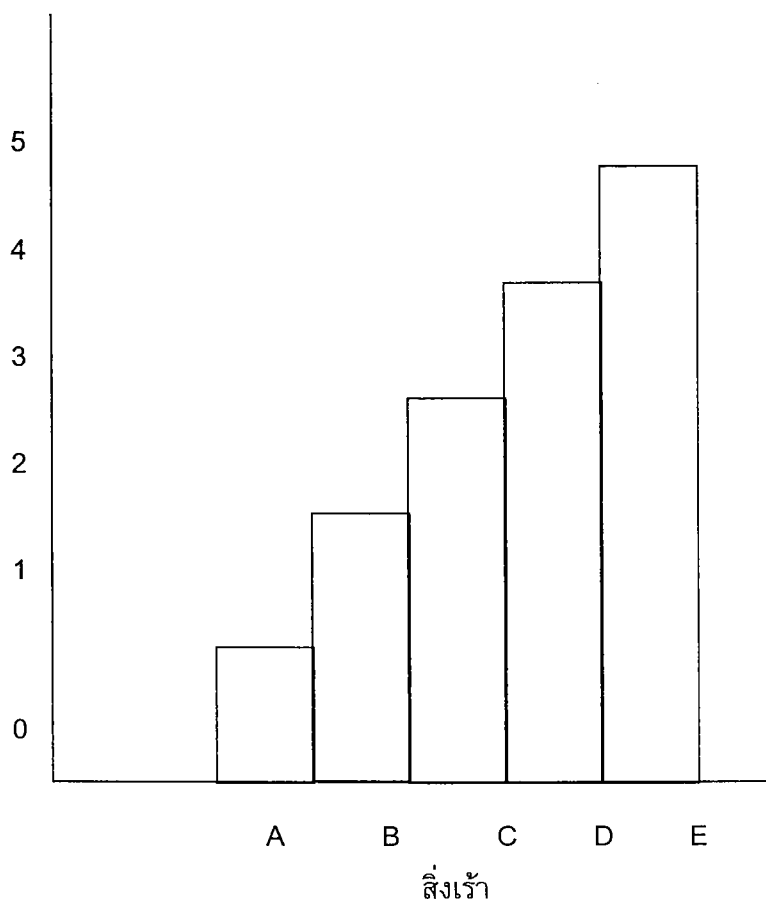
วิธีดำเนินการ จากแนวคิดพื้นฐานทั้ง 5 ข้อ ได้กล่าวมาแล้ว โวลเป้ได้นำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิคการฝึกการผ่อนคลายกังวลอย่างเป็นระบบโดยที่ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการสามารถที่จะเสนอเป็นภาพประกอบที่เข้าใจง่าย ๆ ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539 :109-11)



ภาพประกอบ 1 แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัดการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

จากภาพประกอบ 1 สิ่งแรกที่คุณบำบัดจะต้องดำเนินการ คือ การฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดกันกับ ความกลัวหรือความวิตกกังวล อันเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้าน ซึ่ง โวลเป้ (Wolpe) ได้ใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก จากนั้นจึงค่อยเสนอสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความกลัว หรือความวิตกกังวลลดลงจนหมดไป จากนั้นจึงค่อยเพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้าขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่สร้างปัญหาให้ผู้เข้ารับการบำบัดสูงสุด ซึ่งการที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้านี้แทนที่จะทำให้สิ่งเร้านั้นมีความรุนแรงอย่างที่เคยเป็นกลับทำให้ความรุนแรงนั้นลดลง โวลเป้ได้อธิบายปรากฏการณ์นี้ในภาพประกอบ 2 โวลเป้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2539 : 109 - 111 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1982)

หน่วยของความวิตกกังวล



ภาพประกอบ 2 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก

ภาพประกอบ 2 จะเห็นได้ว่าเมื่อเราสามารถลดระดับของความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้า A จาก 1 หน่วยมาเป็น 0 แล้วสิ่งเร้า B ก็จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้แค่เพียง 1 หน่วยแทนที่จะเป็น 2 หน่วยอย่างที่เคยเป็น เช่นกันเมื่อสิ่งเร้า B ไม่สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้อีกต่อไป (หน่วยของความวิตกกังวลเป็น 0) สิ่งเร้า C ก็สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้เพียง 1 หน่วยเท่านั้นแทนที่จะเป็น 3 หน่วย จะเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สำหรับสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นความวิตกกังวลในระดับสูงขึ้น ๑ ไปเพื่อให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น Wolpe ได้เสนอตัวอย่างของคนที่กำลังกลัวความสูง แนนอน ยืนอยู่บนที่สูงเท่าไร ความกลัวก็ยิ่งจะเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น นั่นก็หมายความว่า ถ้าเราสามารถทำให้ความกลัวความสูงในระดับตึกชั้นที่ 2 หดลงไปได้ การกลัวความสูงเมื่ออยู่ในชั้นที่ 3 ก็ย่อมจะลดลงไม่เท่ากับที่เคยกลัวมาก่อน ทำให้การบำบัดนั้นทำได้ง่ายกว่า การที่จะทำการบำบัดเมื่อบุคคลไปอยู่ที่ชั้นที่ 3 โดยไม่ได้ผ่านการบำบัดที่ชั้นที่ 2 มาก่อน ซึ่งวิธีการจัดลำดับขั้นของระดับของความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้ ทำให้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้นทีเดียว

สุวัทนา อารีพรค (2524 : 489) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลาย (Relaxation) แล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วย กลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้น จากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด โดยมีลำดับขั้น ดังนี้

1. การวางเงื่อนไขย้อนกลับ (Counter Conditioning หรือ Reciprocal Inhibition) คือ การฝึกให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะสภาวะเช่นนี้ สามารถทำลายอาการวิตกกังวลได้ ผู้รักษาจะพบผู้ป่วย 2 - 3 ครั้ง เพื่อฝึกให้รู้จักวิธีทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เมื่อผู้ป่วยรู้จักวิธีทำ และกลับไปฝึกที่บ้านจนสามารถควบคุมการคลายกล้ามเนื้อได้ดี

2. การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ การให้ผู้ป่วยจินตนาการถึง เหตุการณ์หรือสิ่งที่เขากลัวหรือวิตกกังวลจากน้อยไปมาก ในขณะที่อยู่ในสภาวะผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ วิธีทำคือผู้รักษาจะสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลจากเหตุการณ์ หรือสิ่งซึ่งผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วบอกให้ผู้ป่วยจินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ ให้เห็นภาพในมโนภาพ ชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นก็ให้ผู้ผู้ป่วยรายงานว่าตนเองรู้สึก อย่างไร ถ้ากังวลผู้รักษาก็จะบอกให้ผู้ผู้ป่วยค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้าผู้ป่วยสามารถทำให้ ความวิตกกังวลหมดไป จากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไร ที่ผู้ป่วยบอกว่าเขายังวิตกกังวล แม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วผู้รักษาจะบอกให้ผู้ผู้ป่วย หยุด และเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่ผู้ป่วยยังสามารถควบคุมสภาวะผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นมายังสถานการณ์ต่อไป ถ้าผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์ อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย ซึ่งเขากลัวหรือกังวลที่สุด ถ้าเขายังสามารถ ควบคุมสภาวะการคลายตัวของกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่าเขายาจากความกลัวหรือวิตกกังวล

อัจฉรา สุขารมณ (2527 : 133 -134) ได้กล่าวว่า การลดความหวาดวิตกอย่างเป็น ระบบของโวลเป้ (Wolpe) ประกอบด้วย

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Training in Relaxation) ขั้นแรกของการทำพฤติกรรม บำบัด ก็คือการฝึกให้ผู้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่ จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่กล้ามเนื้อกายได้ นับว่าวิธีการนี้เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด

2. การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Construction of Hierarchies) ในระยะแรก ๆ ของการทำพฤติกรรมบำบัด นักพฤติกรรมบำบัดจะต้องให้ความสนใจกับระดับ ขั้นของความกระวนกระวายใจ (Hierarchies of Anxiety) ที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยที่บอกว่ามีความไม่สบายใจมากที่สุด ตั้งแต่การที่เห็นสามีพุดคุยสนิทสนมกับผู้หญิงคนใด

คนหนึ่งในงานเลี้ยง พุดปกติธรรมดา กับสาวใช้หรือระดับต่ำสุดของความกระวนกระวายใจ เมื่อสามีมองดูหญิงอื่นขณะขับรถผ่าน ในบางกรณีความกระวนกระวายใจเหล่านี้ สามารถที่จะอธิบายได้เป็นลำดับขั้น แต่บางกรณีไม่สามารถที่จะอธิบายได้

3. ลำดับขั้นการคลายกังวล (Desensitization Procedure) เมื่อนักพฤติกรรมบำบัดได้ทราบถึงลำดับขั้นของความกระวนกระวายใจ และให้ผู้ป่วยอยู่ในระดับกล่อมเนื้อมีการผ่อนคลายเต็มที่แล้ว นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มต้นกระบวนการคลายกังวล (Desensitization) ในขณะที่ ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้นอนหลับตา นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มอธิบาย หรือบรรยายถึงสิ่งต่าง ๆ ต่อผู้ป่วย และให้ผู้ผู้ป่วยวาดภาพ หรือนึก (Imagine) ตามไปด้วย เริ่มตั้งแต่สถานการณ์ทั่ว ๆ ไปก่อน และถ้าผู้ป่วยยังคงพัก หรือผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ได้ นักพฤติกรรมบำบัดจะบรรยายแก่ผู้ป่วยต่อไป จากสิ่งที่ทำให้เกิดความกระวนกระวายใจน้อยที่สุด เรื่อยไปจนถึงระดับขั้นสุดท้าย การรักษาจะดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าผู้ป่วยจะสามารถผ่อนคลายหรือพัก อยู่ได้จนถึงระดับขั้นสูงสุด โดยปกติแล้วการทำจิตบำบัดด้วยวิธีนี้จะทำได้ตั้งแต่ 15 ถึง 30 นาที 2 หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์และระยะเวลาที่ใช้อาจใช้ตั้งแต่สัปดาห์เดียวจนเป็นเดือน

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 99) กล่าวว่า การชนะความกลัวมีเทคนิคที่ต้องฝึกปฏิบัติเป็นขั้นตอนกันอยู่ 4 ขั้นตอนคือ

1. ผู้ทุกข์ จะต้องเรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อ และใช้จิตคลุมกายมาก่อน
2. ผู้ทุกข์ต้องเรียนรู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัวอะไรต่าง ๆ แล้วเรียงเป็นลำดับจาก สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด เรียกวิธีการนี้ว่า การจัดลำดับความรู้สึกกลัวต่าง ๆ (Hierarchy of Symptoms)
3. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้เทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)
4. ผู้ทุกข์จะต้องรู้จักนวิธีการนี้ไป ปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 173) ได้กล่าวถึง วิธีดำเนินการจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ ไว้ดังนี้ ให้ผู้รับบริการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน (Muscle Relaxation) โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อผู้รับบริการมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว จึงให้ผู้รับบริการเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสู่สูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับบริการจินตนาการ หรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวลเรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุด ในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 515) ได้กล่าวถึงวิธีดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ หรือลดความหวาดวิตก สามารถดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 ให้ผู้รับการบำบัดเขียนพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดมีความหวาดวิตกจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดตามลำดับ แล้วฝึกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ นึกถึงพฤติกรรมหรือสภาพแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดหวาดวิตก ในขณะเดียวกันก็ให้ผู้รับการบำบัดพยายามผ่อนคลายความหวาดวิตกไปพร้อมๆกัน ฝึกซ้ำๆ จนผู้รับการบำบัดหมดความหวาดวิตกแล้ว ต่อจากนั้น จึงให้ผู้รับการบำบัดนำไปทดลองใช้ในสภาวะจริง ๆ ว่าจะได้ผลดีเพียงใด หากยังไม่ได้ผลดีพอ ผู้บำบัดก็ควรจะให้ผู้รับการบำบัดฝึกต่อไปอีกจนเกิดความชำนาญ หรือทักษะในการใช้วิธีการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ

วิธีที่ 2 ผู้บำบัดเริ่มต้นด้วยการให้ผู้รับการบำบัดนั่งตามสบาย และอยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้บำบัดอาจจะสร้างสถานการณ์ที่มีความหวาดวิตกน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มความรุนแรงความหวาดวิตกทีละขั้นๆ โดยให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกตามสถานการณ์ที่เล่าในที่สถานการณ์ และให้ผู้รับการบำบัดรายงานความรู้สึกอย่างไร หรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์นั้น ๆ และผู้รับการบำบัดจินตนาการ และแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดขอให้ผู้รับการบำบัดหยุดนึกถึงสภาพนั้น ๆ แล้วให้รายงานความรู้สึกอย่างไร ขณะเดียวกันผู้บำบัดก็จะบอกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และหากว่าผู้รับการบำบัดสามารถคลายความหวาดวิตกจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ จัดความหวาดวิตกในแต่ละขั้นได้ และนอกจากการที่ผู้บำบัดสร้างสถานการณ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกของผู้รับการบำบัดแล้ว ผู้บำบัดอาจจะให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจาสถานการณ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงนักแล้วจึงค่อย ๆ ให้ ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้นทีละขั้น ๆ ด้วยตนเองก็ได้ การเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดฝึกแบบนี้ และฝึกอย่างต่อเนื่อง ฝึกจนชำนาญและเกิดทักษะ ในที่สุดก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถหายจากความหวาดวิตกและสามารถจัดการอาการต่างๆ เช่น ความกลัวหรือความวิตกกังวลให้หมดสิ้นไปได้

คอเรย์ (Corey. 1991 : 301-303) กล่าวว่า ขั้นตอนการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation Training) ให้ผู้รับการบำบัดนั่งอยู่ในท่าที่สบายหลับตา จากนั้นผู้บำบัดใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวลเพื่อให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงทะเลทรายหรือทุ่งหญ้าสวยๆ เพื่อการผ่อนคลาย หลังจากนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายทั้งหมด โดยเฉพาะส่วนใบหน้า กล้ามเนื้อแขน ศีรษะ ลำคอ หัวไหล่ หลัง เท้า และให้ผู้รับการบำบัดทำการฝึกผ่อนคลายเพิ่มเติม นอกเหนือจากเวลาที่เข้ารับการบำบัดอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

2. การเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล (Development of the Anxiety Hierarchy) โดยผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุดถึงน้อยที่สุด

3. การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เมื่อผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และสร้างลำดับขั้นของความวิตกกังวลเรียบร้อยแล้ว ผู้บำบัดจะดำเนินการใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยให้ผู้รับการบำบัดนั่งในท่าที่สบายอยู่ในสภาวะของการผ่อนคลาย ดูภาพที่มีความเป็นกลาง หลังจากนั้นให้หลับตาและจินตนาการถึงภาพนั้น ถ้าผู้รับการบำบัดรู้สึกผ่อนคลายก็ให้เริ่มจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างน้อยที่สุด ที่ได้จัดลำดับไว้ที่สภาวะการณ์จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดรายงานว่า ตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้าผู้รับการบำบัดเกิดความวิตกกังวลเมื่อใด ผู้บำบัดจะค่อยๆ ทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อคลายความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เมื่อผู้รับการบำบัดสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ก็ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอันดับต่อไป การบำบัดจะสิ้นสุดลงเมื่อผู้รับการบำบัดสามารถอยู่ในสภาวะของการผ่อนคลายได้ เมื่อจินตนาการถึงลำดับขั้นสุดท้ายที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุด

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็งกล้ามเนื้อจะคลาย ไม่เคลื่อนไหว และไม่แสดงการต่อต้านหรือขัดขืนต่อการเหยียดหรือขงของกระบวนการทำงานของสรีระ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่เข้าไปสู่กล้ามเนื้อและเส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเหล่านั้นจะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้า พบว่าเส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหวเมื่อกำลังอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 94) ยังได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation) ว่ามี 4 ประการคือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ ในภายหลัง
3. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ และสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้โดยอัตโนมัติ

4. การผ่อนคลายอาจจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจในช่วงสั้น (Narrowed Attention) การสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการ และการนอน การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัวนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

สำหรับหลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บอร์โคเวค (นิตไทย นัมคณิสสรณ์. 2537: 15 ; อ้างอิงจาก Berkovec. 1982 ; 880 - 895) กล่าวว่า มี 2 ประการคือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่

2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึก รู้ตัวมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

บีช เบอร์น และ เชฟฟิลด์ (Beech, Burns and Sheffield. 1982 : 42 - 43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการผ่อนคลายไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบสรีรกรรมไปในทางที่ดีขึ้น
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียดและช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดขึ้นมากจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียดเช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำทำ เป็นต้น โดยจะไปช่วยลดความต้องการที่จะพึงพิงสิ่งเหล่านั้นลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่าการบริหารร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง
9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัดทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลาย มีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด
10. ผลที่ตามมาจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดดีขึ้น

11. ในช่วงที่มีความเครียดอยู่มาก ความคิดนั้นอาจสับสน การตัดสินใจลำบาก และอาจเบี่ยงเบนไปจากความจริงได้มากขึ้น ต่างกับคนที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะผ่อนคลายจะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่า การตัดสินใจที่ดีกว่าซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 421) ได้กล่าวถึงข้อควรคำนึงบางประการในการฝึกดังนี้คือ

1. ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่าง แต่ไม่ใช่หิว และไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกายหรือดื่มสุรามาภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอน หรือมีความเจ็บปวดทางร่างกาย

2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวม และควรจะถอดรองเท้าขณะฝึก

3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีการฝึกมาก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง

4. ภายหลังจากฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเองควรฝึกตามลำดับขั้นตอนโดยฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำจากเทปที่ครูฝึกบรรยายวิธีการฝึกไว้

5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อต้องเริ่มค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อ โดยเพิ่มความเครียดทีละน้อย ๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันทีและอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็ว

6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้า ๆ อย่ารีบคลายเพราะจะเป็นอันตราย

7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้ง จะต้องหายใจลึก ๆ อีก 2 - 3 ครั้งจนรู้สึกผ่อนคลายจากนั้น จึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน

8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรจะหักโหมควรใช้เวลา 15 - 30 นาทีแต่ไม่ควรจะฝึกโดยใช้เวลามากกว่า 45 นาที

9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งและปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ

10. เมื่อฝึกจนชำนาญหากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อก็สามารถเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้นๆ หรือ กล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขา และเท้า เพราะเดินมากก็ต้องเกร็งและคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง และหน้าขา ก็เพียงพอ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขั้นตอนในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 เป็นการฝึกให้บุคคลได้รู้จักการวางเงื่อนไขย้อนกลับเพื่อให้บุคคลสามารถทำลายอาการหวั่นไหวได้ ซึ่งหมายถึงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ขั้นตอนที่ 2 คือ การให้บุคคลได้จัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกหวั่นไหวหรือโกรธจากน้อยที่สุด ขั้นตอนที่ 3 คือ การให้บุคคลได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า หรือสภาพการณ์ที่

โกรธจากสภาพการณ์ที่โกรธน้อยไปหามาก โดยในขณะที่จินตนาการนี้ บุคคลต้องสามารถควบคุมสภาพการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ และไม่รู้สึกริวกังวล จึงสามารถจินตนาการในลำดับต่อไปได้ และเมื่อจินตนาการถึงลำดับสุดท้ายแล้วสามารถควบคุมสภาพการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่าบุคคลนั้นหายจากความโกรธ หรือ ความไม่สบายใจต่าง ๆ ได้

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกริวกังวลอย่างเป็นระบบ

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แมคมิลแลน และออสเตอร์เฮาส์ (นัยนา เหล่าสุวรรณ. 2525 : 33 ; อ้างอิงจาก McMillan and Osterhouse. 1972) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการลดความรู้สึกริวกังวลอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูง แต่มีความวิตกกังวลทั่วไปแตกต่างกัน โดยให้นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงจำนวน 100 คน ทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปแล้วคัดเลือกนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทั่วไปสูง และต่ำอย่างละ 10 คน มาเข้ารับการฝึกลดความรู้สึกริวกังวลอย่างเป็นระบบ ผลการศึกษาพบว่าไม่มีความแตกต่างกันภายหลังการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มนี้ แต่พบว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทั่วไปต่ำจะทำคะแนนสอบปลายภาคได้ดีกว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทั่วไปสูงอย่างมีนัยสำคัญ

คลุสกา (วิภา มีสวัสดิ์. 2523 : 22 ; อ้างอิงจาก Kluska. 1976 : 4866 - A) ได้ศึกษาผลของการลดความรู้สึกริวกังวลอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายใช้แบบทดสอบ Alpert-Hall Achievement Anxiety Test พบว่าการฝึกลดความรู้สึกริวกังวลอย่างเป็นระบบลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนได้

รอล์ฟ (วรลักษณ์ กลัดแก้ว. 2539 : 42 ; อ้างอิงจาก Rolf. 1972 : 3707 - A) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของผลการคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกริวกังวลอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล (Individual Desensitization) เพื่อลดความกังวลของนักศึกษาพยาบาล โดยทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้วัดผลครั้งสุดท้าย โดยวัดสภาพร่างกายก่อน เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ผลการศึกษาพบว่า การคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกริวกังวลอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมภายนอกของนักศึกษาก็ไม่สามารถที่จะใช้เป็นหลักฐานยืนยันให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้ได้

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43-44) ได้ศึกษาผลของวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกลบหน่วงที่ใช้ในการลดความรู้สึกลบหน่วง กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตและเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกลบหน่วง กลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต โดยใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกลบหน่วงกับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คนแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลอง 13คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกลบหน่วง ฝึกให้ตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกลบหน่วงมีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน และจากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) พบว่า นิสิตที่ใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกลบหน่วงกับนิสิตที่มีการปรับตัวตามธรรมชาติ มีความรู้สึกลบหน่วง กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียน ไม่แตกต่างกัน

นัยนา เหล่าสุวรรณ (2525 : 54) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการลดความรู้สึกลบหน่วงอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่มและการปรับตัวตามธรรมชาติ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2523 วิทยาลัยพยาบาลชัยนาท จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน นักศึกษากลุ่มทดลองใช้การฝึกการลดความรู้สึกลบหน่วงอย่างเป็นระบบ เป็นกลุ่มตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงภายในเวลา 2 สัปดาห์ ก่อนสอบปลายภาค ส่วนกลุ่มควบคุม มิได้รับการฝึก ผลการศึกษาค้นคว้า นักศึกษาที่ได้รับการลดความรู้สึกลบหน่วงอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลง

วรลักษณ์ กลัดแก้ว (2539 : 68) ได้ศึกษาผลของการฝึกลดความรู้สึกลบหน่วงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2538 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 8 คน ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากรและได้รับการฝึกลดความรู้สึกลบหน่วงอย่างเป็นระบบ โดยใช้เวลาในการฝึกคนละ 8 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย และโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกลบหน่วงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ผลการศึกษาค้นคว้า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกลบหน่วงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง

เอกภพ คงสวัสดิ์ (2541 : 77) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่มีสภาพรอพิณี ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากรเป็นนักศึกษากลุ่ม ทดลองที่ 1 จำนวน 7 คน ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 7 คน ได้รับการฝึกลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรม มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลง และ นักศึกษาทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลงไม่แตกต่างกัน

วรรณดี พรหมสุรินทร์ (2541 : 82) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกลดความ รู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่น เป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต ปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 จำนวนกลุ่มละ 7 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากร โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๑ ละ 4 วัน ๑ ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่น เป็นศูนย์กลาง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๑ ละ 4 วัน ๑ ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลงและความวิตกกังวลใน การคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตทั้ง 2 กลุ่ม ลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็น ระบบ สามารถลดความวิตกกังวล ความกลัว ประหม่า ซึ่งล้วนเป็นปัญหาทางด้านพฤติกรรม สามารถฝึกได้ทั้งเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยคาดว่า การฝึกลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็นระบบนี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกใน การเผชิญความโกรธ ของนักศึกษาพยาบาล ได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30-70 และมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 35 ลงมา และมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ โดยเพื่อนสนิท ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2541 ซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30-70 และมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 35 ลงมา และมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ โดยเพื่อนสนิท ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา จำนวน 16 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 เฉพาะนักศึกษาพยาบาลหญิง จำนวน 77 คน ตอบแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วเรียงลำดับนักศึกษาพยาบาลที่ได้คะแนนจากสูงสุดลงมาต่ำสุด จากนั้นพิจารณาเลือกนักศึกษาพยาบาลซึ่งมีคะแนนความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30-70 ได้นักศึกษาพยาบาลจำนวน 42 คน

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 เฉพาะนักศึกษาพยาบาลหญิง จำนวน 77 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วเรียงลำดับนักศึกษาพยาบาลที่ได้คะแนน จากสูงสุดลงมาต่ำสุด จากนั้นพิจารณาเลือกนักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 35 ลงมา ได้นักศึกษาพยาบาลจำนวน 33 คน

3. ผู้วิจัยให้เพื่อนสนิทของนักศึกษาพยาบาลหญิงแต่ละคนตอบแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วเรียงลำดับนักศึกษาพยาบาลที่ได้คะแนนจากสูงสุดลงมาต่ำสุด จากนั้นพิจารณาเลือกนักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 40 ลงมา ได้นักศึกษาพยาบาลจำนวน 42 คน

4. ผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาพยาบาลซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30-70 มีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 35 ลงมา และมีคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยเพื่อนสนิท ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา ได้นักศึกษาพยาบาลจำนวน 19 คน

5. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักศึกษาพยาบาลในการเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่านักศึกษาพยาบาลทุกคนสมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายนักศึกษาในข้อ 4 มาจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล โดยที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจาก The State - Trait Anger Expression Inventory ของ สปีลเบอร์เกอร์ (Fuqua and others. 1991 : 439-446 ; Spielberger. 1988) เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และเป็นปัญหาด้านพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาล

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจำนวน 20 ข้อ มาหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คนคือ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จัตุรงค์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรพนทิต วาณิชยการ ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 20 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำด้วยวิธีการทางสถิติแบบที (t - test) แล้วเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1.5 นำแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 15 ข้อ ที่มีค่า t ตั้งแต่ 2.45-7.21 มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยวิธีหาลัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7351

1.6 นำแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ลักษณะแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง ไม่จริงเลย

ตัวอย่างแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความแล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อความตรงกับ ข้อเท็จจริง เกี่ยวกับตัวนักศึกษา มากน้อยเพียงใด แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับข้อเท็จจริงนั้นๆ ของนักศึกษา ลงในช่องว่างด้านขวามือของข้อความนั้น ขอให้นักศึกษาตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูก หรือ ผิด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ไม่จริงเลย
1	ข้าพเจ้าเป็นคนโมโหง่าย.....				
2	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อถูกตำหนิ.....				
3	เมื่อมีใครทำให้ข้าพเจ้าผิดหวัง ข้าพเจ้าอยากจะทำร้ายบุคคลนั้น.....				
4	ข้าพเจ้าเป็นคนใจเย็น.....				
5	เมื่อโกรธ ข้าพเจ้าพยายามระงับ- อารมณ์ไม่แสดงออกมา.....				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด ให้ 1 คะแนน

จริง ให้ 2 คะแนน

จริงบ้างไม่จริงบ้าง ให้ 3 คะแนน

ไม่จริงเลย ให้ 4 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด ให้ 4 คะแนน

จริง ให้ 3 คะแนน

จริงบ้างไม่จริงบ้าง ให้ 2 คะแนน

ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ

2.2 ผู้วิจัยสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ ของ นักศึกษาพยาบาลและข้อมูลจากอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์นิเทศก์ นำมาสร้างแบบสอบถาม พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ เป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก ข้อความเป็น สถานการณ์สั้นๆเกี่ยวกับบุคคล เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ ซึ่งมีความสอดคล้อง กับนิยามศัพท์เฉพาะ และเป็นปัญหาด้านพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของ นักศึกษาพยาบาล

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจำนวน 30 ข้อ มาหาความเที่ยงตรงเชิง ประจักษ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คนคือ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จัตรศุกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรณพิศ วาณิชยการ ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมและความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 30 ข้อ ไปทดลองใช้กับ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ที่มี ลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วย วิธีการทางสถิติแบบที (t - test) แล้วเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2.5 นำแบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ จำนวน 20 ข้อ ที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.94-9.12 มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดย

ใช้สูตร KR 20 ของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson Method) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7758

2.6 นำแบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ลักษณะของแบบสอบถาม

เป็นแบบสร้างสถานการณ์ให้เลือกตอบ มีจำนวน 20 ข้อ ในแบบสอบถามแต่ละข้อเป็นสถานการณ์สั้นๆ เกี่ยวกับบุคคล เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ ซึ่งผู้ตอบจะต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว จากตัวเลือก 5 ตัวเลือก

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จะถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก การกระทำของท่านในสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความโกรธที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2. วิธีตอบคำถามในแต่ละข้อ ให้ท่านอ่านสถานการณ์และคำถามให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่า ถ้าท่านมีประสบการณ์ตามสถานการณ์นั้นๆ แล้วท่านรู้สึกโกรธ ท่านจะตัดสินใจเลือกปฏิบัติตามข้อใดมากที่สุด ตัดสินใจเลือกข้อใดก็ทำเครื่องหมายกากบาทในกระดาษคำตอบให้ตรงกับข้อนั้น ดังตัวอย่างการเลือกตอบ ข้อ ก. ดังนี้

~~ก.~~ ข. ค. ง. จ.

ถ้าท่านต้องการเปลี่ยนคำตอบก็ใช้ขีดเส้นทับรอยกากบาทเดิม แล้วไปทำเครื่องหมายกากบาทในข้อที่เลือกใหม่ ดังตัวอย่างการเปลี่ยนคำตอบ ข้อ ก. เป็น ข้อ ค. ดังนี้

~~ก.~~ ข. ~~ค.~~ ง. จ.

หากท่านเลือกตอบข้อ จ. ขอให้เขียนระบุวิธีที่ท่านเลือกปฏิบัติด้วยว่าเป็นอย่างไร ในช่องว่างหลังข้อ จ. ที่กำหนดให้

3. คำตอบที่ท่านตอบ ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะเป็นเรื่องความคิดและการเลือกปฏิบัติของท่าน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับผู้อื่น จะไม่มีการนำคำตอบนี้ไปเปิดเผยที่ไหนโดยเด็ดขาด และไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของท่านแต่อย่างใด ขอให้ท่านพิจารณาตอบให้ตรงกับ ตัวท่านเอง ให้มากที่สุด

4. ขอให้ทำคำตอบทุกข้อ อย่าเว้น และ อย่าลืม ว่าจะขีดตอบได้เพียงข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น

5. ในระหว่างทำแบบสอบถามฉบับนี้ ถ้าเกิดข้อสงสัยให้ยกมือถามได้ทันที

ตัวอย่างแบบสอบถาม

0. ขณะที่ท่านกำลังรับทำงานให้ทันส่งอาจารย์ภายในวันนี้ เพื่อนของท่านเข้ามาชวนคุย ถ้าท่านรู้สึกไม่พอใจมาก ท่านจะอย่างไร

- ก. ถอนหายใจ แล้วคิดในใจว่า เพื่อนไม่น่ามารบกวนเราตอนนี้
- ข. รู้สึกไม่พอใจ แต่ก็ทำหน้าเฉยๆ โดยไม่แสดงสีหน้าว่าไม่พอใจ
- ค. มองหน้าเพื่อน และพูดว่า “เห็นมัย กำลังทำอะไร”
- ง. พยายามควบคุมความรู้สึกไม่พอใจ โดยพูดกับเพื่อนด้วยน้ำเสียงเรียบๆ ว่า “มีอะไรหรือ”
- จ. อื่นๆ โปรดระบุ

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบข้อ ก. ค. และ ง. แสดงถึงพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธที่ไม่เหมาะสม ให้ 0 คะแนน

ตอบข้อ ข. แสดงถึงพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม ให้ 1 คะแนน

3. แบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ

3.2 ผู้วิจัยสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ ของ นักศึกษาพยาบาลและข้อมูลจากอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์นิเทศก์ นำมาสร้างแบบประเมิน พฤติกรรมในการเผชิญความโกรธที่เป็นปัญหาด้านพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ ของ นักศึกษาพยาบาล ให้สอดคล้องกับลักษณะของปัญหาที่สำรวจ

3.3 ผู้วิจัยนำแบบประเมินที่สร้างขึ้นจำนวน 20 ข้อ มาหาความเที่ยงตรงเชิง ประจักษ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คนคือ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรณพิศ วาณิชย์การ ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมและความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำแบบประเมินมาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำแบบประเมินที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 20 ข้อ ไปทดลองใช้กับ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ที่มีลักษณะ ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

3.5 นำแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ จำนวน 10 ข้อ ไปใช้ในการ ทำวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ

ชื่อผู้ประเมิน ชื่อผู้ถูกประเมิน.....

คำชี้แจง ให้ผู้สังเกตทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังรายการพฤติกรรมที่กำหนดให้สำหรับพฤติกรรมที่เพื่อนแสดงออก เมื่อต้องเผชิญกับบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ

ข้อ	พฤติกรรมการแสดงออกเมื่อโกรธ	จริง	ไม่จริง
1	เมื่ออาจารย์ตำหนิ เขาจะแสดงสีหน้าบึ้งตึงทันที		
2	เมื่อโกรธ เขามองหน้าเพื่อนด้วยสายตาดุตัน		
3	ไม่ว่าใครก็ตามทำอะไรขัดใจ เขาจะแสดงสีหน้าไม่พอใจทันที		
4	เมื่อโกรธ เขาหลบไปอยู่ที่เงียบๆ คนเดียว		
5	เมื่อโกรธ เขามักกระแทกสิ่งของเสียงดังหรือปิดประตูแรงๆ		

เกณฑ์การให้คะแนน

จริง ให้ 0 คะแนน , ไม่จริง ให้ 1 คะแนน

4. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

4.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาล โดยกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสม กับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

4.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ฝึกในแต่ละครั้ง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ชุดเดิมจำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องของจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการ

4.3 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

4.4 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป สำหรับโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้เวลาใน

การทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที รวม 8 ครั้ง ระหว่างวันที่ 25 พฤศจิกายน 2541 – 13 มกราคม 2542 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ครั้งที่	วัน	เวลา
1	พุธ 25 พฤศจิกายน 2541	7.40 – 8.40 น.
2	พุธ 2 ธันวาคม 2541	7.40 – 8.40 น.
3	พุธ 9 ธันวาคม 2541	7.40 – 8.40 น.
4	พุธ 16 ธันวาคม 2541	7.40 – 8.40 น.
5	พุธ 23 ธันวาคม 2541	7.40 – 8.40 น.
6	พุธ 30 ธันวาคม 2541	16.00 – 17.00 น.
7	ศุกร์ 8 มกราคม 2542	16.00 – 17.00 น.
8	พุธ 13 มกราคม 2542	16.00 – 17.00 น.

5. โปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

5.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การฝึกลดความรู้สึกล่อนไหว อย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหว อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อพัฒนาพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาล โดยกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสม กับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

5.2 สร้างโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ฝึกในแต่ละครั้ง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องของจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา และวิธีดำเนินการ

5.3 นำโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่สร้างขึ้น มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

5.4 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป สำหรับโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ คนละ 8 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที รวม 8 ครั้ง ระหว่างวันที่ 23

พฤศจิกายน – 30 ธันวาคม 2541 สำหรับการฝึกในครั้งที่ 1 – ครั้งที่ 3 นักศึกษาเข้าร่วมการฝึกเป็นกลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สัปดาห์	วัน/ เวลา	10.00-11.00	11.00-12.00.	15.00-16.00	16.00-17.00	17.00-18.00
1 23-27 พย. 41	พ.ย.26	ครั้งที่1ทุกคน				
2 30-4 ธ.ค. 41	จ. 30 พ.ย.3	ครั้งที่3ทุกคน			ครั้งที่2ทุกคน	
3 7-11 ธ.ค.41	อ. 8 พ. 9 ศ.11	ครั้งที่4คนที่1 ครั้งที่4คนที่5	ครั้งที่4คนที่2 ครั้งที่5คนที่1	ครั้งที่4คนที่6 ครั้งที่5คนที่2	ครั้งที่4คนที่3 ครั้งที่4คนที่7 ครั้งที่5คนที่3	ครั้งที่4คนที่4 ครั้งที่4คนที่8
4 14-18 ธ.ค.41	จ.14 อ.15 พ.16 พ.ย.17 ศ.18		ครั้งที่5คนที่4 ครั้งที่6คนที่6	ครั้งที่6คนที่3 ครั้งที่6คนที่7	ครั้งที่5คนที่5 ครั้งที่5คนที่7 ครั้งที่6คนที่1 ครั้งที่6คนที่4 ครั้งที่6คนที่8	ครั้งที่5คนที่6 ครั้งที่5คนที่8 ครั้งที่6คนที่2 ครั้งที่6คนที่5
5 21-25 ธ.ค. 41	จ.21 อ.22 พ.23 พ.ย.24 ศ.25	ครั้งที่7คนที่4	ครั้งที่8คนที่1	ครั้งที่7คนที่1 ครั้งที่8คนที่2	ครั้งที่7คนที่2 ครั้งที่7คนที่5 ครั้งที่7คนที่6 ครั้งที่7คนที่7 ครั้งที่8คนที่3	ครั้งที่7คนที่3 ครั้งที่7คนที่7 ครั้งที่7คนที่8
6 28-30 ธ.ค. 41	จ.28 อ.29 พ.30		ครั้งที่8คนที่8	ครั้งที่8คนที่4	ครั้งที่8คนที่5 ครั้งที่8คนที่6	ครั้งที่8คนที่7

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Pretest - Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 67) มีแบบแผนการทดลองดังนี้

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการทดลอง แบบ Randomized Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
R(E1)	T1E1	X1	T2E1
R(E2)	T1E2	X2	T2E2

ความหมายของสัญลักษณ์

R(E1)	แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1
R(E2)	แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 2
T1E1,T1E2	แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
T2E1,T2E2	แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
X 1	แทน การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
X 2	แทน การฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 ก่อนการทดลอง

2.1.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้คะแนนความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ และคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ โดยเพื่อนสนิท

2.1.2 ผู้วิจัยใช้คะแนนพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2

2.2 ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

2.2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๑ ละ 1 ครั้ง ๑ ละ 60 นาที

2.2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยฝึกคนละ 8 ครั้ง ๑ ละ 60 นาที

2.3 หลังการทดลอง

2.3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ และให้เพื่อนสนิทของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ตอบแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธครั้งแรก โดยใช้แบบสอบถามและแบบประเมินฉบับเดียวกันกับฉบับที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2.3.2 ผู้วิจัยใช้คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2

2.4 นำคะแนนที่ได้จากข้อ 2.1.2 และ ข้อ 2.3.2 มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ ภายหลังการทดลองของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติพื้นฐาน

5.1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)

5.1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.2 สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

5.2.1 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร t-test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

5.2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132)

5.3 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

5.3.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และภายในกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน แมทซ์ แพร่ ชายน์ แรงค์ (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91)

5.3.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 121)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์แปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ
Mdn _(diff)	แทน	ค่ามัธยฐานของความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ
Q.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ
Q.D. _(diff)	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test)
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน - วิทนี (The Mann - Whitney U - test)

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	7.0	0.5	0**
หลังการทดลอง	8	13.5	1.0	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า ภายหลังจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 แสดงว่าการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมทำให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	6.5	2.0	0**
หลังการทดลอง	8	14.0	1.5	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า ภายหลังจากการฝึกกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลทำให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น

3. เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและได้รับการฝึกความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

กลุ่มทดลองที่	N	Mdn _(diff)	Q.D. _(diff)	U
กลุ่มทดลองที่ 1	8	6.0	1.5	20
กลุ่มทดลองที่ 2	8	8.0	1.0	

จากตาราง 5 พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า วิธีการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลสามารถทำให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อ พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2541 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษา พยาบาลก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษา พยาบาลก่อนและหลังได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษา พยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึก ลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
2. นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น หลังจากได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับนักศึกษา พยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมการ แสดงออกในการเผชิญความโกรธแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัด ตรัง ซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30-70 มีพฤติกรรมการ แสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 35 ลงมา และมีคะแนนจากแบบ ประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ โดยเพื่อนสนิท ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา

2. กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัด ตัง ปีการศึกษา 2541 ซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลอยู่ในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30–70 มีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 35 ลงมาและมี คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยเพื่อนสนิทตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 ลงมา ที่ได้สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน แล้วแบ่งนักศึกษาพยาบาลเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 8 คนและกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คนเท่ากัน โดยการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ
3. แบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ
4. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
5. โปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกรุนแรงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

การดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยใช้คะแนนความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลและคะแนนพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ และคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยเพื่อนสนิท ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ผู้วิจัยใช้คะแนนพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ เป็นคะแนน ก่อนการทดลอง (Pretest) ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2

2. การทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่ผู้วิจัย สร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ระหว่างวันที่ 25 พฤศจิกายน – 13 มกราคม 2542

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกรุนแรงอย่างเป็นระบบเป็น รายบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยฝึกคนละ 8 ครั้งๆละ 60 นาที ระหว่าง วันที่ 26 พฤศจิกายน – 30 ธันวาคม 2541

3. การทดสอบหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ และให้เพื่อนสนิทของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ตอบแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธครั้งแรก โดยใช้แบบสอบถามและแบบประเมินฉบับเดียวกันกับฉบับที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ผู้วิจัยใช้คะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2

4. นำคะแนนที่ได้จากข้อ 1.2 และ ข้อ 3.2 มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

3. เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังจากได้รับการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลนักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และได้รับการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2541 พบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1 มีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถนำมาใช้พัฒนาพฤติกรรมแสดงในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลได้ ทั้งนี้เพราะว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม เป็นวิธีที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกทั้งด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการกระทำของบุคคลอย่างมีเหตุผล ทำให้นักศึกษาพยาบาลได้มองเห็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องเผชิญกับบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ การพิจารณาทางเลือกที่เป็นไปได้ และหาข้อยุติที่เหมาะสม โดยเทคนิคที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมครั้งนี้ประกอบด้วย การให้คำแนะนำ การใช้ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับและการเสริมแรงทางบวก เทคนิคต่างๆ เหล่านี้ทำให้นักศึกษาพยาบาลได้เข้าใจพฤติกรรมของตนเอง ตลอดจนเข้าใจและยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของบุคคลอื่น อีกทั้งการที่นักศึกษาพยาบาลได้กลับไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม เป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลได้พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองในการเผชิญความโกรธให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ผลจากการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม พบว่า ก่อนเข้าร่วมการฝึก เมื่อนักศึกษาพยาบาลมีความโกรธจะรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถพูดโต้ตอบหรือชี้แจงเรื่องราวต่างๆ กับผู้ที่ทำให้โกรธได้ รู้สึกหงุดหงิดใจ บางครั้งไม่สามารถควบคุมการแสดงสีหน้าและท่าทางของตนเองได้ และจากการประเมินของเพื่อนสนิทของนักศึกษา ก็ระบุว่าเวลานักศึกษาพยาบาลโกรธจะเดินหนี แสดงสีหน้าบึ้งตึง พูดจาด้วยคำพูดที่รุนแรง ภายหลังที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม พบว่า เมื่อมีบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลโกรธ นักศึกษาพยาบาลสามารถใช้ภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำได้อย่างเหมาะสมขึ้น สามารถแสดงความคิดความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมา ส่วนผลการประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยเพื่อนสนิทของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นเช่นเดียวกัน ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวความคิดของ แลงก์ และจาคูโบวสกี (ระวีวรรณ แก้วคงทอง. 2539 : 42 ; อ้างอิงจาก Lange and Jakubowski . 1976) ที่กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมช่วยให้ผู้รับการฝึกแก้ไขความคิด ความรู้สึกที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ไม่ว่าจะเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลหรือความโกรธที่มากเกินไป เหตุผล นอกจากนี่ยังสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ กาญจนา หลวงจอก (2536 : 62-64) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมวิทยา จังหวัดราชบุรี ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความ ขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการศึกษาของ ระวีวรรณ แก้วคงทอง (2539 : 84) พบว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกทำให้ เยาวชนในสถานสงเคราะห์บ้านปากเกร็ด กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการ ทดลองและมีระดับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และยังพบว่า มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมด้วย

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลทุกคนให้ความสนใจและร่วมมือใน การฝึกเป็นอย่างดี เข้ารับการฝึกครบทุกครั้ง สนใจซักถามปัญหาและมีส่วนร่วมในการแสดง บทบาทสมมติ รวมทั้งการกลับไปปฏิบัติเป็นการทำงานและรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบทุกครั้ง

ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีผล ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้น

2. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2 มีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความ โกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การฝึก ลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีผลทำให้พฤติกรรมแสดงออกในการ เผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะว่า การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นรายบุคคลนี้ เป็นวิธีการที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี ซึ่งทำให้นักศึกษา พยาบาลสามารถเรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลาย กล้ามเนื้อ นักศึกษาพยาบาลสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วน ได้ ตลอดทั้งเรียนรู้การควบคุมความคิด จิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมาย ไม่ปล่อยความคิด เลื่อนลอย สามารถแยกแยะได้ว่าเมื่อเกิดความโกรธ การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ เป็นอย่างไร เมื่อนักศึกษาพยาบาลเข้าใจและสามารถฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้ว ผู้วิจัยให้ นักศึกษาพยาบาลได้จัดเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความโกรธจากน้อย ที่สุดจนถึงมากที่สุด ต่อจากนั้นจึงฝึกให้นักศึกษาพยาบาลได้จินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์ ที่ก่อให้เกิดความโกรธจากน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด โดยนักศึกษาพยาบาลอยู่ในสภาพที่ ผ่อนคลาย

ผลจากการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล พบว่า ก่อนเข้าร่วม การฝึก เมื่อนักศึกษาพยาบาลมีความโกรธเกิดขึ้นจะรู้สึกไม่สบายใจ และอดัดใจในการโต้ตอบ กับบุคคลที่ทำให้โกรธ ในบางสถานการณ์ก็ไม่สามารถแสดงออกได้ทำให้หงุดหงิด จิตใจสับสน

ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร ไม่อยากจะทำอะไรหรือพูดกับใคร ร่างกายไม่ปกติ เมื่อคิดถึงเหตุการณ์หรือบุคคลที่ทำให้โกรธจะรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มีสมาธิในการทำงาน ปวดศีรษะ และจากการประเมินของเพื่อนสนิทของนักศึกษา ก็ระบุว่าเมื่อโกรธ นักศึกษาพยาบาลจะเดินหนีไป อยู่เงียบๆคนเดียว มีสีหน้าบึ้งตึง ภายหลังที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลแล้ว พบว่า นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้ในการควบคุมตนเองทำให้ความรู้สึกโกรธที่มีต่อบุคคล เหตุการณ์หรือ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธลดน้อยลง มีความเข้าใจเกี่ยวกับระบบการทำงานของประสาทกล่อมเนื้อขณะที่โกรธและผ่อนคลายได้และเห็นแนวทางที่จะนำการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ ทำให้นักศึกษาพยาบาลสามารถแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธได้ เหมาะสมขึ้น ส่วนผลการประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยเพื่อนสนิทของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นเช่นเดียวกัน

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43-44) ที่ศึกษาพบว่าวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวมีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ได้และนัยนา เหล่าสุวรรณ (2525 : 54) พบว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลชัยนาทลงได้

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความตั้งใจในการฝึก สนใจซักถามปัญหาและได้กลับไปทบทวนที่หอพักอย่างสม่ำเสมอ พร้อมกับนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูทุกครั้ง และจากการสอบถามพบว่านักศึกษาพยาบาลเข้าใจวิธีการ และสามารถนำวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบไปใช้ในการลดความรู้สึกอ่อนไหวเมื่อโกรธได้

ดังนั้น จากการวิจัยในครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีผลทำให้พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลเหมาะสมขึ้น

3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล สามารถพัฒนาพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลได้เหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกทั้งด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการกระทำของบุคคลอย่างมีเหตุผล รวมทั้งมีความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองตลอดจนเข้าใจและยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของผู้อื่น

ทำให้นักศึกษาพยาบาลมองเห็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องเผชิญกับบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ ประกอบกับการที่นักศึกษาพยาบาลมีความพยายาม และตั้งใจที่จะพัฒนาพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของตนเองโดยการนำ แนวทางที่เลือกไปปฏิบัติภายหลังการฝึกแต่ละครั้ง และกลับมารายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ ซึ่ง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พรทิพย์ ททรัพย์สิน (2532 : 72) ที่ศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดง ออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและท่าทางลดลง และ ยุพิน กองธรรม (2532 : 73) ศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบุนนาควิทยาคม จังหวัดชัยนาท ที่ได้รับการ ฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก

ส่วนนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นราย บุคคลนั้น การที่นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อ การหายใจที่ ถูกวิธี การแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดจนการควบคุม ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเป้าหมาย การได้ฝึกจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิด ความโกรธจากน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด ในสภาพที่กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย เมื่อเกิด ความโกรธ หรือเมื่อจะต้องเผชิญกับบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เคยโกรธ นักศึกษา พยาบาลรับรู้ว่าการทำ งานของระบบประสาทเป็นอย่างไรสามารถที่จะควบคุมความคิด ความรู้สึก และการหายใจของตนเอง และรับรู้การเกร็งและคลายของกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย ทำให้ลด ความโกรธลงได้ ดังที่ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดหวั่น ความกระวนกระวาย ความวิตก กังวล กลัว ความไม่สบายใจในการเผชิญความยุ่งยากในชีวิต และสอดคล้องกับผลการศึกษา ของ วรลักษณ์ กลัดแก้ว (2539 : 68) ที่พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2538 ที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลทั้ง 2 กลุ่ม มีความสนใจและให้ ความร่วมมือในการฝึกเป็นอย่างดี สนใจซักถามปัญหาและการกลับไปปฏิบัติต่อที่หอพัก และ จากการประเมินของเพื่อนสนิทของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองแต่ละคน พบว่า พฤติกรรมที่ นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองแสดงออกเมื่อโกรธเหมาะสมขึ้นเช่นเดียวกัน ซึ่งผู้วิจัยได้สอบถาม ความคิดเห็นของเพื่อนสนิทที่มีต่อนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง พบว่า บางคนแสดงสีหน้า ท่าทางได้ดีขึ้น ไม่แสดงสีหน้าบึ้งตึง พูดจาไม่หยาบคาย ไม่ดุด่าเพื่อน สามารถพูดแสดงความ คิดเห็นกับเพื่อนโดยไม่เดินหนีไป ไม่ทำเสียงดังหรือปิดประตูเสียงดัง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงนำเสนอได้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีผลทำให้พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นได้ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรจะมีการติดตามพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ภายหลังสิ้นสุดการทดลองไปแล้ว 3, 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ
2. ในการนำการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลไปใช้เพื่อการวิจัยหรือเพื่อประโยชน์ด้านอื่นๆ ผู้ที่จะนำไปใช้ควรศึกษาหลักการ ขั้นตอน ตลอดจนวิธีดำเนินการอย่างละเอียด รวมทั้งควรมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติก่อนนำไปฝึกด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาหาเทคนิควิธีอื่นๆ ที่จะใช้พัฒนาพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ เช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธแก่ นักเรียน นักศึกษาหรือบุคคลทั่วไป โดยแยกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา เพื่อจะได้ทราบว่าวิธีการนี้ส่งผลถึงแต่ละกลุ่มมากน้อยเพียงใด
3. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธแก่ นักเรียน นักศึกษาหรือบุคคลทั่วไป โดยแยกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา เพื่อจะได้ทราบว่าวิธีการนี้ส่งผลถึงแต่ละกลุ่มมากน้อยเพียงใด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2536,มกราคม - มิถุนายน). "ความโกรธ," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 24(1) : 23-28.
- กาญจนา หลวงจอก. (2536). การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมพิทย จังหวัดราชบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2537). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์-คลองหลวงวิทยาการ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เกษม ดันติผลาชีวะ. (2530,ธันวาคม). "โกรธ," ไกล่หมอ. 11(12) : 71-73.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล. (2532). ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชลวาทอร์ วี. ไจดาโต. (2532). ไซโคเทคนิค : พิชิตปัญหา. แปลและเรียบเรียงโดย ธรรมรงค์ น้อยคุณ. กรุงเทพฯ : บริษัท สารมวลชน จำกัด.
- ถวัลย์ เนียมทรัพย์.(2530). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนิสิตปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นิติไทย นัมคณิสร์ณ. (2537). การเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 - วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา ศรีไพโรจน์. (2533). สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ เอส พริ้นเตอร์เฮาส์.
- นิภา นิธยานน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์

- นัยนา เหล่าสุวรรณ. (2525). ผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในการสอบ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา น้ำฝน. (2536). องค์ประกอบบางประการที่สัมพันธ์กับเอกลักษณ์เชิงวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- บุญศรี ปราบณศักดิ์และศิริพร จิรวัดเนกุล. (2534). การสื่อสารเพื่อคุณภาพการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เปลื้อง ณ นคร. (2533). สร้างกำลังใจ. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). "ทักษะการให้บริการ : การผ่อนคลายและลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ," ใน เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. หน้า 479-519. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- พัชรา บุญเล่า. (2535). ผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. (2527). การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน ชั้นม.ศ. 5 โรงเรียนอูลิตไพบูลย์ชนูปถัมภ์ จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ไพโรพรรณ ไชยสุวรรณ. (2537). ผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรม การพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ยุพิน กองธรรม. (2532). ผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.

- ระวีวรรณ แก้วคงทอง.(2539). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชน ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ละเอียด ชูประยูรและคนอื่นๆ. (2521,เมษายน). "การศึกษา Assertive Behavior ในผู้ร่วมทีมจิตเวช," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 9(1) : 7-8.
- วิจิตร อวาทกุล. (2526). เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- วิไล ไชยปกรณ. (2532). ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี.(2523). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรลักษณ์ กลัดแก้ว.(2539). ผลของการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เวย์น ดับเบิลยู ไตเออร์. (2536). จากจุดอ่อนสู่ความมั่นใจ . แปลและเรียบเรียงโดย วินัย จันท์เปล่ง. กรุงเทพฯ : บริษัท เอช.เอ็น. กรุ๊ป จำกัด.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2528). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : บริษัทเียร์บุคพลับลิชเชอร์ จำกัด.
- วรรณวดี พรหมสุรินทร์.(2541). การเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2534). จิตวิทยาวัยกลางคน : การเผชิญภาวะวิกฤตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : บริษัทเลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด.

- สมรทิพย์ ทิพานิช. (2540). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรม
การแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สมดี ชาครวงศ์ไพสิฐ. (2539). สุขภาพจิตและมิติทางด้านเกี่ยวกับตนเองกับพฤติกรรม
แสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. ปรินิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
ถ่ายเอกสาร.
- สมพร อินทร์แก้ว. (2531, กุมภาพันธ์). "จัดการกับความโกรธอย่างไรดี," การทำเรือ. 35(361) :
41-45.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณ โคตรจรัสและคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา. (2531). จิตวิทยา. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมาลี อุดมผล. (2537). ผลของการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมตาม
โปรแกรมของเคลลี่ต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล
ชั้นปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุวณีย์ ดันติพัฒนานันท์. (2522). การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์.
- สุวิทนา อารีพรรค. (2524). ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- โสธรสัม จันทรประภา. (2523). บทการบริหารจิตวัยรุ่น ออกอากาศสถานีวิทยุ อ.ส.
พระราชวังดุสิต. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สำเนา ขจรศิลป์. (2538). มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา เล่ม 1 พื้นฐานและบริการนักศึกษา.
กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). จิตวิทยาสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัฉรรา สุขารมณ. (2527). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- อะริยา วงศ์วิศว์. (2539). ผลของการฝึกการลดความรูสึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เอเวอเรท แอล ซอร์สตรอม. (ม.ป.ป.). *คุณคือเจ้าชีวิต*. แปลและเรียบเรียงโดย ชูชัย สมบัติไกร. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- เอกภพ คงสวัสดิ์.(2541). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการลดความรูสึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อุษา จารุสวัสดิ์. (2535,มิถุนายน-กรกฎาคม). "วิธีจัดการกับความโกรธ," *วารสารแนะแนว*. 26(141) : 50-52.
- Beech, H.R., Burns, L.E. and Sheffield, B.F. (1982). *A Behavior Approach to The Management of Stress*. London : John Wiley and Sons.
- Bower, Sharon Anthony and Bower, Gordon H. (1976). *Asserting Yourself : A Practical Guide For Positive Change*. Massachusetts : Addison Wesley Publishing Company.
- Corey, Gerald. (1991). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 4th ed. California : Belmont, Wadsworth. Inc..
- ✓ Fuqua, Dale R. and others. (1991,Summer). "A Structural Analysis of the State - Trait Anger Expression Inventory," *Education and Psychological Measurement*. 51(2) : 139-446.
- Glick, R.A. and Roose, S.P. (1993). *Rage , Power and Aggression*. New Haven, London : Yale University Press.
- Jacobson, Edmund. (1962). *You Must Relax*. Chicaco : McGraw - Hill.
- Jakubowski, Patricia and Lange Arthur J.(1978). *The Assertive Option : Your Right and Responsibilities*. Compaign, Illinios : Prentice Hall.
- Johnson. David W. (1993). *Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self - Actualization*. 5th ed. New York : Prentice - Hall.
- Juntunen, C.L. B. and Wolszon, L.R . (1997). "Women and Anger : A Structured Group," *The Journal For Specialists in Group Work*. 22(2) : 97-110.

- Langlish, Sandra V. (1986). "Assertiveness Training," in *Improving Interpersonal Relations*. Edited by Cary L. Cooper. p. 69-80 . England : Wildwood House Limited.
- Lenehan, M.C. and others. (1994, November). "Effects of Learning-Style Intervention on College Students' Achievement, Anxiety, Anger, and Curiosity," *Journal of College Student Development*. 35 : 461-466.
- Lerner, H.G. (1985). *The Dance of Anger* . The United States of America : Harper & Row , Publishers, Inc.
- Lopez, Frederick G. and Thurman, Christopher W. (1993, May/June). "High - Trait and Low - Trait Angry College Student : A Comparison of Family Environments," *Journal of Counseling and Development*. 71 : 524-527.
- Ross, Raymond S. (1974). *Speech Communication : Fundamental and Practice*. Englewood , Cliffs, N.J. : Prentice - Hall.
- Schuerger, J.M. (1979). "Understanding and Controlling Anger," in *Helping Clients with Special Concerns*. Edited by Eisenberg, S. and L.E. Patterson. p. 79-102. Chicaco : Rand Mc.Nally College Publishing Company.
- Spielberger, C.D. (1988). *State - Trait Anger Expression Inventory, Research Edition : Professional Manual*. Odessa, Florida : Psychological Assessment Resources.
- Tamaki, Shelly. (1994). *Adolesent Anger Control*. SSTA Research Center Report. (On Line)
- Willis, Liz. (1995). *Assertive Trainer*. Washington, DC : McGraw - Hill.
- Wolpe, Joseph. (1969). *The Practice of Behavior Theory*. Illinois : Scott Forman.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาล
กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม
2. แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาล
กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกลดความรู้สึกรุนแรงอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
3. แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของ
นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
4. แสดงค่าคะแนนพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธก่อนและหลังการทดลองของ นัก
ศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1
5. แสดงค่าคะแนนพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธก่อนและหลังการทดลองของ นัก
ศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2
6. แสดงคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยเพื่อนสนิทของนักศึกษา
พยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1
7. แสดงคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยเพื่อนสนิทของนักศึกษา
พยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2

ตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของ
 นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออก
 ที่เหมาะสม

นักศึกษา พยาบาล คนที่	คะแนนพฤติกรรมแสดงออก ในการเผชิญความโกรธ		ผลต่างของคะแนน พฤติกรรมแสดงออก ในการเผชิญความโกรธ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			
1	7	13	6	3.5	-
2	7	13	6	3.5	-
3	6	12	6	3.5	-
4	7	16	9	7.0	-
5	8	14	6	3.5	-
6	5	14	9	7.0	-
7	7	12	5	1.0	-
8	8	17	9	7.0	-
Mdn	7.0	13.5	6.0	$\Sigma R^+ =$	$\Sigma R^- =$
Q.D.	0.5	1.0	1.5	36	0

$$T = 0^{**}$$

ตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของ
นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกลดความรู้สึกร้อนใจอย่าง
เป็นระบบเป็นรายบุคคล

นักศึกษา พยาบาล คนที่	คะแนนพฤติกรรมการแสดงออก ในการเผชิญความโกรธ		ผลต่างของคะแนน พฤติกรรมแสดงออก ในการเผชิญความโกรธ	R^+	R^-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			
1	6	14	8	4.5	-
2	7	14	7	2.5	-
3	7	16	9	6.5	-
4	3	11	8	4.5	-
5	7	16	9	6.5	-
6	7	14	7	2.5	-
7	3	15	12	8.0	-
8	6	12	6	1.0	-
Mdn	6.5	14.0	8.0	$\Sigma R^+ =$	$\Sigma R^- =$
Q.D.	2.0	1.5	1.0	36	0

$$T = 0^{**}$$

ตาราง 8 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญ
ความโกรธก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึก
พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกลด
ความรู้สึกร้อนใจไว้อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

นักศึกษา พยาบาล คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1				กลุ่มทดลองที่ 2			
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่าง	อันดับ	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่าง	อันดับ
1	7	13	6	4	6	14	8	9.5
2	7	13	6	4	7	14	7	7.5
3	6	12	6	4	7	16	9	13.0
4	7	16	9	13	3	11	8	9.5
5	8	14	6	4	7	16	9	13.0
6	5	14	9	13	7	14	7	7.5
7	7	12	5	1	3	15	12	16.0
8	8	17	9	13	6	12	6	4.0
				$\Sigma RE1 =$ 56				$\Sigma RE2 =$ 80

$$U = 20$$

ตาราง 9 แสดงคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยเพื่อนสนิทของ
นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 1

นักศึกษา พยาบาล คนที่	คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรม ในการเผชิญความโกรธ		ผลต่างของคะแนนจาก แบบประเมินพฤติกรรม ในการเผชิญความโกรธ	R^+	R^-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			
1	5	7	2	3.0	-
2	6	9	3	5.0	-
3	5	6	1	1.5	-
4	5	8	3	5.0	-
5	4	9	5	8.0	-
6	4	8	4	7.0	-
7	5	6	1	1.5	-
8	5	8	3	5.0	-
Mdn	5.0	8.0		$\Sigma R^+ =$	$\Sigma R^- =$
Q.D.	0.5	1.0		36	0

$$T = 0^{**}$$

ตาราง 10 แสดงคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยเพื่อนสนิทของ
นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ 2

นักศึกษา พยาบาล คนที่	คะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรม ในการเผชิญความโกรธ		ผลต่างของคะแนนจาก แบบประเมินพฤติกรรม ในการเผชิญความโกรธ	R^+	R^-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			
1	3	5	2	2.5	-
2	2	6	4	6.5	-
3	5	7	2	2.5	-
4	6	8	2	2.5	-
5	5	7	2	2.5	-
6	2	7	5	8.0	-
7	6	9	3	5.0	-
8	2	6	4	6.5	-
Mdn	4.0	7.0		$\Sigma R^+ =$	$\Sigma R^- =$
Q.D.	1.5	0.5		36	0

$$T = 0^{**}$$

ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ
2. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ
3. แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
4. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
5. แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ

แบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ

ลักษณะของแบบสอบถาม

เป็นแบบสร้างสถานการณ์ให้เลือกตอบ มีจำนวน 20 ข้อ ในแบบสอบถามแต่ละข้อเป็นสถานการณ์สั้นๆ เกี่ยวกับบุคคล เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ ซึ่งผู้ตอบจะต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว จากตัวเลือก 5 ตัวเลือก

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จะถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก การกระทำของท่านในสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความโกรธที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2. วิธีตอบคำถามในแต่ละข้อ ให้ท่านอ่านสถานการณ์และคำถามให้เข้าใจ แล้วพิจารณาว่าถ้าท่านมีประสบการณ์ตามสถานการณ์นั้นๆ แล้วท่านรู้สึกโกรธ ท่านจะตัดสินใจเลือกปฏิบัติตามข้อใดมากที่สุด ตัดสินใจเลือกข้อใดก็ทำเครื่องหมายกากบาทในกระดาษคำตอบให้ตรงกับข้อนั้น ดังตัวอย่างการเลือกตอบ ข้อ ก. ดังนี้

~~ก.~~ ข. ค. ง. จ.

ถ้าท่านต้องการเปลี่ยนคำตอบก็ใช้ขีดเส้นทับรอยกากบาทเดิมแล้วไปทำเครื่องหมายกากบาทในข้อที่เลือกใหม่ ดังตัวอย่างการเปลี่ยนคำตอบ ข้อ ก. เป็น ข้อ ค. ดังนี้

~~ก.~~ ข. ~~ค.~~ ง. จ.

หากท่านเลือกตอบข้อ จ. ขอให้เขียนระบุวิธีที่ท่านเลือกปฏิบัติด้วยว่าเป็น อย่างไร ในช่องว่างหลังข้อ จ. ที่กำหนดให้

3. คำตอบที่ท่านตอบ ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะเป็นเรื่องความคิดและการเลือกปฏิบัติของท่าน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับผู้อื่น จะไม่มีการนำคำตอบนี้ไปเปิดเผยที่ใดโดยเด็ดขาด และไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของท่านแต่อย่างใด ขอให้ท่านพิจารณาตอบให้ตรงกับ ตัวท่านเอง ให้มากที่สุด

4. ขอให้ทำให้ครบทุกข้อ อย่าเว้น และ อย่าลืม ว่าจะขีดตอบได้เพียงข้อละ 1 คำตอบ เท่านั้น

5. ในระหว่างทำแบบสอบถามฉบับนี้ ถ้าเกิดข้อสงสัยให้ยกมือถามได้ทันที

1. ขณะที่ท่านกำลังรีบทำงานให้ทันส่งอาจารย์ภายในวันนี้ เพื่อนสนิทของท่านเข้ามาชวนคุย ถ้าท่านรู้สึกไม่พอใจมาก ท่านจะทำอย่างไร
 - ก. ถอนหายใจ แล้วคิดในใจว่า เพื่อนไม่น่ามารบกวนเราตอนนี้
 - ข. รู้สึกไม่พอใจ แต่ก็ทำหน้าเฉยๆ ไม่แสดงสีหน้าว่าไม่พอใจ
 - ค. มองหน้าเพื่อน และพูดว่า “เห็นมัย ว่ากำลังทำอะไร”
 - ง. พยายามควบคุมความรู้สึกไม่พอใจ โดยพูดกับเพื่อนด้วยน้ำเสียงเรียบๆว่า “มีอะไรเหรอ”
 - จ. อื่นๆ โปรดระบุ
2. เมื่อเพื่อนคนหนึ่งซึ่งทำงานในกลุ่มเดียวกันทำผิดและไม่ยอมรับผิด ทำให้ท่านและเพื่อนสมาชิกคนอื่นในกลุ่มถูกอาจารย์ต่อว่า ท่านรู้สึกไม่พอใจเพื่อนคนนั้นมาก ท่านจะทำอย่างไร
 - ก. แสดงสีหน้านิ่งเฉยแต่ก็ไม่พูดอะไร แม้จะรู้สึกไม่พอใจ
 - ข. พยายามควบคุมความรู้สึกไม่พอใจ แต่ก็พูดกับเพื่อนด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลว่า “ถ้าเธอเป็นคนทำ ก็น่าจะยอมรับนะ”
 - ค. พูดเสียงดังๆว่า “ใครกันนะ ที่ทำให้เพื่อนๆ ต้องเดือดร้อนไปด้วย”
 - ง. อยากจะบอกอาจารย์แต่ก็รู้สึกสงสารเพื่อน
 - จ. อื่นๆ โปรดระบุ
3. เมื่อเพื่อนสนิทของท่านนัดกับท่าน แต่มาช้ากว่าเวลาที่กำหนด ทำให้ท่านไม่พอใจ ท่านจะทำอย่างไร
 - ก. ทำเป็นเฉยๆ ไม่แสดงสีหน้าใดๆ แต่ก็ไม่ค่อยพอใจ
 - ข. พยายามควบคุมน้ำเสียงของตนเอง แล้วพูดกับเพื่อนว่า “เธอน่าจะโทรมาบอกก่อนว่า จะมาช้า”
 - ค. พยายามคิดว่า ที่เขามาช้า เขาอาจจะติดธุระก็ได้ แต่ก็รู้สึกไม่พอใจอยู่ในใจ
 - ง. แสดงท่าทางหงุดหงิดพร้อมกับพูดประชดประชันที่ทำให้ท่านต้องรอ
 - จ. อื่นๆ โปรดระบุ
4. เมื่อท่านไปพบอาจารย์ที่ห้องพักอาจารย์เพื่อบอกสาเหตุที่ส่งงานช้า ท่านรู้สึกไม่พอใจที่อาจารย์ไม่รับฟังเหตุผลของท่าน ท่านจะทำอย่างไร
 - ก. พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ แล้วพูดว่า “หนูขอโทษที่ส่งงานช้า”
 - ข. พูดกับอาจารย์ว่า อาจารย์น่าจะบอกล่วงหน้าว่าต้องส่งงานวันนี้
 - ค. พยายามควบคุมอารมณ์เพราะอยากจะร้องไห้ ที่ไม่สามารถอธิบายให้อาจารย์เข้าใจได้
 - ง. ทั้งๆที่รู้สึกไม่พอใจ แต่ท่านก็ไม่แสดงสีหน้าไม่พอใจ เพราะรู้ว่าตัวเองผิด
 - จ. อื่นๆ โปรดระบุ

5. ขณะที่ท่านกับเพื่อนสนิทกำลังรับประทานผัดไทยกุ้งสดอยู่ ท่านชอบทานกุ้งมากจึงเก็บไว้ทานทีหลัง แต่เพื่อนของท่านกลับแย่งตักกุ้งในจานของท่านไปทำให้ท่านไม่พอใจ ท่านจะอย่างไร
- พูดกับเพื่อน โดยไม่แสดงความไม่พอใจว่า “ขอฉันดื่ง ก็ได้”
 - แม้ว่าจะไม่พอใจมาก แต่ก็เก็บไว้ในใจไม่ต่อว่าเพื่อน
 - ผลักเพื่อนแล้วพูดว่า “ทำอย่างนี้ได้ไง”
 - รู้สึกหน้าร้อนผ่าว แล้วพูดกับเพื่อนว่า “เราไม่ชอบเลยนะที่เธอทำแบบนี้”
 - อื่นๆ โปรดระบุ
6. สมมติว่าท่านมีแฟนแล้ว วันหนึ่งท่านเห็นแฟนของท่านกำลังยืนคุยกับผู้หญิงที่ท่านไม่รู้จัก ทำให้ท่านรู้สึกหงุดหงิด ท่านจะอย่างไร
- ถามแฟนของท่านว่า เธอเป็นใคร
 - ทำหน้าเฉยๆ เหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่รู้สึกพลุ่งพล่านในใจ
 - อยากจะเข้าไปถามเขาว่าคุยอะไรกัน แต่ก็ไม่ได้ทำเช่นนั้น
 - แม้ว่าจะหงุดหงิด แต่ก็คิดว่าเป็นเรื่องของเขา ถ้าหากเขาต้องการให้รู้จักก็คงจะแนะนำ
 - อื่นๆ โปรดระบุ
7. ขณะที่ท่านอารมณ์ไม่ดี มีเพื่อนซึ่งอยู่หอพักห้องเดียวกันเข้ามาพูดคุยด้วย ท่านจะอย่างไร
- แม้ว่าจะอารมณ์ไม่ดี แต่ก็พยายามคิดว่าเขาคงมีเรื่องสำคัญ จึงพูดกับเพื่อนด้วยน้ำเสียงปกติ
 - รับฟังโดยไม่แสดงสีหน้าใดๆ ให้เพื่อนเห็น แม้ว่าจะรู้สึกรำคาญ
 - หงุดหงิดและพูดว่า “อารมณ์ไม่ดี ระวังโดนลูกหลงนะ”
 - ถอนหายใจ และพยายามถามเพื่อนว่า “จะคุยเรื่องอะไร”
 - อื่นๆ โปรดระบุ
8. ท่านกับเพื่อนๆ ไปรอซื้อส้มตำกันอย่างอยู่ ท่านรู้สึกโมโหที่มีคนกำลังจะแซงคิว ท่านจะอย่างไร
- พยายามควบคุมอารมณ์โกรธ ทั้งๆ ที่อยากจะว่าเขา แต่ก็เพียงแสดงท่าหงุดหงิด กำมือ
 - พยายามที่จะพูดกับคนที่แซงคิวด้วยสีหน้าท่าทางที่เป็นปกติว่า “ขอโทษ ฉันยืนรอตีงนานแล้ว ขอให้ไปไปตามคิวนะคะ”
 - พูดเปรยๆ ให้คนที่กำลังจะแซงคิวได้ยินว่า “ทำไม คนเราเตี้ยวันนี้ไม่รู้จักรงใจคนอื่นกันบ้าง”
 - ทำเฉยๆ ไม่ได้พูดอะไร ทั้งๆ ที่ในใจรู้สึกโกรธ
 - อื่นๆ โปรดระบุ

9. เมื่ออาจารย์ขอพบท่านเพื่อให้ช่วยทำงานบางอย่าง ท่านรู้สึกอึดอัดใจเพราะท่านไม่ว่างต้องเตรียมตัวสอบในวันพรุ่งนี้ ท่านจะอย่างไร
- ก. บ่นกับเพื่อนๆว่า “ทำไมต้องเป็นวันนี้ด้วยนะ”
- ข. แม้ว่าจะรู้สึกอึดอัดใจ แต่ก็ไปพบอาจารย์แล้วเร่งทำงานนั้นให้เสร็จโดยเร็ว
- ค. รู้สึกอึดอัดใจ อยากจะบอกอาจารย์ แต่ก็ไม่ได้พูดอะไรและไม่ได้แสดงสีหน้าใดๆ ออกมา
- ง. พยายามคิดว่าถ้าไม่ใช้งานเร่งด่วน อาจารย์คงไม่ต้องการให้นักศึกษาไปช่วย ช่วยอาจารย์ทำงานก่อน แล้วอ่านหนังสือก็ได้”
- จ. อื่นๆ โปรดระบุ
10. ขณะที่ท่านกำลังบอกเรื่องสำคัญที่นักศึกษาทุกคนต้องรับทราบ อยู่ที่หน้าชั้นเรียน ปรากฏว่ามีนักศึกษาบางคนไม่สนใจฟังสิ่งที่ท่านกำลังพูด ทำให้ท่านไม่พอใจเมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านจะอย่างไร
- ก. พูดกับทุกคนว่า “ใครไม่ยอมฟัง ก็ไปซะ”
- ข. ลุกขึ้น ไม่พูดอะไรแล้วเดินออกไปจากตรงนั้น
- ค. พยายามเล่าเรื่องที่พูดค้างอยู่ต่อไปด้วยน้ำเสียงปกติ
- ง. แม้จะไม่พอใจ แต่ก็ทำเป็นไม่สนใจคนที่ไม่ฟังและไม่ได้แสดงสีหน้าใดๆ ออกมา
- จ. อื่นๆ โปรดระบุ
11. ท่านวางแผนไว้ว่าจะไปเที่ยวชayatทะเลกับเพื่อนๆ ในวันหยุด ท่านรู้สึกหงุดหงิดที่มารดาของท่านต้องการให้ท่านไปทำธุระที่ต่างจังหวัดด้วยกันโดยไม่ได้บอกให้ท่านทราบล่วงหน้า ท่านจะทำอย่างไร
- ก. หงุดหงิดมาก ชักสีหน้าและพูดว่า “ทำไมแม่ไม่บอกก่อน”
- ข. ถอนหายใจ อยากจะร้องไห้ เพราะไม่สามารถจะปฏิเสธธุระของแม่ได้
- ค. พยายามควบคุมอารมณ์ของตนเอง คิดว่าค่อยหาโอกาสไปเที่ยวกับเพื่อนๆใหม่ก็ได้
- ง. นิ่งเฉย ไม่แสดงสีหน้าใดๆ แต่ก็รู้สึกไม่พอใจอยู่ในใจ
- จ. อื่นๆ โปรดระบุ
12. หากท่านตั้งใจว่าเทอมนี้จะสอบให้ได้เกรดดีๆ แต่ปรากฏว่าเมื่อใกล้สอบ เพื่อนม้ายืมสมุดจดงานของท่านไปแล้วมาบอกว่าทำหาย ท่านรู้สึกไม่พอใจมาก ท่านจะอย่างไร
- ก. ทั้งๆที่ไม่พอใจ แต่ก็พูดกับเพื่อนด้วยน้ำเสียงที่เป็นปกติว่า “ไม่เป็นไร”
- ข. แม้ว่าจะไม่พอใจ แต่ก็ทำเฉยๆ เพราะยังงี้ก็เป็นเพื่อน
- ค. อยากจะทำร้ายเพื่อน แต่ก็ไม่ได้ทำ
- ง. หงุดหงิดมาก มองหน้าเพื่อนด้วยสายตาดุเดือด
- จ. อื่นๆ โปรดระบุ

13. เมื่อมีคนมาดูถูกว่าท่านเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ ท่านจะอย่างไร

- ก. เก็บความอึดอัดไว้ในใจแต่ก็ไม่อยากจะพูดด้วย
- ข. พยายามที่จะพูดด้วยน้ำเสียงที่เป็นปกติว่า “ทำไมจึงพูดอย่างนั้นล่ะ”
- ค. ได้ตอบด้วยคำพูดที่รุนแรง
- ง. รู้สึกร้อนผ่าไปทั้งตัว คิดว่ายังไงต้องคุยกันให้รู้เรื่อง
- จ. อื่นๆ โปรดระบุ

14. สมมติว่าเพื่อนของท่านมาหยิบเสื้อตัวโปรดของท่านซึ่งแขวนอยู่ในตู้เสื้อผ้าของท่านไปใส่ โดยไม่ได้บอกท่านก่อน ท่านจะอย่างไร

- ก. ต่อว่าเพื่อนทันที “ทำอย่างนี้ได้ไง”
- ข. รู้สึกอยากจะด่าเพื่อน แต่ก็ไม่ได้พูดอะไร
- ค. เก็บความไม่พอใจไว้ในใจ แสดงท่าทางเฉยๆ ไม่พูดอะไรออกมา
- ง. พยายามคิดว่าเพื่อนคงจำเป็นต้องใช้ และบอกเพื่อนว่าคราวหน้าควรจะบอกก่อน
- จ. อื่นๆ โปรดระบุ

15. สมมติว่าท่านเคยช่วยเพื่อนทำรายงานแล้วมีข้อมูลบางส่วนผิดพลาด ทำให้เพื่อนโดนหักคะแนน ครั้งต่อมาเมื่อท่านมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับรายงานของเพื่อนคนนั้นอีก จึงนำไปบอกเพื่อน แต่เขาไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากท่านและยังต่อว่าท่านอีกว่าท่านอาจจะจะทำให้เขาโดนหักคะแนนอีก ท่านจะอย่างไร

- ก. ทั้งๆที่ รู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก ก็ทำเฉยๆ ไม่แสดงความรู้สึกว่าโกรธเพื่อน
- ข. มองหน้าเพื่อนและพูดกระแทกๆว่า “ดี เก่งนักก็ทำเองแล้วกัน”
- ค. รู้สึกว่าอยากจะร้องไห้ แต่ก็ไม่ได้พูดอะไรตอนนั้น
- ง. พยายามพูดกับเพื่อนด้วยน้ำเสียงปกติว่า “ถ้าเธอยังโกรธเราอยู่ ก็ขอโทษด้วย แต่ตอนนี้เรามีข้อมูลที่ถูกต้องจริงๆนะ”
- จ. อื่นๆ โปรดระบุ

16. ไม่ว่าใครก็ตามทำให้ท่านรู้สึกไม่พอใจ ท่านจะอย่างไร

- ก. หงุดหงิดและต่อว่าบุคคลนั้นทันที
- ข. รู้สึกว่าหน้าร้อนผ่าว อยากจะร้องไห้
- ค. พยายามพูดคุยกันต่อด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่เป็นปกติ
- ง. นิ่งเฉย แล้วก็ไม่ได้อตอบและไม่ได้แสดงสีหน้าใดๆ
- จ. อื่นๆ โปรดระบุ

17. ขณะที่นั่งทำงานอยู่ในห้องสมุด คนที่นั่งโต๊ะข้างๆซึ่งท่านไม่รู้จักคุยกันส่งเสียงดัง ท่านรู้สึกไม่พอใจ ท่านจะทำอย่างไร
- ทำเป็นไม่สนใจ อดทนทำงานต่อไปดีกว่า
 - แม้ว่าจะไม่พอใจแต่ก็เก็บไว้ในใจได้ ทำเป็นเฉยๆ ไม่แสดงสีหน้าใดๆ
 - มองด้วยสายตาแล้วพูดเปรยๆว่า “ห้องสมุด ไม่ใช่ห้องนั่งเล่นส่วนตัว”
 - ถอนหายใจ แล้วนั่งมองด้วยสายตาปกติและไม่ได้พูดอะไร
 - อื่นๆ โปรดระบุ
18. เมื่อท่านรู้สึกที่ไม่ได้รับความยุติธรรมจากการกระทำของผู้อื่น ท่านจะทำอย่างไร
- นิ่งเฉย ไม่แสดงความโกรธออกมาแต่คิดว่าต้องหาโอกาสชี้แจง
 - คิดทบทวนว่า เพราะอะไรจึงไม่ได้รับความยุติธรรมแล้วถามหรือคุยกันให้เข้าใจ
 - หงุดหงิดมาก สีหน้าบึ้งตึง และพูดกระทบกระทั่งแก่คนที่ทำให้ไม่ได้รับความยุติธรรม
 - แม้ว่าน้ำเสียงจะสั้นเครือแต่ก็พยายามพูดชี้แจงว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร
 - อื่นๆ โปรดระบุ
19. หากท่านถูกบ่นเรื่องไม่ช่วยทำงานบ้านแทบทุกครั้งทีกลับมาบ้าน ท่านจะทำอย่างไร
- โต้ตอบว่า “รำคาญ บ่นอยู่ได้”
 - พยายามสงบใจ ถามดีๆ ว่า “จะให้ทำอะไรล่ะ”
 - ถอนหายใจ คิดว่าบ่นได้ก็บ่นไป แล้วเดินหนีไปจากตรงนั้น
 - แม้ว่าจะรู้สึกขุ่นเคืองใจ แต่ก็ไม่ได้แสดงสีหน้าใดๆ ออกมา
 - อื่นๆ โปรดระบุ
20. ในการประชุมกลุ่มเพื่อเตรียมตัวขึ้นปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ซึ่งท่านเป็นหัวหน้ากลุ่ม มีเพื่อนคนหนึ่งไม่มาประชุมกลุ่มและไม่ได้บอกใครไว้ว่าไปไหน ทำให้การวางแผนงานของกลุ่มเกิดปัญหา ท่านจะทำอย่างไร
- ถอนหายใจ แล้วกีดฟันพูดกับเพื่อนๆ ในกลุ่มต่อไป
 - แม้ว่าจะรู้สึกเดือดในใจก็ไม่ได้แสดงสีหน้าว่าโกรธออกมา
 - พูดคุยกับเพื่อนๆ ในกลุ่มด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่เป็นปกติ พร้อมทั้งย้ำความสำคัญของกาประชุมกลุ่ม
 - หงุดหงิดมากแล้วบ่นกับเพื่อนๆ ในกลุ่มว่า “ใครเจอฝากบอกด้วยนะ ว่าเขาทำอย่างนี้ แย่มากเลยไม่มีความรับผิดชอบ”
 - อื่นๆ โปรดระบุ

ตาราง 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญ
ความโกรธ

ข้อที่	t
1	4.56
2	3.00
3	3.17
4	3.77
5	1.94
6	4.83
7	6.49
8	4.65
9	9.12
10	4.01
11	3.04
12	5.29
13	7.30
14	3.84
15	5.15
16	5.29
17	4.51
18	2.96
19	3.84
20	7.68

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .7758

แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วพิจารณาว่าแต่ละข้อความตรงกับ ข้อเท็จจริง เกี่ยวกับตัวนักศึกษา มากน้อยเพียงใด แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับข้อเท็จจริงนั้นๆ ของ นักศึกษาลงในช่องว่างด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้นักศึกษา ตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

จริงที่สุด	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
จริง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงบ่อยครั้ง
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงบ้างในบางครั้ง
ไม่จริงเลย	หมายความว่า	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	ไม่จริง เลย
1	ข้าพเจ้าเป็นคนโมโหง่าย				
2	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อถูกตำหนิ.....				
3	เมื่อมีใครทำให้ข้าพเจ้าผิดหวัง ข้าพเจ้า อยากจะทำร้ายบุคคลนั้น.....				
4	ข้าพเจ้าเป็นคนใจเย็น.....				
5	ข้าพเจ้าเป็นคนที่อารมณ์เสื่อง่าย.....				
6	เวลาข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะพยายาม ระงับอารมณ์ไม่แสดงออกมา.....				
7	ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ เมื่อมีใครว่าข้าพเจ้า ไม่มีความสามารถ.....				
8	เวลาโกรธ ข้าพเจ้าจะแสดงความรู้สึกไม่ พอใจออกมาทันที.....				
9	ถ้าคนที่นัดแล้วไม่มาตามนัด ข้าพเจ้าก็จะ พยายามอดทนรอ.....				
10	ไม่ว่าใครที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกฉุนเฉียว ข้าพเจ้าจะเงียบ ไม่ได้ตอบ.....				
11	ไม่ว่าใครก็ตามทำให้ข้าพเจ้าเสียเวลา ข้าพเจ้าจะรู้สึกโกรธ.....				
12	เมื่อมีใครทำให้ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะ คิดหาเหตุผลก่อนที่จะพูดโต้ตอบออกไป...				
13	ข้าพเจ้าสามารถรับฟังสิ่งที่คนอื่นวิพากษ์ วิจารณ์ข้าพเจ้าได้.....				
14	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด เมื่อมีใครโทรศัพท์ มารบกวนเวลานอนพักผ่อนของข้าพเจ้า...				
15	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจ ขณะที่เดินสวนกับ คนที่เคยรู้จักเพราะเขาแสดงทีท่าว่าไม่เคย รู้จักข้าพเจ้า.....				

ตาราง 13 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

ข้อที่	t
1	4.97
2	4.55
3	3.76
4	3.70
5	5.92
6	2.45
7	4.30
8	2.98
9	3.93
10	7.21
11	3.56
12	6.46
13	3.95
14	3.46
15	5.98

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .7351

แบบประเมินพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธ

ชื่อผู้ประเมิน ชื่อผู้ถูกประเมิน

คำชี้แจง ให้ผู้สังเกตทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังรายการพฤติกรรมที่กำหนดให้สำหรับพฤติกรรมที่เพื่อนแสดงออก เมื่อต้องเผชิญกับบุคคล เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ

ข้อ	พฤติกรรมการแสดงออกเมื่อโกรธ	จริง	ไม่จริง
1	เมื่ออาจารย์ตำหนิ เขาแสดงสีหน้าบึ้งตึงทันที		
2	เมื่อผู้ช่วยบ่นว่าทำงานซ้ำ เขาถอนหายใจ แต่ก็ซักถามอาการของผู้ป่วยต่อไป		
3	เมื่อแสดงความคิดเห็นแล้วเพื่อนๆ ไม่เห็นด้วย เขาพูดประชดประชันด้วยท่าทางที่หงุดหงิด		
4	เมื่อโกรธ เขามองหน้าเพื่อนด้วยสายตาดุตัน		
5	ไม่ว่าใครก็ตามทำอะไรขัดใจ เขาแสดงสีหน้าไม่พอใจทันที		
6	เมื่อใครมาดุด่าว่าไม่มีความสามารถ เขาแสดงอาการหงุดหงิดทันที		
7	เมื่อโกรธ เขาหลบไปอยู่ที่เงียบๆ คนเดียว		
8	เมื่อโกรธ เขามักกระแทกสิ่งของเสียงดังหรือปิดประตูแรงๆ		
9	ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตามที่มีใครทำให้เขาไม่พอใจ เขาโต้เถียงกับผู้อื่นอยู่เป็นประจำ		
10	เมื่อมีใครทำให้ไม่พอใจ เขาเดินหนีไป ไม่ได้ตอบ		

ภาคผนวก ค

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
2. โปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
3. รายละเอียดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
4. รายละเอียดโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
5. แบบรายงานผลการฝึกผ่านคลายกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	1. ปฐมนิเทศ	1. เพื่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาล 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ และขั้นตอนในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเองที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม	1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทาย นักศึกษาพยาบาล พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักศึกษาพยาบาลรู้จัก 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนแนะนำตนเอง 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาลทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ เทคนิคที่ใช้ในการฝึก ขั้นตอนและบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาลที่ต้องปฏิบัติในกลุ่มตลอดจนช่วงระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาก็ต่อเมื่อนักศึกษาได้ฝึกต่อที่หอพักอย่างต่อเนื่องและรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป 4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลกล่าวถึงความโกรธ รวมทั้งวิธีการที่นักศึกษาพยาบาลใช้ในการเผชิญกับความโกรธ 5. ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความโกรธของนักศึกษาพยาบาลและวิธีการต่าง ๆ ที่นักศึกษาพยาบาลใช้ในการเผชิญกับความโกรธ

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	2. การฝึก พฤติกรรมด้าน ภาษาท่าทาง	1. เพื่อให้นักศึกษา พยาบาลทราบประโยชน์ที่ จะได้รับจากการฝึกพฤติ กรรมการแสดงออกด้าน ภาษาท่าทาง 2. เพื่อให้นักศึกษา พยาบาลฝึกแสดงออกทาง ภาษาท่าทาง โดยการฝึก บังคับสายตาและฝึก บริหาร คอ ไหล่ แขน ให้สามารถประสานสายตา และใช้ท่าทางประกอบการ พูดกับบุคคลอื่นได้อย่าง เหมาะสม	1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลจับคู่ กันสนทนาเรื่องอะไรก็ได้ โดยฝ่ายที่ กำลังพูดอยู่จะไม่สบตาคู่สนทนา ให้ ใช้เวลา 2 นาที 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาล สนทนากับคู่สนทนาเดิมของตน โดย ฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะสบตาคู่สนทนา ตลอดเวลา ให้ใช้เวลา 2 นาที 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแสดง ความรู้สึกหลังจากที่ปฏิบัติกิจกรรม ตามข้อ 1 และ 2 4. ผู้วิจัยอธิบายภาษาท่าทางว่า ประกอบด้วยอะไรบ้าง และสำคัญ อย่างไร พร้อมทั้งแสดงตัวอย่าง ภาษาท่าทางที่เหมาะสมและสอด คล้องกับภาษาถ้อยคำ 5. ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างการฝึกบังคับ สายตาให้นักศึกษาพยาบาลบังคับ สายตา 6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลฝึก บริหาร คอ ไหล่ แขน โดยผู้วิจัย เป็นผู้นำฝึก ให้นักศึกษาพยาบาล ปฏิบัติตาม ท่าละ 2 นาที 7. ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาล ช่วยกันสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของ การใช้ภาษาท่าทาง 8. ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษา พยาบาลไปฝึกบังคับสายตาและ บริหารคอ ไหล่และแขน ที่หอพัก 9. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษา พยาบาลซักถามพร้อมทั้งนัดหมาย

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การฝึก พฤติกรรมด้าน ภาษาถ้อยคำ ควบคู่กับภาษา ท่าทาง	1. เพื่อติดตามผลการฝึก บังคับสายตา และบริหาร คอ ไหล่ และแขน ที่ผู้วิจัย ได้มอบหมายให้นักศึกษา พยาบาลไปฝึกที่หอพัก 2. เพื่อให้นักศึกษา พยาบาลทราบประโยชน์ที่ จะได้รับจากการฝึก พฤติกรรมด้านภาษา ถ้อยคำควบคู่กับภาษา ท่าทาง 3. เพื่อให้นักศึกษา พยาบาลฝึกพฤติกรรม ด้านภาษาถ้อยคำโดยการ ใช้สรรพนามแทนตนเอง ได้อย่างเหมาะสมเมื่อพูด กับบุคคลอื่น 4. เพื่อให้นักศึกษา พยาบาลฝึกพฤติกรรม ด้านภาษาถ้อยคำควบคู่ กับภาษาท่าทางในการ แสดงความรู้สึกของตนเอง กับบุคคลอื่นได้	วันเวลาที่จะพบกันเพื่อร่วมกิจกรรม ในครั้งต่อไป 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึก บังคับสายตา และบริหารคอ ไหล่ และแขน ที่มอบหมายให้นักศึกษา พยาบาลไปฝึกที่หอพัก 1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลแสดง ความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน เกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมด้านภาษา ท่าทางที่นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่ หอพักและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 1.3 ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึก พฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำควบคู่กับ ภาษาท่าทาง 2. <u>ขั้นฝึก</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาล จับคู่กันฝึกการพูดสรรพนามแทน ตนเองกับบุคคลอื่น ตามสถานการณ์ ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาล ฝึกการแสดงความรู้สึกของตนเองใน ขณะใช้ภาษาถ้อยคำควบคู่กับภาษา ท่าทางกับผู้อื่น 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาล ร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของ การใช้สรรพนามแทนตนเอง รวมทั้ง การแสดงความรู้สึกของตนเองกับ

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การฝึก พฤติกรรมด้าน ภาษาถ้อยคำ ควบคู่กับภาษา ท่าทาง		ผู้อื่นและสรุปวิธีการเพื่อนำไปปฏิบัติ 3.2 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษา พยาบาลไปฝึกพฤติกรรมด้านภาษา ถ้อยคำควบคู่กับภาษาท่าทางที่หอพัก เป็นการบ้านพร้อมกับรายงานผลให้ ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป
3	พฤติกรรมการ แสดงออกในการ เผชิญความ โกรธ โดยการ พยายามควบคุม ความรู้สึก : สามารถแสดง ความคิด ความรู้สึกต่อ เหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นด้วย ถ้อยคำและ กิริยาท่าทางที่ สุภาพ	1. เพื่อติดตามผลการฝึก ในครั้งที่ 2 จากการที่ได้ไป ฝึกมาเป็นการบ้านที่ผู้วิจัย มอบหมายให้ไปฝึก เพิ่มเติม 2. เพื่อให้นักศึกษา พยาบาลฝึกพฤติกรรมการ แสดงออกในการเผชิญ ความโกรธ โดยการ พยายามควบคุมความรู้สึก สามารถแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นด้วย ถ้อยคำและ กิริยาท่าทางที่สุภาพ	ในการฝึกครั้งที่ 3 ,5 และ 7 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจับทบทวนสมมติ แบบไม่มีบท ส่วนการฝึกในครั้งที่ 4 และ 6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบ ก. วิธีดำเนินการจับทบทวนสมมติ แบบไม่มีบท ในการฝึกพฤติกรรมการ แสดงออกที่เหมาะสม 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกการ แสดงออกทางด้านภาษาท่าทางและ ภาษาถ้อยคำที่มอบหมายให้นักศึกษา พยาบาลไปฝึกที่หอพัก และผู้วิจัยให้ ข้อมูลย้อนกลับ 1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลแสดง ความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน เกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกของ นักศึกษาพยาบาลในการเผชิญความ โกรธที่นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่ หอพัก และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 1.3 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออก ที่เหมาะสมเกี่ยวกับพฤติกรรม แสดงออกในการเผชิญความโกรธ 2. <u>ขั้นฝึก</u> 2.1 ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคที่

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ โดยการพยายามควบคุมความรู้สึก : สามารถแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ		ใช้ในการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ โดยใช้บทบาทสมมติแบบไม่มีบท ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลนึกถึงการเผชิญกับบุคคลและหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง ก.การอ่านเครื่อง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์/สถานการณ์ที่ทำให้โกรธ และการแสดงออกในการเผชิญความโกรธที่นักศึกษาพยาบาลเคยประสบ มาตามหัวเรื่องที่จะฝึกในแต่ละครั้ง ข.การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ค.จัดฉากแสดง ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติ ให้อาสาสมัครอ่านเพื่อจัดฉากให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง ง.ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์ที่เกิดขึ้นในการแสดง ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ให้ผู้สังเกตการณ์บันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง จ.การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลที่

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก : การรักษาสิทธิของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ	1. เพื่อติดตามผลการฝึกในครั้งที่ 3 จากการที่ได้ไปฝึกมาเป็นการบ้านที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการรักษาสิทธิของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ	เป็นอาสาสมัครลงแสดงบทบาทสมมติที่ตนเองได้รับ จ.การแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงตามบทบาทของตน ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล เมื่อผู้แสดง แสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์ อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับ บทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าจะแสดงดีหรือไม่ และการแสดงครั้งนี้มีประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาลมากน้อยเพียงใด ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลของการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการฝึกซ้อม พฤติกรรม ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม ถ้าหากการแสดงครั้งแรก ยังไม่สมบทบาท ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำหรือเพิ่มเติมได้ ซึ่งอาจจะแสดงซ้ำหลายครั้งจนกว่าจะแสดงได้สมบทบาท ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุป ข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก : การพูดกับอีกฝ่ายให้ชัดเจน เรื่องที่ยังเข้าใจไม่ตรงกัน	1. เพื่อติดตามผลการฝึกในครั้งที่ 4 จากการที่ได้ไปฝึกมาเป็นการบ้านที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก การพูดกับอีกฝ่ายให้ชัดเจน เรื่องที่ยังเข้าใจไม่ตรงกัน	3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธตามหัวเรื่องที่ฝึกในแต่ละครั้ง 3.2 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธทั้งด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ เพื่อให้เกิดการยอมรับและเหมาะสมกับสถานการณ์ 3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธทั้งด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ ที่หอพักเป็นการบ้านพร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป ข. วิธีดำเนินการใช้เทคนิคแม่แบบในการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธทั้งด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำที่มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก 1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลแสดง

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก : การพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม	1. เพื่อติดตามผลการฝึกในครั้งที่ 5 จากการที่ได้ไปฝึกมาเป็นการบ้านที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก การพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม	ความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล ในการเผชิญความโกรธที่นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 1.3 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 2. <u>ขั้นฝึก</u> ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ ใช้เทคนิคแม่แบบ ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังนี้
7	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก : การกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ	1. เพื่อติดตามผลการฝึกในครั้งที่ 6 จากการที่ได้ไปฝึกมาเป็นการบ้านที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก การกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาล ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ 1. ผู้วิจัยเสนอแม่แบบเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลอภิปรายร่วมกันและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เพียงใด

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ในระหว่างที่นักศึกษาพยาบาลอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ 3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเลือกแนวทางปฏิบัติในการแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธทั้งด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ 3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกการปฏิบัติพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธทั้งด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ ที่หอพักเป็นการบ้านพร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อติดตามผลงานที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกเพิ่มเติม 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสรุปผลการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ 3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถบอกวิธีการแสดงพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธทั้งด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ 4. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลบอกประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกเพิ่มเติมและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุปผลของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันบอกวิธีการในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ 4. ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาพยาบาลว่าได้นำสิ่งที่เรียนรู้เรื่องการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวันบ้างหรือไม่ ใช้ในลักษณะใด และมีผลอย่างไร 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการฝึก

หมายเหตุ การฝึกแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60 นาที

โปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาล 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์และขั้นตอนของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล 3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง 4. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้วิธีการหายใจอย่างถูกวิธี	1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายนักศึกษาพยาบาล พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักศึกษาพยาบาลรู้จัก 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนแนะนำตนเอง 3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาลทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน และบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาล ที่ต้องปฏิบัติในกลุ่ม ตลอดจนช่วงระยะเวลา จำนวน ครั้ง และสถานที่ในการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล 4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลกล่าวถึงความโกรธ รวมทั้งวิธีการที่นักศึกษาพยาบาลใช้ในการเผชิญกับความโกรธ 5. ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความโกรธของนักศึกษาพยาบาล และวิธีการต่าง ๆ ที่นักศึกษาพยาบาลใช้ในการเผชิญกับความโกรธ 6. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการหายใจเข้าและออก โดยการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 - 3	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อเผชิญกับความโกรธ	1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อเผชิญความโกรธ 3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถปฏิบัติการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้	ถอดรองเท้า ค่อยๆหลับตาจากนั้นเริ่มการหายใจเข้าโดยสูดลมหายใจอย่างลึกๆช้าๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจสักครู่ จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อย ช้าๆ พร้อมกับหายใจเข้าออกทางจมูก ปกติจนกระทั่งสุดการหายใจออก จึงค่อยๆลืมตาช้าๆ 7. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลฝึกหายใจตามที่ผู้วิจัยสาธิต ฝึกเช่นนี้ 3 ครั้ง จึงให้ลืมตา แล้วฝึกซ้ำอีก การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 2 - 3 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นกลุ่ม ดังนี้ 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ 1.2 ผู้วิจัยอธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1.3 ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อ 2. <u>ขั้นฝึก</u> วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความรู้สึกโกรธเมื่อต้องเผชิญกับบุคคล

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 - 3	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อเผชิญความโกรธ		เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ ตามลำดับขั้นตอนดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการหายใจและให้นักศึกษาพยาบาลฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธี โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา แล้วผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลาย ให้ความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจ ซึ่งการฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธีนี้ สามารถช่วยให้นักศึกษาพยาบาลควบคุมการหายใจได้ แล้วส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับความโกรธ <u>ขั้นที่ 2</u> การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ผู้วิจัยสาธิตการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ก่อนที่จะให้นักศึกษาพยาบาลเริ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก โดยในขั้นแรก ผู้วิจัยเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ เพื่อเรียนรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อแล้วจึงคลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าร่าเริงกว่ากล้ามเนื้อ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบ เป็นรายบุคคล โดยการเรียงลำดับ สถานการณ์ใน การเผชิญความ โกรธ และฝึก จินตนาการ	1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกจินตนาการตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธ	คลายอย่างแท้จริง แล้วจึงรับรู้ถึงความสบายทางร่างกาย จากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น <u>ขั้นที่ 3</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดูในขั้นที่ 1 และ ขั้นที่ 2 3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลซักถามข้อสงสัยภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลนำไปฝึกต่อที่หอพักทุกครั้ง พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยรวบรวมแบบรายงานผลของการฝึกของนักศึกษาพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถาม 1.2 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลในการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ 2. <u>ขั้นฝึก</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเขียนลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบ เป็นรายบุคคล โดยการเรียงลำดับ สถานการณ์ในการเผชิญความ โกรธ และฝึก จินตนาการ		2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการ จินตนาการโดยมีวิธีการปฏิบัติดัง ต่อไปนี้ 2.2.1 ให้นักศึกษา พยาบาลหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่ สบาย กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลาย กล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพ ที่ผ่อนคลาย 2.2.2 ให้นักศึกษา พยาบาลจินตนาการตามคำพูด ของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด พยายาม จินตนาการให้เห็นชัดเจนมากที่สุด 2.2.3 ขณะที่จินตนาการ ให้นักศึกษาพยาบาลใช้จิตสัมผัส กล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการ อย่าเพิ่งรีบลืมตา ให้นักศึกษา พยาบาลใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อ เพื่อตรวจสอบความตึงเครียดของ กล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนตลอด ร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ สบาย ความคิดความรู้สึกแน่นแฟ้น อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกสัก ประมาณ ครึ่งนาที

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5 - 7	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล	1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลไปใช้ในการลดความรู้สึกอ่อนไหวในการเผชิญความโกรธ 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถแสดงพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ โดยไม่เกิดความรู้สึกอ่อนไหว	หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักศึกษาพยาบาลว่าสามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด 3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลซักถาม และให้กลับไปฝึกจินตนาการต่อที่หอพักพร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป 1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยซักถามถึงผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกจินตนาการ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถาม 2. <u>ขั้นฝึก</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลจินตนาการตามลำดับขั้นความโกรธ โดยเริ่มจินตนาการจากความโกรธน้อยที่สุดไปหามากที่สุด มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 2.1 ให้นักศึกษาพยาบาลนั่งอยู่ในสภาพผ่อนคลายโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลจินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ ให้นักศึกษาพยาบาลเห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุดจนเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5 - 7	พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ โดยการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล		นั้น จากนั้นให้นักศึกษาพยาบาลรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังมีความรู้สึกโกรธ ผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาพยาบาลค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักศึกษาพยาบาลสามารถทำให้ความโกรธหมดไปจากการผ่อนคลายได้ ก็ให้จินตนาการ สถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่นักศึกษาพยาบาลยังมีความรู้สึกโกรธ แม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นักศึกษาพยาบาลยังไม่สามารถควบคุมสภาพของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ ถ้านักศึกษาพยาบาลสามารถผ่อนคลายได้ จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไปจนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย 3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลซักถามและให้นักศึกษาพยาบาลกลับไปฝึกจินตนาการ สถานการณ์ที่ทำให้โกรธต่อที่หอพัก พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมาใช้ในการลดความรู้สึกอ่อนไหวในการเผชิญความโกรธ 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ทราบถึงผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธภายหลังการฝึก	1. ผู้วิจัยซักถามติดตามผลของการฝึกที่ผ่านมาและเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถาม 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนเล่าเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองเมื่อได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 3. ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลสรุปการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลตลอดทั้งประโยชน์ที่ได้รับรวมถึงการนำไปใช้ในการเผชิญความโกรธของตนเองต่อไป 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการฝึก

หมายเหตุ การฝึกแต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและการฝึกพฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์และขั้นตอนในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
4. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกด้านภาษาท่าทาง
5. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกแสดงออกทางภาษาท่าทาง โดยการฝึกบังคับสายตาและฝึกบริหาร คอ ไหล่ แขน ให้สามารถประสานสายตาและใช้ท่าทางประกอบการพูดกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทายนักศึกษาพยาบาล พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักศึกษาพยาบาลรู้จัก
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาลทราบและเข้าใจ วัตถุประสงค์ วิธีการ เทคนิคที่ใช้ในการฝึก ขั้นตอนและบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาลที่ต้องปฏิบัติในกลุ่ม ตลอดจนช่วงระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พร้อมทั้งแนะนำว่า การฝึกจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาล ก็ต่อเมื่อนักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติต่อที่หอพักอย่างต่อเนื่อง และรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลกล่าวถึงความโกรธ รวมทั้งวิธีการที่นักศึกษาพยาบาลใช้ในการเผชิญกับความโกรธ
5. ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความโกรธของนักศึกษาพยาบาลและวิธีการต่างๆ ที่นักศึกษาพยาบาล ใช้ในการเผชิญกับความโกรธ
6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลจับคู่กันสนทนาเรื่องอะไรก็ได้ โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะไม่สบตาคู่สนทนา ให้ใช้เวลา 2 นาที

7. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสนทนากับคู่สนทนาเดิมของตน โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะสบตาคู่สนทนาตลอดเวลา ให้ใช้เวลา 2 นาที

8. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความรู้สึกหลังจากที่ปฏิบัติตามข้อ 6 และ 7

9. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของการแสดงออกด้านภาษาท่าทางและแนวทางในการฝึกภาษาท่าทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับภาษาถ้อยคำ ซึ่งประกอบด้วย

9.1 ตา เริ่มต้นด้วยการมองตรงไปข้างหน้า แล้วจึงกรอกมองขึ้นข้างบน โดยไม่เลิกคิ้วหรือเงยหน้าขึ้นไป หน้าหรือศีรษะอยู่หนึ่ง ให้ลูกตาเท่านั้นที่เคลื่อนไหว จากนั้นมองลงมาอยู่ระดับตรงข้างหน้า มองลงสุดไปข้างล่าง มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางซ้ายสุด มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางขวาสุด มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางบน-ซ้าย มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางล่าง-ซ้าย มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางบน-ขวา มองตรงไปข้างหน้า มองไปทางล่าง-ขวา มองตรงไปข้างหน้า

ถ้ารู้สึกเมื่อยก็ให้กระพริบตาถี่ๆ สัก 50 ครั้ง ก่อนปิดตาสักครู

9.2 ใบหน้า เริ่มต้นด้วยการทำให้ใบหน้าผ่อนคลายปล่อยวางก่อน เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณแก้มและปากให้เครียดที่สุดก่อนโดยการอมแก้มทั้งสองข้างเข้าไปจนเป็นรอยบุ๋ม สลับกับการแบะปากขยายแก้มให้ตึง และโยกปากจากขวาไปซ้าย และซ้ายไปขวา จนเมื่อยจึงปล่อยวางให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

9.3 น้ำเสียง เริ่มต้นด้วยการฝึกให้สามารถเปล่งเสียงออกมาจากท้อง ผ่านออกมาทางลำคออย่างสบายๆ โดยตรง โดยการร้องเสียงยาวๆ คำว่า “อุ” “อู” “โอม” ผ่านขึ้นมาทางลำคออย่างสะดวกโดยไม่ต้องไปเกร็งหรือบีบกล้ามเนื้อส่วนใดอีก

9.4 การวางตัว การฝึกให้รู้จักใช้มือ แขน นิ้ว และคอ โดยการโบกมือ แขนไปมา พยักหน้า สายหน้าให้เป็นธรรมชาติ

10. ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างการฝึกบังคับสายตาและให้นักศึกษาพยาบาลฝึกบังคับสายตา

11. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลฝึกบริหาร คอ ไหล่ แขน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำฝึกให้นักศึกษาพยาบาลปฏิบัติตาม ท่าละ 2 นาที ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

11.1 คอ เริ่มจากศีรษะตั้งตรง แล้วเงยไปข้างหลังให้เต็มที่แล้วก้มศีรษะให้คางจรดหน้าอก ศีรษะตั้งตรง เอียงศีรษะไปตะแคงซ้าย แล้วเอียงไปตะแคงซ้าย ศีรษะตั้งตรง ก้มศีรษะให้คางจรดหน้าอก แล้วหมุนศีรษะซ้าย จากซ้ายไปขวา ศีรษะตั้งตรง ก้มศีรษะให้คางจรดหน้าอก แล้วหมุนศีรษะซ้าย จากขวาไปซ้าย

11.2 ไหล่และแขน เริ่มจากวางนิ้วมือบนไหล่ทั้งสองข้าง แล้วหมุนข้อศอกกลับไปข้างหลัง 10 ครั้ง จากนั้นหมุนข้อศอกกลับไปข้างหน้า 10 ครั้ง แล้วจึงยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับหายใจเข้า สลับกับการเอาแขนลงพร้อมกับหายใจออก ทำเช่นนี้อีก 10 ครั้ง

12. ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุปความสำคัญของการใช้ภาษาท่าทาง

13. ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกบังคับสายตาและบริหาร คอ ไหล่ และแขน ที่หอพัก

14. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถาม พร้อมทั้งนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันเพื่อร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วม การซักถามข้อสงสัยและความสนใจในการฝึกปฏิบัติ บังคับสายตา บริหารคอ ไหล่และแขน

ครั้งที่ 2

การฝึกพฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำควบคู่กับภาษาท่าทาง

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกบังคับสายตา และบริหารคอ ไหล่และแขน ที่ผู้วิจัยได้มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกพฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำควบคู่กับภาษาท่าทาง
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำโดยการใช้สรรพนามแทนตนเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อพูดกับบุคคลอื่น
4. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำควบคู่กับภาษาท่าทางในการแสดงความรู้สึกของตนเองกับบุคคลอื่นได้

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกบังคับสายตาและบริหารคอ ไหล่และแขน ที่มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก
 - 1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมด้านภาษาท่าทางที่นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - 1.3 ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกพฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำควบคู่กับภาษาท่าทาง
2. ขั้นฝึก
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลจับคู่กันฝึกการพูดสรรพนามแทนตนเองกับบุคคลอื่น ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น
 - 2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลฝึกการแสดงความรู้สึกของตนเองในขณะที่ใช้ภาษาถ้อยคำควบคู่กับภาษาท่าทางกับผู้อื่น
3. ขั้นสรุป
 - 3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการใช้สรรพนามแทนตนเอง รวมทั้งการแสดงความรู้สึกของตนเองกับผู้อื่นและสรุปวิธีการเพื่อนำไปปฏิบัติ

3.2 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกพฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำควบคู่กับภาษาท่าทางที่หอพักเป็นการบ้าน พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วม การซักถามข้อสงสัยและความสนใจในการฝึกปฏิบัติภาษาถ้อยคำควบคู่กับภาษาท่าทาง

ครั้งที่ 3

พฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ โดยการพยายามควบคุมความรู้สึก :
สามารถแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกในครั้งที่ 2 จากการที่ได้ไปฝึกมาเป็นการบ้านที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก สามารถแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกพฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำควบคู่กับภาษาท่าทางที่มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก
- 1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ที่นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ
- 1.3 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ ซึ่งในครั้งนี้ เทคนิคที่ใช้คือ การใช้บทบาทสมมติแบบไม่มีบท ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลนึกถึงการเผชิญกับบุคคลและหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ ที่เกี่ยวกับการแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น โดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

ก. การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธและการแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในครั้งนั้น

ข. การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลอาสาสมัครเป็นผู้แสดง
จำนวน 2 คน

ค. จัดฉากแสดง ผู้วิจัยช่วยอาสาสมัครจัดฉากแสดงให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่อาสาสมัครต้องการ

ง. ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์ที่เกิดขึ้นในการแสดง ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ให้ผู้สังเกตการณ์บันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง

จ. การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นอาสาสมัครลองแสดงบทบาทสมมติที่ตนเองกำหนด

ฉ. การแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงตามบทบาทของตน

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

เมื่อผู้แสดง แสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์ อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับ บทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าจะแสดงดีหรือไม่ และการแสดงครั้งนี้มีประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่
2. ถ้านักศึกษาเป็นผู้แสดง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร
3. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ ควรจะเป็นอย่างไร

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลของการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่างๆ ต่อไปนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ถ้าหากการแสดงครั้งแรก ยังไม่สมบทบาท ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำหรือเพิ่มเติมได้ ซึ่งอาจจะแสดงซ้ำหลายครั้งจนกว่าจะแสดงได้สมบทบาท

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับ จากการแสดงบทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกปฏิบัติการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ

3.2 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ เพื่อให้เกิดการยอมรับและเหมาะสมกับสถานการณ์

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกการแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ ที่หอพักเป็นการบ้าน พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาพยาบาล
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษาพยาบาล

บทบาทสมมติแบบไม่มีบท

เมื่อเพื่อนของนักศึกษายืมหนังสือของนักศึกษากลับไปอ่านที่บ้านในวันเสาร์-อาทิตย์ แต่ปรากฏว่า เขาลืมนำกลับมาคืน ทั้งๆที่ นักศึกษาได้ย้ำเพื่อนแล้วว่า จำเป็นจะต้องใช้ในวันอาทิตย์ตอนเย็น

ผู้แสดงเป็น นักศึกษา จะต้องแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ ได้แก่ พุดก้าวร้าว ประชดประชัน แสดงท่าทางหงุดหงิด หน้าบึ้งตึง เมื่อทราบว่าเพื่อนไม่นำหนังสือกลับมาคืน

ผู้แสดงเป็น เพื่อนของนักศึกษา พยายามที่จะให้เหตุผลที่ลืมนำหนังสือมาคืน โดยการพยายามแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ

ครั้งที่ 4

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก :
การรักษาสิทธิของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกในครั้งที่ 3 จากการที่ได้ไปฝึกมาเป็นการบ้านที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการรักษาสิทธิของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ ที่มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก

1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ ที่นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

1.3 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการรักษาสิทธิของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการรักษาสิทธิของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ ซึ่งในครั้งนี้ เทคนิคที่ใช้คือการใช้เทคนิคแม่แบบ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากลุ่มเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

1. ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ “ไม่มีใครผิด”
2. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร 3 คน เลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลอภิปรายร่วมกันและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบตามหัวข้อต่อไปนี้
 - ก. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของอาสาสมัครทั้ง 3 คน ที่แสดงพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่
 - ข. นักศึกษาคิดว่าพฤติกรรมจากแม่แบบ “ไม่มีใครผิด” รัชดาภรณ์ใช้คำพูดกับอาจารย์เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
 - ค. ถ้านักศึกษาเป็น อาจารย์ จะรู้สึกอย่างไรที่ รัชดาภรณ์ใช้คำพูดแบบนั้น

ในระหว่างที่นักศึกษาพยาบาลอภิปรายและแสดงความคิดเห็นผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเลือกแนวทางปฏิบัติในการแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยการรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ ที่หอพักเป็นการบ้าน พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรม ความสนใจในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ และการซักถามของนักศึกษาพยาบาล

แม่แบบเรื่อง ไม่มีใครผิด

ในหอผู้ป่วยฯ ขณะที่กัญญาวดีกำลังยืนอ่านเอกสารยาอยู่ที่เคาน์เตอร์ยา รัชดาภรณ์เดินเข้ามาเพื่อหยิบยาแก้ปวดไปให้ผู้ป่วย ได้หยุดยืนทักทายกัญญาวดี ว่า “ อ่านอะไรเหรอ ” ซึ่งอาจารย์นิเทศก์หันมาเห็นเข้าพอดี จึงเรียกทั้งสองคนไปพบแล้วตักเตือนว่า “ ทำไมใช้เวลาทำงานคุยกัน ผู้ป่วยกำลังปวดแผลอยู่ควรจะดูแลให้เรียบร้อยก่อน เมื่อวานนี้ครูก็เตือนเธอเรื่องนี้แล้ว ” และต่อว่าที่ละเลยการดูแลผู้ป่วย จะทำโทษทั้งสองคนด้วยการปฏิบัติงานชดเชยต่อในตอนเย็นอีก 1 ชั่วโมง รัชดาภรณ์รู้สึกไม่พอใจที่เป็นเช่นนั้น เพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ยุติธรรมสำหรับตนเองและกัญญาวดี เพราะทักทายกัญญาวดีเพียงประโยคเดียวก็ทำให้โดนลงโทษทั้งสองคน จึงบอกอาจารย์ว่า “ ไม่มีใครผิดหรอกค่ะอาจารย์ ถ้าอาจารย์จะทำโทษหนูทั้งสองคน หนูว่าเหตุการณ์นี้ไม่น่าจะเกิดขึ้นเลยนะคะ หนูขออนุญาตเรียนให้อาจารย์ทราบนะคะว่า เมื่อคืนนี้ หนูพูดกับกัญญาวดีประโยคเดียวเท่านั้น แค่ว่าอ่านอะไรเหรอ กัญญาวดีก็ยังไม่ได้พูดตอบหนูเลย แต่อาจารย์หันมาเห็นเข้าพอดี ก็เลยจะกลายเป็นหนูทำผิด และยังทำให้กัญญาวดีต้องถูกทำโทษด้วย ”

ครั้งที่ 5

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก :
การพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังไม่เข้าใจตรงกัน

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกในครั้งที่ 4 จากการที่ได้ไปฝึกมาเป็นการบ้านที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังเข้าใจไม่ตรงกัน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธ ที่มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก
- 1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการรักษาสติของตนเองเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรมหรือถูกเอาเปรียบโดยไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธที่นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ
- 1.3 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการควบคุมความรู้สึกในการพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังเข้าใจไม่ตรงกัน

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังเข้าใจไม่ตรงกัน ซึ่งในครั้งนี้นี้เทคนิคที่ใช้คือ การใช้บทบาทสมมติแบบไม่มีบท ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลนึกถึงการเผชิญกับบุคคลและหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ ที่เกี่ยวกับการพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังไม่เข้าใจตรงกัน

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

ก. การอ่านเครื่อง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังไม่เข้าใจตรงกัน เมื่อต้องเผชิญกับบุคคล ที่ทำให้โกรธและการแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในครั้งนั้น

ข. การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลอาสาสมัครเป็นผู้แสดง
จำนวน 2 คน

ค. จัดฉากแสดง ผู้วิจัยช่วยอาสาสมัครจัดฉากแสดงให้เหมาะสมกับ สถานการณ์ที่อาสาสมัครต้องการ

ง. ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์ที่เกิดขึ้นในการแสดง ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ให้ผู้สังเกตการณ์บันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง

จ. การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นอาสาสมัครลองแสดงบทบาทสมมติที่ตนเองกำหนด

ฉ. การแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงตามบทบาทของตน

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

เมื่อผู้แสดง แสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับ บทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าจะแสดงดีหรือไม่ และการแสดงครั้งนี้มีประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่
 2. ถ้านักศึกษาเป็นผู้แสดง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร
- พฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ ควรจะเป็นอย่างไร

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลของการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่างๆ ต่อไปนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ถ้าหากการแสดงครั้งแรก ยังไม่สมบทบาท ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำหรือเพิ่มเติมได้ ซึ่งอาจจะแสดงซ้ำหลายครั้งจนกว่าจะแสดงได้สมบทบาท

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับ จากการแสดงบทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังไม่เข้าใจตรงกัน

3.2 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังไม่เข้าใจตรงกัน เพื่อให้เกิดการยอมรับและเหมาะสมกับสถานการณ์

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกการพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังไม่เข้าใจตรงกัน ที่หอพักเป็นการบ้าน พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาพยาบาล
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษาพยาบาล

บทบาทสมมติแบบไม่มีบท

นักศึกษาเข้าใจผิดเพื่อนคนหนึ่งว่าเขาจินตนาการว่านักศึกษาโดนผู้ป่วยตะโกนด่าในหอผู้ป่วย นักศึกษาจึงไปต่อว่าเพื่อนคนนั้นโดยไม่เปิดโอกาสให้เพื่อนได้ชี้แจงเลยขณะที่เพื่อนพยายามที่จะพูดกับนักศึกษาเพื่ออธิบายว่า ได้เล่าให้เพื่อนกลุ่มที่จะมาฝึกงานที่หอผู้ป่วยนี้จริง และบอกว่าผู้ป่วยรายนี้หูหนวกจึงพูดเสียงดัง แต่ไม่ได้พูดว่าผู้ป่วยด่าใคร ผู้แสดงเป็น นักศึกษา แสดงกิริยาท่าทางที่หงุดหงิดโมโห ไม่พอใจอย่างมากและใช้คำพูดที่รุนแรง

ผู้แสดงเป็น เพื่อน รับฟังเพื่อนก่อนและพยายามที่จะขอให้เพื่อนรับฟังเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งหมด โดยใช้คำพูดและท่าทางที่สุภาพเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

ครั้งที่ 6

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก :
การพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกในครั้งที่ 5 จากการที่ได้ไปฝึกมาเป็นการบ้านที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังเข้าใจไม่ตรงกัน ที่มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก

1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพูดกับอีกฝ่ายให้ชี้แจงเรื่องที่ยังเข้าใจไม่ตรงกันที่นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

1.3 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม ซึ่งในครั้งนี้ เทคนิคที่ใช้คือ การใช้เทคนิคแม่แบบ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากล้องเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบ

1. ผู้วิจัยเสนอแม่แบบ “ จะทำอย่างไรดี ”

2. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร 3 คน เลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบ

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลอภิปรายร่วมกันและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบตามหัวข้อต่อไปนี้

- ก. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของอาสาสมัครทั้ง 3 คน ที่แสดงพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมแม่แบบว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่
- ข. นักศึกษาคิดว่าพฤติกรรมจากแม่แบบ “จะอย่างไรดี” กฤติกา ใช้คำพูดกับนันทยา เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
- ค. ถ้านักศึกษาเป็น กฤติกา นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร
- ง. ถ้านักศึกษาเป็น นันทยา นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร
- จ. ถ้านักศึกษาเป็น วลัยพรรณ นักศึกษาจะรู้สึกอย่างไร และแสดงออกอย่างไร
- ฉ. นักศึกษาคิดว่า วลัยพรรณ แสดงออกเช่นนั้น เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

ในระหว่างที่นักศึกษาพยาบาลอภิปรายและแสดงความคิดเห็นผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม

3.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเลือกแนวทางปฏิบัติในการแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ โดยการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม ที่หอพักเป็นการบ้าน พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรม ความสนใจในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสมและการซักถามของนักศึกษาพยาบาล

แม่แบบเรื่อง จะทำยังไงดี

ขณะที่ กฤติกา กับ วลัยพรรณ นั่งคุยกันอยู่ในห้องพักของวิทยาลัยฯ นันทยาเดินเข้ามาด้วยสีหน้าเศร้าๆ วลัยพรรณยิ้มให้นันทยา แล้วถามว่า “ มีอะไรเหรอ ทำไมหน้าเศร้าจัง ” กฤติกาจึงเงยหน้ามองนันทยาด้วย นันทยาจึงพูดว่า “ กฤติกา ... เราหาสมุดจดวิชาสถิติ ของเธอยังไม่เจอ ” กฤติกาที่มีสีหน้าบึ้งตึงทันทีแล้วพูดเสียงดังว่า “ เธออย่าบอกนะว่า ... หาย ” นันทยาไม่กล้าสบตา กฤติกา แต่ยังพูดต่อไปว่า “ เราก็ไม่แน่ใจ แต่ถามเพื่อนๆ ในห้องก็ไม่มีใครเห็น นี่.. เราก็หาอยู่ตั้งแต่เมื่อคืนแล้ว ” กฤติกาได้ตอบกลับไปทันทีเลยว่า “ แล้วที่นี่ จะทำยังไงดีล่ะ ” โดยที่ไม่ได้สนใจมองนันทยา กฤติกาหันหน้าไปคุยกับวลัยพรรณว่า “ เธอดูสิ ที่เวลามายืมก็พูดอย่างนั้นอย่างนี้ แต่พอเอาไปแล้วก็ไม่รับผิดชอบ ” วลัยพรรณมองสบตานันทยาอย่างเห็นใจแล้วหันกลับมาพูดกับกฤติกาว่า “ ใจเย็นๆ หนอยสิ ค่อยๆ คิดกันดีกว่าว่าจะทำยังไง ” กฤติกาตอบว่า “ ใครจะใจเย็นไหวล่ะ อาทิตย์หน้าจะสอบอยู่แล้ว ” วลัยพรรณจึงพูดกับกฤติกาว่า “ เอาของเราไปอ่านก่อนก็ได้ ” กฤติกาแย้งกลับไปว่า “ ไม่รู้ล่ะ ยังไงก็ไม่เหมือนกัน ถ้าอ่านตอนนี้ แต่พอใกล้สอบก็ไม่มีอ่านเหมือนเดิม ” แล้วหันหน้าไปมองนันทยาพูดต่อนันทยาว่า “ เธอไม่คิดจะทำอะไรบ้างเหรอ ” นันทยาพยายามทำสีหน้าให้เป็นปกติ และพูดเรียบๆ ว่า “ เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน เราจะขยี้หรือสมุดจดของวลัยพรรณให้เธอก่อน แล้วก็ลองหาสมุดจดของเธออีกครั้ง ดีมั้ย ” กฤติกาตอบเสียงเบาลงว่า “ ก็ได้ แต่คราวหลังยืมอะไรไปก็ดูแลให้ดีๆ หนอยแล้วกัน ” นันทยาถอนหายใจแล้วยิ้มให้เพื่อนทั้งสองคนและพูดว่า “ ขอบใจเธอมากนะ กฤติกาที่ไม่โกรธเรา แล้วก็เธอด้วยนะ วลัยพรรณ ที่ช่วยคิด ไม่งั้นเราก็ไม่รู้จะทำยังไงดี ”

ครั้งที่ 7

พฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึก :
การกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการฝึกในครั้งที่ 6 จากการที่ได้ไปฝึกมาเป็นการบ้านที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกโกรธในการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยติดตามผลการฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม ที่มอบหมายให้ นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก

1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางยุติที่เหมาะสม ที่นักศึกษาพยาบาลไปฝึกที่หอพัก และผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

1.3 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการพยายามควบคุมความรู้สึกในการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ ซึ่งในครั้งนี้ เทคนิคที่ใช้คือ การใช้บทบาทสมมติแบบไม่มีบท ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลนึกถึงการเผชิญกับบุคคลและหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ ที่เกี่ยวกับการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

ก. การอุ่นเครื่อง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ เมื่อต้องเผชิญกับบุคคล เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธและการแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในครั้งนั้น

ข. การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลอาสาสมัครเป็นผู้แสดง
จำนวน 2 คน

ค. จัดฉากแสดง ผู้วิจัยช่วยอาสาสมัครจัดฉากแสดงให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่อาสาสมัครต้องการ

ง. ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์ที่เกิดขึ้นในการแสดง ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ให้ผู้สังเกตการณ์บันทึกพฤติกรรมของผู้แสดง

จ. การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดง ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นอาสาสมัครลองแสดงบทบาทสมมติที่ตนเองกำหนด

ฉ. การแสดง ผู้วิจัยให้ผู้แสดงได้แสดงตามบทบาทของตน

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล

เมื่อผู้แสดง แสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์ อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับ บทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าจะแสดงดีหรือไม่ และการแสดงครั้งนี้มีประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่
2. ถ้านักศึกษาเป็นผู้แสดง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร
3. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ ควรจะเป็นอย่างไร

ในระหว่างการวิเคราะห์และอภิปรายผลของการแสดง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคต่างๆ ต่อไปนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริมทางบวก และการฝึกซ้อมพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ถ้าหากการแสดงครั้งแรก ยังไม่สมบทบาท ผู้วิจัยอาจจะให้มีการแสดงซ้ำหรือเพิ่มเติมได้ ซึ่งอาจจะแสดงซ้ำหลายครั้งจนกว่าจะแสดงได้สมบทบาท

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับ จากการแสดงบทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการฝึกปฏิบัติการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ

3.2 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลเลือกแนวทางที่เหมาะสมในการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ เพื่อให้เกิดการยอมรับและเหมาะสมกับสถานการณ์

3.3 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกการกล่าวคำขอโทษสำหรับเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นต้นเหตุ ที่หอพักเป็นการบ้าน พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาพยาบาล
2. สังเกตจากความสนใจและการซักถามของนักศึกษาพยาบาล

บทบาทสมมติแบบไม่มีบท

หลังจากหมดชั่วโมงเรียนช่วงกลางวัน เพื่อนมาชวนไปรับประทานอาหารที่โรงอาหารเพราะกลัวว่าต้องเข้าคิวนานหากไปช้า แต่นักศึกษากำลังหาเอกสารบางอย่างไม่เจอทำให้อารมณ์ไม่ดี และเพื่อนก็เร่งให้นักศึกษารีบไปโรงอาหารด้วยกัน นักศึกษาจึงรู้สึกหงุดหงิดมากขึ้น อยากจะด่าเพื่อนในตอนนั้น แต่ก็ไม่ได้ทำ ทำให้เพื่อนก็ไม่เข้าใจในพฤติกรรมของนักศึกษาว่าทำไมจึงหงุดหงิดมากทั้งๆที่หวังดี เมื่อนักศึกษารู้สึกว่ากำลังใช้อารมณ์กับเพื่อน โดยที่เพื่อนไม่ได้มาทำอะไร นักศึกษายอมรับว่าตนเองผิดจึงขอโทษเพื่อน ผู้แสดงเป็น นักศึกษา แสดงสีหน้าเรียบเฉยกำลังหาของไม่เจอเริ่มหงุดหงิดในใจ ถอนหายใจ หายใจแรง เริ่มมีท่าทางหงุดหงิดมากขึ้น สีหน้าบึ้งตึงเมื่อฟังเพื่อนพูด ผู้แสดงเป็น เพื่อน เข้าไปชวนเพื่อนเพื่อไปรับประทานอาหาร แต่ไม่ได้รับการตอบสนอง รู้สึกไม่พอใจเช่นกันที่เหตุการณ์เป็นเช่นนี้ พยายามถามเพื่อนว่าเป็นอะไร จึงได้รับคำตอบและการขอโทษ

ครั้งที่ 8 ปัจจัยนิเทศ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลงานที่ผู้วิจัยมอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกเพิ่มเติม
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสรุปผลการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถบอกวิธีการแสดงพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธทั้งด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ
4. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลบอกประโยชน์ของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยติดตามผลงานที่มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาลไปฝึกเพิ่มเติมและผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันสรุปผลของการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลช่วยกันบอกวิธีการในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธ ทั้งภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ
4. ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาพยาบาลว่าได้นำสิ่งที่เรียนรู้เรื่องการฝึกพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวันบ้างหรือไม่ ใช้ในลักษณะใด และมีผลอย่างไร
5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการฝึก

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วม การซักถามปัญหาของนักศึกษาพยาบาล

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์และขั้นตอนของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
4. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้วิธีการหายใจอย่างถูกวิธี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายนักศึกษาพยาบาล พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักศึกษาพยาบาลรู้จัก
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาพยาบาลทราบและเข้าใจ วัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน และบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาลที่ต้องปฏิบัติในกลุ่ม ตลอดจนช่วงระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาล ก็ต่อเมื่อนักศึกษาจะต้องมีการฝึกอย่างต่อเนื่องด้วยตนเองที่หอพักหรือที่บ้าน ตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นักศึกษابันทึกผลการฝึกลงในแบบรายงานผลการฝึกที่แจกให้ทุกครั้ง หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วนำแบบรายงานมาส่งให้ ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะๆ
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลกล่าวถึงความโกรธ รวมทั้งวิธีการที่นักศึกษาพยาบาลใช้ในการเผชิญกับความโกรธ
5. ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความโกรธของนักศึกษาพยาบาล และวิธีการต่าง ๆ ที่นักศึกษาพยาบาล ใช้ในการเผชิญกับความโกรธ
6. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการหายใจเข้าและออก โดยการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย เก้าอี้ที่ใช้ควรมีพนักพิงหลัง และไม่มีที่วางของด้านหน้า สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมเพื่อไม่ให้เกิดความอึดอัด ถอดรองเท้า ค่อยๆ หลับตา จากนั้นเริ่มการหายใจ โดยสูดลมหายใจอย่างลึกๆ ช้าๆ จนสุด การหายใจเข้า กลั้นลมหายใจชั่วคราว จากนั้นเริ่มหายใจออก โดยการห่อปากเป่าลมออกทีละ

น้อยอย่างช้าๆ พร้อมๆ กับหายใจเข้าออกทางจมูกเป็นปกติ จนกระทั่งสุดการหายใจออกจึงค่อยๆ ลืมตาช้าๆ

7. ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยให้นักศึกษาพยาบาลปฏิบัติตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังนี้

ให้นักศึกษาพยาบาลนั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าที่สวมใส่ให้หลวม ไม่รู้สึกรัดอึด ถอดรองเท้า และหลับตาลงตลอดเวลาที่ฝึก เพื่อให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่การหายใจเข้าออกและไม่รู้สึกวอกแวก ดำเนินการฝึกโดยเริ่มจากการหายใจเข้า สูดลมหายใจเข้าอย่างลึกๆ ช้าๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจไว้ชั่วครู่ จากนั้นเริ่มหายใจออกโดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้าๆ พร้อมกับการหายใจออกทางจมูกปกติ ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง จึงค่อยๆ ลืมตาช้าๆ แล้วจึงฝึกซ้ำอีก

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามข้อสงสัย

ครั้งที่ 2 - 3

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อเผชิญความโกรธ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลทราบประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อเผชิญความโกรธ
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถปฏิบัติการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ

1.2 ผู้วิจัยอธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การที่นักศึกษาพยาบาลต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมที่จะรับการฝึก โดยไม่รู้สึกร้าวหรือเหนียวเกินไป หรือรู้สึกง่วง หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย ก่อนที่จะรับการฝึก

1.3 ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำให้ทราบว่าการฝึกจะมีประโยชน์ และนักศึกษาจะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนำไปฝึกเองที่หอพัก หรือที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นักศึกษานบันทึกผลลงในแบบรายงานผลการฝึกที่แจกให้หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วนำเสนอให้ผู้วิจัยตรวจสอบเป็นระยะๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถาม

2. ขั้นฝึก

วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความรู้สึกโกรธเมื่อต้องเผชิญกับบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ แสดงตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการหายใจ และให้นักศึกษาพยาบาลฝึกการหายใจที่ถูกวิธี อย่างเป็นระบบ โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้อง แก้อึดที่นั่งพอเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป ปลดปล่อยตามสบายให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย หลังตั้งตรงไม่เอนไปพิงกับพนัก แล้วให้นักศึกษาพยาบาลหลับตา จากนั้นจึงเริ่มสูดลมหายใจเข้าอย่างลึกๆ ช้าๆ ให้หายใจขึ้นไปสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ช่องอก ไปสู่ช่องท้อง จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจไว้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นเริ่ม

หายใจออกโดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้าๆ พร้อมกับการหายใจออกทางจมูกปกติ ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง จึงค่อยๆ ลืมตาช้าๆ แล้วจึงฝึกซ้ำอีก ซึ่งการฝึกหายใจที่เป็นระบบนี้จะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับความโกรธ

เมื่อนักศึกษาพยาบาลหายใจถูกต้องแล้ว จึงเริ่มสาธิตการเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วน ตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก ลิ้น เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าจะตึงเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อยๆ คลายออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง จึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

ขั้นที่ 2 ให้นักศึกษาดำเนินการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยฝึกตามคำบอกของผู้วิจัย ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ คือ

ให้นักศึกษาพยาบาลนั่งในท่าที่สบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

เท้า เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้งสองข้าง โดยทำให้เท้าตึงเครียดด้วยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้นแล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งเครียดถึงระดับที่รู้สึกว่ามากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติแล้ววางเท้าลง จนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่เกร็งตามไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องตึงเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้ตึงเครียดถึงช่วงนี้ ให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้ความรู้สึกตึงเครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการแผ่ขยายของความตึงเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วยเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

ต้นขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่ต้นขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า แยกขาทั้งสองข้างออกห่างกันพอสมควรพร้อมกับเกร็งให้เกิดความตึงเครียดที่ต้นขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักศึกษาพยาบาลเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่ต้นขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือตึงเครียด โดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้ว หรือแบนิ้วจนเกินไป ให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียดโดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้น แล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าจะตึงเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดยวางแขนลงข้างลำตัวให้แขนทั้งสองข้าง อยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็ง โดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าจะตึงเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ วางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่ หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่าง ช้า ๆ

หัวไหล่ ให้นักศึกษาพยายามผ่อนคลายความเครียดที่หัวไหล่ โดยนำความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างตึงเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่สองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ เป็นกล้ามเนื้อที่ใหญ่ เวลาผ่อนคลาย ให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้น้ำหนักแน่นยิ่งขึ้นจนรู้สึกตึงเครียดมาก แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายด้วย อย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียด โดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่นคล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยหน้าท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกอย่างช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เกิดไข้หรือต้องระวัง โดยการ

ค่อยๆ เพิ่มความตึงเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้แบ่งออกเป็น กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะเดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอกๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลัง จนรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณนั้นเมื่อรู้สึกว่าได้เครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายอยู่ในบริเวณคอสะกั่ว แล้วเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกันจนรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าผาก ให้นักศึกษาพยาบาลนำความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากตึงเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้วเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็ตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมากการฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันตราย ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอควรก่อนแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มตึงเครียดโดยการบู่แก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน จนรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้าและบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่ามันพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายลงอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้งสองให้สนิทกันจนรู้สึกตึงเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น ทำให้ลิ้นตืดเครียด โดยการ
ใช้ลิ้นดันขึ้นที่เพดานปากด้านบน ออกแรงจนรู้สึกว่ายากแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายลงอย่าง
ช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครูแล้วค่อยเผยปากเล็กน้อย จากนั้นจึงค่อย ๆ ลิ้นตามขึ้น
อย่างช้า ๆ

3. ขั้นสรุป

ให้นักศึกษาพยาบาลกลับไปฝึกทบทวนที่บ้าน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา
มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น ตาม
ลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งต่อไป
ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะทำให้นักศึกษาพยาบาลเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อ
ต้องเผชิญกับบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

การประเมินผล

โดยการสังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ให้เป็นไป
ตามหลักการและครบทุกขั้นตอน การให้ความสนใจในการฝึก และจากแบบรายงานผลการฝึก
ของนักศึกษาพยาบาล

ครั้งที่ 4

การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล โดยฝึกการเรียงลำดับสถานการณ์ในการเผชิญความโกรธและฝึกจินตนาการ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ จากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลฝึกจินตนาการตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยรวบรวมแบบรายงานผลของการฝึกของนักศึกษาพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถาม
- 1.2 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลในการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ

2. ขั้นฝึก

- 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลเขียนสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธและเรียงลำดับสถานการณ์จากโกรธน้อยที่สุดไปหามากที่สุด
- 2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการโดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้
 - 2.2.1 ให้นักศึกษาพยาบาลหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย
 - 2.2.2 ให้นักศึกษาพยาบาลจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธโดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด พยายามจินตนาการให้เห็นชัดเจนมากที่สุด
 - 2.2.3 ขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการ อย่าเพิ่งรีบลืมตา ให้นักศึกษาพยาบาลใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อ เพื่อตรวจสอบความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบาย ความคิดความรู้สึก แน่วแน่อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกสักประมาณครึ่งนาที หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักศึกษาพยาบาลว่า สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลซักถาม และให้กลับไปฝึกจินตนาการต่อที่หอพัก พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบรายงานผลการฝึก การสังเกตพฤติกรรม และความร่วมมือในการฝึกของนักศึกษาพยาบาล

ครั้งที่ 5 - 7

พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธโดยการ
ฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลไปใช้ในการลดความรู้สึกอ่อนไหวในการเผชิญความโกรธ
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถแสดงพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ โดยไม่เกิดความรู้สึกอ่อนไหว

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกจินตนาการ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถาม

2. ขั้นฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลจินตนาการตามลำดับขั้นความโกรธ โดยเริ่มจินตนาการจากความโกรธน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ให้นักศึกษาพยาบาลนั่งอยู่ในสภาพผ่อนคลายโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.2 ผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาพยาบาลจินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ ให้นักศึกษาพยาบาลเห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุดจนเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้น จากนั้นให้นักศึกษาพยาบาลรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ายังมีความรู้สึกโกรธและรู้สึกว่ามึนกล้ามเนื้อบางส่วนที่เกร็ง ผู้วิจัยก็บอกให้นักศึกษาพยาบาลหยุดจินตนาการแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักศึกษาพยาบาลสามารถทำให้ความโกรธหมดไปจากการผ่อนคลายได้ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่นักศึกษาพยาบาลยังมีความรู้สึกโกรธ แม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่นักศึกษาพยาบาลยังไม่สามารถควบคุมความรู้สึกโกรธนั้นอีกครั้งหนึ่ง และภายหลังที่นักศึกษาพยาบาลสามารถเผชิญความรู้สึกนั้นได้และอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไปที่ก่อให้เกิดความโกรธจนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลซักถามและให้นักศึกษาพยาบาลกลับไปฝึก
จินตนาการสถานการณ์ที่ทำให้โกรธต่อที่หอพัก พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้ง
ต่อไป

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรม และความร่วมมือในการฝึกของนักศึกษาพยาบาล

ครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้นำการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมาใช้ในการลดความรู้สึกอ่อนไหวในการเผชิญความโกรธ
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้ทราบถึงผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธภายหลังการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามติดตามผลของการฝึกที่ผ่านมาและเปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลซักถาม
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลแต่ละคนเล่าเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองเมื่อได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลสรุปการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ตลอดทั้งประโยชน์ที่ได้รับรวมถึงการนำไปใช้ในการเผชิญความโกรธของตนเองต่อไป
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการฝึก

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรม การซักถามปัญหา และการรายงานผลการฝึกของนักศึกษาพยาบาลแต่ละคนว่า ภายหลังจากการฝึกแล้ว อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับความโกรธลดลงมากน้อยเพียงใด

แบบรายงานผลการฝึก

ชื่อ นามสกุล.....

วัน เดือน ปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ลำดับขั้นของการฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

[illegible]

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางจารุวรรณ ศุภศรี
วันเดือนปีเกิด	7 กุมภาพันธ์ 2514
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดตรัง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	184 ถนน ตรัง – ปะเหลียน หมู่ที่ 12 ตำบลโคกหล่อ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง 92000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาปีที่ 6 (วิทย์ – คณิต) จากโรงเรียนวิเชียรมาตุ จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2535	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ จากวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี
พ.ศ. 2542	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ