

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
พฤษภาคม 2548

หรรษา สุภาพจน์. (2548). *การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น*.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา ,

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์.

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น โดย 1) ศึกษาความโกรธของวัยรุ่น 2) เปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3) เปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ 4) เปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความโกรธเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 182 คน แหล่งข้อมูลที่ใช้ร่วมการฝึกควบคุมความโกรธเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี ที่มีคะแนนความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 50 ขึ้นไป และมีคะแนนด้านการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธจากผู้วิจัย รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยดำเนินการวิจัยแบบสุ่มกลุ่มสอบก่อน-สอบหลัง (Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสำรวจความโกรธ และโปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบ t - test ,One way analysis of variance , t - test for dependent samples และ t - test for independent samples.

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. วัยรุ่นมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมืออยู่ในระดับน้อย ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ และด้านการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง
2. วัยรุ่นเพศชายมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นเพศชายมีการควบคุมความโกรธน้อยกว่าเพศหญิงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการควบคุมความโกรธ

มากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความโกรธลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการเข้าร่วมฝึกควบคุมความโกรธ

4. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ มีความโกรธต่ำกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A STUDY OF ANGER AND THE EFFECT OF ANGER CONTROL TRAINING  
FOR ADOLESCENT

AN ABSTRACT  
BY  
HUNSAR SUPHAPHOT

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

May 2005

Hunsar Suphaphot. (2005). *A Study of Anger and the Effect of Anger Control Training for Adolescent*. Master Thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School , Srinakarinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Dr. Nunta Sooraksa, Asst. Prof. Dr. Ong-art Naiyapatana.

The purpose of this research was to study of anger and the effect of anger control training for adolescent. The objectives the first was to measure the level of anger of adolescent. The second was to determine the differences between the adolescent 's sex and academic achievement. The third was to compare the adolescent' s anger before and after participated in the anger control training program. The fourth was to compare the adolescent' s anger between experimental group and control group. The subjects of the anger study were 182 Mathayom Suksa V students of Aroonpradit school in Petchaburi in the academic year 2004 and 40 students whose participated in the anger control training program were purposive selected from the population and their scores on instrumental anger and reactive anger were higher than 50 percentile ranks and scores on anger control were lower than 50 percentile ranks. Then by 20 students were random assign in experimental group and 20 students in control group. The research instruments were the anger inventory and the anger control training program. The data were analyzed by t-test ,One way analysis of variance, t-test for dependent samples and t-test for independent samples.

The results of the study were as follows :

1. The 182 adolescent's instrumental anger were low. The reactive anger and anger control were average.

2. Statistically significant difference were found in responses of male adolescent more than female adolescent on instrumental anger, reactive anger at .01 level and no significant difference were found in responses male adolescent more than female adolescent on anger control at .01 level. Statistically significant difference were found in responses of low academic achievement adolescent more than average academic achievement adolescent , high academic achievement adolescent on instrumental anger , reactive anger at .01 level and statistically significant difference were found in responses of high academic

achievement adolescent more than average academic achievement adolescent , low academic achievement adolescent on anger control at .01 level

3. The adolescent's anger in the experimental group statistically decreased after participated the anger control training program at .01 level.

4. There was statistically significant difference between the adolescent's anger control in experimental group and control group at .01 level.

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
หรรษา สุภาพจน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
พฤษภาคม 2548  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น

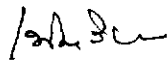
ของ

นางสาวหรรษา สุภาพจน์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

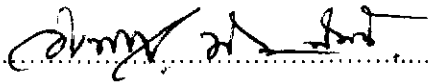
วันที่ ๑๐ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



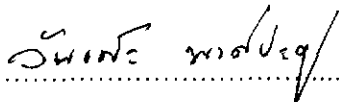
.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ สุรักษา)



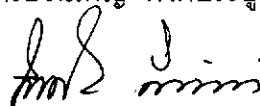
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สู้รักษา ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.องอาจ นัยพัฒน์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการทำปริญญานิพนธ์ ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก่ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และอาจารย์ไพศาล  
อันประเสริฐ ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญาโท

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่  
ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนความรักความเมตตา และคอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนคงคาราม อาจารย์แนะแนว คณาจารย์ทุกท่านและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนอรุณประดิษฐ อาจารย์แนะแนว และคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ และขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ สาขารัฐศาสตร์ การเมืองการปกครอง  
ทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์มาโดยตลอด

คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่ผู้อ่านได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นคุณความดีของ บิดา มารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน

---

หรรษา สุภาพจน์

## สารบัญ

| บทที่                                                             | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ                                                            | 1    |
| ภูมิหลัง                                                          | 1    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย                                           | 5    |
| ความสำคัญของการวิจัย                                              | 6    |
| ขอบเขตของการวิจัย                                                 | 6    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ                                                   | 7    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย                                              | 9    |
| สมมติฐานในการวิจัย                                                | 9    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                                  | 10   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ                         | 10   |
| เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ                                    | 10   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ                                  | 26   |
| เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดความโกรธ                              | 27   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกับเพศ                   | 30   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน | 31   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ                | 32   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย                                              | 41   |
| การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง                           | 41   |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                                | 42   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล                                               | 46   |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล                                  | 48   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                            | หน้า |
|--------------------------------------------------|------|
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                      | 49   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....         | 49   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                        | 49   |
| 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....              | 60   |
| สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการวิจัย..... | 60   |
| สรุปผลการวิจัย.....                              | 62   |
| อภิปรายผล.....                                   | 63   |
| ข้อเสนอแนะ.....                                  | 69   |
| บรรณานุกรม.....                                  | 71   |
| ภาคผนวก.....                                     | 78   |
| ภาคผนวก ก.....                                   | 79   |
| ภาคผนวก ข.....                                   | 85   |
| ภาคผนวก ค.....                                   | 141  |
| ประวัติย่อผู้วิจัย.....                          | 145  |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                          | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 แสดงวันที่ เวลา ในการฝึกควบคุมความโกรธ .....                                                                                                 | 46   |
| 2 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control – Group Pretest–<br>Posttest Design .....                                                           | 47   |
| 3 แสดงจำนวนและร้อยละของวัยรุ่นจำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....                                                                         | 50   |
| 4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความโกรธของวัยรุ่น.....                                                                              | 51   |
| 5 ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ.....                                                                                          | 52   |
| 6 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความโกรธจำแนกตามผลสัมฤทธิ์<br>ทางการเรียน .....                                                           | 53   |
| 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือของวัยรุ่น<br>จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....                            | 54   |
| 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความโกรธ ด้านการมีปฏิริยาได้ตอบความโกรธของวัยรุ่น<br>จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....                              | 55   |
| 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความโกรธ ด้านการควบคุมความโกรธของวัยรุ่น<br>จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....                                       | 56   |
| 10 ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วม<br>การฝึกควบคุมความโกรธและเปรียบเทียบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง..... | 57   |
| 11 ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....                                                                             | 59   |
| 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบสำรวจความโกรธด้วยการหา<br>ค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ .....             | 142  |
| 13 คะแนนความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มทดลอง ก่อนเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ<br>และหลังเข้าร่วมฝึกควบคุมความโกรธ .....                               | 143  |
| 14 คะแนนความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองและหลังทดลอง.....                                                                               | 144  |

## บัญชีภาพประกอบ

### ภาพประกอบ

### หน้า

- |   |                                                                                                     |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | แสดงผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วม<br>การฝึกควบคุมความโกรธ..... | 58 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ปัจจุบันสังคมไทยให้ความสำคัญแก่เยาวชนในฐานะเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงยิ่งของประเทศ โดยเฉพาะเยาวชนที่เป็นวัยรุ่นจัดได้ว่าเป็นระยะที่สำคัญมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่มีพัฒนาประจำวัยที่ซับซ้อน ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นับว่าเป็นพัฒนาการที่มีความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน และมีความเข้มของอารมณ์สูง เป็นวัยที่มีการปรับตัวใหม่ ๆ ในหลาย ๆ ด้าน ประกอบกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของการเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้เกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ไม่ปลอดภัย และทำให้อารมณ์ที่แปรปรวนง่าย มีความรุนแรง และขาดการควบคุมอารมณ์ มักแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่มักส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ความวิตกกังวล ความอิจฉา ความกลัว ความโกรธ ความรู้สึกผิด และอารมณ์หนึ่งซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรม และก่อให้เกิดความรุนแรงของวัยรุ่นก็คือ ความโกรธ (หรรษา แก้วพูลปกรณ์. 2541 : 1)

สำหรับวัยรุ่นความโกรธเป็นอารมณ์ที่ควรให้ความสำคัญ เพราะวัยรุ่นมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่แตกต่างจากวัยเด็ก ความโกรธของวัยรุ่นมักเกิดขึ้นจากการไม่ได้รับความพึงพอใจ หรือถูกขัดขวางความต้องการต่าง ๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธได้ง่าย และกลายเป็นอารมณ์โกรธที่รุนแรง และก่อเหตุทะเลาะวิวาท และการทำร้ายร่างกายกันอยู่ประจำ ปัญหาเรื่องอารมณ์โกรธในวัยรุ่นนับว่าเป็นปัญหาสำคัญทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครู บิดามารดา และในโรงเรียนนั้นปัจจุบันนี้พบว่าปัญหาความโกรธที่โรงเรียนจะพบเป็นจำนวนที่มากขึ้น คาสซิโนฟ และซูโคโดลสกี (ทิศไอย วงศ์สุวรรณ. 2542 : 4 ; อ้างอิงจาก Kassinove & Sukhodolsky. 1995 : 2)

รูล และเนสเดล ( Burney & Kromrey. 2001 : 446-459 ; citing Rule & Nesdale. 1976) กล่าวว่า ความโกรธเป็นกระบวนการรับรู้ที่บุคคลได้รับการกระตุ้นในทางลบ และความโกรธมีแนวโน้มที่จะพัฒนาเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไปได้ ส่วนโนวาโค ( Burney & Kromrey. 2001 : 447 ; citing Novaco.1985 ) กล่าวว่า ความโกรธ คือ อารมณ์ที่รุนแรงอย่างหนึ่ง เป็นปฏิกิริยาที่ได้รับการถูกกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก ความโกรธเป็นความคิดที่เกิดขึ้นเอง และเป็นพฤติกรรมที่มาจากการถูกเหตุการณ์หนึ่งกระตุ้น และ สปีลเบอร์เกอร์ (จรรุวรรณ ศุภศรี. 2542 : 1 ; อ้างอิงจาก Spielberger. 1988 : 510) กล่าวว่า ความโกรธเป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในขณะนั้นทันที (State Anger) และยังเป็นลักษณะนิสัยที่ติดตัวบุคคล (Trait Anger) ความโกรธ

เป็นอารมณ์พื้นฐานที่ติดตัวมนุษย์ มาตั้งแต่ช่วง 3-4 เดือนแรกของชีวิต เป็นภาวะที่เกิดจากความรู้สึกไม่พอใจ คัดค้านต่อต้าน หรือเป็นปฏิปักษ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์โกรธจะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อมีความคับข้องใจ และเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นบุคคลจะแสดงออกมาหลายรูปแบบต่างกัน ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยทั่วไป คือปากสั่นมือสั่น พูดเสียงดัง หน้าตาแดงก่ำ ร้องไห้ กระตืบเท้า เดินหนี วิ่งหนี ไม่ยอมพูด ทำลายข้าวของ และเมื่อบุคคลมีความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงออกได้ 3 ด้าน คือ เก็บความรู้สึกไว้ภายในใจ ( Anger In ) แสดงความรู้สึกออกไปตรง ๆ ( Anger Out ) และการพยายามควบคุมความโกรธ ( Anger Control ) โดยที่บุคคลจะแสดงออกในด้านใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม ส่วนเบอร์นีย์และครอมเรย์ ( Burney & Kromrey. 2001 : 446-459 ) ได้ศึกษาถึงความโกรธในแง่มุมที่แตกต่างออกไปโดยกล่าวว่า ความโกรธจะแสดงออกได้ 3 ด้าน คือ ด้านแรก การใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ( Instrumental Anger ) เป็นการคิดวางแผน คิดแก้แค้น เมื่อเกิดความโกรธเพื่อตอบโต้สิ่งที่ทำให้โกรธ ด้านที่สอง คือ การมีปฏิกิริยาโต้ตอบเมื่อเกิดความโกรธ ( Reactive Anger ) เป็นกิริยาอาการที่แสดงออกอย่างฉับพลัน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ เช่น การพูดตะโกนเสียงดัง พูดจาหยาบค้าย การตบ การใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น ทำลายสิ่งของ เป็นต้น และด้านที่สาม คือ การควบคุมความโกรธ ( Anger Control ) เป็นความพยายามในการที่จะควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกไป เมื่อบุคคลเกิดความโกรธ เช่น พยายามระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การพยายามคิดแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้กำลัง และการหาแนวทางในการจัดการกับความโกรธที่เหมาะสม เป็นต้น

ความโกรธนั้นเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงชั่วคราว ไม่รุนแรง แต่ในบางครั้งความโกรธก็อาจคงอยู่อย่างยาวนาน และรุนแรงซึ่งเป็นผลร้ายอย่างมาก และเป็นสิ่งที่ทราบกันมานานแล้วว่า ความโกรธนั้นเป็นอันตรายต่อมนุษย์ ความโกรธเป็นลักษณะที่ไม่ดีของมนุษย์ และเป็นตัวทำลายที่สำคัญต่อความสุขของชุมชน และความสุขของบุคคล คาสซิโนฟและซูโคโดสกี ( คัสโนย วงศ์สุวรรณ. 2542 : 1 ; อ้างอิงจาก Kasinove & Sukholdosky. 1995 : 1 ) ซึ่งใน หลักการทางจิตวิเคราะห์กล่าวว่า เมื่อคนเรามีอารมณ์โกรธขึ้นในจิตใจ หากมีอารมณ์โกรธมากก็จะเกิดพลังจิตชนิดนี้มากถึงขั้นต้องหาทางระบายออกมาเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ( ชูทิพย์ ปานปรีชา. 2543 : 32-33 ) และธรรมชาติของความโกรธนั้นเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่อยากทำลาย และทำร้าย ดังที่ ศิริวรรณ ศิริอารยา ( 2528 : 81-82 ) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงออกมาเมื่อตกอยู่ในภาวะของความโกรธไว้ว่า บุคคลที่กำลังโกรธจะรู้สึกอยากใช้ถ้อยคำรุนแรง หรือใช้กำลัง แต่มีหลายคนใช้ความโกรธลงโทษตนเอง และก่อให้เกิดความสำนึกผิด ซึ่งจะก่อให้เกิดความหดหู่ มีความรู้สึกช่วยตนเองไม่ได้ และในที่สุดก็จะนำไปสู่การทำร้ายตนเองอีกรูปแบบหนึ่ง คือ

การเบี่ยงเบนความโกรธลงโทษบุคคลที่สาม หรือสังคม ซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียอย่างมากมาย และแสดงพฤติกรรมในเชิงลบต่อบุคคลอื่น

อาร์วี เพอร์มุด (2545 : 218) ได้กล่าวถึงผลของความโกรธว่า มีผลกระทบต่องานร่างกาย และจิตใจ เช่น ปวดท้อง เป็นโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ตลอดจนทำให้บุคคลขาดสมาธิในการทำงาน ไม่มีความตั้งใจ มักจะทำอะไรผิดพลาด และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมไม่ค่อยได้ และอาจทำให้บุคลิกภาพเสื่อม ส่วนสปีลเบร์เกอร์ (Burney & Kromrey. 2001 : 446 ; citing Spielberger. 1985) กล่าวว่า ผลกระทบของความโกรธนั้นส่งผลต่อระบบการหายใจ เมื่อบุคคลเกิดความโกรธก็จะทำให้การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น การหายใจติดขัด เหงื่อออก และทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลนี้จัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธที่สามารถพัฒนามาเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวได้ และ (ดวงพร เลาบุตร. 2545 : 109-110) หากบุคคลมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็จะเป็นบ่อนทำลายจิตใจของตัวผู้โกรธ และผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ซึ่งสอดคล้องกับ เดฟเฟนเบเชอร์ และคณะ (ชฎาธาร คำเนียม. 2545 : 14 ; อ้างอิงจาก Deffenbacher and other. 1996 : 149) ที่กล่าวว่า ความโกรธจะส่งผลให้เกิดความเสียหายทางร่างกายต่อตนเองและผู้อื่นและทำให้สัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นสิ้นสุดลง ตลอดจนมีปัญหาในการทำงานและการเรียน เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความวิตกกังวล ความเศร้า และจัดการกับความเครียดได้ไม่ดีนัก จะเห็นได้ว่าผลอันเกิดจากความโกรธ ซึ่งแสดงออกในรูปพฤติกรรมหรือผลทางอารมณ์นั้นส่งผลต่อจิตใจ ไม่ก่อผลประโยชน์ใด ๆ ต่อบุคคลผู้ที่เกิดอารมณ์โกรธ ดังนั้น ความโกรธจึงมีผลเสียมากมายมหาศาล

จากที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า ความโกรธหากมีมากเกินไปจะส่งผลทำให้เกิดความเสียหายทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีความรุนแรงด้านอารมณ์ และจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า นักวิจัยใช้ทฤษฎีหลัก ๆ 2 ทฤษฎีในการอธิบายโครงสร้างของความโกรธและสาเหตุของความโกรธ คือ ทฤษฎีทางด้านความคิด (Cognitive) และทฤษฎีทางด้านพฤติกรรม (Behavioral) โดยทฤษฎีทางด้านความคิดนั้นมุ่งที่จะศึกษาว่าบุคคลมีการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมืออย่างไร และคาดหวังผลของการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมืออย่างไร รูลและเนสเดล (Burney & Kromrey. 2001 : 446 ; citing Rule & Nesdale. 1976 ) และทฤษฎีทางด้านพฤติกรรมนั้นมุ่งศึกษาว่าบุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธเมื่อใด และบุคคลมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับความโกรธ โดยมีพฤติกรรมภายในและแสดงพฤติกรรมออกมาภายนอกอย่างไร หากบุคคลมีความโกรธแล้วแสดงพฤติกรรมออกมาภายนอก โดยไม่สามารถควบคุมความโกรธของตนไว้พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นอาจพัฒนาเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวหรือเป็นพฤติกรรมที่รุนแรงต่อไปได้ โนวาโค (Burney & Kromrey. 2001 : 446 ; citing Novaco. 1985 )

จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวโรงเรียนอรุณประดิษฐ์ การสังเกต และจากรายงานผลการประเมินพฤติกรรมนักเรียนของฝ่ายพัฒนาคุณธรรมของโรงเรียน ปีการศึกษา 2546 พบว่า นักเรียนมักจะมีการทะเลาะวิวาทกันอยู่เป็นประจำ มีพฤติกรรมโต้เถียงกันด้วยคำที่หยาบคาย ใช้ถ้อยคำรุนแรงกับผู้ที่ทำให้โกรธเมื่อตนเองเกิดอารมณ์โกรธ ไม่มีการให้อภัยกันเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด และแสดงความรู้สึกไม่พอใจเมื่อมีอารมณ์โกรธทั้งสีหน้าและท่าทาง ซึ่งพบมากในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติกับเพื่อนไม่เหมาะสม นักเรียนขาดการควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อถูกยั่วยวทางอารมณ์ ไม่สามารถปฏิบัติต่อกันอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ควรได้รับการแก้ไข และควรที่จะได้รับความช่วยเหลือให้วัยรุ่นได้รู้จักควบคุมอารมณ์เมื่อมีความโกรธ เพื่อให้วัยรุ่นสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม

และจากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยของ เบอร์นีย์และครอมเรย์ (Burney & Kromrey. 2001 : 446-460 ) ได้ทำการศึกษาความโกรธของวัยรุ่น ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งมีอายุระหว่าง 12-19 ปี โดยศึกษาเปรียบเทียบตามตัวแปร เพศ เชื้อชาติ ระดับชั้นเรียนและประเภทของการเรียน ซึ่งใช้แบบวัดความโกรธของวัยรุ่น (Adolescent Anger Rating Scale : AARS ) ได้แบ่งประเภทความโกรธของวัยรุ่นไว้อยู่ 3 ประเภทคือ การใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ (Instrumental Anger) การมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ (Reactive Anger) และการควบคุมความโกรธ (Anger Control) จากแนวคิดและงานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาว่าสำหรับวัยรุ่นมีความโกรธอย่างไร และศึกษาความโกรธจำแนกตามตัวแปรเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เนื่องจากแบบวัดความโกรธของวัยรุ่นนี้ (Adolescent Anger Rating Scale : AARS ) สามารถใช้วัดระดับความโกรธของวัยรุ่น และสามารถจำแนกความโกรธแต่ละประเภทได้ การประเมินความโกรธและการจำแนกประเภทของความโกรธนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะทำให้การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความโกรธได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งจะทำให้การช่วยเหลือนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยมีความต้องการจะศึกษาว่าการฝึกควบคุมความโกรธ จะสามารถนำมาใช้ในการควบคุมความโกรธของวัยรุ่นได้หรือไม่และมากน้อยเพียงใด

สำหรับวิธีการช่วยเหลือวัยรุ่นเพื่อให้สามารถที่จะจัดการกับความโกรธนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน วิธีที่สามารถนำมาใช้ในการควบคุมความโกรธได้ เช่น การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม (Juntunen and other. 1997 :97) การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ (ประเทือง ภูมิภัทราคม. 2535 : 286) การฝึกควบคุมความโกรธตามแนวปัญญา-พฤติกรรม (Novaco & Jarvis. 2002 : 91-92)

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์จะใช้วิธีการฝึกอบรมมาใช้ในการฝึกควบคุมความโกรธ เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการควบคุมความโกรธที่เหมาะสม ทั้งนี้เพราะการฝึกอบรมนั้นสามารถที่จะช่วยให้นักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจ และสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด หรือ

พฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ (สุวิทย์ มูลคำ. 2544 : 14) ส่วน บุนหา วชิระศักดิ์มงคล (2535 : 51) กล่าวว่า การฝึกอบรมจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถที่จะพัฒนาทักษะ ต่าง ๆ ได้ โดยใช้การเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเองที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม

จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์สำหรับครู อาจารย์ ผู้ปกครองเพื่อที่ จะเข้าใจความโกรธของวัยรุ่นและจะเป็นแนวทางในการฝึกอบรมให้วัยรุ่นควบคุมความโกรธของตนเอง และเป็นแนวทางในการพัฒนาปลูกฝังทางด้านจิตใจของวัยรุ่นเพื่อช่วยลดปัญหาการทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกายอันเนื่องมาจากความโกรธของวัยรุ่นให้ลดลง อันจะช่วยเสริมสร้างให้วัยรุ่นรู้จัก ควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง สามารถจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เป็น ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและบุคคลอื่น และสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความโกรธของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้
3. เพื่อเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกควบคุม

ความโกรธ

4. เพื่อเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธและที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงความโกรธของวัยรุ่น และทราบผลของการฝึกควบคุม ความโกรธของวัยรุ่น และเพื่อเป็นประโยชน์แก่ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง ตลอดจนบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ นำไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือวัยรุ่นในการพัฒนาการควบคุมความโกรธให้เหมาะสมต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความโกรธ

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความโกรธ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 5 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 182 คน

### แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการฝึกควบคุมความโกรธ

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการฝึกควบคุมความโกรธ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี ที่มีคะแนนความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป และมีคะแนนด้านการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 51 คน และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองจำนวน 40 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่อยู่ในสภาพปกติ

## ตัวแปรที่ศึกษา

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาไว้ ดังนี้

1. การศึกษาความโกรธของวัยรุ่นแบ่งเป็น ดังนี้
  - 1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่
    - 1.1.1 เพศ
    - 1.1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
  - 1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความโกรธ
2. การฝึกควบคุมความโกรธ
  - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกควบคุมความโกรธ
  - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความโกรธ

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความโกรธ (Anger)** หมายถึง อารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือคาดหวัง หรือเมื่อถูกขัดขวางในการกระทำที่ได้ตั้งใจหรือตามที่ต้องการได้ ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อบุคคลมีความโกรธอาจแสดงออกทางด้านความคิด หรืออาจแสดงออกทางด้านพฤติกรรม ทั้งทางถ้อยคำและท่าทาง ซึ่งความโกรธแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1.1 การใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ (Instrumental Anger) หมายถึง เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธจะแสดงออกทางด้านความคิด โดยการพยายามคิดวางแผนทำร้ายบุคคล ทำลายสิ่งของหรือสถานที่ เพื่อตอบโต้บุคคลที่ทำให้เกิดความโกรธ เช่น วางแผนทำร้ายผู้ที่ทำให้โกรธ วางแผนทำลายสิ่งของของผู้ที่ทำให้โกรธ คิดวางแผนทำลายสถานที่ คิดวางแผนพูดให้ผู้ที่ทำให้โกรธเสียหาย โดยทิศทางคะแนนความโกรธด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือสูง แสดงว่าบุคคลนั้นมีความโกรธสูง

1.2 การมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ (Reactive Anger) หมายถึง เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบออกมาอย่างฉับพลัน เช่น ตะ ต่อย ตบ พูดคำหยาบคาย ได้เถียง พูดเสียงดัง พูดประชด แสดงท่าทางหงุดหงิด หน้าบึ้งตึง ใช้กำลังทำร้ายตนเองหรือบุคคลอื่น ทำลายสิ่งของ โดยทิศทางคะแนนความโกรธด้านปฏิกิริยาโต้ตอบของความโกรธสูง แสดงว่าบุคคลนั้นมีความโกรธสูง

1.3 การควบคุมความโกรธ (Anger Control) ได้แก่ เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธจะแสดงออกโดยการควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมให้เป็นปกติ เช่น การระงับอารมณ์ การแสดงความคิดความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ การควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ การพูดกับบุคคลอื่นโดยใช้น้ำเสียงและท่าทางที่เป็นปกติ การคิดหาสาเหตุของความโกรธและหาแนวทางในการยุติที่เหมาะสม โดยทิศทางคะแนนการควบคุมความโกรธสูง แสดงว่าบุคคลนั้นมีการควบคุมความโกรธสูง

2. **วัยรุ่น** หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี

3. **เพศ** หมายถึง เพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งแบ่งออกเป็นเพศชายและเพศหญิง

4. **ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน** หมายถึง ระดับความรู้หรือความสามารถที่ได้จากการเรียนรู้ในรายวิชาต่าง ๆ กันที่กำหนดไว้ในหลักสูตร ซึ่งพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยสะสมของทุกวิชา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

- 4.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป
- 4.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 - 2.99
- 4.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 ลงมา

5. การฝึกควบคุมความโกรธ หมายถึง กระบวนการฝึก โดยเน้นการปรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในการควบคุมความโกรธ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความโกรธ เมื่อนักเรียนเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมทั้งทางด้านถ้อยคำและทางด้านกิริยาท่าทาง โดยมีขั้นตอนการฝึก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### 5.1 ขั้นนำ

5.1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน

5.1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

5.2 ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกควบคุมความโกรธ โดยฝึกเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่

5.2.1 การฝึกการหายใจ หมายถึง การฝึกหายใจเข้าออกอย่างถูกวิธี โดยฝึกหายใจแบบนับ 1-8

5.2.2 การฝึกจินตนาการ หมายถึง การฝึกจินตนาการถึงสถานที่ที่มีความสุข แล้ววาดภาพสถานที่ตามที่จินตนาการและบรรยายภาพลงในกระดาษ และจินตนาการถึงภาพที่วาดไว้

5.2.3 การฝึกคิดทางบวก หมายถึง การฝึกปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกทางลบมาเป็นความคิดทางบวก

5.2.4 การฝึกสื่อสาร หมายถึง การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งทางด้านถ้อยคำและกิริยาท่าทาง โดยการแสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำหนด

สำหรับเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกควบคุมความโกรธนี้ ในการทดลองผู้วิจัยจะฝึกครั้งละ 1 เทคนิค

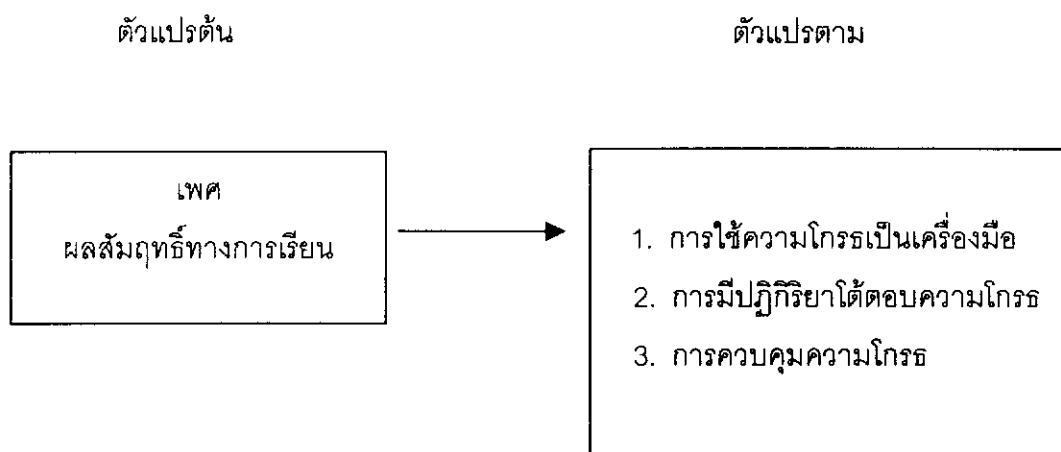
#### 5.3 ขั้นสรุป

5.3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกควบคุมความโกรธและแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

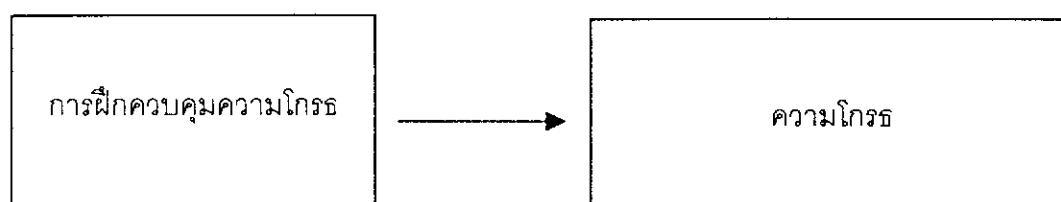
5.3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในการฝึกครั้งต่อไป

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

### 1. การศึกษาความโกรธและผลของฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น



### 2. การฝึกการควบคุมความโกรธ



## สมมติฐานการวิจัย

1. วัยรุ่นมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธและด้านการควบคุมความโกรธแตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. วัยรุ่นมีความโกรธลดลงหลังจากเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ
3. วัยรุ่นที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธมีความโกรธต่ำกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเรียงลำดับในการเสนอหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
  - 1.1 ความหมายของความโกรธ
  - 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
  - 1.3 ลักษณะของความโกรธ
  - 1.4 ลำดับขั้นของความโกรธ
  - 1.5 หน้าที่ของความโกรธ
  - 1.6 สาเหตุของความโกรธ
  - 1.7 การแสดงออกของความโกรธ
  - 1.8 ผลของความโกรธ
  - 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแบบสำรวจความโกรธ
  - 2.1 การพัฒนาแบบวัดความโกรธ
  - 2.2 การประเมินแบบวัดความโกรธ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกับเพศ
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

##### 1.1 ความหมายของความโกรธ

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ พบว่ามีผู้ให้ความหมายของคำว่า ความโกรธ ไว้ดังนี้

กรรณิการ์ ภูประเสริฐ (2535 : 62) กล่าวว่า ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์อย่างหนึ่งที่มีพลังผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกไปได้เสมอ เช่น อาจแสดงกิริยาก้าวร้าวหรืออาจไม่จำเป็นต้องแสดงกิริยาอาการทางพฤติกรรมภายนอกให้เห็นเสมอไปบางคนอาจแสดงโดยการนิ่งเฉยเก็บซ่อนความโกรธไว้

วัฒนา พัชรานิซ (2535 : 210) กล่าวว่า อารมณ์โกรธ เป็นอารมณ์เครียดที่แสดงออกในลักษณะที่รุนแรงก้าวร้าว เกิดความคับข้องใจ ไม่พอใจที่ไม่ได้รับการตอบสนองตามต้องการ เกิดความแค้น เกิดความทรมานทรมาย หงุดหงิด เป็นอารมณ์ที่มีผลออกมาทางลบ

สม สุวรรณ (2536 : 13) กล่าวถึงความโกรธว่า ความโกรธเป็นการแสดงอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของมนุษย์ เพราะหากเกิดขึ้นในจิตใจของผู้ใดแล้ว มันจะทำลายความสุขของผู้นั้นให้หมดไหม้ไปทันที

ยุวดี เทียรฆประสิทธิ์ (2536 : 57) กล่าวว่า ความโกรธเป็นภาวะอารมณ์ที่รุนแรงพลุ่งพล่าน ที่เกิดขึ้นจากการไม่ได้รับความพึงพอใจหรือถูกขัดขวางความต้องการต่าง ๆ

บุษกร อุตสาหกิจ (2537 : 43) กล่าวว่า ความโกรธ เป็นขบวนการป้องกันหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เราได้รับซึ่งการกระทำนั้นอาจเป็นการเตรียมที่จะหนีหรือพร้อมจะสู้โดยไม่ได้คิดการณ์ไว้ล่วงหน้า

วิวัฒน์ วิริยกิจจา (2545 : 49) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ หรือความรู้สึกของมนุษย์ทั่วไป ซึ่งเริ่มจากความคับข้องใจ ถ้าคนที่มีนิสัยเก็บกดจะออกมาในรูปน้อยใจ แต่คนที่มีนิสัยแสดงออกภายนอก ก็จะแสดงออกมาในรูปของความโกรธ ความโกรธของคนจะแสดงออกมาในรูปของสีหน้า ท่าทาง คำพูด ปฏิกริยาและการกระทำ

อัจฉรา สกุนตนิยม (2545 : 36) กล่าวว่า ความโกรธ เป็นลักษณะของความรู้สึกหรือแรงผลักดันภายในที่กระตุ้นให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมาได้หลาย ๆ อย่าง ซึ่งความโกรธเกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่เราต้องการ หรือคาดหวังไว้ล้มเหลวลงไป เกิดความรู้สึกผิดหวังรู้สึกไม่มีความมั่นคงแน่นอน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการช่วยเหลือตนเองได้ลดน้อยลง

บัทเลอร์ (ทัตไนย วงศ์สุวรรณ. 2542 : 7 ; อ้างอิงจาก Butler. 1976 : 2) ได้ให้ความหมายของความโกรธในลักษณะของการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ของมนุษย์ที่สามารถแสดงออกมาได้ 3 ทาง คือ อย่างสงบ อย่างเหมาะสมและอย่างก้าวร้าว

โดโนฮิว และเคเวนจ์ (Donohue & Cavenage. 2003 : 10) ได้ให้ความหมายของความโกรธ ไว้ว่า ความโกรธเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นอารมณ์ที่มีความรุนแรง และบุคคลที่มีความโกรธจะแสดงออกในทางลบเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าที่มากระตุ้น เช่น การเตะ การพูดคำหยาบ เป็นต้น

นิคเคอร์สัน (Nickerson. 2003 : Online) ได้ให้ความหมายของความโกรธไว้ว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ทางลบ โดยบุคคลจะอยู่ในสภาวะที่ถูกกระตุ้นให้เกิดการต่อต้านบุคคลอื่นหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง

พับบลิค แอฟแฟร์ (Public Affairs. 2004 : Online ) กล่าวว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งอยู่นอกเหนือจากการควบคุมและเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เป็นผลร้าย และความโกรธจะนำมาสู่ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ เช่น ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

จากความหมายของความโกรธข้างต้น สรุปได้ว่า ความโกรธ เป็นอารมณ์อย่างหนึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ หรือตามที่ตนเองคาดหวังไว้ หรือเมื่อถูกขัดขวางในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งทำให้บุคคลแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และความโกรธนี้จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ

## 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

จากทฤษฎีของความโกรธได้มีผู้อธิบายถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธไว้ดังนี้

บุญศรี คำชาย (2542 : 106 -107) ได้กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์โกรธ ดังนี้

### 1. แนวคิดด้านจิตวิเคราะห์

สาเหตุของความโกรธเรื้อรังอาจย้อนกลับไปได้ถึงประสบการณ์ในวัยเด็ก ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์อธิบายว่า ความโกรธเกี่ยวข้องกับอิด ซึ่งเป็นแหล่งของความก้าวร้าว ขณะที่อีโก้ซึ่งเป็นอำนาจฝ่ายสูงของมนุษย์นั้นไม่อาจพัฒนาขึ้นมารับมือกับอิดได้อย่างเพียงพอ เพราะขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ในกรณีเช่นนี้ อิดจะมีอิทธิพลเหนือบุคลิกภาพของมนุษย์และพร้อมที่จะแสดงออก นักจิตวิเคราะห์จะมองคนที่โกรธเรื้อรังว่าเป็นคนที่พัฒนาการทางอารมณ์ถูกสกัด ซึ่งก็สอดคล้องกับการรับรู้ของคนทั่วไปที่เห็นว่า คนพวกนี้มีลักษณะเป็นเด็กกว่าอายุ ฮอร์นีย์ (Horney) นักจิตวิเคราะห์ท่านหนึ่งอธิบายว่า ผู้ที่มีอาการโกรธเรื้อรังอาจจะไม่ได้รับการตอบสนองทางอารมณ์อย่างเพียงพอ เมื่ออยู่ในวัยเด็กเล็กและวัยทารก ทำให้เกิดความวิตกกังวลและรู้สึกว่าโลกเป็นสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยแต่ก็ไม่อาจแสดงออกมาเป็นถ้อยคำได้ ดังนั้น ฮอร์นีย์ (Horney) จึงมองว่าแท้จริงแล้วการโกรธเรื้อรังเป็นกลไกการปรับตัวที่บุคคลใช้กับความไม่มั่นคงทางอารมณ์

### 2. แนวคิดของจิตวิทยาพัฒนาการ

นักจิตวิทยาพัฒนาการมิได้พุ่งประเด็นไปที่ความโกรธโดยตรงแต่สนใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ คือความก้าวร้าว จากการศึกษาระยะยาวของนักจิตวิทยาพัฒนาการแสดงให้เห็นว่าความก้าวร้าวเป็นลักษณะที่เริ่มมาตั้งแต่เกิด โดยสังเกตว่าทารกบางคนมีแนวโน้มที่จะก้าวร้าวมากกว่าทารกบางคน และเป็นลักษณะที่ติดตัวไปจนโต ผลการศึกษานี้นำมาอธิบายได้ว่า

เมื่อความก้าวร้าวที่เป็นลักษณะประจำตัวนั้นได้สัมพันธ์เข้ากับเหตุอื่น ๆ ก็สามารถก่อให้เกิดความโกรธเรื้อรังขึ้นได้

### 3. แนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

แนวคิดนี้อธิบายว่า เด็กสามารถเรียนรู้ความโกรธจากการเฝ้ามองพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในครอบครัว หากมีผู้เลี้ยงดูมีการแสดงอาการโกรธให้เห็นบ่อย ๆ เด็กสามารถที่จะพัฒนาลักษณะเช่นนั้นขึ้นมาได้ด้วยการเลียนแบบ

### 4. แนวคิดเรื่องความคับข้องใจ-ความก้าวร้าว

แนวคิดนี้ตั้งสมมติฐานว่าความก้าวร้าวเป็นการตอบสนองตามธรรมชาติต่อความคับข้องใจ ส่วนความคับข้องใจนั้นเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลซึ่งถูกใจ ก) ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ หรือ ข) ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจได้ นักจิตบำบัดท่านหนึ่ง คือ กลาสเซอร์ (Glasser) ผู้นำของเทคนิคการบำบัดแบบเผชิญความจริง ได้ให้ข้อคิดไว้ในขอบเขตที่กว้างออกไป คนชักนำตนเองให้เกิดความโกรธ ดังนั้นความโกรธมิใช่เป็นเพียงการตอบสนองต่อสถานการณ์แต่เป็นการกระทำโดยสมัครใจ ซึ่งหมายถึงว่าคนเราเลือกเองที่จะโกรธ ดังนั้นในอีกแง่หนึ่งคนโกรธต้องรับผิดชอบต่อความโกรธของตนเองด้วย ความเห็นของกลาสเซอร์ (Glasser) ทำให้นักจิตบำบัดนำมาสร้างเป็นข้อเสนอแนะ เพื่อใช้จัดการกับความโกรธความโกรธเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์แรกเริ่มของมนุษย์ แต่เป็นอารมณ์ที่มนุษย์ควบคุมได้เป็นอันดับสุดท้าย

ส่วนสปีลเบอร์เกอร์ และคนอื่น ๆ (ทศไนย วงศ์สุวรรณ. 2542 : 131 ; อ้างอิงจาก Deffenbacher and others. 1996 : 131 ; citing Spielberger and others. 1988 :108) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีทฤษฎีสภาวะ-คุณลักษณะของความโกรธ (State – Trait Anger Theory) ไว้ดังนี้

1. สภาวะของความโกรธ (State anger) เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นประสบการณ์ที่ต่อเนื่องจากหน่วยเล็กไปจนถึงหน่วยใหญ่ หรือเริ่มจากไม่มีความโกรธ มีความโกรธพอประมาณ จนกระทั่งมีอารมณ์โกรธเมื่อถูกรบกวน มีความคับข้องใจ มีอารมณ์ขุ่นข้องมากขึ้น และเริ่มสะสมเป็นความโกรธสูงสุด (rage) ไม่ระงับความโกรธไว้ได้ ในทางด้านสรีระวิทยาสภาวะความโกรธเริ่มขึ้นจากการไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ต่อจากนั้นระบบประสาทอัตโนมัติจะได้รับการกระตุ้น ทำให้เกิดภาวะตึงเครียด เริ่มปรากฏที่บนใบหน้า และกล้ามเนื้อกระตุก จนกระทั่งความสามารถในการควบคุมตนเองลดลง หรืออาจกล่าวได้ว่า สภาวะของความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธสามารถแสดงอารมณ์รุนแรงได้หลายลักษณะเป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในช่วงเวลาสั้น ๆ

2. คุณลักษณะของความโกรธ (Trait anger) เป็นมิติของความโกรธที่มีความมั่นคง ในลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล มีแนวโน้มมาจากประสบการณ์ของสภาวะความโกรธ กล่าวคือ เป็น สภาวะของความโกรธที่สะสมมา ผู้ที่มีลักษณะความโกรธสูงสุดคือ ผู้ที่มีนิสัยและมีสภาวะความโกรธ สูงนั่นเอง

นอกจากนี้ เบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney & Kromrey. 2001 : 446-447 ) ได้อธิบาย เกี่ยวกับทฤษฎีของความโกรธว่า แบ่งได้เป็น 2 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับการคิด มีจุดมุ่งหมายเพื่อหาวิธีการประเมินค่าประสบการณ์ เกี่ยวกับความโกรธที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่ง รูลและเนลเดล (Burney & Kromrey. 2001 : 446 ; citing Rule & Nesdale.1976 ) กล่าวว่า ความโกรธเกิดขึ้นจากกระบวนการคิดเฉพาะบุคคลที่ได้รับการกระตุ้นในทางลบ และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไปได้

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม มุ่งที่จะศึกษาประสบการณ์ของความโกรธว่าเกิดขึ้น ในขณะใด ความโกรธอาจแสดงออกได้ทั้งภายในและภายนอก โดยที่ความก้าวร้าวและความรุนแรง จัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธที่แสดงออกมา ในวาโค (Burney & Kromrey. 2001 : 446 ; citing Novaco.1985) และความวิตกกังวลจัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธที่อยู่ภายใน สปีลเบิร์กเกอร์ (Burney & Kromrey. 2001 : 446 ; citing Spielberger. 1985) กล่าวว่า ในทางด้านร่างกายนั้น การตอบสนองที่เกิดจากความโกรธนั้นเกี่ยวข้องกับระบบการหายใจ เมื่อบุคคลเกิดความโกรธก็จะทำให้การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น การหายใจติดขัด เหนื่อยออกได้

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธข้างต้น มีการศึกษาเกี่ยวกับความโกรธไว้หลายทฤษฎี ซึ่งทฤษฎีที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ทฤษฎีของเบอร์นีย์และครอมเรย์ (Burney & Kromrey. 2001 : 446 ) ซึ่งได้มีการอธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีของความโกรธ ไว้ 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม

### 1.3 ลักษณะของความโกรธ

สปีลเบิร์กเกอร์และคนอื่น ๆ (ทัตไนเย วังศ์สุวรรณ. 2542 : 8 ; อ้างอิงจาก Spielberger and other. 1994 : 293) ได้ศึกษาความโกรธในเชิงการวัด กล่าวถึงความโกรธว่า เป็นสภาวะทางอารมณ์โดยอารมณ์จะหมายถึงเงื่อนไขทางชีววิทยาและจิตวิทยาของอินทรีย์มนุษย์ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการปรากฏการณ์ภายในและภายนอกร่างกาย ความแตกต่างของบุคลิกภาพและประสบการณ์เดิมจะมีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ นอกเหนือจากตัวสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว เนื่องจากบุคลิกภาพและประสบการณ์เดิมทำให้บุคคลมีแนวโน้มในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมที่เหมือนกันใน ลักษณะที่แตกต่างกัน และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การประเมินของบุคคลต่อเหตุการณ์หรือ

สถานการณ์เฉพาะอย่างจะมีผลอย่างมากต่อปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น สปีลเบิร์กเกอร์ และไซต์แมน (ทักไนย วงศ์สุวรรณ. 2542 : 8-9 ; อ้างอิงจาก Spielberger & Sydeman. 1994 : 302) ได้ให้นิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อที่จะได้ง่ายต่อการวัดโดยพิจารณาประสบการณ์ความโกรธของบุคคลที่เกิดขึ้นในลักษณะกว้าง ๆ คือ ความโกรธแบบสภาวะ และความโกรธแบบลักษณะ (State and Trait Anger) ดังนี้

ความโกรธแบบสภาวะหรือความโกรธที่มีต่อสภาพการณ์ (State Anger) เป็นสภาวะหรือเงื่อนไขทางชีววิทยาและจิตวิทยาที่ประกอบด้วยความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจเมื่อมีความโกรธ ซึ่งมีระดับที่แตกต่างกันจากความหงุดหงิดเพียงเล็กน้อย หรือรำคาญ จนถึงโกรธอย่างรุนแรงและบ้าคลั่ง และสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวหรือการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ความโกรธแบบสภาวะจะเปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์ ซึ่งอาจเกิดจากการถูกสบประมาท ความไม่ยุติธรรมหรือความคับข้องใจ

ความโกรธแบบลักษณะ หรือความโกรธที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anger) เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าบุคคลมีความรู้สึกโกรธบ่อยเพียงใดในช่วงของเวลา บุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูงจะมีการรับรู้สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์โกรธ เช่น รำคาญ หงุดหงิด คับข้องใจมากกว่าคนที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับต่ำ คนที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูงจะมีความโกรธแบบสภาวะที่มากกว่าและรุนแรงกว่า เมื่อเกิดความรำคาญหรือคับข้องใจ คนที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูงไม่ได้หมายความว่า บุคคลมีความโกรธตลอดเวลา เพียงแต่ประสบการณ์ของความโกรธจะเกิดขึ้นในหลายสถานการณ์และรู้สึกรุนแรงกว่าในช่วงเวลาที่นานกว่า

มอนลอส (Lindenfield. 2000 : 87-88 ; citing Monlos. 1986 : 88 ) ได้กล่าวถึง ความโกรธว่ามี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ความโกรธบริสุทธิ์ เป็นความรู้สึกที่พิเศษ ความโกรธชนิดนี้เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีความคล่องแคล่ว รวดเร็วในการแสดงพฤติกรรม
2. ความโกรธในเชิงทำลาย เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ และเป็นภาวะอารมณ์ที่แปรปรวน

สวอนเบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney & Kromrey. 2001 : 454-455) ได้ศึกษาถึงลักษณะของความโกรธว่าสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ความโกรธที่เป็นเครื่องมือในการวางแผน (Instrumental Anger) คือ ความคิดที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลเกิดความโกรธ จึงใช้ความโกรธในการตอบโต้สิ่งที่ทำให้โกรธ โดยแสดงออกทางด้านความคิดในการวางแผน การวางแผนเป้าหมาย และการพยายามทำตามแผนการที่วางไว้
2. ปฏิกิริยาโต้ตอบของความโกรธ (Reactive Anger) คือ กิริยาอาการที่แสดงออกเพื่อเป็นการตอบโต้หรือตอบสนองอย่างฉับพลัน เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิด

ความโกรธโดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมออกมา เช่น หน้าบึ้ง การร้องตะโกนเสียงดัง พุดจาหยาบคาย การตบตี ชกต่อยตนเอง หรือทำร้ายผู้อื่น ทำลายสิ่งของ เป็นต้น

3. การควบคุมความโกรธ (Anger Control) คือ ความพยายามในการที่จะควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกไป เมื่อบุคคลเกิดความโกรธ เช่น การกิจกรรมอื่นเพื่อให้ลืมความโกรธ การเดินหนีจากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ เป็นต้น

นอกจากนี้ เฟบส์ และไอเซนเบอร์ก (ผาณิตา บัวขำ. 2547 : 14-15 ; อ้างอิงจาก Fabes & Eisenberg. 1992 : 119) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมการจัดการกับอารมณ์โกรธ ไว้ดังนี้

1. การแก้แค้น (revenge) คือ การตอบโต้ทางกายหรือทางวาจาต่อคู่กรณีเพื่อเป็นการเอาคืน เช่น ตี ทบ ผลัก แสดงการคุกคามต่อคู่กรณี

2. การยืนยันทนความคิดของตน (active resistance) คือ การพยายามใช้การแสดงออกทางกาย หรือคำพูดเพื่อปกป้องตนเองเกี่ยวกับสถานะ ความเป็นเจ้าของ หรือความภาคภูมิใจในตนเองทางที่ไม่ก้าวร้าว

3. การปลดปล่อยอารมณ์ (venting) คือการแสดงอารมณ์ออกมาในทางอ้อม ไม่กระทำต่อคู่กรณีโดยตรง ไม่กระทำเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อลดความขัดแย้ง เช่น ร้องไห้ แสดงอาการ ขุ่นเคือง แสดงความเกรี้ยวกราด

4. การหลีกเลี่ยง (avoidance) คือ การพยายามที่จะหลีกเลี่ยง หรือหนีจากคู่กรณี เช่น การออกจากสถานที่เกิดเหตุไปทีอื่น วิ่งหนี

5. การขอการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ (adult seeking) คือ การพยายามกระทำเพื่อให้ผู้ใหญ่ทราบหรือรับรู้ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การพูด การฟ้อง

6. การแสดงความไม่ชอบ (dislike expression) คือ การบอกกับคู่กรณีตรง ๆ ว่า ไม่พอใจ หรือไม่ชอบ

จากลักษณะของความโกรธข้างต้น สรุปได้ว่า ความโกรธของแต่ละบุคคลที่แสดงออกนั้นจะมี 2 ลักษณะ คือ ความโกรธแบบสภาวะ เป็นการแสดงความโกรธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และความโกรธแบบลักษณะ เป็นความโกรธที่แสดงออกเป็นนิสัยประจำตัว ซึ่งลักษณะของบุคลิกภาพและประสบการณ์เดิมก็มีส่วนต่อการแสดงความโกรธของแต่ละบุคคล เพื่อตอบสนองสิ่งเร้าที่มาทำให้เกิดความโกรธ

#### 1.4 ลำดับขั้นของความโกรธ

คอน (2535 : 42) ได้กล่าวถึงลำดับการเกิดของความโกรธไว้ ดังนี้

ลำดับที่ 1 อคติ (Offend) ความไม่พอใจ คนเราเพียงแต่เห็นหน้า เพียงแต่ได้ยินเสียง ก็เกิดเกิดความพอใจหรือไม่พอใจได้

ลำดับที่ 2 ปฏิฆะ (Exasperate) ความขัดเคือง เพราะทำไม่ถูกใจ หรือเพราะไม่ตามใจก็จะเกิดความขัดเคือง เพราะทำไม่ถูกใจหรือเพราะไม่ตามใจ ก็จะเกิดความขัดเคืองขึ้นมา โดยเฉพาะวัยรุ่นจะเกิดความรู้สึกได้ง่าย พ่อแม่ขัดใจหน่อยเดียวก็หน้าบึ้ง หน้าอ บางจนถึงกับผูกคอตายเพราะสาเหตุที่พ่อแม่ไม่ตามใจ

ลำดับที่ 3 โกรธ (Angry) ความเดือดดาล เป็นอาการของความโกรธมาก ๆ จะแสดงอาการออกมาทางบุคลิกลักษณะ ด้วยอาการต่าง ๆ เช่น หน้าแดง ปากซีด มือเท้าสั่น เป็นต้น

ลำดับที่ 4 โทสะ (Hatred) การคิดจะทำร้าย เมื่อความเดือดดาลเกิดขึ้นและระงับไม่ได้จิตก็จะคิดทำร้าย คิดจะแก้แค้น หากผู้นั้นมีความรู้จะวางแผนในการทำร้ายได้อย่างแนบเนียน ยากต่อการจับกุม ก่อความทุกข์ร้อนให้กับสังคมอย่างใจเย็น

ลำดับที่ 5 พยาบาท (Revenge) การปองร้าย เป็นการผูกใจเจ็บที่จะทำร้ายให้สาสมกับความแค้นที่เก็บกดเอาไว้

#### 1.5 หน้าที่ของความโกรธ

จอห์นสัน (ชฎาธาร คำนิยม. 2545 : 8 ; อ้างอิงจาก Johnson.1993 : 274-275) กล่าวถึง หน้าที่หลักของความโกรธ มีดังนี้

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลัง และความแข็งแกร่งที่ร่างกายสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ได้
2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรมของมนุษย์ สร้างความร้อใจ กระตุ้น และแทรกแซงความตั้งใจเดิมเป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุ่งความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้น เพื่อความถูกต้องและปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดการต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น
3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบหากบุคคลไม่มีความโกรธเหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่ดีจะช่วยขจัดความโกรธให้ลดลงโดยการปรึกษาหารือกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีคุณภาพ

4. ความโกรธเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนที่ไม่กล้าแสดงออก สามารถแสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยกระทำมาก่อน เช่น เด็กชายตัวเล็ก ๆ กล้าต่อสู้กับเพื่อนที่ตัวใหญ่กว่า ลูกจ้างที่เคยกลัวเจ้านายสามารถเผชิญหน้ากับเจ้านายได้ คนช้อยกกล้าพูดกับคนแปลกหน้า การกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกัน ทำให้บุคคลทำอะไรไม่ได้ การนำข้อมูลทางลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำก่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น ควรหาทางขจัดปัญหานั้นโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยเราแก้ปัญหาให้ได้

6. ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการยั่วยุ หรือมีบางสิ่งไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงอำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถขู่บุคคลอื่นและสามารถมีอำนาจชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

จากหน้าที่ของความโกรธข้างต้น สรุปได้ว่า ความโกรธนั้นจะเป็นพลังที่แข็งแกร่งที่ทำให้คนมีความกล้า กล้าแสดงออกมากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ทำให้บุคคลสามารถทำในสิ่งที่ดีได้ หากบุคคลนั้นสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ และในทางกลับกับความโกรธก็สามารถทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีได้ ทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งกัน และความโกรธก็เป็นที่มาของการแสดงอำนาจเหนือบุคคลอื่น และมีอำนาจในการชักจูงบุคคลอื่นอีกด้วย

## 1.6 สาเหตุของความโกรธ

วัฒนา พัทธวานิช (2535 : 218 - 219) ได้กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ไวดังนี้

1. วัยรุ่นมีความกังวลเกี่ยวกับฐานะทางสังคม การที่วัยรุ่นมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะทำให้สังคมยอมรับ ทำให้วัยรุ่นที่มาจากสภาพครอบครัวที่มีฐานะยากจน มีความคิดว่ารุ่นเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เป็นเหตุให้ใจคอหงุดหงิด วิตกกังวล เป็นผลให้เกิดอารมณ์โกรธ ไม่พอใจอยากหลีกเลี่ยงให้พ้นจากสภาพของตนเอง

2. การที่วัยรุ่นถูกผู้ใหญ่ควบคุมดูแล เข้มงวดกวดขัน ไม่ให้ทำอะไรตามใจตนเอง มากเกินไป ทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ขุ่นมัว เกิดความโกรธ ความไม่พอใจ มีความคิดว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ วัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระที่จะทำอะไรก็ได้ตามความปรารถนาของตนเอง

3. วัยรุ่นมีความต้องการที่จะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนฝูง การปรับตัวให้เข้ากับสังคม ถือว่าเป็นปัญหาสำคัญสำหรับวัยรุ่น การปรับตัวไม่ได้ดี ทำให้วัยรุ่นหงุดหงิดเกิดอารมณ์โกรธ

4. วัยรุ่นเกิดความโกรธ เมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความเป็นธรรม วัยรุ่นจะรู้สึกโกรธเป็นพิเศษ ถ้าหากตนเองไม่ได้รับความเป็นธรรมจากบุคคลอื่นหรือจากหมู่คณะ

5. วัยรุ่นมีความประสงค์ที่จะทำให้สังคมเป็นไปตามสภาพที่ตนเองต้องการ วัยรุ่นมีความสนใจเกี่ยวกับสภาพของสังคม ต้องการให้สังคมเป็นไปตามที่ตนเองปรารถนา ถ้าหากเป็นไปไม่ได้ จะก่อให้เกิดความโกรธ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมอื่น ๆ ตามมาด้วย

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 24) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ ไว้ดังนี้

1. ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางอย่างได้
2. ความรำคาญ หงุดหงิด จากสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นจากคน ความร้อน แสง เสียง กลิ่น ความไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันต่าง ๆ
3. การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว
4. ความเสียใจหรือความกลัวแล้วเปลี่ยนไปเป็นความโกรธ
5. ความผิดหวัง และรู้สึกว่าตัวเองโชคร้ายที่คนอื่นไม่ประสบเคราะห์กรรมเหมือนกับตัวเอง

6. การถูกคุกคาม หรือเผชิญกับความสูญเสียของ หรือบุคคลอันเป็นที่รักโดยที่ตนเอง ไม่มีโอกาสเห็นใจหรือช่วยเหลือได้

7. ความอิจฉาความชังคดีของคนอื่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539 : 64-67) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เด็กวัยรุ่นมีอารมณ์โกรธ มีดังนี้

1. เด็กวัยรุ่นต้องการอิสรภาพ ต้องการทำตามใจตัวเองในหลายเรื่อง ได้แก่ อิสรภาพในการคบเพื่อน อิสรภาพในการเที่ยวเตร่ อิสรภาพในการแต่งกาย แต่เด็กก็ยังไม่ต้องการทำให้อุพ่อแม่ไม่สบายใจ เด็กวัยรุ่นมีความสับสน และไม่แน่ใจว่าจะต้องทำตัวอย่างไรจึงจะเป็นที่ถูกต้องของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพราะบางสถานการณ์ก็ถูกห้ามปรามไม่ให้ทำบางสิ่งบางอย่างโดยอ้างว่ายังเด็กอยู่ในขณะเดียวกันในบางพฤติกรรมก็มักถูกกล่าวหาว่าโตแล้วไม่ควรแสดงกิริยาเช่นนั้น บางกรณีเด็กวัยรุ่นมีความสับสนเมื่อรู้สึกว่าตนน่าจะเป็นผู้ใหญ่พอ ตัวอย่าง เช่น ตนต้องการมีอิสรภาพใน



อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ (2547 : ออนไลน์) ได้กล่าวถึง สาเหตุของอารมณ์โกรธไว้ว่า อารมณ์โกรธ เป็นธรรมชาติที่อยู่ในจิตใจ ที่ถูกกระตุ้น ให้เกิดขึ้นจากการกระทบกระทั่งระหว่างบุคคล การถูกคุกคาม การถูกทำร้าย ความคับข้องใจ ความผิดหวัง การสูญเสีย พลัดพรากจากบุคคลเป็นที่รัก หรือการสูญเสียทรัพย์สิน โดยมีความถือตนเป็นใหญ่หรือความทะนงตน และความเห็นว่าตนเองถูกต้องเสมอ

เฟบส์ และอีเซนเบิร์ก (ผาณิตา บัวคำ. 2547 : 13 ; อ้างอิงจาก Fabes & Eisenberg. 1992 : 118) ได้แบ่งประเภทของสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธ ไว้ดังนี้

1. วัตถุ สิ่งของ : ความขัดแย้งในเรื่องความเป็นเจ้าของ (conflict over possession) สถานะของการครอบครองสิ่งของได้ถูกทำลายลง ถูกแย่งไปหรือถูกล่วงล้ำอาณาเขต
2. ร่างกาย : การถูกกระทำต่อร่างกาย ทำให้สูญเสียความปลอดภัยทางร่างกาย อันเนื่องมาจากการถูกจู่โจมทางร่างกาย (physical) เช่น ถูกผลัก ทับ ตี เตะ
3. คำพูด (verbal cause) : การถูกกระทำโดยคำพูด ทำให้สูญเสียความมั่นคงทางจิตใจอันเนื่องมาจากการถูกดูด่าว่า ล้อเลียน เยาะเย้ย
4. การถูกปฏิเสธ หรือถูกเพิกเฉย (rejection)
5. การยอมตาม (issue of compliance) : การสูญเสียความเป็นอิสระอันเนื่องมาจากการถูกขอร้องหรือถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ

จากสาเหตุของความโกรธ สรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้บุคคลโกรธอาจจะเกิดจากสิ่งเร้าภายในหรือสิ่งเร้าภายนอก ความคิด ความเชื่อ รวมทั้งนิสัยที่ติดตัวของบุคคล และสภาวะทางความคิด อารมณ์และ สภาพภายในขณะบุคคลที่กำลังเผชิญอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

### 1.7 การแสดงออกของความโกรธ

วัลภา อิศรียงศรี (2535 : 76) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาของความโกรธของวัยรุ่นซึ่งแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

- ตั้งชื่อให้บุคคลที่ทำให้ตนโกรธขึ้นมาใหม่
- การถกเถียงด้วยคำพูด
- การหลบออกไปเสียจากสิ่งแวดล้อม
- การทุบปาสิ่งของ
- กระแทกเท้า
- กระแทกประตูหรือขังตัวเองอยู่คนเดียวไม่ยอมพบหน้าผู้อื่น
- การร้องไห้

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 51-52) ได้กล่าวถึงการแสดงออกของคนที่มีความโกรธไว้ดังนี้

1. ปิดบังความรู้สึกด้วยการไม่พูด ไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบใด ๆ ไม่ให้ความสนใจ ทำเป็นลืมเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่พอใจนั้น อาจคิดว่าพูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง บุคคลประเภทนี้ มักมีลักษณะขมขื่น หรืออาจจะได้รับการฝึกอบรมให้เป็นคนเก็บความรู้สึก มีคุณธรรม มีความอดทน จึงเก็บอารมณ์โกรธไว้ได้ดี

2. การก้าวร้าวที่ชอบทำลาย ทำร้ายคนอื่น การกระทำเพื่อการแก้แค้น

3. การย้ายอารมณ์โกรธ เมื่อเราโกรธผู้ใหญ่หรือผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าอาจเป็น เจ้านายพ่อแม่ ทำให้เราไม่สามารถแสดงความรู้สึกไม่พอใจต่อท่านได้โดยตรง แต่จะไปแสดงออกกับคนอื่น หรือสิ่งอื่นที่มีอำนาจน้อยกว่า

4. วิธีถดถอย เป็นการนำเอาวิธีที่เคยใช้ในอดีตเมื่อครั้งเป็นเด็ก ๆ กลับมาใช้ในปัจจุบัน เช่นการแสดงอาการปฏิกิริยา กระพือเท้า เดินร่ำ ๆ ร้องไห้ฟูมฟาย

5. การลงโทษตัวเอง บุคคลที่มีความโกรธบุคคลอื่นมาเป็นเวลาหลายปี จนกระทั่งเก็บสะสมไว้ความโกรธไว้มากเกินไป จะแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ไม่ได้ และไม่มีวิธีการระบายความโกรธในทางที่เหมาะสม จึงมีความรู้สึกตัวเองไร้ค่า บางคนจึงลงโทษตัวเองโดยการติดยาเสพติด หรือฆ่าตัวตาย

พวงน้อย อรุณ (2536 : 40-41) ได้เสนอรูปแบบของบุคคลเมื่อมีความโกรธไว้ดังนี้

- ก้าวร้าว รุกรานโดยตรง (Aggressive) อาจแสดงออกโดยคำพูดหรือใช้กำลัง เช่น พูดเย้ยหยัน ประชดประชัน เตะ ต่อย ตี เพื่อให้ผู้อื่นเสียใจและมีอันตราย

- ปฏิเสธความรู้สึกโกรธ (Denial) ไม่ยอมรับอารมณ์นั้นเพราะเกรงว่าคนอื่นจะตำหนิว่าตนเองไม่ดี

- เงียบขรึม (Silence) เป็นการซ่อนความรู้สึก อารมณ์โกรธเอาไว้ แสดงออกโดยการเฉยเมยไม่พูด

- แยกตัวออกจากเหตุการณ์ (Withdrawal) อาจไม่พูด ไม่เข้าร่วมในเหตุการณ์นั้น

- ย้ายความโกรธไปสู่สิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น เช่น ทำลายข้าวของ หรือเตะสุนัข

- ทำตรงกันข้ามกับความรู้สึกจริง (Reaction Formation) ในใจโกรธ แต่ปฏิกิริยาที่แสดงออก อาจสนุกสนานร่าเริง

- แสดงพฤติกรรมคล้อยตามแรงผลักดันของอารมณ์ซึ่งเป็นระดับจิตไร้สำนึก (Acting out) เช่น หันไปตีแม่เหล็ก ลูกบุนหรี เกเร ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง

- ซึมเศร้า (Depression) เมื่อโกรธแล้วทำอะไรไม่ได้ จะรู้สึกน้อยใจ เสียใจ รู้สึกว่าค่าของตนเองลดลง

- มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Somatization) เกิดโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร หอบ หืด ภูมิแพ้ ปวดศีรษะข้างเดียว เบื่ออาหาร

ปรียา เกตุทัต (สมร ทองดี. 2545 : 153 ; อ้างอิงจาก ปรียา เกตุทัต. 2527 : 232-233) กล่าวว่า เมื่อเกิดอารมณ์โกรธก็มักจะแสดงออกอย่างเปิดเผย แต่มักจะแสดงออกทางวาจา เช่น การใช้คำพูดข่มขู่ การเยาะเย้ยถากถาง การกล่าวคำหยามคาย หรืออาจขว้างปาสิ่งของ ทบตี ต่อย เตะ ซึ่งการแสดงออกทางกายนี้มีแนวโน้มลดลงเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และในบางครั้งจะแสดงอารมณ์โกรธโดยทางสีหน้า แววตา เช่น หน้าบึ้ง แววตาเกรี้ยวกราด ไม่ยอมพูดและไม่ยอมทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ และจากการศึกษาการแสดงอารมณ์โกรธของวัยรุ่นพบว่า วัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นหญิงในเรื่องเกี่ยวกับการที่เขาไม่สามารถทำสิ่งที่เขาอยากทำ โดยมีสาเหตุจากความบกพร่องของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นชาย ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคคล และสถานการณ์ทางสังคม วัยรุ่นชายจะโกรธง่ายและโกรธนานกว่าวัยรุ่นหญิง เมื่อโกรธแล้วจะแสดงออกมาอย่างรุนแรง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธไม่นาน และมักจะเป็นการโกรธแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

ส. ศรีสายันท์ (2545 : 33-34) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากความโกรธมีดังนี้

1. เก็บกดความโกรธไว้ที่ตนเอง กล่าวคือ เมื่อโกรธจะไม่แสดงออกหรือได้ตอบสนองสิ่งภายนอก แต่จะเก็บกดอารมณ์โกรธไปลงที่ร่างกายหรือจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดความเสียหายต่อตัวเอง เช่น รู้สึกอึดอัด รู้สึกถูกกักขังอยู่ในใจตลอดเวลา ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำหัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง กระเพาะอาหารหลังกรดออกมามากเกินไป ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารหรืออึดท้องเป็นต้น

2. ระบายความโกรธไปยังผู้อื่น สิ่งของ หรือแสดงพฤติกรรมรุนแรง หรือไม่เหมาะสมออกไปซึ่งเป็นการระบายความกดดัน ความโกรธภายในตนเองออกสู่ภายนอก ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเองรู้สึกสบาย แต่ผลที่เกิดขึ้นตามมาอาจจะเป็นความเสียหาย ความสูญเสียสัมพันธภาพ การยอมรับนับถือและที่สำคัญ หากการระบายความโกรธนั้นเป็นการเบียดเบียนความโกรธไปยังคนอื่น หรือสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเกิด ความโกรธนั้นจะทำให้ต้นตอของปัญหาไม่ได้ถูกแก้ไขอย่างเหมาะสม ปัญหา นั้นจะยังคงอยู่หรืออาจทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมาได้

3. แสดงความโกรธเฉไฉไปเรื่องอื่น ซึ่งหากบุคคลเกิดความไปพอใจก็จะไม่แสดงออกมาแต่จะแอบแสดงออกในเรื่องอื่น หรือเป็นการโกรธเงียบ (ก้าวร้าวแบบเก็บกด)

4. ระบายความโกรธที่สังคมยอมรับ เป็นการระบายความโกรธที่สังคมยอมรับ เป็นการระบายความโกรธโดยการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น เช่น เล่นกีฬา ทำความสะอาดบ้าน

สมร ทองดี (2545 : 207-208) กล่าวว่า การแสดงความโกรธของวัยรุ่นนั้น จะแสดงออกทางวาจามากกว่าทางร่างกาย เมื่อวัยรุ่นถูกล้อเลียน สบประมาท หรือความรุนแรงทางร่างกาย วัยรุ่นจะโต้ตอบด้วยการใช้คำพูดมากกว่าทางร่างกาย ลักษณะการแสดงความโกรธของวัยรุ่นได้แก่

1. การแสดงออกทางวาจา วัยรุ่นเรียนรู้วิธีการใช้วาจาโต้ตอบความโกรธด้วยการร้องเรียกชื่อ ใช้คำพูดข่มขู่ ตำหนอ เหน็บแนม การเยาะเย้ย ถากถาง หรือพูดซุบซิบนินทา ให้ร้ายผู้อื่น

1.1 การล้อเลียน (teasing) เป็นวิธีหนึ่งที่วัยรุ่นใช้แสดงความเป็นปฏิปักษ์ต่อบุคคลอื่น บุคคลที่ถูกกล่าวโทษว่าเป็นผู้เริ่มต้นการทะเลาะเบาะแว้งกลับเป็นผู้ที่ถูกล้อเลียน ทั้งนี้เพราะผู้ที่ถูกล้อเลียนจะเกิดโทสะและโต้ตอบ

1.2 การสบถสาบาน (swearing) การสบถเป็นวิธีหนึ่งที่ระบายความโกรธ เด็กชายบางคนไม่รู้จักรับการสบถเลย จนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่น การสบถนั้นอาจเป็นวิธีของเด็กเด็กที่มีความตะขิดตะขวงใจในการใช้ถ้อยคำหยาบคาย มักจะหาถ้อยคำสบถที่สุภาพไว้ใช้ วัยรุ่นหญิงมักใช้การร้องไห้แทน ใช้ถ้อยคำสบถสาบาน ทั้งนี้เพราะสังคมไม่ยอมรับการที่หญิงกล่าวถ้อยคำหยาบคาย

2. การแสดงออกทางกาย เช่น การขว้างปาสิ่งของ การกระแทกเท้า ทบตี ต่อย เตะ การแสดงพฤติกรรมทางกายจะลดน้อยลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เพราะวัยรุ่นตอนปลายจะควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นหญิงบางคนจะใช้การร้องไห้คร่ำครวญแทน อย่างไรก็ตาม เมื่ออายุมากขึ้น การร้องไห้จะลดน้อยลง วัยรุ่นชายจะแสดงความโกรธเคืองด้วยความก้าวร้าวทางกายบ่อยกว่าหญิง

3. การแสดงออกด้วยสีหน้าท่าทางและแววตา เช่น ทำหน้าบึ้ง ไม่ยอมพูดจา ไม่ยอมทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ การมองดูด้วยความเจ็บใจด้วยสายตาเกรี้ยวกราด เป็นต้น

บุญศรี คำชาย (2542 : 105-106) กล่าวว่าไว้ว่า ความโกรธจำแนกได้ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ความโกรธที่เห็นชัดเจน และความโกรธแฝง ความโกรธที่เห็นชัดเจนนั้นเป็นความโกรธที่ผู้โกรธรู้ตัวว่าโกรธ แต่ความโกรธแฝงนั้นเป็นความโกรธที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตใต้สำนึก และผู้โกรธไม่รู้ตัวว่าตนโกรธ ความโกรธแฝงนี้มีบทบาทสำคัญในการโกรธเรื้อรังซึ่งเกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้า หากบุคคลมีอาการโกรธเรื้อรังจะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งลักษณะสำคัญของการโกรธเรื้อรังแบ่งเป็น 3 ประการ คือ 1) มีอาการไม่สบายทางกาย 2) มีอาการแสดงออกที่รุนแรงเกินขอบเขตกับ สิ่งที่ทำให้คับข้องใจ 3) ขาดเหตุผล

อาการที่บ่งถึงการมีอารมณ์โกรธเรื่อรังประกอบด้วย

1. ขาดความอดทน
2. ระเบิด
3. พุดจาารุนแรงแบบขวานผ่าซาก
4. มีพฤติกรรมที่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง
5. ขาดความสามารถที่จะทำตามสบาย
6. ความดันโลหิตสูง
7. ขาดความสามารถที่จะเล่นหรือเพลิดเพลินกับระยะหยุดพักจากงาน
8. วาจาก้าวร้าว

จากการแสดงออกของความโกรธสรุปได้ว่า บุคคลเมื่อเกิดความโกรธจะแสดงออกทั้งทางด้านคำพูดเช่น การกล่าวคำหยาบ การพูดเยาะเย้ย หรือแสดงมาทางท่าทาง เช่น การทุบตี เตะ ต่อย และ แสดงออกทางใบหน้า เช่น หน้าบึ้งตึง แหวตาดุร้าย

### 1.8 ผลของความโกรธ

เมื่อบุคคลมีความโกรธเกิดขึ้น ผลของความโกรธนั้นจะส่งผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้

เกษม ตันติผลชีวะ (2530 : 72) กล่าวว่า ความโกรธอาจก่อให้เกิดความเครียด จนเกิดเป็นความผิดปกติในทางสรีระวิทยา ซึ่งควบคุมด้วยระบบประสาทอัตโนมัติได้ เช่น เป็นความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน แผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 51) กล่าวถึงผลกระทบโดยตรงของความโกรธที่มีต่อตัวเอง คือ ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เหงื่อออก ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ถ้ายิ่งโกรธจัดอาจถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตกถึงตายได้

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 23-24) กล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อย เพราะความโกรธสรุปได้ ดังนี้

1. การมีอุบัติเหตุเพราะอารมณ์โกรธทำให้ขาดความระมัดระวัง
2. มีปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์ เพราะโกรธแล้วมักจะพุดจากระทบกระเทียบ หรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น
3. เป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพได้หลายโรค เช่น โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของความคิดหรือการพยายามทำร้ายตัวเองจนถึงขั้นการฆ่าตัวตายได้

นอกจากนี้ วินัย จันทรเป็ง (2536 : 23-24 ) กล่าวว่า ความโกรธก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อตัวเราทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกาย คือ ทำให้มีความดันโลหิตสูง เกิดความเครียด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร โรคผื่นคันบนผิวหนัง หัวใจสั่น นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย โรคหัวใจ หรืออาจเกิดอาการช็อก และหัวใจวายตายได้ ทางด้านจิตใจเป็นสาเหตุของความแตกร้างกันระหว่างคนที่มีความรัก ทำให้การติดต่อในสังคมเกิดปัญหา และนำมาซึ่งความเบื่อหน่าย

จากผลของความโกรธข้างต้น สรุปได้ว่า ความโกรธนั้นส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจทางด้านร่างกาย คือ ทำให้มีความดันโลหิตสูง เกิดความเครียด โรคกระเพาะอาหาร นอนไม่หลับ โรคหัวใจได้ ส่วนทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ความไม่สบายใจ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อทางด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วย

### 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ พงษ์ภักดิ์ 36, อรุณ แสงน้อย 37, นิพนธ์ 38

ชฎาธาร คำเนียม (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านความเครียด การได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และความวิตกกังวล ส่งผลต่อ พฤติกรรมความโกรธ ของนักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อวิเคราะห์จากนักเรียนหญิงคือปัจจัยด้านความเครียด การได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย และการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อวิเคราะห์จากนักเรียนทั้งหมดคือปัจจัยด้านความเครียด การได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย การได้รับการอบรมเลี้ยงดูประชาธิปไตย และความวิตกกังวล ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขันส่งผลต่อพฤติกรรมความโกรธอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จิตรา พ่วงพุ่ม (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความโกรธสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีรูปแบบต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบความสอดคล้องภายใน ของแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์และประเภทข้อความมีค่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและเมื่อเปรียบเทียบค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบทั้ง 2 รูปแบบ มีค่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ของแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์และประเภทข้อความ มีโครงสร้างสอดคล้องกับทฤษฎีของเบอร์นีย์และครอมเบย์ และค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบหลายลักษณะวิธีของแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์และประเภทข้อความ มีค่าสัมประสิทธิ์เชิงเหมือนสูงกว่า .05 และค่าสัมประสิทธิ์

เชิงจำแนกมีค่าต่ำกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงเหมือนซึ่งเป็นไปตามความเที่ยงตรงแบบหลายลักษณะวิธี

ผาณิตา บัวข้า (2547 : 86-87) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธโดยแม่ กับพฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธของเด็กก่อนวัยเรียน : เปรียบเทียบระหว่างเด็กไทยกับเด็กญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย พบว่า ในการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธ เชื้อชาติของแม่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับเพศของเด็กกล่าวได้ว่าแม่ชาวไทยมีการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธด้วยวิธีการทั้ง 3 แบบให้แก่ลูกเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน เช่น เมื่อพิจารณาเชื้อชาติของแม่และเพศของเด็กแต่ละตัวแปร พบว่า แม่ชาวไทยมีการถ่ายทอดด้วยการเป็นตัวแบบแสดงอารมณ์โกรธ และการสอนเรื่องอารมณ์โกรธมากกว่าแม่ชาวญี่ปุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่ไม่พบว่าแม่ชาวไทยและชาวญี่ปุ่นมีการถ่ายทอดโดยการตอบสนองต่อการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้พบว่า เด็กเพศชายและเพศหญิงได้รับการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธจากแม่ด้วยวิธีการเป็นตัวแบบการสอน หรือการตอบสนองต่อการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กไม่แตกต่างกัน

เบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney & Kromrey. 2001 : 457) ได้ทำการศึกษาความโกรธของวัยรุ่นในฟลอริดา ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 — 6 จำนวน 792 คน มีอายุระหว่าง 12-19 ปี เปรียบเทียบตามตัวแปร เพศ เชื้อชาติ ระดับชั้น และประเภทของการศึกษา ผลจากการศึกษาพบว่า เพศหญิงและเพศชายมีการแสดงความโกรธแตกต่างกัน โดยเพศชายจะมีคะแนนการแสดงความโกรธทางด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือและด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธมากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีคะแนนด้านการควบคุมความโกรธมากกว่าเพศชาย และนักเรียนที่เรียนอยู่ในเกรด 10-12 มีคะแนนการแสดงความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือและด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธน้อยกว่านักเรียนที่เรียนอยู่ในเกรด 7-9 และนักเรียนเกรด 12 มีคะแนนการควบคุมความโกรธ มากกว่านักเรียนเกรด 7 , 8 และ 11

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดความโกรธของเบอร์นีย์และครอมเรย์

(Adolescent Anger Rating Scale : 2001)

### 2.1 การพัฒนาแบบวัดความโกรธ

ในการศึกษาความโกรธ เบอร์นีย์และครอมเรย์ (Burney & Kromrey. 2001 : 454-455) ได้ทำการศึกษาความเที่ยงตรงของแบบวัดความโกรธของวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากโรงเรียนในฟลอริดา ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 — 6 จำนวน 792 คน มีอายุระหว่าง 12-19 ปี ซึ่งเปรียบเทียบตามตัวแปร เพศ เชื้อชาติ ระดับชั้นเรียน และประเภทของการศึกษา

วัตถุประสงค์ของแบบวัดความโกรธนี้ เพื่อพัฒนาแบบวัดความโกรธแบบมาตราส่วนประมาณค่า และศึกษาความแตกต่างระหว่างความโกรธ 2 ชนิด คือ การใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ

ในการศึกษาครั้งนี้ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีพื้นฐานของความโกรธ โดยมีแนวคิดมาจาก 2 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับการคิด มีจุดมุ่งหมายเพื่อหาวิธีการประเมินค่าประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล และความโกรธนั้นเกิดขึ้นจากกระบวนการรับรู้เฉพาะบุคคลที่ได้รับการกระตุ้นในทางลบ และความโกรธอาจพัฒนาเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไปได้

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม มุ่งที่จะศึกษาประสบการณ์ของความโกรธว่าเกิดขึ้นในขณะใด ความโกรธสามารถแสดงออกได้ทั้งภายในและภายนอก โดยที่ความก้าวร้าวและความรุนแรงจัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธที่แสดงออกมา และความวิตกกังวลจัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธที่อยู่ภายในจิตใจ ส่วนทางด้านร่างกายนั้นการตอบสนองของความโกรธมีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบการหายใจ หากบุคคลเกิดความโกรธจะทำให้ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น การหายใจติดขัด เหงื่อออก และความวิตกกังวลจัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธซึ่งนำมาสู่ความก้าวร้าวได้

จากแนวคิดของ เบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney & Kromrey, 2001 : 454-455) สามารถแบ่งประเภทของความโกรธออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. การใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ (Instrumental Anger) หมายถึง ความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยแสดงออกทางด้านความคิดในการวางแผน การวางแผนเป้าหมายและการพยายามทำตามแผนการที่วางไว้ และใช้ความโกรธในการตอบโต้สิ่งที่ทำให้โกรธทั้งบุคคล สิ่งของและสถานที่ ได้แก่ วางแผนทำร้ายกับผู้ที่ทำให้โกรธ วางแผนทำลายสิ่งของของผู้ที่ทำให้โกรธ พยายามคิดวางแผนทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บตามแผนการที่วางไว้

2. การมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ (Reactive Anger) หมายถึง กิริยาอาการที่แสดงออก เพื่อเป็นการโต้ตอบหรือตอบสนองอย่างฉับพลัน เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยแสดงพฤติกรรมออกมา ได้แก่ การพูดพุดจาพ่นคำคาย ตะโกนเสียงดัง การแสดงท่าทางหงุดหงิด หน้าบึ้งตึง การใช้กำลังทำร้ายตนเองหรือบุคคลอื่น การทำลายสิ่งของ

3. การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง ความพยายามที่จะควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออก เมื่อบุคคลเกิดความโกรธ ได้แก่ การระงับอารมณ์ การแสดงความคิดความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ การควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ การพูดกับบุคคลอื่นโดยใช้น้ำเสียงและท่าทางที่เป็นปกติ การคิดหาสาเหตุของความโกรธและหาแนวทางในการยุติที่เหมาะสม

## 2.2 การประเมินแบบวัดความโกรธ

แบบวัดความโกรธ ( AARS : Adolescent Anger Rating Scale ) ได้เริ่มขึ้นในปี 1994 ซึ่งได้มีผู้ทำการศึกษาไว้หลายท่าน ในการประเมินความโกรธนี้ ส่วนใหญ่จะใช้มาตราส่วนในการประเมินความถี่ของพฤติกรรมที่แสดงออก และใช้แบบรายงานตนเอง และการรายงานพฤติกรรมตามอายุ โดยทั่วไปในการประเมินจะศึกษาจากประสบการณ์และการสังเกต และสิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการวินิจฉัยความโกรธ

การประเมินความโกรธของสปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Burney & Kromrey. 2001 : 448-449 ; citing Spielberger et al. 1985 : unpagged ) ได้มีการพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะของความโกรธ (The State-Trait Anger Scale ) และการแสดงความโกรธ (Anger Expression Scale ) ประกอบด้วย 24 ข้อคำถาม ซึ่งได้มีการแบ่งประเภทของความโกรธไว้ 3 ประเภท คือ ความโกรธที่อยู่ภายใน (Anger-In) ความโกรธที่แสดงออก (Anger-Out) และ การควบคุมความโกรธ (Anger-Control) ลักษณะของแบบสอบถามเป็นข้อความและมาตราส่วนประเมินค่า

ส่วนการประเมินความโกรธของซีเกล (Burney & Kromrey. 2001 : 448-449 ; citing Siegal. 1986 : unpagged) ได้มีการประเมินมิติของความโกรธ ( Multidimensional Anger Inventory : MAI ) ซึ่งแบ่งไว้ 6 ด้าน คือ ความถี่ของความโกรธ ( frequency ) ความคงทนของความโกรธ (duration) ความต่อเนื่องของความโกรธ ( magnitude) อัตราการกระตุ้นของความโกรธ ( range of anger-arousing stimuli) การแสดงออกของความโกรธ (mode of expression) และการต่อต้าน (hostility) ลักษณะของแบบสอบถามเป็นการวัดความคลาดเคลื่อนของความโกรธและระดับความถี่ของการต่อต้านของบุคคล

การวัดความโกรธของเด็ก ( The Children's Inventory ) ของเนลสัน และฟินช์ (Burney & Kromrey. 2001 : 448-449 ; citing Nelson & Finch. 1993 : unpagged) มีข้อคำถาม 71 ข้อ ได้มีการวัดความรุนแรงของความโกรธแบบมาตราส่วนประเมินค่า

ในการศึกษาความโกรธของวัยรุ่น ของเบอร์นี และครอมเรย์ (Burney & Kromrey : 2001) นี้ได้ทำการศึกษารูปแบบของการแสดงความโกรธ และอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความโกรธ และระดับของความวิตกกังวล เนื่องจากปัจจุบันนี้ความโกรธและความก้าวร้าวได้มีความสำคัญอย่างมาก ในโรงเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงมัธยมศึกษา นักเรียนมักจะไม่สามารถที่จะควบคุมตนเองได้ อันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่นักเรียนได้รับในโรงเรียน อีกทั้งนักเรียนมีความยากในการปรับตัวในสังคม จึงมุ่งที่จะศึกษาความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อที่จะเข้าใจลักษณะของความโกรธในวัยรุ่น ปัจจุบันที่มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เพราะความโกรธเป็นอารมณ์ที่สามารถพัฒนาไปเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวมากขึ้นได้

### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกับเพศ

#### 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกับเพศ

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (2530 : 387) ได้ให้ความหมายของเพศว่า หมายถึง รูปที่แสดงให้รู้ว่าเป็นหญิงหรือชาย

รวีวงศ์ ศรีทองรุ่ง (2543 : 11-12) ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างเพศว่า ธรรมชาติ และสังคมกำหนดให้หญิงกับชายมีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน ซึ่ง ฮอฟแมน และลีวิน (รวีวงศ์ ศรีทองรุ่ง 2543 : 11 ; อ้างอิงจาก Hoffman & Levine. 1971 : 30) ได้มีการศึกษาความสามารถในการเข้าใจลักษณะอารมณ์ พบว่า เพศหญิงไม่ว่าจะเป็นช่วงอายุใดจะมีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของบุคคลได้ดีกว่าเพศชาย

สมร ทองดี (2545 : 207) กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นหญิงในเรื่องเกี่ยวกับการที่เขาไม่ได้ทำในสิ่งที่ยากจะทำ โดยมีสาเหตุจากความบกพร่องของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นชายในเรื่องที่เกี่ยวกับบุคคลและสถานการณ์ทางสังคม วัยรุ่นชายจะโกรธง่ายและนานกว่าวัยรุ่นหญิง เมื่อโกรธแล้วจะแสดงออกมาอย่างรุนแรง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธไม่นาน ส่วนมากจะเป็นการโกรธแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

ดอยลี่ และไบแอกจิโอ (Doyle & Biaggio. 1981 : 154) กล่าวว่า บุคคลในสังคมมักจะเห็นว่าเพศหญิงและเพศชายจะมีการอ่าน ตีความ และตอบสนองอารมณ์แตกต่างกัน เพศชายมักจะแสดงอารมณ์ออกมาชัดเจน และเพศชายจะแสดงอารมณ์โกรธบ่อยครั้งกว่าเพศหญิง และการแสดงอารมณ์โกรธ ของเพศชายจะแสดงออกด้วยวิธีการที่ค่อนข้างรุนแรงมากกว่า และเป็นไปในทางที่ก้าวร้าวง่ายกว่าเพศหญิง

เลเมอร์ไรส์ และดอดจ์ (Lemerise & Dodge. 2000 : 596) กล่าวว่า การแสดงอารมณ์โกรธของเพศชายและเพศหญิงนั้นเกี่ยวข้องกับพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรม สืบเนื่องมาจากบทบาททางเพศในลักษณะของเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ รอบข้าง

การวิจัยเรื่อง

#### 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกับเพศ

เบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney & Kromrey. 2001 : 457) ได้ทำการศึกษาความโกรธของวัยรุ่นในฟลอริดา ที่กำลังศึกษาอยู่ในเกรด 7-12 มีอายุระหว่าง 12-19 ปี จำนวน 792 คน ผลจากการศึกษาพบว่า เพศชายมีการแสดงความโกรธทางด้านปฏิกิริยาโต้ตอบของความโกรธและการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือมากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีการควบคุมความโกรธมากกว่าเพศชาย

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า เพศหญิงและเพศชายมีการแสดงความโกรธต่างกัน ซึ่งเพศชายจะมีการแสดงความโกรธชัดเจนมากกว่าเพศหญิง และมีแนวโน้มที่จะมีความโกรธรุนแรงกว่าเพศหญิง

#### 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

##### 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ริงเนสส์ (วารสารคนา แสงวิภาค. 2542 : 40 ; อ้างอิงจาก Ringness. 1968 :131) กล่าวว่า เด็กที่ประสบความสำเร็จในการเรียนมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง ช่วยตนเองได้เมื่อเผชิญกับภาวะความเครียดและในที่สุดก็สามารถปรับตัวได้ และมีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความวิตกกังวล ห่อหอย และมุ่งร้ายต่อผู้อื่น

##### 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

วรรณศรี แวงงาม (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาการปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยสาธิตราชสุวิจิตร จังหวัดขอนแก่น พบว่า ปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการด้านบ้านและครอบครัวด้านศีลธรรมจรรยาและศาสนา และด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัญหาการปรับตัวทั้ง 11 ด้านกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิษฐา ชื่นนิยม (2540 : 112) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการปรับตัวทางสังคมด้านแนวโน้มพฤติกรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมน้อยกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีการปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์ในโรงเรียนดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

สดไธ นิยมจันทร์ (2541 : 86 ) ได้ทำการศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม และวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ประสบปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัว และสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เทอร์สโตน และเบนนิ่ง (คันสนีย์ นาคะสนธิ. 2545 : 32 ; อ้างอิงจาก Thurstone & Benning. 1970 : 431-439) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมที่สังคมยอมรับกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กเกรด 3 , 6 และ 9 โดยให้ครูเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมทั้งสองลักษณะใน

5 ปีต่อมา และประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากแบบทดสอบมาตรฐาน ผลจากการศึกษา พบว่า เด็กที่ปรับตัวได้ดีมีพฤติกรรมที่สังคมยอมรับจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการปรับตัว และการแสดงพฤติกรรมของแต่ละคน ซึ่งจากงานวิจัยข้างต้น พบว่า เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวและมีแสดงพฤติกรรมที่สังคมยอมรับได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

## 5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการควบคุมความโกรธ

### 5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 25-26) ได้กล่าวถึงการควบคุมความโกรธไว้ว่า ให้ยอมรับว่าตัวเองกำลังโกรธ และต้องสนใจความโกรธนี้จริง ๆ ว่าทำให้เกิดอะไรขึ้นกับตนเอง และขณะนั้น โดยเปิดความคิดและโลกส่วนตัวให้กว้างขึ้นและยืดหยุ่นมากขึ้น แล้วหาสาเหตุของความโกรธให้ได้โดยไม่เข้าข้างตัวเอง หรือตำหนิตัวเองจนเกินเหตุ และสุดท้ายคือ ตัดสินใจว่าจะต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ปัญหา (อย่างสร้างสรรค์) แล้วปฏิบัติตามนั้น โดยจำแนกตามขั้นตอนที่ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ตั้งสติให้ดี ทำใจให้สงบระงับอารมณ์ที่เกิดอยู่ก่อน แล้วจึงทำความเข้าใจกับอีกฝ่ายหนึ่ง

2. ถามตัวเองว่าเราต้องการจะเอาชนะฝ่ายตรงข้ามหรือต้องแก้ปัญหา

3. กล้าแสดงสิทธิและความต้องการของตัวเองด้วยท่าทีที่ไม่ก้าวร้าว หรือล่วงละเมิดสิทธิของคนอื่น

4. ขอความช่วยเหลือคนที่เราคิดว่า เขาจะช่วยได้ถ้าคิดว่าไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตัวเองได้ การพูดคุยกับคนใกล้ชิดที่เข้าใจ จะช่วยให้มีความรู้สึกดีขึ้นได้

5. ถ้าทำใจที่จะเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ จงเขียนเรื่องที่เรโกรธลงบนกระดาษ จะทำให้รู้สึกโล่งใจขึ้นบ้าง

กิจกรรมที่จะช่วยระงับอารมณ์เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น มีดังนี้

1. เล่นกีฬาที่มีการส่งแรงออกจากตัว เช่น ตีเทนนิส วิ่งเหาะ ๆ ยกน้ำหนัก เป็นต้น

2. ทำกิจกรรมที่ทำให้แรงที่อัดแน่นอยู่ในตัวออกไปในทางที่เหมาะสม เช่น

ถอนหญ้า พรวนดิน ปลูกพืช เป็นต้น

3. ใช้เทคนิคผ่อนคลายความเครียดชนิดที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อ

อรวิรินทร์ (2537 : 52-54) กล่าวถึงวิธีป้องกันไม่ให้เกิดความโกรธโดยยอมรับปัญหา เป็นคนมีเหตุผลมากขึ้น ตั้งสติเตือนตน ควบคุมอารมณ์และใส่ใจความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น มีอารมณ์ขัน รู้จักไว้เนื้อเชื่อใจผู้อื่นบ้าง โดยการให้โอกาสและไว้วางใจยอมรับความสามารถของผู้อื่นหรือบุคคลที่เราเกี่ยวข้อง ว่าทุกคนมีความสามารถและอยากทำทุกอย่างให้ดีที่สุด อีกทั้งควร ประเมินตนเองเชิงบวก ฝึกตนเองให้รู้จักให้อภัยและแผ่เมตตาแก่คนที่เป็นตัวการทำให้โมโห

นิมนุช ประสานทอง (2541 : 64) เสนอว่าวิธีควบคุมความโกรธ ทำได้ดังนี้ คือ เมื่อรู้สึก โกรธควรใช้วิธีผ่อนคลายความโกรธ ด้วยวิธีนับ 1-10 หรือใช้วิธีหนีออกจากสถานการณ์ เพื่อออกไป ระบายใจเสียชั่วคราวแล้วจึงค่อยกลับมาเผชิญหน้ากับคน ๆ นั้น หรือสถานการณ์ใหม่ และอาจจะบาย อารมณ์โกรธด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หรือออกไปที่โล่งแจ้งแล้วตะโกนให้สุดเสียง หรือ จะใช้วิธีทำงานบ้านระบายความโกรธก็ได้

บุญศรี คำชาย (2542 : 107-108) ได้กล่าวถึงวิธีควบคุมความโกรธ ไว้ดังนี้

1. ยอมรับว่าเป็นไปได้ที่เราอาจให้ความสำคัญมากไปกับภาวะทางอารมณ์ของเรา โดยลืมความสำคัญของการที่ต้องทำตนให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ พยายามจินตนาการว่าเราควร จะปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ แล้วใช้จินตนาการนั้นเป็นแนวทางใน การแสดงออก
2. ถามตนเองว่าจริง ๆ แล้วเราโกรธ หรือใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือจัดการกับ ความกังวลกันแน่
3. พยายามถ่วงเวลาการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กระตุ้นให้โกรธ
4. ในช่วงของการถ่วงเวลานั้น ให้ทำลายความโกรธของตนเอง โดยการตั้งคำถาม เช่น เพื่อนผิดนัด หากเราคิดว่าเพื่อนเหลวไหล ไม่เคยที่จะรักษานัดหมาย ตั้งคำถามกับตัวเองว่า ตนเองนั้นคิดถูกหรือเปล่า เพื่อนมีพฤติกรรมใดบ้างที่เรียกว่าเหลวไหล เพื่อนของเราผิดแล้วไม่เคยมา ลักครั้งจริงหรือไม่ การตั้งคำถามเช่นนี้จะทำให้ความโกรธน้อยลง
5. ถึงแม้จะมีทฤษฎีอธิบายว่า ลักษณะก้าวร้าวที่สัมพันธ์กับความโกรธนั้น ติดตัว มาแต่กำเนิดและเป็นลักษณะที่ค่อนข้างถาวร ก็อย่าปล่อยให้ตนเองเป็นเช่นนั้นโดยไม่พยายามแก้ไข
6. หากความโกรธเป็นสิ่งที่ประทุกันอยู่ในครอบครัว และเราเลียนแบบมาให้ ถามตนเองว่าเราเป็นนักเลียนแบบหรือเราจะสร้างแบบพฤติกรรมใหม่ที่เป็นของเราเอง
7. หากต้องการระบายความโกรธออกมาเป็นพฤติกรรมรุนแรง ก็ให้เลี้ยงไป ออกกำลังกาย หรือกิจกรรมที่ต้องใช้แรงโดยไม่ทำร้ายบุคคล สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ หรือทำลายวัตถุ

วิวัฒน์ วิริยะกิจจา (2545 : 51) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการควบคุมความโกรธ ไว้ดังนี้

1. ระวังความโกรธโดยไม่โกรธตอบ เพราะความโกรธทำให้จิตใจหม่นหมอง โกรธไปก็ไม่มีประโยชน์ สู้ไม่โกรธดีกว่า
2. เตือนตนเองว่าเวลาโกรธ ผู้ที่เดือดร้อนมากที่สุดคือเรา
3. พิจารณาว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง
4. นึกถึงคนอื่นที่เป็นตัวอย่างของการทำดี เพื่อสร้างเสริมกำลังใจ
5. คิดโดยแยกแยะส่วนประกอบ เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น งานประกอบด้วยคน กิจกรรม เครื่องมือ สถานที่ เวลา เป็นต้น มีปัญหาอย่างเดียวยังอื่นก็สามารถดำเนินการต่อไปได้
6. การให้อภัย การให้อภัยจะทำให้ไม่เจ็บแค้น ไม่อาฆาต พยาบาท จิตใจเราจะสบายปลอดภัย

ด.ศรีสาพันธ์ (2545 : 34) ได้กล่าวถึงวิธีในการฝึกฝนให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ และวิธีในการควบคุมตนเองเมื่อมีความโกรธ ไว้ดังนี้

1. ฝึกฝนการรู้จักอารมณ์ตนเอง โดยผ่านการมีสติ รู้ว่าตนเองมีอารมณ์เกิดขึ้น (ทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบ) เช่น กำลังโกรธ กำลังสับสน
2. เตรียมพร้อมไปกับสภาพอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้น
3. เตรียมวิธีการไว้รับกับอารมณ์ต่าง ๆ สามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบคือ
  - 3.1 แบบไม่เจาะจง คือ การใช้การผ่อนคลาย ความสงบเยือกเย็นเข้าแก้ไข อารมณ์ที่ขัดแย้ง วิธีการเหล่านี้ได้แก่ การหายใจให้ลึกถึงท้อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
  - 3.2 แบบเฉพาะเจาะจง คือ การใช้อารมณ์ที่ดีมาทดแทนอารมณ์ที่ขัดแย้ง เช่น โกรธก็พยายามมองให้เห็นถึงความเมตตา ให้อภัย

อุไร สุมาสิธรรม (2545 : 213-241) ได้กล่าวถึงวิธีการควบคุมความโกรธ ความไม่พอใจ ไว้ดังนี้

1. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ บอกตนเองว่าเรากำลังโกรธหรือไม่พอใจ
2. ถ่วงเวลาการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบต่อความโกรธ ความไม่พอใจอย่างทันที ทันใดออกไปก่อน โดยอาจจะใช้นับเลขอย่างช้า ๆ จาก 1 ถึง 10 หรือมากกว่านั้น หรืออาจจะใช้วิธีหายใจเข้า - ออก ยาว ๆ อย่างต่ำ 10 รอบขึ้นไป หากรู้ตัวว่าความโกรธมากจนจะควบคุมไม่อยู่ให้หนีจากบุคคลหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธไปก่อน
3. ถามและตอบตนเองว่า สิ่งที่ทำให้เราโกรธหรือไม่พอใจ คือใคร อะไร หรือสิ่งใด
4. ถามและตอบตนเองว่า เรามีความเชื่อ ความต้องการ หรือความคาดหวังเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้โกรธ หรือ ไม่พอใจอย่างไรบ้าง

5. ถามและตอบตนเองว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงบุคคล หรือสิ่งที่ทำให้เราโกรธ ให้เป็นอย่างที่เราต้องการได้หรือไม่ ถ้าคิดว่าได้มีวิธีการที่สร้างสรรค์ (ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและคนอื่น)

6. ถามตนเองว่า มีทางออกให้กับความโกรธของตนอย่างไร โดยไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงบุคคลหรือสิ่งที่ทำให้เราโกรธ ซึ่งทางออกที่สร้างสรรค์นั้นอาจทำได้หลายอย่าง ตั้งแต่การยอมรับบุคคล หรือสิ่งที่ทำให้เราไม่พอใจตามที่เป็นอยู่ ไม่ผลักดันหรือคาดหวังให้คนอื่นเป็นไปตามที่เราต้องการ และหากยังรู้สึกโกรธก็ควรไประบายออกในทางสร้างสรรค์ เช่น ไประบายออกกับการเล่นกีฬา การระบายออกไปกับการขีดเขียน การทรมานอารมณ์โกรธออกไปพร้อม ๆ กับการทรมานกำลังในการทำกิจกรรมที่ก่อประโยชน์ เช่น ขุดดิน กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น

ไพบูลย์ ตั้งมิลลาภ (2546 : 23-24) ได้กล่าวถึงวิธีในการพิชิตความโกรธ ไว้ดังนี้

#### 1. มีความพอเพียง

1.1 มีความคิดที่พอเพียง ไม่คิดมาก ไม่คิดเล็กคิดน้อย ไม่คิดใหญ่คิดโต จนเกินไป ไม่คิดทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ไม่คิดทำเรื่องไม่เป็นเรื่องให้เป็นเรื่อง ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดอยากได้นั้นอยากได้นี้ไม่มีที่สิ้นสุด

1.2 มีจิตใจพอเพียง รู้จักแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาวัดเอาเปรียบ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ได้ ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนและพวกพ้อง

1.3 มีความเป็นอยู่พอเพียง ใช้ชีวิตแบบสมถะเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เห่อตามสังคม ไม่ตามใจกิเลส ไม่แข่งขันชิงดีชิงเด่น ไม่ทำลายล้างกัน

2. มองโลกในแง่ดี คนทุกคนนั้นมีส่วนดีและส่วนไม่ดี เวลาของใครพยายามมองส่วนดีให้มาก ๆ คิดแต่เรื่องดี ๆ ทำจิตใจให้เบิกบาน ไม่นินทาว่าร้ายใคร

3. มีอารมณ์ขัน เวลาทำงานหรือทำสิ่งใด อย่าพยายามเคร่งเครียดจนเกินไป ให้ยิ้มและหัวเราะบ้าง เพราะการยิ้มและหัวเราะเป็นเสมือนดนตรีและเพลงที่ให้ความสุนทรีย์แก่จิตใจ

4. ร้องเพลงหรือเล่นดนตรี การร้องเพลงหรือเล่นดนตรีทุกวัน ทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เยือกเย็น ร่างเรียว สุขุขสนาน ทุกคนจึงต้องมีเสียงเพลงหรือดนตรีในหัวใจ

5. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายทำให้ร่างกาย ได้เคลื่อนไหวทั้งกล้ามเนื้อ ข้อต่อต่าง ๆ หัวใจสูบฉีดโลหิตแรงขึ้น ปอดจะขยายหายใจรับอากาศดีเข้าไปถ่ายเทอากาศเสียออกมา เหงื่อที่ออกจะนำของเสียออกมาทางผิวหนัง หากออกกำลังกายพอเพียงต่อมไร้ท่อได้สมองจะขับสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ทำให้จิตใจปลอดโปร่งสบาย

7. ทำงานอดิเรก ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินเจริญใจมีความสุข เช่น ปลูกต้นไม้ ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ อ่านหนังสือ สะสมแสตมป์ วาดภาพ เป็นต้น

8. ท่องเที่ยวสัมผัสธรรมชาติ การเดินทางท่องเที่ยว สัมผัสธรรมชาติ จะช่วยให้ได้  
เปลี่ยนบรรยากาศจากงานประจำที่จำเจ ไปสัมผัสกับธรรมชาติอันงดงาม ซึ่งจะก่อให้เกิด  
ความเพลิดเพลินใจ

9. ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมสามารถทำได้ทุกหนทุกแห่ง ทุกวันเวลา ซึ่งหาก  
ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้จิตใจสะอาด และสงบ

อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ (2547 : ออนไลน์) ได้กล่าวถึงการควบคุมเมื่อมีอาการณโกรธ  
เกิดขึ้น ไว้ดังนี้

1. ทำความรู้อย่างลึกซึ้งกับอารมณ์โกรธ เมื่อกำลังมีอาการณโกรธเกิดขึ้น ซึ่งจะรู้สึกได้  
ภายในจิตใจที่เร้าร้อน กระวนกระวาย ไม่เป็นสุข มีเทคนิคที่ทำให้รู้จักอารมณ์โกรธดีขึ้น โดยใช้วิธี  
ท่องในใจว่า "อารมณ์โกรธเกิดขึ้นแล้ว" หรือ "โกรธหนอ"

2. ยอมรับว่าตนเองกำลังมีอาการณโกรธ อารมณ์โกรธเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถือเป็นโอกาส  
ที่จะได้เรียนรู้จักอารมณ์โกรธ ที่เกิดขึ้นในใจว่าเป็นอย่างไร

3. ถ้าอารมณ์โกรธรุนแรงมาก รู้สึกว่าจะ ควบคุมไม่ได้ให้เลี้ยงออกจากสถานการณ์  
ที่ทำให้โกรธ โดยเปลี่ยนความสนใจไป สนใจสิ่งอื่นที่ทำให้จิตใจแจ่มใส เช่น นึกถึงภาพหรือสถานการณ์  
ที่ทำให้มีความสุขใจ สบายใจแทน

4. พิจารณาถึงโทษของอารมณ์โกรธ ที่ทำร้ายจิตใจของตนเองให้เร้าร้อน ทำร้าย  
ร่างกาย หากแสดงเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ก็จะทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง หรือทำลายทรัพย์สิน

5. พิจารณาหาสาเหตุของอารมณ์โกรธ และแก้ไข เพื่อให้เห็นถึงข้อเท็จจริงที่ทำให้  
เกิดอารมณ์โกรธ โดยการลดความถือตนเอง เป็นใหญ่ ความทะนงตน และความเห็นว่าตนเองถูกต้อง  
เสมอ ให้ยอมรับว่า ตนเองก็มีส่วนผิดพลาด มีข้อบกพร่อง ซึ่งต้องพิจารณา แก้ไข ปรับปรุงต่อไป เช่น  
ถามตนเองว่า "ต้องการ เอาชนะหรือ แก้ปัญหา" ถ้าต้องการแก้ปัญหา ให้พิจารณาที่ข้อเท็จจริง

6. ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา มีการให้อภัยขอโทษซึ่งกันและกัน และวางแผนป้องกัน  
ไม่ให้เกิดปัญหาเกิดขึ้นได้อีก เป็นการตัดสินใจแก้ไขที่ดีที่สุด

สิ่งที่ไม่ควรทำขณะกำลังมีอาการณโกรธ คือ การกล่าวหาผู้อื่น ตะโกนด่าทอ นินทา  
ยุยงให้แตกแยก การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น หรือทำลายทรัพย์สิน

การเก็บกดอารมณ์โกรธ สามารถใช้ได้สถานการณ์ที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้  
หรือใช้ได้บางขณะ และควรจัดการกับอารมณ์โกรธตามวิธีที่เหมาะสมต่อไป การเก็บกดอารมณ์โกรธ  
ไว้นานและสะสมมากขึ้น ทำจิตใจอ่อนล้า และเมื่อเก็บกดไว้ไม่ได้ จะระเบิดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว หรือ  
แสดงออกเป็นความเจ็บป่วยทางกายที่รุนแรงต่อไปได้

ส่วน เอ็มม่า และมิเชล ( Emma & Michael. 2000 : 427-428 ) ได้เสนอแนวทางในการบำบัดความโกรธตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไว้ว่า การบำบัดความโกรธด้วยการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถทำได้โดยการให้การผ่อนคลาย และฝึกปรับเปลี่ยนความคิดหรือฝึกทักษะทางสังคม

วิลเลียม และบาร์โลว์ (Emma & Michael. 2002 : 429 ; citing Williams and Barlow. 1998) ได้เสนอโปรแกรมในการบำบัดสำหรับคนที่มีความโกรธ ซึ่งรายละเอียดของโปรแกรม ประกอบด้วย

1. สำรวจผลเสีย และผลที่ตามมาอันเนื่องมาจากความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองและผู้อื่นที่เกิดขึ้น
2. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความโกรธ การจัดหาวิธีในการจัดการกับความโกรธ โดยฝึกการพูดจูงใจตนเอง พูดจูงใจให้เอาชนะความโกรธ
3. ฝึกปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความคิดที่ผิด ๆ เกี่ยวกับความโกรธ
4. ระบุสัญญาณเตือนที่ทำให้เกิดความโกรธ สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดความโกรธ , รูปแบบการดำเนินชีวิตที่สมดุล และเสนอแนวทางในการป้องกันการกลับไปสู่สภาพเดิม เช่น การพูดกับตัวเอง , การลดแรงกระตุ้นทางร่างกาย , การวางแผนหากอยู่ในเหตุการณ์ที่ถูกเจ็ญ , การปรับเปลี่ยนความเชื่อ

ส่วนพลับบลิค แอฟแฟร์ ( Public affairs. 2004 : Online ) ได้กล่าวถึงวิธีในการควบคุมความโกรธ ไว้ดังนี้

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation) โดยการหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมทั้งจินตนาการตามขณะที่ฝึกการผ่อนคลาย ซึ่งวิธีนี้จะสามารถช่วยระงับความรู้สึกโกรธของคนเราได้ ซึ่งขั้นตอนในฝึกการผ่อนคลายมีดังนี้

1.1 หายใจเข้าลึก ๆ ไปถึงกะบังลม แล้วจินตนาการว่า ลมหายใจเข้าจากจมูกไปสู่ร่างกายภายใน ในการหายใจเข้าลึก ๆ นี้จะทำให้ร่างกายได้มีการผ่อนคลาย

1.2 พูดซ้ำ ๆ ว่าผ่อนคลาย หรือสบาย พูดซ้ำ ๆ ขณะที่หายใจออก

1.3 จินตนาการ โดยการนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกสบายจะทำให้เราผ่อนคลายได้

1.4 การออกกำลังกาย เล่นโยคะ หรือออกกำลังกายบริหารอย่างช้า ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อได้มีการผ่อนคลาย ซึ่งจะทำให้มีความสงบมากขึ้น

2. การฝึกปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Restructuring) วิธีนี้เป็นการปรับเปลี่ยนแนวทางในการคิด ขณะที่คนเรารู้สึกโกรธมักจะกล่าวคำหยาบคาย คำด่า ซึ่งคำพูดเหล่านี้จะสะท้อน

มาจากความคิดภายใน และเมื่อคนเราโกรธมักจะมีการใช้คำพูดที่เกินความจริง หรือแสดงการกระทำที่เกินกว่าเหตุ ดังนั้นจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล เมื่อเราปรับเปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผล ก็จะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายและมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้

3. การแก้ปัญหา (Problem solving) เมื่อคนเราเผชิญกับความโกรธ ความโกรธส่งผลต่อสุขภาพ แนวทางในการแก้ไขปัญหาคือ ต้องมุ่งไปที่ปัญหา พร้อมทั้งคิดหาแนวทางในการแก้ไข พยายามที่จะจัดการกับปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหานั้น ๆ

4. การสื่อสารที่ดี (Better Communication) ความโกรธมักทำให้คนเราคิดและกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หากมีความโกรธ ต้องค่อย ๆ คิด โดยคิดอย่างระมัดระวัง คิดก่อนที่เราจะพูดออกไป และในขณะเดียวกันต้องฟัง เมื่อผู้อื่นพูด โดยฟังอย่างตั้งใจในสิ่งที่ผู้อื่นพูด ก่อนที่เราจะได้ออกไป

5. การมีอารมณ์ขัน (Using Humor) อารมณ์ขันจะช่วยจัดการความโกรธได้ ซึ่งอารมณ์ขันจะช่วยให้มีทัศนคติที่ดี ทำได้โดยเมื่อรู้สึกโกรธให้นึกถึงคน หรือชื่อคนที่ทำให้เรารู้สึกดี คอยโทรศัพท์ หรือวาดภาพจะช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น ซึ่งการใช้อารมณ์ขันนี้จะช่วยให้สถานการณ์ที่ตึงเครียด คลี่คลายลงได้

จากการฝึกควบคุมความโกรธ สรุปได้ว่า มีวิธีต่าง ๆ หลายวิธีที่สามารถนำมาใช้เมื่อเกิดความโกรธ เช่น การจัดการกับความโกรธ สามารถทำได้โดยการตั้งสติ การฝึกจินตนาการ การเตือนตนเอง การฝึกคิดทางบวก เป็นต้น และการจัดการกับพฤติกรรม สามารถทำได้โดยการนับเลขในใจ การฝึกหายใจ การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย การทำกิจกรรมอื่น เช่น การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย

## 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความโกรธ

พัชรา บุญเล่า (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิชัย อำเภอฟิชัย จังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ ความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาที่คะแนนความโกรธ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จารุวรรณ ศุภศรี (2542 : 75) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อ พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนีตรัง จังหวัดตรัง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึก พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมี พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และที่ได้รับการฝึกลด ความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ เหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542 : 79) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม แนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เคน (Kane. 2002 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้การปรับพฤติกรรมทาง ปัญญาที่มีต่อการจัดการกับความโกรธของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่ได้รับการ ฝึกการจัดการกับความโกรธ มีการจัดการกับความโกรธดีขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมการฝึก การจัดการกับความโกรธ

ซัลวาดอร์ (Salvador. 2002 : Abstract) ได้ทำการศึกษา การพัฒนาพฤติกรรมทาง สังคมในการจัดการกับความโกรธโดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญากับนักเรียนที่มีพฤติกรรม ก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการจัดการกับความโกรธมีการจัดการกับความโกรธ แตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

ชาร์ป ( Sharp. 2003 : Abstract ) ได้ทำการศึกษาผลของฝึกการจัดการกับความโกรธที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหตามแนวทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ ของนักเรียนเกรด 7 และเกรด 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีการจัดการกับความโกรธของตนเองดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธและนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

นิคเคอร์สัน (Nickerson. 2003 : Abstract ) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธเพื่อเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความโกรธและลดการแสดงออกของความโกรธ โดยให้การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีความโกรธแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า วิธีในการควบคุมความโกรธนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม การฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ ด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ การฝึกควบคุมความโกรธตามแนวปัญญา - พฤติกรรม ซึ่งวิธีเหล่านี้สามารถช่วยทำให้ความโกรธลดลง และมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมมากขึ้นได้

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

#### การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความโกรธ

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความโกรธ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 5 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 182 คน

##### แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการฝึกควบคุมความโกรธ

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการฝึกควบคุมความโกรธ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี ที่มีคะแนนความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป และมีคะแนนด้านการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 51 คน และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองจำนวน 40 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่อยู่ในสภาพปกติ

#### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน
2. แบบสำรวจความโกรธ
3. โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ

## วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนเกี่ยวกับ เพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

#### ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ตอนที่ 1 ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

#### 1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. คะแนนเฉลี่ยสะสม (G.P.A) ของนักเรียนในเทอมที่ผ่านมา .....

### 2. แบบสำรวจความโกรธ

แบบสำรวจความโกรธเป็นแบบสำรวจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยได้แนวคิดมาจากแบบวัดความโกรธของเบอร์นีย์และครอมเรย์ (Burney & Kromrey, 2001) และจากการศึกษาของจิตรา พวงพุ่ม (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความโกรธสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีรูปแบบต่างกัน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดชัยนาท จำนวน 529 คน ซึ่งได้มีการทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ของแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์และข้อความ ผลการศึกษาพบว่า มีโครงสร้างสอดคล้องกับทฤษฎีของเบอร์นีย์และครอมเรย์และทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างแบบหลายลักษณะวิธี ของแบบทดสอบวัดความโกรธประเภทสถานการณ์และประเภทข้อความ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงเหมือนสูงกว่า .05 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงเหมือน ซึ่งเป็นไปตามความเที่ยงตรงแบบหลายลักษณะหลายวิธี (Multi - traits multi-methods) โดยสรุปจากผู้วิจัย พบว่า ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดความโกรธมีความน่าเชื่อถือ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำแบบทดสอบนี้มาใช้ โดยการพัฒนาและดัดแปลงให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ และนิยามศัพท์เฉพาะเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสำรวจ

2.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

2.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสำรวจความโกรธ เป็นแบบสำรวจมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง น้อยครั้ง ไม่เคย

2.4 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจความโกรธที่สร้างขึ้นไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำแบบประเมินไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุง แก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 นำแบบสำรวจความโกรธที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 63 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคงคาราม จำนวน 100 คน แล้วนำมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้ Item – total Correlation แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่าระหว่าง .243 - .723

2.6 นำแบบสำรวจความโกรธที่คัดเลือกใช้ในข้อ 2.5 จำนวน 60 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .947 เมื่อแยกเป็นรายด้านมีค่าความเชื่อมั่นดังนี้

2.6.1 ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .854

2.6.2 ด้านการมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .922

2.6.3 ด้านการควบคุมความโกรธมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .905

2.7 นำแบบสำรวจความโกรธที่ได้หาค่าความเชื่อมั่นแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

#### ตัวอย่างแบบสำรวจความโกรธ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ จากนั้นให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

|           |         |                                     |
|-----------|---------|-------------------------------------|
| เป็นประจำ | หมายถึง | มีพฤติกรรมในประเด็นนั้นเป็นประจำ    |
| บ่อยครั้ง | หมายถึง | มีพฤติกรรมในประเด็นนั้นบ่อยครั้ง    |
| บางครั้ง  | หมายถึง | มีพฤติกรรมในประเด็นนั้นเป็นบางครั้ง |
| น้อยครั้ง | หมายถึง | มีพฤติกรรมในประเด็นนั้นน้อยครั้ง    |
| ไม่เคย    | หมายถึง | ไม่เคยมีพฤติกรรมในประเด็นนั้นเลย    |

| ข้อ | ข้อความ                                                                             | เป็น<br>ประจำ | บ่อย<br>ครั้ง | บาง<br>ครั้ง | น้อย<br>ครั้ง | ไม่<br>เคย |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|
| 0   | ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ<br>ข้าพเจ้าคิดทำร้ายผู้ที่ทำให้โกรธ                |               |               |              |               |            |
| 0   | ด้านการมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ<br>ข้าพเจ้าพุดจาเสียงดังเมื่อมีความโกรธ            |               |               |              |               |            |
| 0   | ด้านการควบคุมความโกรธ<br>เมื่อมีความโกรธข้าพเจ้าพยายามคิดแก้ปัญหา<br>โดยไม่ใช้กำลัง |               |               |              |               |            |

### เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

|           |     |   |       |
|-----------|-----|---|-------|
| เป็นประจำ | ให้ | 5 | คะแนน |
| บ่อยครั้ง | ให้ | 4 | คะแนน |
| บางครั้ง  | ให้ | 3 | คะแนน |
| น้อยครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| ไม่เคย    | ให้ | 1 | คะแนน |

### เกณฑ์ในการแปลความหมายความโกรธ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

การแปลความหมายในด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ มีดังนี้

|             |             |         |                          |
|-------------|-------------|---------|--------------------------|
| คะแนนเฉลี่ย | 1.00 – 2.33 | หมายถึง | มีความโกรธในระดับน้อย    |
| คะแนนเฉลี่ย | 2.34 – 3.66 | หมายถึง | มีความโกรธในระดับปานกลาง |
| คะแนนเฉลี่ย | 3.67 – 5.00 | หมายถึง | มีความโกรธในระดับมาก     |

การแปลความหมายในด้านการมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ มีดังนี้

|             |             |         |                          |
|-------------|-------------|---------|--------------------------|
| คะแนนเฉลี่ย | 1.00 – 2.33 | หมายถึง | มีความโกรธในระดับน้อย    |
| คะแนนเฉลี่ย | 2.34 – 3.66 | หมายถึง | มีความโกรธในระดับปานกลาง |
| คะแนนเฉลี่ย | 3.67 – 5.00 | หมายถึง | มีความโกรธในระดับมาก     |

การแปลความหมายในด้านการควบคุมความโกรธมีดังนี้

|             |             |         |                          |
|-------------|-------------|---------|--------------------------|
| คะแนนเฉลี่ย | 1.00 – 2.33 | หมายถึง | ควบคุมความโกรธได้น้อย    |
| คะแนนเฉลี่ย | 2.34 – 3.66 | หมายถึง | ควบคุมความโกรธได้ปานกลาง |
| คะแนนเฉลี่ย | 3.67 – 5.00 | หมายถึง | ควบคุมความโกรธได้มาก     |

### วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสำรวจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะตามที่คุณผู้วิจัยกำหนดแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจความโกรธ

### 3. โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธตามลำดับขั้น ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกควบคุมความโกรธเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาการฝึกควบคุมความโกรธ

3.2 สร้างโปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

3.3 นำโปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย นิยามศัพท์เฉพาะ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการและการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำโปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคงคาราม จำนวน 20 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

3.5 โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธผู้วิจัยทำการทดลอง 9 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2548 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2548 ในทุกวันอังคาร เวลา 9.00 น.- 9.50 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 8.10 น. – 9.00 น. โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตาราง 1 แสดงวันที่ เวลา ในการฝึกควบคุมความโกรธ

| ครั้งที่ | วัน เดือน ปี       | เวลา             | โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ                                                            |
|----------|--------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 1 กุมภาพันธ์ 2548  | 9.00 น.- 9.50 น. | ปฐมนิเทศ                                                                               |
| 2        | 3 กุมภาพันธ์ 2548  | 8.10 น.- 9.00 น. | ความโกรธ ความโกรธที่นักเรียนแสดงออก และผลจากความโกรธ                                   |
| 3        | 8 กุมภาพันธ์ 2548  | 9.00 น.- 9.50 น. | ฝึกการหายใจ                                                                            |
| 4        | 10 กุมภาพันธ์ 2548 | 8.10 น.- 9.00 น. | ฝึกการจินตนาการ                                                                        |
| 5        | 15 กุมภาพันธ์ 2548 | 9.00 น.- 9.50 น. | ฝึกคิดทางบวก                                                                           |
| 6        | 17 กุมภาพันธ์ 2548 | 8.10 น.- 9.00 น. | ฝึกการสื่อสารโดยการสื่อสารด้วยการใช้ ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ                     |
| 7        | 22 กุมภาพันธ์ 2548 | 9.00 น.- 9.50 น. | ฝึกการสื่อสารโดยการพูดแสดง ความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์                        |
| 8        | 24 กุมภาพันธ์ 2548 | 8.10 น.- 9.00 น. | ฝึกการสื่อสารโดยการคิดทบทวนหาสาเหตุ ของความโกรธและหาแนวทางในการยุติ ความโกรธที่เหมาะสม |
| 9        | 1 มีนาคม 2548      | 9.00 น.- 9.50 น. | ปัจฉิมนิเทศ                                                                            |

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนคงคารามเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบสำรวจความโกรธ และคัดเลือกนักเรียนจำนวน 20 คน เพื่อเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธโดยขอความอนุเคราะห์ขอใช้สถานที่ในการทดลองเครื่องมือเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย
2. ขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนอรุณประดิษฐ์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 182 คน ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบสำรวจความโกรธ

และคัดเลือกนักเรียนเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธโดยขอความอนุเคราะห์ขอใช้สถานที่ของโรงเรียนอรุณประดิษฐ์

### แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Control – Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 60 )

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control – Group Pretest – Posttest Design

| กลุ่ม | ก่อนการทดลอง   | ทดลอง | หลังการทดลอง   |
|-------|----------------|-------|----------------|
| RE    | T <sub>1</sub> | X     | T <sub>2</sub> |
| RC    | T <sub>1</sub> | ~X    | T <sub>2</sub> |

|       |                |     |                                                         |
|-------|----------------|-----|---------------------------------------------------------|
| เมื่อ | RE             | แทน | กลุ่มตัวอย่างของนักเรียนที่ได้จากการสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง  |
|       | RC             | แทน | กลุ่มตัวอย่างของนักเรียนที่ได้จากการสุ่มเป็นกลุ่มควบคุม |
|       | T <sub>1</sub> | แทน | การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)                          |
|       | T <sub>2</sub> | แทน | การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)                         |
|       | X              | แทน | การทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ               |
|       | ~X             | แทน | ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ                    |

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยเลือกผู้ช่วยวิจัย 1 คน คือ นางสาวศุภวรรณ ศรีประภา นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยผู้วิจัยชี้แจงผู้ช่วยวิจัยทราบถึงรายละเอียดเกี่ยวกับการทดลองและสิ่งที่ต้องกระทำในระหว่างดำเนินการทดลอง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมดทำแบบสำรวจความโกรธ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธตั้งแต่เปอร์เซนต์ 50 ขึ้นไป และมีคะแนนด้านการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซนต์ 50 ลงมา จำนวน 51 คน และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองจำนวน 40 คน

แล้วสุ่มเข้ากลุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่อยู่ในสภาพปกติ

3. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกควบคุมความโกรธกับกลุ่มทดลอง
4. ผู้วิจัยนำแบบสำรวจความโกรธไปให้นักเรียนกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุมตอบแบบสำรวจอีกครั้งหนึ่ง
5. นำคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจความโกรธก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการทดสอบ ได้แก่
  - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
  - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่
  - 2.1 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 125-126)
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
  - 3.1 เปรียบเทียบความโกรธ จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้สถิติการทดสอบค่า t-test และ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ( F- test ) ถ้าพบว่ามีปฏิเสธสมมติฐานหลัก จะมีทำการทดสอบสมมติฐาน โดยวิธีการของ Scheffe เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1
  - 3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการควบคุมความโกรธก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t – test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ( t - test for dependent samples) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2
  - 3.3 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนการควบคุมความโกรธของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุมโดยใช้ t - test แบบเป็นอิสระต่อกัน ( t - test for independent samples) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

|           |     |                                          |
|-----------|-----|------------------------------------------|
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าเฉลี่ย                                |
| S.D       | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน                  |
| N         | แทน | จำนวนของประชากร                          |
| n         | แทน | จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง                    |
| t         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - distribution |
| F         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F – distribution |
| df        | แทน | ชั้นของความเป็นอิสระ (degree of freedom) |
| **        | แทน | ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01        |

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา โดยคำนวณค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ความถี่ของวัยรุ่น โดยคำนวณค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบความถี่ของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้การทดสอบ (t - test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ( F- test )
4. เปรียบเทียบความถี่ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความถี่ และเปรียบเทียบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่า t (t - Dependent samples)
5. เปรียบเทียบความถี่ของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบค่า t (t - Independent samples)

### การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1. จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. ผลการวิเคราะห์ความโกรธของวัยรุ่น
3. ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ และเปรียบเทียบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
5. ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### ผลการศึกษาค้นคว้า

1. จำนวนร้อยละของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 2

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

| ตัวแปร                   | N   | ร้อยละ |
|--------------------------|-----|--------|
| 1. เพศ                   |     |        |
| ชาย                      | 82  | 45.1   |
| หญิง                     | 100 | 54.9   |
| รวม                      | 182 | 100.0  |
| 2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน |     |        |
| ต่ำ                      | 39  | 21.4   |
| ปานกลาง                  | 81  | 44.5   |
| สูง                      | 62  | 34.1   |
| รวม                      | 182 | 100.0  |

จากตาราง 3 พบว่า วิทยาลัยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 54.9 ส่วนเพศชาย มีจำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 45.1 ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง มีจำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 44.5 รองลงมา คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูง มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับต่ำ มีจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4

## 2. ผลการวิเคราะห์ความโกรธของวัยรุ่น ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 3

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความโกรธของวัยรุ่น

| ความโกรธ                         | N   | $\bar{X}$ | S.D | ค่าระดับ |
|----------------------------------|-----|-----------|-----|----------|
| ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ | 182 | 2.02      | .61 | น้อย     |
| ด้านมีการปฏิบัติยาได้ตอบความโกรธ | 182 | 2.34      | .61 | ปานกลาง  |
| ด้านการควบคุมความโกรธ            | 182 | 3.11      | .75 | ปานกลาง  |

จากตาราง 4 พบว่า วิทยาลัยมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.02 ด้านการมีปฏิกริยาได้ตอบความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 และด้านการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11

3. ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
 ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 4

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ

| ความโกรธ                         | ความโกรธ ( N = 182 ) |     |                  |     | t       |
|----------------------------------|----------------------|-----|------------------|-----|---------|
|                                  | ชาย ( N = 82 )       |     | หญิง ( N = 100 ) |     |         |
|                                  | $\bar{X}$            | S.D | $\bar{X}$        | S.D |         |
| ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ | 2.13                 | .64 | 1.94             | .57 | 2.085** |
| ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ   | 2.52                 | .54 | 2.19             | .62 | 3.695** |
| ด้านการควบคุมความโกรธ            | 3.00                 | .71 | 3.20             | .78 | -1.783  |

\*\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า วัยรุ่นเพศชายมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52 และด้านการควบคุมความโกรธ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00

และวัยรุ่นเพศหญิงมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.94 ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 และด้านการควบคุมความโกรธ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20

ส่วนผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นเพศชายและวัยรุ่นเพศหญิง พบว่า วัยรุ่นเพศชายมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ มากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเพศชายมีการควบคุมความโกรธ น้อยกว่าเพศหญิงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 6 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความโกรธ จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

| ความโกรธ                         | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS     | MS   | F       |
|----------------------------------|------------------|-----|--------|------|---------|
| ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 6.26   | 3.13 | 9.279** |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 179 | 60.35  | .34  |         |
|                                  | รวม              | 181 | 66.61  |      |         |
| ด้านการมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 5.07   | 2.53 | 7.309** |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 179 | 62.03  | .35  |         |
|                                  | รวม              | 181 | 67.09  |      |         |
| ด้านการควบคุมความโกรธ            | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 6.96   | 3.48 | 6.493** |
|                                  | ภายในกลุ่ม       | 179 | 96.00  | .54  |         |
|                                  | รวม              | 181 | 102.97 |      |         |

\*\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง , ปานกลาง และต่ำ มีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ และด้านการควบคุมความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือของวัยรุ่น  
จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

| ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน | $\bar{X}$ | ต่ำ  | ปานกลาง | สูง   |
|-----------------------|-----------|------|---------|-------|
|                       |           | 2.27 | 2.09    | 1.78  |
| ต่ำ                   | 2.27      | -    | .18     | .48** |
| ปานกลาง               | 2.09      | -    | -       | .31** |
| สูง                   | 1.78      | -    | -       | -     |

\*\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 พบว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ แตกต่างจากวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง มีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความโกรธ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธของวัยรุ่น  
จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

| ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน | $\bar{X}$ | ต่ำ  | ปานกลาง | สูง   |
|-----------------------|-----------|------|---------|-------|
|                       |           | 2.60 | 2.36    | 2.14  |
| ต่ำ                   | 2.60      | -    | .24     | .46** |
| ปานกลาง               | 2.36      | -    | -       | .22   |
| สูง                   | 2.14      | -    | -       | -     |

\*\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 8 พบว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมี ความโกรธด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธแตกต่างจากวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมี ความโกรธด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธมากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความโกรธ ด้านการควบคุมความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตาม  
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

| ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน | $\bar{X}$ | ต่ำ  | ปานกลาง | สูง    |
|-----------------------|-----------|------|---------|--------|
|                       |           | 2.80 | 3.09    | 3.34   |
| ต่ำ                   | 2.80      | -    | -.29    | -.54** |
| ปานกลาง               | 3.09      | -    | -       | -.25   |
| สูง                   | 3.34      | -    | -       | -      |

\*\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 9 พบว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมี ความโกรธด้านการควบคุมความโกรธแตกต่างจากวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีการควบคุมความโกรธน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

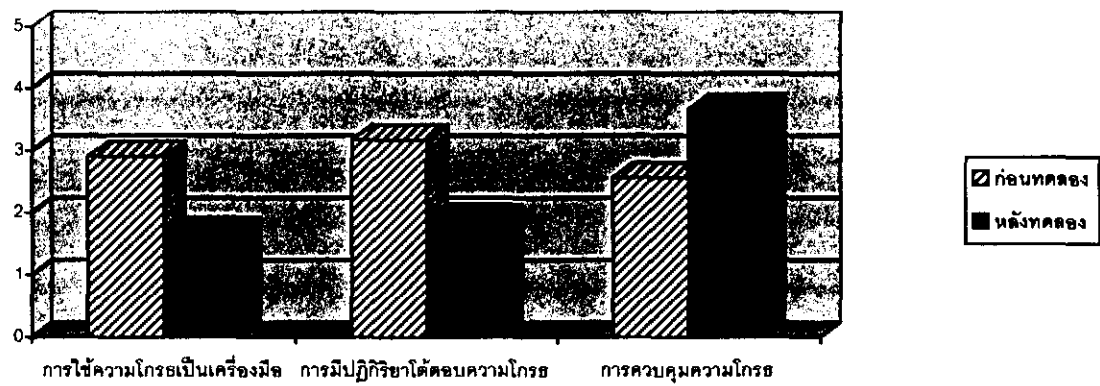
4. ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ และเปรียบเทียบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 10

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ และเปรียบเทียบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

| ความโกรธ                         | กลุ่มทดลอง |     |           |     |          | t    | กลุ่มควบคุม |      |           |        |  | t |
|----------------------------------|------------|-----|-----------|-----|----------|------|-------------|------|-----------|--------|--|---|
|                                  | ก่อน       |     | หลัง      |     |          |      | ก่อน        |      | หลัง      |        |  |   |
|                                  |            |     |           |     |          |      |             |      |           |        |  |   |
|                                  | $\bar{X}$  | S.D | $\bar{X}$ | S.D |          |      | $\bar{X}$   | S.D  | $\bar{X}$ | S.D    |  |   |
| ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ | 2.91       | .48 | 1.69      | .31 | 12.739** | 2.91 | .31         | 2.85 | .31       | 1.396  |  |   |
| ด้านการมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ | 3.17       | .42 | 1.90      | .31 | 14.908** | 2.93 | .41         | 2.91 | .41       | .372   |  |   |
| ด้านการควบคุมความโกรธ            | 2.56       | .70 | 3.66      | .53 | -7.260** | 2.63 | .72         | 2.68 | .66       | -1.407 |  |   |

\*\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 10 พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความโกรธลดลงหลังการเข้าร่วมฝึกควบคุมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีความโกรธหลังการทดลองลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



ภาพประกอบ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ

จากภาพประกอบ 1 พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิกิริยาตอบสนองความโกรธ ลดลงภายหลังการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ และมีการควบคุมความโกรธเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ

5. ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดง  
ผลการวิเคราะห์ในตาราง 11

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ความโกรธ                         | กลุ่มทดลอง |     | กลุ่มควบคุม |     | t         |
|----------------------------------|------------|-----|-------------|-----|-----------|
|                                  | $\bar{X}$  | S.D | $\bar{X}$   | S.D |           |
| ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ | -1.22      | .43 | .26         | .19 | -14.127** |
| ด้านการมีปฏิกิริยาได้ตอบความโกรธ | -1.27      | .38 | -.02        | .24 | -12.401** |
| ด้านการควบคุมความโกรธ            | 1.11       | .68 | .05         | .16 | 6.769**   |

\*\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 11 พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ และวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธมีความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินงานวิจัย

##### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความโกรธของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้
3. เพื่อเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกควบคุม

##### ความโกรธ

4. เพื่อเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธและที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ

##### สมมติฐานของการวิจัย

1. วัยรุ่นมีความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาได้ตอบความโกรธ และด้านการควบคุมความโกรธแตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. วัยรุ่นมีความโกรธลดลงหลังจากเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ
3. วัยรุ่นที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธมีความโกรธต่ำกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ

##### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความโกรธ

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความโกรธ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 5 ห้องเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 182 คน

##### แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการฝึกควบคุมความโกรธ

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการฝึกควบคุมความโกรธ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี ที่มีคะแนนความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาได้ตอบความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป และมีคะแนนด้านการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 51 คน และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองจำนวน 40 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่ม

เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่อยู่ในสภาพปกติ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน
2. แบบสำรวจความโกรธ
3. โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ

### วิธีดำเนินการทดลอง

#### 1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยใช้คะแนนจากแบบสำรวจความโกรธ โดยคัดเลือกจากนักเรียนที่มีคะแนนความโกรธด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ขึ้นไป และมีคะแนนด้านการควบคุมความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 51 คน และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองจำนวน 40 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่อยู่ในสภาพปกติ

1.2 ผู้วิจัยใช้แบบสำรวจความโกรธเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

#### 2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกควบคุมความโกรธกับกลุ่มทดลองซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมจำนวน 9 ครั้ง

#### 3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจความโกรธฉบับเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลองไปให้นักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบสำรวจอีกครั้งหนึ่ง แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

3.2 ผู้วิจัยนำคะแนน Pretest - Posttest ที่ได้จากการตอบแบบสำรวจความโกรธของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยคำนวณค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ความถี่ของวัยรุ่น โดยคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบความถี่ของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้การทดสอบ ( t-test ) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ( F- test ) ถ้าพบว่ามีปฏิเสธสมมติฐานหลัก จะมีทำการทดสอบสมมติฐาน โดยวิธีการของ Scheffe เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1
4. เปรียบเทียบความถี่ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกควบคุมความถี่ โดยใช้การทดสอบ ( t - dependent ) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2
5. เปรียบเทียบความถี่ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบ ( t - independent ) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

### สรุปผลการศึกษาวิจัย

ผลการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่นมีความถี่ของการใช้ความถี่เป็นเครื่องมืออยู่ในระดับน้อย ด้านการมีปฏิริยาได้ตอบความถี่อยู่ในระดับปานกลาง และด้านการควบคุมความถี่อยู่ในระดับปานกลาง
2. วัยรุ่นเพศชายมีความถี่ของการใช้ความถี่เป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาได้ตอบความถี่มากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเพศชายมีการควบคุมความถี่น้อยกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความถี่ของการใช้ความถี่เป็นเครื่องมือ ด้านการมีปฏิริยาได้ตอบความถี่มากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการควบคุมความถี่มากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความโกรธลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังการเข้าร่วมฝึกควบคุมความโกรธ

4. วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ และวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธมีความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## การอภิปรายผล

จากการศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่นอภิปรายผลได้ดังนี้

1. วัยรุ่นมีความโกรธในด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมืออยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.02 จากการศึกษา พบว่า ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ เมื่อวัยรุ่นมีอารมณ์โกรธจะคิดที่จะไม่พูดกับผู้ที่ทำให้โกรธ คิดเคียดแค้น คิดวางแผนที่จะสู้ และคิดที่จะทำร้ายผู้ที่ทำให้เกิดความโกรธ ซึ่งจากผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่า การใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือเป็นการแสดงออกทางด้านของความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้เกิดความโกรธ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า อารมณ์โกรธนั้นเป็นเรื่องที่สามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวันที่อาจทำให้เกิดแค่ความรู้สึก ความรู้สึกขุ่นเคืองใจ ชัดใจ รำคาญ หงุดหงิด เกิดเป็นความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้เท่านั้น (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. 2536 : 24) จึงอาจส่งผลต่ออารมณ์โกรธของวัยรุ่นเพียงเล็กน้อย และไม่ได้กระทบหรือกระตุ้นให้เกิดความโกรธที่รุนแรงจนถึงขั้นใช้ความโกรธในการตอบโต้สิ่งที่ทำให้โกรธ ซึ่งอาจแสดงออกโดยการคิดในการวางแผน การพยายามทำตามแผนการที่ตนเองได้คิดไว้เพื่อตอบโต้กับผู้ที่ทำให้เกิดความโกรธ เช่น คิดที่จะทำร้ายผู้ที่ทำให้โกรธ มีความคิดทำร้ายตนเองเมื่อทำร้ายผู้อื่นไม่ได้ คิดทำลายสิ่งของของผู้ที่ทำให้โกรธรักให้เสียหาย หรือพยายามทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บตามแผนการที่ตนเองได้คิดไว้ และเมื่อเหตุการณ์นั้นๆ ผ่านไปวัยรุ่นก็อาจจะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และไม่แสดงความโกรธออกมา ซึ่งสอดคล้องกับที่ ไพบูลย์ ตั้งมีลาภ (2546 : 23-24) ที่กล่าวถึงวิธีการพิชิตความโกรธไว้ว่า การมีความคิดที่พอเพียง ไม่คิดมาก ไม่คิดเล็กคิดน้อย ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ หรืออาจจะเป็นการซ่อนความรู้สึก ซ่อนอารมณ์โกรธเอาไว้ แสดงออกโดยการเฉยเมย ไม่พูด และในที่สุดความคิด ความรู้สึกโกรธก็จะสามารถหายไปตัวเอง

ด้านการมีปฏิริยาได้ตอบความโกรธพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 จากการศึกษา พบว่าจากการศึกษา พบว่า ด้านการมีปฏิริยาได้ตอบความโกรธ เมื่อวัยรุ่นมีอารมณ์โกรธก็จะไม่พูดกับผู้ที่ทำให้โกรธ จะพูดจาหยาบคาย เสียดัง และตอบโต้โดยการมองหน้า และมีสีหน้าบึ้งตึงกับผู้ที่ทำให้โกรธทันที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไป เป็นความไม่พอใจที่มีต่อตัวบุคคล หรือสถานการณ์นั้นๆ (สมพร อินทร์แก้ว. 2531 : 41-42) และเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นกับบุคคลจะแสดงออกมาหลายรูปแบบแตกต่างกันไปสามารถ

สังเกตเห็นได้โดยทั่วไป เช่น เตะ ต่อย ตบ พุดคำหยาบคาย โตเถียง พุดเสียงดัง พุดประชด แสดงท่าทางหงุดหงิด หน้าบึ้งตึง ใช้กำลัง ทำร้ายตนเอง หรือบุคคลอื่น รวมทั้งการทำลายข้าวของ ดังที่ สมร ทองดี (2545 : 207-208) กล่าวว่า การแสดงความโกรธของวัยรุ่นนั้นจะแสดงออกทาง วาจามากกว่าทางร่างกาย ใช้การโต้ตอบด้วยการใช้คำพูด และกริยาที่แสดงออกนั้นหนักเบาแค่ไหน แล้วแต่ปริมาณของความโกรธและปริมาณวัฒนธรรมที่คนนั้นๆ มี

ส่วนด้านการควบคุมความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11 จากการศึกษา พบว่า เมื่อวัยรุ่นเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ วัยรุ่นสามารถที่จะกล่าวคำขอโทษ และให้อภัยได้ และจะไม่ใช้กำลังทำร้าย พยายามบังคับตนเองไม่ให้ต่อสู้กับผู้อื่น และสามารถควบคุม อารมณ์ให้เป็นไปตามปกติได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เมื่อวัยรุ่นรู้สึกโกรธจะรู้จักที่จะแสดงออกมาโดย การควบคุมน้ำเสียงให้ปกติ สามารถที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกริยาทำทางที่เป็นปกติ มีการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และแนวทาง ในการยุติที่เหมาะสมได้ดีพอสมควร (ปริศนา ชาญวิชัย. 2546 : 6-7) ซึ่งสอดคล้องกับที่ กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 25-26) ที่กล่าวว่า การระงับความโกรธนั้นให้ยอมรับว่าตนเองกำลังโกรธ และ ต้องสนใจความโกรธนั้นจริงๆ ว่าทำให้ เกิดอะไรขึ้นกับตนเอง และขณะนั้น โดยเปิดความคิดและ โลกส่วนตัวให้กว้างขึ้นและยืดหยุ่นมากขึ้น แล้วหาสาเหตุของความโกรธให้ได้โดยไม่เข้าข้างตนเอง นอกจากนี้ก็อาจจะถามตนเองว่า มีทางออกให้กับความโกรธของตนเองอย่างไร โดยไม่ต้องไป เปลี่ยนแปลงบุคคลหรือสิ่งที่ทำให้เราโกรธ ซึ่งทางออกที่สร้างสรรค์นั้นอาจทำได้หลายอย่าง ตั้งแต่ การยอมรับบุคคลหรือสิ่งที่ทำให้เราไม่พอใจตามที่เป็นอย่างนั้น ไม่ผลักดันหรือคาดหวังให้คนอื่น สิ่งอื่นเป็นไปตามที่เราต้องการ และหากยังรู้สึกโกรธก็ควรไประบายออกไปในทางสร้างสรรค์ (อุไร สุมาสิริธรรม. 2545 : 213-241) และทำให้วัยรุ่นสามารถหาแนวทางในการยุติที่เหมาะสมต่อไป

## 2. ผลการศึกษาความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามเพศ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1 วัยรุ่นที่มีเพศต่างกันมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และ ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วน ด้านการควบคุมความโกรธแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไม่ไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

จากการที่วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีความโกรธ ด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ และด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่า ส่วนใหญ่เพศหญิงจะมี ลักษณะที่นุ่มนวล มีความเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเพศหญิงมักจะเป็นเพศที่อ่อนโยน ไม่ชอบใช้ความรุนแรง ส่วนเพศชายมีลักษณะที่เข้มแข็ง ไม่อ่อนไหว ก้าวร้าว ชอบใช้กำลัง และมี

อารมณ์ที่รุนแรงกว่าเพศหญิง และเพศชายส่วนใหญ่จะมีลักษณะของการแสดงความโกรธออกมาทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำออกมามากกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับ ปรียา เกตุทัต (สมร ทองดี. 2545 : 153 ; อ้างอิงจาก ปรียา เกตุทัต. 2527 : 232-233) กล่าวว่า วัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นหญิง และวัยรุ่นชายจะโกรธง่ายและโกรธนานกว่าวัยรุ่นหญิง และเมื่อโกรธแล้วจะแสดงออกมาอย่างรุนแรง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธไม่นาน และสอดคล้องกับ สมร ทองดี (2545 : 207-208) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นชายนั้นจะแสดงความโกรธเคืองด้วยความก้าวร้าวทางกายบ่อยกว่าเพศหญิง

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของเบอร์นีย์และครอมเรย์ (Burney & Kromrey. 2001 : 446-447) ที่ทำการศึกษาความโกรธของวัยรุ่นในฟลอริดา ที่กำลังศึกษาอยู่ในเกรด 7-12 โดยใช้ Adolescent Anger Rating Scale (AARS) พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีการแสดงความโกรธแตกต่างกัน โดยเพศชายจะมีการแสดงความโกรธทางด้านการใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือและด้านปฏิกิริยาโต้ตอบของความโกรธมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับ ดอยล์และไบแอจจิโอ (Doyle & Biaggio. 1981 : 154) ที่กล่าวว่า บุคคลในสังคมมักจะเห็นว่าเพศหญิง และเพศชายจะมีการอ่าน ตีความ และตอบสนองอารมณ์แตกต่างกัน เพศชายมักจะแสดงอารมณ์ออกมาชัดเจน และเพศชายจะแสดงอารมณ์โกรธบ่อยครั้งกว่าเพศหญิง และการแสดงอารมณ์โกรธของเพศชายจะแสดงออกด้วยวิธีการที่ค่อนข้างรุนแรงมากกว่า และเป็นไปในทางที่ก้าวร้าวง่ายกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับ เลเมอร์ไรส์ และดอดจ์ (Lemerise & Dodge. 2000 : 596) ที่กล่าวไว้ว่า การแสดงอารมณ์โกรธของเพศชายและเพศหญิงนั้นเกี่ยวข้องกับพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมสืบเนื่องมาจากบทบาททางเพศในลักษณะของเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ รอบข้าง

และจากการศึกษาการควบคุมความโกรธของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีการควบคุมความโกรธไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้จะเป็นเพราะวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ที่มีอายุระหว่าง 16-17 ปี เป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีวุฒิภาวะทางอารมณ์มากขึ้น ทำให้สามารถที่ควบคุมอารมณ์ได้ดี จึงทำให้การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 339) ที่ว่า เด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจะเริ่มมีสัมพันธภาพระหว่างเพศหญิงและเพศชาย มีความเจริญเติบโตของลักษณะพฤติกรรมทางเพศเป็นแรงกระตุ้นให้เพศชายและเพศหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกัน และมีความพอใจ ร่วมเรียน ทำงาน พุดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น จึงทำให้ทั้งเพศชายและเพศหญิงเริ่มให้ความสำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติตนต่อเพื่อน และต่อเพื่อนต่างเพศ และพยายามที่จะหาวิธีประพฤติตนให้เหมาะสมตามเพศหญิงหรือเพศชายของตน และ จากการศึกษากการควบคุมความโกรธของเพศชายและเพศหญิง

ครั้งนี้ พบว่า เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของการควบคุมความโกรธมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของเบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney & Kromrey, 2001 : 446-447) ที่ทำการศึกษา ความโกรธของวัยรุ่นในฟลอริดา ที่กำลังศึกษาอยู่ในเกรด 7-12 โดยใช้ Adolescent Anger Rating Scale พบว่า และเพศหญิงมีการควบคุมความโกรธได้มากกว่าเพศชาย

2.2 วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนสูงมักจะเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี เป็นผู้มีสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น สามารถที่จะตระหนักถึงผลเสียของความโกรธได้ จึงทำให้สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ ของตนเองได้เมื่อเกิดความโกรธ จึงทำให้เป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ส่วนวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนต่ำ เมื่อเผชิญอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ อาจขาดการคิดถึงผลเสียของ ความโกรธ จึงใช้ความรุนแรงในการตัดสินใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ไม่สามารถที่จะควบคุมตนเอง ได้เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 352) ที่กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นที่มี สถิติปัญญาสูง จะมีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักคิดวางแผน มีอารมณ์มั่นคง กล้าสู้ปัญหา สามารถแก้ไข ปัญหาชีวิตและเหตุการณ์ประจำวันได้ และคันสนีย์ นาคะสนธิ์ (2545 : 48) ได้กล่าวว่า ผลการเรียน เป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวระดับหนึ่ง ถ้านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนสูงก็จะเกิดความภาคภูมิใจ ได้รับคำชมและได้รับการยอมรับจากทุก ๆ คน ส่วนนักเรียนที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ก็แสดงให้เห็นว่าไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ซึ่งอาจเป็น ตัวกระตุ้นให้เกิดความคับข้องใจ กังวล และไม่ได้การยอมรับจากคนอื่น ๆ ซึ่งอาจเกิดปัญหาการปรับตัว และขาดทักษะในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ริงเนสส์ (วรางคณา แสงวิภาค. 2542 : 40 ; อ้างอิง จาก Ringness, 1968 :131) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการเรียนมีแนวโน้มที่จะมีความรู้ สึกที่ดีกับตนเอง สามารถช่วยตนเองได้ เมื่อเผชิญกับภาวะความเครียด สามารถปรับตัวได้ ส่วนคนที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีความวิตกกังวล ท้อถอยและมุ่งร้ายต่อผู้อื่น

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สดใส นิยมจันทร์ (2541 : 86) ที่ได้ ทำการศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม และวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษา สังเกตกรรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนต่างกัน ประสบปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัว และสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 นอกจากนี้ ชนิษฐา ชื่นนิยม (2540 : 112) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวทางสังคมของ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีการปรับตัวทางสังคมด้านแนวโน้มพฤติกรรมที่เป็นปฏิกิริยาต่อสังคม

น้อยกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีการปรับตัวทางสังคมด้านความสัมพันธ์ในโรงเรียนดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

3. จากการเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมฝึกควบคุมความโกรธ ของวัยรุ่นที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ พบว่า วัยรุ่นมีความโกรธลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ ทำให้นักเรียนมีความโกรธลดลง ทั้งนี้เป็นเพราะว่า นักเรียนมีการเรียนรู้ที่เกิดจากการได้ร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ กันอย่างใกล้ชิด เช่น การฝึกปฏิบัติ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่มและร่วมแสดงความคิดเห็น ซึ่งนักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงการที่นักเรียนต่างร่วมกันให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ซึ่งกันและกัน ตลอดจนนักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ทำให้นักเรียนสามารถที่เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น โดยนักเรียนสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองและ แสดงออกให้เป็นปกติได้ สามารถที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกให้เป็นปกติได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ สามารถใช้ถ้อยคำ และท่าทางในการสื่อสารกับบุคคลอื่น ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

จากการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ พบว่า นักเรียนทุกคนมีความสนใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการฝึกอย่างดียิ่ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งนี้เป็นนักเรียนที่สนใจ และสมัครใจในการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ โดยสังเกตจากการความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ จากการแสดงความคิดเห็น การซักถามขณะฝึกปฏิบัติ ตลอดจนความรับผิดชอบในการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธในทุก ๆ ครั้ง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ บุนงา วชิระศักดิ์มิ่งคล (2535 : 51) กล่าวว่า กลุ่มฝึกอบรมสามารถที่จะพัฒนาทักษะต่าง ๆ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตนเองและผู้อื่น เรียนรู้พฤติกรรมกลุ่ม และทักษะที่จำเป็นในการนำกลุ่มไปสู่เป้าหมายโดยใช้การเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเองจากการที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542 : 79) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมี

คะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจารุวรรณ ศุภศรี (2542 : 75) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อ พฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึก พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ชาร์ป ( Sharp. 2003 : Abstract) ได้ทำการศึกษา ผลของการฝึกการจัดการกับความโกรธที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามแนวทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ ของนักเรียนเกรด 7 และเกรด 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีการจัดการกับความโกรธของตนเองดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ และนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

4. จากการเปรียบเทียบความโกรธของวัยรุ่นที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ และวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ และวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธมีการควบคุมความโกรธแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ลดความโกรธของวัยรุ่น ได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ฝึกการควบคุมความโกรธให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ โดยการฝึกการหายใจ ฝึกการจินตนาการ ฝึกการคิดทางบวก และฝึกการสื่อสาร ซึ่งในแต่ละครั้งที่ฝึกผู้วิจัยได้มีการให้ความรู้กับนักเรียน และให้นักเรียนได้มีการฝึกปฏิบัติ และให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยแต่ละครั้งที่ฝึกควบคุมความโกรธ ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความโกรธ ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ ผู้วิจัยไม่ได้จัดกิจกรรมใด ๆ ให้แก่นักเรียนเลย ดังนั้น ภายหลังจากทดลองจึงพบว่า นักเรียนเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธมีความโกรธน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ อรัญญา วันกิ่ง (2546 : 59) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและ

กลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ นิกเคอร์สัน (Nickerson. 2003 : Abstract ) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธเพื่อเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความโกรธและลดการแสดงออกของความโกรธโดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีความโกรธแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกอบรมสามารถนำมาใช้ในการฝึกควบคุมความโกรธได้ภายหลังการทดลองผู้วิจัยได้ให้นักเรียนประเมินผลการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ นักเรียนได้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งนี้ได้รับความรู้และประโยชน์ ช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้มากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การฝึกควบคุมความโกรธสามารถช่วยลดความโกรธของวัยรุ่นได้ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน หรืออาจารย์สามารถนำไปเป็นแนวทางในประยุกต์ใช้เพื่อควบคุมความโกรธให้แก่ นักเรียนวัยรุ่นได้ตามความเหมาะสม

1.2 ในการฝึกควบคุมความโกรธครั้งนี้ มีนักเรียนเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธจำนวน 20 คน ซึ่งจำนวนผู้เข้ากลุ่มมีจำนวนมาก ในการเข้ารับการฝึกแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารแจกให้กับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมทุกคน ดังนั้น ในการสร้างโปรแกรมเพื่อควบคุมความโกรธ อาจมีการจัดทำเอกสารให้กับนักเรียน เพราะจะทำให้สามารถที่จะควบคุมกลุ่มได้ง่าย นักเรียนไม่ต้องจดเนื้อหา และนักเรียนสามารถที่จะนำกลับไปทำความเข้าใจภายหลังได้

1.3 ในการฝึกควบคุมความโกรธครั้งนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการแสดงบทบาทสมมติพบว่า การแสดงบทบาทสมมติทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกตื่นตัว รู้สึกสนุกสนานในการแสดง และทำให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาท และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

1.4 ในการฝึกควบคุมความโกรธครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ติดตามผลของการฝึกควบคุมความโกรธหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ดังนั้น ควรมีการติดตามผลของการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธภายหลังการทดลองทุก ๆ 3 หรือ 6 เดือน ทั้งนี้เพื่อศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงของการควบคุมความโกรธที่เกิดขึ้น

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการฝึกควบคุมความโกรธกับนักเรียนชั้นอื่น ๆ เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา นักศึกษาระดับอาชีวศึกษา นักศึกษาระดับอุดมศึกษา หรือเด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนต่าง ๆ

2.2 ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสำรวจความโกรธในการศึกษาความโกรธ ควรมีการพัฒนาเครื่องมือในการวัดความโกรธในรูปแบบอื่น เช่น การใช้แบบสังเกตควบคู่กับการใช้แบบสำรวจ ในการประเมินความโกรธ หรือการใช้แบบสัมภาษณ์ควบคู่กับแบบสำรวจความโกรธ

2.3 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่คาดว่าจะส่งผลต่อความโกรธของวัยรุ่น เช่น บุคลิกภาพ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว บรรยากาศในครอบครัว

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. (2536, มกราคม-มิถุนายน). ความโกรธ. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 24(1) : 23-28.
- กรมสุขภาพจิต. (2543ก). *คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู*. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี : โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- . (2543ข). *แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาคณาจารย์ทางอารมณ์*. นนทบุรี : โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- กรรณิการ์ ภูประเสริฐ. (2535, กันยายน-ตุลาคม). จริงหรือที่ว่าผู้ชายโกรธดีกว่าร้องไห้. *วารสารเพิ่มผลผลิต*. 31(5) : 60-63.
- บุญศรี คำชาย. (2542). *จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- เกษม ต้นติผลาชีวะ. (2530, ธันวาคม). โกรธ. *วารสารไกล่หมอ*. 11(12) : 71-73.
- ชนิษฐา ชื่นเนียม. (2540). *การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คอน. (2535, กุมภาพันธ์). ฆ่าความโกรธเสียเถอะ. *วารสารการศึกษากทม*. 15(5) : 41-43.
- จารุวรรณ ศุภศิริ. (2542). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา จังหวัดตรัง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตรา พวงพุ่ม. (2545). *การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความโกรธสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีรูปแบบต่างกัน. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (วัดผลการศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชฎาธาร คำเนียม. (2545). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (วัดผลการศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุทธิชัย ปานปรีชา. (2543). *จิตวิทยาทั่วไป*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ดวงพร เลาบุตร. (2545). *แนวคิดสู่ความสำเร็จ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ.

- ทัศนัย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิคม ชนะไพฑูรย์. (2535). การเปรียบเทียบผลของการเข้ากลุ่มฝึกอบรมและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของผู้นำนักเรียน โรงเรียนบ้านดุงวิทยา จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิมนุช ประสานทอง. (2541, มกราคม-กุมภาพันธ์). โกรธแล้วทำอย่างไร. วารสารหมออนามัย. 17(4) : 63-64.
- บุษกร อุดสาห์กิจ. (2537). ความโกรธในห้องสมุด: ขจัดความโกรธของผู้ใช้บริการ. วารสารอินฟอร์เมชัน. 1(1) : 43-48.
- บุษภา วชิระศักดิ์มงคล. (2535). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ประเทือง ภูมิภักทราคม. (2535). การปรับพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์.
- ปริศนา ชาญวิชัย. (2546). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เปรมใจ บุญประสพ. (2545). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทางด้านการตระหนักรู้ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ผาณิตา บัวจำ. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธโดยแม่กับพฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธของเด็กก่อนวัยเรียน : เปรียบเทียบระหว่างเด็กไทยกับเด็กญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ. (2530). พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ ปี พ.ศ. 2530. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: คอมฟอร์ม.

- พวงน้อย อรุณ. (2536). ปัญหาสุขภาพจิตในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพจิต).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรา บุญเล่า. (2535). ผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
- พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ไพบุลย์ ตั้งมีลาภ. (2546, กุมภาพันธ์). เคล็ดลับพิชิตความโกรธ ความเครียด. วารสารพัฒนาชุมชน.  
42(2) : 22-23.
- ยุวดี เทียรขประสิทธิ์. (2536). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รวิวงศ์ ศรีทองรุ่ง. (2543). การพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อการประชาสัมพันธ์. คณะวิทยาการจัดการ.  
สถาบันราชภัฏเพชรบุรี.
- วรรณศรี แวงงาม. (2539). การศึกษาปัญหาการปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม.  
(สาธารณสุข). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- วรางคณา แสงวิภาค. (2542). การศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลเมือง  
จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัฒนา พัทธวานิช. (2535). เอกสารคำสอนจิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จ  
เจ้าพระยา.
- วัลภา อีสริยวงศ์. (2535). จิตวิทยาวัยรุ่น. นครปฐม: วิทยาลัยครูนครปฐม.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). คำเฉลยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้ง  
ก็พลาดได้. วารสารข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3) : 9.
- วิวัฒน์ วิริยกิจจา. (2545, ธันวาคม). เลือดขึ้นหน้า. วารสารหมอชาวบ้าน. 24(284) : 49-51.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- คันสนีย์ นาคะสนธิ์. (2545). การศึกษาและพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
โรงเรียนวัดประดู่ในทรงธรรม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา  
การแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ศิริรัตน์ ผุดผ่อง. (2540). ผลการฝึกสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนตามรูปแบบของจอยซ์และคณะ  
ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์. ปริญญาโท  
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-  
วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริวรรณ ศิริอารยา. (2528, กันยายน). โกรธแล้วทำอย่างไรดี. *วารสารข้าราชการ*. 30(9) : 81-83.
- ส. ศรีสายันท์. (2545, กันยายน). ความโกรธ. *วารสารครูเชียงราย*. 39(243) : 33-34.
- สดไธ นิยมจันทร์. (2541). การศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม และวิธีการเผชิญปัญหา  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท  
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-  
วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สม สุวรรณ. (2536, ตุลาคม). ความโกรธ. *วารสารวิทยากร*. 91(16) : 13-14.
- สมพร อินทร์แก้ว. (2531, กุมภาพันธ์). จัดการกับความโกรธอย่างไรดี. *วารสารการท่าเรือ*. 35(361)  
: 41-45.
- สมร ทองดี. (2545). พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา  
พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 7. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุวิทย์ มูลคำ. (2544, มกราคม-ธันวาคม). บทความฝึกอบรม. *จุลวารสารการศึกษาต่อเนื่อง*. 9(8) :  
14-17.
- หรรษา แก้วพูลปกรณ์. (2541). ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อ  
การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา  
การศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อรวิทย์. (2537, กุมภาพันธ์-มีนาคม). ความโกรธฆ่าคุณได้. *วารสารแนะแนว*. 28(151) : 52-54.
- อรัญญา วันกิ่ง. (2546). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน  
การจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม  
จังหวัดบุรีรัมย์. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อวยชัย โจนนินันดรกิจ. (2547). การจัดการกับความโกรธ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :  
<http://www.google.com>. วันที่สืบค้น 14 กรกฎาคม 2547.
- อัญญา สกุนตนิยม. (2545, มกราคม- กุมภาพันธ์). มารู้จักความโกรธกันเถอะ. *วารสารหมออนามัย*.  
11(4) : 36-37 .
- อารี เพชรผุด. (2545). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- อุไร สุมาริธรรม. (2545). *จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น*. นครศรีธรรมราช: สถาบันราชภัฏ  
นครศรีธรรมราช.
- อุษา จารุสวัสดิ์. (2535, กันยายน-ตุลาคม). จริยหรือที่ผู้ชายโกรธดีกว่าร้องไห้. *วารสารเพิ่มผล  
ผลิต*. 31(5) : 60-63.
- เจย์น ดับเบิลยู ไดเออร์. (2536). *จากจุดอ่อนสู่ความมั่นใจ*. แปลและเรียบเรียงโดย วินัย จันทร์เปล่ง.  
กรุงเทพฯ: บริษัทเอชเอ็นกรุ๊ปจำกัด.
- Burney, Deanna Mckinnie; & Kromrey, Jeffre. (2001, June). Initial Development and Score  
Validation of The Adolescent Anger Rating Scale. *Educational and Psychological  
Measurement*. 6(3) : 446-460.
- Donohue, Brad; & Cavenage, Nicole. (2003). Anger (Negative Impulse) Management.  
in *Cognitive Behavior Therapy*. New Jercey: Canada.
- Doyle, M.A.; & Biaggio, M.K. (1981, Febuary). Expression of Anger as a Function of  
Assertiveness and Sex. *Journal of Clinical Psychology*. 37(1) : 154-157.
- Emma, Williams; & Michael, Scott. (2000). Anger Control. in *Handbook of Counselling  
and Psychotherapy*. Oxford: Alden.
- Juntunen and other. (1997, May). Woman and anger : A Structured Group. *The Journal for  
Specialists in Group Work*. 2(22) : 97-110.
- Kane, Lesley E. (2002). *Cognitive — behavioral anger management group and their  
impact on the recidivism rates among adjudicated youth*. (Online). UMI Proquest  
Digital Dissertations - Full Citation & Abstract. Available : [http://www.lib.umi.com/  
dissertations/fullcit](http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit). Retrieved June 11, 2004.
- Lemerise, E.A.; & Dodge, K.A. (2000). The Development of Anger and Hostile Interaction.  
in *Handbook of Emotions*. New York: The Guilford.
- Lindenfield, G. (2000). *Super Confidence : Simple Step to Build Self-Assurance*. London:  
Thorsons.
- Nickerson, Kathleen Fee. (2003). *Anger in Adolescent : The Effectiveness of a Brief  
Cognitive-Behavioral Anger Management Training Program for Reducing  
Attitudinal and Behavioral Expressions of Anger*. (Online). UMI Proquest Digital  
Dissertations-Full Citation & Abstract. Available : [http://www.lib.umi.com/  
dissertations/fullcit](http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit). Retrieved August 8, 2004.

- Novaco, Raymond; & Jarvis, Kelly. ( 2002). Brief Cognitive Behavioral Intervention for Anger. in *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*. Great Britain: Biddles Ltd, Guildford and King's Lynn.
- Public Affairs. (2004). *Control Anger : Before It Control You*. (Online). Available : <http://www.apa.org/pubinfo/anger.html>. Retrieved July 14, 2004.
- Salvador, Diana Susan. (2002). *Anger Management and Development of Prosocial Behavior*. (Online). UMI Proquest Digital Dissertations-Full Citation & Abstract. Available : <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>. Retrieved June 11, 2004.
- Sharp, Shannon Rae. (2003). *Effectiveness of an Anger Management Training Program based on Rational Emotive Behavior Theory (REBT) for Middle School Students With Behavior Problem*. (Online). UMI Proquest Digital Dissertations-Full Citation & Abstract. Available : <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>. Retrieved June 11, 2004.

ภาคผนวก

#### ภาคผนวก ก

- หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ (Try Out)
- หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



ที่ ศธ 0519.12/11432

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/ ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสำรวจ และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวहरषा สุภาพงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของนักเรียน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันท์ สุรักษา และ อาจารย์อ่องอาจ นัยพัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสำรวจความโกรธ และโปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสำรวจ และโปรแกรมให้ นางสาวहरषा สุภาพงษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศรี จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-3781191



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ    บัณฑิตวิทยาลัย มศว    โทร. 5731, 5618

ที่    ศธ 0519.12/ 11733

วันที่    21 ธันวาคม 2547

เรื่อง    ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน    คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวพรรษา สุภาพจน์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของนักเรียน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ อาจารย์ย่องอาจ นัยพัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสำรวจความโกรธ และ โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสำรวจ และ โปรแกรมให้ นางสาวพรรษา สุภาพจน์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/ร ๕



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ มกราคม 2548

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนคลองการาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสำรวจ และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวहरषा สุภาพงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของนักเรียน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ อาจารย์อ่องอาจ นัยพัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้ห้องเรียนเพื่อทดลองใช้โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธของนักเรียน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และเป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสำรวจความโกรธ ในระหว่างเดือนมกราคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวहरषा สุภาพงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญลิตี จิระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7357923



ที่ ศธ 0519.12/542

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/8 มกราคม 2548

เรื่อง ขออนุญาตถอนการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอรุณประดิษฐ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสำรวจ และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวहरषा สุภาพงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของนักเรียน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ อาจารย์ชองอาจ นัยพัฒน์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ตอบแบบสำรวจความโกรธ และโปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ ในระหว่างเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2548

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตถอนการวิจัย ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวहरषा สุภาพงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

กณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานกณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-3781191

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์  
 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์  
 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ  
 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

#### ภาคผนวก ข

- แบบสำรวจความโกรธ
- โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ

ชื่อ..... นามสกุล..... ชั้น ม. 5 ห้อง .....  
เลขที่.....

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน เมื่อนักเรียนอ่านแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

#### 1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

#### 2. คะแนนเฉลี่ยสะสม (G.P.A) ของนักเรียนในเทอมที่ผ่านมา .....

## แบบสำรวจความโกรธ

### คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ จากนั้นให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

|           |         |                                     |
|-----------|---------|-------------------------------------|
| เป็นประจำ | หมายถึง | มีพฤติกรรมในประเด็นนั้นเป็นประจำ    |
| บ่อยครั้ง | หมายถึง | มีพฤติกรรมในประเด็นนั้นบ่อยครั้ง    |
| บางครั้ง  | หมายถึง | มีพฤติกรรมในประเด็นนั้นเป็นบางครั้ง |
| น้อยครั้ง | หมายถึง | มีพฤติกรรมในประเด็นนั้นน้อยครั้ง    |
| ไม่เคย    | หมายถึง | ไม่เคยมีพฤติกรรมในประเด็นนั้นเลย    |

### ตัวอย่าง

| ข้อความ                                     | เป็นประจำ | บ่อยครั้ง | บางครั้ง | น้อยครั้ง | ไม่เคย |
|---------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|--------|
| ข้าพเจ้าวางแผนเพื่อต่อสู้กับผู้ที่ทำให้โกรธ |           |           | ✓        |           |        |
| ข้าพเจ้าพูดเสียงดังเมื่อโกรธ                | ✓         |           |          |           |        |
| ข้าพเจ้าคิดเคียดแค้นผู้ที่ทำให้โกรธ         |           |           |          |           | ✓      |

### จากตัวอย่าง

- ข้อ 1 แสดงว่า นักเรียนวางแผนเพื่อต่อสู้กับผู้ที่ทำให้โกรธบางครั้ง
- ข้อ 2 แสดงว่า นักเรียนพูดเสียงดังเมื่อโกรธเป็นประจำ
- ข้อ 3 แสดงว่า นักเรียนไม่เคยคิดเคียดแค้นผู้ที่ทำให้โกรธ

| ข้อ                                     | ข้อความ                                                                                             | เป็น<br>ประจำ | บ่อย<br>ครั้ง | บาง<br>ครั้ง | น้อย<br>ครั้ง | ไม่<br>เคย |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|
| <b>ด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ</b> |                                                                                                     |               |               |              |               |            |
| 1.                                      | ข้าพเจ้าวางแผนเพื่อต่อสู้กับผู้ที่ทำให้ข้าพเจ้าโกรธ                                                 |               |               |              |               |            |
| 2.                                      | ข้าพเจ้าคิดทำร้ายผู้ที่ทำให้ข้าพเจ้าโกรธ                                                            |               |               |              |               |            |
| 3.                                      | ข้าพเจ้าคิดเคียดแค้นผู้ที่ทำให้ข้าพเจ้าโกรธ                                                         |               |               |              |               |            |
| 4.                                      | เมื่อมีผู้มาทำให้ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าคิดจะบอกเพื่อน<br>เพื่อไปแก้แค้นภายหลัง                       |               |               |              |               |            |
| 5.                                      | เมื่อข้าพเจ้าทำร้ายผู้ที่ทำให้โกรธไม่ได้<br>ข้าพเจ้าคิดที่จะทำร้ายผู้อื่นแทน                        |               |               |              |               |            |
| 6.                                      | ข้าพเจ้าคิดจะแก้แค้นผู้ที่ทำให้โกรธ โดยใช้วิธีเดียวกับที่<br>เขากระทำกับข้าพเจ้า                    |               |               |              |               |            |
| 7.                                      | ข้าพเจ้าตั้งใจจะไม่พูดกับเพื่อนของผู้ที่ทำให้โกรธ                                                   |               |               |              |               |            |
| 8.                                      | ข้าพเจ้าตั้งใจจะไม่พูดกับผู้ที่ทำให้โกรธ                                                            |               |               |              |               |            |
| 9.                                      | ข้าพเจ้าคิดวางแผนที่จะข่มขู่ผู้ที่ทำให้โกรธ                                                         |               |               |              |               |            |
| 10.                                     | ข้าพเจ้าคิดวางแผนที่จะเอาอาวุธมาทำร้าย<br>ผู้ที่ทำให้ข้าพเจ้าโกรธ                                   |               |               |              |               |            |
| 11.                                     | ข้าพเจ้าคิดที่จะฆ่าผู้ที่ทำให้โกรธ                                                                  |               |               |              |               |            |
| 12.                                     | ข้าพเจ้าตั้งใจจะพูดให้ร้ายกับคนที่ทำให้เกิดความโกรธ<br>เพื่อให้เขาเสียชื่อ                          |               |               |              |               |            |
| 13.                                     | เมื่อมีคนทำให้ข้าพเจ้าเกิดความโกรธ ข้าพเจ้าคิดที่<br>จะร้องตะโกนเสียงดังออกมาเพื่อให้เขาเกิดความอาย |               |               |              |               |            |
| 14.                                     | ข้าพเจ้าคิดวิพากษ์วิจารณ์ผู้ที่ทำให้โกรธในทางที่เสียหาย                                             |               |               |              |               |            |
| 15.                                     | ข้าพเจ้าคิดอยากทำให้ข้าวของเสียหาย เมื่อเกิดความโกรธ                                                |               |               |              |               |            |
| 16.                                     | ข้าพเจ้าคิดวางแผนที่จะทำลายของ ของผู้ที่ทำให้โกรธเสียหาย                                            |               |               |              |               |            |
| 17.                                     | ข้าพเจ้าวางแผนจะทุบตี ทำร้าย หรือทำลายคน<br>ที่ผู้ที่ทำให้โกรธรัก                                   |               |               |              |               |            |
| <b>ด้านการมีปฏิริยาโต้ตอบความโกรธ</b>   |                                                                                                     |               |               |              |               |            |
| 18.                                     | ข้าพเจ้าพูดเสียงดังเมื่อโกรธ                                                                        |               |               |              |               |            |
| 19.                                     | ข้าพเจ้าพูดจาหยาบคายเมื่อมีอารมณ์โกรธ                                                               |               |               |              |               |            |
| 20.                                     | เมื่อเพื่อนแสดงความคิดเห็นไม่ตรงกับข้าพเจ้า<br>ข้าพเจ้าจะแสดงสีหน้าไม่พอใจทันที                     |               |               |              |               |            |
| 21.                                     | ข้าพเจ้าจะขว้างปาสิ่งของใส่ผู้ที่ทำให้โกรธทันที                                                     |               |               |              |               |            |

| ข้อ | ข้อความ                                                                                                     | เป็น<br>ประจำ | บ่อย<br>ครั้ง | บาง<br>ครั้ง | น้อย<br>ครั้ง | ไม่<br>เคย |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|
| 22. | ข้าพเจ้าจะทำลายสิ่งของที่อยู่กับตัวเมื่อมีความโกรธ                                                          |               |               |              |               |            |
| 23. | เมื่อมีความโกรธข้าพเจ้าจะแสดงอาการปึงปึง<br>เดินกระแทกเท้า                                                  |               |               |              |               |            |
| 24. | ขณะเรียนเมื่อเพื่อนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ<br>ข้าพเจ้าเดินออกจากห้องเรียนโดยไม่ขออนุญาตอาจารย์              |               |               |              |               |            |
| 25. | ข้าพเจ้าจ้องมองหน้าผู้ที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ                                                              |               |               |              |               |            |
| 26. | เมื่อมีคนทำให้โกรธ ข้าพเจ้าจะทำหน้าบึ้งตึงใส่ทันที                                                          |               |               |              |               |            |
| 27. | ข้าพเจ้าจะพูดจาประชดประชันกับคนที่ทำให้เกิดความโกรธ                                                         |               |               |              |               |            |
| 28. | ข้าพเจ้าพูดกระแทกกระทึกผู้ที่ทำให้โกรธ                                                                      |               |               |              |               |            |
| 29. | ข้าพเจ้าพูดจาข่มขู่ผู้ที่ทำให้โกรธ                                                                          |               |               |              |               |            |
| 30. | เมื่อมีความโกรธข้าพเจ้าจะไม่พูดกับคนรอบข้าง                                                                 |               |               |              |               |            |
| 31. | เมื่อมีความโกรธข้าพเจ้าจะไม่พูดกับคนที่ทำให้เกิดความโกรธ                                                    |               |               |              |               |            |
| 32. | เมื่อมีผู้ทำให้ไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะแสดงอาการโกรธ<br>ออกไปให้เขารู้ทันที                                       |               |               |              |               |            |
| 33. | เมื่อมีความโกรธ ข้าพเจ้าจะพูดถึงข้อเสียของ<br>ผู้ที่ทำให้โกรธให้คนอื่นฟัง                                   |               |               |              |               |            |
| 34. | ข้าพเจ้าใช้กำลังต่อสู้ เพื่อตอบโต้ผู้ที่ทำให้โกรธ                                                           |               |               |              |               |            |
| 35. | เมื่อข้าพเจ้าโกรธพ่อแม่ ข้าพเจ้าพยายามอดอาหาร<br>เพื่อเป็นการประชด                                          |               |               |              |               |            |
| 36. | เมื่อมีความโกรธ ข้าพเจ้าขว้างปาสิ่งของ<br>เพื่อเป็นการระบายอารมณ์                                           |               |               |              |               |            |
| 37. | เมื่อเพื่อนทำให้โกรธ ข้าพเจ้าจะทำลายสิ่งของของเพื่อนทันที                                                   |               |               |              |               |            |
| 38. | เมื่อเกิดความโกรธข้าพเจ้าทำลายสิ่งของ<br>ของผู้ที่ทำให้โกรธเพื่อให้เกิดความเสียหาย                          |               |               |              |               |            |
| 39. | ข้าพเจ้าพูดจาหาเรื่องกับผู้ที่ทำให้โกรธ                                                                     |               |               |              |               |            |
| 40. | เมื่อมีคนทำให้โกรธ ข้าพเจ้าไม่มีสมาธิกับสิ่งที่ข้าพเจ้ากำลัง<br>กระทำอยู่                                   |               |               |              |               |            |
| 41. | เมื่อเพื่อนทำให้โกรธ ข้าพเจ้าจะพูดโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก<br>ของเพื่อน                                     |               |               |              |               |            |
| 42. | เมื่อมีคนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธอย่างไร ข้าพเจ้าก็จะทำ<br>อย่างเดียวกับที่เขาทำกับข้าพเจ้า เช่น ตีมาก็ตีตอบ |               |               |              |               |            |

| ข้อ | ข้อความ                                                                  | เป็น<br>ประจำ | บ่อย<br>ครั้ง | บาง<br>ครั้ง | น้อย<br>ครั้ง | ไม่<br>เคย |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|
|     | <b>ด้านการควบคุมความโกรธ</b>                                             |               |               |              |               |            |
| 43. | เมื่อมีความโกรธข้าพเจ้าจะคิดจัดการกับความโกรธโดยไม่ใช้กำลัง              |               |               |              |               |            |
| 44. | ข้าพเจ้าบังคับตนเองไม่ให้ต่อสู้กับผู้อื่น เมื่อมีความโกรธได้             |               |               |              |               |            |
| 45. | ข้าพเจ้าคิดที่จะไม่ทำร้าย เพื่อให้ผู้ที่ทำให้โกรธบาดเจ็บ                 |               |               |              |               |            |
| 46. | เมื่อเพื่อนยั่วให้โกรธ ข้าพเจ้าสามารถทำสีหน้าให้เป็นปกติได้              |               |               |              |               |            |
| 47. | เมื่อเพื่อนยั่วให้โกรธ ข้าพเจ้าสามารถพูดโดยให้น้ำเสียงเป็นปกติได้        |               |               |              |               |            |
| 48. | เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าพยายามทำใจให้สงบเยือกเย็น                |               |               |              |               |            |
| 49. | เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดหาเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจโต้ตอบกลับไป |               |               |              |               |            |
| 50. | เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะเก็บความขุ่นเคืองไว้ในใจ               |               |               |              |               |            |
| 51. | เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าก็ไม่ใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น               |               |               |              |               |            |
| 52. | เมื่อเพื่อนพูดให้รู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าพยายามอดกลั้นต่อคำพูดประชดประชันได้  |               |               |              |               |            |
| 53. | เมื่อรู้สึกโกรธข้าพเจ้าจะนึกถึงผลเสียของความโกรธเพื่อควบคุมความโกรธ      |               |               |              |               |            |
| 54. | เมื่อรู้สึกโกรธข้าพเจ้าจะคิดหาเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจพูดกับบุคคลอื่น     |               |               |              |               |            |
| 55. | เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถระงับความโกรธให้ได้                |               |               |              |               |            |
| 56. | เมื่อเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าเกิดความโกรธ<br>ข้าพเจ้าก็สามารถให้อภัยเพื่อนได้ |               |               |              |               |            |
| 57. | ข้าพเจ้าสามารถอดกลั้นต่อบุคคลที่ทำให้โกรธได้                             |               |               |              |               |            |
| 58. | เมื่อผู้อื่นทำให้รู้สึกโกรธข้าพเจ้าก็จะไม่พูดประชดประชันตอบกลับ          |               |               |              |               |            |
| 59. | เมื่อผู้ที่ทำให้เกิดความโกรธกล่าวคำขอโทษ<br>ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยได้     |               |               |              |               |            |
| 60. | ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติได้เมื่อมีความโกรธ          |               |               |              |               |            |

โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ

### โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                     | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศ     | 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน<br>2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการฝึกควบคุมความโกรธ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และของนักเรียนรวมทั้งวัน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึก ควบคุมความโกรธ | 1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทายนักเรียน พร้อมทั้งแนะนำตนเองและ ผู้ช่วยวิจัยให้นักเรียนรู้จัก<br>2. ให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเองให้เพื่อน ๆ รู้จัก<br>3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบ วัตถุประสงค์ วิธีการฝึกควบคุมความโกรธ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และนักเรียน ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ<br>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเรื่องที่สนทนากันเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียน ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ วิธีการฝึกควบคุม ความโกรธ<br>5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย<br>6. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งต่อไป |
| 2        |              | 1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายของความโกรธ ความโกรธที่นักเรียนแสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ                                                                                                                                          | 1. <u>ขั้นนำ</u><br>1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน<br>1.2 ให้นักเรียนทบทวนข้อตกลงในการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                         | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>ความโกรธ</p> <p>ความโกรธที่นักเรียนแสดงออกและผลจากความโกรธ</p> | <p>2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงปฏิกิริยาที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลของความโกรธ</p> <p>4. เพื่อให้นักเรียนทราบแนวทางในการควบคุมความโกรธ</p> <p>5. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกควบคุมความโกรธ</p> | <p>2. <u>ขั้นตอนการ</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความโกรธ และให้นักเรียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ รวมทั้งความโกรธที่นักเรียนแสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ</p> <p>2.2 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความโกรธ และความโกรธที่แสดงออกเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิด ความโกรธ</p> <p>2.3 ผู้วิจัยแจกใบงาน ปฏิกิริยาเมื่อเกิดความโกรธ และให้นักเรียนได้สำรวจตนเองว่า ร่างกายมีปฏิกิริยาอะไรบ้างเมื่อเกิดความโกรธ</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นถึงปฏิกิริยาเมื่อเกิดความโกรธของนักเรียนแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร</p> <p>2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงผลจากความโกรธ</p> <p>2.6 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า เมื่อเกิดความโกรธแล้วจะส่งผลกระทบต่อทางร่างกาย ความคิด พฤติกรรม และสังคม ซึ่งผลจากความโกรธจะทำให้ร่างกายเราเริ่มมีปฏิกิริยาและมีความคิดเกี่ยวกับความโกรธที่เกิดขึ้นและเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เราแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไป ก็ต้องยับยั้ง และ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                              | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                           | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                           |                                                                                                                                                                                                                        | <p>ควบคุมความโกรธก่อน ซึ่งจะเป็นการช่วยให้มีสติในการคิดและตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม และวิธีในการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะฝึกการหายใจ ฝึกการจินตนาการ ฝึกการคิดทางบวก และฝึกการสื่อสาร</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป</p>                                                                                                |
| 3        | <p>การฝึกควบคุมความโกรธโดยฝึกการหายใจ</p> | <p>1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการฝึกการหายใจในการควบคุมความโกรธ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจในการควบคุมความโกรธ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกการหายใจในการควบคุมความโกรธ</p> | <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน</p> <p>1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. <u>ขั้นดำเนินการ</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่ามีเหตุการณ์ที่ทำให้ นักเรียนรู้สึกโกรธ / ไม่พอใจ / หงุดหงิดบ้างหรือไม่ และเมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับเรื่องเหล่านี้แล้วมีผลกระทบต่อด้านนักเรียนอย่างไร ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น</p> <p>2.2 ผู้วิจัยสรุปจากครั้งที่ผ่านมา ให้นักเรียนทราบว่าเมื่อเกิดความโกรธแล้วจะส่งผลต่อทางร่างกาย จะทำให้ร่างกายเราเริ่มมีปฏิกิริยาและมี</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>ความคิดเกี่ยวกับความโกรธที่เกิดขึ้น และเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เราแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไปก็ต้องควบคุมความโกรธก่อน ซึ่งจะเป็นการช่วยให้มีสติในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งผู้วิจัย จะฝึกควบคุมความโกรธโดยฝึกการหายใจ</p> <p>2.3 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ การฝึกการหายใจ และอธิบายให้นักเรียนทราบถึงวิธีการฝึกการหายใจเพื่อควบคุมความโกรธ</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันฝึกการหายใจ โดยให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย และหลับตา และปฏิบัติตามที่ผู้วิจัย พูดบรรยาย พร้อมให้นักเรียนปฏิบัติตาม</p> <p>2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการฝึกการหายใจและร่วมกันแสดงความคิดเห็น</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ บอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                           | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4        | การฝึก<br>ควบคุม<br>ความโกรธ<br>โดยฝึกการ<br>จินตนาการ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธี<br/>การจินตนาการในการควบคุม<br/>ความโกรธ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึก<br/>การจินตนาการในการควบคุม<br/>ความโกรธ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึง<br/>ประโยชน์ที่ได้จากการ<br/>จินตนาการในการควบคุม<br/>ความโกรธ</p> <p>4. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการ<br/>ควบคุมความโกรธไปใช้ในชีวิต<br/>ประจำวัน</p> | <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน</p> <p>1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวน<br/>การเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. <u>ขั้นดำเนินการ</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่ามีเหตุการณ์<br/>ใดที่ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ หรือ<br/>หงุดหงิด และ เหตุการณ์นั้นทำให้<br/>นักเรียนต้องเก็บความโกรธไว้ในใจ ซึ่ง<br/>ในใจก็คิดโกรธแค้นบุคคลที่ทำให้<br/>นักเรียนเกิดความโกรธให้นักเรียนร่วม<br/>แสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยถามนักเรียน<br/>ว่ามีเหตุการณ์ใดที่ทำให้นักเรียนรู้สึก<br/>โกรธ หรือหงุดหงิด และ เหตุการณ์นั้น<br/>ทำให้นักเรียนต้องเก็บความโกรธไว้<br/>ในใจ ซึ่งในใจก็คิดโกรธแค้นบุคคลที่ทำ<br/>ให้นักเรียนเกิดความโกรธให้นักเรียน<br/>ร่วมแสดงความคิดเห็น ถ้านักเรียนบอก<br/>ว่าเคย ผู้วิจัยให้นักเรียนที่บอกว่าเคย<br/>เล่าเรื่องราวของตน จากนั้นผู้วิจัยถาม<br/>ว่า รู้สึกอย่างไรที่รู้สึกโกรธแต่ไม่ได้แสดง<br/>อารมณ์โกรธออกมา เปิดโอกาสให้<br/>นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของ<br/>ตนเอง</p> <p>2.2 ผู้วิจัยพุดนำเข้าสู่การฝึกควบคุม<br/>ความโกรธโดยการสร้างภาพ<br/>จินตนาการ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|--------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>2.3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึง การสร้างภาพจินตนาการเพื่อควบคุม ความโกรธ</p> <p>2.4 ผู้วิจัยอธิบายวิธีฝึกการ จินตนาการ โดยให้นักเรียนนึกถึง สถานที่ที่มีความสุขซึ่งนักเรียนนึกถึง ทุกครั้ง แล้วจะทำให้สบายใจ และมี ความสุข</p> <p>2.5 ผู้วิจัยแจกกระดาษ และดินสอให้ นักเรียนแต่ละคนวาดภาพ และเขียน บรรยายลงในกระดาษ อาจมีความยาว ประมาณ ½ - 1 หน้ากระดาษ</p> <p>2.6 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้วทุกคน ให้ นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หันหน้า และให้นักเรียนจินตนาการภาพสถานที่ ที่นรมยซึ่งนักเรียนได้เขียนลงในแผ่น กระดาษ โดยจินตนาการ ซึ่งนักเรียนได้ สัมผัสถึงกลิ่น แสง สี เสียง สัมผัส และ ความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน คงภาพไว้สักครู่ จึงค่อยลืมตาขึ้น สัมผัส ถึงความรู้สึกสงบ สดชื่นทุกครั้ง</p> <p>2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงความรู้ สึกของตนเองเกี่ยวกับการฝึก จินตนาการและ ร่วมกันแสดง ความคิดเห็น</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญ ที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ บอก แนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>ประจำวัน</p> <p>3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และ<br/>นัดหมายในครั้งต่อไป</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5        | <p>การฝึก<br/>ควบคุม<br/>ความโกรธ<br/>โดยฝึกคิด<br/>ทางบวก</p> | <p>1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการฝึก<br/>คิดทางบวกในการควบคุม<br/>ความโกรธ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดทาง<br/>บวกในการควบคุมความโกรธ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึง<br/>ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกคิดทาง<br/>บวกในการควบคุมความโกรธ</p> <p>4. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธี<br/>การควบคุมความโกรธไปใช้ใน<br/>ชีวิตประจำวัน</p> | <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน</p> <p>1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการเข้า<br/>กลุ่มในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. <u>ขั้นดำเนินการ</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงเหตุการณ์ที่ทำให้<br/>เกิดความโกรธ "วันหนึ่งเพื่อนสนิท<br/>นักเรียนเดินผ่านแล้วนักเรียนยิ้มให้ แล้ว<br/>เพื่อนไม่ยิ้มหรือทักทายนักเรียนเหมือน<br/>เดิม" และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น<br/>ที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับ<br/>สถานการณ์เช่นนี้ ว่านักเรียนรู้สึก<br/>อย่างไร และคิดอย่างไรกับการกระทำ<br/>ของเพื่อน</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอ<br/>สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และ<br/>ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า<br/>นักเรียนรู้สึกอย่างไร และคิดอย่างไรกับ<br/>สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ</p> <p>2.3 ผู้วิจัยพุดนำเข้าสู่การฝึกคิดทาง<br/>บวก</p> <p>2.4 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกคิดใน<br/>ทางบวกและประโยชน์ของการปรับ<br/>เปลี่ยนความคิดจากการคิดทางลบมา<br/>เป็นการคิดทางบวก เพื่อควบคุม</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>ความโกรธ</p> <p>2.5 ผู้วิจัยแจกใบความรู้วิธีการใช้ความคิดทางบวก 10 แบบให้นักเรียนอ่าน</p> <p>2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนลองเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกใหม่ให้เป็นความคิดในทางบวก จากเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยกล่าวยกตัวอย่าง</p> <p>2.7 ผู้วิจัยแจกใบงานเหตุการณ์ให้นักเรียนฝึกปรับเปลี่ยนความคิดในทางบวก</p> <p>2.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาอภิปราย ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการฝึกคิดในทางบวก และร่วมกันแสดงความคิดเห็น</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญของที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ บอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน</p> <p>3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                              | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6        | การฝึก<br>ควบคุม<br>ความโกรธ<br>โดยการ<br>สื่อสารด้วย<br>การใช้ถ้อยคำ<br>และกิจกรรม<br>ท่าทางที่<br>สุภาพ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง<br/>การสื่อสารด้วยการใช้ถ้อยคำและ<br/>กิริยาท่าทางที่สุภาพใน<br/>การควบคุมความโกรธ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมโกรธ<br/>ความโกรธด้วยการใช้ถ้อยคำและ<br/>กิริยาท่าทางที่สุภาพ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึง<br/>ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกควบคุม<br/>ความโกรธด้วยการใช้ถ้อยคำและ<br/>กิริยาท่าทางที่สุภาพ</p> <p>4. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการ<br/>ควบคุมความโกรธไปใช้ในชีวิต<br/>ประจำวัน</p> | <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน</p> <p>1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงครั้งที่ผ่าน<br/>มา</p> <p>2. <u>ขั้นดำเนินการ</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ<br/>10 คน</p> <p>2.2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า นักเรียน<br/>เคยโกรธกับเพื่อนแล้วแสดงความโกรธ<br/>โดยการได้ตอบกลับไปทันที เช่น<br/>การโต้เถียง หรือทำร้ายร่างกายกันหรือไม่ ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น<br/>ถ้านักเรียนบอกว่าเคย ผู้วิจัยให้นักเรียน<br/>ที่บอกว่าเคยเล่าเรื่องราวของตน จาก<br/>นั้นผู้วิจัยถามว่ารู้สึกอย่างไรที่แสดง<br/>ความโกรธออกมา เปิดโอกาสให้<br/>นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของ<br/>ตนเอง</p> <p>2.3 ผู้วิจัยพุดนำเข้าสู่การฝึกควบคุม<br/>ความโกรธโดยการสื่อสารด้วยการใช้<br/>ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ</p> <p>2.4 ผู้วิจัยแจกใบความรู้การสื่อสาร<br/>ที่ดีและอธิบายเกี่ยวกับการสื่อสารที่ดี<br/>ด้วยการใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่<br/>สุภาพในการควบคุมความโกรธ</p> <p>2.5 ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมที่จะปฏิบัติ<br/>ร่วมกันในครั้งนี้โดยให้นักเรียนฝึก<br/>ควบคุมความโกรธโดยการสื่อสารด้วย<br/>การใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>และผู้วิจัยขออาสาสมัครกลุ่มละ 4 คน ในการแสดงบทบาท เรื่อง “นิภาแย้แล้ว” ให้นักเรียนจับฉลากบทบาท และแจก บทบาท ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงตามบทบาทที่ตนไปรับมา</p> <p>2.6 เมื่ออาสาสมัครพร้อมจึงเริ่มแสดง</p> <p>2.7 เมื่ออาสาสมัครแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทการแสดง ของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าแสดงดีหรือไม่ให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่</li> <li>2. ถ้านักเรียนเป็นผู้แสดง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร</li> <li>3. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม สำหรับเหตุการณ์นี้ ควรเป็นอย่างไร</li> </ol> <p>2.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ออกมาแสดง บทบาทสมมติ ฝึกการแสดงออกที่ เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้</p> <p>2.9 ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอ สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และ ให้นักเรียนบอกแนวทางในการสื่อสาร ที่ดีว่าควรเป็นอย่างไร</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                      | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>2.10 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งนี้ และบอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป</p>                                                                                                                             |
| 7        | การฝึกควบคุมความโกรธโดยการพูดแสดงความคิดที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ | <p>1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการควบคุมความโกรธโดยการพูดแสดงความคิดที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมความโกรธโดยการพูดแสดงความคิดที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการควบคุมความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> | <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน</p> <p>1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. <u>ขั้นดำเนินการ</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน</p> <p>2.2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยไหมที่นักเรียนกับเพื่อนมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกัน กับเหตุการณ์ที่ขัดแย้งกับเพื่อนนักเรียนรู้สึกอย่างไร และนักเรียนแสดงออกอย่างไร ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้ง</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>2.3 ผู้วิจัยพุดนำเข้าสู่การพุดแสดง<br/>ความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์</p> <p>2.4 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ การแสดง<br/>ความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์<br/>และอธิบายเกี่ยวกับความขัดแย้งและ<br/>การปฏิบัติตนในการแสดงความคิดเห็น<br/>ที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ในการควบคุม<br/>ความโกรธ</p> <p>2.5 ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมที่จะปฏิบัติ<br/>ร่วมกันในครั้งนี้โดยให้นักเรียนฝึก<br/>ควบคุมความโกรธโดยการพุดแสดง<br/>ความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์<br/>และผู้วิจัยขออาสาสมัครกลุ่มละ 3 คน<br/>ในการแสดงบทบาท เรื่อง<br/>"คิดไม่ตรงกัน" ให้นักเรียนจับฉลาก<br/>บทบาท และแจกบทบาทให้นักเรียนที่<br/>เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครอ่านเป็น<br/>เวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดง<br/>ตามบทบาทที่ตนไปรับมา</p> <p>2.6 เมื่ออาสาสมัครพร้อมจึงเริ่ม<br/>แสดง</p> <p>2.7 เมื่ออาสาสมัครแสดงจบแล้ว<br/>ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดง<br/>ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทการแสดง<br/>ของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดย<br/>ไม่มุ่งเน้นว่าแสดงดีหรือไม่ ให้นักเรียน<br/>แสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|--------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>1. การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่</p> <p>2. ถ้านักเรียนเป็นผู้แสดง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร</p> <p>3. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ ควรเป็นอย่างไร</p> <p>2.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ออกมาแสดงบทบาทสมมติฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับ เหตุการณ์นี้</p> <p>2.9 ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และให้นักเรียนบอกแนวทางในการพูดแสดงความคิดที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ว่าควรเป็นอย่างไร</p> <p>2.10 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งนี้ และบอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                                                            | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8        | การฝึก<br>ควบคุม<br>ความโกรธ<br>โดยการคิด<br>ทบทวนหา<br>สาเหตุของ<br>ความโกรธ<br>และหา<br>แนวทางใน<br>การยุติ<br>ความโกรธที่<br>เหมาะสม | <p>1. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุม<br/>ความโกรธโดยโดยการคิด<br/>ทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ<br/>และหาแนวทางในการยุติ<br/>ความโกรธที่เหมาะสม</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุม<br/>ความโกรธ โดยการคิดทบทวนหา<br/>สาเหตุของความโกรธและหา<br/>แนวทางในการยุติความโกรธที่<br/>เหมาะสม</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนควบคุม<br/>ความโกรธโดยการคิดทบทวนหา<br/>สาเหตุของความโกรธ และหา<br/>แนวทางในการยุติความโกรธที่<br/>เหมาะสม</p> <p>4. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการ<br/>ควบคุมความโกรธไปใช้ในชีวิต<br/>ประจำวัน</p> | <p>1. <u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน<br/>ทุกคน</p> <p>1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้า<br/>กลุ่มในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. <u>ขั้นดำเนินการ</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ<br/>10 คน</p> <p>2.2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ช่วงที่ผ่าน<br/>มา นักเรียนได้แสดงความโกรธกับใคร<br/>บ้าง เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่า<br/>เรื่องราวของตน และผู้วิจัยให้นักเรียน<br/>เล่าถึงเมื่อนักเรียนได้เผชิญกับ<br/>เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธและ<br/>นักเรียนเป็นต้นเหตุ แล้วนักเรียนทำ<br/>อย่างไรเพื่อยุติเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด<br/>ความโกรธ</p> <p>2.3 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของ<br/>การฝึกควบคุมความโกรธ โดยการคิด<br/>ทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและหา<br/>แนวทางในการยุติของความโกรธที่<br/>เหมาะสม</p> <p>2.4 ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมที่จะปฏิบัติ<br/>ร่วมกันในครั้งนี้ซึ่งให้ฝึกควบคุม<br/>ความโกรธโดยการคิดทบทวนหาสาเหตุ<br/>ของความโกรธและหาแนวทางใน<br/>การยุติความโกรธที่เหมาะสม</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|--------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>และผู้วิจัยขออาสาสมัครกลุ่มละ 3 คน ในการแสดงบทบาท เรื่อง "ใครเอาหนังสือไป" ให้นักเรียนจับฉลากบทบาท และแจกบทบาท ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงตามบทบาทที่ ตนไปรับมา</p> <p>2.5 เมื่ออาสาสมัครพร้อม จึงเริ่มแสดง</p> <p>2.6 เมื่ออาสาสมัครแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของ ผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่ มุ่งเน้นว่าแสดงดีหรือไม่ ให้ นักเรียน แสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่</li> <li>2. ถ้านักเรียนเป็นผู้แสดง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร</li> <li>3. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม สำหรับเหตุการณ์นี้ ควรเป็นอย่างไร</li> </ol> <p>2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ออกมาแสดง บทบาทสมมติฝึกการแสดงออกที่ เหมาะสมสำหรับ เหตุการณ์นี้</p> <p>2.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอ สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และ ให้นักเรียนบอกแนวทางในการยุติ ความโกรธที่เหมาะสมว่าควรเป็น อย่างไร</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                              | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>2.9 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p>3. <u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งนี้ และบอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป</p>                                                                                                               |
| 9        | ปัจฉิมนิเทศ  | <p>1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการฝึกควบคุมความโกรธ</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้รับจากการฝึกควบคุมความโกรธ</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการควบคุมความโกรธ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p> | <p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน</p> <p>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการเข้าฝึกการควบคุมความโกรธ</p> <p>3. ให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อนแต่ละคน</p> <p>4. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้วิธีควบคุมความโกรธ และการนำประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกควบคุมความโกรธไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>5. ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกควบคุมความโกรธ</p> |

## โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธ

### ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการฝึกควบคุมความโกรธ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และของนักเรียน รวมทั้งวัน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทายนักเรียน พร้อมทั้งแนะนำตนเอง ผู้ช่วยวิจัยให้นักเรียนรู้จัก
2. ให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเองให้เพื่อน ๆ รู้จัก
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการฝึกควบคุมความโกรธ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และนักเรียน ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเรื่องที่สนทนากันเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียน ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ วิธีการฝึกควบคุมความโกรธ
5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย
6. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้นและความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการซักถามและการแสดงความคิดเห็น

## ครั้งที่ 2

**เรื่อง** ความโกรธ ความโกรธที่นักเรียนแสดงออก และผลจากความโกรธ

**เวลาที่ใช้** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายของความโกรธ ความโกรธที่นักเรียนแสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงปฏิกิริยาที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ
3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลของความโกรธ
4. เพื่อให้นักเรียนทราบแนวทางในการควบคุมความโกรธ
5. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกควบคุมความโกรธ

### อุปกรณ์

ใบงาน ปฏิริยาเมื่อเกิดความโกรธ

### วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
  - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
  - 1.2 ให้นักเรียนทบทวนข้อตกลงในการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ขั้นดำเนินการ
  - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความโกรธ และให้นักเรียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ รวมทั้งความโกรธที่นักเรียนแสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ
  - 2.2 ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความโกรธ และความโกรธที่แสดงออกเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ
  - 2.3 ผู้วิจัยแจกใบงาน ปฏิริยาเมื่อเกิดความโกรธ และให้นักเรียนได้สำรวจตนเองว่าร่างกายมีปฏิกิริยาอะไรบ้าง เมื่อเกิดความโกรธ
  - 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นถึงปฏิกิริยาเมื่อเกิดความโกรธของนักเรียนแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร
  - 2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงผลจากความโกรธ

2.6 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า เมื่อเกิดความโกรธแล้วจะส่งผลต่อทางร่างกาย ความคิด พฤติกรรม และสังคม ซึ่งผลจากความโกรธจะทำให้ร่างกายเราเริ่มมีปฏิกิริยาและมีความคิดเกี่ยวกับ ความโกรธที่เกิดขึ้นและเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เราแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไป ก็ต้องยับยั้ง และควบคุมความโกรธก่อน ซึ่งจะเป็นการช่วยให้มีสติในการคิด และตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งวิธีในการฝึก ควบคุมความโกรธ ผู้วิจัยจะฝึกการหายใจ ฝึกการจินตนาการ ฝึกการคิดทางบวก และฝึกการสื่อสาร

### 3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำใบงาน

### แนวทางสรุปกิจกรรม

ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือคาดหวัง หรือเมื่อถูกขัดขวางในการกระทำที่ได้ตั้งใจหรือตามที่คาดไว้ ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อบุคคลมีความโกรธอาจแสดงออกทางด้านความคิด หรืออาจแสดงออกทางด้านพฤติกรรม ทั้งทางถ้อยคำและท่าทาง

ความโกรธที่แสดงออกสามารถแสดงออกได้ 3 ลักษณะ คือ การใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ คือ เมื่อเกิดความโกรธแล้วแสดงออกทางความคิด โดยคิดวางแผนทำร้าย คิดทำลายเพื่อตอบโต้ผู้ที่ทำให้เกิดความโกรธ การแสดงความโกรธลักษณะที่ 2 คือ การมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ เป็นการที่บุคคลเกิดความโกรธแล้วแสดงพฤติกรรมโต้ตอบออกมาฉับพลัน เช่น ตะคอก ต่อย ทุบ ตี เป็นต้น และการแสดงความโกรธลักษณะที่ 3 คือ การควบคุมความโกรธ เป็นการที่บุคคลรู้สึกโกรธแล้วจะแสดงออกโดยการควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมให้เป็นปกติ เช่น การระงับอารมณ์ การแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ

### ผลของความโกรธ

เมื่อเกิดความโกรธแล้วจะส่งผลทำให้ร่างกายเริ่มมีปฏิกิริยาต่อความโกรธ คือ หน้าแดง มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว ปวดหัว เครียด ใบบนบึงตึง นอนไม่หลับ ฯลฯ

ความโกรธที่ส่งผลต่อความคิด คือ ทำให้มองผู้อื่นในแง่ร้าย คิดทำร้าย คิดแก้แค้นบุคคลที่ทำให้เราเกิดความโกรธ คิดฟุ้งซ่าน คิดมาก คิดสับสน

ความโกรธที่ส่งผลต่อพฤติกรรม คือ ทำให้แสดงพฤติกรรมที่ทำร้ายผู้อื่น ทำลายสิ่งของพาลผู้อื่น

และความโกรธที่ส่งผลต่อทางสังคม คือ ทำให้ไม่มีใครอยากที่จะเข้าใกล้เรา ทำให้ผู้อื่นเบียดเบียน ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน และส่งผลทำให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

## ใบงาน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนลองสำรวจตนเอง เมื่อเวลาที่นักเรียนโกรธ นักเรียนมีปฏิกิริยาใดบ้าง

- ☐ หายใจเต็มแรง
- ☐ เลือดสูบฉีดแรง
- ☐ หัวใจเต้นถี่
- ☐ รู้สึกแน่นในลำคอ
- ☐ กัดฟันแน่น
- ☐ ปวดศีรษะ
- ☐ มือ แขนขาสั่น
- ☐ มือ แขนขาเย็นเฉียบ
- ☐ ใบหน้าบึ้งตึง
- ☐ กำหมัดแน่น
- ☐ กล้ามเนื้อแขนขาเกร็ง
- ☐ รู้สึกเหมือนจะเป็นลม
- ☐ รู้สึกร้อนเหมือนมีไฟมาลน
- ☐ รู้สึกเหมือนจะควบคุมอารมณ์ไม่อยู่
- ☐ ตอบโต้กลับไปทันที
- ☐ รู้สึกสับสน
- ☐ ไม่มีสมาธิในการทำสิ่งใดให้สำเร็จ
- ☐ คิดโต้ตอบผู้ที่ทำให้โกรธอยู่ในใจ
- ☐ อุ่นเฉียว หงุดหงิดใจ
- ☐ พยายามคิดทบทวนหาเหตุผลมาทำความเข้าใจ
- ☐ ไม่สนใจไม่คิดตอบโต้
- ☐ ทำใจให้สงบ เพื่อให้มีสติ
- ☐ อื่น ๆ .....

### ครั้งที่ 3

เรื่อง การฝึกควบคุมความโกรธ โดยฝึกการหายใจ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการฝึกการหายใจในการควบคุมความโกรธ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจในการควบคุมความโกรธ
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกการหายใจในการควบคุมความโกรธ

#### อุปกรณ์

ใบความรู้ การฝึกการหายใจ

#### วิธีดำเนินการ

##### 1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

##### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่ามีเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ / ไม่พอใจ / หงุดหงิดบ้างหรือไม่ และเมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับเรื่องเหล่านี้แล้วมีผลกระทบต่อด้านนักเรียนอย่างไร ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น

2.2 ผู้วิจัยสรุปจากครั้งที่ผ่านมา ให้นักเรียนทราบว่าเมื่อเกิดความโกรธแล้วจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย จะทำให้ร่างกายเรามีปฏิกิริยาและมีความคิดเกี่ยวกับความโกรธที่เกิดขึ้นและเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เราแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไปก็ต้องควบคุมความโกรธก่อน ซึ่งจะเป็นการช่วยให้มีสติในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม วิธีหนึ่งที่ได้ คือ การฝึกควบคุมความโกรธโดยฝึกการหายใจ

2.3 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ การฝึกการหายใจ และอธิบายให้นักเรียนทราบถึงวิธีการหายใจเพื่อควบคุมความโกรธ

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันฝึกการหายใจ โดยให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย และหลับตา และปฏิบัติตามที่ผู้วิจัย พูดบรรยายพร้อมให้นักเรียนปฏิบัติตาม

2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการฝึกการหายใจ และ  
ร่วมกันแสดงความคิดเห็น

### 3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ บอกแนวทางใน  
การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

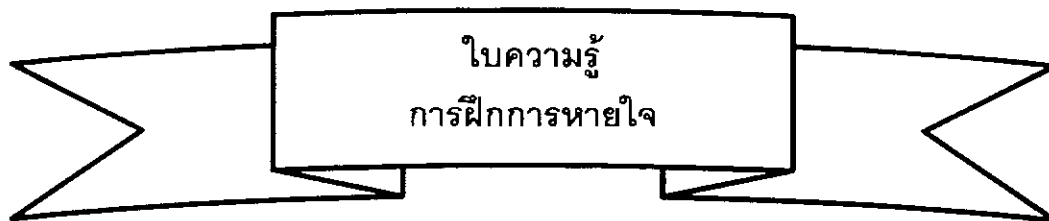
3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติ

### แนวทางการสรุปกิจกรรม

การฝึกการหายใจเป็นการหายใจลึก ๆ และเต็มปอด ซึ่งเป็นการหายใจที่ถูกต้องและเป็น  
ประโยชน์ต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นการช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้  
กล้ามเนื้อท้อง และลำไส้ เมื่อมีอาการนิโคธ หรือหงุดหงิด จะทำให้การหายใจดีขึ้น และไม่มำเสมอ  
และหัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ดังนั้น หากบุคคลเกิดอารมณ์แล้วได้มีการผ่อนคลาย โดยการหายใจลึก ๆ  
เต็มปอด ก็จะทำให้การหายใจลึกขึ้น และหัวใจก็จะเต้นช้าลง อีกทั้งยังเป็นการถ่วงเวลาที่จะทำให้  
คนเราแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบออกไป หรือความรู้สึกที่ไม่พอใจ เมื่อเกิดความโกรธ และสามารถช่วยให้  
อารมณ์โกรธของคนเราเย็นลงได้



### พลังของการฝึกหายใจ

การฝึกการหายใจเป็นการหายใจลึก ๆ และเต็มปอด ซึ่งเป็นการหายใจที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นการช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้อง และลำไส้ เมื่อมีอารมณ์โกรธ หรือหงุดหงิด จะทำให้การหายใจตื้น และไม่สม่ำเสมอ และหัวใจจะเต้นเร็วขึ้น เมื่อได้มีการผ่อนคลาย การหายใจก็จะลึกขึ้น และหัวใจก็จะเต้นช้าลง

### หลักการฝึกหายใจ

เอามือข้างหนึ่งวางใต้ชายโครงลงไปเล็กน้อย (บริเวณส่วนบนของท้อง) สูดหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง ในขณะที่สูดหายใจเข้านี้ให้สังเกตการเคลื่อนไหวของมือ คว้าเคลื่อนเข้าหรือออก หรือเคลื่อนที่หรือเปล่า ถ้าหายใจอย่างถูกต้องหายใจเข้าท้องจะพองออก และเวลาหายใจออกท้องจะยุบลง

### การฝึกหายใจแบบ นับ 1 ถึง 8

สูดลมหายใจลึกๆหนึ่งครั้งและหลับตาลง หายใจออกให้เต็มที่และให้ลมหายใจออกไปจากปอดให้หมดจริงๆ หายใจเข้าอีกครั้ง ในขณะที่สูดลมหายใจเข้านี้ให้จินตนาการเห็นเลข 1 ในใจและในขณะเดียวกันก็จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า กลั้นใจไว้สัก 3 วินาที หายใจออกและในขณะที่คุณหายใจออกอย่างเต็มที่นี้ ให้พูดคำว่า “สอง” ในใจ พร้อมกับนึกให้เห็นมโนภาพเลข 2 ไปด้วยในขณะเดียวกันหายใจเข้าอีกครั้งหนึ่งพร้อมกับให้นึกภาพเลข 3 และพูดคำว่า “สาม” ในใจไปด้วย พร้อมกับที่มุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจเข้านั้น กลั้นหายใจไว้ 3 วินาที แล้วจึงหายใจออกให้หมดเต็มที่ และหายใจในขณะเดียวกันที่พูดในใจว่า “สี่” นึกภาพเลข 4 พร้อมกับมุ่งใจให้จดจ่ออยู่กับการหายใจออกนั้นด้วย หายใจเข้าอีกครั้ง พูดในใจว่า “ห้า” หายใจออกพร้อมกับพูดว่า “หก” พยายามนึกภาพตัวเลขและมุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจด้วย ในขณะเดียวกันหายใจเข้า นับ 7 และหายใจออกนับ 8 ทำทั้งหมดซ้ำอีกครั้งตั้งแต่ 1 ถึง 8 แล้วจึงค่อย ๆ สืบตาขึ้น

เมื่อครบรอบแล้ว ให้กลับมานับตั้งรอบที่ 1 อีกนับอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนการนับไม่ข้ามลำดับชั้น จะทำให้ลมหายใจเข้าออกปรากฏชัดเจน

### ประโยชน์ของการฝึกหายใจ

1. ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี
2. สุขภาพร่างกายแข็งแรง
3. ทำให้ตัดสินใจแก้ปัญหาได้ดีขึ้น
4. ทำให้มีประสิทธิภาพในการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ
5. ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต

อ้างอิงจาก : กรมสุขภาพจิต. (2543ก). คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู.  
พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี : โรงพิมพ์ ร.ส.พ.

## ครั้งที่ 4

**เรื่อง** การฝึกควบคุมความโกรธ โดยฝึกการจินตนาการ

**เวลาที่ใช้** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการจินตนาการในการควบคุมความโกรธ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการจินตนาการในการควบคุมความโกรธ
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ที่ได้จากการจินตนาการในการควบคุมความโกรธ
4. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการควบคุมความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### อุปกรณ์

กระดาษ A4

ดินสอ

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

#### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่ามีเหตุการณ์ใดที่ทำให้นักเรียน รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด และ เหตุการณ์นั้นทำให้นักเรียนต้องเก็บความโกรธไว้ในใจ ซึ่งในใจก็คิดโกรธแค้นบุคคลที่ทำให้นักเรียน เกิดความโกรธให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น ถ้านักเรียนบอกว่าเคย ผู้วิจัยให้นักเรียนที่บอกว่าเคย เล่าเรื่องราวของตน จากนั้นผู้วิจัยถามว่ารู้สึกอย่างไรที่รู้สึกโกรธแต่ไม่ได้แสดงอารมณ์โกรธออกมา เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยพุดนำเข้าสู่การฝึกควบคุมความโกรธโดยการจินตนาการ

2.3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึงการสร้างภาพจินตนาการเพื่อควบคุมความโกรธ

2.4 ผู้วิจัยอธิบายวิธีฝึกการจินตนาการ โดยให้นักเรียนนึกถึงสถานที่ที่มีความสุขซึ่ง

นักเรียนนึกถึงทุกครั้งแล้วจะทำให้สบายใจ และมีความสุข

2.5 ผู้วิจัยแจกกระดาษ และดินสอให้นักเรียนแต่ละคนวาดภาพ และเขียนบรรยายลงใน กระดาษ อาจมีความยาวประมาณ  $\frac{1}{2}$  - 1 หน้ากระดาษ

2.6 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้วทุกคน ให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา และให้นักเรียนจินตนาการภาพสถานที่ ที่รื่นรมย์ซึ่งนักเรียนได้เขียนลงในแผ่นกระดาษ โดยจินตนาการ ซึ่งนักเรียนได้สัมผัสถึงกลิ่น แสง สี เสียง สัมผัส และความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน คงภาพไว้สักครู่ จึงค่อยลืมตาขึ้น สัมผัสถึงความรู้สึกสงบ สดชื่นทุกครั้ง

2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการฝึกจินตนาการและร่วมกันแสดงความคิดเห็น

### 3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และบอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการฝึกปฏิบัติ

### แนวทางการสรุปกิจกรรม

การจินตนาการ เป็นการช่วยให้บุคคลได้มีการระลึกถึงสถานที่ที่รื่นรมย์ โดยภาพสถานที่นั้นอาจเป็นสถานที่ใดก็ได้ ที่บุคคลได้นึกถึงแล้วรู้สึกสบายใจ รู้สึกมีความสุข และช่วยทำให้เราสบายใจได้อย่างน่าประหลาดใจ ดังนั้น ในการจินตนาการ เพื่อควบคุมความโกรธเป็นการช่วยให้บุคคลที่มีอารมณ์โกรธ ได้ลืมอารมณ์โกรธได้ชั่วคราว ได้รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกโล่งใจ อีกทั้งการจินตนาการเป็นการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นการระบายอารมณ์โกรธของเราลงไปในภาพ และเป็นสิ่งที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับบุคคลอื่น และอาจทำให้เราได้มีการคิดทบทวนเกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้น

อ้างอิงจาก : กรมสุขภาพจิต. (2543ก). คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู.

พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี : โรงพิมพ์ ร.ส.พ.

## ครั้งที่ 5

**เรื่อง** การฝึกควบคุมความโกรธ โดยฝึกคิดทางบวก

**เวลาที่ใช้** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการฝึกคิดทางบวกในการควบคุมความโกรธ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดทางบวกในการควบคุมความโกรธ
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกคิดทางบวกในการควบคุมความโกรธ
4. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการควบคุมความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### อุปกรณ์

ใบความรู้ การใช้ความคิดทางบวก 10 แบบ

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

#### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ “วันหนึ่งเพื่อนสนิทนักเรียนเดินผ่านแล้วนักเรียนยี้มให้ แล้วเพื่อนไม่ยี้มหรือทักทายนักเรียนเหมือนเดิม” และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์เช่นนี้ ว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร และคิดอย่างไรกับการกระทำของเพื่อน

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร และคิดอย่างไรกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ

2.3 ผู้วิจัยพูดนำเข้าสู่การฝึกคิดในทางบวก

2.4 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกคิดในทางบวก และประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกจากการคิดทางลบมาเป็นการคิดทางบวก เพื่อควบคุมความโกรธ

2.5 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ วิธีการใช้ความคิดทางบวก 10 แบบ ให้นักเรียนอ่าน

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนลองเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกใหม่ ให้เป็นความคิดในทางบวก จากเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยกล่าวยกตัวอย่าง

2.7 ผู้วิจัยแจกใบงานเหตุการณ์ตัวอย่างให้นักเรียนฝึกปรับเปลี่ยนความคิดในทางบวก

2.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาอภิปราย ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการฝึกคิดในทางบวกและร่วมกันแสดงความคิดเห็น

### 3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ บอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความตั้งใจในการทำใบงาน

### แนวทางการสรุปกิจกรรม

การฝึกคิดทางบวก เป็นการใช้อารมณ์ที่ดีมาทดแทนอารมณ์ที่ขัดแย้ง เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางที่ดี ทำให้เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี อีกทั้งยังทำให้บุคคลสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผล โดยที่ไม่ใช้อารมณ์ โดยการผ่านการคิดอย่างมีสติ อีกทั้งยังทำให้บุคคลรู้จักที่จะให้อภัยผู้อื่น และทำให้จิตใจรู้สึกไม่โกรธแค้นผู้ที่ทำให้เกิดความโกรธ

### ใบงาน

ขณะที่นักเรียนกำลังนั่งอ่านหนังสือในห้องเรียน เพื่อเตรียมตัวสอบในช่วงโมงถัดไป บังเอิญมีเพื่อนมาแกล้งหยอกล้อ แหย่นักเรียนบ่อยครั้ง ทำให้นักเรียนรำคาญ และไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ

| ปฏิกิริยาเดิม |        | การเปลี่ยนแปลง |        |
|---------------|--------|----------------|--------|
| ความคิด       | อารมณ์ | ความคิด        | อารมณ์ |
|               |        |                |        |

เมื่อเพื่อนของนักเรียนที่เรียนอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน กำลังพูดว่าร้ายเกี่ยวกับตัวนักเรียน ให้เพื่อนคนอื่น ๆ ฟัง แล้วนักเรียนบังเอิญผ่านมาได้ยินเข้า ในสิ่งที่เพื่อนพูดว่าร้ายนักเรียน

| ปฏิกิริยาเดิม |        | การเปลี่ยนแปลง |        |
|---------------|--------|----------------|--------|
| ความคิด       | อารมณ์ | ความคิด        | อารมณ์ |
|               |        |                |        |

ขณะที่นักเรียนกำลังยืนรอซื้ออาหารกลางวัน ซึ่งนักเรียนยืนต่อแถวมานานแล้ว และก็มีนักเรียนคนอื่นเดินเข้ามาแซงคิวตรงหน้านักเรียน ทั้ง ๆ ที่จะถึงคิวซื้ออาหารของนักเรียน

| ปฏิกิริยาเดิม |        | การเปลี่ยนแปลง |        |
|---------------|--------|----------------|--------|
| ความคิด       | อารมณ์ | ความคิด        | อารมณ์ |
|               |        |                |        |

เพื่อนมาขอยืมรายงานของนักเรียนไปดูเป็นตัวอย่างที่บ้าน แต่ปรากฏว่าเมื่อถึงวันกำหนดส่งรายงานเพื่อนได้มาบอกนักเรียนว่า เมื่อวานได้ทำรายงานของนักเรียนหายไป ตอนนี้อย่าหาไม่เจอเลย ซึ่งนักเรียนได้ยืมเพื่อนแล้วว่าจะต้องส่งอาจารย์ในวันนี้

| ปฏิกิริยาเดิม |        | การเปลี่ยนแปลง |        |
|---------------|--------|----------------|--------|
| ความคิด       | อารมณ์ | ความคิด        | อารมณ์ |
|               |        |                |        |

## ใบความรู้ การคิดทางบวก (Positive Thinking)

1. ฉันอยากให้คนบางคนชอบ หรือยอมรับฉัน และฉันก็คงผิดหวังมาก หากมันไม่เป็นเช่นนั้น แต่ฉันก็ยอมรับความรู้สึกนี้ได้ และจะทำสิ่งที่ดีเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อไป
2. ฉันต้องการจะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดี แต่ทุกคนรวมทั้งฉันด้วย มีโอกาสจะพลาดได้ทั้งนั้น ซึ่งถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้น ฉันคงรู้สึกไม่ดี แต่ฉันจะพยายามทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป
3. บางครั้ง บางคนก็ทำให้ฉันอารมณ์ไม่ดี แต่การมีอารมณ์โกรธมาก ๆ ไม่ได้ทำให้สิ่งใดดีขึ้น
4. ฉันคงผิดหวัง ถ้าสิ่งที่ฉันคาดหวังไว้ไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจ แต่ฉันจะหาทางทำให้เป็นไปใกล้เคียงกับที่ฉันวางแผนไว้ให้มากที่สุด หากมันเป็นไปไม่ได้จริง ๆ ฉันก็จะไม่ผิดหวังจนเกินไป
5. ปัญหาส่วนหนึ่งของฉันมาจากปัจจัยภายนอก แต่ความคิดและการกระทำของฉันเอง ก็มีผลเหมือนกัน และเป็นส่วนที่ฉันควบคุมมันได้
6. การกังวลว่าสิ่งร้าย ๆ จะเกิดขึ้นก็ไม่ได้ช่วยทำให้เหตุการณ์นั้นไม่เกิดขึ้นได้ มีแต่จะทำให้ไม่มีความสุข ฉันควรเตรียมตัวรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ควรกังวลกับอนาคตจนเกินไป
7. การที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้าย ๆ อาจทำให้ฉันรู้สึกไม่ดี แต่การหลีกเลี่ยงก็ไม่ได้ช่วยทำให้อะไรดีขึ้น กลับทำให้ฉันต้องกังวลกับมันนานขึ้นเสียอีก
8. เป็นเรื่องดีที่ฉันจะต้องพึ่งพาคนอื่นบ้างในยามจำเป็น แต่ตัวฉันก็ยังต้องเป็นหลักให้กับตนเองเสมอ
9. ปัญหาของฉันอาจมีผลมาจากเหตุการณ์ในอดีต แต่เพราะเหตุใดปัญหาของฉันจึงยืดเยื้อถึงตอนนี้ คำตอบก็คือเพราะความคิดและการกระทำของฉันเอง ดังนั้น ฉันต้องควบคุมความคิดของตัวเองให้ถูกต้องตามความเป็นจริงเสมอ
10. ฉันคงรู้สึกไม่สบายเมื่อเห็นคนอื่นตกอยู่ในฐานะที่ลำบาก แต่การที่ฉันจะพลอยเศร้าไปด้วยก็ไม่ได้ช่วยให้เขาสบายขึ้น ถ้าเป็นไปได้ฉันจะพยายามช่วยเขามากกว่า

**“อารมณ์โกรธจะดีขึ้น ถ้าคิดให้ดี ชัดเจนและมีการกระทำที่สร้างสรรค์”**

อ้างอิงจาก : กรมสุขภาพจิต. (2543ก). คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู.

พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี : โรงพิมพ์ ร.ส.พ.

## ครั้งที่ 6

**เรื่อง** การฝึกควบคุมความโกรธ โดยการสื่อสารด้วยการใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ  
**เวลาที่ใช้** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการสื่อสารด้วยการใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพในการควบคุมความโกรธ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมความโกรธโดยการสื่อสารด้วยการใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ที่ได้จากการสื่อสารด้วยการใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพในการควบคุมความโกรธ
4. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการควบคุมความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### อุปกรณ์

บทบาทสมมติ เรื่อง “นิยายแฉ่แล้ว”  
 ใบความรู้ การสื่อสารที่ดี

### วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
  - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
  - 1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ขั้นดำเนินการ
  - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน
  - 2.2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่านักเรียนเคยโกรธกับเพื่อนแล้วแสดงความโกรธโดยการโต้ตอบกลับไปทันที เช่น การโต้เถียง หรือทำร้ายร่างกายกันหรือไม่ ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น ถ้านักเรียนบอกว่าเคย ผู้วิจัยให้นักเรียนที่บอกว่าเคยเล่าเรื่องราวของตน จากนั้นผู้วิจัยถามว่ารู้สึกอย่างไรที่แสดงความโกรธออกมา เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเอง
  - 2.3 ผู้วิจัยพุดนำเข้าสู่การฝึกควบคุมความโกรธโดยการสื่อสารด้วยการใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ

2.4 ผู้วิจัยแจกใบความรู้การสื่อสารที่ดีและอธิบายเกี่ยวกับการสื่อสารที่ดีด้วยการใช้  
ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพในการควบคุมความโกรธ

2.5 ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมที่จะปฏิบัติร่วมกันในครั้งนี้โดยให้นักเรียนฝึกควบคุม  
ความโกรธโดยการสื่อสารด้วยการใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ และผู้วิจัยขออาสาสมัคร  
กลุ่มละ 4 คน ในการแสดงบทบาท เรื่อง “นิยายแล้ว” ให้นักเรียนจับฉลากบทบาท และแจก  
บทบาท ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงตาม  
บทบาทที่ตนไปรับมา

2.6 เมื่ออาสาสมัครพร้อมจึงเริ่มแสดง

2.7 เมื่ออาสาสมัครแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ  
บทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าแสดงดีหรือไม่ ให้นักเรียนแสดง  
ความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่
2. ถ้านักเรียนเป็นผู้แสดง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร
3. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ ควรเป็นอย่างไร

2.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ออกมาแสดงบทบาทสมมติ ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับ  
เหตุการณ์นี้

2.9 ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และให้นักเรียนบอก  
แนวทางในการสื่อสารที่ดีว่าควรเป็นอย่างไร

2.10 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาท  
สมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

### 3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งนี้ และ  
บอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ

### แนวทางการสรุปกิจกรรม

การสื่อสารที่ดีนั้นต้องมีการสื่อสารทางบวก ซึ่งการสื่อสารทางบวกนั้นจะช่วยส่งเสริมคู่สนทนาให้เกิดความพึงพอใจ มั่นใจ ภาคภูมิใจ เกิดกำลังใจและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา อันจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน หากบุคคลมีอารมณ์โกรธแล้วส่วนมากจะเป็นการสื่อสารทางลบ โดยเป็นการสื่อสารที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ เสียใจ หรือรู้สึกด้อยคุณค่า เช่น การดู การว่ากล่าว ตำหนิ ตำหนอ ประชดประชัน พูดกระทบกระเทียบ พูดดูถูกดูหมิ่น ฯลฯ ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่เข้าใจกันที่สุด ดังนั้น หากบุคคลมีอารมณ์โกรธและไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ๆ ไปได้ ในการสื่อสารระหว่างกันการสื่อสารทางบวกจะเป็นการช่วยประนีประนอมระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่ายให้เกิดความเข้าใจอันดีได้



**การสื่อสาร** หมายถึง การสื่อสารความหมายด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันระหว่างบุคคล 2 คน ขึ้นไป โดยแลกเปลี่ยน ถ่ายทอดเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิด ความเห็น ความต้องการ ความรู้ ความเชื่อ และทัศนคติ ซึ่งอีกฝ่ายหนึ่งจะเป็นผู้ถ่ายทอดให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบ และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้รับ โดยทั้งสองฝ่ายมีปฏิริยาโต้ตอบต่อกัน

**ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่พบบ่อย** ได้แก่

1. การสื่อสารทางบวก เป็นการสื่อสารที่อยู่บนพื้นฐานของการเป็นมิตร รับฟังซึ่งกันและกัน ส่งเสริมคู่สนทนาให้เกิดความพึงพอใจ มั่นใจ ภาคภูมิใจ เกิดกำลังใจและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา อันจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน
2. การสื่อสารทางลบ เป็นการสื่อสารที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ เสียใจ หรือรู้สึกด้อยคุณค่า เช่น การดู การว่ากล่าว ด่าทอ ประชดประชัน พุดกระทบกระเทียบ พุดดูถูกดูหมิ่น ฯลฯ ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและไม่เข้าใจกันที่สุด
3. การสื่อสารไม่ตรงไปตรงมา เป็นการสื่อสารที่มีความหมายอื่นแอบแฝงหรือซ่อนเร้นอยู่ ผู้รับต้องอาศัยการแปลความ ตีความ ขยายความ เพื่อทำความเข้าใจ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งการสื่อสารทางบวกและการสื่อสารทางลบ

**การสื่อสารที่ดี**

การสื่อสารที่ดี เป็นการสื่อสารสองทาง (Two ways communication) ซึ่งต้องอาศัยทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน การฟังอย่างตั้งใจ การใส่ใจในกิริยาท่าทาง น้ำเสียง และการคาดเดาความรู้สึก ความต้องการของคู่สนทนา

### หลักทั่วไปของการสื่อสาร

1. ให้ข้อมูลชัดเจน บอกความรู้สึก ความคิดเห็นและความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา เช่น พูดว่า “ฉันหิวมากเลย เราออกไปทานข้าวกันดีไหม” จะชัดเจนกว่า “เมื่อไหร่เธอจะออกไปทานข้าวสักที”
2. มีอารมณ์สงบ
3. สื่อสารทางบวก สร้างความรู้สึกที่ดีต่อคู่สนทนา เช่น การถามความเห็น การแสดงความชื่นชมคู่สนทนา ให้กำลังใจ ฯลฯ
4. มองสถานการณ์ตามความเป็นจริง ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์
5. ถูกกาลเทศะ ใช้เวลาสนทนาที่เหมาะสม ไม่เยิ่นเย้อ หรือรวบรัดตัดความจนเกินไป

### ขั้นตอนการสื่อสาร

1. บอกความรู้สึกของตนเอง
2. บอกความต้องการของตนเอง
3. ถามความเห็นของคู่สนทนา
4. ขอบคุณเมื่อคู่สนทนาทำตาม

อ้างอิงจาก : กรมสุขภาพจิต. (2543ข). แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.

นนทบุรี : โรงพิมพ์ ร.ส.พ.

### บทบาทสมมติแบบไม่มีบท เรื่อง นิภาแยแล้ว

นิภาเป็นหัวหน้ากลุ่มที่ต้องนำเสนอรายงานในวิชาสังคมศึกษา ขณะที่นิภากำลังจะออกจากบ้านในวันที่ต้องนำเสนอรายงาน คุณแม่ของนิภาก็ไม่สบายกะทันหัน จึงทำให้เขาต้องลาหยุด 1 วัน ในวันรุ่งขึ้นเพื่อน ๆ ในกลุ่มอีก 3 คน ต่างพากันต่อว่า และโกรธนิภาที่เป็นต้นเหตุให้ถูกอาจารย์หักคะแนนรายงานอยู่เพียงกลุ่มเดียว เนื่องจากเพื่อน ๆ ไม่ข้อมูลมารายงานหน้าชั้น เพราะข้อมูลอยู่กับนิภา จึงทำให้เพื่อน ๆ ต่อว่านิภาว่าไม่มีความรับผิดชอบ นิภารู้สึกโกรธ และรู้สึกน้อยใจเพื่อน ๆ ที่ต่อว่าตนโดยที่ตนยังไม่ได้อธิบายเหตุผลเลย

#### ผู้แสดงเป็นเพื่อนของนิภา 3 คน

จะต้องแสดงออกโดยการพูดก้าวร้าว ประชดประชัน แสดงท่าทางไม่พอใจนิภาเป็นอย่างมาก ทำหน้าบึ้งตึง และต่อว่านิภา เมื่อพบกับนิภาที่โรงเรียน

#### ผู้แสดงเป็นนิภา

พยายามพูดชี้แจงถึงเหตุผลที่ตนไม่ได้มาโรงเรียน และกล่าวคำขอโทษซึ่ง โดยการแสดงความคิด และความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่สุภาพ

## ครั้งที่ 7

**เรื่อง** การฝึกควบคุมความโกรธ โดยการพูดแสดงความคิดที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

**เวลาที่ใช้** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงการควบคุมความโกรธโดยการพูดแสดงความคิดที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมความโกรธโดยการพูดแสดงความคิดที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
3. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการควบคุมความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### อุปกรณ์

บทบาทสมมติ เรื่อง “คิดไม่ตรงกัน”

ใบความรู้ การแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

### วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
  - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
  - 1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ขั้นดำเนินการ
  - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน
  - 2.2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยไหมที่นักเรียนกับเพื่อนมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันกับเหตุการณ์ที่ขัดแย้งกับเพื่อนนักเรียนรู้สึกอย่างไร และนักเรียนแสดงออกอย่างไร ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้ง
  - 2.3 ผู้วิจัยพุดนำเข้าสู่การพูดแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
  - 2.4 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ การแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ และอธิบายเกี่ยวกับความขัดแย้งและการปฏิบัติตนในการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ในการควบคุมความโกรธ
  - 2.5 ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมที่จะปฏิบัติร่วมกันในครั้งนี้โดยให้นักเรียนฝึกควบคุมความโกรธโดยการพูดแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ และผู้วิจัยขออาสาสมัครกลุ่มละ

5 คน ในการแสดงบทบาท เรื่อง “คิดไม่ตรงกัน” ให้นักเรียนจับฉลากบทบาท และแจกบทบาท ให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงตามบทบาทที่ตนไปรับมา

2.6 เมื่ออาสาสมัครพร้อมจึงเริ่มแสดง

2.7 เมื่ออาสาสมัครแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ บทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าแสดงดีหรือไม่ ให้นักเรียนแสดง ความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่
2. ถ้านักเรียนเป็นผู้แสดง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร
3. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ ควรเป็นอย่างไร

2.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ออกมาแสดงบทบาทสมมติ ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับ เหตุการณ์นี้

2.9 ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และให้นักเรียนบอก แนวทางในการพูดแสดงความคิดที่ขัดแย้งอย่างเหมาะสมว่าควรเป็นอย่างไร

2.10 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาท สมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

### 3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งนี้ และ บอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ

### แนวทางการสรุปกิจกรรม

เมื่อบุคคลต้องเผชิญอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีสาเหตุจากการขัดแย้งกัน การพูดแสดงความคิดที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ เป็นการช่วยให้บุคคลที่รู้สึกผิดใจกัน อันนำมาซึ่งความโกรธ นั้นได้มีการแสดงออกที่เหมาะสม โดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้วิธีที่จะพูดโดยไม่ให้อีกฝ่ายเกิดความเข้าใจผิด ซึ่งเป็นการที่บุคคลเราได้มีการคิดก่อนที่เราจะพูด หรือตอบโต้ออกไป โดยเป็นการกระทำที่สร้างสรรค์ ทำให้ทั้งสองฝ่ายมีการเข้าใจกัน ซึ่งนับว่าเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหายอย่างสร้างสรรค์



การแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งและการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

### ประเภทของความขัดแย้งและวิธีการจัดการ

| ประเภท                                                                                 | การจัดการ                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ข้อขัดแย้งธรรมดา (Simple conflict)                                                  | 1. เรื่องไม่สำคัญ เลือกอะไรก็ได้                                                                             |
| 2. ขัดแย้งในเนื้อหา (Content conflict)<br>เช่น คน 2 คนให้ข้อมูลต่างกันในเรื่องเดียวกัน | 2. พักไว้ก่อน แล้วไปหาข้อมูลเพิ่มเติม                                                                        |
| 3. ขัดแย้ง เรื่อง ค่านิยม ความเชื่อ<br>(Value conflict)                                | 3. เรื่องความเชื่อ ค่านิยม เป็นเรื่องยาก ถ้าตกลงกันไม่ได้ ต้องให้อิสระ เพราะทุกคนไม่จำเป็นต้องเชื่อเหมือนกัน |
| 4. ขัดแย้งเพราะถือตนเองเป็นใหญ่<br>(Ego conflict)                                      | 4. ข้อสำคัญไม่ได้อยู่ที่ความขัดแย้ง แต่อยู่ที่ตัวบุคคล จึงต้องปล่อยไปก่อน ในระยะยาวจึงค่อย ๆ เปลี่ยน         |

### ขั้นตอนการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

1. ชื่นชม สนับสนุนสิ่งที่ดี / สิ่งที่ตนเองเห็นด้วย
2. บอกสิ่งที่ไม่เห็นด้วย พร้อมทั้งเสนอความเห็นที่คิดว่าน่าจะดีกว่า
3. ถามความเห็นเพื่อหาทางออกร่วมกัน

### ข้อควรปฏิบัติในการแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

1. ควรเลือกโอกาสและจังหวะที่คู่สนทนามีอารมณ์และความพร้อมที่จะรับฟัง
2. เน้นพฤติกรรมเฉพาะที่ไม่เห็นด้วย ไม่ใช่ตัวบุคคล
3. มีอารมณ์สงบ มีใจเป็นกลาง
4. ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์
5. รู้ว่าเมื่อใดควรหยุดพูด

### ขั้นตอนการรับฟังความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

1. ฟังอย่างใส่ใจด้วยใจเปิดกว้าง อารมณ์สงบ ไม่ด่วนโต้แย้งหรือปกป้องตนเอง
2. ทำความเข้าใจเนื้อหาด้วยใจเป็นกลาง โดยสะท้อนสิ่งที่ได้ยิน และตั้งคำถามเพื่อความกระจ่าง เป็นการป้องกันความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน
3. แสดงออกว่าเข้าใจคู่สนทนา และตอบสนองให้สอดคล้องกับเนื้อหาอย่างเหมาะสม เช่น แสดงความเสียใจ และขอโทษเมื่อเป็นฝ่ายผิด ให้กำลังใจ ชื่นชมน้ำใจคู่สนทนา แสดงความตั้งใจที่จะปรับปรุงตนเอง เสนอทางออกเพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น ยอมรับความเห็น ฯลฯ

อ้างอิงจาก : กรมสุขภาพจิต. (2543ข). แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.

นนทบุรี : โรงพิมพ์ ร.ส.พ.

## บทบาทสมมติ เรื่อง “คิดไม่ตรงกัน”

ในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อทำงานในวิชาสังคมศึกษา ในหัวข้อ “ปัญหาเยาวชนติดยาเสพติดในสังคมไทยมาจากใคร” ซึ่งเป็นการวิเคราะห์และการแสดงความคิดเห็น ดังนั้นทุกคนในกลุ่มต้องร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยอาจารย์ให้เวลาแสดงความคิดเห็น 15 นาที ไอ้เป็นสมาชิกคนหนึ่งซึ่งเป็นคนใจร้อน และมีความคิดเห็นที่รุนแรง ไอ้ได้เสนอความคิดเห็นเป็นแรก เธอลุกขึ้นพูดด้วยท่าทางมั่นใจและใส่อารมณ์ในการแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาดังกล่าว ซึ่งเธอพูดว่า “การที่เด็กไทยติดยาเสพติดเพราะครอบครัวขาดความอบอุ่น ครอบครัวแตกแยก เมื่อครอบครัวไม่มีความอบอุ่นเด็กจึงต้องออกนอกบ้าน เพื่อหาที่พึ่ง แล้วก็ใช้ยาเสพติดเป็นที่พึ่งทางใจ”

นุ้ยเป็นสมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง ซึ่งมีความคิดเห็นอีกแนวทาง แต่ไม่ตรงกับความคิดของไอ้ ซึ่งนุ้ยคิดว่า “ปัญหาเยาวชนติดยาเสพติดนั้นน่าจะเริ่มมาจากตัวเด็กเองมากกว่า ครอบครัวก็อาจมีส่วนแต่คิดว่ามีส่วนน้อย เพราะเด็กอยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่คึกคะนองอยากรู้ อยากลองไม่รู้จักควบคุมตัวเอง เมื่อเพื่อนชักชวน จึงทำให้มีโอกาสติดยาเสพติด ส่วนเด็กที่ครอบครัวแตกแยกแล้วไปติดยานั้นเราคิดว่าไม่น่าจะเกี่ยวกับครอบครัว เพราะเด็กที่ครอบครัวแตกแยกแล้วไม่ติดยาเสพติดก็มี และก็เรียนจบประสบความสำเร็จตั้งเยอะแยะ” และเพื่อนอีกหนึ่งคนในกลุ่มนั่งรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนทั้งสองด้วยใจเป็นกลาง

### ผู้แสดงเป็น ไอ้

แสดงกิริยาท่าทางพูดด้วยความมั่นใจ และใส่อารมณ์ในการพูดแสดงความคิดเห็น

### ผู้แสดงเป็น นุ้ย

รับฟังเพื่อนก่อน และพูดชื่นชมความคิดของเพื่อนในส่วนที่ตนเห็นด้วย แล้วพยายามที่จะพูดให้เพื่อนในกลุ่มรับฟังความคิดเห็นของตนด้วยการเสนอความคิดเห็นด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ พร้อมทั้งพยายามถามความเห็นเพื่อหาทางออกร่วมกัน

### ผู้แสดงเป็นเพื่อนในกลุ่ม 3 คน

รับฟังเพื่อนทั้งสองคนและพูดชื่นชมความคิดของเพื่อนในส่วนที่ตนเห็นด้วย แล้วพยายามที่จะพูดให้เพื่อนในกลุ่มรับฟังความคิดเห็นของตนด้วยการเสนอความคิดเห็นด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์

## ครั้งที่ 8

**เรื่อง** การฝึกควบคุมความโกรธ โดยการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและหาแนวทางในการยุติความโกรธที่เหมาะสม

**เวลาที่ใช้** 50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมความโกรธโดยการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและหาแนวทางในการยุติความโกรธที่เหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมความโกรธโดยการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และหาแนวทางในการยุติความโกรธที่เหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนควบคุมความโกรธโดยการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ และหาแนวทางในการยุติความโกรธที่เหมาะสม
4. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการควบคุมความโกรธไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### อุปกรณ์

บทบาทสมมติเรื่อง ใครเอาหนังสือไป

### วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
  - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
  - 1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ขั้นดำเนินการ
  - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน
  - 2.2 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ช่วงที่ผ่านมา นักเรียนได้แสดงความโกรธใครบ้าง เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่าเรื่องราวของตน และผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงเมื่อนักเรียนได้เผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธและนักเรียนเป็นต้นเหตุ แล้วนักเรียนทำอย่างไรเพื่อยุติเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ
  - 2.3 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกควบคุมความโกรธ โดยการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและหาแนวทางในการยุติความโกรธที่เหมาะสม

2.4 ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมที่จะปฏิบัติร่วมกันในครั้งนี้โดยให้ฝึกควบคุมความโกรธโดยการคิดทบทวนหาสาเหตุและหาแนวทางในการยุติที่เหมาะสม และผู้วิจัยขออาสาสมัครกลุ่มละ 3 คน ในการแสดงบทบาท เรื่อง “ใครเอาหนังสือไป” ให้นักเรียนจับฉลากบทบาท และแจกบทบาทให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครอ่านเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงตามบทบาทที่ตนไปรับมา

2.5 เมื่ออาสาสมัครพร้อมจึงเริ่มแสดง

2.6 เมื่ออาสาสมัครแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของผู้แสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าแสดงดีหรือไม่ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การที่เพื่อนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเหมาะสมหรือไม่
2. ถ้านักเรียนเป็นผู้แสดง จะรู้สึกอย่างไร และจะแสดงออกอย่างไร
3. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้ ควรเป็นอย่างไร

2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ออกมาแสดงบทบาทสมมติ ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับเหตุการณ์นี้

2.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และให้นักเรียนบอกแนวทางในการยุติความโกรธที่เหมาะสมว่าควรเป็นอย่างไร

2.9 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

### 3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกควบคุมความโกรธในครั้งนี้ และบอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ

### แนวทางการสรุปกิจกรรม

หากบุคคลมีอารมณ์โกรธ แล้วได้มีการคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ ด้วยการคิดอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินปัญหาก็จะทำให้บุคคลได้เข้าใจถึงปัญหา และสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นได้ อีกทั้งยังทำให้บุคคลสามารถที่จะให้อภัยผู้ที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยที่เขาอาจไม่ได้ตั้งใจ นับว่าเป็นแนวทางในการยุติความโกรธที่เหมาะสมได้ โดยที่เราได้มีการคิดอย่างรอบคอบ ได้มีการไตร่ตรองถึงเหตุและผล ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดความโกรธ และทำให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคลอื่นได้

### บทบาทสมมติ เรื่อง ใครเอาหนังสือไป

ช่วงพักกลางวัน ในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 ดาวรัตน์เข้ามานั่งอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบในห้องเรียน ดาวรัตน์เอาหนังสือวางไว้บนโต๊ะของสุขุมก่อนเข้าห้องน้ำ ในขณะที่อมรพิมลนั่งอ่านหนังสืออยู่ที่โต๊ะของสุขุม เมื่อกลับมาภายหลัง ดาวรัตน์พบว่าหนังสือของเธอหายไป จึงถามอมรพิมลว่าเอาหนังสือของเธอไปหรือไม่ อมรพิมลปฏิเสธว่า ตนไม่ได้เอาไปพอดาวรัตน์เข้าห้องน้ำเธอก็เดินมาหาสุขุม แต่ดาวรัตน์ก็ยืนยันว่าหนังสือของเธอวางไว้บนโต๊ะสุขุมก่อนเข้าห้องน้ำหายไป อมรพิมลถามเพื่อน ๆ แล้ว เพื่อน ๆ บอกว่าไม่มีใครมาที่โต๊ะของสุขุมเลยนอกจากอมรพิมล ดาวรัตน์รู้สึกหงุดหงิดมาก ๆ ที่หนังสือหายไปซึ่งก็ใกล้จะสอบแล้ว อยากจะด่าเพื่อนในตอนนั้น แต่ก็ทำไม่ได้ ซึ่งในใจก็คิดว่าอมรพิมลเป็นคนขโมยหนังสือไปแน่ ๆ จึงแสดงสีหน้าไม่ดีใส่อมรพิมล แล้วดาวรัตน์ก็เหลือบไปเห็นหนังสือของตนตกอยู่และมีกระเป๋าทับอยู่ข้างบน ก็เข้าใจแล้วว่าอมรพิมลไม่ได้เอาหนังสือไป เมื่อดาวรัตน์รู้สึกว่ตนกำลังใช้อารมณ์กับเพื่อน โดยที่เพื่อนไม่ได้ทำ ดาวรัตน์ยอมรับว่าตนเองผิดจึงคิดที่จะขอโทษเพื่อน

ผู้แสดงเป็น ดาวรัตน์ แสดงสีหน้าเรียบเฉยเมื่อไม่เจอหนังสือเริ่มหงุดหงิดในใจ ถอนหายใจ หายใจแรง เริ่มมีท่าทางหงุดหงิดมากขึ้น สีหน้าบึ้งตึงเมื่อพูดกับเพื่อน

ผู้แสดงเป็น อมรพิมล อธิบายเหตุผลให้ดาวรัตน์ฟัง แต่เพื่อนก็ไม่เชื่อ รู้สึกไม่พอใจเช่นกันที่เหตุการณ์เป็นเช่นนี้ และอมรพิมลไม่ผิดจึงได้รับการขอโทษจากดาวรัตน์

ผู้แสดงเป็น เพื่อน แสดงสีหน้าเรียบเฉย และพูดกับดาวรัตน์ว่าไม่เห็นมีใครมาที่โต๊ะสุขุมเลยนอกจากอมรพิมล

## ครั้งที่ 9

เรื่อง บัณฑิตนิเทศ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการฝึกควบคุมความโกรธ
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้รับจากการฝึกควบคุมความโกรธ
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการควบคุมความโกรธ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการเข้าฝึกการควบคุมความโกรธ
3. ให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อนแต่ละคน
4. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้วิธีควบคุมความโกรธ และการนำประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกควบคุมความโกรธไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
5. ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกควบคุมความโกรธ

### การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกันสรุป การแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียน

#### ภาคผนวก ค

- คุณภาพเครื่องมือ
- คะแนนความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ
- คะแนนความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง และหลังทดลอง

ตาราง 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ของแบบสำรวจความโกรธ ด้วยการหาค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ

| ข้อ | ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ<br>(item — total Correlation) | ข้อ | ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ<br>(item — total Correlation) | ข้อ | ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ<br>(item — total Correlation) |
|-----|---------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------|
| 1.  | .555                                              | 21. | .611                                              | 41. | .621                                              |
| 2.  | .592                                              | 22. | .515                                              | 42. | .660                                              |
| 3.  | .551                                              | 23. | .338                                              | 43. | .306                                              |
| 4.  | .515                                              | 24. | .243                                              | 44. | .586                                              |
| 5.  | .254                                              | 25. | .609                                              | 45. | .455                                              |
| 6.  | .466                                              | 26. | .504                                              | 46. | .363                                              |
| 7.  | .290                                              | 27. | .682                                              | 47. | .439                                              |
| 8.  | .309                                              | 28. | .723                                              | 48. | .409                                              |
| 9.  | .517                                              | 29. | .667                                              | 49. | .237                                              |
| 10. | .497                                              | 30. | .395                                              | 50. | .302                                              |
| 11. | .317                                              | 31. | .427                                              | 51. | .534                                              |
| 12. | .429                                              | 32. | .486                                              | 52. | .552                                              |
| 13. | .263                                              | 33. | .625                                              | 53. | .364                                              |
| 14. | .410                                              | 34. | .507                                              | 54. | .403                                              |
| 15. | .395                                              | 35. | .253                                              | 55. | .564                                              |
| 16. | .470                                              | 36. | .516                                              | 56. | .480                                              |
| 17. | .431                                              | 37. | .359                                              | 57. | .620                                              |
| 18. | .478                                              | 38. | .463                                              | 58. | .624                                              |
| 19. | .545                                              | 39. | .623                                              | 59. | .374                                              |
| 20. | .397                                              | 40. | .437                                              | 60. | .568                                              |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจความโกรธ เท่ากับ .947

ตาราง 13 แสดงคะแนนความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกควบคุม  
ความโกรธ

| ก่อนเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ |                                          |                                          |                           | หลังเข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ         |                                          |                           |
|----------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|
| คน<br>ที่                        | ด้านการใช้<br>ความโกรธ<br>เป็นเครื่องมือ | ด้านการมี<br>ปฏิกิริยา<br>โต้ตอบความโกรธ | ด้านการควบคุม<br>ความโกรธ | ด้านการใช้<br>ความโกรธ<br>เป็นเครื่องมือ | ด้านการมี<br>ปฏิกิริยา<br>โต้ตอบความโกรธ | ด้านการควบคุม<br>ความโกรธ |
| 1.                               | 49                                       | 71                                       | 31                        | 29                                       | 60                                       | 49                        |
| 2.                               | 39                                       | 72                                       | 47                        | 24                                       | 39                                       | 73                        |
| 3.                               | 48                                       | 69                                       | 46                        | 34                                       | 47                                       | 60                        |
| 4.                               | 61                                       | 95                                       | 53                        | 39                                       | 67                                       | 56                        |
| 5.                               | 63                                       | 89                                       | 55                        | 31                                       | 42                                       | 76                        |
| 6.                               | 50                                       | 75                                       | 54                        | 29                                       | 48                                       | 74                        |
| 7.                               | 60                                       | 94                                       | 31                        | 31                                       | 51                                       | 57                        |
| 8.                               | 61                                       | 95                                       | 43                        | 39                                       | 43                                       | 62                        |
| 9.                               | 59                                       | 95                                       | 31                        | 34                                       | 61                                       | 52                        |
| 10.                              | 42                                       | 81                                       | 52                        | 30                                       | 54                                       | 63                        |
| 11.                              | 59                                       | 94                                       | 31                        | 27                                       | 48                                       | 72                        |
| 12.                              | 54                                       | 65                                       | 56                        | 28                                       | 40                                       | 69                        |
| 13.                              | 49                                       | 74                                       | 39                        | 20                                       | 44                                       | 74                        |
| 14.                              | 50                                       | 71                                       | 53                        | 28                                       | 46                                       | 67                        |
| 15.                              | 41                                       | 78                                       | 52                        | 30                                       | 49                                       | 53                        |
| 16.                              | 52                                       | 74                                       | 44                        | 21                                       | 39                                       | 81                        |
| 17.                              | 46                                       | 74                                       | 55                        | 25                                       | 45                                       | 80                        |
| 18.                              | 47                                       | 81                                       | 33                        | 28                                       | 48                                       | 62                        |
| 19.                              | 54                                       | 66                                       | 37                        | 20                                       | 40                                       | 75                        |
| 20.                              | 42                                       | 73                                       | 48                        | 26                                       | 41                                       | 64                        |

ตาราง 14 แสดงคะแนนความโกรธของวัยรุ่น กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง

| ก่อนทดลอง |                                          |                                          |                           | หลังทดลอง                                |                                          |                           |
|-----------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|
| คนที่     | ด้านการใช้<br>ความโกรธ<br>เป็นเครื่องมือ | ด้านการมี<br>ปฏิกิริยา<br>โต้ตอบความโกรธ | ด้านการควบคุม<br>ความโกรธ | ด้านการใช้<br>ความโกรธ<br>เป็นเครื่องมือ | ด้านการมี<br>ปฏิกิริยา<br>โต้ตอบความโกรธ | ด้านการควบคุม<br>ความโกรธ |
| 1.        | 46                                       | 59                                       | 42                        | 43                                       | 63                                       | 47                        |
| 2.        | 45                                       | 68                                       | 47                        | 45                                       | 65                                       | 49                        |
| 3.        | 48                                       | 84                                       | 41                        | 44                                       | 75                                       | 44                        |
| 4.        | 47                                       | 62                                       | 46                        | 38                                       | 55                                       | 38                        |
| 5.        | 47                                       | 84                                       | 55                        | 40                                       | 84                                       | 69                        |
| 6.        | 48                                       | 77                                       | 53                        | 46                                       | 75                                       | 65                        |
| 7.        | 45                                       | 68                                       | 52                        | 37                                       | 57                                       | 56                        |
| 8.        | 43                                       | 60                                       | 35                        | 32                                       | 57                                       | 40                        |
| 9.        | 40                                       | 72                                       | 47                        | 33                                       | 68                                       | 50                        |
| 10.       | 52                                       | 66                                       | 51                        | 46                                       | 62                                       | 52                        |
| 11.       | 50                                       | 81                                       | 51                        | 37                                       | 78                                       | 32                        |
| 12.       | 53                                       | 66                                       | 37                        | 37                                       | 61                                       | 40                        |
| 13.       | 63                                       | 89                                       | 55                        | 58                                       | 85                                       | 73                        |
| 14.       | 50                                       | 74                                       | 54                        | 51                                       | 75                                       | 54                        |
| 15.       | 41                                       | 78                                       | 52                        | 40                                       | 53                                       | 33                        |
| 16.       | 47                                       | 78                                       | 45                        | 40                                       | 70                                       | 47                        |
| 17.       | 51                                       | 74                                       | 54                        | 43                                       | 70                                       | 64                        |
| 18.       | 49                                       | 76                                       | 42                        | 40                                       | 69                                       | 35                        |
| 19.       | 61                                       | 95                                       | 39                        | 59                                       | 97                                       | 29                        |
| 20.       | 50                                       | 74                                       | 55                        | 47                                       | 60                                       | 61                        |

ประวัติย่อผู้วิจัย

### ประวัติย่อผู้วิจัย

|                     |                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อสกุล       | นางสาวहरषा สุภาพจน                                        |
| วันเดือนปีเกิด      | 9 มีนาคม 2523                                             |
| สถานที่เกิด         | อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี                                |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 100 หมู่ 6 ตำบลต้นมะม่วง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี 76000 |

### ประวัติการศึกษา

|           |                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------|
| พ.ศ. 2548 | กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)<br>จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ    |
| พ.ศ. 2545 | ศษ.บ. (จิตวิทยาและการแนะแนว)<br>จาก มหาวิทยาลัยศิลปากร         |
| พ.ศ. 2541 | มัธยมศึกษาตอนปลาย<br>จาก โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี |