

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการบริหารความโกรธ
ของวัยรุ่นในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒

ปริญญาานิพนธ์
ของ
ปณิธิ ประชญาภรณ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ตุลาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการบริหารความโกรธ
ของวัยรุ่นในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒

บทคัดย่อ
ของ
ปณิธิ ปรัชญาภรณ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ตุลาคม 2547

ปณิธิ ปรัชญาภรณ์. (2547), รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการบริหารความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒. ปริญญาโท กศม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เปรียบเทียบการบริหารความโกรธโดยรวมและรายด้านของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่แตกต่างกัน 2) เพื่อเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มที่มีเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และมีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน 3) เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายการบริหารความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวเป็นตัวทำนาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 320 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒ กระทรวงศึกษาธิการ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสอบถามรายละเอียดข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามการสื่อสารในครอบครัว และแบบสอบถามวัดการบริหารความโกรธ สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ t-test, การวิเคราะห์ความแปรปรวนทิศทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) และการถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. เมื่อวิเคราะห์การบริหารความโกรธโดยรวม กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก), รูปแบบที่ 2 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมากและเชิงลบปริมาณน้อย), รูปแบบที่ 3 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยและเชิงลบปริมาณมาก) มีการบริหารความโกรธสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 4 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน ไม่มีผลทำให้การบริหารความโกรธแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายการบริหารความโกรธ คือรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1, รูปแบบที่ 2, รูปแบบที่ 3 โดยตัวแปรทั้ง 3 มีอำนาจในการทำนายการบริหารความโกรธร่วมกันได้ร้อยละ 8.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .29 และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการทำนายเท่ากับ 1.24

FAMILY COMMUNICATION PATTERNS AND THE ANGER MANAGEMENT OF
ADOLESCENTS IN NAVAMINTRACHINUTIS STREEWITTAYA SCHOOL

AN ABSTRACT
BY
PANITHI PRACHYAPORN

Present in partial fulfilment of the requirements for the
Master of Education degree in Developmental Psychology
At Srinakharinwirot University
October 2547

Panithi Pruchayaporn. (2004). *Family Communication Patterns and the Anger Management of Adolescents in Navamintrachinutis Streewittaya School 2*. Master of Education, M.Ed. (Psychology Development). Bangkok : Graduate School Srinakarinwirot School. Thesis Committee: Assoc. Prof. Dr. Duangduen Satraphat, Assis. Prof. Wattana Srisatwacha.

The purposes of this research were 1) to compare the anger management in general and in each aspect of adolescents who were exposed to different family communication patterns. 2) To compare the anger management of adolescents on the basis of sex, grade, and scholastic achievement, and 3) To predict anger management from the family communication patterns.

The samples of this study consisted of 320 adolescent students living with their parents and studying in lower secondary education of Navamintrachinutis Streewittaya School 2. The instruments for collecting data were 1) a questionnaire on personal background data, 2) a test on family communication patterns, and 3) a test on anger management. The analysis of data was carried out by the application of t-test, One-Way Analysis of Variance and Multiple Regression analysis.

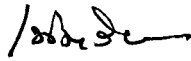
The research results in general indicated that the adolescents who were exposed to the family communication pattern 1 (more positive and more negative feelings) , family communication pattern 2 (more positive and less negative feelings) , family communication pattern 3 (less positive and more negative feelings) were found to have anger management significantly higher than those who were exposed to family communication pattern 4 (less positive and less negative feelings) at the .05 level. There were no sex and scholastic -achievement differences in the adolescents' anger management. The predictor variables that could serve to powerfully predict the adolescents' anger management were the family communication pattern 1, the family communication pattern 2 and the family communication pattern 3 respectively; these three predictors variable could mutually predict their anger management for 8.20 % at the .01 level of significance with a multiple regression of 0.29 and a standard error of 1.24

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการบริหารความโกรธของวัยรุ่น
ในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา๒

ของ
นายปณิธิ ปรัชญาภรณ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

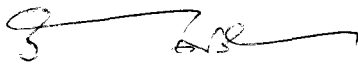
วันที่ ๒๒ เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความเมตตากรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา ที่ได้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งนี้มาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์สมเกียรติ ทิพยทัศน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ที่ได้กรุณารับเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม และได้กรุณาให้คำแนะนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างมาก รวมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับข้อแก้ไขต่างๆ ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ อาจารย์ผู้เกี่ยวข้อง และขอขอบคุณนักเรียนของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒ ที่ให้ความอนุเคราะห์ และให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ขอขอบคุณคุณปอแก้ว ศิริจันทร์ ที่ให้กำลังใจ และความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่และพี่ๆ เพื่อนๆ ที่ให้กำลังใจ และทุนสนับสนุนในการศึกษาครั้งนี้ ท้ายสุดนี้ขอขอบพระคุณบุคลากรและอาจารย์ทุกท่านในภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ช่วยทำผู้วิจัยสามารถดำเนินการในเรื่องต่างๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

นายปณิธิ ปรัชญาภรณ์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
	นิยามปฏิบัติการ	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในครอบครัว	6
	ความหมายและความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว	6
	การสื่อสารในครอบครัวกับการพัฒนาบุคคลในช่วงวัยรุ่น.....	11
	รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว	14
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความโกรธ	19
	ความโกรธและการบริหารความโกรธ.....	19
	ความหมายของความโกรธ.....	19
	ความหมายของการบริหารความโกรธ.....	28
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความโกรธ	34
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในครอบครัว เพศ ผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนและระดับชั้นเรียนกับการบริหารความโกรธ	36
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการ บริหารความโกรธ.....	37
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรเพศกับการบริหารความโกรธ	38
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการบริหาร ความโกรธ.....	39
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับชั้นเรียนกับการบริหารความโกรธ.....	40
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	41
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า 43
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 43
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล 43
	วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ..... 45
	วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 47
	การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้..... 47
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 48
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 48
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 48
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 49
5	บทย่อ สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ 60
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า..... 60
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า 60
	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า 60
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 61
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 62
	การอภิปรายผล..... 63
	ข้อเสนอแนะ 72
	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป..... 72
	บรรณานุกรม 73
	ภาคผนวก..... 78
	ประวัติย่อผู้วิจัย..... 84

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการบริหารความโกรธของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน 4 รูปแบบ	49
2	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการบริหารความโกรธของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน	50
3	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารความโกรธโดยรวมของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน	50
4	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการบริหารความโกรธด้วยวิธีใช้สติ แก้ไขความโกรธ ใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ ใช้การพูดระบายความโกรธ และการผันไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ ของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน 4 รูปแบบ	51
5	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการบริหารความโกรธด้วยวิธีใช้สติแก้ไขความโกรธ ใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ ใช้การพูดระบายความโกรธ และใช้การผันไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ ของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน	52
6	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารความโกรธด้วยวิธีใช้สติแก้ไขความโกรธ ของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน	53
7	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารความโกรธ ด้วยวิธีใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว แตกต่างกัน	54
8	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารความโกรธ ด้วยวิธีใช้ใช้การพูดระบายความโกรธ ของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว แตกต่างกัน	55
9	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามกลุ่มเพศ	55
10	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	56

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
11	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการบริหารความโกรธของวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน	56
12	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการบริหารความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามระดับชั้นเรียน	57
13	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการบริหารความโกรธของวัยรุ่นที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน	57
14	แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายค่านิยมในการบริหารความโกรธของวัยรุ่น จากตัวแปรรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว เป็นตัวทำนาย	58

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วันรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์บ่อยครั้งจนขาดความมั่นคงทางอารมณ์ (สำเนาวิ ขจรศิลป์. 2538 : 76) อารมณ์ที่พัฒนามากในวัยรุ่นคือ ความโกรธ ความกลัว ความรัก และความริษยา (สุชา จันท์เอม.2518:102) แต่อารมณ์ที่ซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมและความรุนแรงของวัยรุ่น คือ ความโกรธ (หรรษา แก้วพูลปกรณ์. 2541 : 3) เมื่อแสดงอารมณ์โกรธออกไป สิ่งก็ตามมามากจะเป็นผลทางด้านลบ การสูญเสียสัมพันธภาพความไม่เข้าใจ และความขัดแย้งระหว่างบุคคล ศิริวรรณ ศิริอารยา (2528 : 81-82) กล่าวถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก เมื่อตกอยู่ในสภาวะของความโกรธว่า จะรู้สึกอยากใช้ถ้อยคำรุนแรง หรือใช้กำลัง แต่ก็มีหลายคนใช้ความโกรธลงโทษตนเอง และก่อให้เกิดความสำนึกผิด ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกหดหู่ มีความรู้สึกช่วยตนเองไม่ได้ และในที่สุดจะนำไปสู่การทำร้ายตนเองอย่างเช่น การฆ่าตัวตาย ผลจากความโกรธอีกรูปแบบหนึ่งที่มีให้เห็นก็คือ การเบียดเบียนความโกรธลงโทษบุคคลที่สาม หรือสังคม ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียอย่างมากมาจกแสดงพฤติกรรมในเชิงลบต่อบุคคลอื่น นอกจากนี้ความโกรธก็ยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ มีผลกระทบต่องាំងด้านร่างกาย และจิตใจ โดย เอย์น ดับเบิลยู ไดเออร์ (2536 : 216) กล่าวว่า ความโกรธจะทำให้เป็นความดันโลหิตสูง เครียด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หัวใจสั่น นอนไม่หลับ โรคหัวใจ ส่วนทางด้านจิตใจ ความโกรธจะเป็นสาเหตุของความแตกร้าง ทำให้อารมณ์พลุ่งพล่าน มีปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์ เพราะเมื่อโกรธแล้วมักพุดจากระทบกระเทียบหรือวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น และจะมีความรู้สึกวิตกกังวล และเกิดความว่าุ่นใจร่วมด้วย (สมพร อินทร์แก้ว. 2531 : 43)

จะเห็นได้ว่าอารมณ์โกรธนั้นมักก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง และคนรอบข้างมากกว่าจะสร้างสรรค์ ความโกรธจึงเป็นอารมณ์ด้านลบที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม (เทิดศักดิ์ เดชคง. 2544 : 29) ดังนั้นการรู้จักบริหารความโกรธจึงเป็นทักษะหนึ่งของชีวิตที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะในชีวิตจริงนั้นคนเราย่อมต้องมีการกระทบกระทั่งกันได้เสมอ การรู้เท่าทันความโกรธของเราด้วยการรู้จักบริหารความโกรธอย่าง จึงเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมกับความโกรธได้อย่างมีความสุข

วิธีการทางจิตวิทยา ในการส่งเสริมการตระหนักรู้ทางด้านอารมณ์ในขั้นพื้นฐาน เปรียบเสมือนเป็นพาหนะในการนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่ชีวิต พ่อแม่คือผู้ให้คำปรึกษาและสื่อสารพุดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ลูก ๆ มีอารมณ์โกรธ หรือเศร้า และพวกเขาสามารถที่จะเข้าใจสถานการณ์ตามที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น พ่อแม่จะมีส่วนช่วยให้เด็ก ๆ มีความรู้สึกดีขึ้น รวมทั้งการมองหาวิถีทางที่จะเพิ่มความรู้สึกดี ๆ เป็นแนวทางในการให้พวกเด็ก ๆ มีความเข้าใจในอารมณ์ และ

ความรู้สึกของตนเอง และสามารถควบคุมมันได้ (วรรณดี หมูเย็น. 2544 : 2) อิทธิพลของการเลี้ยงดูจากพ่อแม่จึงมีส่วนช่วยให้บุคคลมีการรู้จักยับยั้งชั่งใจ หรือระงับความโกรธได้โดยการใช้กลไกทางจิตที่เหมาะสม (เกษม ตันติผลาชีวะ. 2530 : 72) ดังนั้นบุคคลที่จะมีอารมณ์และบุคลิกภาพที่เหมาะสมได้นั้น จึงขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพในครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคม ที่จะตอบสนองความต้องการของสมาชิกในครอบครัวทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาโดยเฉพาะในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นได้ดีที่สุด ครอบครัวจะถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม และการอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิดจนเจริญเติบโตพึ่งตนเองได้ ซึ่งหากบิดามารดาและคนในครอบครัวมีความใกล้ชิดต่อกัน ก็จะสามารถช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก และเยาวชน อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างที่หล่อหลอมความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม การเรียนรู้ภาษา พัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต ค่านิยม ความเชื่อ คุณธรรม การปฏิบัติตนตามความเชื่อทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวนั้นจะสามารถถ่ายทอดได้โดยผ่านทางกระบวนการสื่อสารในครอบครัว (สมพงษ์ ธนัญญา. 2540 : 192) จึงกล่าวได้ว่าคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับกับคุณภาพของการสื่อสารภายในครอบครัวเป็นอย่างมาก

นพวงศ์ ณ อยุธยา (2528 : 8-9) กล่าวว่า พ่อแม่ ควรรู้จักการแสดงความรักอย่างถูกต้อง ให้ความอบอุ่น ดูแลเอาใจใส่ความทุกข์ของลูกด้วยความเข้าใจ แสดงความเป็นกันเองกับลูก เพื่อให้ลูกกล้าที่จะพูด หรือปรึกษาปัญหาต่างๆอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาจะได้ไม่เก็บปัญหาไว้ลำพัง แล้วแสวงหาทางออกที่ไม่เหมาะสม ซึ่งวิธีการดังกล่าว พ่อแม่จะต้องทำผ่านทางกระบวนการสื่อสารทั้งสิ้น นอกจากนั้นจรรยา สุวรรณทัต (2530 : 54-55) ยังกล่าวไว้อีกว่ากระบวนการสื่อสารเป็นกระบวนการพื้นฐานของปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว โดยใช้การสื่อความหมายที่ให้ทั้งความรู้สึก และความเข้าใจตรงกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง และจากผลการศึกษาค้นคว้า แสดงให้เห็นถึงความสำคัญทั้งในเนื้อหาสาระ และกระบวนการของการสื่อสาร หรือความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ถ้าหากการสื่อสารในครอบครัวมีความสมบูรณ์ไม่บกพร่อง โดยที่ผู้สื่อให้ความกระจ่างต่อผู้รับคือ พยายามให้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ระหว่างการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ซึ่งควรจะเหมาะสมกับสถานการณ์ วัย และประสบการณ์ของผู้รับที่มีผลต่อการพิจารณาเลือกสื่อที่เหมาะสม รวมถึงการกระตุ้นให้ผู้รับเกิดความคิด และการกระทำที่สร้างสรรค์ได้แล้ว ความสำเร็จของการสื่อสารในครอบครัวก็จะเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน เมื่อการสื่อสารในครอบครัวดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพจนทำให้เกิดความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ราบรื่น ซึ่งทั้งหมดนี้ก็จะเป็รากฐานที่สำคัญที่สุดต่อการพัฒนาทั้งหลายทั้งปวงของมนุษย์ต่อไป

ด้วยเหตุดังกล่าว จึงทำให้มีความสนใจที่จะศึกษาว่าวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวในลักษณะที่แต่ต่างกัน จะมีการบริหารความโกรธได้ดีแตกต่างกันเพียงใด รวมทั้งต้องการศึกษาวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแต่ละแบบ จะเลือกรูปแบบการบริหารความโกรธแตกต่างกันอย่างไร และวัยรุ่นที่มีความแตกต่างกันในด้านปัจจัยทางชีว สังคม อันได้แก่เพศ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนจะมีการบริหารความโกรธแตกต่างกันเพียงใด รวมทั้งยังสนใจที่จะศึกษาว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบใดสามารถทำนายความสามารถในการบริหารความโกรธของวัยรุ่นได้อีกด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการใช้ข้อมูลเหล่านี้เป็นแนวทางในการเลือกใช้รูปแบบการสื่อสารที่ดีที่สุด เพื่อเด็กและเยาวชนที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการบริหารความโกรธโดยรวม และรายด้านของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่แตกต่างกัน
2. เพื่อเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของวัยรุ่น ตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และมีระดับชั้นเรียนที่แตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายการบริหารความโกรธของวัยรุ่น โดยใช้รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวเป็นตัวทำนาย

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงการบริหารความโกรธของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารต่างกัน และทำให้ทราบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแต่ละแบบ จะมีการบริหารความโกรธต่างกันอย่างไร นอกจากนี้ก็ยังทำให้ทราบว่าวัยรุ่นที่มีเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนต่างกัน จะมีการบริหารความโกรธต่างกันอย่างไร รวมทั้งยังทำให้ทราบถึงตัวแปรรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบใดจะมีอำนาจทำนายการบริหารความโกรธของวัยรุ่นอีกด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้จะเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับ ผู้ที่จะเป็นผู้ปกครองในอนาคตได้ฟังตระหนักถึงคุณค่าของการสื่อสารในครอบครัวและใช้เป็นแนวทางสำคัญในการเลี้ยงดูบุตร ให้มีการบริหารความโกรธอย่างเหมาะสม อันจะส่งผลให้เขาทั้งหลายเติบโตขึ้นเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ และดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒ สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งอาศัยอยู่กับผู้ปกครอง จำนวนทั้งสิ้น 1,500 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒ สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยประมาณกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % เมื่อเทียบจากตารางขนาดกลุ่มตัวอย่าง (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : ภาคผนวก ตาราง 2; Yamane. 1976) ประชากร จำนวน 1,500 คน ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างประมาณ 316 คน ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 321 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว แบ่งเป็น

2.1.1 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก

2.1.2 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีเชิงบวกในปริมาณมากแต่เชิงลบ

ปริมาณน้อย

2.1.3 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีเชิงบวกในปริมาณน้อย แต่เชิงลบ

ปริมาณมาก

2.1.4 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณน้อย

2.2 ลักษณะทางชีวสังคม

2.2.1 เพศ

1) เพศชาย

2) เพศหญิง

2.2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่น

1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง

3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

2.2.3 ระดับชั้นเรียน

1) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

3. ตัวแปรตาม

การบริหารความโกรธ

นียมศัพท์เฉพาะ

1. วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒ สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความรู้หรือทักษะที่ได้จากการเรียนรู้ในรายวิชาต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในหลักสูตร พิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป หรือมีผลคะแนนสอบวัดความรู้พื้นฐาน สูงกว่า 70

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.40 – 3.00 หรือมีผลคะแนนสอบวัดความรู้พื้นฐาน 60-70

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.40 หรือมีผลคะแนนสอบวัดความรู้พื้นฐาน ต่ำกว่า 60

3. ระดับชั้นเรียน หมายถึง ระดับชั้นที่วัยรุ่นกำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบัน แบ่งเป็น 3 ระดับชั้น ดังนี้

3.1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3.2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

3.3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

นียมศัพท์ปฏิบัติการ

1. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว หมายถึง พฤติกรรมที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองแสดงต่อบุตร ในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่ใช้ถ้อยคำและพฤติกรรมที่ไม่ใช้ถ้อยคำควบคู่กันไป ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ การสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว คือ พฤติกรรมที่บิดามารดาแสดงออกต่อบุตรในสถานการณ์ต่างๆ แล้วก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความรักความเข้าใจกัน เป็นความสัมพันธ์อันดีระหว่างบิดา มารดา- บุตร เช่น การให้คำชมเชย การให้กำลังใจ การตั้งใจฟังบุตรเล่าเหตุการณ์ต่างๆ การพูดคุยด้วยน้ำเสียงที่แสดงถึงอารมณ์เป็นปกติดี การรับฟังความรู้สึกต่างๆและเปิดโอกาสให้บุตรได้แสดงความคิดเห็น เป็นต้น และการสื่อสารเชิงลบในครอบครัว คือ พฤติกรรมที่บิดามารดาแสดงออกต่อบุตรในสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วก่อให้เกิดความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกัน เป็นความห่างเหินต่อกันระหว่างบิดา มารดา-บุตร เช่น การบ่นตำหนิติเตียน กล่าวร้ายในความผิดที่ผ่านมา การพูดเปรียบเทียบบุตรกับบุคคลอื่นที่มีความสามารถหรือคุณสมบัติใด ๆ ดีกว่า การไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น และความรู้สึกต่าง ๆ เป็นต้น

การสื่อสารในครอบครัวทั้งสองลักษณะนี้ บิดา มารดา หรือผู้ปกครองในแต่ละครอบครัว อาจแสดงต่อบุตรในปริมาณที่แตกต่างกัน ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ดังนั้นจึงสามารถจำแนกรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนี้

- 1.1 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก
- 1.2 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีเชิงบวกในปริมาณมากแต่เชิงลบปริมาณ

น้อย

- 1.3 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีเชิงบวกในปริมาณน้อยแต่เชิงลบปริมาณ

มาก

- 1.4 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณน้อย

การวัดการสื่อสารในครอบครัวจะวัดจากการรับรู้ของบุตร ประกอบด้วยคำถาม 2 ลักษณะ คือ คำถามเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัวเชิงบวก และคำถามเกี่ยวกับ การสื่อสารในครอบครัวเชิงลบ ในการพิจารณาว่าผู้ตอบคนใดได้รับการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณที่มากหรือน้อยนั้น จะพิจารณาที่คะแนนเฉลี่ยจากคำถามในลักษณะเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง เช่น ผู้ที่ได้คะแนนจากลักษณะทั้งสองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของแต่ละลักษณะ ก็จะจัดว่าเป็นผู้ที่ได้รับ การสื่อสารที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก

2. ความโกรธ หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการขัดขวางในสิ่งที่ต้องการ หรือได้รับการรบกวนในกิจกรรมที่ดำเนินอยู่ ทำให้ไม่สามารถเป็นไปตามความตั้งใจหรือตามที่คาดหวัง ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทั้งทางด้านจิตใจและด้านร่างกาย เมื่อมีความโกรธ อาจเก็บความรู้สึกไว้ภายใน หรืออาจแสดงออกโดยสีหน้าบึ้งตึง การตะโกนเสียงดัง จนกระทั่งการทำลายสิ่งของและบุคคลที่อยู่รอบข้าง

3. การบริหารความโกรธ หมายถึง วิธีการในการจัดการกับความโกรธของบุคคล โดยการเรียนรู้จักเลือกวิธีการจัดการกับความโกรธอย่างเหมาะสม เพื่อให้ระดับความโกรธลดลงหรือหมดไป ตามแต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีการบริหารความโกรธ สามารถแบ่งได้ 4 วิธี ดังนี้

3.1 การใช้สติแก้ไขความโกรธ คือ การตั้งสติให้รู้เท่าทันความโกรธ ก่อนตัดสินใจแก้ปัญหาในทางสันติวิธี

3.2 การใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ คือ การใช้เหตุผลทบทวนถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธ เพื่อแก้ไขความโกรธ

3.3 การพูดระบายความโกรธ คือ การพูดระบายความโกรธให้บุคคลอื่นหรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบข้างฟัง

3.4 การผันความโกรธไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ คือ การผันความโกรธไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่นการเล่นกีฬา วาดรูป จัดห้องใหม่ เป็นต้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในครอบครัว
 - 1.1 ความหมาย และความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว
 - 1.2 การสื่อสารในครอบครัวกับการพัฒนาบุคคลในช่วงวัยรุ่น
 - 1.3 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความโกรธ
 - 2.1 ความโกรธ และการบริหารความโกรธ
 - 2.1.1 ความหมายของความโกรธ
 - 2.1.2 ความหมายของการบริหารความโกรธ
 - 2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความโกรธ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความโกรธและการสื่อสารในครอบครัว

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในครอบครัว

1.1 ความหมายและความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว

ความหมายและความสำคัญของครอบครัว

ครอบครัวเป็นกลุ่มปฐมนิเทศที่เป็นพื้นฐานแก่แก่ที่สุดของมนุษยชาติ คุณภาพชีวิตของบุคคลขึ้นอยู่กับคุณภาพของการสื่อสารภายในครอบครัวอย่างมาก ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวมักเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคุณภาพของการสื่อสารภายในครอบครัว ประสบการณ์การเลี้ยงดูในครอบครัวของแต่ละบุคคล จะส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลนั้นมากกว่าการสื่อสารจากประสบการณ์อื่น ๆ ในชีวิต

โรเจอร์ (นิศารัตน์ ทองอุปการ. 2538 : 9; อ้างอิงจาก Rogers. 1984 : 133) ให้ความหมายของครอบครัว ว่าคือระบบของการมีปฏิสัมพันธ์ที่มีการจัดระเบียบ ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยปกติประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก อย่างน้อย 1 คน อาศัยอยู่ร่วมกันเป็นระยะเวลานานพอสมควร และมีการสร้างความคิดค้นต่าง ๆ ร่วมกัน โดยผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างกันเป็นระยะเวลานาน

แคทลีน และเบอร์นาร์ด (นิศารัตน์ ทองอุปการ. 2538 : 9; อ้างอิงจาก Kathleen and Brommel. 1991 : 3) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นเหมือนเครือข่ายของบุคคลที่มาร่วมกันจากการอยู่ร่วมกันเป็นเวลายาวนาน ซึ่งการอยู่ร่วมกันของสมาชิกมาจากสายสัมพันธ์ของการสมรส สายสัมพันธ์ทางโลหิต หรือโดยกฎหมายรวมถึงคนที่พิจารณาตนเองเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและคนซึ่งมีส่วนร่วมในความหวังในอนาคตของกันและกัน

นิศารัตน์ ทองอุปการ (2538 : 10) สรุปว่าครอบครัวคือกลุ่มของบุคคลที่มาอยู่ร่วมกัน เป็นระยะเวลาชานาน โดยการสมรส ความสัมพันธ์ทางสายโลหิตหรือโดยทางกฎหมาย ซึ่งการอยู่ร่วมกันนี้ต้องมีการปฏิสัมพันธ์ที่มีการจัดระเบียบในลักษณะเป็นระบบในการส่งข่าวสารข้อมูลแก่สมาชิก

สมพงษ์ เกษมสิน (2517 : 54-55) กล่าวว่า ครอบครัวนับเป็นกลุ่มสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมาก เพราะ ครอบครัว เป็นกลุ่มปฐมภูมิที่มีความแน่นแฟ้นต่อกัน มีความรู้สึกขั้นพื้นฐานในการสร้างพฤติกรรมและแบบแผนของท่าทีของแต่ละบุคคล

วิลเลียมสัน (Williamson. 1985 : 121) นักจิตวิทยา นักจิตวิทยาเด็ก นักสังคมวิทยา นักมนุษยวิทยา และผู้นำทางด้านสังคมได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า ประสบการณ์ที่เด็กได้รับตั้งแต่วัยเด็ก มีอิทธิพลในการพัฒนาทางสังคมของเด็กที่สำคัญที่สุด อิทธิพลที่สำคัญที่ครอบครัวจะต้องให้เป็นพื้นฐานความต้องการของเด็ก คือการมีสุขภาพที่ดี การมีความมั่นคงทางอารมณ์ และการพัฒนาความเป็นผู้ใหญ่ในสังคม

เลอวิง และเจนิส (มีทนา ไวทยะโกมล. 2529; อ้างอิงจาก Irving and Janis. 1969) กล่าวว่า อิทธิพลของครอบครัวหรือพ่อแม่ที่มีผลต่อเด็ก โดยแสดงให้เห็น 4 ลักษณะด้วยกัน ซึ่งลักษณะหนึ่งก็คือ การทำตัวให้เป็นแบบอย่าง (Modeling) จากการอบรมสั่งสอน (Instruction) ของพ่อแม่ หรือผู้ปกครองที่มีต่อเด็กมาก

ดังนั้น ในครอบครัวนี้เองที่ทำให้เราจะเกิดการถ่ายทอดความรู้ ค่านิยม ต่าง ๆ จากพ่อแม่ไปสู่ลูก ซึ่งกระบวนการถ่ายทอดนี้ก็คือ การสื่อสารนั่นเอง

ความหมายและความสำคัญของการสื่อสาร

บลูเมอร์ (Pearson. 1989 : 9; citing Blumer. 1969 : 2) กล่าวถึงการสื่อสารหมายถึง กระบวนการตีความของความเข้าใจและแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน เป็นการรับรู้ความหมายจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในการตอบสนองต่อการมีปฏิสัมพันธ์และความเข้าใจระหว่างแต่ละบุคคล การให้ความหมายของการสื่อสารในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการสื่อสารของมนุษย์

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 119) ให้ความหมายของการสื่อสารว่า หมายถึง การที่บุคคลหนึ่งทำการติดต่ออีกคนหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งคนหรือเป็นกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อจะส่งข่าวสารข้อเท็จจริง รายละเอียด ข้อมูลบางอย่าง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะให้บุคคลหรือกลุ่มคนที่ได้รับการติดต่อนั้น ได้รับรู้สิ่งต่าง ๆ และเข้าใจความหมายตรงกันกับผู้ทำการสื่อสาร

เกศศิริ บุญญะอดิชาติ (2540 : 21) ให้ความหมายของการสื่อสารไว้ว่าหมายถึง กระบวนการของมนุษย์ในการถ่ายทอด การแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ความคิดเห็นและอารมณ์ระหว่างกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ย้อนกลับไม่ได้และมีองค์ประกอบสำคัญคือ ผู้ส่งสาร

ตัวสารและผู้รับสาร และการสื่อสารทั้งเชิงวัจนะ และอวัจนะก็มีส่วนสำคัญในการสื่อสารระหว่างบุคคล

มัทนา ไวทยะโกมล (2529 : 11-12) กล่าวว่า การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการที่ความคิดหรือข่าวสาร ถูกส่งไปยังผู้รับด้วยเจตนาที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมบางประการของผู้รับสาร

เพียร์สัน (Pearson. 1998 : 23) กล่าวว่า การสื่อสารทำให้เราสามารถสร้างความเข้าใจและให้กำลังใจกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อสร้างความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อจัดการกับความตึงเครียดและมีการตัดสินใจที่ดี

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2534 : 64) กล่าวว่า การสื่อสารที่ไม่เหมาะสมหรือมีการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ จะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ เสียใจ สับสน ทั้งยังทำให้ความสามารถในการปรับตัวลดลง การใช้คำพูดเชิงลบหรือมีเจตคติเชิงลบต่อคนในครอบครัว อาจทำให้สมาชิกที่เปราะบางทางชีวภาพอยู่แล้วเกิดความเครียดมากขึ้น

เทอดศักดิ์ เตชคง (2545 : 81) กล่าวว่า พ่อแม่ที่ชอบจับผิดจะสร้างความกดดันให้แก่ลูก ลูกจะเลียนแบบพฤติกรรมโดยไม่รู้ตัว พ่อแม่ที่ชอบดุตำหนิกล่าวรุนแรงอย่างไม่มีเหตุผล จะสร้างความคับแค้นเก็บกดในอารมณ์แก่ลูก บางรายโตขึ้นพร้อมกับอาการเจ็บป่วยจากความโกรธ บางรายกลายเป็นคนที่มีความผันผวนทางอารมณ์

วรรณดี หมูเย็น (2544 : 2) กล่าวว่า พ่อแม่ จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและสื่อสารพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ลูก ๆ มีอารมณ์โกรธหรือเศร้าและพวกเขาสามารถที่จะเข้าใจสถานการณ์ตามที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้นพ่อแม่ จะมีส่วนช่วยให้เด็ก ๆ มีความรู้สึกดีขึ้น รวมทั้งการมองหาวิถีทางที่จะเพิ่มความรู้สึกดี ๆ เป็นแนวทางในการให้พวกเขาเด็ก ๆ มีความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและสามารถควบคุมมันได้

สมพงษ์ ธนัญญา (2540 : 188-192) ได้ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นทฤษฎีการปฏิสังสรรค์ เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic interactionism) ซึ่งเป็นทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม กล่าวว่า เมื่อมนุษย์อยู่รวมกันเป็นกลุ่มสังคมเพื่อให้ตนสามารถดำรงชีวิตได้รอดภายใต้ เงื่อนไขสภาวะการณ์ ต่างๆ มนุษย์จึงใช้วิธีต่างทั้งที่เป็นการเป็นการกระทำต่อสภาวะการณ์แวดล้อมนั้น และเป็นการกระทำต่อตนเอง (การปรับตัว) เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกัน การดำเนินชีวิตของมนุษย์ จึงมีสภาพพื้นฐาน เป็นการดำเนินชีวิตทางสังคม (Social Life) ในลักษณะการกระทำระหว่างกัน มนุษย์แต่ละคนจึงกระทำและรับการกระทำซึ่งกันและกันร่วมกันมนุษย์คนอื่น ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายและวิธีการที่แตกต่างกัน และการกระทำร่วมกันในสังคมดังกล่าวมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ “การสื่อสาร”

จากการศึกษาทฤษฎีการปฏิสังสรรค์ดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การติดต่อสื่อสารมีความสำคัญมากเมื่อมองในแง่ของการปฏิสังสรรค์ การสื่อความหมายระหว่างบุคคลส่วนใหญ่เป็นผลของการใช้สัญลักษณ์ร่วมกัน ทั้งๆ ที่เป็นตัวอักษร (คำ) และไม่เป็นลายลักษณ์อักษร (กริยาท่าทางหรือความรู้สึก) การศึกษาแนวนี้เรียกว่า แนวคิดการปฏิสังสรรค์เชิงสัญลักษณ์ ซึ่งเน้นว่าการ

รับรู้ การรับรู้เกี่ยวกับตนเองและการรับรู้เกี่ยวกับบทบาทในการสถานการณ์ทางสังคมหนึ่ง ๆ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ในการกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรับรู้เกี่ยวกับบทบาทในแง่ที่บุคคลยึดหลักหรือแบบอย่างของกลุ่มหรือบุคคลมาใช้เป็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรมนั้นมีอิทธิพลอย่างสูงต่อพฤติกรรมของมนุษย์

จากความหมายของคำว่า การสื่อสาร สามารถสรุปได้ว่า การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการถ่ายทอด และแลกเปลี่ยนข้อมูล เพื่อให้ผู้รับสารเกิดความเข้าใจที่ตรงกันกับผู้ส่งสาร ทั้งการสื่อสารเชิงวัจนะ และอวัจนะ

ความหมายและความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว

เพียร์สัน (Pearson. 1989 : 16) กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวมีลักษณะเป็นสัญลักษณ์ (Symbolic) ในการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีการใช้คำพูดและท่าทาง คำพูดที่ใช้ในการสื่อสารนั้นคือ สัญลักษณ์ทางภาษาถ้อยคำ (verbal Symbols)และท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายการสวมเสื้อผ้า สำเนียงพูด การสัมผัสการดมกลิ่น การประสานสายตา การแสดงออกทางสีหน้าและอื่นๆ เป็นสัญลักษณ์ทางภาษาท่าทาง(Non- Verbal Symbols)

แคทรีน และเบอร์นาร์ด (Kathleen and Bernard. 1991 : 3) กล่าวว่า การสื่อสารจะเป็นศูนย์กลางของการรวมตัวกัน ทำให้เกิดความใกล้ชิดผูกพันและการปรับตัวของครอบครัว เนื่องจากการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ จะต้องมีการเข้าใจในความหมายต่าง ๆ รวมกัน

สุพิศ รนขาว (2542 : 38) สรุปว่า การสื่อสารในครอบครัว หมายถึง กระบวนการในการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่สื่อความหมายความรู้สึกนึกคิด โดยใช้ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองของสมาชิกในครอบครัวมากยิ่งขึ้น

พะยอม อิงคตานุวัฒน์ (2530 : 169-170) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวันและเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการส่งสารและมีการตอบสนองต่อสารนั้น ๆ ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กต้องผ่านกระบวนการของการสื่อสารในครอบครัวซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างพ่อแม่กับลูก เพราะทุกคนต้องเติบโตในบ้านตั้งแต่มารดาตั้งครรภ์ แม่จะมีความผูกพันไปถึงลูก และการสื่อสารระหว่างแม่กับลูกซึ่งจะโยงความผูกพันไปถึงพ่อ เมื่อครั้งเป็นลูกได้รับการสื่อสารที่ดี เมื่อโตไปเป็นพ่อแม่ ก็จะเป็นพ่อแม่ที่มีการสื่อสารที่ดีให้แก่ลูกเป็นวงจรต่อไป

จรรยา สุวรรณทัต (2530 : 55-56) กล่าวว่า การสื่อสารมีความสำคัญอย่างยิ่งในครอบครัว พ่อแม่มีบทบาทในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ต่อบุตรหลาน เป็นการพัฒนาเด็กให้เกิดการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายการพัฒนาเด็กให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่า และมีการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ทั้งในครอบครัวและสังคม

1.2 การสื่อสารในครอบครัวกับการพัฒนาบุคคลในช่วงวัยรุ่น

บุคคลจะมีพัฒนาการสื่อสารตั้งแต่วัยทารก โดยผ่านกระบวนการที่ทารกมีปฏิสัมพันธ์กับแม่ขยายวงไปสู่ปฏิสัมพันธ์กับพ่อและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว เมื่อเด็กเจริญเติบโตขึ้น มีความสัมพันธ์กับสังคมภายนอกมากขึ้น เขาจะเกิดการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์มากขึ้น นำไปสู่การหล่อหลอมเอกลักษณ์เฉพาะตัวในที่สุด (อุมพร ตรีงคสมบัติ. 2540 : 9-10) การสื่อสารในช่วงวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จากในอดีต ที่มีมารดาเป็นบุคคลแรกที่ให้ข้อมูลหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลกับลูก ต่อมาในช่วงวัยรุ่นจะมีการสนิทสนมกันเพื่อนที่มีวัยเดียวกัน และมีเพศเดียวกันมากขึ้น มีการพูดคุยกับเพื่อนหรือครูที่ ชื่นชอบมากกว่าการพูดคุยกับพ่อแม่ และพี่น้องอย่างที่เคยเป็นมาในอดีต (Pearson. 1989 : 220; citing Montemayer. 1982) ในการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น บุคคลที่ใกล้ชิดต้องให้ความสนใจและมีการสื่อสารที่แสดงให้วัยรุ่นมีความรู้สึกที่มั่นคง และไว้วางใจ ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงอิทธิพลของการสื่อสารในครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น ดังนี้

ทิพย์พรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา (2528 : 8-9) กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวนั้น มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลวัยรุ่นมาก พ่อแม่ควรรู้จักแสดงความรักต่อเด็กอย่างถูกต้อง ให้ความอบอุ่น ดูแลเอาใจใส่ ถามทุกข์สุขของลูกด้วยความเข้าใจ ให้ความเป็นกันเองกับลูก เพื่อให้ลูกกล้าปรึกษาปัญหาต่าง ๆ อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา เด็กจะได้ไม่เก็บกดปัญหาไว้แต่ลำพัง แล้วหาทางออกด้วยการคบเพื่อนที่ไม่ดีหรือหันไปพึ่งสิ่งเสพติดทั้งหลาย

พัชนี เขยจรรยา และประทุม ฤกษ์กลาง (2531 : 1-2) กล่าวว่า สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมให้มีการเสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างพ่อแม่และบุตร ซึ่งเป็นสมาชิกของครอบครัว โดยอาศัยรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ซึ่งจำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อการสื่อสารที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง อันประกอบไปด้วย เนื้อหาสาระของการสื่อสารเพื่อการอบรมสั่งสอน และวิธีการสื่อสารของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ซึ่งควรประกอบไปด้วย บุคลิกที่ดี อารมณ์แจ่มใส น้ำเสียงนุ่มนวลชวนฟัง พูดส่งเสริมให้กำลังใจให้คำแนะนำและการสนับสนุน พร้อมทั้งจะช่วยแก้ไขข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ ให้แก่บุตร ตลอดจนเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นยอมรับฟังและเคารพในความคิดเห็นของเด็ก ๆ ในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัวรูปแบบต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้จะเป็นการสร้างความรัก ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจผ่อนคลายปัญหาระหว่างพ่อแม่และเด็ก

เพียร์สัน (Pearson. 1989 : 216-217) กล่าวว่า ในครอบครัวที่มีบุตรเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระมากกว่า การที่พ่อแม่จะให้การดูแลที่ทะนุถนอมเหมือนวันเด็ก วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ บทบาทของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงจากที่เคยเป็น จากเด็กที่มีความสุภาพและต้องการได้รับความพึงพอใจจากผู้ใหญ่ จะมีการเปลี่ยนแปลงและแสดง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น จากเด็กผู้หญิงที่น่ารัก กลายเป็นคนที่ชอบโกธรง่าย มักร้องไห้แล้วก็ปิดประตูห้องอย่างแรง

และบอกว่า “ไม่มีใครเข้าใจในตัวเธอเลย” ส่วนในเด็กวัยรุ่นชายนั้นจะมีการหลีกเลี่ยงจากคนอื่น ชอบการนอนอยู่คนเดียวในห้อง วัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ พฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกมานั้นเหมือนกับว่าไม่มีสมาชิกคนอื่น ๆ อยู่ในครอบครัวซึ่งจะกล่าวได้ว่า ประสบการณ์ด้านการสื่อสารในช่วงวัยรุ่นนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ พวกเขาจะสามารถพัฒนาความมีเอกลักษณ์ของตนเอง และมีความเป็นตัวของตัวเอง เช่น มีความสามารถที่ดีในการสื่อสารกับบุคคลอื่น

วันดดา ปิยะศิลป์ (2540 : 125-135) กล่าวว่า เมื่อลูกเป็นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกาย และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ การเข้าสังคม การเรียนการทำงาน ค้นหาอุดมคติในชีวิต เป็นต้น ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน มีแนวโน้มไปสู่ทางที่ผิดโดยไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดความผิดพลาดขึ้นในช่วงชีวิตของวัยรุ่น และในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง จะมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์จะเป็นช่วงที่จิตใจยอมรับในสภาพร่างกาย ที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นหนุ่มสาวได้แล้ว และจะเป็นช่วงที่สามารถเห็นลักษณะของอารมณ์เข้มข้นขึ้น มีทั้งส่วนของอารมณ์ รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา โ้อวด ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ เห็นแก่ตัว สับสน หงุดหงิด เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์ที่อ่อนไหว รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมตนเองยังไม่ดีนัก จึงต้องให้บุคคลต่างวัยที่ใกล้ชิดต้องใช้ความอดทน มากเพื่อทำความเข้าใจ หรือเพื่อสร้างสัมพันธ์ด้วยและวัยรุ่นต้องการมีอิสระ อยากทำอะไรได้ด้วยตนเอง อยากทำในสิ่งที่ตนเองคิดว่าดีแล้ว อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และมีการแสดงความไม่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมหรือความเห็นของพ่อแม่ อันเป็นทางที่จะนำไปสู่ความขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่กับลูก ถ้าพ่อแม่เกิดความรู้สึกไม่เข้าใจ ไม่พอใจ หรือโกรธ มีการต่อว่า หรือมีการบังคับ ก็จะสามารถเห็นพฤติกรรมต่อต้านจากตัววัยรุ่นอย่างชัดเจนขึ้น

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2530 : 173) พบว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างบุตรวัยรุ่นกับบิดามารดา ได้แก่ พ่อแม่ปรับตัวไม่ทันกับการเจริญเติบโตของบุตรวัยรุ่น เป็นผลให้บิดามารดาใช้วิธีการสัมพันธ์กับบุตรวัยรุ่น เช่นเดียวกับเมื่อบุตรยังเป็นเด็ก เล็กๆ เช่น การออกคำสั่งให้วัยรุ่นปฏิบัติตาม หรือคอยติดตามจนบุตรไม่มีโอกาสเป็นอิสระทางความคิด และการตัดสินใจ พ่อแม่เอามาตรฐานของความคิดความสามารถประสบการณ์ ความรู้ของตนเป็นมาตรฐานความหวังผลการกระทำของวัยรุ่น ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลที่เป็นเอกลักษณ์ หากแต่ละวัยไม่เข้าใจและไม่ยอมรับซึ่งกันและกัน ก็ย่อมเกิดความขัดแย้งกันทำให้วัยรุ่นสูญเสียความมั่นใจและเกิดความสับสน ถ้าเด็กไม่สามารถปฏิบัติตามความต้องการของผู้ใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์ ฉะนั้นการลดช่องว่างระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ จะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ และจิตใจของวัยรุ่น อีกทั้งยังช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นคงทางจิตใจ ในครอบครัวที่มีลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น การสื่อสารที่ดีจะมีส่วนช่วยในการลดช่องว่างระหว่างวัย การลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2540 : 34-35) กล่าวว่า การสื่อสารกับบุตรในช่วงวัยรุ่น ต้องใช้ความอดทน ความเข้าใจและให้โอกาสเด็กได้แสดงความรู้สึกความคิดเห็น และให้การยอมรับ เมื่อมีประสบการณ์ที่แปลกใหม่ หรือประสบกับความยุ่งยาก ใจเขาสามารถที่จะพูดคุย หรือปรึกษาหารือกันภายในบ้าน โดยพ่อแม่เป็นผู้รับฟังที่ดี ไม่ใช่วิธีการสอน สั่งให้ทำ ซึ่งจะทำให้ลูกเบื่อและไม่ยอมรับ

วิธีการสื่อสารกับลูกต้องอาศัยการสื่อสาร 2 ทาง ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญในวิธีการสื่อสารกับลูก คือ บอกความรู้สึกของพ่อแม่ต่อปัญหาที่เกิดมากกว่าการสั่งสอนหรือตำหนิเขา เพราะการบอกความรู้สึกไม่ทำให้เกิดการโต้แย้ง บอกสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เกิดขึ้น แทนที่จะบอกให้ลูกทำอะไร ซึ่งวัยรุ่นจะรู้สึกว่าถูกสั่งก็อยากจะทำต่อต้าน และการถามความคิดเห็นของลูก เป็นการแสดงว่าเรารับฟัง และยอมรับในตัวเขาตั้งนั้นลูกจะหันมาพูดกับพ่อแม่ในฐานะบุคคลที่เข้าใจกัน ซึ่งการสื่อสารในลักษณะนี้จะทำให้ลูกรู้จักใช้เหตุผลมีการประนีประนอมและคงความนิยมในตัวพ่อแม่ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่นที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544 : 144) กล่าวว่า การพูดคุยกับลูกเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะมันเป็นกระบวนการที่ทำให้เด็กเติบโตและเป็นคนที่สมบูรณ์ เป็นกระบวนการสำคัญในการ “สร้างคน” ในสมัยก่อนการเรียนการสอนของนักปราชญ์ใช้วิธีสนทนาพูดคุย ดิษย์นั่งฟังครูโต้ตอบ ตั้งคำถามปุจฉา-วิสัชนากับครู สมัยนี้ก็เช่นกัน ลูกเติบโตและแข็งแกร่งขึ้นโดยกระบวนการพูดคุยอย่างลึกซึ้งกับพ่อแม่

มัสเซน (Mussen. 1963 : 71-72) พบว่า แบบแผนของครอบครัวหรือวิธีการที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อเด็ก จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาของเด็กโดยตรง การศึกษาของสถาบัน Fels พบว่า เด็กที่มาจากบ้านที่เป็นประชาธิปไตยจะมีลักษณะเด่นในเรื่องการเป็นผู้นำ กิจกรรมต่างๆ ความมั่นใจ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจึงเป็นการสร้างความอบอุ่นให้กับเด็ก สร้างสรรค์อารมณ์ที่มั่นคง ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความอยากรู้อยากเห็น และมักจะต่อต้านกับการใช้อำนาจของผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ที่เข้มงวดกดขี่มีกฎระเบียบต่างๆ อย่างเคร่งครัดไม่ให้อิสระแก่เด็ก เด็กจะมีลักษณะเจียบขี้น ขี้อาย ไม่ใส่ใจในการเข้าสังคมไม่กล้าแสดงออกและขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

เฮอล็อกค์ (Hurlock. 1964 : 661) กล่าวว่า พ่อแม่ที่ยอมรับเด็ก คือให้ความรัก ความสนใจ สร้างความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในบ้าน และเห็นความสำคัญของเด็กผลที่ตามมาคือ ทำให้เด็กเป็นคนที่ได้รับความร่วมมือเป็นมิตร ซื่อสัตย์ มีอารมณ์ มั่นคง ร่าเริง มีความรับผิดชอบ ระมัดระวังรักษาทรัพย์สินสมบัติส่วนรวมเท่า ๆ กับของตนเอง มีความตรงไปตรงมา ไว้วางใจได้ และสามารถเผชิญกับชีวิตด้วยความมั่นใจมองตนเองได้อย่างตรงกับความเป็นจริง

บานเนส และโอลสัน (Pearson. 1989 : 222; citing Barnes and Olson. 1985) พบว่า ในครอบครัวที่มีการสื่อสารที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูก สมาชิกในครอบครัวจะมีความใกล้ชิดกันมีการปรับตัวที่ดี และมีความพอใจในครอบครัวอย่าง

แมคลอด และปรินซ์ (McLeod and Prince. 1974) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการโน้มน้าวใจและการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่า แต่ละคนจะได้รับการเรียนรู้จากการสื่อสารในครอบครัว ตั้งแต่วัยเด็กและการเรียนรู้จะส่งผลให้เกิดกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) ซึ่งความแตกต่างในด้านนี้จะทำให้แต่ละบุคคลถูกโน้มน้าวใจในระดับที่แตกต่างกัน

ไซมอนด์ (Symond. 1993 : 283-285) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของพ่อแม่ที่แสดงถึงการยอมรับลูก เปรียบเทียบกับการปฏิเสธลูกพบว่า ลูกที่พ่อแม่ให้การยอมรับจะเป็นผู้ที่เพื่อนฝูงรักใคร่และให้การยอมรับเป็นอย่างดีชอบเข้าสังคม สนใจการทำงานมีเพื่อนมาก มองโลกในแง่ดีให้ความร่วมมือกับผู้อื่น ปรับตัวได้ดีมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเข้าใจทางอารมณ์ มีความเข้าใจตัวเองเป็นอย่างดี รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความอบอุ่นปลอดภัยซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวความคิด

อารียา นูซอเนก (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและระดับความก้าวร้าวของวัยรุ่น พบว่ารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น โดยวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารแบบเปิดจะมีความก้าวร้าวต่ำสุด ซึ่งความก้าวร้าวก็เป็นผลลัพธ์ทางพฤติกรรมที่เกิดจากความโกรธ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น การสื่อสารในครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคลวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงของวัยที่มีการพัฒนาการด้านต่างๆ โดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านอารมณ์ที่รุนแรงแต่เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว ดังนั้นบิดามารดาหรือผู้ที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นควรมีความเข้าใจในการแสดงออกของเขา และให้โอกาสเด็กวัยรุ่นได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและความต้องการ และควรยอมรับฟัง และเข้าใจในตัวเขา การสื่อสารที่เปิดเผย ตรงไปตรงมาชัดเจน มีความจริงใจต่อกัน เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน และสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวด้วยความเข้าใจในความต้องการความคิดและความรู้สึกของกันและกัน และในการแก้ไขปัญหาครอบครัวร่วมกัน และการสื่อสารในครอบครัวนั้นมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพจิตที่ดีของสมาชิกในครอบครัว

1.3 รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว

พัชรี เขยจรรยา และปทุม ฤกษ์กลาง (2531 : 14) รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว หมายถึง โครงสร้างและกระบวนการของการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว เช่น สามภรรยา บิดา-มารดา-ลูก ซึ่งถือเป็นการวิเคราะห์การสื่อสารในระดับระหว่างบุคคลแทนที่จะเป็นระดับบุคคลโดยตรง

นิศารัตน์ ทองอุปการ (2538 : 11) กล่าวว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวหมายถึง โครงสร้างและกระบวนการของการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว เช่น สามี-ภรรยา บิดา-มารดา-ลูก” ซึ่งถือเป็นการวิเคราะห์การสื่อสารในระดับระหว่างบุคคลแทนที่จะเป็นระดับบุคคล โดยเดี่ยว

เกศศิริ บุญญะอดิชาติ (2541 : 22) สรุปว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว (Family Communication Patterns) หมายถึง รูปแบบหรือลักษณะที่เด่นชัดของพฤติกรรมหรือการปฏิบัติที่กระทำซ้ำๆ ในการสื่อสารระหว่างบุคคลในครอบครัวเดียวกัน เช่น สามีภรรยา บิดา มารดา บุตร ได้แก่ การสื่อความหมาย ความเข้าใจ การถ่ายทอดข่าวสารต่างๆ การอบรมสั่งสอน การแนะนำตักเตือน

จุฑานาฏ ผดุงเจริญ (2543 : 17) สรุปว่า รูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวของ บุคคล หมายถึง รูปแบบหรือลักษณะของพฤติกรรม การสื่อสารภายในครอบครัว ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับลูก ซึ่งรูปแบบหรือพฤติกรรมดังกล่าวแสดงออกโดยวิธีการอบรมสั่งสอนที่มีต่อลูก ในช่วงวัยเด็กจนกระทั่งลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัย เกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวนั้น แบ่งเป็น 2 แนวคิด ได้แก่

แมคคลอด เซฟฟี และแวกแมน (ฮารทิกพิย์ สมบูรณ์ . 2527 : 26 ; อ้างอิงจาก Mcleod and Wackman. 1973 : 349- 364) แบ่งลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ออกเป็น 2 แบบดังนี้

1. การติดต่อสื่อสารที่ยึดแบบแผนของสังคมเป็นหลัก (Socio – Oriented Communication) คือ แบบของความสัมพันธ์ในการติดต่อสื่อสารระหว่างพ่อแม่-ลูก ที่ยึดถือสังคมเป็นแบบแผนหรือประเพณีเป็นแนวทาง ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวที่เข้ากันได้ดี ครอบครัวแบบนี้จะ อบรมให้เด็กรักษาความสามัคคีกับพ่อแม่และบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวพ่อแม่ จะสนับสนุนให้เด็กปรับตัวเข้ากับสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวและเพื่อนๆ พ่อแม่จะสอนให้ลูก หลีกเลี่ยงการโต้เถียง ความขัดแย้ง เด็กจะต้องรู้จักระงับความโกรธและยอมจำนนในการถกเถียงปัญหา เพื่อมิให้เกิดความขัดแย้งหรือความขึ้น

2. การติดต่อสื่อสารที่ยึดแนวคิดเป็นหลัก (Concept - Oriented Communication) คือแบบความสัมพันธ์ในการติดต่อสื่อสารระหว่างพ่อแม่-ลูก ความสัมพันธ์นี้ยึดถือแนวความคิด ข้อเท็จจริงความถูกต้อง ความเป็นไปได้ ของเนื้อหาที่สื่อสารกันเป็นหลักเด็กจะได้รับการสนับสนุนให้รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของตนออกมาอย่างเปิดเผย รู้จักโต้แย้งความคิดเห็น ของผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นความเชื่อของผู้อื่นด้วยพ่อแม่จะสนับสนุนให้ลูกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอยู่เสมอ เด็กจะมีทักษะในการแสดงเหตุผล และรู้จัก ประเมินปัญหาอย่างรอบคอบ

เอสวาล่า (จุฬานานู ผดุงเจริญ. 2543 : 21-22; อ้างอิงจาก Eswara. 1974 : 6-7) ได้แบ่งพฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัวที่มีการผสมผสานกันระหว่างลักษณะทั้ง 2 แบบ ซึ่งทำให้เกิดรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวได้ 4 แบบ คือ

แบบที่ 1 เรียกว่า การสื่อสารภายในครอบครัวแบบปล่อยปละ (Laisser Faire) แบบนี้ไม่เน้นถึงความสัมพันธ์ทั้งแบบSocio- Orientation และ Concept – Orientation ต่ำ เด็กจะไม่ถูกห้ามเถียงผู้ใหญ่ ขณะเดียวกันก็ไม่มีโอกาสรับฟังความคิดเห็นขัดแย้งจากบุคคลอื่น

แบบที่ 2 เรียกว่า การสื่อสารภายในครอบครัวแบบปกป้อง (Protective) แบบนี้จะเน้นความสัมพันธ์แบบSocio –Orientation สูง แต่ Concept – Orientation ต่ำ คือจะอบรมเด็กให้มีความเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ และรักษาความสามัคคีกลมเกลียวภายในครอบครัว เด็กจะถูกสอนไม่ให้เถียงกับผู้ใหญ่

แบบที่ 3 เรียกว่า การสื่อสารภายในครอบครัวแบบเปิดเสรี (Pluraistic) แบบนี้จะเน้นความสัมพันธ์แบบSocio –Orientation ต่ำ แต่ Concept - Oreintation สูง คือ จะสนับสนุนความคิดแปลกใหม่ของเด็กแม้จะขัดแย้งกับผู้ใหญ่ก็ตามเด็กมีอิสระเต็มที่ในการแสดงความคิดเห็นเป็นของตนเอง และถกเถียงปัญหาต่างๆภายในครอบครัว

แบบที่ 4 เรียกว่า การสื่อสารภายในครอบครัวแบบประนีประนอม (Consensual) แบบนี้จะให้ความสำคัญทั้ง Socio- Orientation และ concept- Orientation สูง เท่าๆ กันคือ เด็กอาจได้รับการสนับสนุนให้แสดงความคิดเห็น แต่ต้องไม่เป็นการกระทบกระเทือนถึงความกลมเกลียวภายในครอบครัว

แนวคิดของแคนเทอร์ และเลอร์ (นิสาร์ตัน ทองอุปการ. 2538 : 11-12 ; อ้างอิงจาก Kantor and Lehr. 1976) ผู้เชี่ยวชาญการศึกษาวิจัยสาขา การสื่อสารภายในครอบครัว ได้แบ่งคุณลักษณะหรือวิธีการของการสื่อสารในครอบครัวออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ การสื่อสารในครอบครัวแบบปิด (closed family communication) การสื่อสารในครอบครัวแบบเปิด (Open Family Communiucation) และการสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อย (Random Family Communicatiom) แต่ละแบบจะมีข้อดี และข้อด้อยในตัวเอง และอาจเป็นแบบวิธีสร้างสรรค์หรือไม่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับการเลือกสรรมาใช้ในแต่ละสถานการณ์

1. การสื่อสารในครอบครัวแบบปิด หมายถึง แบบวิธีการเลือกสรรในครอบครัวที่เข้มงวด มีการวางระเบียบกฎเกณฑ์อย่างรัดกุม ผู้ที่กำหนดกฎเกณฑ์คือผู้ที่มีอำนาจสูงสุดซึ่งมักจะได้แก่พ่อ ผู้กำหนดกฎเกณฑ์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำ และควบคุมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว ประเด็นของการสนทนาและข้อมูลข่าวสารที่ผ่านสื่อต่างๆ เข้ามาจะต้องถูกกลั่นกรองด้วยข้อจำกัดต่างๆ เพื่อให้เป็นไปตามบรรทัดฐานของครอบครัว ซึ่งกำหนดว่าอะไรบ้างที่สมาชิกควรจะได้ประสบพบเห็น และอะไรบ้างที่ไม่ควร

ในครอบครัวแบบนี้เด็กที่อ่านหนังสือได้ง่ายจะได้รับรางวัลเป็นสิ่งตอบแทน ในทางตรงกันข้าม ก็ใช้การลงโทษสำหรับเด็กที่ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ เรื่องของเวลามักเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดใน

ครอบครัวแบบนี้จะมีการวางระเบียบเรื่องเวลาอย่างเคร่งครัด มีตารางเวลาสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และทุกคนต้องรักษาระเบียบ เช่นจะต้องกลับบ้านไม่เกิน 17.00 น. จะต้องเข้านอนก่อน 22.00 น. ข้อความที่ผู้ใหญ่มักจะพูดกับในครอบครัวแบบนี้ได้แก่ ข้อความในทำนองชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของเกียรติยศของวงศ์ตระกูล

ข้อดีของครอบครัวแบบปิด คือครอบครัวแบบนี้มักจะแก้ไขสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้โดยอาศัยวิธีการเชิงอำนาจนิยมซึ่งมีคุณประโยชน์หลายประการ ประการแรก การใช้อำนาจนิยมมักจะมุ่งเน้นให้เกิดประสิทธิผล ประการที่สอง วินัย และการควบคุมพฤติกรรมสามารถให้ความรู้สึกมั่นคง และปลอดภัยแก่สมาชิกได้เป็นอย่างดี ในกรณีที่สมาชิกประพฤติตามครรลองของกฎระเบียบ ประการต่อมา การใช้ทรัพยากรในครอบครัวแบบนี้มักจะมี การจัดสรรอย่างรอบคอบ ไม่ปล่อยให้แต่ละคนทำอะไรตามอำเภอใจ ส่วนข้อเสียของครอบครัวแบบปิด คือทำให้บุตรหลานไม่มีอิสระอย่างเต็มที่ ปิดกั้นตนเองจากโลกภายนอก ดำเนินกิจวัตรประจำวันอย่างเต็มไปดด้วยข้อกำหนด

2. การสื่อสารในครอบครัวแบบเปิด หมายถึง แบบวิธีการสื่อสารในครอบครัวที่สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจความเป็นไปต่างๆ ภายในครอบครัวสูง แต่ละคนมีบทบาทค่อนข้างมากและมีความยืดหยุ่นสูง แม้ว่าโดยปรกติ แล้วพ่อแม่จะใช้อำนาจในบ้านมากกว่าลูก แต่ก็มีความยืดหยุ่นที่จำเป็น กฎระเบียบของครอบครัวเป็นสิ่งที่ผ่อนผันและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น เวลาพร้อมรับประทานอาหารเย็น อาจเปลี่ยนแปลงโดยการตัดสินใจของคนส่วนใหญ่ในบ้านก็ได้ ประเด็นต่างๆ เป็นเรื่องที่พูดคุยถกเถียงกันได้ การโน้มน้าวใจเป็นวิธีการที่พ่อแม่มักใช้ได้ผลดีกว่าการแสดงอิทธิพล พ่อแม่จะเป็นหัวหน้าครอบครัวมีอำนาจในการจัดการต่างๆ ภายในบ้าน แต่โครงสร้างของอำนาจก็ไม่ได้เป็นไปอย่างตายตัว แต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะเสนอ ร่วมตัดสินใจและเนิรการได้ ครอบครัวแบบนี้มีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลภายนอก พร้อมกันนั้นก็รับอิทธิพลจากภายนอกเสมอ ไม่มีการสกัดข้อมูลข่าวสารจาก สื่อต่างๆ ที่ล้นหลามสู่ครอบครัวเหมือนครอบครัวปิด

ข้อดีของครอบครัวเปิด คือสมาชิกแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะปรับความต้องการของตนเองให้เข้ากับครอบครัว เพราะใช้วิธีการสื่อสารเพื่อโน้มน้าวใจ ยืดถือเสียงข้างมากเป็นสำคัญ แต่ละคนสามารถมีอิทธิพลต่อครอบครัวได้ ครอบครัวแบบเปิดให้ออกสแก่บุคคลได้เจริญเติบโตสูงทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา อย่างไรก็ตามข้อเสียของครอบครัวประเภทนี้ ก็มีได้แก่ การมีสภาพง่ายต่อการแตกแยก ขาดความปรองดองกัน เพราะต่างยึดมั่นในความคิดเห็นของตน เมื่อมีข้อขัดแย้งขึ้นสมาชิกในครอบครัวมักมีทิฐิมานะที่จะเอาชนะกัน การหวังที่จะอาศัยเสียงเกินกว่ากึ่งหนึ่งนั้นพอจะเป็นไปได้ แต่ที่จะหวังให้ทุกคนเห็นพ้องต้องกันเป็นเอกฉันท์นั้นเป็นไปได้ยาก

3. การสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อย หมายถึง แบบวิธีการสื่อสารในครอบครัวที่สมาชิกแต่ละคนสามารถทำอะไรตามที่ต้องการได้ กฎระเบียบต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่

เสมอ การอยู่ร่วมกันของสมาชิกครอบครัวแบบนี้เป็นไปตามสบายในแบบฉบับของแต่ละคน เรื่องที่แต่ละคนสนใจมักจะเป็นเรื่องในปัจจุบัน ไม่มีเป้าหมายระยะยาวสำหรับอนาคต การใช้ทรัพยากรหรือดำเนินกิจการต่างๆ ในครอบครัวแบบนี้มักเป็นไปเพื่อจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้า ครอบครัวแบบนี้ติดต่อกับบุคคลภายนอกสูง และรับอิทธิพลจากภายนอกตามอรรถยาศัยของสมาชิกแต่ละคน ความเป็นอยู่เป็นไปตามความพอใจของแต่ละคน เช่น ในขณะที่คนอื่นๆ นอนหลับอาจจะ มีบางคนทำงานหรือรับประทานอาหาร เวลาอาหารแต่ละมื้อ คงที่ขึ้นอยู่กับการจัดการในชีวิตประจำวันของสมาชิกแต่ละคนในสภาพการณ์ที่ทำอะไรตามสบาย หากเมื่อใดที่ดำเนินไปอย่างราบรื่น เมื่อนั้นเราก็จะมองเห็นว่าครอบครัวแบบนี้ให้โอกาสแก่บุคคลที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีเสรีภาพ สร้างสรรค์ แต่หากเมื่อใดดำเนินไปอย่างซุกซนหลักเราจะมองว่าครอบครัวแบบนี้เป็นหนทางนำไปสู่ความแตกร้างได้ง่าย เด็ก ๆ อาจถูกปล่อยปละละเลยไม่ได้รับการเอาใจใส่อย่างเพียงพอ

จากการศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แนวคิด ที่สำคัญ ได้แก่แนวคิดของแมคลอด เซฟฟี และแวกแมน (McLeod, Chaffee and Wackman) ซึ่งแบ่งรูปแบบการสื่อสารระหว่างพ่อ แม่ ลูก ออกเป็น 4 แบบด้วยกัน ได้แก่ การสื่อสารภายในครอบครัวแบบอิสระ การสื่อสารในครอบครัวแบบเน้นความเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ การสื่อสารในครอบครัวแบบเน้นสนับสนุนความคิดของเด็ก และการสื่อสารในครอบครัวแบบประนีประนอม ส่วนอีกแนวความคิดหนึ่งได้แก่ แนวคิดของแคนเทอร์ และเลเนอร์ (Kantor and Lehr) แบ่งรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว 3 แบบได้แก่ การสื่อสารในครอบครัวแบบปิด การสื่อสารในครอบครัวแบบเปิด และการสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อย การสื่อสารภายในครอบครัวที่ยึดแบบแผนของสังคมเป็นหลักกับการติดต่อสื่อสารที่ยึดแนวคิดเป็นหลัก เดิมนั้นถูกมองว่า มีรูปแบบที่ตรงกันข้าม ครอบครัวหนึ่งไม่มีแนวโน้มไปทางการสื่อสารที่ยึดแบบแผนของสังคมเป็นหลัก ก็จะเป็นที่ การสื่อสารที่ยึดแนวคิดเป็นหลัก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งจะมีการสื่อสารแบบยึดแบบแผนของสังคมเป็นหลักกับครอบครัวที่มีการสื่อสารแบบยึดแนวคิดเป็นหลัก แต่จากการศึกษาต่อมาพบว่า รูปแบบทั้งสองนี้ไม่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ถ้าครอบครัวหนึ่งมีแบบแผนอย่างหนึ่งแล้ว อาจจะมีอีกแบบแผนหนึ่งที่มีแนวโน้มไปทางใดทางหนึ่งระหว่าง การสื่อสารที่ยึดแบบแผนของสังคมเป็นหลักกับการสื่อสารที่ยึดแนวคิดเป็นหลักแล้ว ยังมีครอบครัวที่มีแนวโน้ม จะมีการสื่อสารแบบยึดแบบแผนของสังคมเป็นหลักและการสื่อสารที่ยึดแนวคิดเป็นหลักพร้อมกัน หรือขาดลักษณะการสื่อสารที่ยึดแบบแผนของสังคมเป็นหลัก และการติดต่อสื่อสารที่ยึดแนวคิดเป็นหลัก ทั้งคู่ได้อีกด้วย ซึ่งการแบ่งรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้งสองแนวคิด นี้ผู้วิจัยเห็นว่าในทางปฏิบัติ พฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่-ลูก จะไม่มีลักษณะไปในทางใดทางหนึ่ง และจากการศึกษาพฤติกรรมสื่อสารพ่อแม่แสดงต่อบุตรในสถานการณ์ต่างๆ เช่นการให้ความรู้ การให้โอกาสบุตรแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่าง ๆ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะที่เด่นชัด คือพฤติกรรมเชิงบวก เช่นการให้คำชมเชย การตั้งใจฟังบุตรเล่าเรื่องต่างๆ

หารให้โอกาสบุตรแสดงความคิดเห็น ส่วนพฤติกรรมการสื่อสารเชิงลบ เช่น การดุด่า การเฉยเมย เป็นต้น นอกจากนี้แล้วสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน วัฒนธรรมและอารยธรรม ทางตะวันตกที่มุ่งเน้นความเจริญทางวัตถุเข้ามามีบทบาท และอิทธิพลในการดำเนินชีวิตของครอบครัวมากขึ้น ทำให้พ่อแม่มีเวลาให้ลูกน้อยเพราะสนใจแต่การประกอบอาชีพ การสร้างฐานะทางสังคม หรือให้เวลากับงานสังคมมากเกินไปจนไม่มีโอกาสพูดคุย อบรมลูก ลักษณะเช่นนี้จะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างพ่อแม่กับลูก เกิดความไม่เข้าใจกัน หรืออาจกล่าวได้ว่า ปริมาณการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้าง สัมพันธภาพในครอบครัวเช่นกัน

เมื่อพิจารณาจากเอกสารที่เกี่ยวกับการแบ่งรูปแบบการสื่อสารที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่า พ่อแม่ในแต่ละครอบครัวจะแสดงพฤติกรรมการสื่อสารทั้ง 2 ลักษณะ ในปริมาณที่แตกต่างกันไป ได้แก่ การสื่อสารเชิงบวก และการสื่อสารเชิงลบ ควบคู่กัน ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงแบ่ง รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว จากพฤติกรรมการสื่อสารที่พ่อแม่แสดงต่อบุตรควบคู่กับปริมาณการสื่อสาร ซึ่งแบ่งได้ 4 รูปแบบดังนี้

1. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวซึ่งมีทั้งเชิงบวก และเชิงลบในปริมาณมาก หมายถึง พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อบุตรในสถานการณ์ต่างๆ โดยมีพฤติกรรมการสื่อสารทั้งเชิงบวก และเชิงลบในปริมาณที่มากพอๆกัน

2. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีเชิงบวกปริมาณมาก แต่เชิงลบปริมาณน้อย หมายถึง พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อบุตรในสถานการณ์ต่างๆ โดยมีพฤติกรรมการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมาก และพฤติกรรมเชิงลบในปริมาณน้อย

3. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีปริมาณเชิงบวกปริมาณน้อย แต่เชิงลบปริมาณมาก หมายถึง พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อบุตร ในสถานการณ์ต่างๆ โดยมีพฤติกรรมการสื่อสารเชิงบวกในปริมาณน้อย และพฤติกรรมการสื่อสารเชิงลบปริมาณมาก

4. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณน้อย หมายถึง พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อบุตรในสถานการณ์ต่างๆ โดยมีพฤติกรรมการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณน้อย

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความโกรธ

2.1 ความโกรธ และการบริหารความโกรธ

2.1.1 ความหมายของความโกรธ

ซีเกล (Siegel, 1986 : 191) ให้ความหมายว่า ความโกรธคืออารมณ์ที่มันคงมักเกิดขึ้นกับคนทุกคน

กลิค และโรซี (Glick and Roose. 1993 : 165) ได้ให้ความหมายของความโกรธว่าเป็นอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเป้าหมายที่วางไว้ถูกรบกวนและเมื่อความปรารถนาของบุคคลที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นมีอุปสรรคขัดขวาง

คาสซิโนฟ และซูโคโดลสกี (Kassinove and Sukhodolsky. 1995 : 7) กล่าวว่าความโกรธเป็นสภาพความรู้สึกทางลบที่แสดงออกมาหรือเก็บไว้ภายใน โดยเกี่ยวข้องกับความเป็นเบี่ยงเบน ความบกพร่องในการรับรู้และความคิดเฉพาะอย่าง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาและแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรม

เกษม ดันติผลาชีวะ (2536 : 71-73) ให้ความหมายของความโกรธว่า ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของมนุษย์ ในกลุ่มของความไม่พึงพอใจ ความโกรธในคน มักเกิดขึ้นเพราะความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ได้ประสบ

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 23) ให้ความหมายของความโกรธว่า ความโกรธเป็นสิ่งที่มิพลัง และเป็นอารมณ์ที่เราสามารถรู้สึกได้ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ เราจะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลายอย่าง เช่นหัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อต่าง ๆ ตึงเครียด เหงื่อออกมา เนื้อตัวสั่นและปั่นป่วนในท้อง

วินัย จันทรเปล่ง (2536 : 216) ได้ให้คำจำกัดความของความโกรธว่า ความโกรธหมายถึง อารมณ์ที่รุนแรงอย่างหนึ่ง ซึ่งถูกเร้าให้เกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่เรามุ่งหวังไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้ อารมณ์นี้จะถูกแสดงออกมาได้หลายรูปแบบในลักษณะของความเดือดดาล เกรี้ยวกราดและคุ่มคลั่ง หรือในลักษณะของความเย็นชาแต่แฝงด้วยความเป็นปรปักษ์ และเต็มไปด้วยเจตนาร้ายหรือแม้กระทั่งการชกต่อยทำร้ายผู้อื่น ในทางตรงข้ามอาจอยู่ในลักษณะที่จ้องมองด้วยความเครียดแค้นอย่างเงียบ ๆ

พระเทพเวที ประยูร ปรยุทโต (2536 : 27) ได้ให้ความหมายของความโกรธไว้ว่า ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักเกิด พอโกรธขึ้นมาแล้วก็จะต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดงุ่นง่าน ทรมาณใจตนเอง

พุทธทาสภิกขุ (2537 : 168) ให้ความหมายของความโกรธไว้ว่า ความโกรธเป็นส่วนหนึ่งของกิเลส ซึ่งความโกรธคือโทสะ หรือโกรธะ มีอาการชนิดที่จะผลักไสออกไปเสียจากตัวหรือถึงกับทำลาย

จารุวรรณ ศุภศรี (2542 : 14) ให้ความหมายของความโกรธว่า คืออารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อถูกรบกวน หรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง และก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

พัชรา บุญเล่า (2535 : 6) ได้ให้ความหมายของความโกรธว่า หมายถึงผลรวมของอารมณ์ที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาที่ก้าวร้าว อยากทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเจ็บปวดผิดหวัง เกิดขึ้นเมื่อความ

คาดหวัง ความต้องการและความปรารถนากับสภาพความเป็นจริงไม่ตรงกัน และที่สำคัญคือสภาพการณ์นั้นๆ มีผลกระทบต่อความรู้สึกภาคภูมิใจ อบอุ่นใจและความมั่นคงภายในจิตใจของบุคคล จนทำให้ยอมรับความจริงนั้น ๆ ได้ยาก

จากความหมายของความโกรธข้างต้น สรุปได้ว่าความโกรธหมายถึงภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการขัดขวางในสิ่งที่ต้องการ หรือได้รับการรบกวนในกิจกรรมที่ดำเนินอยู่ทำให้ไม่สามารถเป็นไปตามความตั้งใจหรือตามที่คาดไว้ ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทั้งทางด้านจิตใจและด้านร่างกาย เมื่อมีความโกรธอาจเก็บความรู้สึกไว้ภายใน หรืออาจแสดงออกโดยสีหน้า บึ้งตึง การตะโกนเสียงดัง จนกระทั่งการทำลายสิ่งของและบุคคลที่อยู่รอบข้าง

ลักษณะของความโกรธ

ความโกรธก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลย่อมมีลักษณะของความโกรธที่แตกต่างกันไป มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของความโกรธไว้ดังนี้

องค์ดาไลลามะ (The Dalai Lama. 1998 : 246-248) ได้จำแนกบรรดาอารมณ์ทางด้านลบได้เป็น ความหยิ่งจองหอง ความอิจฉาริษยา ความปรารถนา ความโกรธ และต้นหาราคะ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้ ความโกรธเป็นอารมณ์ที่จัดว่าร้ายแรงที่สุด เพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความรู้สึกสงสารและความเห็นใจผู้อื่น โดยความโกรธสามารถจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. ความโกรธในด้านบวก ความโกรธชนิดนี้เป็นความโกรธที่เหมาะสม สามารถเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญของบุคคล ทำให้บุคคลมีความเห็นใจหรือมีความรู้สึกรับผิดชอบ เมื่อมีแรงกระตุ้นชนิดนี้บุคคลจะแสดงพฤติกรรมในทางบวก นอกจากนี้ความโกรธในด้านบวกยังส่งผลให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างรวดเร็ว กลายเป็นพลังในการกระตุ้นให้บุคคลตัดสินใจและแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการได้รวดเร็วมากขึ้นกว่าเดิม

2. ความโกรธในด้านลบ ถ้าบุคคลไม่สามารถควบคุมพลังงานที่เกิดจากความโกรธได้ ความโกรธในเชิงสร้างสรรค์จะกลายเป็นความโกรธในเชิงทำลาย ความโกรธมักก่อให้เกิดความผิดปกติในความรู้สึก ความโกรธก่อให้เกิดความเกลียดชัง ความอาฆาตแค้นและก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งที่อยู่รอบข้าง

มอลนอส (Lindenfield. 2000 : 87-88; citing Molnos. 1986) ได้จำแนกความโกรธเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ความโกรธบริสุทธิ์ เป็นความรู้สึกที่พิเศษ ความโกรธชนิดนี้เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีความคล่องแคล่ว ว่องไวในการแสดงพฤติกรรม

2. ความโกรธในเชิงทำลาย เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างซ้ำ ๆ เป็นภาวะที่อารมณ์แปรปรวน

เบอร์นีย์ และครอมเรย์ (Burney และ Kromrey. 2001 : 454-455) ได้ศึกษาลักษณะของความโกรธ ว่าสามารถจำแนกได้เป็น 3 ลักษณะดังนี้

1. ความโกรธที่เป็นเครื่องมือในการวางแผน (Instrumental Anger) คือความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้เกิดความโกรธ จึงใช้ความโกรธในการตอบโต้สิ่งที่ทำให้โกรธ โดยแสดงออกในด้านความคิดในการวางแผน การวางแผนเป้าหมายและพยายามทำตามแผนที่วางไว้ เพื่อจะรุกรานสิ่งที่ทำให้โกรธ

2. ปฏิกริยาของความโกรธ (Reactive Anger) คือกริยาที่แสดงออกเพื่อเป็นการตอบโต้หรือสนองตอบอย่างเฉียบพลัน เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธโดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ เช่น มีสีหน้าบึ้ง ตะโกนเสียงดัง การตบตี ชกต่อย ตนเองหรือทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น

3. การควบคุมความโกรธ (Anger control) คือ ความพยายามในการระงับอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกไป เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นให้เกิดความโกรธ โดยแสดงออกในทางความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม เช่นการทำงานอย่างอื่นเพื่อให้ลืมความโกรธ การเดินหนีจากเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธ เป็นต้น

ทฤษฎีพื้นฐานของความโกรธ

ความโกรธเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์แรกเริ่มของมนุษย์ แต่เป็นอารมณ์ที่มนุษย์ควบคุมไว้เป็นอันดับสุดท้าย มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีพื้นฐานของความโกรธไว้ ดังนี้ สปีลเบเยอร์ และคนอื่นๆ (Deffenbacher and others. 1996 : 131; citing Spielberger and others . 1988) ได้พัฒนาทฤษฎีสภาวะคุณลักษณะของความโกรธ (Strate – Trait Anger Theory) ไว้ดังนี้

1. สภาวะของความโกรธ (Strate anger) เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลเป็นประสบการณ์ที่ต่อเนื่องจากเนื่องจากเนื่องจากหน่วยเล็กไปจนถึงหน่วยใหญ่ หรือเริ่มจากไม่มีความโกรธ ไปสู่การเริ่มมีความโกรธมีความพอประมาณ จนทั้งมีอารมณ์โกรธเมื่อถูกรบกวนมีความคับข้องใจ มีอารมณ์ขุ่นข้องมากขึ้น และเริ่มสะสมความโกรธสูงสุด (rage) ไม่สามารถระงับความโกรธไว้ได้ ในด้านสรีระวิทยา สภาวะความโกรธเริ่มขึ้นจากการไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ต่อจากนั้นระบบประสาทอัตโนมัติจะได้รับ การกระตุ้นทำให้เกิดภาวะความตึงเครียด เริ่มปรากฏที่ใบหน้า และกล้ามเนื้อกระตุก จนกระทั่งความสามารถในการควบคุมตนเอง ลดลงหรืออาจกล่าวได้ว่า สภาวะของความโกรธ สามารถแสดงความรุนแรงได้หลายลักษณะเป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในช่วงเวลาสั้นๆ

2. คุณลักษณะของความโกรธ (Teait anger) เป็นมิติของความโกรธที่มีความมั่นคงในลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล มีแนวโน้มมาจากประสบการณ์ของสภาวะความโกรธกล่าวคือ เป็นสภาวะความโกรธที่สะสมมา ผู้ที่มีลักษณะความโกรธสูงคือผู้ที่มีนิสัยและสภาวะความโกรธสูงนั่นเอง

เบอร์เนย์ และครอมเรย์ (Burney and Kromrey, 2001 : 446-447) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีความโกรธว่าแบ่งได้เป็น 2 ทฤษฎีคือ

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ที่มีจุดมุ่งหมายในการมุ่งหาวิธีการประเมินค่า ประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์โกรธที่มีอยู่ในตัวบุคคล ความโกรธเกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการรับรู้เฉพาะบุคคลที่ได้รับการกระตุ้นในด้านลบและอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไปได้

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม มุ่งที่จะศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นในขณะใด อารมณ์โกรธอาจเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล กล่าวคือ เป็นทั้งพฤติกรรมที่เก็บกดไว้ภายใน และพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก โดยความก้าวร้าวและความรุนแรงจัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธที่แสดงออกมา และความวิตกกังวลจัดเป็นพฤติกรรมของความโกรธที่เก็บกดนั่นเอง

เดโซ สอนสนนท์ (2512 : 20) ได้อธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีของความโกรธว่า นักจิตวิทยาต่างสกุลกัน ก็มีความเห็น มีทฤษฎีเกี่ยวกับความโกรธแตกต่างกัน คือบางส่วนเห็นว่าความโกรธเป็นสัญชาตญาณรูปหนึ่งที่เกิดขึ้นมาคู่กับชีวิต บางส่วนเห็นว่าอารมณ์โกรธเป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่งซึ่งมาเรียนรู้กันในตอนหลัง

ขั้นตอนการเกิดความโกรธ

จาคูโบว์สกี และแลงก์ (Jakubowski and Lange, 1978 : 67-68) ได้เสนอขั้นตอนของการเกิดความโกรธ ตามแนวคิดของโจนส์และแบเนต (Jones and Banet) ไว้ดังนี้

1. ขั้นคุกคาม (Threat Stage) เป็นขั้นตอนเริ่มต้น คือ บุคคลรู้สึกว่าจะตนเองถูกคุกคามทางด้านร่างกายหรือจิตใจจากภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือสิ่งของก็ได้ ทำให้เขาไม่สามารถบรรลุสิ่งที่ต้องการ ซึ่งจะนำไปสู่ขั้นที่ 2

2. ขั้นประเมินอันตราย (Assessment of Danger) ขั้นนี้บุคคลจะประเมินอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองทันทีทันใด

3. ขั้นประเมินพลังกำลัง (Assessment of Power) ขั้นนี้จะติดตามขั้นที่ 2 อย่างรวดเร็ว คือ บุคคลจะประเมินพลังอำนาจทั้งของตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเขาประเมินว่าตนเองมีอำนาจควบคุมเพียงพอหรือถ้าเห็นการคุกคามนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญ บุคคลก็อาจวางเฉย แต่ถ้าเขาประเมินแล้วตัดสินว่าตนเองไม่มีอำนาจควบคุมการคุกคามนั้นได้ บุคคลนั้นจะมีความโกรธเกิดขึ้นและหาวิธีป้องกันตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ขั้นสุดท้าย คือ

4. ขั้นแสดงความโกรธ (Anger Stage) ในขั้นนี้เมื่อบุคคลเกิดความโกรธขึ้นมาแล้ว อาจแสดงออกด้วยความก้าวร้าว โดยมีเงื่อนไขว่าถ้าบุคคลนั้นไม่มีทักษะในการพูดเพื่อควบคุมสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสมจะปล่อยให้ระดับความโกรธเพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งเชื่อว่าความก้าวร้าวเป็นวิธีการเดียวที่จะดำเนินการกับผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นความไม่ยุติธรรมของผู้อื่นในสถานการณ์ดังเดิรียนั้น ในอีกแง่หนึ่ง ถ้าความรู้สึกโกรธกลายเป็นสิ่งคุกคามบุคคลนั้นอย่างรุนแรงหรือ

ถ้าบุคคลนั้นรับรู้ว่าจะแสดงอาการโกรธออกไปจะเกิดอันตรายกับตนก็จะหันเหความโกรธเข้าสู่ตนเอง โดยเก็บกดความรู้สึกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกแต่จะระเบิดออกมาอย่างก้าวร้าวในที่สุด ขั้นตอนต่าง ๆ นี้จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็วจนบุคคลอาจแสดงความก้าวร้าวทันทีเมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้น

ลาซาลัส (ทักไนย วงศ์สุวรรณ. 2544 : 11;อ้างอิงจาก Lazarus. 1991) เสนอว่าความโกรธเกิดจากกระบวนการประเมิน 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. การประเมินขั้นต้น จะประเมินเกี่ยวกับสถานการณ์ และสภาพแวดล้อมว่ามีความเกี่ยวข้องกับตนคุกคามหรือเกิดอันตรายต่อตนหรือไม่ ความโกรธจะไม่เกิดขึ้นถ้าเหตุการณ์ถูกประเมินว่าไม่เกี่ยวข้องหรือเป็นมิตร แต่ความโกรธจะเกิดขึ้นถ้าเหตุการณ์ถูกประเมินว่าเกี่ยวข้องและล่อล่อต่อขอบเขตของบุคคล เป็นอุปสรรคต่อความหวังหรืออิสรภาพและพฤติกรรมมีไปสูเป้าหมาย ซึ่งในมุมมองของบุคคล สิ่งที่เกิดขึ้นหรืออาจจะเกิดขึ้นนั้นไม่ควรเกิดขึ้น การตัดสินใจหรือการประเมินเพิ่มเติมจะทำให้ความโกรธเพิ่มขึ้น เมื่อบุคคลประเมินว่าสิ่งเกิดขึ้นนี้ไม่ยุติธรรม น่าจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดแต่ทำไม่ได้ และมีผู้ตั้งใจจะทำให้เกิดขึ้นกับตนและผู้ที่มีผิดชอบควรได้รับการลงโทษ

2. การประเมินขั้นสองจะเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการของบุคคลมากกว่าเงื่อนไขที่กระตุ้น ความโกรธจะไม่เกิดขึ้นถ้าบุคคลรับรู้ว่าจะตนเองมีทักษะในการจัดการอย่างเพียงพอ แต่ความโกรธจะเกิดขึ้นถ้าบุคคลประเมินว่าตนไม่สามารถทนกับสถานการณ์เช่นนี้ได้ หรือมีความอดทนต่อความคับข้องใจที่ต่ำและความโกรธมักเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลใช้วิธีจัดการอย่างก้าวร้าว

คาสสินอฟ และเอคคาร์ดท์ (Kassinove and Eckhardt. 1995 : 198-202) กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดความโกรธไว้ดังนี้

1. เหตุการณ์ที่มากกระตุ้นนั้นถูกรับรู้ว่าเป็นเหตุการณ์ในทางลบ เช่น การที่ไม่ได้รับเชิญไปงานเลี้ยง การใช้ถ้อยคำหยาบคายหรือการเล่นเครื่องเสียงที่ดังมาก ความโกรธนั้นจะเกิดจากการที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์กระตุ้นต่าง ๆ ในทางลบ

2. การตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ถูกรับรู้ในทางลบ บุคคลจะตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นทางบวกหรือทางลบ บุคคลมักจะแสดงการตอบสนองไปในรูปแบบของพฤติกรรมที่เคยใช้มาแล้วในสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาก่อน การตอบสนองจะเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกตตัวแบบ การได้รับการเสริมแรง

สาเหตุของความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่รุนแรง เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วจะก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้ที่อยู่รอบข้าง ดังนั้นควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธ เพื่อจะได้หาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น มีผู้กล่าวถึงสาเหตุของความโกรธไว้ดังนี้

ประยูรศรี มณีสร (2532 : 118) กล่าวว่า วัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นหญิงในเรื่องที่เขาไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ โดยมีสาเหตุจากความบกพร่องของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธบ่อยครั้งกว่าเด็กชายในเรื่องเกี่ยวกับบุคคลและสถานการณ์ทางสังคม วัยรุ่นชายโกรธง่ายและนานกว่าวัยรุ่นหญิง

ลินเดลฟิลด์ (Lindenfield. 2000 : 87-88) ได้อธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของความโกรธว่า ความโกรธเป็นการแสดงออกทางธรรมชาติ เมื่อบุคคลประสบกับการคุกคามในด้านความรู้สึกหรือเมื่อบุคคลประสบกับความผิดหวัง ก็จะแสดงออกโดยความโกรธเนื่องจาก

1. เมื่อรู้สึกว่าไม่ปลอดภัย และต้องเผชิญกับภาวะบีบคั้น โดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงต้องสู้กับความรู้สึกนั้นโดยทันที

2. เมื่อรู้สึกถึงการมีคุณค่าของตนเองและรู้สึกถึงความต้องการของตนเอง ดังนั้นจึงมีพฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งที่ไม่เป็นธรรม และสิ่งทำให้ผิดหวังด้วยการแสดงออกเป็นความโกรธ

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 247) ได้รวบรวมสาเหตุของความโกรธไว้ดังนี้

1. ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้
2. ความรำคาญหงุดหงิดจากสิ่งแวดล้อม
3. การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว
4. ความเสียใจหรือความกลัว
5. ความผิดหวังแล้วรู้สึกว่าตนเองโชคร้าย ที่คนอื่นไม่ประสบเคราะห์กรรมเหมือนกับตนเอง

6. การถูกคุกคามหรือเผชิญกับการสูญเสียของบุคคลอันเป็นที่รัก

7. ความอิจฉาความซื่อคดียของผู้อื่น

สมพร อินทร์แก้ว (2531 : 41-43) ระบุว่าความโกรธเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. ความรู้สึกเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี เสียความสำคัญ เมื่อบุคคลรู้สึกหรือคิดว่าตนถูกทอดทิ้ง สบประมาท และถูกลบหลู่ดูหมิ่น

2. การปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงในการสูญเสียสิ่งต่างๆ โดยมีความรู้สึกว่าการกระทำเหล่านั้นไม่ควรเกิดขึ้นกับตนเอง และโกรธที่ตนไม่สามารถจัดการหรือป้องกันเหตุการณ์นั้น ๆ ได้

3. ความผิดหวังที่ไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่คิดไว้ เช่นเมื่อพบปะกับผู้ที่เรายืมให้เขา แต่เขาไม่ยืมตอบ ทำให้รู้สึกเสียหน้า เก้อและโกรธ

จิตรา พ่วงพุ่ม สรุปสาเหตุของความโกรธได้ว่า ความโกรธของบุคคลเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1. สาเหตุภายในตัวบุคคล คือ ความคิด ความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองแล้วนำไปสู่ความโกรธในที่สุด

2. สาเหตุภายนอกตัวบุคคล คือ สภาพแวดล้อม ผู้คนที่อยู่รอบข้าง สภาพสังคมและเศรษฐกิจ ก็ก่อให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัวและความโกรธได้

สม สุวรรณ (2542 : 13-14) กล่าวถึงสาเหตุของอารมณ์โกรธ ดังนี้

1. เกิดจากความผิดหวังที่ตัวเองทำอะไรไม่ได้ อย่างไรก็ตามใจคิดจะทำส่งผลให้เกิดความผิดหวังในตัวเอง ผิดหวัง ในผู้อื่น ผิดหวังในระบบหรือสังคมรอบข้างที่เป็นอุปสรรคของความตั้งใจของตนมาก ๆ เข้าก็จะกลายเป็นความชิงชังตัวเอง ชิงชังผู้อื่น ชิงชังสังคมหรืออาจจะถึงขั้นพาลโกรธทุกอย่างที่ขวางหน้าไปเลยก็ได้

2. เกิดจากความผิดหวังที่คนอื่นทำอะไรที่ตนไม่ยากให้ทำ และหรือไม่ทำอะไรที่ตนอยากให้ทำ เรียกว่าตั้งความหวังไว้กับผู้อื่นให้ได้เหมือนดังใจตน เมื่อเขาไม่เป็นดังที่ใจเราคิดหรือปรารถนาให้เป็น เราก็ผิดหวัง พยายามหาหนทางขัดขวาง กลั่นแกล้ง ทำลาย ให้เขาพ้นเราไปในทุกวิถีทาง ซึ่งการกระทำหรือพฤติกรรมของคนเหล่านั้นนั้น ส่วนใหญ่จะอ้างว่าทำเพื่อสังคมส่วนรวมแต่ส่วนหนึ่งนั้น คงปฏิเสธไม่ได้ว่าทำเพื่อระบายความผิดหวังหรือความชิงชังของตนเองนั่นเอง

ประยูรศรี มณีสร (117-118) กล่าวว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความโกรธ ได้แก่ สถานการณ์ทางสังคม ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับบุคคลมากกว่าวัตถุสิ่งของวัยรุ่นตอนต้นจะโกรธเมื่อถูกล้อเลียน ยั่วเย้าหรือถูกวิพากษ์ในสิ่งที่ตนเป็นจุดอ่อนของตนเองหรือถูกล้อเลียนในสิ่งที่ไม่เป็นข้อมูลความจริง การถูกพี่น้องถือสิทธิ์ในสิ่งที่ตนหวงแหน ถูกขัดจังหวะในเวลาทำกิจกรรมต่างๆ เช่น กำลังอ่านหนังสือหรือกำลังนอน โกรธบุคคลใจร้าย การถูกตำหนิหรือพูดจากระทบกระแทก ส่วนในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย สาเหตุสำคัญของความโกรธ ได้แก่ การถูกขัดขวางสิทธิที่เขาพึงจะได้รับ การกล่าวหาโดยไม่ยุติธรรม การถูกผู้อื่นดูถูกเหยียดหยาม การที่ผู้อื่นไม่แสดงความยินดีต้อนรับ พ่อแม่ชื่นชมพี่น้องมากกว่าตน ลักษณะและนิสัยของพ่อแม่ที่ตนไม่ชอบ โกรธเพราะเรียนไม่ดี

ผลของความโกรธ

พุทธทาสภิกขุ (2532 : 12-19) ได้กล่าวถึงผลของความโกรธว่าก่อให้เกิดโทษดังต่อไปนี้

1. ความโกรธเป็นดังสนิมของศาสตราในโลก คือทำให้ความรู้ทั้งหลายที่เราเคยอยู่ใช้การไม่ได้

2. ความโกรธเป็นเคราะห์ร้ายหรือกลี คือทำให้เกิดความวินาศความเลวร้าย

3. ความโกรธเป็นเหตุให้สลัดความดี คือเมื่อถูกความโกรธเข้าครอบงำจิตใจแล้วทำให้ไม่นึกถึงความดี

4. คนโกรธไม่เห็นอรรถไม่เห็นธรรม คือเมื่อโกรธแล้วทำให้ไม่มีการใช้เหตุผลจึงกลายเป็นคนไม่มีเหตุผล

5. ความโกรธทำให้ความชั่วเป็นสิ่งที่ทำงานขึ้น

เกษม ตันติผลาชีวะ (2530 : 72) กล่าวว่า ความโกรธอาจก่อให้เกิดความเครียดจนเกิดเป็นความผิดปกติทางสรีระวิทยา ซึ่งควบคุมด้วยระบบประสาทอัตโนมัติได้ เช่น เป็นความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน แผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

นิภา นิธยาน (2530 : 254) กล่าวว่าไว้ว่า บุคคลที่มีความโกรธ มักมีการเปลี่ยนแปลงทางการควบคุมไปด้วย ทำให้หัวใจเต้นแรงและระบบการย่อยไม่ดี กล้ามเนื้อตึงเครียด มีพลังกำลังมากขึ้น เมื่ออารมณ์คลายลงอาการทางกายเหล่านั้นจะคืนสู่สภาพปกติ

สมพร อินทร์แก้ว (2531 : 43) ได้สรุปไว้ว่า เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหัวข้างเดียว อาการลำไส้ใหญ่อักเสบ และผู้ที่อยู่ในอาการโกรธแค้นนานๆ แต่ต่อเนืองอาจนำไปการเป็นโรคเหล่านี้ได้เช่นกัน ส่งผลร้ายให้แก่สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจในขณะที่มีอาการโกรธนั้นจะมีความรู้สึกวิตกกังวล และเกิด ความว้าวุ่นใจร่วมด้วย ส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพและเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้วย

เดลตรัฟ (2533 : 131-154) ได้รายงานการรักษาผู้ป่วย พบว่าเบื้องหลังความเจ็บปวดและโรคภัยไข้เจ็บนั้นมีสาเหตุมาจากความโกรธ เช่นแผลที่มีหนองและเลือดไหลผิวหนังเป็นผื่นคัน (โรคเรื้อน) โรคไซนัสเรื้อรัง การเจ็บไข้หลายอย่าง ความเจ็บป่วยทางสมองโรคจิตเสื่อม โรคซึมเศร้า โรคข้ออักเสบ

ปาหนัน บุญหลง (2534 : 57-58) กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความโกรธ ต่อเมื่อไรที่จะขับฮอร์โมนออกมาแล้วไปกระตุ้นการทำงานของหัวใจและอวัยวะอื่นๆ เช่น ตับไต และลดการทำงานของอวัยวะบางอย่าง เช่นต่อมขั้วน้ำย่อยการทำงานของลำไส้ ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น จะมีความบกพร่องทางการรับรู้สติปัญญา การตัดสินใจ ตลอดจนสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นในสิ่งแวดล้อมของตน

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535 : 51) กล่าวถึง ผลกระทบโดยตรงของความโกรธที่มีต่อตนเองคือทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่นเหงื่อออกมาก ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ยิ่งถ้าโกรธจัดอาจถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตกถึงตายได้

กนกรัตน์ สุขะตงคะ (2536 : 23-24) กล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยเพราะความโกรธสรุปได้ดังนี้

1. การมีอุบัติเหตุเพราะความโกรธทำให้ขาดความระมัดระวัง
2. ปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์ เพราะโกรธแล้วมักจะพูดจากระทบกระเทียบหรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น
3. เป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพได้หลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
4. เป็นสาเหตุของความคิดหรือความพยายามทำร้ายตนเองจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

พะวง น้อยอรุณ (2536 : 40) กล่าวถึงผลของความโกรธว่าขณะที่โกรธสมองจะส่งความรู้สึกตามเส้นประสาท ไปยังต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) ให้หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenaline) และคอร์ติซอล (Cortisol) ออกมามากผิดปกติ เพื่อนำไปใช้ในการแสดงอาการต่างๆ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้ถึงอารมณ์ในขณะนั้นและจากการที่ความโกรธเป็น id อยู่ในจิตไร้สำนึก ซึ่งในวัยเด็กจะเลียนแบบอารมณ์จากคนเลี้ยง พ่อแม่ เมื่อโรคขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ในระดับจิตสำนึกจะมี Ego มาปรับให้อารมณ์โลก โกรธหลงลดลงให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ขณะเดียวกัน Super Ego ก็จะช่วยเสริม Ego ให้ช่วยต่อต้าน id

พรเพ็ญ เจียมปัญญารัตน์ (2522 : 30) กล่าวว่า เด็กชายมีแนวโน้มที่จะแสดงอารมณ์โกรธออกมามากกว่าเด็กหญิง ในเด็กชายนั้น พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเครื่องหมายแสดงความเป็นชาย ส่วนในเด็กหญิง พฤติกรรมก้าวร้าวจะถูกมองว่ามารยาทไม่งาม

2.1.2 ความหมายของการบริหารความโกรธ

พวงเพ็ญ เจียมปัญญารัตน์ (2522 : 33-35) กล่าวถึงการควบคุมอารมณ์ และการปลดปล่อยอารมณ์ สรุปได้ดังนี้ การควบคุมอารมณ์ (Emotion control) ไม่ได้หมายถึงการเก็บกด แต่จะหมายถึง

1. การเรียนรู้ที่จะเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ อย่างมีเหตุผล
2. การมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่เป็นจริง โดยไม่ใช้อารมณ์
3. พยายามที่จะหลีกเลี่ยงการตีความหมายเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่จะทำให้เกิด

อารมณ์

การควบคุมนี้เป็นการควบคุมทางจิตใจและยังต้องรวมถึงการควบคุม การแสดงออกทางพฤติกรรมด้วย แต่ก็ได้เป็นเครื่องชี้ถึงการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่การควบคุมอารมณ์นั้นจะต้องเป็นที่ยอมรับของสังคมด้วยและทำให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด

ในสังคมไม่ได้คาดหวังว่าวัยรุ่นนั้น จะต้องควบคุมอารมณ์ตลอดเวลาแต่เพียงจะคาดหวังว่า เขาจะแสดงอารมณ์เมื่อใดและจะควบคุมอารมณ์ได้เมื่อใดและสังคมก็คาดหวังว่าการควบคุมอารมณ์นั้นควรจะเพิ่มขึ้นตามอายุ เมื่ออายุมากก็ควรจะควบคุมอารมณ์ได้มากกว่าอายุน้อย

เมื่ออารมณ์ที่จะแสดงออกถูกเก็บเอาไว้ อารมณ์ก็จะพยายามแสดงออก ซึ่งจะเป็นทางอ้อม ดังนี้

1. เกิดอารมณ์ค้าง (Moods) เป็นสภาวะอารมณ์ที่มีความรุนแรงน้อยกว่าอารมณ์แรก ๆ และอารมณ์ที่ถูกกดเก็บเอาไว้อาจมีความรุนแรงมากเกินไป ทำให้มีอารมณ์อย่างอ่อนแต่เป็นเวลานาน

2. ย้ายแหล่งของอารมณ์ (Displacement) การที่มีอารมณ์โต้ตอบกับคนอื่นแล้วถูกสังคมไม่ยอมรับ เขาจะย้ายแหล่งทดแทนไปในที่สังคมยอมรับ อาจเป็นบุคคลหรือวัตถุ

3. การหลบหนี (escape) บ่อยครั้งที่วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าเขาไปเสียจากสถานการณ์นี้เขาจะมีอารมณ์โกรธ เขาจะหลบหนีและใช้กลวิธีทาง ผันกลางวัน (fomtory)

4. การทดเทิด (sublimation) เป็นการปลดปล่อยอารมณ์ที่ทำในสิ่งที่สังคมยอมรับ แทนที่จะปลดปล่อยออกไปสู่ความก้าวร้าว อาจจะเป็นการใช้พลังงานหรือเล่นกีฬา

การปลดปล่อยอารมณ์ (Emotion Cathosis) เป็นวิธีการควบคุมอารมณ์ที่มีผลเสียต่อตนเองน้อยที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น

1. การปลดปล่อยอารมณ์ทางร่างกาย หมายถึง การขจัดความเครียด ทำให้ร่างกายพร้อมที่จะมีการกระทำให้หมดไป เมื่อมีการควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ แต่ยังมีพลังอยู่ภายในและพร้อมที่จะใช้ก็ทำให้เกิดความคับข้องใจ จนกว่าพลังนี้จะถูกใช้หมดไปโดยการหัวเราะ ร้องไห้ ออกแรงทำงาน

2. การปลดปล่อยทางอารมณ์ทางจิตใจ คือการขจัดความคิดที่ไม่ดีในจิตใจที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ทำให้บุคคลนั้นจะต้องควบคุมอารมณ์ และสร้างความคิดใหม่เข้าไปแทนที่ได้ก็วัยรุ่นบางคนสามารถที่จะค้นหาวิธีปลดปล่อยอารมณ์ เช่น การเขียนการ์ตูนล้อเลียนหรือเขียนความรู้สึกของตนเอง ซึ่งการบันทึกส่วนตัวนั้นจะปลดปล่อยความรู้สึกและอารมณ์ได้มากกว่าการบรรยายแบบอื่น ๆ

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536 : 25-26) กล่าวถึงวิธีจัดการกับความโกรธที่เหมาะสม ดังนี้

1. ตั้งสติให้ดีและทำให้สงบ ระวังอารมณ์พลังที่เกิดอยู่ก่อน แล้วจึงทำความตกลงกับอีกฝ่ายหนึ่ง เพราะการเจรจาหรือแก้ปัญหาขณะที่กำลังมีอารมณ์พลังพล่าน ย่อมไม่ทำให้แก้ปัญหาได้ การตะโกนใส่หน้ากันไม่ใช่วิธีที่ดีที่จะนำมาใช้

2. ถามตัวเองว่าเราต้องการจะเอาชนะฝ่ายตรงข้ามหรือต้องการแก้ปัญหา ถ้าคำตอบ "ต้องการเอาชนะ" ต้องหยุดเจรจาไว้ก่อนแล้วระวังอารมณ์และความคิดนั้นให้ได้ก่อน เนื่องจากไม่มีทางตกลงกันได้อย่างสันติ

3. กล้าแสดงสิทธิและความต้องการของตัวเอง ด้วยท่าทีที่ไม่ก้าวร้าว เพียงแต่บอกความรู้สึกตัวเอง โดยไม่ก้าวก่ายหรือล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น

4. ขอความช่วยเหลือจากคนที่เราคิดว่าเขาจะช่วยให้ ถ้าคิดว่าไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตัวเองได้ การพูดคุยกับคนใกล้ชิดที่เข้าใจและพร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษา โดยเฉพาะกับคนที่ปัญหาเหมือนหรือคล้าย ๆ กัน จะช่วยให้มีความรู้สึกดีขึ้นได้

5. ถ้าทำใจเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ จงเขียนเรื่องที่เราก่อลงบนกระดาษ เพราะจะทำให้ความโกรธที่ติดอยู่ภายในตัวเองได้ออกมาข้างนอกตัวเองได้ ซึ่งจะรู้สึกโล่งใจขึ้นบ้าง

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545 : 83-87) กล่าวถึง การบริหารความโกรธ สรุปได้ว่า การเป็นคนที่มีอารมณ์เย็นอยู่เสมอเป็นสิ่งที่ดี แต่อาจขาดแรงกระตุ้นที่จะผลักดันใน การเอาชนะสถานการณ์ที่เป็นปัญหา การไม่มีอารมณ์โกรธเสียเลยจึงไม่ใช่เรื่องที่ดี เช่นเดียวกับความโกรธที่มีมากเกินไปก็ไม่ดี ดังนั้นความโกรธที่ดีจะต้องมีลักษณะ ดังนี้

1. ควบคุมได้ หมายถึง มีความโกรธไม่มากเกินไป หากพบว่า ตนเองกำลังโกรธมาก ไปก็ต้องหลีกตนเองออกมาจากเหตุการณ์นั้น ๆ เสียก่อน ซึ่งการควบคุมอารมณ์โกรธนี้ นับว่าสำคัญที่สุด เพราะแม้ว่าจะโกรธอย่างมีเหตุผลแต่หากแสดงออกไปโดยขาดการควบคุม ก็จะทำให้เกิดผลเสียอย่างไม่ได้ตั้งใจ และสิ่งที่จะทำให้เราควบคุมได้อยู่ที่การรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองมีขีดจำกัดในเรื่องของความโกรธเพียงไร สามารถรู้เท่าทันตนเองว่านี่คือความโกรธที่มากเกินไปแล้วสมควรพักสักครู่ คือให้เย็นลงสักหน่อย สิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยการฝึกฝน

2. มีเหตุผล คือ ต้องรู้จักคิดพิจารณา ทบทวนเหตุผลที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกโกรธ อย่าเข้าข้างตนเอง อาจจะจัดเวลาสักวันในแต่ละเดือนเพื่อทบทวนอารมณ์โกรธว่ามีเหตุผลบ้างไหม

3. สามารถก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก หมายความว่าโกรธแล้วไม่ทำลายตัวผู้โกรธ แต่จะทำให้มีแรงฮึดสู้หรือเกิดไฟที่จะเอาชนะปัญหาหรือคำสบประมาทของผู้อื่น เป็นการเปลี่ยนความรู้สึกที่อยากจะเอาชนะ เป็นความรู้สึกในทางที่ดี

4. สามารถระบายออกไปอย่างถูกบุคคลและกาลเทศะ คือ เมื่อโกรธแล้วมีทางที่จะระบายไปอย่างถูกต้อง ถ้าหากความโกรธไม่ได้ระบายออกอย่างถูกวิธีก็จะส่งผลเสียต่อร่างกาย ส่วนคนที่ระบายความเครียดไปสู่ผู้อื่น ก็อาจสร้างปัญหาครอบครัวได้ ซึ่งเป็นปัญหาของคนส่วนใหญ่ ดังนั้นวิธีการระบายที่ได้ผลเร็วที่สุดคือ การระบายผ่านการออกแรง ออกกำลังอย่างเต็มที่ กลเม็ดของการระบายความโกรธ คือ ควรระบายให้เสร็จไปในครั้งเดียว ไม่ควรขยักขยอนหรือทำหลายครั้ง การทำเช่นนี้ทำให้เรารู้ว่าต้องเก็บความโกรธเอาไว้วันๆ เพื่อเอาไว้ผ่นออกมาเป็นระยะๆ ให้หมดในคราวเดียว

เปลื้อง ณ นคร (2533 : 60-63) ได้สรุปการระงับความโกรธไว้หลายวิธี ดังนี้

1. เมื่อโกรธ จงระบายความโกรธออกไปเสีย โดยการคิดหาเหตุผล พุดจกกันให้รู้เรื่องอย่างระมัดระวัง ไม่แสดงหน้ายักษ์เข้าหากัน

2. นึกถึงตัวบุคคลมากกว่าคำพูดของเขาทำให้เกิดการเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น สามารถให้อภัยกับคำพูดหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธได้

3. ผ่ความปรารถนาดีและความเมตตา ทำให้จิตใจเป็นสุขและสามารถดับอารมณ์โกรธได้เป็นอย่างดี

4. สร้างความนับถือ การนับถือตนเองนั่นคือตนเองนับถือตนเอง ไม่ปล่อยให้ตนตกไปในทางที่ผิด หรือเอาคำพูดที่พูดถึงเรามาเป็นสาระ หากเรื่องใดที่เราไม่จริงจังควรแก้ไข แต่หากไม่เป็นจริงไม่ควรนำมาเป็นทุกข์

5. ฝึกใจให้เยือกเย็น ในทางจิตวิทยาหรือทางธรรมกล่าวไว้ว่า ในแต่ละวันให้สวดมนต์ภาวนา ทำใจให้มีสมาธิ อ่านกาศยกลอนเพราะ ๆ อ่านหนังสือวรรณคดีหรือการฟังดนตรีที่เป็นเพลงเย็นๆ ทำจิตใจให้เย็นลงได้

6. หาสิ่งมาสับเปลี่ยนความโกรธ การสับเปลี่ยน คือ การหาทางลืม โดยการนึกถึงเรื่องที่ดี แม้จะทำให้ยากหากพยายามจะทำให้ละเว้นจากการเจ็บใจ การอาฆาต พยาบาทได้

นิมนุช ประสานทอง (2541 : 64) กล่าวถึงวิธีระงับความโกรธไว้ดังนี้

1. เมื่อรู้สึกโกรธควรได้ใช้วิธีผ่อนความโกรธ ด้วยการนับหนึ่งถึงสิบ เพราะระหว่างที่นึกนับเลขในใจก็ทำให้ความรู้สึกโกรธนั้นถูกตัดออกไป เมื่อกลับมาย้อนถึงเรื่องที่กำลังโกรธอารมณ์ตอนนั้นก็เริ่มสงบลงแล้ว ไม่ได้พลุ่งพล่านเหมือนก่อนหน้า

2. ควรใช้วิธีหนีออกจากสถานการณ์ ในขณะที่โกรธใครหรืออยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ ควรหลีกเลี่ยงไปก่อนด้วยการเดินหนีออกไประงับใจเสียชั่วคราว แล้วค่อยกลับมาเผชิญหน้ากับคน ๆ นั้นหรือเหตุการณ์ใหม่

3. ใช้วิธีระบายอารมณ์โกรธด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

4. ออกไปอยู่ในที่โล่งแจ้งแล้วตะโกนให้สุดเสียง ความคลั่งแค้นที่มีอยู่ในใจมีอยู่เท่าไรใส่เข้าไปในเสียงตะโกนนั้นเอาให้สะใจ พอหลังจากหายโกรธแล้ว สิ่งที่คับข้องใจอยู่อาจเป็นเรื่องเล็กน้อยเต็มทีก็ได้

5. ทำงานบ้านระบายความโกรธ เป็นวิธีที่ได้ประโยชน์สองต่อ คือทั้งอารมณ์เย็นลงและได้ทำงานบ้าน

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544 : 179) กล่าวถึง การจัดการกับความโกรธของวัยรุ่นดังนี้

1. ควบคุมอารมณ์โกรธ อย่าให้ความโกรธมาครอบงำตัวเรา
2. วิเคราะห์ความรู้สึก หัดวิเคราะห์ว่าภายใต้ความรู้สึกโกรธนั้นคือ ความรู้สึกอะไร (ความรู้สึกแรก)

3. วิเคราะห์ว่าอะไรที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี อะไรเป็นสาเหตุของความรู้สึกแรก

4. วิเคราะห์ว่าที่เราเข้าใจหรือมองสถานการณ์อย่างนั้นถูกต้องหรือไม่

5. วิเคราะห์ว่าเราต้องการอะไร

6. ตัดสินใจว่าจะตอบสนองความต้องการของตนเองโดยไม่ให้เกิดปัญหาได้อย่างไร

วิวัฒน์ วิริยกิจจา (2545 : 51) ได้กล่าวถึง 9 ขั้นตอนในการจัดการกับความโกรธดังนี้

1. ระงับความโกรธโดยไม่โกรธตอบ

2. ยกเอาเรื่องดีเขามาพิจารณา

3. สอนตนเองว่าเวลาโกรธ คนเดือดร้อนมากที่สุด คือ เรา

4. พิจารณาว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง

5. นึกถึงคนอื่นที่เป็นตัวอย่างของการทำดี เพื่อสร้างเสริมกำลังใจ

6. นึกว่าเราเคยร่วมกรรมกันไว้ในชาติก่อน

7. นึกว่าเมตตาได้อย่างไร

8. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบเพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น

9. การแก้ความโกรธที่ง่ายและเห็นผลทันตา คือ ให้อภัย

ศิยะ ฌัญฐสวามี (2543 : 205-214) อธิบายถึงการบริหารความโกรธ สรุปได้ดังนี้

1. ความโกรธสามารถผันไปสู่อารมณ์ที่มีคุณยิ่งกว่าได้สองอารมณ์ คือ

1.1 การผันความโกรธไปเป็นความเมตตา ทำได้โดย

1.1.1 จงสงสารผู้ที่ทำให้เราโกรธว่าใช้เวลาทำให้ผู้อื่นโกรธ เป็นการสร้างภัยให้กับตนเองโดยแท้

1.1.2 เอ็นดูในความไม่ประสาในตัวเองที่ทำให้เราโกรธ

1.1.3 อย่าถือสาในความไม่ประสา

1.1.4 แผ่เมตตาอ่อน ๆ ออกไป ความโกรธจะหายไปแล้วความขำอาจปรากฏแทนที่

1.2 การผันความโกรธไปเป็นมานะ ทำได้โดย ยกศักดิ์ศรีมาเป็นแรงขับในการพัฒนาให้เหนือ ประเสริฐกว่าผู้ที่ทำให้โกรธ มานะเป็นกิเลสตัวหนึ่ง แต่เป็นกิเลสที่ใช้มากในการพัฒนาตนหรือการสร้างบารมีและเป็นกิเลสตัวสุดท้ายที่พระอริยะเจ้าจะละก่อนจะเข้าอรหัตตสภาวะไป ดังนั้น หากยังไม่ใช้พระอรหัตตก็เสี่ยงมันไว้ดูเล่นและใช้งานบ้างก็ได้ แต่ต้องควบคุมให้อยู่ในขอบข่ายที่พองาม คือ พอให้เกิดความพากเพียรที่ต่อเนื่อง และไม่เป็นอันตราย คือ อย่าให้เลยไปถึงอาฆาต

2. การควบคุมความโกรธคือ สะกดใจตนเอง กลับเข้าสู่สภาพจิตที่ละเอียดประณีตและผ่อนคลายระดับหยาบรุนแรงทันที เมื่อจิตทรงสภาพที่สละสลวยแล้ว ความโกรธจะอ่อนตัวจากนั้นพิจารณาให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ให้ถูกต้อง บุคคลที่เข้าใจคนอื่นได้กระจ่างจะไม่โกรธผู้ใดเลย เพราะเราเข้าใจและยอมรับความเป็นเขาตั้งแต่ต้นแล้ว ความโกรธที่เกิดขึ้นแล้วจะอันตรายไป ความโกรธที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น

3. การป้องกันความโกรธเชิงระบบ

3.1 ปรารภนาดีต่อตนเอง เมื่อความโกรธคืออารมณ์ร้ายที่เผาผลาญตนเอง ดังนั้น พึงรักษาตนด้วยดี ประคองใจตนเองให้มั่นคงในสภาวะที่ดีเสมอ ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเร้าที่มีคุณสมบัติยั่วเย้าอารมณ์

3.2 อย่ามุ่งหวังสิ่งใดจากผู้ใด เพราะจะเป็นการกำหนดเงื่อนไขของความโกรธให้เกิดขึ้น ครั้นเขาไม่เป็นอย่างที่เรต้องการก็โกรธได้

4. การสลายความโกรธ ทำได้โดย

4.1 เข้าใจทุกคนและทุกเหตุการณ์ให้ได้โดยหลักความเป็นจริง หรือหลักกรรม ความโกรธจะค่อย ๆ คลายลงไป

4.2 มองอะไรไกล ๆ อย่างมองอะไรสั้น ๆ แคบ ๆ เพราะเหตุที่มนุษย์โกรธกันทุกวันนี้เกิดจากปัญญาแคบ วิสัยทัศน์สั้น

4.3 สงสารบุคคลที่มาทำให้เราโกรธ ใครก็ตามที่ฉลาดจะไม่ทำให้ผู้อื่นโกรธโดยไม่จำเป็น ใครก็ตามที่ยังทำให้ผู้อื่นโกรธอยู่ ไม่ฉลาดเลย เพราะเป็นการเพาะศัตรู ทำให้ชีวิตตนระกำ ลำบาก คนไม่ประสาเช่นนี้น่าสงสารมากกว่าที่จะนำโกรธ

4.4 แผ่พลังใจอันประเสริฐออกไปตลอดเวลา จนเกิดรัศมีธรรมห้อมล้อมตนอยู่ ครอบที่รังสีธรรมคลุมตนด้วยดี ความโกรธจะไม่เกิดความโกรธของคนอื่นก็จะไม่เข้ามาในตน ใครจะมาชวนเราไปโกรธใครด้วยก็ไม่ได้ ใครจะเอาความโกรธมายัดเยียดเราก็ไม่เป็นผล

4.5 ชำระใจให้หมดจดมุ่งสู่ความบริสุทธิ์เหนืออารมณ์แห่งการยึดถือใด ๆ

ประสาร ทิพย์ธารา (2521 : 19) กล่าวถึงการควบคุมอารมณ์โกรธไว้ ดังนี้

1. พยายามเน้นการอธิบายให้ผู้ที่มีความโกรธตรงจุดที่ก่อให้เกิดความโกรธ เพราะการรื้อฟื้นจุดก่อความโกรธของเขาขึ้นมาพูดแทนที่จะทำให้เขาหายหรือคลายความโกรธกลับยิ่งเน้นความโกรธให้แก่เขามากขึ้นไปอีก

2. การที่เราจะพูดแสดงเหตุผลต่าง ๆ ให้แก่ผู้ที่มีอารมณ์โกรธ ควรรอให้เขาคลายความโกรธลงเสียบ้าง เพื่อจะช่วยให้เขารับฟังเหตุผลนั้นได้ดีขึ้น

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นทำให้ทราบว่า การบริหารความโกรธจะประกอบ ด้วย การควบคุมอารมณ์โกรธ และการรู้จักปลดปล่อยอารมณ์โกรธ โดยรู้จักเลือกวิธีการจัดการกับความโกรธอย่างเหมาะสม เพื่อให้ระดับความโกรธลดลงหรือหมดไป ตามแต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถสรุปเป็นวิธีการบริหารความโกรธ ดังนี้

1. การใช้สติแก้ไขความโกรธ คือการตั้งสติรู้เท่าทันความโกรธ ก่อนตัดสินใจแก้ปัญหาในทางสันติวิธี

2. การใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ คือการใช้เหตุผลทบทวนถึงสาเหตุที่ทำให้โกรธ

3. การใช้การพูดระบายความโกรธ คือการพูดระบายความโกรธให้บุคคลอื่นหรือสิ่งที่อยู่รอบข้างฟัง

4. การผันความโกรธไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ คือการผันความโกรธไปสู่การทำกิจกรรม เช่น การออกกำลังกาย การทำงานบ้าน การทำงานศิลปะ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ความโกรธเป็นภาวะทางอารมณ์หนึ่งที่มีผลทำให้เกิดความเครียดได้กับทุกคน ดังที่ ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) กล่าวไว้ว่า ภาวะบางอย่างทางร่างกายและจิตใจ สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ เมื่อพิจารณาในด้านจิตใจ อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิดรวมถึงความโกรธ ซึ่งนับเป็นสาเหตุสำคัญหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด หากเราสามารถบริหารความโกรธได้ ความเครียดอาจจะไม่เกิดขึ้น อนึ่ง ตัวแปรการบริหารความโกรธถือว่ายังเป็นตัวแปรใหม่ จึงไม่พบทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง แต่การบริหารความโกรธนั้นเป็นวิธีการในการจัดการกับความโกรธของบุคคลอย่างมีชั้นเชิง โดยการรู้จักเลือกวิธีการจัดการกับความโกรธอย่างเหมาะสม เพื่อให้ระดับความโกรธลดลงหรือหมดไป ตามแต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังจะเห็นว่าการบริหารความโกรธมีกลวิธีที่สอดคล้องกับวิธีการเผชิญความเครียด ซึ่งหมายถึง พฤติกรรม

บางประการที่บุคคลกระทำ เพื่อลดหรือขจัดความตึงเครียดหรือความกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่มาคุกคาม โดยบุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมอย่างใดนั้น ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะส่วนตัวที่จะแก้ไขปัญหา นั้น เพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้ดี (ซีวัน ประทุมรัตน์. 2546 : 23) ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้ จึงนำทฤษฎี Coping ซึ่งเป็นทฤษฎีการเผชิญความเครียดมาใช้

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความโกรธ

ทฤษฎีการเผชิญความเครียด (Coping)

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus. 1991 : 112; citing Lazarus & Folkman. 1984 : 141) กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียด เป็นการเปลี่ยนแปลงความรู้และพฤติกรรมเพื่อพยายามจัดการกับปัญหา หรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามเป็นอันตรายจากภายนอกและภายในอย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งวิธีเผชิญความเครียดนั้นถูกประเมินว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์อย่างมากในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นนั้น

ไวส์แมน (นิยดา พงศ์พาชำนาญเวช. 2535 : 32; อ้างอิงจาก Weisman. 1978 : 264-265) กล่าวว่า รูปแบบและวิธีเผชิญความเครียด มีทั้งรูปแบบต่อสู้ การหนีหรือการแก้ปัญหา เป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ทั้งนี้เพื่อรักษาดุลยภาพทางจิตเอาไว้ โดยควบคุมความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายใน เช่น ความกลัว ความว่าเหว ความรู้สึก ไม่มั่นคง ความสูญเสียต่าง ๆ และความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายนอก

มูส์ และบิลลิงส์ (Moos and Billings. 1982 : 212-214) เป็นจิตแพทย์และนักจิตวิทยา ที่ให้ความสนใจในเรื่องวิธีเผชิญความเครียด ได้อธิบายถึงวิธีเผชิญความเครียดว่า มีพื้นฐานจากแนวคิดของทฤษฎีต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory and Ego Psychology) เป็นทฤษฎีที่เน้นเกี่ยวกับโครงสร้างของบุคลิกภาพของมนุษย์ที่ประกอบด้วย โครงสร้างของจิต 3 ส่วน อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Super Ego)

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับวงจรชีวิต (Life Cycle Perspective) เป็นทฤษฎีที่เน้นเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการของบุคคล ประสบการณ์ในชีวิต

3. ทฤษฎีวิวัฒนาการและการปรับพฤติกรรม (Evolution Theory and Behavior Modification) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการแก้ปัญหาและประเมินด้านความคิด

4. ทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรมและสังคมเศรษฐกิจ (Cultural and Social Ecological Perspectives) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

จากทฤษฎีพื้นฐานดังกล่าวข้างต้นนี้ มูส์และบิลลิงส์ ได้แบ่งวิธีเผชิญความเครียดเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการประเมินสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (Appraisal Focused Coping) ประกอบด้วย วิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี

1. การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Logical Analysis)
2. การปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Redefinition) ได้แก่ การคิดทบทวน และการพิจารณาข้อดี ข้อเสียของสถานการณ์นั้น ๆ
3. การหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะเผชิญความคิด (Cognitive Avoidance) ได้แก่ การปฏิเสธความจริง พยายามลืมสถานการณ์ทั้งหมดและการฝันกลางวันถึงสิ่งที่พอใจ

กลุ่มที่ 2 วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-Focused coping) ประกอบด้วยวิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี คือ

1. การแสวงหาข้อมูลหรือคำแนะนำ (seek Information or Advice)
2. การลงมือแก้ปัญหา(Take problem-Solving Action) ได้แก่ การพิจารณาหาทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา พิจารณาข้อดี ข้อเสีย ในการดำเนินการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น ๆ
3. การพัฒนาวิธีทางที่เหมาะสม ในการแก้ปัญหา(Develop Alternative Rewards) เป็นการเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเอง และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่ดีให้กับตนเอง ได้แก่ การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การพัฒนาเอกลักษณ์ และความเป็นอิสระของตนเอง ตลอดทั้งการแสวงหาสิ่งทดแทน

กลุ่มที่ 3 วิธีเผชิญความเครียด ที่มุ่งเน้นการลดอารมณ์ ที่เป็นปัญหา (Emotion-Focused Coping) ประกอบด้วยวิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี คือ

1. การควบคุมอารมณ์ต่างๆ(Affective Regulation)
2. การทำจิตใจให้สงบ ไม่ท้อทรมาน ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Resigned Acceptance)
3. การระบายอารมณ์ (Emotion Discharge) ซึ่งแสดงออกมาทางคำพูด หรือการกระทำ

ลาซารัส และโพล์คแมน (นิโบล กฤษณพันธ์. 2532 : 14; อ้างอิงจาก Lazarus and Folkman. 1984 : 141-225) สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับประสบการณ์ทางด้านความคิดของการเกิดภาวะเครียดด้านจิตใจ (The Cognitive Phenomenological Theory of Psychological Stress) ประกอบด้วย 2 กระบวนการ คือ

1. การประเมินสถานการณ์ เป็นกระบวนการทางด้านความคิด แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ
 - 1.1 การประเมินปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เป็นการประเมินว่า สถานการณ์นั้นมีผลกระทบต่ออย่างไรต่อบุคคล
 - 1.2 การประเมินขั้นทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินถึงแหล่งสนับสนุนและทางเลือกต่าง ๆ ในการจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ
2. วิธีเผชิญความเครียดเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดภาวะความเครียดหรือปัญหากับตนเอง แบ่งเป็น 2 วิธี คือ

2.1 มุ่งแก้ปัญหา (Problem-Focused Coping) โดยมุ่งแก้ไขที่ตนเองหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดภาวะเครียดหรือปัญหานั้น ๆ

2.2 มุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotion-Focused Coping) เป็นการลดความไม่สบายใจเมื่อพบว่าไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ได้

ส่วนวิธีเผชิญความเครียดนั้น ลาซารัส (จรรยา เกษศรีสังข์. 2537 : 27; อ้างอิงจาก Lazarus. 1990 : 258-262) แบ่งวิธีเผชิญความเครียดตามสถานะของการตอบสนองต่อภาวะความเครียดเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การเข้าต่อสู้ (Attract) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะจัดสิ่งที่มาขัดขวางเป้าหมาย โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้น ๆ ด้วยการเลือกวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม พยายามค้นหารายละเอียดใหม่ ๆ พัฒนาความสามารถหรือปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่เพื่อเอาชนะอุปสรรค

2. การถอยหนี (Withdrawal) เกิดจากการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อพบกับสิ่งที่เป็นอันตราย มักจะใช้วิธีการถอยหนี เช่น การชักมือหรือเท้าเพื่อหนีไฟหรือความเจ็บปวด เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการแบบเดิมที่เคยใช้ในวัยเด็ก คือ ลักษณะการหลีกเลี่ยงลง การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด (Repression) การถดถอย (Reression) การแยกตนเองหรือการหลีกเลี่ยง (Withdrawal) การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นต้น

3. การประนีประนอม (Compromise) บุคคลจะใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบประนีประนอมเมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ยุ้งยากมาก ๆ ซึ่งไม่สามารถเอาชนะได้ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บุคคลจะใช้วิธีประนีประนอมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุดหรือบางครั้งอาจต้องเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ ได้แก่ การชดเชย (Compensation) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การเลียนแบบ (Identification) เป็นต้น

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในครอบครัว เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียนกับการบริหารความโกรธ

จากการรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ยังไม่พบการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการบริหารความโกรธโดยตรง อีกทั้งงานวิจัยในประเทศก็ยังไม่พบว่ามีกรณีพิพาทที่ใด เนื่องจากตัวแปรการบริหารความโกรธนั้นเป็นตัวแปรใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้รวบรวมงานวิจัยของตัวแปรเหล่านี้ คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริหารความโกรธ ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังงานวิจัยเหล่านี้จะเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐาน โดยนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในครอบครัวกับการบริหารความโกรธ

เกศศิริ บุญญะอดิชาติ (2541) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่มีต่อรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่น โดยได้ศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 6 ที่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 415 คน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน มีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งในส่วนการสื่อสารจากบิดาและมารดา ซึ่งรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่เหมาะสมที่สุดคือ การสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 2 ที่มีการสื่อสารเชิงบวกมากแต่การสื่อสารเชิงลบปริมาณน้อย ซึ่งการรู้จักใช้เหตุผลอย่างเช่น การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมนั้น เป็นหนึ่งในวิธีการบริหารความโกรธ

ญาดา หลาวเพชร (2544 : บทคัดย่อ) ศึกษาบทบาทของบิดา บทบาทของมารดากับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 600 คน ผลการศึกษาหนึ่ง พบว่า บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา โดยรวมและแต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เฉพาะในกลุ่มรวม กลุ่มเพศหญิงและกลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง บทบาทของบิดาและบทบาทของมารดา ด้านที่สามารถทำนาย ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้ คือ ด้านการเป็นตัวแบบทางสังคมของมารดา สามารถทำนายความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยทุกกลุ่ม ยกเว้นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายและบทบาทด้านการเป็นตัวแบบทางสังคมของบิดา สามารถทำนายความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้ในวัยรุ่นกลุ่มรวม กลุ่มวัยรุ่นตอนกลางและกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย สำหรับบทบาทด้านสนับสนุนการและบทบาทด้านการแก้ปัญหาของมารดา สามารถทำนายความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้เฉพาะกลุ่มวัยรุ่นเพศหญิง แต่บทบาทด้านการแก้ปัญหาของมารดาสามารถทำนายความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้ในทิศทางตรงข้าม จะเห็นได้ว่าบทบาทของบิดาและมารดามีความเกี่ยวข้องกับการสื่อสารที่มีต่อบุตรในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์คือการตระหนักรู้ในอารมณ์และความรู้สึกของตนและของผู้อื่น เพื่อผลในการควบคุมอารมณ์ให้แสดงออกอย่างเหมาะสมซึ่งมีความสอดคล้องกับบางวิธีการของการบริหารความโกรธ

วรรณดี หมูเย็น (2544 : 84) ได้ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัว และความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ และเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง โดยบุคคลจะต้องเข้าใจว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไรและสามารถสื่อสารความรู้สึกนั้นโดยใช้คำพูด ทำทาง การรับรู้อารมณ์ของตนตามที่เป็นจริง เช่น โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ

2. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้และแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมตามที่สังคมยอมรับ เช่น เมื่อเศร้า

โกรธ ผิดหวังหรือเสียใจ สามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญา แก้ไขปัญหาได้อย่างชาญฉลาด

3. สร้างแรงจูงใจที่ดีต่อตนเอง ผลักดันตนเองสู่เป้าหมายที่วางไว้ มีความเพียรพยายาม มีความอดทนในการทำงานอย่างต่อเนื่อง จะนำมาซึ่งความสำเร็จ มีความสามารถอดได้รอได้ เป็นต้น

4. สามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ มีความใส่ใจต่อคนรอบข้าง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้เท่าทันความรู้สึก ความต้องการ สีหน้าท่าทางของผู้อื่น

5. ความสามารถในการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จัดการกับข้อขัดแย้งกับบุคคลที่เข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วยลักษณะประนีประนอม

ขณะเดียวกันก็ต้องมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการควบคุมอารมณ์ตนเอง ซึ่งพบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับ การสื่อสารในครอบครัวที่แตกต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ทั้งในส่วนการสื่อสารจากบิดา และมารดา และรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่เหมาะสมที่สุดคือ การสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 2 ที่มีการสื่อสารเชิงบวกมาก แต่การสื่อสารเชิงลบปริมาณน้อย ซึ่งวิธีการของความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องตระหนักรู้และเข้าใจในอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นส่วนหนึ่งในวิธีการบริหารความโกรธ

จากงานวิจัยข้างต้น พบว่า ความแตกต่างของรูปแบบการสื่อสารของบิดา มารดาตาม การรับรู้ของบุตร มีอิทธิพลต่อการรับรู้การสื่อสารในครอบครัวของบุตรวัยรุ่น ในลักษณะต่างๆ โดยจะส่งผลต่อการบริหารความโกรธ ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาว่าแต่ละรูปแบบของการสื่อสารใน ครอบครัวของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง จะมีอำนาจการทำนายการบริหารความโกรธของวัยรุ่น ได้มากน้อยเพียงใด

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องตัวแปรเพศกับการบริหารความโกรธ

สมัย ศิริทองถาวร (2541 : 13) ทำการศึกษาเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนภาคเหนือ ซึ่งเป็นเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์พบว่า จะเป็นชายมากกว่า หญิง

อากร แสนไชย (2542 : 14) ศึกษาพัฒนาการและวุฒิภาวะทางสังคมของเด็กกำพร้า ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า เป็นเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง และเป็นเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า วุฒิภาวะทางสังคมต่ำกว่าเกณฑ์

ฟอเกอร์, ฟอเกอร์ และสเปียร์เบอร์เกอร์ (Forgays, Forgays and Spielberg. 1997 : 500-503) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแสดงความโกรธของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย มีการแสดงความโกรธแตกต่างกันในบางองค์ประกอบ

ซุทาโซ (Sutaso. 1998 : Abstract) ศึกษาความแตกต่างทางเพศกับความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 458 คน แบ่งเป็นเพศชาย 129 คน และเพศหญิง 329 คน อายุ 17-54 ปี ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย และเมื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านระหว่างเพศหญิงกับเพศชายที่มีอายุ 20-40 ปี พบว่า เพศหญิงที่สมรสแล้วและเป็นโสดมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงทุกด้าน แต่เพศหญิงที่เป็นโสดจะมีด้านสร้างสัมพันธภาพน้อยกว่าด้านอื่นๆ และศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและความฉลาดทางอารมณ์รายด้านของเพศชาย เพศหญิง พบว่า เพศชายมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศหญิง (ทั้งโสดและสมรส) และเมื่อเปรียบเทียบเพศชายและเพศหญิง จำแนกตามระดับอายุและสถานภาพสมรส พบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันเฉพาะบางด้าน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544 : 62) ศึกษาวิจัย เรื่อง การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย ผลการวิจัย ในส่วนที่เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง พบว่า องค์ประกอบทุกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม แตกต่างกัน

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการบริหารความโกรธ

คมเพชร ฉัตรศุภกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544 : 62) ศึกษาวิจัย เรื่อง การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย ผลการวิจัยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ 2.84 ลงมาและตั้งแต่ 2.85 ขึ้นไป พบว่า องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไปและ ความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมแตกต่างกัน

กาญจนา คุณรังสีสมบูรณ์ และอัมพร หัสศิริ (2544 : บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางสติปัญญาและความสามารถทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่มีปัญหาการเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีปัญหาการเรียนทั้งสิ้น 314 คน ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนที่มีปัญหาการเรียน มีความสามารถทางสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (มีระดับเขาวนปัญญาต่ำกว่า 90) และร้อยละ 72. 29 มีความสามารถทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางสติปัญญาและความสามารถทางอารมณ์ อยู่ในระดับต่ำ

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องตัวแปรระดับ ชั้นเรียนกับการบริหารความโกรธ

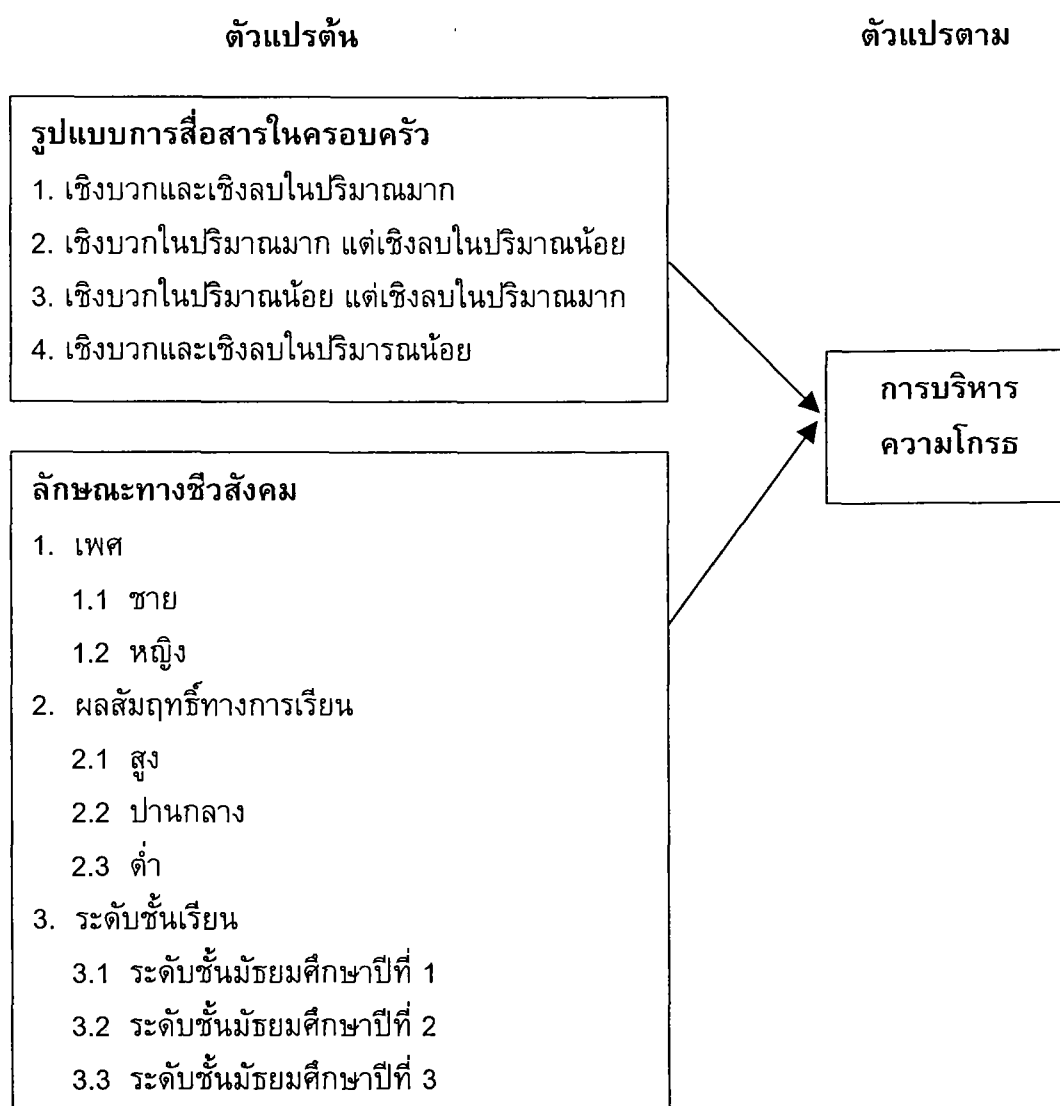
คมเพชร ฉัตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544 : 62) ศึกษาวิจัย เรื่อง การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย ผลการวิจัย ส่วน การเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 พบว่า องค์ประกอบทุกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทาง อารมณ์โดยรวมแตกต่างกันและเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่กำลัง เรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 พบว่า องค์ประกอบระหว่างบุคคลของความฉลาดทาง อารมณ์แตกต่างกัน

จารุวรรณ สุกุล (2543 : 77) ศึกษาอิทธิพลของประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาเปรียบเทียบความ ฉลาดทางอารมณ์จำแนกตามชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านิสิตชั้น ปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 และเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์จำแนกตาม คะแนนเฉลี่ยสะสม พบว่า นิสิตที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.50 และ น้อยกว่า มีความฉลาดทาง อารมณ์ในระดับปานกลาง ส่วนนิสิตที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.51 – 3.25 และนิสิตที่มีคะแนน เฉลี่ยสะสม 3.26 ขึ้นไป มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับมาก

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 72) ศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาแบบ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ช่วงอายุที่แตกต่างกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวมและคะแนนเฉลี่ยรายด้าน คือ ด้านดี เก่ง สุข โดยพบว่า ช่วงอายุที่ต่ำมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี ช่วงอายุที่สูงขึ้นไป

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่ารูปแบบการสื่อสารในครอบครัว เพศ ผล สัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้นเรียน ต่างก็ส่งผลต่อความสามารถในการใช้เหตุผลเพื่อจัด การกับอารมณ์ต่างๆ รวมถึงอารมณ์โกรธหรือความโกรธในวัยรุ่น ซึ่งเอกสารและงานวิจัยที่ เกี่ยวข้องทั้งหมดที่ได้รวบรวมมาจะเป็นข้อมูลสำคัญต่อการตั้งสมมติฐานของงานวิจัยครั้งนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของศึกษา

1. วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวจากผู้ปกครองที่มีรูปแบบการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมาก แต่เชิงลบปริมาณน้อย มีการบริหารความโกรธดีกว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวจากผู้ปกครองในรูปแบบอื่น
2. วัยรุ่นเพศหญิงมีการบริหารความโกรธดีกว่าวัยรุ่นเพศชาย
3. วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และปานกลางมีการบริหารความโกรธดีกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

4. วิทยาลัยที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มีการบริหารความโกรธแตกต่างกัน

5. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 4 รูปแบบ มีอำนาจในการทำนวยการบริหารความโกรธของนักเรียนวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒ สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งอาศัยอยู่กับผู้ปกครอง จำนวนทั้งสิ้น 1,500 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒ สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยประมาณกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % เมื่อเทียบจากตารางขนาดกลุ่มตัวอย่าง (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : ภาคผนวก ตาราง 2 ; Yamane. 1976) ประชากร จำนวน 1,500 คน ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างประมาณ 316 คน ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 321 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามการสื่อสารในครอบครัว
2. แบบทดสอบวัดการบริหารความโกรธ

ตัวอย่างเครื่องมือ

1. แบบวัดการสื่อสารในครอบครัว เป็นข้อคำถามจำนวน 42 ข้อ โดยปรับปรุงจากแบบวัดการสื่อสารในครอบครัว ของเกศศิริ บุญญะอดิชาติ (2541)

ตัวอย่างของแบบวัดการสื่อสารในครอบครัว

ข้อ	วิธีที่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อนักเรียน	บ่อยมาก	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
0)	ผู้ปกครองจะตั้งใจฟังเมื่อนักเรียนนำเรื่องมาปรึกษา				
00)	ผู้ปกครองกล่าวร้ายถึงความผิดที่ผ่านมานักเรียน				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวก

บ่อยมาก	ให้	4 คะแนน
บ่อย	ให้	3 คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้	2 คะแนน
ไม่เคยเลย	ให้	1 คะแนน

ข้อความทางลบ

บ่อยมาก	ให้	1 คะแนน
บ่อย	ให้	2 คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้	3 คะแนน
ไม่เคยเลย	ให้	4 คะแนน

แบบวัดการสื่อสารในครอบครัวแบ่งคำถามเป็น 2 ลักษณะ ลักษณะหนึ่งจะเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัวเชิงบวก จำนวน 21 ข้อ ส่วนอีกลักษณะหนึ่งจะเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัวเชิงลบ จำนวน 21 ข้อ โดยในแต่ละข้อความจะถามถึงการสื่อสารจากผู้ปกครองในการพิจารณาว่าผู้ตอบคนใดได้รับการสื่อสารเชิงบวก และเชิงลบในปริมาณที่มากหรือน้อย นั้นใช้คะแนนเฉลี่ยจากคำถามในลักษณะเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง เช่น ผู้ที่ได้คะแนนจากลักษณะทั้งสองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของแต่ละลักษณะ ก็จะจัดว่าเป็นผู้ที่ได้รับการสื่อสารที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก

2. แบบวัดการบริหารความโกรธเป็นชุดคำถามจำนวน 40 ข้อ ประกอบด้วยมาตราการประเมิน 4 ระดับ เพื่อใช้ทดสอบการบริหารความโกรธ 4 วิธี ได้แก่

- 2.1 การใช้สติแก้ไขความโกรธ
- 2.2 การใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ
- 2.3 การใช้การพูดระบายความโกรธ
- 2.4 การผันความโกรธไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์

ตัวอย่างแบบสอบถามวัดการบริหารความโกรธ

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
	เมื่อรู้สึกโกรธ ...				
0)	ฉันจะฟังเพลงที่ฉันชอบ				
00)	ฉันจะพยายามเข้าใจผู้ที่ทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
000)	ฉันจะพูดระบายให้ผู้ปกครองที่ใกล้ชิดฟัง				
0000)	ฉันจะเดินหนีให้ห่างจากผู้ที่ทำให้โกรธ				

เกณฑ์การให้คะแนน

เป็นประจำ	ให้คะแนน	4	คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้คะแนน	3	คะแนน
บางครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ไม่เคยทำเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

3. วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

3.1 วิธีดำเนินการสร้างแบบทดสอบการสื่อสารในครอบครัว

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในครอบครัว
2. สร้างแบบวัดการสื่อสารในครอบครัว โดยปรับปรุงจากแบบสอบถามรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของเกศศิริ บุญญะอดิชาติ (2541)

3. นำแบบทดสอบการสื่อสารในครอบครัวให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตราภักดิ์ ผศ.วัฒนา ศรีสัตย์วาจา และ ผศ. ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหา ข้อคำถามและภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้

4. นำแบบทดสอบการสื่อสารในครอบครัว ซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 46 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้การหาค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม แล้วเลือกข้อที่มีค่าสหสัมพันธ์ที่มีนัยทางสถิติที่ระดับ.05 มาใช้เป็นแบบทดสอบ ได้จำนวน 42 ข้อ

5. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 125-126) ได้ค่าความเชื่อมั่น แบบสอบถามการสื่อสารในครอบครัวเชิงบวก จำนวน 21 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .8986 และแบบสอบถามการสื่อสารในครอบครัวเชิงลบ จำนวน 21 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .9222

3.2 วิธีดำเนินการสร้างแบบทดสอบวัดการบริหารความโกรธ

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
2. สร้างโครงสร้างของแบบสอบถาม โดยสร้างข้อคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับวิถีจัดการกับความโกรธ เพื่อนำคำตอบเหล่านี้มาสร้างเป็นแบบทดสอบการบริหารความโกรธ

3. สร้างแบบทดสอบการบริหารความโกรธ

4. นำแบบทดสอบการบริหารความโกรธ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ รศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์ ผศ.วัฒนา ศรีสัตย์วาจา และ ผศ. ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหา ข้อคำถามและภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้

5. นำแบบทดสอบการบริหารความโกรธ ซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 48 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้การหาค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม แล้วเลือกค่าสหสัมพันธ์ที่มีนัยทางสถิติที่ระดับ .05 มาใช้เป็นแบบทดสอบ หลังจากให้นำแบบทดสอบไปทดลองใช้ ได้แบบทดสอบที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 ข้อ

6. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 125-126) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .894 และค่าความเชื่อมั่นในแต่ละวิธีดังนี้

วิธีที่ 1 ใช้วิธีบริหารความโกรธโดยใช้สติแก้ไขความโกรธ จำนวน 9 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .7103

วิธีที่ 2 ใช้วิธีบริหารความโกรธโดยใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ จำนวน 10 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .8473

วิธีที่ 3 ใช้วิธีบริหารความโกรธโดยใช้การพูดเพื่อระบายความโกรธ จำนวน 10 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .8224

วิธีที่ 4 ใช้วิธีบริหารความโกรธโดยการผันไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ จำนวน 11 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .6863

4. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียนเพื่อกำหนดวันและเวลาในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. เตรียมแบบทดสอบให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม วางแผนในการดำเนินการ
3. อธิบายให้นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างเข้าใจวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการตอบแบบทดสอบ
4. อธิบายให้นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างเข้าใจวิธีการตอบแบบทดสอบข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับนักเรียน แบบวัดการสื่อสารในครอบครัว แบบทดสอบวัดการบริหารความโกรธก่อนการตอบแบบสอบถาม
5. นำแบบทดสอบที่มีความสมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ และทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้

5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้

1. ตรวจให้คะแนนแบบวัดการสื่อสารในครอบครัวและแบบทดสอบวัดการบริหารความโกรธ ตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. แยกประเภทแบบวัด จำแนกตามตัวแปรต่าง ๆ ที่วิเคราะห์
3. หาค่าสถิติพื้นฐานในการตรวจให้คะแนนแบบวัดการสื่อสารในครอบครัว และแบบทดสอบวัดการบริหารความโกรธ
4. ทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 3, 4 ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทิศทางเดียว(One – Way Analysis of Variance)
5. ทดสอบสมมติฐานข้อ 2 ด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่ม โดยใช้ T-test
6. ทดสอบสมมติฐานข้อ 5 โดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Square)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
b	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนาย ซึ่งทำนายในรูปคะแนนดิบ
β	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนาย ซึ่งทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
SE _{est}	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการทำนาย
A	แทน	ค่าคงที่ของการทำนาย
R	แทน	สัมประสิทธิ์พหุคูณ
R ²	แทน	สัมประสิทธิ์ของการทำนาย
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยจำแนกตามรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน และระดับชั้นเรียน

ตอนที่ 2 ศึกษาอำนาจการทำนายการบริหารความโกรธของวัยรุ่น เมื่อใช้รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 4 รูปแบบ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยจำแนกตามรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ระดับชั้นเรียน

1. การเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยจำแนกตามรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวจากผู้ปกครองที่มีรูปแบบการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมาก แต่เชิงลบปริมาณน้อย จะมีการบริหารความโกรธดีกว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวจากผู้ปกครองในรูปแบบอื่น

ตาราง 1 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการบริหารความโกรธของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน 4 รูปแบบ

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว	N	\bar{X}	S.D.
รูปแบบที่ 1	60	2.608	.470
รูปแบบที่ 2	108	2.457	.389
รูปแบบที่ 3	86	2.469	.491
รูปแบบที่ 4	67	2.212	.373

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) จากผู้ปกครอง จะมีคะแนนเฉลี่ยการบริหารความโกรธมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบอื่น และเพื่อจะตัดสินใจได้ว่า คะแนนที่พบว่าสูงกว่านี้จะสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ จึงได้ตรวจสอบต่อไป

ตาราง 2 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการบริหารความโกรธของวัยรุ่นที่ได้รับการรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวจากผู้ปกครองแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	3	5.267	1.756	9.443*	.05
ภายในกลุ่ม	317	58.931	.186		
รวม	320	64.198			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกันจะมีการบริหารความโกรธแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อดูว่านักเรียนที่ได้รับการรูปแบบการสื่อสารที่แตกต่างกัน คู่ใดบ้างที่มีการบริหารความโกรธต่างกัน โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe) แสดงผลดังตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารความโกรธโดยรวมของวัยรุ่นที่ได้รับการรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว	\bar{X}	รูปแบบที่ 4	รูปแบบที่ 2	รูปแบบที่ 3	รูปแบบที่ 1
		2.212	2.458	2.469	2.608
รูปแบบที่ 4	2.212	-	.246*	.257*	.396*
รูปแบบที่ 2	2.458		-	.011	.139
รูปแบบที่ 3	2.469			-	.150
รูปแบบที่ 1	2.608				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก), รูปแบบที่ 2 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมากและเชิงลบปริมาณน้อย), รูปแบบที่ 3 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยและเชิงลบปริมาณมาก) มีการบริหารความโกรธสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 4 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่พบว่ามีคู่ใดที่มีการบริหารความโกรธแตกต่างกัน

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการบริหารความโกรธ ด้วยวิธีใช้สติแก้ไขความโกรธ ใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ ใช้การพูดระบายความโกรธ และการผันไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ ของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน 4 รูปแบบ

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว	N	\bar{X}	S.D.
ใช้สติแก้ไขความโกรธ			
รูปแบบที่ 1	60	2.539	.595
รูปแบบที่ 2	108	2.529	.459
รูปแบบที่ 3	86	2.497	.530
รูปแบบที่ 4	67	2.204	.490
ใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ			
รูปแบบที่ 1	60	2.768	.644
รูปแบบที่ 2	108	2.588	.548
รูปแบบที่ 3	86	2.395	.602
รูปแบบที่ 4	67	2.216	.467
ใช้การพูดระบายความโกรธ			
รูปแบบที่ 1	60	2.497	.634
รูปแบบที่ 2	108	2.230	.611
รูปแบบที่ 3	86	2.441	.810
รูปแบบที่ 4	67	2.034	.603
ใช้การผันไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์			
รูปแบบที่ 1	60	2.620	.501
รูปแบบที่ 2	108	2.487	.533
รูปแบบที่ 3	86	2.538	.531
รูปแบบที่ 4	67	2.377	.490

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) จะมีคะแนนเฉลี่ยการบริหารความโกรธในแต่ละวิธีมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบอื่น และเพื่อจะตัดสินใจได้ว่า คะแนนที่พบว่าสูงกว่านี้จะสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ จึงได้ตรวจสอบต่อไป

ตาราง 5 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการบริหารความโกรธ ด้วยวิธีใช้สติแก้ไขความโกรธ ใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ ใช้การพูดระบายความโกรธและใช้การผันไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ ของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ใช้สติแก้ไขความโกรธ					
ระหว่างกลุ่ม	3	5.387	1.796	6.843*	.05
ภายในกลุ่ม	317	83.186	.262		
รวม	320	64.198			
ใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ					
ระหว่างกลุ่ม	3	11.468	3.823	11.916*	.05
ภายในกลุ่ม	317	101.694	.321		
รวม	320	113.162			
ใช้การพูดระบายความโกรธ					
ระหว่างกลุ่ม	3	9.280	3.093	6.834*	.05
ภายในกลุ่ม	317	143.483	.453		
รวม	320	152.763			
ใช้การผันไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์					
ระหว่างกลุ่ม	3	2.012	.671	2.500	.05
ภายในกลุ่ม	317	85.046	.268		
รวม	320	87.058			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน จะบริหารความโกรธด้วยวิธีใช้สติแก้ไขความโกรธ ใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ และใช้การพูดระบายความโกรธต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อดูว่านักเรียนที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารที่แตกต่างกัน คู่ใดบ้างที่มีการบริหารความโกรธต่างกัน โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe) แสดงผลดังตารางที่ 6 , 7 และ 8 ส่วนกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน จะบริหารความโกรธ ด้วยวิธีใช้การผันไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารความโกรธ ด้วยวิธีใช้สถิติแก้ไขความโกรธ ของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว แตกต่างกัน

รูปแบบการสื่อสาร ในครอบครัว	— X	รูปแบบที่ 4	รูปแบบที่ 3	รูปแบบที่ 2	รูปแบบที่ 1
		2.204	2.497	2.529	2.539
รูปแบบที่ 4	2.204	-	.293*	.325*	.335*
รูปแบบที่ 3	2.497		-	.032	.042
รูปแบบที่ 2	2.529			-	.010
รูปแบบที่ 1	2.539				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก), รูปแบบที่ 2 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมากและเชิงลบปริมาณน้อย) และรูปแบบที่ 3 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยและเชิงลบปริมาณมาก) มีการบริหารความโกรธสูงกว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับ การสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 4 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่พบว่ามีคู่ใดที่มีการบริหารความโกรธแตกต่างกัน

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารความโกรธด้วยวิธีใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ ของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน

รูปแบบการสื่อสาร ในครอบครัว	— X	รูปแบบที่ 4	รูปแบบที่ 3	รูปแบบที่ 2	รูปแบบที่ 1
		2.216	2.395	2.588	2.768
รูปแบบที่ 4	2.216	-	.179	.372*	.552*
รูปแบบที่ 3	2.395		-	.193	.373*
รูปแบบที่ 2	2.588			-	.180
รูปแบบที่ 1	2.768				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) และรูปแบบที่ 2 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมากและเชิงลบปริมาณน้อย) มีการบริหารความโกรธสูงกว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 4 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) มีการบริหารความโกรธสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 3 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยและเชิงลบปริมาณมาก) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่พบว่ามีคู่ใดที่มีการบริหารความโกรธแตกต่างกัน

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารความโกรธ ด้วยวิธีใช้ใช้การพูดระบายความโกรธ ของวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน

รูปแบบการสื่อสาร ในครอบครัว	\bar{X}	รูปแบบที่ 4	รูปแบบที่ 2	รูปแบบที่ 3	รูปแบบที่ 1
		2.034	2.230	2.440	2.497
รูปแบบที่ 4	2.034	-	.196	.406*	.462*
รูปแบบที่ 2	2.230		-	.210	.057
รูปแบบที่ 3	2.440			-	.267
รูปแบบที่ 1	2.497				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) และรูปแบบที่ 3 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยและเชิงลบปริมาณมาก) มีการบริหารความโกรธสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 4 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่พบว่ามีคูใดที่มีการบริหารความโกรธแตกต่างกัน

2. การเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยจำแนกตามเพศ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า วัยรุ่นเพศหญิงจะมีการบริหารความโกรธดีกว่าวัยรุ่นเพศชาย

ตาราง 9 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบการบริหารความโกรธ ของวัยรุ่น จำแนกตามกลุ่มเพศ

เพศ	N	\bar{X}	S.D.	t	P
ชาย	167	2.450	.482	.544	.294
หญิง	154	2.423	.409		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นเพศชายมีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างจากกลุ่มวัยรุ่นเพศหญิง

3. การเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยจำแนกตามเพศ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีการบริหารความโกรธดีกว่าที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ตาราง 10 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	N	\bar{X}	S.D.
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง	58	2.545	.317
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง	104	2.402	.453
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ	159	2.420	.481

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ มีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างกัน แต่เพื่อให้แน่ใจ จึงได้ตรวจสอบต่อไปโดยใช้ F-test

ตาราง 11 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการบริหารความโกรธของวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	.845	.423	2.122	.122
ภายในกลุ่ม	318	63.352	.199		
รวม	320	64.198			

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 11 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างกัน

4. การเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยจำแนกตามเพศ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า วัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะมีการบริหารความโกรธดีกว่าวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2

ตาราง 12 คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการบริหารความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามระดับชั้นเรียน

ระดับชั้นเรียน	N	\bar{X}	S.D.
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	149	2.436	.424
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	94	2.416	.473
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	78	2.465	.465

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 12 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างกัน แต่เพื่อให้แน่ใจจึงได้ตรวจสอบต่อไปโดยใช้ F-test

ตาราง 13 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการบริหารความโกรธของวัยรุ่นที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	.104	5.175	.257	.774
ภายในกลุ่ม	318	64.049	.202		
รวม	320	64.198			

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 13 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 2 ศึกษาอำนาจการทำนายการบริหารความโกรธของวัยรุ่น เมื่อใช้รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 4 รูปแบบ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่ารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 4 รูปแบบ มีอำนาจในการทำนายการบริหารความโกรธของวัยรุ่น

ตาราง 14 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายค่านิยมในการบริหารความโกรธของวัยรุ่น จากตัวแปรรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวเป็นตัวทำนาย

ตัวทำนาย	b	SE _b	β	t	p
รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว					
รูปแบบที่ 1	15.824	3.065	.345	5.162**	.01
รูปแบบที่ 2	9.794	2.682	.259	3.652**	.01
รูปแบบที่ 3	10.263	2.810	.254	3.652**	.01
A (Constant)	88.493	2.107		41.999**	.01
R = .286	R ² = .082	F = 9.443**			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 14 เมื่อกำหนดให้ตัวแปรรายด้านของตัวแปรการสื่อสารในครอบครัว เป็นตัวทำนายค่านิยมในการบริหารความโกรธของวัยรุ่น เพื่อพิจารณาว่าตัวแปรใดบ้างสามารถทำนายค่านิยมในการบริหารความโกรธของวัยรุ่น จากการใช้คำสั่งย่อย ENTER เพื่อดูภาพรวมของตัวแปรทั้งหมดที่ถูกเลือกมาใช้ในการทำนาย โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) ปรากฏดังนี้

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 3 รูปแบบ สามารถทำนายค่านิยมการบริหารความโกรธของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 มีการทำนายนิยมของการบริหารความโกรธได้สูงสุด ($\beta = .354$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 2 สามารถทำนายค่านิยมการบริหารความโกรธได้ เป็นอันดับที่ 2 ($\beta = .259$) และ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 3 สามารถทำนายค่านิยมการบริหารความโกรธได้ เป็นอันดับที่ 3 ($\beta = .254$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามลำดับ

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 3 รูปแบบ ร่วมกันทำนายการบริหารความโกรธได้ร้อยละ 8.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการทำนายเท่ากับ 1.236

โดยการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก), รูปแบบที่ 2 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกน้อย และเชิงลบปริมาณมาก), รูปแบบที่ 3 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมาก และเชิงลบปริมาณน้อย) ต่างส่งผลดีต่อการบริหารความโกรธของวัยรุ่น มากกว่ารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 4 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการบริหารความโกรธโดยรวมและรายด้านของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่แตกต่างกัน
2. เพื่อเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มที่มีเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และมีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายการบริหารความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวเป็นตัวทำนาย

สมมติฐาน

1. วัยรุ่นที่ได้การสื่อสารในครอบครัวจากผู้ปกครองที่มีรูปแบบการสื่อสาร เชิงบวก ปริมาณมาก แต่เชิงลบปริมาณน้อย จะมีการบริหารความโกรธดีกว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวจากผู้ปกครองในรูปแบบอื่น
2. วัยรุ่นเพศหญิงจะมีการบริหารความโกรธดีกว่ารุ่นเพศชาย
3. วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีการบริหารความโกรธดีกว่าที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
4. วัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะมีการบริหาร ความโกรธดีกว่า วัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2
5. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 4 รูปแบบ มีอำนาจในการทำนายการบริหารความโกรธของวัยรุ่น

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒ สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยประมาณกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % เมื่อเทียบจากตารางขนาดกลุ่มตัวอย่าง (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: ภาคผนวก ตาราง2; Yamane. 1976) ประชากร จำนวน 1,500 คน ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างประมาณ 316 คน ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้านี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 321 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วยแบบสอบถาม 2 ชุดได้แก่

2.1 แบบสอบถามการสื่อสารในครอบครัว โดยปรับปรุงจากแบบวัดการสื่อสารในครอบครัว ของเกศศิริ บุญญะอดิชาติ (2541) แบ่งเป็น 2 ตอน จำนวน 42 ข้อ

ตอนที่ 1 เป็นการสอบถามลักษณะทางชีวสังคมของนักเรียน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการสื่อสารในครอบครัว มีข้อความเชิงบวกให้เลือกตอบ จำนวน 21 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .8986 และมีข้อความเชิงลบให้เลือกตอบ จำนวน 21 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .9222

2.2 แบบสอบถามวัดการบริหารความโกรธ มีลักษณะให้เลือกตอบ จำนวน 40 ข้อ ที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8937 และมีค่าความเชื่อมั่นในแต่ละ 4 วิธีดังนี้

ด้านที่ 1 ใช้วิธีบริหารความโกรธโดยใช้สติแก้ไขความโกรธ จำนวน 9 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .7103

ด้านที่ 2 ใช้วิธีบริหารความโกรธโดยใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ จำนวน 10 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .8473

ด้านที่ 3 ใช้วิธีบริหารความโกรธโดยใช้การพูดเพื่อระบายความโกรธ จำนวน 10 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .8224

ด้านที่ 4 ใช้วิธีบริหารความโกรธโดยการผันไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ จำนวน 11 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น .6863

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์จะใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ตรวจสอบให้คะแนนแบบวัดการสื่อสารในครอบครัวและแบบทดสอบวัดการบริหารความโกรธ ตามเกณฑ์ที่กำหนด

2. แยกประเภทแบบวัด จำแนกตามตัวแปรต่าง ๆ ที่วิเคราะห์

3. หาค่าสถิติพื้นฐานในการตรวจสอบให้คะแนนแบบวัดการสื่อสารในครอบครัว และแบบทดสอบวัดการบริหารความโกรธ

4. ทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 3, 4 ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทิศทางเดียว (One – Way Analysis of Variance)

5. ทดสอบสมมติฐานข้อ 2 ด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่ม โดยใช้ t-test

6. ทดสอบสมมติฐานข้อ 5 โดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ส่วนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารจากผู้ปกครองทั้ง 4 รูปแบบ จะมีการบริหารความโกรธในด้านการผันความโกรธไปสู่กิจกรรมสร้างสรรค์ที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง มีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำมีการบริหารความโกรธ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะมีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวก และเชิงลบปริมาณมาก) รูปแบบที่ 2 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมากและเชิงลบปริมาณน้อย) รูปแบบที่ 3 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยและเชิงลบปริมาณมาก) มีอำนาจในการทำนายการบริหารความโกรธของวัยรุ่นได้ร้อยละ 8.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. เมื่อเปรียบเทียบการบริหารความโกรธโดยรวม และรายด้านของ วัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่แตกต่างกัน

1.1 เมื่อเปรียบเทียบการบริหารความโกรธโดยรวมของวัยรุ่น ที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกัน จะมีการบริหารความโกรธแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ตาราง 2) โดยวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในรูปแบบที่ 1 (การสื่อสารแบบเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) นั้น มีการบริหารความโกรธดีกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 4 (การสื่อสารแบบเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 แต่ไม่พบความแตกต่างกับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 2 (การสื่อสารแบบเชิงบวกปริมาณมากแต่เชิงลบปริมาณน้อย) และการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 3 (การสื่อสารแบบเชิงบวกปริมาณน้อยแต่เชิงลบปริมาณมาก) ส่วนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 2 (การสื่อสารแบบเชิงบวกปริมาณมากแต่เชิงลบปริมาณน้อย) จะมีการบริหารความโกรธดีกว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 4 (การสื่อสารแบบเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความแตกต่างกับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 3 (การสื่อสารแบบเชิงบวกปริมาณน้อยแต่เชิงลบปริมาณมาก) และวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 3 จะมีการบริหารความ

โกรธดีกว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 4 (การสื่อสารแบบเชิงบวกและเชิงลบ ปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ตาราง 3)

จากค่าคะแนนเฉลี่ยของการบริหารความโกรธในตาราง 1 จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในรูปแบบที่ 1 (การสื่อสารแบบเชิงบวก และเชิงลบปริมาณมาก) นั้น จะมีการบริหารความโกรธดีที่สุด ลองลงมา คือวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 2 และรูปแบบที่ 3 ตามลำดับ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวเชิงบวกปริมาณมาก แต่เชิงลบปริมาณน้อย จะมีการบริหารความโกรธดีกว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวจากผู้ปกครองในรูปแบบอื่น โดยผลจากงานวิจัยที่ได้ไม่มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของเกศศิริ บุญญะอดิชาติ (2541 : 136) ที่ได้ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัว และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ซึ่งบุคคลที่มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงนั้น ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่สามารถนำการคิดอย่างมีเหตุผลมาใช้ในการแก้ปัญหาอื่น ๆ รวมทั้งปัญหาที่เกิดจากความโกรธ โดยการใช้เหตุผลเพื่อแก้ไขความโกรธก็จัดอยู่ในการบริหารความโกรธด้านหนึ่งซึ่งผลวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 2 จะมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงสุด ซึ่งการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการบริหารความโกรธ นอกจากนี้ผลวิจัยดังกล่าว ก็ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณดี หมุ่มเย็น (2544 : 84) ที่ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ก็นับว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ โดยการเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตน เช่นการเรียนรู้เท่าทันความโกรธ หรือเปรียบได้กับการใช้สติ แก้ไขความโกรธของการบริหารความโกรธ โดยผลวิจัยพบว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่เหมาะสมที่สุดในการทำให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ คือ การสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 2

นอกจากนี้ผลวิจัยที่ได้ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของชิวิน ประทุมรัตน์ (2546 : 64) ที่ศึกษาการอบรมเลี้ยงดู และการเผชิญความเครียดของเด็กวัยรุ่น ที่พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฮอฟแมน (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพิน ชูชม และงามตา วนินทานนท์. 2528 : 9 ; อ้างอิงจาก Hoffman. 1970 : 339-340) ศึกษาพบว่า ในเด็กโตและวัยรุ่นที่บิดามารดาอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลจะทำให้เด็กมีความสามารถด้านทานสิ่งยั่วยุใจ ได้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เมื่อเด็กกระทำผิดจะรู้สึกอายและยอมรับผิด ซึ่งก็สอดคล้องกับงานวิจัยของดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพิน ชูชม และงามตา วนินทานนท์ (2528 : 9) ศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาในวัยที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กของมารดาไทยก็พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลทำให้เด็กมีความสามารถด้านทานสิ่งยั่วยุใจ มีความสำนึกในความรับผิดชอบสูง และมีลักษณะมุ่งอนาคตด้วย

ซึ่งหากพิจารณาถึงการสื่อสารในรูปแบบที่ 1 (การสื่อสารแบบเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) จะเห็นได้ว่าครอบครัวที่มีวิธีการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 กับบุตร เป็น

รูปแบบที่ผู้ปกครองมีการแสดงความรัก ความอบอุ่น ในการทำอะไรสักอย่างเหตุผล หรืออาจกล่าวได้ว่า ผู้ปกครองมีการแสดงพฤติกรรมสื่อสารที่ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุตรในปริมาณมาก แต่ในขณะเดียวกันก็มีการสื่อสารในเชิงลบปริมาณมากด้วยเช่นกัน กล่าวคือมีการลงโทษ การตำหนิ แต่เพื่อต้องการให้บุตรทำตามที่ผู้ปกครองสั่งสอน ซึ่งผู้วิจัยคิดว่ามีความคล้ายคลึงกับการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบใช้เหตุผล คือบิดามารดาที่อธิบายให้เหตุผลแก่บุตรในขณะที่มีการส่งเสริม หรือชี้แจงการกระทำของบุตรหรือลงโทษบุตร มีการให้รางวัล และลงโทษบุตรอย่างเหมาะสมการกระทำของบุตรมากกว่าที่จะปฏิบัติต่อบุตรตามอารมณ์ของตนเอง ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีนี้จะช่วยให้บุตรได้เรียนรู้ และรับทราบถึงสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ มีความสำนึกในหน้าที่ความรับผิดชอบสูง และสามารถต้านทานสิ่งยั่วยุใจได้ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพิน ชูชม และงามตา วรินทร์านนท์. 2528 : 3 -15) ถึงแม้การพฤติกรรมการบ่นจู้จี้ การกล่าวร้ายในความผิดที่ผ่านมา การดูต่ำ หรือเมินเฉย จะทำบุตรเกิดความไม่เข้าใจกัน ความขัดแย้ง ความห่างเหินระหว่างกันก็ตาม แต่ด้วยพื้นฐานความรักความเข้าใจที่มีต่อกันเป็นอย่างดี บุตรย่อมรับรู้ว่าการที่ผู้ปกครองแสดงพฤติกรรมสื่อสารเชิงลบบ้างในปริมาณที่พอเหมาะ จึงไม่น่าจะทำให้ความสัมพันธ์อันดี และความเข้าใจกันระหว่างผู้ปกครองกับบุตรเปลี่ยนไป (วรรณดี หมู่เย็น. 2544: 87)

ซึ่งจากการวิจัยพบว่า เด็กเล็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบนี้เป็นเด็กที่ยอมรับผิดมากกว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงดูแบบไม่มีเหตุผลและเป็นเด็กที่ทำตามกฎต่างๆ ได้ดี (ธีระพร อูวรรณโณ. 2528 : 83) จึงอภิปรายได้ว่า การสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมากจากผู้ปกครอง จะทำวัยรุ่นเป็นคนที่มีการยับยั้งชั่งใจรวมทั้งยังทำให้เป็นคนที่มีเหตุผล ซึ่งลักษณะดังกล่าวสามารถส่งผลทำให้เขามีความสามารถในการบริหารความโกรธได้ดี

1.2 เมื่อเปรียบเทียบการบริหารความโกรธรายด้านของวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวแตกต่างกันผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) รูปแบบที่ 2 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมากและเชิงลบปริมาณน้อย) และรูปแบบที่ 3 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยและเชิงลบปริมาณมาก) มีการบริหารความโกรธโดยใช้สติปัญญาแก้ไขความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 4 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (ตาราง 5 และ 6) ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 4 มีลักษณะคล้ายการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย คือผู้ปกครองไม่มีการความรัก และสนับสนุนให้กำลังใจบุตรเลย อีกทั้งก็ไม่ใส่ใจจนขาดการควบคุมบุตรให้อยู่ในกฎระเบียบ และผลของการไม่ควบคุมนี้ก็จะทำให้บุตรไม่ยอมรับนับถือในตัวพ่อแม่ไม่ชื่นชมยินดีในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้มีแรงจูงใจที่จะช่วยตัวเองในการดำเนินชีวิต บุตรจะคาดหวังแบบเห็นแก่ตัว ให้พ่อแม่ทำอะไรให้ในขณะที่เขาทำอะไรตอบแทนพ่อแม่เพียงเล็กน้อยหรือไม่ตอบแทนอะไรเลย (ซีวัน ประทุมรัตน์. 2546 : 12; อ้างอิงมาจาก Hurlock. 1973) ซึ่งแนวคิด

ดังกล่าวก็มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2537 : 36-37) ที่ได้ศึกษาสภาพความเป็นไปในบ้านที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพ และพฤติกรรมการแสดงออกของลูก ในบรรยากาศของการทอดทิ้งปล่อยปละละเลย พบว่า การเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งปล่อยปละละเลย จะทำให้ลูกเป็นคนขาดระเบียบวินัย ก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ เห็นแก่ตัว ชอบข่มขู่ผู้อื่น เด็กจากครอบครัวแบบนี้จึงน่าจะมีการบริหารความโกรธต่ำ นอกจากนี้ก็ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนิดา อูร์วิรักษ์ (2527 : บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับพฤติกรรมก้าวร้าว ของเด็กพบว่า เด็กที่มีความก้าวร้าวส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่ให้การอบรมแบบปล่อยปละละเลย หรือไม่ให้ความรักสนับสนุน จึงสามารถอภิปรายได้ว่า การที่วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารรูปแบบที่ 4 ที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบน้อยจะทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มจะกลายเป็นคนที่มีความก้าวร้าวสูง ผิดกับวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารรูปแบบที่ 1 ที่มีทั้งการให้ความรักหรือรางวัลเมื่อทำดี และมีการควบคุมหรือมีการทำโทษเมื่อทำผิด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้วัยรุ่นเรียนรู้ในการควบคุมความรู้สึกของตนเอง อาจเพราะด้วยความเคารพยำเกรงที่มีต่อผู้ปกครอง จนไม่กล้าที่จะกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

ในด้านการบริหารโกรธโดยใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ พบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่1(รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) มีการบริหารความโกรธโดยใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ สูงกว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 3 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยและเชิงลบปริมาณมาก) และรูปแบบที่ 4 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) ส่วนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 2 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมากและเชิงลบปริมาณน้อย) มีการบริหารความโกรธ ด้วยวิธีใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ สูงกว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 4 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 5 และ 7) จากผลดังกล่าวจึงอภิปรายได้ว่าการสื่อสารรูปแบบที่ 1 ที่มีทั้งการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก คือรูปแบบที่เหมาะสมที่สุดที่จะทำให้เด็กสามารถใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ เนื่องด้วยครอบครัวที่มีการสื่อสารรูปแบบที่1 ให้กับบุตรนั้น มีความสอดคล้องกับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ที่ผู้ปกครองจะเป็นผู้อธิบายให้เหตุผลแก่บุตรในขณะที่มีการส่งเสริม หรือชัดเจนการกระทำของบุตรหรือลงโทษบุตร มีการให้รางวัล และลงโทษบุตรอย่างเหมาะสมกับการกระทำของบุตร มากกว่าที่จะปฏิบัติต่อบุตรตามอารมณ์ของตนเอง ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีนี้จะช่วยให้บุตรได้เรียนรู้ และรับทราบถึงสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพิน ชูชม และงามตา วณิชทานนท์. 2528 : 3 - 15) ซึ่งนั่นก็หมายถึง การที่ครอบครัวมีการสื่อสารทั้งเชิงบวกและลบในปริมาณพอๆ กันจะเป็นการสร้างเสริมให้วัยรุ่นเป็นคนที่รู้จักตัดสินใจที่จะกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยการใช้เหตุผลนั่นเอง

ในด้านการบริหารโกรธด้วยวิธีใช้การพูดระบายพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัว รูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) มีการบริหารความโกรธด้วยวิธีใช้การพูดระบายความโกรธสูงกว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 5 และ 8) ซึ่งจากผลที่ได้ทำให้สามารถอภิปรายได้ว่า การพูดระบายเพื่อแก้ไขความโกรธของวัยรุ่น ซึ่งมีทั้งการพูดระบายความโกรธกับผู้ปกครอง ครู เพื่อนนักเรียน หรือกับตัวเอง และยังรวมถึงสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวอย่างเช่นสิ่งของ หรือสัตว์เลี้ยง ครอบครัวที่มีการสื่อสารรูปแบบที่ 1 ที่มีการสื่อสารทั้งเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมากคือครอบครัวที่จะมีการปฏิบัติกับเด็กที่วุ่นนอนสบายด้วยการให้รางวัลเป็นสิ่งตอบแทน ในทางตรงข้าม ก็ใช้การลงโทษสำหรับเด็กที่ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ ครอบครัวแบบนี้มักจะแก้ไขสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้โดยอาศัยวิธีการเชิงอำนาจนิยมซึ่งมีคุณประโยชน์หลายประการ กล่าวคือ วินัยและการควบคุมพฤติกรรมสามารถทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยได้เป็นอย่างดี (นิศารัตน์ทองอุปการ. 2538 : 11-12) ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีนี้จะช่วยให้บุตรได้เรียนรู้ และรับทราบถึงสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ (ดวงเดือน พันธมนาวิน, อรพิน ชูชม และงามตา วนินทานนท์. 2528 : 3 -15) วัยรุ่นในครอบครัวแบบนี้จะมีเหตุผลในการเลือกทำบางสิ่งบางอย่างที่ควรทำเมื่อต้องเผชิญกับความโกรธ การเลือกที่จะพูดระบายความโกรธก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีความเหมาะสมต่อการช่วยลดความโกรธที่วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารจากครอบครัวแบบที่ 1 เลือกที่จะใช้มากอีกวิธีหนึ่ง

สำหรับการบริหารความโกรธด้านการผันความโกรธไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ ผลวิจัยไม่พบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 4 รูปแบบมีการบริหารความโกรธด้านการผันความโกรธไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์แตกต่างกัน ซึ่งสามารถอภิปรายได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวทั้ง 4 รูปแบบ มีการผันความโกรธไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ได้เท่าๆ กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หากลองพิจารณาดูที่ค่าคะแนนเฉลี่ยการบริหารความโกรธด้วยการทำกิจกรรมสร้างสรรค์อยู่ในระดับปานกลางเท่าๆ กัน โดยวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 4 จะมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากในปัจจุบัน โรงเรียนต่างๆ ได้ให้ความสำคัญในเรื่องการทำกิจกรรมพวๆ กับด้านการเรียน ภายในโรงเรียนจะมีการจัดกิจกรรมให้เด็กในร่วมมากมายตามที่เด็กชอบไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมกีฬาดนตรี หรือการแข่งขันทักษะ ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533 โดยให้ทางสถานศึกษามีการจัดกิจกรรมตามความถนัดของตน เพื่อฝึกนิสัยที่ดีของการอยู่ในสังคม เช่น การยอมรับผู้อื่น ความอดทน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2533 : 3 - 5) ดังนั้นโรงเรียนจึงเป็นแหล่งของการเรียนรู้ที่ทำให้เด็กได้รู้จักการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ วัยรุ่นในโรงเรียนนี้จึงมีโอกาสได้ทำกิจกรรมได้ตามความชอบถึงแม้จะมาจากความเครียดที่ได้รับการสื่อสารต่างกัน

2. เมื่อเปรียบเทียบการบริหารความโกรธของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มที่มีเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และมีระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน พบว่า

2.1 วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง มีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 9) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า วัยรุ่นเพศหญิงจะมีการบริหารความโกรธดีกว่าวัยรุ่นเพศชาย โดยสมมติฐานดังกล่าวผู้วิจัยได้ตั้งตามผลจากงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องที่มีความใกล้เคียงกับตัวแปรการบริหารความโกรธ อย่างเช่นตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ชูทาโซศึกษาความแตกต่างทางเพศกับความฉลาดทางอารมณ์ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 458 คน แบ่งเป็นเพศชาย 129 คน และเพศหญิง 329 คน อายุ 17 – 54 ปี ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย ซึ่งตามที่กล่าวไว้แล้วว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นอีกวิถีทางในการจัดการกับอารมณ์ทุกประเภทรวมทั้งอารมณ์โกรธ นอกจากนี้ก็ยังมีการศึกษาของฟอเกอร์, ฟอเกอร์และสเปียร์เบอร์เกอร์ (Forgays, Forgays and Spielberger. 1997: 500-503) เกี่ยวกับการแสดงความโกรธของนักศึกษามหาวิทยาลัย ที่พบว่าเด็กวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงจะมีการแสดงความโกรธแตกต่างกัน โดยผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าเพศชายและหญิงมีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังขัดแย้งจากงานวิจัยของคมเพชร จิตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544 : 62) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย ผลการวิจัยในส่วนที่เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง พบว่าองค์ประกอบทุกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน นอกจากนี้ผลของงานวิจัยก็ยังขัดแย้งกับงานวิจัยของสมัย ศิริทองถาวร (2541 : 13) ที่ทำการศึกษาคเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนภาคเหนือ ซึ่งเป็นเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ส่วนใหญ่พบว่า จะเป็นชายมากกว่าหญิง และยังไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของงานวิจัยของชิวัน ประทุมรัตน์ (2546 : 70) ที่ศึกษาการอบรมเลี้ยงดูและการเผชิญความเครียดของเด็กวัยรุ่น ที่พบว่า เด็กวัยรุ่นชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา น้อยกว่าเด็กวัยรุ่นหญิงที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งเด็กวัยรุ่นเพศชายซึ่งอาจเป็นเพราะเมื่อเกิดปัญหาขึ้น เด็กวัยรุ่นชายมักจะใช้อารมณ์ตัดสินแก้ไขปัญหา มากกว่าเด็กวัยรุ่นหญิง

แต่จากผลวิจัยที่ได้กลับพบความสอดคล้องในเรื่องของความไม่แตกต่างระหว่างเพศต่อการแก้ไขอารมณ์ หรือการเผชิญกับความเครียด เช่นเดียวกับงานวิจัยของสมโภชน์ เอี่ยมสุภานิต , ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ (2545:101) ที่ศึกษา ความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียด และการจัดการกับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตชาย และหญิงมีคะแนนการจัดการกับความเครียด โดยจัดการกับอารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยมองว่าการอบรมเลี้ยงดูบุตรในปัจจุบันผู้ปกครองน่าจะให้ความเท่าเทียมกันระหว่างบุตรชายและหญิง จากอดีตที่สังคมไทยมอง หรือมองว่าเพศหญิงควรมีการเก็บซ่อนความรู้ต่างๆที่ดูแล้วไม่เหมาะสม เช่นการแสดงความรู้สึกโกรธ จนเมื่อเวลาผ่านไปการปลูกฝังความเท่าเทียมกันในสังคมระหว่างชายหญิงก็เกิดขึ้น ทำให้ในปัจจุบันเพศหญิงมีสิทธิที่จะ

แสดงพฤติกรรม หรือความรู้สึกใดๆ ก็ได้ เช่น การแสดงความโกรธ ความก้าวร้าว ความไม่พอใจ ออกมาได้ ดังเช่น เพศชายทำได้ จึงทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ว่าวัยรุ่นหญิงจะมีการบริหารความโกรธดีกว่าวัยรุ่นชาย

2.2 วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำมีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 11) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และปานกลางมีการบริหารความโกรธดีกว่าที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยผลจากงานวิจัยที่ได้มีความขัดแย้งกับศึกษาวิจัยของ คมเพชร จิตรศุภกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544: 62) เรื่องการสร้างมาตรฐานประเมิน และปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่นไทย พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ 2.84 ลงมา และตั้งแต่ 2.85 ขึ้นไป องค์กรประกอบส่วนบุคคล องค์กรประกอบระหว่างบุคคล องค์กรประกอบด้านการปรับตัว องค์กรประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 และยังไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา คุณรังสีสมบุรณ์ และอัมพร หัสศิริ (2544 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางสติปัญญาและความสามารถทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีปัญหาการเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีปัญหาการเรียนทั้งสิ้น 314 คน ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนที่มีปัญหาการเรียน มีความสามารถทางสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (มีระดับเขาวนปัญญาต่ำกว่า 90) และร้อยละ 72.29 มีความสามารถทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางสติปัญญาและความสามารถทางอารมณ์ อยู่ในระดับต่ำ

ซึ่งจากผลวิจัยที่ได้สามารถอภิปรายได้ว่า ความสามารถในการบริหารความโกรธของบุคคลอาจมิได้ขึ้นอยู่กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพียงอย่างเดียว เพราะหากเราพิจารณาจากนิยามของการบริหารความโกรธจะเห็นว่า หมายถึง การใช้วิธีการแก้ไขความโกรธด้วยวิธีการ 4 วิธี อันได้แก่ การใช้สติแก้ไขความโกรธ การใช้เหตุผลแก้ไขความโกรธ การใช้การพูดระบายความโกรธ และการผันความโกรธไปสู่กิจกรรมสร้างสรรค์ วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันก็ย่อมมีทางออกในการแก้ไขความโกรธด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งตามที่ถนัด เพราะการบริหารความโกรธเปิดโอกาสให้บุคคลสามารถเลือกใช้วิธีใดก็ได้ใน 4 วิธี เพื่อไปสู่จุดหมายเดียวกันนั่นก็คือการแก้ไขความโกรธที่เกิดขึ้นดังผลที่ได้จากการวิจัย และที่สำคัญอีกประการก็คือการสื่อสารในครอบครัวของวัยรุ่น เพราะหากวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำแต่อยู่ในครอบครัวที่มีการสื่อสารในครอบครัวที่เหมาะสม ก็น่าจะเป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยทำให้วัยรุ่นมีการบริหารความโกรธที่ดีตามมา

2.3 วัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการบริหารความโกรธไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตาราง 13) ซึ่งไม่ตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า วัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 3 จะมีการบริหารความโกรธดีกว่าวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 จากผลได้มีความไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543:72) ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า เด็กที่มีช่วงอายุที่แตกต่างกัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ภาพรวมและคะแนนเฉลี่ยรายด้าน คือ ด้านดี เก่ง สุข โดยพบว่า ช่วงอายุที่ต่ำมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงอายุที่สูงขึ้นไป และยังไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของชิววัน ประทุมรัตน์ (2546 : 70) ที่พบว่า เด็กที่มีอายุมากซึ่งเทียบได้กับเด็กวัยรุ่นที่เรียนในระดับชั้นสูงกว่า ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าวัยรุ่นอายุน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ผลที่ได้มีความสอดคล้องกับการศึกษาของโฟล์ดแมน และ ลาราร์ส (Folkman & Lararus.1980) ที่ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวันของคนปกติ อายุ 45 – 64 ปี พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด จากผลดังกล่าวอาจอธิบายได้ว่าในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวัยรุ่นที่อายุในช่วง 13, 14, 15 ปี ซึ่งทั้งสามกลุ่มดังกล่าวถือว่าอยู่ในช่วงที่เป็นวัยรุ่นเหมือนกัน และมีอายุห่างกันไม่มาก การพัฒนาทางด้านอารมณ์จึงไม่แตกต่างกัน แต่หากเป็นการศึกษาเปรียบเทียบการบริหารความโกรธในกลุ่มที่เป็นวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุห่างกันมากพอสมควรก็อาจพบความแตกต่างได้

เมื่อศึกษาอำนาจการทำนายค่านิยมการบริหารความโกรธของวัยรุ่น โดยใช้รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมาก) รูปแบบที่ 2 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมากและเชิงลบปริมาณน้อย) รูปแบบที่ 3 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยและเชิงลบปริมาณมาก) รูปแบบที่ 4 (รูปแบบที่มีการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย) เป็นตัวทำนาย พบว่า มีตัวแปร 3 ตัวที่มีอำนาจในการทำนายค่านิยมการบริหารความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1 , รูปแบบที่ 2 และรูปแบบที่ 3 โดยมีอำนาจร่วมกันทำนายการบริหารความโกรธได้ร้อยละ 8.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตาราง 14)

เมื่อพิจารณารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 1, รูปแบบที่ 2 และรูปแบบที่ 3 จะเห็นได้ว่ามีลักษณะการสื่อสารทางบวก และการสื่อสารทางลบ ที่มีการสื่อสารทางใดทางหนึ่ง หรือทั้งสองทางมีปริมาณมาก ต่างก็ส่งผลต่อการบริหารความโกรธของวัยรุ่นทั้งสิ้น ทั้งนี้เนื่องจากปริมาณการสื่อสารที่มากแสดงถึงความใส่ใจ และการเห็นตัวตนของวัยรุ่นในโลกใบนี้จากสายตาของผู้ที่เป็นผู้ปกครอง การให้ความสนใจสั่งสอนอบรม หรืออาจจะมีการต่อว่าบ้างในบางครั้ง รวมถึงการให้กำลังใจ และการให้คำปรึกษา ตลอดจนคำชมเชยเมื่อวัยรุ่นทำดี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยหล่อหลอมให้วัยรุ่นมีความสำนึกในหน้าที่ความรับผิดชอบสูง และสามารถต้านทานสิ่งยั่วยุใจได้ อย่างเช่น ความโกรธ ด้วยการที่เป็นคนมีเหตุผลและมีการรู้จักยับยั้งชั่งใจ จึงทำให้ความสามารถในการบริหารความโกรธของวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารแบบที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบมากเท่าๆ กันดีกว่า วัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารแบบอื่น

ในทางกลับกันจะเห็นได้ว่าการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบที่ 4 ที่มีการสื่อสาร ทั้งเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อยกว่าผู้ปกครอง ก็เปรียบได้กับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย คือไม่มีทั้งการรักสนับสนุน และควบคุม ซึ่งผลของการไม่ควบคุมจะทำให้วัยรุ่นไม่ยอมรับนับถือในตัวพ่อแม่ ไม่ชื่นชมยินดีในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้มีแรงจูงใจที่จะช่วยตัวเองในการดำเนินชีวิต วัยรุ่นจึงคาดหวังแบบเห็นแก่ตัว ให้พ่อแม่ทำอะไรให้ในขณะที่เขาทำอะไรตอบแทนพ่อแม่เพียงเล็กน้อยหรือไม่ตอบแทนอะไรเลย (ซีวัน ประทุมรัตน์. 2546 : 12 ; อ้างอิงจาก Hurlock. 1973) การที่ปริมาณการสื่อสารทั้งในเชิงบวกและเชิงลบมีปริมาณน้อยนี้เอง ทำให้วัยรุ่นแทบจะไม่ได้รับการสื่อสารใดๆเลยจากผู้ปกครอง วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีบรรยากาศของการถูกทอดทิ้งปล่อยปละละเลยเช่นนี้ จะทำให้วัยรุ่นเป็นคนขาดระเบียบวินัย ก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ เห็นแก่ตัว ชอบข่มขู่ผู้อื่น(ประดิษฐ์ เอกทัศน์. 2537) วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีการสื่อสารแบบนี้จึงมีการบริหารความโกรธต่ำกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารในครอบครัวรูปแบบอื่น

สรุป จากผลการศึกษาที่ได้แสดงให้เห็นว่าการสื่อสารเชิงบวก จะเป็นสิ่งที่จะเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี ก่อให้เกิดความรัก ความไว้วางใจระหว่างผู้ปกครองและวัยรุ่น ซึ่งแม้ผู้ปกครองจะมีการใช้การสื่อสารเชิงลบปริมาณมาก เป็นต้นว่า พฤติกรรมการบ่นจู้จี้ การกล่าวร้ายในความผิดที่ผ่านมา การดุด่า หรือเมินเฉย จนทำบุตรเกิดความไม่เข้าใจกัน ความขัดแย้ง ความห่างเหินระหว่างกันก็ตาม แต่ด้วยพื้นฐานความรักความเข้าใจที่เกิดจากการสื่อสารเชิงบวกปริมาณมากจากผู้ปกครอง ก็จะทำให้บุตรรับรู้ว่าการที่ผู้ปกครองแสดงพฤติกรรมสื่อสารเชิงลบบ้าง ก็เพียงต้องการให้บุตรอยู่ในการควบคุมเท่านั้น ดังนั้นการสื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบปริมาณมากจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาวัยรุ่น ให้มีการบริหารความโกรธที่ดี นอกจากนี้ผลการศึกษาข้างชี้ให้เห็นว่า การสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบปริมาณน้อย ถือว่าเป็นการสื่อสารที่ไม่ส่งผลดีกับการบริหารความความโกรธของวัยรุ่น เพราะการที่ผู้ปกครองไม่มีความใส่ใจต่อบุตรไม่ว่าการชมเชยให้ความรัก ตลอดจนการไม่ดุด่าเมื่อบุตรทำความผิดเลย เท่ากับเป็นการปล่อยให้บุตรขาดการอบรมเลี้ยงดู จนกลายเป็นคนที่ไร้ระเบียบ และการควบคุมอารมณ์ผู้ปกครองจึงควรให้ความใส่ใจไม่ว่าบุตรจะทำดี หรือจะทำผิดก็ตาม ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สามารถเป็นข้อมูลให้ผู้ที่สนใจและกำลังจะเป็นผู้ปกครองในอนาคต ได้ตระหนักถึงคุณค่าของการสื่อสารในครอบครัว และบทบาทของผู้ปกครองที่ควรเพิ่มความใส่ใจต่อบุตรให้เป็นคนที่มีการบริหารความโกรธที่ดี เพื่อชีวิตที่จะสามารถอยู่ร่วมกับความโกรธได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบประเด็นที่เสนอแนะในแง่ของการนำผลการศึกษาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและการวิจัยในอนาคต ดังนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรหลีกเลี่ยงการใช้การสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบที่มีปริมาณน้อยต่อวัยรุ่น เพราะการสื่อสารรูปแบบนี้ไม่ต่างจากการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ที่ ไม่มีการให้ความรัก และการควบคุมดูแล ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นกลายเป็นคนขาดระเบียบ และการควบคุมตนเองให้หลุดพ้นจากความโกรธ ดังนั้นผู้ปกครองจึงความเน้นหนักในเรื่องของการเอาใจใส่ต่อวัยรุ่น ด้วยวิธีการให้รางวัลเมื่อทำดี และควรมีการลงโทษเมื่อมีการทำผิดกฎระเบียบตามคำกล่าวที่ว่า รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี ควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบวัยรุ่นที่อยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กับวัยรุ่นที่เรียนในโรงเรียนอาชีวศึกษาที่ได้ชื่อว่ามีปัญหาความรุนแรงมากที่สุด ว่าจะมีการบริหารความโกรธแตกต่างกันหรือไม่
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบวัยรุ่นที่อยู่ในสถานรับเลี้ยงเด็กกับวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติ ว่ามีการบริหารความโกรธโดยรวม และรายด้านเป็นอย่างไร
3. ควรมีการศึกษาการบริหารความโกรธในผู้ที่ทำงานในตำแหน่งบริการ เช่น พนักงานขับรถโดยสาร หรือ พนักงานโรงแรม เป็นต้น

ภาคผนวก

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. (2536, มกราคม-มิถุนายน). "ความโกรธ," จิตวิทยาคลินิก. 24(1) : 23-28.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2533). คู่มือการจัดกิจกรรมตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย ฉบับปรับปรุง 2533. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- เกศศิริ บุญญะอดิชาติ. (2541). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เกษม ดันดิผลาชีวะ. (2530, ธันวาคม). "โกรธ," ไกล่หมอ. 11(12) : 71-73.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2530). การสื่อสารเพื่อเด็กและเยาวชนไทย : การสื่อสารในครอบครัว. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยา เกษศรีสังข์ .(2537). วิเคราะห์ปัญหาของปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จารุวรรณ สุภศรี. (2542). การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสตรี จังหวัดตรัง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชนิดา อูร์ริภักซ์. (2527). การศึกษาความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่นอนพักรักษาตัว ณ ผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเด็ก. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ชีวัน ประทุมรัตน์. (2546). การอบรมเลี้ยงดูและการเผชิญความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก กับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวปกติในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทัศนัย วงศ์สุวรรณ. (2544). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2524). ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิต และจริยธรรม
ของนักเรียนวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพินท์ ชูชม และงามตา วณิชานนท์. (2528). ปัจจัยทางจิตวิทยา
นิเวศที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูของมารดาไทย. รายงานการวิจัย ฉบับที่ 32.1
กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. (2528). ปัจจัยทางจิตวิทยานิเวศที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู
ของมารดาไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2544, มกราคม-มีนาคม). "เหยี่ยวอาวมณีโกรธด้วยการสร้างความฉลาด
ทางอาวมณี," ผาสุก. 24(132) : 28-29.
- _____. (2545). ความฉลาดทางอาวมณี. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- ธารทิพย์ สมบูรณ์. (2527). การแพร่กระจายค่านิยมพื้นฐาน 5 ประการ ของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 1 ในกรุงเทพมหานคร : ศึกษาบทบาทการสื่อสารในครอบครัวการสื่อสาร
ในโรงเรียนและการสื่อสารมวลชน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระพร อูวรรณโณ. (2533). การสร้างเสริมลักษณะนิสัยเด็กปฐมวัยด้านจริยธรรมในการสร้าง
เสริมลักษณะนิสัยระดับปฐมวัยศึกษา. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ :
โอเดียนสโตร์.
- นัยดา พงศ์พานานาญเวช. (2535). ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการ
แนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิโลบล กฤษณพันธ์. (2532). วิธีเผชิญปัญหาและภาวะอารมณ์ทุกขโศก ในผู้ป่วยโรคมะเร็ง
ปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นิศารัตน์ ทองอุปการ. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและ
ทัศนคติเรื่องเพศของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประชาสัมพันธ์).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิ่มนุช ประสานทอง. (2541, มกราคม-กุมภาพันธ์). "โกรธแล้วทำอะไร," หมออนามัย. 7(4) :
63-64.
- ประดิษฐ์ เอกทัศน์. (2537). จิตวิทยาการเรียนการสอน. มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยาและ
การแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏมหาสารคาม.

- ประสาน ทิพย์ธารา. (2526). พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการ
 และแนะแนะและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปานัน บัญหลง. (2534, สิงหาคม). "ความโกรธ," วารสารพยาบาลศาสตร์. 3(2):57-59
- พยอม อิงคตานุวัฒน์. (2530). การสื่อสารในครอบครัวเพื่อให้ได้เยาวชนที่มีคุณภาพในการ
 สื่อสารเพื่อเด็กและเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2536, มีนาคม). "ทำอย่างไรจะหายโกรธ," ข่าวสารกอง
 บริการการศึกษา. 4(33) : 27-28.
- _____. (2536, เมษายน). ทำอย่างไรจะหายโกรธ," ข่าวสารกองบริการการศึกษา. 4(34) :
 28-36).
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :
 สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรา บุญเล่า. (2535). ผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความ
 โกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : บัณฑิต
 วิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- พุทธทาสภิกขุ. (2532). การเก็บความโกรธใส่ถังฉาง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : กลุ่มศึกษาและ
 ปฏิบัติธรรม.
- วรรณดี หมู่เย็น. (2544). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์.
 ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิวัฒน์ วิริยกิจา. (2545, มิถุนายน). "สุขภาพเป็นเรื่องง่าย," หมอชาวบ้าน. 24(284) : 49-51.
- ศิยะ ฌัญฐสวามี. (2543). จิตวิทยาการบริหารอารมณ์. กรุงเทพฯ : พลัสเพรส.
- ศิริวรรณ ศิริอารายา. (2528, กันยายน). "โกรธแล้วทำอย่างไรดี," ข่าวราชการ. 30(9) : 81-83.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2534). จิตวิทยาวัยกลางคน:การเผชิญภาวะวิกฤตและการปรับตัว.
 กรุงเทพฯ : บริษัทเลิฟแอนด์ไลฟ์เพรส จำกัด.
- สม สุวรรณ. (2542, กุมภาพันธ์). "ความโกรธ," วิทยากรย. 28(151) : 13-14.
- สมพร อินทร์แก้ว. (2531, กุมภาพันธ์). "จัดการกับความโกรธอย่างไรดี," การทำเรือ.
 35(361) :41-45.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ประไพพรรณ ภูมิจุติสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ. (2545).
 การประชุมทางวิชาการ ครั้งที่ 2 วิกฤตความเครียดของสังคมไทย. กรุงเทพฯ :
 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำเนาวิ ขจรศิลป์. (2538). มิติใหม่ของกิจกรรมนักศึกษา เล่ม 1 พื้นฐานและบริการนักศึกษา.
 กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- หรรษา แก้วพลประภรณ์. (2541). *ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม*.
 วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อรวินท์. (2537). "ความโกรธฆ่าคุณได้". *แนะแนว*. 28(151) : 52-54.
- อุสา จารุสวัสดิ์. (2535, มิถุนายน-กรกฎาคม). "วิธีการจัดการกับความโกรธ," *วารสารแนะแนว*.
 26(141) : 50-52.
- เอย์น ดับเบิลยู ไตเออร์. (2536). *จากจุดอ่อนสู่ความมั่นใจ*. แปลและเรียบเรียงโดย วินัย
 จันทรเปล่ง. กรุงเทพฯ : บริษัท เอช. เอ็น. กรู๊ปจำกัด.
- Glick, R.A. and Roose, S.P. (1993). *Rage, Power and Aggression New Haven*. London :
 Yale University Press.
- Folkman, S. and Lazarus, R.S. (1980, September). "An Analysis of Coping in a Middle-
 Ages Community Sample," *Journal of Health and Social Behavior*. 21(2) : 219-
 239.
- Jakubowski, Patricia and Lange Arthur J. (1978). *The Assertive Option : Your Right and
 Resopnsibilites.Campaign*. Illinos : Prentice Hall.
- Kassinove , H.,and Eckhardt, C.I. (1995). *An anger model and look to the Future*. In H.
 Kassinove (Ed.) *Anger disorders: definition, diagnosis, and Treatment*.
 Washington, DC : Taylor & Francis. 197-204.
- Kennedy, R.E. (1990, July). "Cognitive-behavioral approaches to the Modification of
 Aggressive behavior in children," *School Psychology Review*. 11: 47- 55.
- Lopez:Frederick G.and Thurnman:Christofer W. (1993, May-June). "High-Trait and Low-
 Trait Angry College Student : A Comparison of Family Environments," *Journal of
 Counseling and Development*. 71 : 524-527.
- Spielberger,C.D. (1988). *State-Trait Anger Expression Inventory, Research Edition :
 Rofessional Manual*. Odessa, Florida : Psychological Assessment Resources.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการบริหารความโกรธของวัยรุ่น
ในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา ๒

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดส่วนตัวของนักเรียนและครอบครัว

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ โดยเติมข้อความหรือแสดงเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนและครอบครัว

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ม. / เลขที่
2. เพศ
 - ชาย
 - หญิง
3. ระดับผลการเรียนหรือผลคะแนนสอบวัดความรู้พื้นฐาน
 - ผลการเรียนเฉลี่ย ต่ำกว่า 2.40 หรือผลคะแนนสอบวัดความรู้พื้นฐานต่ำกว่า 60
 - ผลการเรียนเฉลี่ย 2.40 - 3.00 หรือผลคะแนนสอบวัดความรู้พื้นฐาน 60 - 70
 - ผลการเรียนเฉลี่ย สูงกว่า 3.00 หรือผลคะแนนสอบวัดความรู้พื้นฐานสูงกว่า 70

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการสื่อสารในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ โดยแสดงเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนและครอบครัว

วิธีที่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อนักเรียน	บ่อยมาก	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. ผู้ปกครองมักทักทายหรือไต่ถามทุกข์สุขพร้อมสัมผัสตัวนักเรียน เช่น ลูบศีรษะ ตะแคงไหล่ เป็นต้น				
2. ผู้ปกครองจะชี้แจงเหตุผลประกอบทุกครั้งในกรณีที่ต้องปฏิเสธคำขอของนักเรียน				

วิธีที่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อนักเรียน	บ่อย มาก	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย
3. เมื่อผู้ปกครองโกรธนักเรียน ผู้ปกครองเคยพูดในทำนองว่าอยากให้นักเรียนไปให้พ้น				
4. ผู้ปกครองมักพูดคุยกับนักเรียนด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม				
5. ผู้ปกครองได้ถามทุกข์สุขของนักเรียนเสมอ				
6. หลังจากมีเรื่องขัดแย้งกัน ผู้ปกครองจะไม่ยอมเริ่มต้นพูดกับนักเรียนก่อน				
7. เวลาสมาชิกในบ้านมีเรื่องทะเลาะกัน ผู้ปกครองจะรับฟังเหตุการณ์จากทุกฝ่าย				
8. ผู้ปกครองจะดูหรือตำหนิเมื่อนักเรียนแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับท่าน				
9. เมื่อนักเรียนนำเรื่องมาปรึกษา ผู้ปกครองมักแสดงอาการเฉยเมย				
10. ผู้ปกครองจะตั้งใจฟังเมื่อนักเรียนพูดคุยเล่าเรื่องต่างๆ				
11. เมื่อเกิดเรื่องเข้าใจผิดขึ้น ผู้ปกครองจะไม่ยอมรับฟังเหตุผลที่นักเรียนชี้แจง				
12. เมื่อทำผิด ผู้ปกครองจะดูตำหนิหรือทำโทษนักเรียนมากเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับอารมณ์ของพ่อแม่				
13. ผู้ปกครองจะให้กำลังใจและให้คำแนะนำเมื่อนักเรียนเริ่มทำอะไรใหม่ๆ				
14. ผู้ปกครองจะลงโทษทันทีโดยไม่ถามเหตุผลในการกระทำผิดพลาดของนักเรียน				
15. ผู้ปกครองมักบอกนักเรียนในทำนองที่ว่า ท่านยินดีช่วยเหลือเสมอ				
16. ผู้ปกครองจะให้คำแนะนำ เมื่อนักเรียนนำปัญหาไปปรึกษา				
17. ผู้ปกครองมีท่าทีเฉยเมย เมื่อนักเรียนทำความดี				
18. ผู้ปกครองจะแสดงอาการฉุนเฉียว โดยตะคอกหรือตะวาดเมื่อโกรธนักเรียน				
19. ผู้ปกครองจะพูดปลอบใจ เมื่อนักเรียนรู้สึกผิดหวัง				

วิธีที่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อนักเรียน	บ่อย มาก	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย
20. ผู้ปกครองมักจะวิจารณ์ความคิดเห็นของนักเรียนในทำนองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ				
21. ผู้ปกครองมักจะพูดถึงความผิดครั้งก่อนๆ เมื่อนักเรียนทำผิด				
22. ผู้ปกครองจะรับฟังเรื่องกลุ่มใจของนักเรียนเสมอ				
23. เมื่อนักเรียนทำผิด ผู้ปกครองมักจะดุด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย				
24. เมื่อนักเรียนไม่สบายใจ ผู้ปกครองมักจะเล่าเรื่องสนุกๆ ให้นักเรียนฟัง				
25. เมื่อนักเรียนไม่สบายใจ ผู้ปกครองจะดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด				
26. เมื่อนักเรียนทำอะไรผิดพลาด ผู้ปกครองจะให้คำแนะนำแก้ไข				
27. ผู้ปกครองจะแสดงอาการเมินเฉยไม่สนใจนักเรียนหลังจากมีเรื่องขัดแย้งกัน				
28. ผู้ปกครองไม่สนใจในเรื่องที่นักเรียนพูด				
29. ผู้ปกครองจะไม่ดุด่า แต่จะตักเตือนแทนเมื่อนักเรียนทำให้ท่านไม่พอใจ				
30. เมื่อความคิดไม่ตรงกัน ผู้ปกครองจะตำหนิความคิดเห็นของนักเรียนอย่างรุนแรง				
31. ผู้ปกครองจะถามเหตุผลเมื่อนักเรียนไม่ทำตามคำแนะนำของท่าน				
32. ก่อนการลงโทษ ผู้ปกครองจะชี้แจงความผิดจนนักเรียนเข้าใจและยอมรับเสียก่อน				
33. เมื่อผู้ปกครองไม่พอใจ ท่านจะตักเตือนนักเรียนด้วยเสียงอันดัง				
34. ผู้ปกครองจะพูดกับนักเรียนด้วยถ้อยคำที่สุภาพ				
35. ผู้ปกครองมักถามความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในครอบครัว				
36. ผู้ปกครองจะใช้วิธีอธิบายเหตุผลว่าสิ่งใดควรปฏิบัติหรือไม่				

วิธีที่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อนักเรียน	บ่อย มาก	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย
37. ผู้ปกครองมักพูดคุยกับนักเรียนด้วยน้ำเสียงที่ไม่นุ่มนวล				
38. เมื่อเกิดปัญหาผู้ปกครองจะตำหนิความผิดพลาดของนักเรียนอย่างรุนแรงก่อนแล้วจึงช่วยแก้ปัญหา				
39. ผู้ปกครองจะเปิดโอกาสรับฟังความคิดเห็นของนักเรียนเสมอ				
40. ขณะที่นักเรียนเล่าความทุกข์ใจ ผู้ปกครองจะปลอบใจด้วยการสัมผัส เช่น กอด ลูบศีรษะ เป็นต้น				
41. ผู้ปกครองมักไม่ให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาแก่นักเรียน				
42. ผู้ปกครองมักพูดตัดบทก่อนที่นักเรียนจะพูดหรือเล่าเรื่องต่าง ๆ จนจบ				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการบริหารความโกรธ

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ โดยแสดงเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน เมื่อต้องเผชิญกับความโกรธ

ข้อคำถาม	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย
เมื่อรู้สึกโกรธ ...				
1. ฉันจะนับ 1- 100 หรือจนกว่าจะหายโกรธ				
2. ฉันจะตั้งสติเพื่อควบคุมความโกรธที่เกิดขึ้น				
3. ฉันจะระมัดระวังคำพูดหรือท่าทางที่จะแสดงออกไป				
4. ฉันจะพยายามหาสาเหตุที่ทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
5. ฉันจะพยายามหาส่วนดีของบุคคลที่ทำให้โกรธ				
6. ฉันจะเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้ผู้ปกครองฟัง				
7. ฉันจะเขียนเรื่องราวทั้งหมดลงสมุดบันทึก				
8. ฉันจะฟังเพลงที่ชอบ				
9. ฉันจะอ่านหนังสือการ์ตูนหรือหนังสืออ่านเล่นอื่น ๆ				
10. ฉันจะเก็บตัวเงียบจนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น				
11. ฉันจะพยายามคิดถึงข้อดีข้อเสียของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น				
12. ฉันจะทำใจให้สงบเยือกเย็น				

ข้อคำถาม	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยทำเลย
13. ฉันจะอ่านหนังสือเรียน				
14. ฉันจะเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาฟัง				
15. ฉันจะร้องเพลงหรือเล่นดนตรี				
16. ฉันจะทำสมาธิเพื่อระงับความโกรธ				
17. ฉันจะคิดหาเหตุผลก่อนทำสิ่งอื่น				
18. ฉันจะเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้พี่หรือน้องฟัง				
19. ฉันจะวาดรูปเล่น				
20. ฉันจะพูดระบายความรู้สึกกับตัวเอง ผ่านกระจก				
21. ฉันจะออกไปเล่นกีฬา				
22. ฉันจะอยู่นิ่ง ๆ เพื่อคิดพิจารณาเหตุการณ์ โดยไม่แสดงอาการโกรธ				
23. ฉันจะคิดทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางที่ดี				
24. ฉันจะเข้าครัวเพื่อทำอาหาร				
25. ฉันจะพยายามมองโลกในแง่ดีเพื่อยับยั้งความโกรธ				
26. ฉันจะใช้ถ้อยคำรุนแรงกับสิ่งไม่มีชีวิต				
27. ฉันจะออกไปดูภาพยนตร์				
28. ฉันจะพยายามคิดถึงผลดี-ผลเสียของสิ่งที่กำลังจะตัดสินใจทำลงไป				
29. ฉันจะพูดระบายกับตุ๊กตาหรือของเล่นของฉัน				
30. ฉันจะทำงานประดิษฐ์ที่ฉันถนัด				
31. ฉันจะพยายามข่มใจตนเอง คิดก่อนจะตัดสินใจ				
32. ฉันจะพูดคุยกับคนที่ทำให้โกรธด้วยเหตุผล				
33. ฉันจะตะโกนดั่ง ๆ ในที่ที่ไม่มีใคร				
34. ฉันจะจัดห้องนอนหรือจัดบ้านใหม่				
35. ฉันจะไม่ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกโกรธมากเกินไป				
36. ฉันจะคิดหาทางแก้ปัญหาอย่างละเอียดรอบคอบ				
37. ฉันจะร้องไห้เพื่อระบายความโกรธ				
38. ฉันจะค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดเรื่องก่อนทำสิ่งอื่นต่อไป				
39. ฉันจะรีบเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้ผู้ปกครองฟัง				
40. ฉันจะเล่นเกมคอมพิวเตอร์				

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นายปณิธิ ชื่อสกุล ปรัชญาภรณ์
 เกิดวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2518
 สถานที่เกิด จ.พระนครศรีอยุธยา
 สถานที่อยู่ 114 หมู่ 4
 ต.ประตู่ชัย อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา 13000
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน ครีเอทีฟ กรุปเฮด
 โคอ-โปรดิวเซอร์
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน แผนกบางกอกตรามา บริษัทบีอีซี เทโร เอ็นเตอร์เทนเมนท์
 จำกัด
 ประวัติการศึกษา เขตคลองเตย กรุงเทพฯ
 พ.ศ.2542 อดุสาหกรรมศาสตร์บัณฑิต
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร
 พ.ศ.2547 การศึกษามหาบัณฑิต
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ