

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การที่จะมุ่งพัฒนาคนให้สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีนั้น บุคคลควรให้ความสนใจดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะเรื่องของจิตใจเพราะเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ปัญหาด้านสุขภาพจิตในสังคมไทยทุกวันนี้ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จากภาวะการกดดันของสังคม ผู้คนจะต้องเผชิญกับภาวะความตึงเครียด หงุดหงิด คร่ำเคร่งในการศึกษาเล่าเรียน ความผิดหวัง ความไม่ได้ดังใจในสิ่งที่ปรารถนา ทำให้บุคคลมีความโกรธเกิดขึ้นได้อย่างง่าย ๆ และเกิดขึ้นเสมอ ๆ ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของมนุษย์ และมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน อารมณ์ที่เกิดขึ้นมีมากมายหลายอารมณ์ในแต่ละวันและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามสถานการณ์ที่มากระทบความรู้สึก มีอารมณ์ โกรธ รัก โลภ หลง มีทั้งความสุข ความทุกข์คละเคล้ากันไป ซึ่งมนุษย์ทุก ๆ คน คงจะหลีกเลี่ยงสภาวะดังกล่าวนี้ไม่ได้ อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนสิ้นอายุไข สภาวะอารมณ์แปรปรวนทำให้มีอาการหงุดหงิด โกรธง่าย แสดงความโกรธออกมาไม่เหมาะสม บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นเพียงชั่วคราวไม่รุนแรง แต่ในบางครั้งความโกรธก็อาจจะคงอยู่ยาวนานและรุนแรง ซึ่งเป็นผลร้ายอย่างมาก ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เสี่ยงบุคลิกภาพ ความโกรธเป็นลักษณะที่ไม่ดีของมนุษย์ และเป็นตัวทำลายความสงบสุขของสังคมและบุคคล เมื่อบุคคลเกิดความโกรธบ่อยครั้ง หรือเก็บไว้ภายในเป็นเวลานาน ความโกรธยังเป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิต และการทำหน้าที่การงาน ความโกรธถ้ามีการควบคุมอย่างเหมาะสม ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่น สามารถบริหารอารมณ์ของตนได้ตามสถานการณ์ จูงใจตนเอง และสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ดี โดยการยอมรับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์โกรธได้ ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1988, p. 510) กล่าวถึงความโกรธว่าเป็นสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในขณะนั้นทันทีและยังเป็นลักษณะนิสัยที่ติดตัวบุคคล สมพร อินทร์แก้ว (2531, หน้า 41) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์หนึ่ง ที่บุคคลต้องเผชิญ ต้องแสดงออกตั้งแต่เกิดจนตายและเป็นอารมณ์พื้นฐานที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่แรกเกิด เมื่อบุคคลมีความโกรธเกิดขึ้น มักปฏิเสธว่าตัวเองไม่โกรธหรือระบายความโกรธออกมาในทางที่เหมาะสม ทำให้ความโกรธทำร้ายตัวเองและผู้อื่น อุบัติเหตุต่าง ๆ เกิดได้ขึ้นง่ายจากการขาดความระมัดระวัง

อารมณ์พลุ่งพล่านและมีปัญหาด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมา เพราะเมื่อโกรธแล้วจะพูดจากระทบกระทั่งหรือวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2536, หน้า 23) กล่าวว่า “ ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไปเป็นความไม่พอใจที่มีต่อบุคคลหรือสถานการณ์นั้น ๆ จะปรากฏเด่นชัด หรืออาจจะปิดบังซ่อนเร้นความรู้สึกไว้ก็ได้ เพื่อให้สังคมยอมรับ และธรรมชาติของความโกรธจะเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่อยากทำลาย ทำร้าย อาฆาตพยาบาท และฆ่าได้” จะเห็นได้ว่าความโกรธมี ผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายสังเกตได้จาก เมื่อบุคคลมีความโกรธมีความเปลี่ยนแปลงทางกายทำให้ หัวใจเต้นแรงและระบบการย่อยไม่ดี กล้ามเนื้อตึงเครียด และมีการใช้กำลังมาก เมื่ออารมณ์คลายลงอาการทางกายเหล่านี้จะคืนสู่สภาวะปกติ สำหรับสังคมไทยมักมีค่านิยมเกี่ยวกับความโกรธว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี ซึ่งบุคคลไม่ควรแสดงความโกรธออกมา ต่อหน้าบุคคลอื่น จึงมีผลทำให้บุคคล ไม่ยอมรับว่าตนเองโกรธ และพยายามจะควบคุมอารมณ์บางครั้งมากเกินไปเกินกว่าเหตุ ซึ่งอาจมีผลร้ายต่อจิตใจ บางคนอาจจะขาดการควบคุมอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์เครียดผิดปกติ ซึ่งจะขัดขวางการดำเนินชีวิตและการสมาคมกับผู้อื่น

ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์ที่ควรให้ความสำคัญ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย และจิตใจมีอารมณ์ที่รุนแรง ไม่คงที่ ขาดการควบคุม ดังวรารณณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545, หน้า 156) กล่าวว่า “วัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรง ตรงไปตรงมาเกินไป เปลี่ยนแปลงง่าย รู้สึกชอบ ไม่ชอบรุนแรงมาก” วัยรุ่นมักจะสับสนในบทบาทของตน จึงเป็นเหตุให้ เป็นคนเจ้าอารมณ์ มีอารมณ์ไม่คงเส้นคงวา โดยเฉพาะคนที่ขาดความรักความอบอุ่น บางคนดื้อดึง ขัดขืน ก้าวร้าว สมพร สุทัศน์ย์ (2544, หน้า 38) วัยรุ่นอาจประพฤตินั้นไม่เหมาะสมได้ง่าย โดยไม่ได้ไตร่ตรองถึงการกระทำของตนเองและจะส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่นความโกรธในวัยรุ่นมักทำให้เกิดเหตุการณ์รุนแรง เช่น ขกพวกทำร้ายกัน ชกต่อย พุดจาไม่สุภาพ ความโกรธที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้นมักจะเกิดมาจากการถูกขัดขวางสิทธิที่ตนได้รับ การถูกผู้อื่นดูหมิ่นเหยียดหยาม การไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น การถูกล้อเลียน การไม่ได้รับความยุติธรรม คนในวัยนี้จะแสดงความโกรธออกมาอย่างเปิดเผย แสดงออกมาทางวาจา ทำทาง หรืออาจจะเป็นการทำลายข้าวของต่าง ๆ บางรายอาจจะเก็บความโกรธไว้ในใจ ปัญหาเรื่องของอารมณ์โกรธในวัยรุ่นเป็นประเด็นปัญหาที่สำคัญ ทั้งต่อตัววัยรุ่นและผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ผู้ปกครอง ครู เพื่อน ๆ และผู้ที่อยู่ใกล้ชิด

ผู้วิจัยมุ่งศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าถึงภาวะทางอารมณ์ของตนเองและยังรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ด้วยการใช้ความคิดหรือปัญญาในการวิเคราะห์ พิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลตาม

ความเป็นจริง ให้สามารถควบคุมหรือลดความโกรธได้ ซึ่งจะทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของนักเรียน
ในวัยนี้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดชลบุรี

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับสำหรับครูแนะแนว อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในช่วงวัยรุ่น ได้มีวิธีการและเครื่องมือที่จะนำไปพัฒนานักเรียนได้ฝึกตนเอง
ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ให้มีความสามารถในการลดหรือควบคุมความโกรธ ทำให้นักเรียน
แสดงพฤติกรรมความโกรธออกมาอย่างเหมาะสม

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีความโกรธต่ำกว่า
กลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีความโกรธต่ำกว่า
กลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีความโกรธในระยะ
หลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง
5. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีความโกรธในระยะ
ติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง
6. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีความโกรธในระยะ
หลังการทดลองและติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดชลบุรี จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

2.1.1 วิธีการ แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

2.1.1.1 วิธีใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

2.1.1.2 วิธีปกติ

2.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

2.1.2.1 ระยะก่อนทดลอง (Pretest)

2.1.2.2 ระยะหลังทดลอง (Posttest)

2.1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow Up)

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความโกรธ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความโกรธ หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ ประกอบด้วยความรู้สึกที่แตกต่างกันไป ในความรุนแรง จากความหงุดหงิดเล็กน้อยหรือรำคาญไปจนถึงโกรธอย่างรุนแรง โดยมีรูปแบบ การแสดงออกของความโกรธและประสบการณ์ความโกรธ คือ แสดงความโกรธออกมาภายนอก เก็บความโกรธไว้ภายใน การควบคุมจัดการกับความโกรธ แสดงความโกรธแบบสภาวะการณ์และ แสดงความโกรธแบบอุปนิสัย ซึ่งความโกรธดังกล่าว สามารถวัดได้จากแบบวัดความโกรธ ประกอบไปด้วย 5 มาตรวัด ดังนี้

1.1 มาตรวัดความโกรธแบบสภาวะการณ์ หมายถึง สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นและมี ระดับความเข้มข้นของสภาวะอารมณ์แปรเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อมที่เผชิญ อาจหงุดหงิด เล็กน้อยจนถึงโกรธรุนแรง

1.2 มาตรวัดความโกรธแบบอุปนิสัย หมายถึง เป็นลักษณะประจำตัวบุคคลที่ไวต่อ สิ่งเร้า ที่มากระตุ้นได้ง่ายและมีปฏิกิริยาโต้ตอบได้ง่าย

1.3 มาตรวัดความโกรธภายใน หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วจะเก็บ ความรู้สึกโกรธไว้ภายในและเก็บกดความรู้สึกไว้

1.4 มาตรวัดความโกรธภายนอก หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลแสดงความโกรธนั้นออกมาภายนอกต่อตนเอง คนอื่น หรือสิ่งของ

1.5 มาตรวัดการควบคุมความโกรธ หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลพยายามที่จะควบคุมการแสดงความโกรธ

2. โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนมีความสามารถบริหารจัดการในด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคล ที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยฝึกตามกิจกรรมที่ตามโปรแกรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายทั้ง 5 องค์ประกอบ ดังนี้

2.1 องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและความเชื่อของตนเอง เคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง รู้สึกอิสระที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง

2.2 องค์ประกอบระหว่างบุคคล ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความรับผิดชอบทางสังคม

2.3 องค์ประกอบทางด้านการปรับตัว ได้แก่ ความสามารถในการแก้ปัญหา สามารถที่จะตรวจสอบความเป็นจริง และมีความยืดหยุ่น

2.4 องค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียด ได้แก่ ความสามารถในการจัดการความเครียดและควบคุมตนเอง

2.5 องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่ พึงพอใจในชีวิตและมองโลกในแง่ดี

3. วิธีปกติ หมายถึงวิธีการเรียนการสอนตามปกติที่โรงเรียนดำเนินการอยู่ในการวิจัยจะเรียกกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติว่า กลุ่มควบคุม

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนแสนสุข จังหวัดชลบุรี