

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้รวบรวมนำเสนอตามลำดับ
ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

ความเป็นมาของทฤษฎีความโกรธ

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1988) โดยคาสสินอฟ (Kassinove, 1995, pp. 29- 30) ได้กล่าวถึงการศึกษาแนวคิดการเกิดความโกรธ ของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger) ไว้ 3 แนวคิด ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับขอบเขตของระบบการตอบสนองต่อความโกรธ ประกอบด้วยประสบการณ์เดิมของมนุษย์ที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ การใช้เหตุผล อารมณ์ และความทรงจำ ทำให้เห็นเป็นลักษณะของการกระทำหรือคำพูด ซึ่งมีความเฉพาะของแต่ละบุคคล
2. แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่สร้างขึ้นในมโนสำนึก จะมีขอบเขตเกี่ยวกับความโน้มเอียงทางอารมณ์ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยทั่วไปบุคคลอาจมีแนวโน้มในการใช้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดี ในช่วงเวลาสั้น ๆ กับสถานการณ์ในขณะนั้น
3. แนวคิดปฏิบัติการตอบสนอง โดยพิจารณาแต่ละสถานการณ์หรือข้อจำกัดของสภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ของเงื่อนไขกับสถานการณ์ที่มีคุณสมบัติเฉพาะ ได้สรุปการเกิดความโกรธมีเงื่อนไขได้ดังต่อไปนี้
 - 3.1 เงื่อนไขของสิ่งกระตุ้น (Prompting Conditions) สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความโกรธได้อาจมีเพียงหนึ่งอย่างหรือมากกว่าก็ได้ เช่น เกิดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดจากความทรงจำ หรือเกิดจากสิ่งเร้าภายใน เช่น การรับรู้และความรู้สึกสะท้อนอารมณ์ ที่ผ่านมาจากในอดีต

3.2 ลักษณะของบุคคลก่อนเกิดความโกรธ (Pre-Anger Characteristics)

ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ลักษณะนิสัยของบุคคลตามสภาพการณ์ของการรับรู้อารมณ์ และทางกายภาพในช่วงเวลาสั้น ๆ ลักษณะความโกรธของบุคคลจะมีความเฉพาะแตกต่างกันออกไป

3.3 กระบวนการประเมิน (Appraisal Processes) ประกอบด้วยการประเมิน

สถานการณ์และสภาพแวดล้อม เพื่อดูว่าเกี่ยวกับตนเองหรือไม่ ถ้าประเมินว่าถูกล่วงล้ำขอบเขตตนเอง ถูกคุกคาม ก็จะเกิดความโกรธ และถ้าบุคคลประเมินตนเองไม่ทนต่อสถานการณ์ความโกรธจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลใช้วิธีการจัดการอย่างก้าวร้าว

สปีลเบิร์กเกอร์และคณะ (Spielberger et al., 1995, p. 55) ได้กล่าวถึงความโกรธในเชิงการวัดว่า ความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ เมื่อบุคคลเกิดความโกรธจะมีลักษณะอยู่ 2 ประการคือ

1. ประสบการณ์ความโกรธ (The Experience of Anger) มี 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1 ความโกรธแบบสภาวะการณ์ (State Anger) เป็นความโกรธที่แปรตามสภาพแวดล้อมที่เผชิญ ความเข้มข้นจะต่างกันอาจจะหงุดหงิดเพียงเล็กน้อย ถึงโกรธรุนแรงบ้างครั้ง

1.2 ความโกรธแบบอุปนิสัย (Trait Anger) เป็นลักษณะความโกรธประจำตัวบุคคล บุคคลที่มีความโกรธอุปนิสัยสูง จะมีการรับรู้สถานการณ์ที่กระตุ้นความโกรธ เช่น ราคาคู หงุดหงิดมากกว่าคนที่มีความโกรธอุปนิสัยต่ำ

2. การแสดงความโกรธ (The Expression of Anger) เมื่อบุคคลมีความโกรธจะแสดงออกด้วยกัน 3 ลักษณะ ได้แก่

2.1 การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger In) เมื่อโกรธแล้วจะเก็บความรู้สึกไว้

2.2 การแสดงความโกรธออกมาภายนอก (Anger Out) เมื่อเกิดความโกรธแล้วจะแสดงความโกรธออกมา ต่อบุคคลหรือสิ่งของ

2.3 การควบคุมจัดการกับความโกรธ (Anger Control) เมื่อเกิดความโกรธ พยายามที่จะควบคุมการแสดงออกของความโกรธ

ความโกรธถ้ามีการควบคุมอย่างเหมาะสม โดยการยอมรับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะมีการแสดงออกมาในระดับที่เหมาะสม เช่น ราคาคู หรือหงุดหงิดเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว แต่บุคคลเก็บไว้ภายในเป็นเวลานานจะเกิดปัญหาการเจ็บป่วยทางร่างกายได้ และเมื่อบุคคลเกิดความโกรธแล้วแสดงออกมาภายนอกก็จะเป็นการแสดงความก้าวร้าวทางอารมณ์ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบความคิดภายในใจ กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ให้แสดงออกด้วยท่าทาง ใบหน้าและคำพูด พร้อมกับแสดงพฤติกรรมทางร่างกาย เช่น การผลักใส่ ความผิดปกติทางพฤติกรรมต่าง ๆ

ความหมายของความโกรธ

ได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของความโกรธ ดังนี้

กลิค (Glick, 1993, p. 165) ได้ให้ความหมายของความโกรธว่า เป็นอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเป้าหมายที่วางไว้ถูกรบกวน ความปรารถนาของบุคคลที่จะนำไปสู่เป้าหมายมีอุปสรรคขัดขวาง

จอห์นสัน (Johnson, 1993, p. 273) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมักจะนำไปสู่ความขัดแย้ง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวาง ถูกรบกวนความตั้งใจในการปฏิบัติงานหรือการกระทำบางสิ่งบางอย่าง ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกที่ตัวเองด้อยค่าและถูกปฏิเสธ

ทามากิ (Tamaki, 1994, p. 4) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของความโกรธว่า เป็นความรู้สึกที่แสดงออกทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์อื่น ๆ ด้วย ความโกรธที่เกิดขึ้นจะรุนแรงเพียงใดนั้น จะขึ้นกับการตีความเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น ๆ ค่านิยม ความเชื่อ และประสบการณ์ในอดีตของบุคคลนั้น ความรุนแรงของความโกรธจะเริ่มจากความรู้สึกไม่พึงพอใจเล็กน้อย จนถึงความรู้สึกไม่พึงพอใจอย่างมาก จนกระทั่งเกิดการบันดาลโทสะ เมื่อบุคคลใดมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น ร่างกายจะมีการหลั่งสารแอดรีนาลิน (Adrenalin) เพิ่มขึ้น หัวใจเต้นแรง และเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น ม่านตาขยาย กล้ามเนื้อตึง หน้าแดง กำมือแน่น รู้สึกร้อนวูบวาบตามร่างกาย หรือมีการชาของอวัยวะบางส่วน นอกจากนี้ อย่างไรก็ตามที่บุคคลทั่วไปที่มีความโกรธแล้ว แสดงความโกรธอย่างไม่เหมาะสม จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ตามมา เช่น ความขมขื่น เกลียด และมั่งร้าย บุคคลจะแสดงความโกรธมากขึ้นเพียงใด ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ประสบการณ์ในอดีต ค่านิยมและความเชื่อ การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน โรงเรียน สังคมและวัฒนธรรม

สปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 1995, p. 52) กล่าวว่า ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์ที่ประกอบด้วยความรู้สึกที่แตกต่างกันไปในความรุนแรงจากความหงุดหงิดเล็กน้อย หรือรำคาญจนถึงโกรธอย่างรุนแรง บ้าคลั่ง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้ให้ความหมายของความโกรธไว้ว่า เป็นประสบการณ์ที่มีผลต่อสรีระวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ อาจตอบสนองตามธรรมชาติจากความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะและแตกต่างจากความรุนแรง

สยาม คำปรีดา (2545, <http://www.apa.org/pubinfo/anger.htm/4/1/2545>) ได้กล่าวถึงลักษณะของความโกรธ คือสภาวะอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในระดับความรุนแรง ตั้งแต่ระดับความโกรธไม่รุนแรงไปจนถึงความโกรธอย่างรุนแรง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาและชีววิทยา

ความโกรธ หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ ประกอบด้วยความรู้สึกที่แตกต่างกันไป ในความรุนแรง จากความหงุดหงิดเล็กน้อยหรือรำคาญไปจนถึงโกรธอย่างรุนแรง โดยมีรูปแบบ การแสดงออกของความโกรธและประสบการณ์ความโกรธ คือ แสดงความโกรธออกมาภายนอก เก็บความโกรธไว้ภายใน การควบคุมจัดการกับความโกรธ แสดงความโกรธแบบสภาวะอารมณ์และ แสดงความโกรธแบบอุปนิสัย

พัฒนาการของชีวิตและความโกรธ

อรัญญา งามระยับ (2532, หน้า 17-18) ได้สรุปคำกล่าวของ แอนเดอร์สัน (Anderson, 1978) เกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ที่เกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนอง ต่อความโกรธ โดยเฉพาะวัยรุ่น จะมีสาเหตุและการตอบสนองใหม่ ๆ ต่อความโกรธ จะโกรธเมื่อ รู้สึกว่าถูกทำลายความนับถือ หรือความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) เช่น ถูกเยาะเย้ยถากถาง ถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ความล้มเหลว ถูกหลอกหลวง ได้รับความไม่ยุติธรรม เป็นต้น ส่วนการตอบสนองนั้น ในช่วงวัยรุ่นหรือหลังวัยรุ่น การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็น การตอบสนองด้วยคำพูด

สมร ทองดี (2532, หน้า 149) ได้กล่าวถึงพัฒนาการความโกรธของวัยรุ่น พอสรุปได้ว่า ความโกรธที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้น มักจะเกิดมาจากการถูกขัดขวางสิทธิที่ตนจะได้รับ การถูกผู้อื่น ดูหมิ่นเหยียดหยาม การไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น การถูกล้อเลียน การถูกเปรียบเทียบกับผู้ที่เด่น กว่าตน โดยทั่วแล้วเด็กวัยรุ่นจะแสดงความโกรธออกมาอย่างเปิดเผย มักจะแสดงออกทางวาจา เช่น การพูดข่มขู่ พูดคำหยาบคาย หรืออาจจะเป็นการทำลายข้าวของต่าง ๆ มักจะแสดงความโกรธ ทางสีหน้าและแววตา

มาโดว (Madow, 1992, p. 15) ได้กล่าวถึงความโกรธของวัยรุ่นว่า เกิดจากความไม่พอใจ ความผิดหวังไม่รู้จะทำอย่างไร จึงรวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน เพื่อการยอมรับและ แสดงความเจ็บปวดออกมาได้อย่างเต็มที่ เช่น แต่งกายด้วยชุดประหลาด มีพฤติกรรมลักษณะโกรธ แค้นต่อต้านสังคม ช่วงเวลาของการระบายความโกรธของวัยรุ่นคือ ที่โรงเรียน หรือสถานที่ต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่ามีอิสระ และได้รับความพึงพอใจอย่างเต็มที่ ความโกรธของวัยรุ่นเป็นผลมาจาก ความรู้สึกปลดปล่อยสิ่งที่เก็บกดไว้ เช่น การทำร้ายตนเองหรือคนอื่น ทำตามจินตนาการ แสดง อารมณ์ตามความรู้สึก เป็นต้น

ความโกรธ เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตัวบุคคล ทำให้แสดงพฤติกรรมต่อความ โกรธออกไปแตกต่างกัน เช่น แสดงออกมาภายนอกหรือเก็บไว้ภายใน แต่ถ้ามีการควบคุมความ โกรธแสดงออกมาอย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดผลดีต่อตัวเองและผู้อื่น

การแสดงออกของความโกรธ

จากโบว์สกี และแลงก์ (Jakuboski & Lange, 1978, pp. 67-68) ได้เสนอการแสดงออกของความโกรธไว้เป็นขั้นตอนตามแนวคิดของ โจนส์ (Jones) และเบเน็ต (Banet) ซึ่งขั้นตอนต่าง ๆ นี้จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็วมาก จนบุคคลอาจแสดงความก้าวร้าวทันทีเมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้น ดังนี้

1. ขั้นคุกคาม (Threat Stage) เป็นขั้นเริ่มต้นที่บุคคลรู้สึกว่าจะถูกคุกคามทางด้านร่างกายหรือจิตใจจากสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลหรือสิ่งของก็ได้ และหากเขาไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามนั้นได้ ก็จะนำไปสู่ขั้นที่ 2
2. ขั้นประเมินอันตราย (Assessment of Danger) ในขั้นนี้บุคคลจะประเมินอันตรายจากสิ่งที่เขาถูกคุกคามทันที
3. ขั้นประเมินพลังของตนเอง (Assessment of Power) ว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยเพียงใด เป็นขั้นที่สืบเนื่องจากขั้นที่ 2 อย่างรวดเร็วคือ บุคคลประเมินว่าตนเองมีพลังความสามารถทั้งของตนเอง และผู้อื่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเขาประเมินว่าตนเองมีอำนาจควบคุมเพียงพอหรือถ้าเห็นการคุกคามนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญ บุคคลอาจวางเฉยแต่ถ้าประเมินแล้วตัดสินใจว่าตนเองไม่มีอำนาจควบคุมการคุกคามนั้นได้ บุคคลก็จะรู้สึกโกรธและหาวิธีป้องกันตนเอง นำไปสู่ขั้นสุดท้าย
4. ขั้นแสดงความโกรธ (Anger Stage) ในขั้นนี้ เมื่อบุคคลเกิดความโกรธขึ้นมา อาจแสดงออกด้วยความก้าวร้าว ด้วยการทุบตี เตะต่อยผู้อื่นและบางครั้งอาจควบคุมสติไม่อยู่ทำผิดร้ายแรง

จอห์นสัน (Johnson, 1993, pp. 274-275) กล่าวถึง การแสดงออกของความโกรธ ว่ามีลักษณะดังนี้

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลังและความแข็งแกร่งที่ร่างกายสามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ได้
2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรมของมนุษย์ สร้างความร้อนใจ กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิมเป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุ่งความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้นเพื่อความถูกต้องและปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดการต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น
3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบ หากบุคคลไม่มีความโกรธเหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่จะช่วยจัดการความโกรธให้ลดลงโดยการปรึกษากับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีคุณภาพ

4. ความโกรธเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนไม่กล้าแสดงออก สามารถแสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยทำมาก่อน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกันทำให้บุคคลทำอะไรไม่ดีได้ การนำข้อมูลทางลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำก่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น ควรหาทางขจัดปัญหาโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยเราแก้ปัญหาได้

6. ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการข่มขู่หรือบางสิ่งที่ไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าจะอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความไม่ยุติธรรม ในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ข่มขู่บุคคลอื่นและมีอำนาจชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ความโกรธทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

9. การแสดงอาการโกรธต่อผู้อื่นนั้นทำให้เกิดประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ตัวผู้แสดงอาการโกรธจะรู้สึกวิตกกังวลและกลัวใจ เมื่อแสดงอาการออกไป จะส่งผลให้ผู้อื่นขุ่นเคืองและรู้สึกเกลียดชัง ถ้าโกรธตอบจะสร้างความขัดแย้งเกิดขึ้น

สเซอร์เกอร์ (Schuerger, 1997, p. 87) ได้กล่าวถึงความโกรธว่า ความโกรธเป็นพลังอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมทางลบต่อผู้อื่น จากการถูกกระตุ้น ถูกเร่งเร้า ความโกรธยังทำหน้าที่ป้องกันตนเองจากความอ่อนแอภายใน เปลี่ยนความวิตกกังวลไปสู่ความคับข้องใจภายนอก ก่อให้เกิดเป็นปฏิกิริยาภายในกระตุ้นให้บุคคลแสดงความก้าวร้าวออกมา และยังบ่งชี้เหตุการณ์ที่เป็นการข่มขู่ให้โกรธ

ความโกรธเมื่อเกิดขึ้น มักจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิด ระบบประสาทอัตโนมัติทำงาน จะแสดงออกทางใบหน้า คำพูด โดยมีรูปแบบการแสดงออกของความโกรธ คือ การแสดงความโกรธภายนอก (Anger Out) การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger In) หรือ การควบคุมจัดการกับความโกรธ (Anger Control) การจัดการควบคุมความโกรธ สามารถจำแนกออกได้ เป็นการควบคุมความโกรธที่อยู่ภายในใจ และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกจากการกระทำ

สมพร อินทร์แก้ว (2531, หน้า 41-43) ได้กล่าวถึงความโกรธว่า เกิดจากสาเหตุดังนี้

1. ความรู้สึกเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี เสียความสำคัญ เมื่อบุคคลรู้สึกหรือคิดว่าตนเองถูกทอดทิ้ง ถูกสบประมาท และถูกลบหลู่ดูหมิ่น

2. การปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงในการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ โดยมีความรู้สึกว่าการณ์เหล่านี้ไม่ควรเกิดขึ้นกับตนเอง และโกรธที่ตนไม่สามารถจัดการหรือป้องกันเหตุการณ์นั้น ๆ ได้

3. ความผิดหวังที่ไม่ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดคิดไว้ เช่น เมื่อพบปะกับผู้ที่เรายืมให้ แต่เขาไม่ยืมตอบ ทำให้รู้สึกเสียหน้า และโกรธ

สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้บุคคลเกิดความโกรธนั้น เกิดจากความคิด ความเชื่อของตนเอง การกระทำที่ขาดความสุ่มรอบคอบ ขาดความระมัดระวัง เพื่อป้องกันตนเองจากสภาพอารมณ์อื่น ๆ ได้แก่ ความกลัว ความคับข้องใจ ความรู้สึกผิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ประสบการณ์ในอดีต ความเชื่อและค่านิยม และไม่ว่าบุคคลจะยอมรับหรือปฏิเสธความโกรธของตนเองก็มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535, หน้า 51) กล่าวถึง ผลกระทบโดยตรงของความโกรธที่มีต่อตัวเอง คือทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เหงื่อออก ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ยิ่งโกรธมาก อาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกเสียชีวิตได้ และเป็นสาเหตุของความแตกร้างระหว่างคนที่มีความรัก ทำให้การติดต่อในสังคมเกิดปัญหา เป็นต้นเหตุแห่งความละอายใจ หรือนำมาซึ่งความเขินอาย

จะเห็นได้ว่า ความโกรธ ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการเจ็บป่วย อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย

การจัดการกับความโกรธ

สปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger et al., 1995 cited in Kassino, 1995, p. 201) กล่าวว่า การจัดการควบคุมความโกรธ จำแนกได้ 2 แบบ คือ การควบคุมความโกรธที่อยู่ภายในใจ (Anger Control In) และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกจากการกระทำ (Anger Control Out)

คาสสินอฟ (Kassinove, 1995, p. 199) ได้กล่าวถึง การจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่พอใจ 2 ลักษณะ คือ

1. การจัดการทางบวก เป็นลักษณะของการควบคุมความโกรธด้วยการเสริมกำลังใจให้มีพลังในการป้องกันตัว และใช้ความอดทนในการจัดการกับความโกรธ เช่น การยืนยันรักษาสีผิว การใช้วิธีเจรจาต่อรอง การยืดเวลา

2. การจัดการทางลบ เป็นลักษณะของการแสดงความโกรธออกมาและเก็บไว้ภายใน เช่น การดูถูก ความหวาดกลัว การหลบเลี่ยง การปฏิเสธหรือการไม่ยอมรับ

สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychology Association, 2003. from <http://www.apa.org/monitor/mar03/advances.html>.) ได้แนะนำเกี่ยวกับการจัดการกับความโกรธ ไว้ดังนี้

1. การใช้เทคนิคผ่อนคลาย (Relaxation)

2. การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring)

3. การแก้ปัญหา (Problem Solving)

4. การสื่อสารที่ดี (Better Communication)

5. การใช้อารมณ์ขัน (Using Humor)

6. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (Changing Your Environment)

ธรรมรงค์ น้อยคุณ (2535) กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความโกรธดังนี้

1. ศึกษาความโกรธที่เกิดขึ้นว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งใด แล้วพิจารณาว่าจะโกรธหรือไม่
การเล่นบทบาทสมมุติ โดยหาเพื่อนสักคนมาแสดงบทบาท เมื่อมีใครทำให้โกรธก็ให้เพื่อนแสดง
เป็นบุคคลนั้นอย่างจริงจังทั้งปฏิกิริยาและการตอบโต้แล้วเปลี่ยนบทสลับกัน

2. พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามทำจิตใจให้อยู่ในระดับที่เครียดน้อยที่สุด

3. ออกกำลังกายเพื่อระบายอารมณ์ที่เก็บไว้ภายใน ซึ่งถือว่าการปล่อยความเครียด
ทางร่างกายวิธีหนึ่ง

4. ระบายออกโดยการพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือคนที่วางตัวเป็นกลาง

5. ทำกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ เช่น การวาดภาพ เขียนหนังสือ หรืองานอดิเรก พยายาม
ร่วมกิจกรรมอื่นๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

6. เขียนจดหมายให้ตนเองอ่าน เป็นการเขียนระบายความโกรธที่อยาก ระบายออกมา
แล้วเก็บไว้เมื่ออารมณ์ดีขึ้นนำมาอ่านใหม่ จะได้ทราบว่าอารมณ์โกรธนั้นควรแก้เหตุหรือ
เกินธรรมดา หากเกินพอดีจะได้หาทางควบคุมให้เหมาะสม

7. ขอเวลานอก เป็นการเดินหนีออกจากเหตุการณ์นั้นจนกว่าอารมณ์เย็นลง เพื่อจะได้
มีเวลาทบทวนเหตุการณ์

8. ฝึกคำพูดที่แหลมคมไว้ การใช้คำพูดบางคำ บางประโยคสามารถขจัดความขัดแย้ง
ลดความโกรธลงได้ สำหรับบุคคลที่พูดไม่ทันหรือพูดไม่เป็น ตัวอย่างเช่น ในการเข้าแถวรับบริการ
หากมีบุคคลมาตัดหน้า ทำให้คุณโกรธ จะพูดอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดเรื่อง และเป็นการระบาย
ความโกรธด้วย

9. ใช้วิธีคลายความรู้สึก เมื่อมีใครทำให้โกรธ เรามักครุ่นคิดอยู่ตรงจุดนั้นทำให้ไม่พอใจ
เก็บความโกรธนั้นไว้ในใจ เมื่อบุคคลนั้นทำสิ่งใดก็จะนึกโกรธอยู่เสมอ แต่หากมีการไตร่ตรองจะ
ทำให้ความโกรธลดลงได้

นอกจากนี้ อุษา จารุสวัสดิ์ (2535, หน้า 52) ได้เสนอวิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธใน
แนวทางที่เหมาะสม ดังต่อไปนี้

1. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า

2. ถ้าหากไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ๆ ได้ ควรยอมรับความเป็นธรรมชาติของอีกฝ่ายหนึ่ง

3. ถ้าโกรธจัดและคิดว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ ก็ควรออกจากสถานการณ์นั้นก่อน

4. หัดมีความคิดยืดหยุ่น

5. ให้อภัยกัน

6. การแสดงอารมณ์โกรธให้เหมาะสม

7. การปรับปรุงตนเอง

จะเห็นได้ว่ามีวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถจะนำมาใช้เมื่อเกิดความโกรธ เพียงแต่บุคคลตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่น สามารถบริหารอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ สามารถเข้าใจตนเอง และสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ดี ยอมรับความโกรธของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ความโกรธก็ไม่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์แต่จะเกิดความเหินห่างเห็นใจ ฟังพาดพิงซึ่งกันและกัน ทั้งตัวเราและบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดสังคมก็จะดำรงอยู่ได้อย่างสันติสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮาซาเลียส และเดฟเฟินบาเชอร์ (Hazaleus & Deffenbacher, 1986, pp. 222-226) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกทักษะการผ่อนคลายและทักษะทางปัญญาที่มีผลต่อการลดความโกรธ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการผ่อนคลายจำนวน 20 คน กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางปัญญานับจำนวน 19 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 21 คน โดยกลุ่มทดลองจะใช้เวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 8-11 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางปัญญาจะมีความโกรธโดยทั่วไป ปฏิกริยาทางกายเมื่อโกรธ การประเมินความโกรธประจำตัวบุคคลและความโกรธแบบสภาวะการณ์ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางปัญญาจะมีความโกรธแบบอุปนิสัยลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล

โลเปซ และเทอร์แมน (Lopez & Thurman, 1993 p. 524) ได้ศึกษาเรื่องความแตกต่างของสภาพแวดล้อมของครอบครัวนักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่แสดงความโกรธสูงและแสดงความโกรธต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 202 คน เป็นนักศึกษาชาย 86 คน และนักศึกษาหญิง 116 คน ที่เรียนวิชาจิตวิทยา และสมัครเข้าร่วมโครงการศึกษาความโกรธ

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่แสดงความโกรธต่ำ จะมาจากครอบครัวที่มีความสามัคคี และมีการแสดงออกทางความรู้สึก อารมณ์ น้อยกว่านักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่แสดงความโกรธสูง ส่วนความขัดแย้งและความแตกแยกในครอบครัวมีมากกว่านักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่แสดงความโกรธสูง

เดฟเฟินบาเชอร์ และคณะ (Deffenbacher et al., 1994, pp. 386-396) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ การใช้ทักษะทางสังคมส่วนย่อย การฝึกทักษะทางสังคมแบบส่วนรวมและการฝึกทักษะ การผ่อนคลายและทักษะทางปัญญา กับกลุ่มควบคุมในการลดความโกรธทั่วไป กับนักศึกษาที่เรียน จิตวิทยาทั่วไป จำนวน 180 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมแบบส่วนย่อย จำนวน 42 คน กลุ่มที่ได้รับทักษะทางสังคมแบบส่วนรวม จำนวน 44 คน และกลุ่มที่ได้รับการฝึก ทักษะการผ่อนคลายและทักษะทางปัญญา จำนวน 43 คน กับกลุ่มควบคุม จำนวน 51 คน โดย กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มได้รับการฝึกทักษะ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น กลุ่มย่อย 9-11 คน พบว่าทั้ง 3 วิธี สามารถลดความโกรธได้อย่างละเท่า ๆ กันและดีกว่ากลุ่มควบคุม หลังจากติดตามผล 4 สัปดาห์ พบว่าการฝึกทักษะการผ่อนคลายและทักษะทางปัญญา จะลดการ แสดงความโกรธออกภายนอกได้ดีกว่ากลุ่มอื่นและกลุ่มฝึกทักษะทางสังคมแบบส่วนย่อยจะลด การเก็บความโกรธไว้ภายในได้ดีกว่ากลุ่มอื่น

เลนฮาน และคนอื่น ๆ (Lenehan & Others, 1994, p. 461) ได้ศึกษาผลของรูปแบบ การเรียนรู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่อความวิตกกังวล ความโกรธและความอยากรู้อยากเห็น ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 203 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 103 คนและกลุ่มควบคุม จำนวน 100 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับยุทธวิธีทางการเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น มีความอยากรู้อยากเห็น เกี่ยวกับการเรียนวิทยาศาสตร์เพิ่มขึ้น และความวิตกกังวล ความโกรธลดลงมากกว่านักศึกษา พยาบาลกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ

ครินสกี (Krinsky, 1996, Abstract) ศึกษาถึงการควบคุมอารมณ์สิ่งกระตุ้นความสำเร็จ ในชีวิตและความก้าวหน้าของเด็กที่มีบิดามารดา ดิคาเสฟติดกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 6-12 ปี เชื้อสายแอฟริกันที่บิดามารดาดิคาเสฟติดจำนวน 50 คน พบว่าการรู้จักระงับควบคุมอารมณ์มี ความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงกระตุ้นความสำเร็จในชีวิต บิดามารดาที่มีนิสัยก้าวร้าวจะส่งผล ให้บุตรมีความก้าวร้าว โดยแสดงบุคลิกลักษณะถึงความสามารถในการระงับควบคุมอารมณ์ ได้น้อยกว่าเด็กปกติทั่ว ๆ ไปรวมทั้งจะควบคุมอารมณ์ก้าวร้าวได้ยากกว่าด้วย

เดฟเฟินบาเชอร์และคณะ (Deffenbacher et al., 1996, pp. 149-157) ได้ศึกษา การลด ความโกรธโดยทั่วไปในวัยรุ่นตอนต้น โดยทำการศึกษากับเด็กนักเรียนเกรด 6-8 จำนวน 120 คน

เป็นนักเรียนที่มีคะแนนในช่วงควอไทล์ที่สูงในมาตรวัดความโกรธแบบอุปนิสัย (Trait Anger Scale) ของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1988) โดยมีคะแนนมากกว่า 23 คะแนน จากนั้นแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่ม เป็นกลุ่มที่ได้รับทักษะการผ่อนคลายและทักษะทางปัญญา จำนวน 39 คน กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม 41 คน โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกทักษะใด ๆ แต่กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทั้ง 2 กลุ่มจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 12-14 คน และได้รับการฝึกทักษะจำนวน 9 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ตามโปรแกรมที่กำหนดผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับทักษะการผ่อนคลาย-ปัญญาและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมจะมีความโกรธโดยทั่วไป ความโกรธในสถานการณ์เฉพาะบุคคล การแสดงความโกรธออกภายนอกลดลงเท่า ๆ กัน และกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทั้ง 2 กลุ่ม สามารถเพิ่มการควบคุมความโกรธได้ดีเท่า ๆ กัน แต่กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลายและทักษะทางปัญญานั้นสามารถลดความเศร้า ความอาย ความวิตกกังวล พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนทั่วไปได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันในการเห็นคุณค่าในตนเอง

ปีเตอร์ (Peter, 1998. Abstract. <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/9824255>.) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความโกรธกับความก้าวร้าวในวัยรุ่นที่มีความโกรธสูง จำนวน 84 คน ที่อยู่ในโรงพยาบาลจิตเวช โดยทำแบบทดสอบความโกรธและแบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าว โดยจะทำแบบทดสอบในช่วง 3 วันแรกที่เข้าพักรักษาที่โรงพยาบาล และติดตามทุก 45 วัน การทดสอบความโกรธนี้ทำให้เข้าใจธรรมชาติของบุคคลมากขึ้นเกี่ยวกับการแสดงความโกรธ การควบคุมความโกรธและแนวโน้มความก้าวร้าว พบว่า ความโกรธมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าว ในขณะเดียวกัน เมื่อวัยรุ่นมีการควบคุมความโกรธสูงจะส่งผลให้ความก้าวร้าวลดลง

คอลเลตติ (Colletti, 2000. <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/9971455>) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันปัญหาการใช้ความรุนแรงและความก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนขนาดกลางประเทศสหรัฐอเมริกา โดยการฝึกการจัดการความโกรธด้วยวิธีที่นักเรียนสนใจ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสามารถจัดการความโกรธได้ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ทั้งในระยะทำการทดลองและติดตามผล หรืออาจใช้เทคนิคศิลปะบำบัดร่วมกับการพัฒนาทักษะทางสังคมด้วยการใช้ศิลปะ ในการสำรวจภาพพจน์และความรู้สึกการแสดงบทบาท การเคลื่อนไหว และขบวนการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ พบว่า นักเรียนวัยรุ่นสามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถจัดการความโกรธได้ดี ทำให้นำไปสู่สัมพันธภาพและการให้ความช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนนักเรียน

วิลเลียม (William, 2002, Abstract) ได้ศึกษาผลการฝึกการบริหารความโกรธ ของนักเรียนที่ใช้ ความรุนแรง และนำอาวุธมาที่โรงเรียนด้วย ซึ่งได้รับข้อมูลของนักเรียนจากหน่วยงาน

บริการอาชีวกรรมในโรงเรียนแห่งชาติและหน่วยสำรวจความปลอดภัยของนักเรียนในโรงเรียน นักเรียนจะได้รับการฝึกสอนการจัดการความโกรธที่ถูกต้องตาม โปรแกรมการทดลอง พบว่า นักเรียนมีความยินดีและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง ให้สามารถควบคุมความโกรธได้ นอกจากนี้ นักเรียนและครูในโรงเรียน เกิดความรู้สึกด้านบวกและปลอดภัยมากกว่าก่อนเข้าร่วมทดลอง

ซิลเลอร์ (Siller, 2003, p. 4) ได้ศึกษาอิทธิพลของสภาพแวดล้อมของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาในแอนโตนีโอ เทกซัส ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่กองทัพอากาศ ที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดจัดการกับความโกรธและความรุนแรง พบว่า นักเรียนที่อาศัยอยู่ในเขตกองกำลังทหาร มีการจัดการความโกรธและความรุนแรงได้ดี ให้ความร่วมมือด้วยดีกับทางโรงเรียน และมีทัศนคติและการใช้สารเสพติดน้อยกว่านักเรียนที่อยู่นอกเขตกองกำลังทหาร ในด้านวิชาการของวัยรุ่นพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนไม่ดี ทำให้แรงกระตุ้นทางการเรียนลดลง เมื่อนักเรียนไม่ชอบครูและการบรรยายของครู ทำให้ไม่พอใจ รู้สึกผิดหวังส่งผลต่ออารมณ์ทางด้านลบ นำไปสู่ความโกรธซึ่งมีผลต่อการเรียนด้วย

งานวิจัยในประเทศ

อรรณูชา งามระยับ (2533, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมความโกรธของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลพบุรี จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมความโกรธที่แสดงออกมามากที่สุดคือ การเจ็บแค้น คิดเป็นร้อยละ 33.06 รองลงมาคือ การด่าหรือการว่ากล่าวบุคคลที่ทำให้โกรธ ร้อยละ 26.61 ทบตีหรือชกต่อยคิดเป็นร้อยละ 16.13 หน้าบึ้งตึงคิดเป็นร้อยละ 8.06 ฟ้องครูคิดเป็นร้อยละ 5.65 งอนคิดเป็นร้อยละ 4.84 เดินหนีคิดเป็นร้อยละ 2.42 ทบตีสิ่งของคิดเป็นร้อยละ 1.61 และร้องไห้คิดเป็นร้อยละ 1.61 และสาเหตุของความโกรธที่พบในพฤติกรรมต่าง ๆ คือถูกเพื่อนแกล้งร้อยละ 34.15 รองลงมาได้แก่ถูกล้อเลียนร้อยละ 24.39 สาเหตุจากเพื่อนไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร้อยละ 24.44 ความคิดเห็นไม่ตรงกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 18.18

พัชรา บุญเล่า (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิชัย จังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกเจริญสติ มีความโกรธในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความโกรธภายหลังจากการทดลองต่ำกว่าการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีระดับของคะแนนความโกรธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

ทัตไชนะ วงศ์สุวรรณ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โรงเรียนศรีปทุมพิทยาคาร จังหวัดอุบลราชธานี ผลการทดสอบความแตกต่างพบว่าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มทดลอง มีคะแนนความโกรธทั่วไปต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นน โรงเรียนเขาสกกรจวิทยาคม จังหวัดสระแก้ว ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นนมีความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนักเรียนวัยรุ่นนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จะเห็นได้ว่า ความโกรธเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์และเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความโกรธ และมีวิธีการที่สามารถจะลดหรือควบคุมความโกรธได้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าบุคคลสามารถเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธได้ ผู้วิจัยจึงศึกษาเรื่องความโกรธตามแนวคิดของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger) และใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ในการลดหรือควบคุมความโกรธ ซึ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เช่น องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบทางการปรับตัว องค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียด องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป เพื่อใช้องค์ประกอบเหล่านี้ลดหรือควบคุมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจและสังคม เหมาะสมที่จะศึกษาและวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ มาจากคำในภาษาอังกฤษคือ อีโมชันนอล อินเทลลิเจนซ์ (Emotional Intelligence) หรืออีโมชันนอล ควอเทียนท์ (Emotional Quotient) เรียกว่า อีคิว (EQ) ภาษาไทยยังไม่มีคำบัญญัติคำศัพท์นี้อย่างเป็นทางการ มีผู้แปลมาจากอีโมชันนอล อินเทลลิเจนซ์ ใช้คำว่า เซวอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ และสมาคมจิตวิทยาแนะแนวแห่งประเทศไทย ใช้คำว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยใช้ อีโมชันนอล ควอเทียนท์ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์และใช้คำย่อว่า อีคิว (EQ) ซึ่งนักจิตวิทยาได้นิยามไว้ดังต่อไปนี้

บาร์ออน (Baron, 1997, p. 15) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นองค์ประกอบด้านความสามารถในด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคลที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

คูเปอร์และสวอฟ (Cooper & Swaf, 1997, p. 31) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้ เข้าใจและรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

เมเยอร์และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1997 p. 10) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น และสามารถใช้ประโยชน์จากการตระหนักรู้ทางอารมณ์และความรู้สึก เป็นแนวทางในการแสดงออกทางด้านความคิด และพฤติกรรม ของ

บุคคลอย่างเหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับรู้อารมณ์ อย่างถูกต้อง ชื่นชม และการแสดงออกอย่างจริงใจ นอกจากนั้นยังสามารถประเมิน แยกแยะ อารมณ์ ส่งผลต่อความคิดความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกรวมทั้งความสามารถควบคุมอารมณ์ เพื่อพัฒนาสติปัญญาและอารมณ์ให้เจริญสมวัย

โกลแมน (Goleman, 1998, p. 317) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์อื่นๆ ได้โดยเขาเชื่อว่า ความฉลาดทางด้านอารมณ์นั้นแตกต่างจากความฉลาดทางด้านสติปัญญาแต่เสริมเกื้อกูลกัน

ซาอามิ (Saarni, 1999, p. 140) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์ การตระหนักรู้ถึงตนเองและคนอื่นได้ดี ไวต่อลักษณะของอารมณ์ที่ตนเผชิญอยู่ ทั้งที่แสดงออกและปิดบังไว้มีความสามารถในการอธิบายความรู้สึกออกมาเป็นถ้อยคำได้ มีกลวิธีเผชิญความทุกข์ยากทางอารมณ์ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรมและ จริยธรรม

กรมสุขภาพจิต (2542, หน้า 55) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็น ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ซึ่ง ประกอบด้วย ดี เก่งและสุข ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการ ของตนเอง ให้รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

เทอดศักดิ์ เสงข (2542, หน้า 39) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็น ความสามารถของบุคคล ในการมุ่งมั่น อดทนและสามารถดำเนินกิจกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่ เป้าหมาย จนประสบความสำเร็จ ระหว่างที่ดำเนินกิจกรรมนั้น ถ้ามีปัญหาหรือความคับข้องใจ ก็ค่อยๆ แก้ไขด้วยวิธีการที่เหมาะสม

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตโต, 2542, หน้า 7) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการใช้ปัญญา กำกับหรือแสดงอารมณ์ออกมาอย่างมีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็น พลังดาบอด ปัญญาเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้แสดงออกและเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542, หน้า 13) ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถของบุคคล ในการรับรู้ และแสดงอารมณ์นั้นออกมา สามารถที่จะแยกแยะประสมประสานความคิดกับอารมณ์ มีความเข้าใจและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างมีปัญญาและมีไหวพริบ ตลอดจนทั้งควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทุกสถานการณ์

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่น สามารถบริหารอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ สามารถเข้าใจตนเอง และสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ดี เป็นความสามารถในด้านส่วนตัว อารมณ์และสังคมของบุคคล ที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey, 1990, pp. 772-781) เป็นบุคคลแรกที่นำเอาคำว่า “Emotional Intelligence” มาใช้อธิบายความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การประเมินภาวะทางอารมณ์ การแสดงอารมณ์ของตนเอง และการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งรวมทั้งการแสดงออกทางด้านการใช้ภาษา คำพูด หรือภาษาท่าทาง มีการรับรู้ และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. ควบคุมอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น
3. การใช้สมรรถภาพทางอารมณ์ให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือ มีการยืดหยุ่นในด้านการวางแผนจัดการ มีความคิดสร้างสรรค์ ให้ความใส่ใจ และสร้างแรงจูงใจที่ดี ซึ่งแนวความคิดนี้ประกอบไปด้วยทักษะทางสังคม และทักษะทางสติปัญญา ที่มีส่วนสัมพันธ์ในการแสดงอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการใช้สมรรถภาพทางอารมณ์

โกลแมน (Goleman, 1995, pp. 43-44) เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 5 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นตระหนักรู้อารมณ์ของตน การตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจยังรู้ความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ ภาวะอารมณ์ ความต้องการของตนในแต่ละช่วงเวลาและสถานการณ์ เข้าทำนองว่า ผู้ที่รู้จักตนเองและเอาชนะตนเองได้เป็นผู้ฉลาดที่สุด
2. ขั้นบริหารจัดการอารมณ์ของตน เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและชาญฉลาด โดยเสริมสร้างจากภาวะที่ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตน เมื่อเศร้า โกรธ ผิดหวัง หรือเสียใจ ก็ควบคุมตนเองได้ไม่โมโหร้าย ไม่สร้างความทุกข์ระทมให้แก่ตน นำภาวะอารมณ์ของตนให้คืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว คิดไตร่ตรอง ก่อนตัดสินใจ
3. ขั้นสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การกระตุ้นเตือนสติให้คิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ ผลักดันตนเพื่อบ่มงู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จสามารถทำได้

รอได้ ไม่หุนหัน ผู้ที่ทำได้ดังนี้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในงาน มุ่งสู่เป้าหมายอย่างมีพลัง
ของความตั้งมั่นไม่ยึดติดกับเงินหรือตำแหน่ง

4. ขั้นสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นพื้นฐานของ
การใช้ทักษะทางสังคม รู้เท่าทันความรู้สึก ความต้องการ ข้อวิตกกังวลของผู้อื่นได้อย่างชาญฉลาด
มีไหวพริบ

5. ขั้นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมากกับ
การเป็นผู้นำและสัมพันธภาพ ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะของการจัดตั้งกลุ่ม การทำงานเป็นทีม การเจรจา
แสวงหาทางออก การสร้างสายสัมพันธ์เป็นการส่วนตัวและเป็นผู้ที่มีความสามารถวิเคราะห์
สถานการณ์ทางสังคมได้ดี

สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1997, pp. 3-13) ได้ปรับปรุงองค์ประกอบของ
ความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งจะเน้นกระบวนการคิด หลักการของความฉลาดทางอารมณ์จะอยู่ใน
องค์รวมของการใช้ความสามารถทางด้านสติปัญญา และอารมณ์ การปรับปรุงมี 4 องค์ประกอบ คือ

1. การรับรู้ การประเมิน การแสดงออก ซึ่งอารมณ์ประกอบด้วยความสามารถใน
การบอกอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ แสดงอารมณ์ได้สอดคล้องกับความรู้สึก
จำแนกความรู้สึกต่างๆ ที่ตรงกันข้ามได้

2. การใช้อารมณ์เกื้อหนุนความคิด ประกอบด้วย การจัดลำดับความคิด การมองสิ่ง
ต่าง ๆ ในแง่ดี มองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา ทำให้เกิดความคิดอย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล

3. การวิเคราะห์และใช้ความรู้สึกจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นประกอบด้วย ความสัมพันธ์
ระหว่างอารมณ์และการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น รับรู้และเข้าใจ
ความรู้สึกที่ซับซ้อนและเข้าใจของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง

4. การรับรู้และควบคุมอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความงอกงามทางอารมณ์และสติปัญญา
ประกอบด้วย การเปิดใจกว้างยอมรับต่อความรู้สึกที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นได้ ปลดปล่อยตนเองจาก
ภาวะอารมณ์ พิจารณาและจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่นได้

บาร์ออน (Baron, 1998, pp. 34-37) เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้
5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. ทักษะภายในตนเอง ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การเคารพศักดิ์ศรี
ในตนเอง การกล้าแสดงออก การรู้จักเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ความเป็นอิสระ

2. ทักษะระหว่างบุคคล ประกอบด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรับผิดชอบ
ทางสังคม ความเห็นอกเห็นใจ

3. การปรับตัว ประกอบด้วย การแก้ปัญหา การตรวจสอบตามความเป็นจริง
ความยืดหยุ่น

4. การบริหารความเครียด ประกอบด้วย ความอด ทนอดกลั้น การจัดการกับความรู้สึก
ที่เกิดขึ้นกับจิตใจตนเอง การควบคุม

5. ภาวะอารมณ์ทั่วไป ประกอบด้วย ความสุข การมองโลกในแง่ดี

คมเพชร นัตรสกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, หน้า 6) เสนอองค์ประกอบของ
ความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 องค์ประกอบ 15 คุณลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
ความสามารถในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและความเชื่อของตนเอง เคารพในศักดิ์ศรี
ของตนเอง รู้สึกอิสระที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง

2. องค์ประกอบระหว่างบุคคล ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการ
สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความรับผิดชอบทางสังคม

3. องค์ประกอบทางด้านการปรับตัว ได้แก่ ความสามารถในการแก้ปัญหา สามารถที่จะ
ตรวจสอบความเป็นจริง และมีความยืดหยุ่น

4. องค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียด ได้แก่ ความสามารถในการจัดการ
ความเครียดและควบคุมตนเอง

5. องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ได้แก่ พึงพอใจในชีวิต และมองโลกในแง่ดี

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ มี 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ องค์ประกอบ
ส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบทางด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านการ
จัดการบริหารความเครียด องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้และนำไปสร้าง
เป็น โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อลดหรือควบคุม พฤติกรรมความโกรธของนักเรียน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (Goleman, 1995, pp. 42-44) กล่าวว่า ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
จะต้องพัฒนาในองค์ประกอบ ดังนี้

1. การพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ต้องใช้เวลาแก่ตนเอง เพื่อทบทวนอารมณ์ว่าเรา
เป็นคนที่มึลักษณะอารมณ์อย่างไร ฝึกการรู้ตัว มีสติอยู่กับตัว

2. การจัดการอารมณ์ของตนเอง ทำได้หลายวิธี เช่น แสดงออกทันทีตามที่ต้องการโดย
ไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก โทษผู้อื่น ระบายออกได้เหมาะสม บุคคล
สามารถฝึกจัดการกับอารมณ์ของตนเองด้วยการทบทวนเหตุการณ์ที่เราทำเพื่อตอบสนองอารมณ์
ว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร เตรียมการแสดงอารมณ์ ฝึกสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

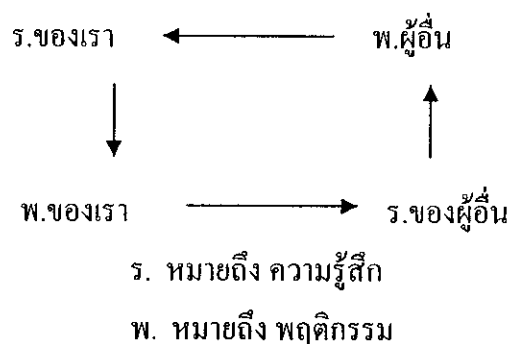
ฝึกผ่อนคลายความเครียดเพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์

3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เป็นวิธีการสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์ ด้วยการฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค สร้างทัศนคติที่ดี สร้างความหมายในชีวิตให้กับตนเองด้วยการมองสิ่งที่ดีในตนเองและให้กำลังใจตนเอง คิดเสมอว่า เราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ โดยการให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น อ่านอารมณ์ของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ทำความเข้าใจอารมณ์แบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา

5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี มีน้ำใจให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ฝึกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล คือ “ความรู้สึก” และ “พฤติกรรม” ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีกับใครจะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลนั้นตามมา อาจเรียกได้ว่า “วงจรแห่งสัมพันธ์ภาพ” ดังภาพ



ภาพที่ 1 แสดงวงจรสัมพันธ์ภาพ โกลแมน (Goleman, 1995)

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, หน้า 77) กล่าวว่า การพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเข้าใจถึงความเป็นมนุษย์ รู้จักชื่นชมงาน ศิลปะ คนตรี ซึ่งเป็นความละเอียดและเป็นศิลปะ ทำให้คนมีอารมณ์ที่ดี มีสุนทรียะ ดังนั้นแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงสามารถทำได้โดย ฝึกให้รู้คุณค่าของตนเอง รู้จักแยกแยะอารมณ์ รู้ธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง รู้จักบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้และ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลนั้น จำเป็นต้องพัฒนาในขั้นต่าง ๆ

ดังนี้ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การบริหารอารมณ์ตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การหยั่งรู้
อารมณ์ของผู้อื่นและการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542, หน้า 15-17) กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทาง
อารมณ์ จะมีลักษณะต่อไปนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น รู้จุดด้อยของตนเอง สามารถ
ควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติสามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้
กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมอย่างเหมาะสม
2. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุเป้าหมาย
3. สามารถอดทน อดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพ
แวดล้อมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม
4. มีความยืดหยุ่น ยึดมั่นจนทำให้ปรับตัวได้
5. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง
6. มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น
7. มีความสัมพันธ์ที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
9. มองโลกในแง่ดี

ศุภรัตน์ เอกอัสวีน (2542, หน้า 84) กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์สูง
จะมีลักษณะดังนี้ คือ รู้จักตนเองดี สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ มุ่งมั่นตามที่ตั้งใจไว้จน
สำเร็จ เห็นใจ เข้าใจอารมณ์ของคนอื่นตลอดจนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

โกลแมน (Goleman, <http://eqi.org.pare.htm>; 18/3/2000) ได้เสนอลักษณะของเด็กที่มีความ
ฉลาดทางอารมณ์สูง 10 ประการ ดังนี้

1. เป็นผู้เรียนดี
2. มีปัญหาพฤติกรรมน้อย
3. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
4. สามารถอดทนต่อแรงกระตุ้นทางอารมณ์ของเพื่อน ๆ ได้
5. เป็นผู้ที่มีอารมณ์รุนแรงน้อย รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
6. สามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งได้ดี
7. สามารถหลีกเลี่ยงข้อผูกมัดพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองได้ดี เช่น การติดยาเสพติด
ดื่มสุรา คบเพื่อนไม่ดี การตั้งครรภ์ในวัยเรียน
8. มีเพื่อนมาก

9. สามารถควบคุมแรงกระตุ้นทางอารมณ์ได้ดี และสามารถวางแผนเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกพอใจของตนเองได้ดี

10. เป็นผู้มีความสุข สุขภาพดีและประสบความสำเร็จสูง

บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่น สามารถบริหารอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ สามารถใจตนเองและสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ดี เมื่อบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ สามารถที่จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยต่างประเทศ

เมเยอร์, ไดเปาโล, และสโลเวย์ (Mayer, DiPaolo, & Salovey, 1990, pp. 772-781) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความเข้าใจส่วนประกอบของอารมณ์จากสิ่งกระตุ้นที่มองเห็น ส่วนประกอบของความฉลาดทางอารมณ์” การวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 139 คน มองภาพจำลอง 18 ภาพ คือภาพวัตถุที่เป็นสี และการออกแบบสิ่งที่เป็นนามธรรม แล้วประเมินค่าส่วนประกอบของอารมณ์จากสิ่งกระตุ้นที่มองเห็นคะแนนที่ได้ทั้ง 3 อย่าง เป็นคะแนนที่ได้จากการมองภาพตามความเป็นจริง พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ขึ้นอยู่กับการประเมินอารมณ์ที่ถูกต้อง ในการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ในทางที่สนับสนุนการดำเนินชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ คือความสามารถในการจดจำ การกระทำในอดีตทั้งการกระทำที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการแสดงอารมณ์ในสภาพแวดล้อมนั้น

สโลเวย์ และคณะ (Salovey et al., 1995, pp. 124-125) ได้สำรวจความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้มาตรวัด เทรต เมตา มูด สเกล (Trait Meta-Mood Scale) เป็นการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์มีมาตรประเมินค่า 5 อันดับ โดยมี 3 ด้าน คือการเอาใจใส่ต่อความรู้สึก ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ และการปรับสภาวะอารมณ์พบว่ามีความสัมพันธ์ด้านความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรงเชิงเหมือนและความเที่ยงตรงเชิงจำแนก (Convergent and Discriminate Validity) ผลการศึกษาพบว่าความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าหดหู่และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมองโลกในแง่ดีและความเชื่อในการจัดระบบสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี

ฮอลบรูค (Holbrook, 1997, Abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะการเขียนโดยตั้งสมมุติฐานว่ามีสหสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างทักษะการเขียนกับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชา

English 102 การเขียนเบื้องต้น ปีการศึกษา 1996 จำนวน 108 คน พบว่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ได้ มาจากการสังเกตของผู้สอนมีสหสัมพันธ์กับแฟ้มสะสมผลงานของผู้เรียนและเกรดวิชา English 102 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมนฮาร์ท (Menhart, 1998, Abstract)) ได้ศึกษาผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 116 คน ทั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนสัมภาษณ์เข้าทำงานโดยใช้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ประการ คือความเห็นอกเห็นใจ การจัดการและควบคุมอารมณ์การ รอคอยผลเลิศ และการสร้างความประทับใจ ผลการศึกษาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

งานวิจัยในประเทศ

สุรพล ชัดเชื้อ (2535, หน้า 78) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับเปลี่ยน ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมตนเองทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สุภาพร พิสิฐภูมพัฒนะ (2543, หน้า 49-50) ได้สร้างแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ โดยแบ่งแบบทดสอบเป็น 5 ด้าน คือ ตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การเข้าใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และการมีทักษะทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 856 คน พบว่า แบบทดสอบที่สร้างขึ้นมีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ในแต่ละด้านตั้งแต่ 2.445 ถึง 11.028 และ .729 ถึง .913 ตามลำดับ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .956 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบทั้ง 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการเข้าใจตนเอง ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและด้านการมีทักษะทางสังคม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเรียงลำดับดังนี้ .245, .128, .362, .334 และ .346 และมีค่าคะแนนที่ปกติระหว่างที่ ศูนย์(T0) ถึง ที่ แปดหก (T86)

คมเพชร ฉัตรสุกกุล และผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2544, หน้า 63-64) ได้สร้างมาตรประเมินและปกติวิสัยหรือเกณฑ์ปกติของความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นไทยจำนวน 6,301 คน แยกเป็นวัยรุ่นชาย 2,892 คน และวัยรุ่นหญิงจำนวน 3,409 คน มีอายุระหว่าง 12-18 ปี กำลังศึกษาในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่าง 1.00-4.00 และค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนมีค่าเท่ากับ 2.84 เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาและพักอยู่ในกรุงเทพมหานคร นครปฐม นครนายก สำหรับมาตรวัดที่ใช้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีจำนวน 125 ข้อ

ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านการจัดการ-บริหารความเครียด และองค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า มาตรการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของการวิจัยครั้งนี้ มีองค์ประกอบที่สามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้ตรงประเด็น

วันทนา ถิระพุทธิชัย (2544, หน้า 102-110) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุรณี หนูเรียงสาย (2544, หน้า 80- 91) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเพร็ทษมาตาวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัทราวุธ รักกลิ่น (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ศิริลักษณ์ พิณพาทย (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และลดความก้าวร้าวของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ผลการศึกษาพบว่าการใช้โปรแกรมฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยกมี

ความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความก้าวร้าวลดลง ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความก้าวร้าวลดลง ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์ และความก้าวร้าวทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

กันทิมา สีตะปัน (2545, บทคัดย่อ) ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ต่อการลดการติดแอมเฟตามีนซ้ำ ของพลทหารที่เข้ารับการรักษา ที่แผนกจิตเวชและบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ พบว่า กลุ่มพลทหารที่ได้รับการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีจำนวนผู้ติดแอมเฟตามีนซ้ำ ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มพลทหารที่ได้รับการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีจำนวนผู้ติดแอมเฟตามีนซ้ำ ในระยะติดตามผลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กฤษฎา สาครพันธ์ (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรรยา อำมาตย์มนตรี (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นของพนักงานบริษัทอะโรเมติกส์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 พนักงานกลุ่มทดลองมีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นดีกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ลดความก้าวร้าว รู้จักควบคุมตนเองและจัดการกับอารมณ์ได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องการฝึกใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อลดหรือควบคุมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพราะ นักเรียนในระดับนี้อยู่ในช่วงจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและสติปัญญา เป็นช่วงวัยที่ควรจะได้การพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ให้เกิด ความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักถึงความรู้สึกอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ จัดการและแสดงออกทางอารมณ์ นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยฝึกใช้

โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความโกรธให้มีประสิทธิภาพ ได้อย่างเหมาะสมกับวัยของตนเอง และพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ให้เป็นพื้นฐานที่ดีต่อไปในอนาคต จึงนำศึกษาเป็นอย่างยิ่ง การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีองค์ประกอบของ ความฉลาดทางอารมณ์ มี 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบระหว่างบุคคล องค์ประกอบทางด้านการปรับตัว องค์ประกอบด้านการจัดการบริหารความเครียด องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้และนำไปสร้างเป็นโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อลดหรือควบคุมพฤติกรรมความโกรธของนักเรียน ในการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กิจกรรมกลุ่มในการดำเนินการทดลอง และได้เรียบเรียงกิจกรรมกลุ่ม มีสาระสำคัญดังนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ฮาร์โรลด์ (Harrold, 1992, pp. 492-504) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่าเป็น กระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสร่วมกัน เป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542, หน้า 3) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึงการจัดกิจกรรมขึ้นมาแล้วให้ทุกคนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพึงพอใจ มีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ลงมือกระทำภายในสถานการณ์ที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เคารพในกติกาของกลุ่มจนเกิดการพัฒนาความคิด ความเข้าใจและพฤติกรรมของบุคคล อันเป็นผลต่อตนเองและผู้อื่นที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546, หน้า 14) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึงการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม การปฏิสัมพันธ์ ระหว่างสมาชิกในกลุ่มโดยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมาร่วมกันคิดวางแผนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงาน แก้ปัญหาต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่วางไว้ และจะส่งผลต่อการพัฒนาบุคคลในด้านต่าง ๆ

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ประนอม เดชชัย (2531, หน้า 101- 102) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ การเข้าใจตัวเองและการเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลยอมรับตัวเอง เข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนได้ดี

ขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเอง หรือรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร เมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดการเข้าใจบุคคลในกลุ่มโดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันยอมทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกันได้

2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ประสบการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน

3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม ในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม สิ่งที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาคนและสังคมต่อไป

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546, หน้า 149-151) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง การรวมกลุ่มจะทำให้บุคคลได้รับทราบรายละเอียดบางอย่างของตนเอง ซึ่งบุคคลอาจจะไม่รู้ตัวเองทั้งหมด อันเป็นสาเหตุของการไม่เข้าใจตนเอง กิจกรรมกลุ่มจะเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตัวเองในทุก ๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น บุคคลต้องการจะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข ความเข้าใจในบุคคลอื่นยอมทำให้บุคคลยอมรับพฤติกรรมที่แสดงออกมา กิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้บุคคลได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก นอกจากจะอาศัยความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จ คือความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่ม

สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น สามารถเผชิญและฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคร่วมกัน รวมถึงสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมแนะแนว

ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มได้มีผู้ให้ความเห็นไว้หลายท่าน และแตกต่างกันออกไป ดังนี้

ออกตาเวย์ (Ottaway, 1966, p. 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกได้อย่างเป็นอิสระทั่วถึงกัน กลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน

ชอร์ว (Shaw, 1981, p. 3) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก ถ้าจำนวนสมาชิกมากเกินไปอาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546, หน้า 31) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มจะช่วยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานหรือการเรียน ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกไม่เกิน 12 คนเพราะจะทำให้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สามารถดูแลกันอย่างทั่วถึง เกิดการเรียนรู้ได้ดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1996, p. 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้งช่วงเวลาไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงสำหรับเด็กประถมศึกษา เพราะเด็กอาจเบื่อหน่าย

ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 18-19) ให้ความเห็นสรุปได้ว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น หากจัดทำกับสถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วย เช่นในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเรียนเป็นคาบ ๆ ละ 50 นาที สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้งถ้ามากกว่านี้ได้ยิ่งเป็นการดี

สรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และมีเวลาในการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม

โรเจอร์ส (Rogers, 1970, pp. 121-122) ได้กล่าวถึง ผลการศึกษาวิจัยของ กิบบ์ (Gibb) พบว่าการเข้าร่วมกลุ่มจะได้ผลส่งเสริมทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลง ทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้นตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตัวเอง ยอมรับผู้อื่นมากขึ้นและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่มทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความอบอุ่น เป็นกำลังใจให้กันและกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าใจตนเอง และยอมรับผู้อื่นมากขึ้น

ทิตินา แชมมณี (2522, หน้า 201-202) กล่าวถึงเทคนิคการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องตามทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นการสร้างสถานการณ์สมมุติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลง หรือกติกาที่กำหนดไว้ และตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง มีผลออกมาในรูปของการแพ้ การชนะ
2. บทบาทสมมุติ (Role-Play) เป็นสถานการณ์สมมุติ มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนแก้ไขปัญหานั้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นวิธีการจำลองสถานการณ์จริง หรือ สร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิกิริยาโต้ตอบกัน

5. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นแล้วว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียน

กิจกรรมกลุ่ม เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น แสดงพฤติกรรมของตนเอง โดยมีเทคนิคให้เลือกปฏิบัติหลายวิธีตามความเหมาะสม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำวิธีของกิจกรรมกลุ่ม มาประยุกต์ใช้เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะของโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

เทรปปา และไฟร์ค (Treppa & Frike, 1972, pp. 466-468) ได้ฝึกกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกเลย จำนวน 11 คน พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ด้านความในการควบคุมตนเอง คุณค่าในการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ และความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt, 1977, Abstract) ได้ศึกษาผลการใช้ขบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองของนักศึกษา จำนวน 38 คน โดยเข้าร่วมสัมมนาเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้เรียนตามปกติ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเอง ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาตี จบศรี (2531, หน้า 48) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคลองสิบสาม “ผิวศรีราษฎร์บำรุง” จังหวัดปทุมธานี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 8 คน

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอน โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม มีความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตยสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จรินทร์ อินทวิศาลกุล (2533, หน้า 46-48) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด ของผู้เข้ารับการอบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง กรมประชาสงเคราะห์ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการศึกษาพบว่า สมาชิกกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความสามารถในการคิดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พวงแก้ว เนตรโอภารักษ์ (2533, หน้า 65-66) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่ม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกใช้กิจกรรมกลุ่ม มีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่ม ภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จะเห็นได้ว่ากิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลที่เข้าร่วม สามารถพัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้ เช่น ด้านภาวะความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตย ด้านการควบคุมตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจความเป็นมนุษย์ ด้านความสามารถในการคิด และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้ดีขึ้น การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกระบวนการกลุ่มมาประยุกต์สร้างเป็น โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อลดหรือควบคุมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2