

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและสลับซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยีต่าง ๆ ทำให้คนในสังคมต้องมีการปรับตัวเพื่อให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ และเป็นวัยที่ยังขาดประสบการณ์ในการดำรงชีวิตในสังคม เราจะได้เห็นได้จากข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับวัยรุ่นมีมากมาย ทั้งในทางที่ดีและในทางที่เป็นปัญหาของสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากทั้งภายในตนเองและทางสังคม ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ถ้าหากเขาปรับตัวได้ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นคนดีของสังคม แต่ถ้าหากไม่สามารถที่จะปรับตัวได้ก็ย่อมส่งผลให้เกิดปัญหาตามมา เช่น เกิดความวิตกกังวล ความไม่มั่นใจ มีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่ไม่เหมาะสม ไม่สามารถตัดสินใจทำกิจกรรมหรือดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยเฉพาะเมื่อวัยรุ่นมีอารมณ์โกรธ ความโกรธของวัยรุ่นอาจทำให้เกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสมเชิงรุนแรง ก้าวร้าว

ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่มีต่อความโกรธแตกต่างกันออกไป เช่น การแสดงออกมา การเก็บไว้ในใจ ถ้ามีการควบคุมหรือแสดงออกอย่างเหมาะสมก็จะเกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ความโกรธยังก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดีและเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและมีการแสดงออก อีกทั้งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัยมากน้อยต่างกันไป โสมรศรี จันทระประภา (2544, หน้า 94) กล่าวถึงความโกรธว่า เป็นเหตุแห่งความร้อนใจ ยิ่งกว่าความโลภ หรือความหลง โกรธเมื่อใด ร้อนเมื่อนั้น คนโกรธง่าย โกรธบ่อย อาจจะทำให้เกิดความโกรธจนชินได้ คนทุกคนย่อมมีความโกรธ แต่ความโกรธของทุกคนไม่เท่ากัน บางคนโกรธง่าย โกรธยาก โกรธแรง เป็นต้น และก็เป็นที่ยอมรับว่าความโกรธไม่ทำให้ใครสุข มีแต่จะทำให้ทุกข์ ยิ่งโกรธก็ยิ่งเป็นทุกข์ เคยมีบางคนเปรียบว่า ความโกรธเหมือนไฟในมือ ผลของความโกรธ นอกจากจะทำให้เกิดความทุกข์แล้ว ยังก่อให้เกิดการสูญเสียสัมพันธภาพ ความไม่เข้าใจ และความขัดแย้งระหว่างบุคคล อารมณ์โกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อถูกขัดขวางในสิ่งที่ต้องการหรือเป้าหมายที่ต้องการ ความโกรธมีผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น คนที่โกรธมักจะลืมตัวกระทำกริยาร้าย ๆ

บางคนอาจมีการโต้ตอบด้วยวาจาที่เผ็ดร้อนหรืออาจมีการกระทำที่รุนแรงถึงชีวิตก็มี คนเราต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การทำสิ่งใดตามใจเอาแต่อารมณ์ของตนเองเป็นที่ตั้ง ก็จะทำให้คนนั้นขาดเพื่อน สันไรซึ่งคนเห็นอกเห็นใจและให้ความช่วยเหลือ ทำให้ชีวิตไม่ได้รับความสำเร็จและความสุข

อารมณ์โกรธหรือความโกรธเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ลักษณะของการแสดงออกของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไปตามสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกโกรธ ความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ไม่พึงพอใจ จะเห็นได้จากการตอบสนองทางกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก หน้าแดงและกล้ามเนื้อเกร็ง ส่วนต่อมไทรอยด์จะหลั่งฮอร์โมนแอดรีนาลีนออกจำนวนมาก คนเราทุกคนต้องคุ้นเคยกับความโกรธเพราะเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์อย่างหนึ่งที่ตอบสนองต่อความคับข้องใจ และมีแนวโน้มจะหายไปในเวลาอันรวดเร็ว แต่อีกแง่หนึ่งความโกรธนั้นเรื้อรัง แสดงให้เห็นว่ามีปัญหาการปรับตัว ลักษณะสำคัญของการโกรธเรื้อรังนั้นแบ่งเป็น 3 ประการ (กุญชรี้ คำชาย, 2542, หน้า 105-106) ประการแรก คือ มีอาการไม่สบายทางกาย ประการที่สอง มีอาการที่แสดงออกรุนแรงเกินขอบเขตกับสิ่งที่คับข้องใจ และประการที่สามขาดเหตุผล อาการหลักที่บ่งบอกถึงการโกรธเรื้อรังประกอบด้วย 1) ขาดความอดทน 2) รีบเร่ง 3) พุดจาารรุนแรงแบบขวานผ่าซาก 4) มีพฤติกรรมยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง 5) ขาดความสามารถที่จะทำตามสบาย 6) ความดันโลหิตสูง 7) ขาดความสามารถที่จะเล่นหรือเพลิดเพลินระยะหยุดพักงาน 8) วาจาก้าวร้าว 9) โกรธทุกคนและทุกอย่าง นอกจากนี้ อุษา จารุสวัสดิ์ (2535, หน้า 141) ยังกล่าวว่า ผลกระทบของความโกรธเป็นอันตรายต่อชีวิตทั้งของตนเองและบุคคลอื่น เพราะว่าเป็นอารมณ์ที่รุนแรง ผลกระทบโดยตรงที่มีต่อตนเองคือ ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เหงื่อออกมาก คอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง ความดันโลหิตสูง และอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น

อารมณ์โกรธในวัยรุ่นเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งประสาร ทิพย์ธรา (2521, หน้า 120) กล่าวถึงความโกรธกับวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการ เปลี่ยนสภาพความเป็นเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เข้าสู่ภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระและระบบการทำงานอย่างมากมาย วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ถ้าวัยรุ่นปรับตัวไม่ได้ อาจเป็นสาเหตุของปัญหาทางด้านอารมณ์ นอกจากนี้ฟรอยด์ยังกล่าวถึงความโกรธของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่มีอารมณ์ฉุนเฉียว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบสรีระวัยรุ่น ทำให้มีผลกระทบทางด้านอารมณ์ด้วย เด็กวัยรุ่นจึงมักมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย เกิดความเครียด ความวิตกกังวลและความคับข้องใจจนเป็นสาเหตุของโรคจิต จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ส่งผล

กระทบอย่างมากต่อวัยรุ่น บ่อยครั้งที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอันเป็นสาเหตุมาจากความโกรธ ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นโกรธได้แก่ สถานการณ์ทางสังคม และมักจะเกี่ยวข้องกับบุคคลมากกว่าสิ่งของ เมื่อเกิดความโกรธขึ้นปฏิกิริยาที่วัยรุ่นจะแสดงออกมา เช่น ร้องไห้ ขว้างปาสิ่งของ (ประยูรศรี มณีสร, ม.ป.ป., หน้า 17) ซึ่งสอดคล้องกับเขาวานาฏ ผลิตนนท์เกียรติ (<http://www.dmh.go.th/1667/1667view.asp?id=3116>) ที่กล่าวว่า เมื่อเกิดอารมณ์โกรธหรือโมโห ก็เกิดการแสดงอารมณ์ออกมารุนแรง ทั้งคำพูดและการกระทำ เช่น ดุด่า สบถด้อยค่าหยาบคาย ทำลายข้าวของ ลงมือลงไม้กับคนใกล้ชิด วิทยา นาควัชร (2537, หน้า 242) ยังได้กล่าวถึงการแสดงออกของความโกรธกับวัยรุ่นว่า การแสดงออกของวัยรุ่นเมื่อเกิดอารมณ์โกรธจะแสดงออกในรูปของการร้องไห้ ด่าทอ ทำลายข้าวของ หรือทำร้ายร่างกายคนที่ทำให้โกรธ บางคนโกรธแบบเงียบ เก็บไว้ในใจ ซึ่งจะส่งผลเสียเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ จะกลายเป็นคนคิดมาก อาฆาตพยาบาท นอกจากนี้ยังอาจทำให้วัยรุ่นขาดเพื่อน ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับอุมาพร ตรังคสมบัติ (2544, หน้า 174-178) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นจะแสดงความโกรธออกมาเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าว บางคนแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมตรง ๆ แต่บางคนแสดงออกมาเป็นอาการทางอ้อมทางกาย เช่น แ่นหน้าอก หายใจไม่ออก หรือหายใจหอบและเกร็ง ก่อให้เกิดความดันโลหิตสูง เกรียด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ใจสั่น นอนไม่หลับ อาจเกิดอาการชักหรือหัวใจวายตายได้ ซึ่งจากพฤติกรรมที่กล่าวมาทั้งหมดล้วนเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดผลกระทบต่อยุวชน และจากการศึกษาเรื่องการแสดงความโกรธของวัยรุ่น โดยปรียา เกตุทัต (2527, หน้า 232-233) พบว่า วัยรุ่นชายจะโกรธง่ายและนานกว่าวัยรุ่นหญิง แล้วจะแสดงออกมารุนแรง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธไม่นาน และมักจะเป็นความโกรธแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล วัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยกว่าวัยรุ่นหญิงในเรื่องเกี่ยวกับการที่เขาไม่สามารถทำในสิ่งที่เขาอยากทำ โดยมีสาเหตุมาจากความบกพร่องของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นชายในเรื่องเกี่ยวกับบุคคลและสภาพทางสังคม

ผู้วิจัยเล็งเห็นว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจะช่วยวัยรุ่นสามารถเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสม เพราะความโกรธไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายหรือผิดปกติ บุคคลทุกคนสามารถเกิดความโกรธได้ เพียงถ้าหากรู้จักการควบคุมหรือแสดงออกอย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ เวลา และตัวบุคคล โดยวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มุ่งเน้นให้มองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างระบบความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ ที่มีแนวความคิดว่า ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นผลมาจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรง แต่เกิดจากความคิดหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลหรือสถานการณ์นั้น ถ้าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความคิดที่

สมเหตุสมผลได้ บุคคลนั้นจะเกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เหมาะสม ลดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมอันเกิดจากความคิดหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้

จะเห็นได้ว่า ความโกรธส่งผลกระทบอย่างมากต่อวัยรุ่นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ความโกรธที่เกิดขึ้นอาจส่งผลให้เกิดปัญหาหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ตามมา เช่น การทะเลาะวิวาท การพูดจาก้าวร้าว รวมทั้งเกิดการสูญเสียสัมพันธภาพด้วย การแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธเป็นสิ่งที่สำคัญ ทั้งต่อตัววัยรุ่น ผู้ปกครอง และครู เพราะถ้าหากวัยรุ่นสามารถที่จะมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมก็จะส่งผลให้เขามีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง อันจะมีผลทำให้เขาคำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งในกลุ่มเพื่อน ครอบครัว โรงเรียน และสังคมรอบๆตัว และในทางตรงกันข้ามหากเขาไม่สามารถที่จะมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลก็ย่อมถูกกระทบกระเทือนและส่งผลให้เขาไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขเช่นกัน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจในสิ่งที่จะนำเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมาใช้พัฒนาพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น ให้สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ปรับตัวเข้ากับสังคมรอบตัวได้เป็นอย่างดีที่ยอมรับ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการ ทดลอง

6. วัยรุ่นที่ได้รับคำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมเพื่อช่วยให้วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเผชิญความโกรธที่ไม่เหมาะสมให้สามารถเปลี่ยน ความคิด ความเชื่อเมื่อเกิดความรู้สึกโกรธให้มีการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม และเพื่อเป็น แนวทางในการนำไปใช้ในการช่วยเหลือผู้ที่มีพฤติกรรมเผชิญความโกรธที่ไม่เหมาะสมให้ สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวอยู่ใน สังคมอย่างปกติสุข และเป็น แนวทางในการจัดการบริการให้คำปรึกษากับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอื่น ๆ อีกต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research Design) เพื่อศึกษา ผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมเผชิญ ความโกรธของวัยรุ่น

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2548 จำนวน 616 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่ม ตัวอย่างอย่างง่ายจากประชากร และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง และสุ่มอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่

1.1 วิธีการให้คำปรึกษา

1.1.1 การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1.1.2 วิธีปกติ

1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งเป็น

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Posttest)

1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow Up)

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่าไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม แต่วิธีคิดหรือความเชื่อของบุคคลนั้น ๆ ต่างหากทำให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปลี่ยนความคิดต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ โดยการใช้สติปัญญาหาเหตุผล รับรู้เหตุการณ์ในแนวความคิดใหม่ ตลอดจนท้าทายให้ผู้รับบริการได้สำรวจปรัชญา ความเชื่อและแนวทางในการดำเนินบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเป็นเสมือนครูที่ใช้วิธีการสอนตรงๆเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาและเลือกใช้วิธีการต่างๆอย่างเหมาะสม

2. พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธ หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่แสดงถึงความคิด ความรู้สึก อารมณ์และการกระทำเพื่อตอบสนองความโกรธของบุคคลที่มีต่อบุคคล เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นเพื่อตอบสนองความโกรธของตนเอง อย่างมีเหตุผล ไม่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ทั้งนี้ต้องเป็นไปตามสิทธิของตนโดยไม่ก้าวล้ำสิทธิของบุคคลอื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น การกล่าวด้วยถ้อยคำวาจาที่ปกติแม้ว่าจะมีความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อบุคคลหรือเหตุการณ์นั้น การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อเหตุการณ์หรือต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความโกรธ การกล่าวคำขอโทษหรือการอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะเกิดความรู้สึกโกรธมากเพียงใดก็ตาม ซึ่งพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกเมื่อเผชิญความโกรธ ได้แก่

2.1 การแสดงความโกรธออกไปตรง ๆ (Anger out) ได้แก่ เมื่อวัยรุ่นรู้สึกโกรธแล้วแสดงความโกรธนั้นออกไป เช่น การขว้างปาสิ่งของ การด่าว่าประณาม หรือเหยียดหยามคนอื่น การพูดหยาบคาย การพูดก้าวร้าว การชกต่อย การแสดงความรู้สึกและสีหน้าท่าทางว่าโกรธหรือไม่พอใจ ถ้าการแสดงออกอย่างเหมาะสม พฤติกรรมในลักษณะนี้จะเป็นระดับต่ำ

2.2 การเก็บความโกรธไว้ในใจ (Anger in) ได้แก่ เมื่อวัยรุ่นรู้สึกโกรธจะไม่แสดงความโกรธออกมา เก็บไว้ในใจ ไม่ได้ตอบหรือกล่าวคำพูดใด ๆ เช่น วางท่าเย็นชา ปลีกตัวไปอยู่

คนเดียว มีอาการหัวใจเต้นเร็ว ถ้าการแสดงออกอย่างเหมาะสม พฤติกรรมในลักษณะนี้จะเป็นระดับต่ำ

2.3 การควบคุมความโกรธ (Anger Control) ได้แก่ การพยายามควบคุมกิริยาท่าทาง น้ำเสียงให้ปกติ อาจมีอาการหน้าแดง ถอนหายใจ หัวใจเต้นแรง แต่ยังสามารถพูดหรือแสดงความรู้สึกของตนที่มีต่อบุคคล หรือเหตุการณ์ด้วยกิริยาท่าทางที่ปกติ พยายามคิดทบทวนหาเหตุของความโกรธและแนวทางการยุติที่เหมาะสม และการกล่าวคำขอโทษในเหตุการณ์ที่ตนเป็นต้นเหตุโดยใช้เสียงและท่าทางที่ปกติ

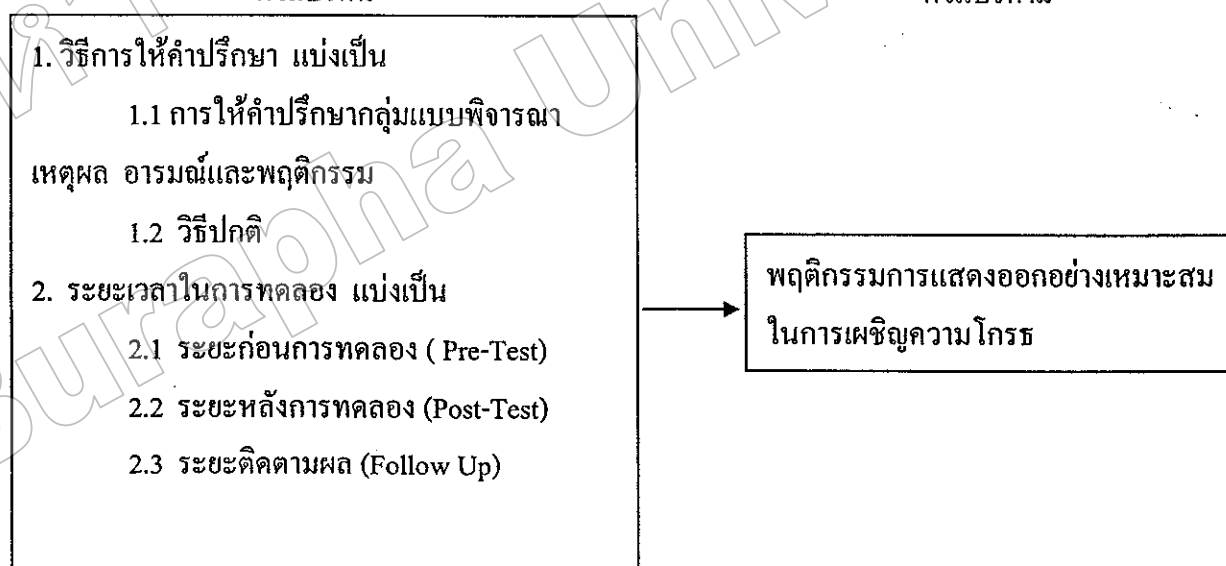
3. วิทยุ หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2548 ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี

4. วิธีปกติ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันของวิทยุกลุ่มควบคุม โดยไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย