

ความโกรธในทัศนะพุทธจิตวิทยา Anger in Buddhist Psychology

จำรัส พรหมบุตร

Chamrus Phombutra

บริษัท เจ อาร์ ดีไซน์ อินทีเรีย จำกัด

Jr Design Interior Co.,Ltd., Thailand

Email: Jr_919@hotmail.com

Retrieved June 25, 2021; Revised June 6, 2022; Accepted June 8, 2022

บทคัดย่อ

ความโกรธเกิดจากการไม่ได้อะไรตามที่ใจประสงค์ มักเกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังความต้องการกับสภาพความเป็นจริงไม่ตรงกัน ซึ่งถูกเร่งเร้าให้เกิดขึ้น เมื่อสิ่งที่เรามุ่งหวังไปตามที่เราคาดหวังไว้ เป็นสภาพอารมณ์หนึ่งที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่วัยทารก แต่การตอบสนองขอบุคคลที่มีต่อความโกรธนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของแต่ละวัย จะส่งผลให้ผู้อื่นขุนเคืองและรู้สึกเกลียดชัง บางครั้งความโกรธสามารถสร้างผลทางบวกได้ หากบุคคลรู้จักวิธีแก้ปัญหา และแสดงอาการให้ออกมาในลักษณะของการสร้างสรรค์ สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้บุคคลเกิดความโกรธนั้น เกิดจากความคิดความเชื่อของตนเอง การกระทำที่ขาดความสุ่มรอบคอบ ขาดความระมัดระวัง ซึ่งส่งผลให้เกิดอันตรายต่อบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย

คำสำคัญ : ความโกรธ, พัฒนาการ, อารมณ์, พุทธจิตวิทยา

Abstract

Anger is caused by not getting what you want. It often happens when expectations, needs and reality doesn't match. It is urged to happen when what we hope meet our expectation. It is an emotional state that has been with us since infancy, but a person's response to anger has changed with the development of each age. This will result in resentment and hostility towards others. Sometimes anger can have a positive effect. If a person knows how to solve a problem and manifests it in a creative way. Most of the reasons a person's anger arise from their own thoughts



and beliefs. Acts of lack of prudence and carelessness resulted in harm to the person both physically and mentally, It is also easy to cause illness and also affects others.

Keywords: Anger, Development, Emotion, Buddhist psychology

บทนำ

โกรธคือ ความโกรธ และโทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย ทั้งสองเป็นคำที่มีความหมายใกล้เคียงกันมาก และสามารถใช้เป็นไวพจน์แทนกันได้ นั่นคือ โกรธ คือความโกรธ ได้แก่ ความที่ใจกำเริบหรือความขุ่นเคืองในใจ ความกำเริบในใจ ส่วนโทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย คิดทำร้ายล้างผลาญ เป็นอกุศลมูล คือรากเหง้าของความชั่ว ในอภิลักขิต 3 คำทั้งสองนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายของความโกรธดังกล่าว สามารถสรุปทัศนคติต่าง ๆ ที่บรรดานักปราชญ์ได้ให้นิยามความหมายไว้ดังนี้

ความหมายของความโกรธ

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (251) ทรงให้ความหมายไว้ว่า โกรธ เราเรียกว่า โกรธ ภาษาบาลีว่า โกรธ ภาษาสันสกฤตเป็นโกรธะ เราเรียกตามภาษาสันสกฤตเป็นโกรธ คือ อากาโรที่พุ่งขึ้นมาใจใจ ใจกำเริบขึ้นกว่าปกติเพราะไม่ชอบ แต่ไม่แรงถึงโทสะ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2552) ทรงให้ความหมายไว้ว่า โกรธ ท่านแปลว่า โกรธ รุนแรงน้อยกว่าโทสะ ความโกรธเป็นเพียงความเคือง หรือขุ่นเคืองเท่านั้น

วิจิตร อาวะกุล (2526) กล่าวว่า ความโกรธ สรุปได้ว่า เกิดจากการไม่ได้อะไรตามที่ใจประสงค์ การตั้งความหวัง ความไม่พอใจที่มีต่อบุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ได้แก่ สภาพอากาศ ร้อน ทำให้เกิดฉุนเฉียวได้ง่าย และเกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย การเจ็บป่วย แล้วทำให้อารมณ์ไม่แจ่มใสได้เช่นกัน

เกษม ตันติผลาชีวะ (2530) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของมนุษย์ในกลุ่มของความไม่พอใจมักเกิดขึ้น เพราะความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ได้ประสบ การแสดงออกอาจแตกต่างกันตามบุคลิกภาพและสถานการณ์

สมพร อินทร์แก้ว (2536) กล่าวว่า ความโกรธมักเกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังความต้องการ และความปรารถนากับสภาพความเป็นจริงไม่ตรงกัน และที่สำคัญคือ มีผลกระทบต่อความรู้สึกภาคภูมิใจ และความมั่นคงภายในจิตใจของบุคคลจนทำให้ยอมรับความจริงนั้น ๆ ได้ยาก

อัจฉรา สุขารมณ์ (2527) กล่าวว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ที่รุนแรงอย่างหนึ่งซึ่งถูกเร้าเร้าให้เกิดขึ้น เมื่อสิ่งที่เรามุ่งหวังไปตามที่เราคาดหวังไว้ อารมณ์นี้แสดงออกในหลายรูปแบบในลักษณะของความเดือดดาล เราร้อนและคลุ้มคลั่ง หรือในลักษณะของความเย็นชาแต่แฝงด้วย



ความเป็นปรปักษ์และเต็มไปด้วยเจตนาร้าย หรือแม้กระทั่งการชกต่อยทำร้ายผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามอาจอยู่ในลักษณะมองด้วยความเคียดแค้นอย่างเจ็บปวด

Johnson (1993) กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมักจะนำไปสู่ความขัดแย้งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวาง ถูกรบกวนความตั้งใจในการปฏิบัติงานหรือการกระทำบางสิ่งบางอย่าง ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกวุ่นวายตัวเองด้วยค่าและถูกปฏิเสธ

Glick (1993) ได้ให้ความหมายของความโกรธ หมายถึง อารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ เมื่อถูกรบกวนหรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ธรรมชาติของความโกรธ

ทามากิ (Tamaki) ได้กล่าวว่า ธรรมชาติของความโกรธ เป็นความรู้สึกที่แสดงออกทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ และส่วนมากจะเกี่ยวกับอารมณ์อื่น ๆ ด้วย ความโกรธที่เกิดขึ้นจะรุนแรงเพียงใดนั้น จะขึ้นกับการตีความเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น ๆ ค่านิยม ความเชื่อและประสบการณ์ในอดีตของบุคคลนั้น ความรุนแรงของความโกรธจะมาจากความรู้สึกไม่พึงพอใจเล็กน้อยจนถึงความรู้สึกไม่พอใจอย่างมาก จนกระทั่งเกิดการบันดาลโทสะเมื่อบุคคลใดมีอารมณ์โกรธ ร่างกายก็จะมีอาการหลังอะดรีนาลินเพิ่มมากขึ้น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น มันทายายมากขึ้น กล้ามเนื้อตึง หน้าแดง กำมือแน่น รู้สึกร้อนวูบวาบตามร่างกาย หรือมีอาการชาของอวัยวะบางส่วน นอกจากนี้ สไปลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1996) ได้กล่าวว่า ความโกรธสามารถสัมพันธ์กับอารมณ์อื่น ๆ เช่น ความกลัว ความเจ็บปวด ความรู้สึกผิด ความละอาย ความเศร้า ความอิจฉาริษยา ความคับข้องใจ ความหว่าเหว หรือแม้แต่ความร่าเริง จะมีความโกรธเกิดขึ้นได้ เพราะความโกรธเป็นแนวทางหนึ่งของการป้องกันตนเองจากสภาพอารมณ์เหล่านั้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าบุคคลทั่วไปจะมีความโกรธ แต่หากแสดงความโกรธอย่างไม่เหมาะสมก็อาจจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ตามมาร เช่น ความขมขื่น เกลียด และมั่งร้าย บุคคลจะแสดงความโกรธมากน้อยเพียงใดจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์และประสบการณ์ในอดีต ค่านิยมและความเชื่อ การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มเพื่อน โรงเรียน สังคมและวัฒนธรรม

พัฒนาการของความโกรธ

แอนเดอร์สัน (Anderson) ได้สรุปพัฒนาการขั้นต่าง ๆ ของมนุษย์ที่จะเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับความโกรธ ตลอดจนการตอบสนองต่อความโกรธตามขั้นพัฒนาการต่าง ๆ ดังนี้

วัยทารก จะเกิดความโกรธจากประสบการณ์เกี่ยวกับความไม่สบายทางกาย หรือความเจ็บป่วย การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นไปอย่างสุ่ม ๆ โดยไม่มีจุดหมายที่จะตอบโต้ต่อที่มาของความโกรธ เช่น การฟาดแขน-ขา กับเบาะ การงอหลัง การถีบตัวออกจากผู้ใหญ่ เป็นต้น



วัยเด็ก เมื่อเด็กมีความมุ่งมั่นอยู่กับความตั้งใจบางอย่าง เขาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ถ้าไม่สำเร็จจะเกิดความคับข้องใจและนำไปสู่ความโกรธ ระบบสังคมสอนให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวทันทีที่เกิดความคับข้องใจ ซึ่งอาจจะแสดงออกภายในหรือภายนอกต่อที่มาของความคับข้องใจ หรือการทดแทน (Displace) ความคับข้องใจไปยังสิ่งของหรือบุคคลอื่น อันเป็นการแสดงความก้าวร้าวทางอ้อม เช่น การขาดโรงเรียน อุบัติเหตุ และความป่าเถื่อนต่าง ๆ การทดแทนความโกรธ อาจจะมีลักษณะไม่ก้าวร้าวก็ได้

วัยรุ่น จะมีสาเหตุและการตอบสนองใหม่ ๆ ต่อความโกรธ เขาจะโกรธเมื่อรู้สึกว่าถูกทำลายความนับถือ หรือความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เช่น ถูกเยาะเย้ยถากถาง ถูกล้อเลียน ถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ความล้มเหลว ถูกหลอกหลวง ได้รับความไม่ยุติธรรม เป็นต้น ส่วนการตอบสนองนั้น ในช่วงวัยรุ่นหรือหลังวัยรุ่น การตอบสนองต่อความโกรธจะเป็นการตอบสนองด้วยคำพูด (จารุวรรณ ศุภศรี, 2542)

หน้าที่ของความโกรธ

Schuerger (1979) ได้กล่าวถึง หน้าที่ของความโกรธ ว่าความโกรธเป็นพลังแรงอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมทางลบต่อผู้อื่น จากการถูกกระตุ้น ถูกเร่งเร้า ความโกรธยังทำหน้าที่ป้องกันตนเองจากความอ่อนแอภายใน เปลี่ยนความวิตกกังวลไปสู่ความคับข้องใจภายนอก ก่อให้เกิดการเป็นปฏิปักษ์ภายในกระตุ้นให้บุคคลแสดงความก้าวร้าวออกมา และยังบ่งชี้เหตุการณ์ที่เป็นการยั่วยู่ให้โกรธ

Johnson (1993) กล่าวถึง หน้าที่หลักของความโกรธสรุปได้ 8 ข้อ ดังนี้คือ

1. ความนำมาซึ่งพลังและความแข็งแกร่ง ที่ร่างกายสามารถใช้ให้ประโยชน์ได้
2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรมของมนุษย์ สร้างความร้อนใจ กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิมเป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุ่งความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้นเพื่อความถูกต้อง และปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดความต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น
3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบ หากบุคคลไม่มี ความโกรธเหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่จะช่วยขจัดความโกรธให้ลดลงโดยการปรึกษาหารือกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีคุณภาพ
4. ความโกรธเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนที่ไม่กล้าแสดงออก สามารถแสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยกระทำมาก่อน เช่น เด็กชายตัวเล็ก ๆ กล้าต่อสู้กับเพื่อนที่ตัวใหญ่กว่า ลูกจ้างที่เคยกลัวเจ้านายสามารถเผชิญหน้ากับเจ้านายได้ คนช้อยกกล้าพูดกับคนแปลกหน้าได้ การกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น



5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกันทำให้บุคคลทำอะไรไม่ได้ การนำข้อมูลทางลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำก่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น ควรหาทางขจัดปัญหานั้นโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ได้

6. ความโกรธเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่ง que แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการย่ำแย่ หรือมีบางสิ่งไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถขู่บุคคลอื่นและสามารถมีอำนาจชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะ เมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

สาเหตุของความโกรธ

สมพร อินทร์แก้ว (2536) ได้กล่าวถึงความโกรธว่า อาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. ความรู้สึกเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี เสียความสำคัญ เมื่อบุคคลรู้สึกหรือคิดว่าตนถูกทอดทิ้ง สบประมาท และถูกลบลู่ดูหมิ่น

2. การปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงในการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ โดยมีความรู้สึกว่าการสูญเสียเหล่านี้ไม่ควรเกิดขึ้นกับตนเองและโกรธที่ตนไม่สามารถจัดการหรือป้องกันเหตุการณ์นั้น ๆ ได้

3. ความผิดหวังที่ได้รับผลตอบแทนตามที่คาดคิดไว้ เช่น เมื่อพบปะกับผู้ที่เรายืมให้เขา แต่เขาไม่ยืมตอบ ทำให้รู้สึกเสียหน้า ก่อ และโกรธ

กนกรัตน์ สุขะตุงคะ (2536) กล่าวว่า สาเหตุที่พบบ่อยว่าทำให้โกรธ ได้แก่

1. ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้

2. ความรำคาญ หงุดหงิดจากสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะจากคน ความร้อน แสง เสียง กลิ่น ความไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันต่าง ๆ

3. การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว

4. ความเสียใจหรือความกลัว แล้วเปลี่ยนไปเป็นความโกรธ

5. ความผิดหวังและรู้สึกว่าตัวเองโชคร้าย ที่คนอื่นไม่ประสบเคราะห์กรรมเหมือนกับตัวเอง

6. การถูกคุกคามหรือเผชิญกับความสูญเสียของหรือบุคคลอื่นเป็นที่รักโดยที่ตนเองไม่มีโอกาสเห็นใจหรือช่วยเหลือได้

7. ความอิจฉาในความโชคดีของคนอื่น

วินัย จันทรเปล่ง (2536) ได้กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ สรุปได้ดังนี้

1. การประสบกับสถานการณ์ที่บุคคลไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ทั้งจากการกระทำของตนเอง เช่น การเล่นเกมกีฬาแพ้ หรือจากการกระทำที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่น เช่น การขับซีรยนต์ ขาดความระมัดระวังมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ทำให้การเดินทางล่าช้า เป็นต้น



2. การที่บุคคลจริงจังกับเหตุการณ์ในสังคมมากเกินไป เมื่อมีความคิดที่ไม่ได้รับความยุติธรรมจากกฎระเบียบบางอย่าง การไม่เห็นด้วยกับปัญหาทางการเมืองทางการเมืองทางศาสนา หรือสถานการณ์เศรษฐกิจ
3. จากความล่าช้าของบุคคลอื่น ทำให้การทำงานตามแผนงานที่กำหนดไว้ผิดพลาด

ผลของความโกรธ

เมื่อบุคคลมีความโกรธเกิดขึ้น ผลของความโกรธนั้นส่งผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ดังที่เกษม ตันติผลาชีวะ (2530) กล่าวว่า ความโกรธอาจก่อให้เกิดความเครียดจนเกิดเป็นความผิดปกติในทางสรีระวิทยา ซึ่งควบคุมด้วยระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น เป็นความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน แผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ส่วนผลกระทบโดยตรงของความโกรธที่มีต่อตัวเอง คือ ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เหงื่อออก ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ถ้ายิ่งโกรธจัดอาจถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตกถึงตายได้

นอกจากนี้ วินัย จันทรเปล่ง (2536) กล่าวว่า ความโกรธก่อให้เกิดความทรุดโทรมต่อตัวเรา ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายคือ ทำให้มีความดันโลหิตสูง เกิดความเครียด เป็นแผลในกระเพาะอาหาร และหัวใจวายตายได้ ทางด้านจิตใจเป็นสาเหตุของความแตกร้างกันระหว่างคนที่มีความรัก ทำให้การติดต่อในสังคมเกิดปัญหาเป็นต้นเหตุแห่งความละอายใจ หรือนำมาซึ่งความเบื่อหน่าย

การแสดงออกของความโกรธ

Jakuboski and Lang (1978) ได้เสนอการแสดงออกของความโกรธไว้เป็นขั้นตอนตามแนวคิดของโจนส์ (Jones) และแบเนต (Banet) ซึ่งขั้นตอนต่าง ๆ นี้จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็วมาก จนบุคคลอาจแสดงความก้าวร้าวทันที เมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้น ดังนี้

- ขั้นคุกคาม (Threat Stage) เป็นขั้นเริ่มต้นที่บุคคลรู้สึกว่าคุณถูกคุกคามทางด้านร่างกายหรือจิตใจจากสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาจจะบุคคลหรือสิ่งของก็ได้และหากเขาไม่สามารถจะจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามนั้นได้ ก็จะนำไปสู่ขั้นที่ 2 คือ ขั้นประเมินอันตราย

- ขั้นประเมินอันตราย (Assessment of Danger) ในขั้นนี้บุคคลจะประเมินอันตรายจากสิ่งที่เขาถูกคุกคามทันที

- ขั้นประเมินพลังของตนเอง (Assessment of Power) ว่าตนเองมีความสามารถมากน้อยเพียงใด เป็นขั้นที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากขั้นที่ 2 อย่างรวดเร็ว คือบุคคลจะประเมินว่าตนเองมีพลังความสามารถทั้งของตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเขาประเมินว่าตนเองมีอำนาจควบคุมเพียงพอหรือถ้าเห็นการคุกคามนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญ บุคคลก็อาจจะวางเฉย แต่ถ้า



ประเมินแล้วตัดสินใจว่าตนเองไม่มีอำนาจควบคุมการคุกคามนั้นได้ บุคคลก็จะรู้สึกโกรธและหาวิธีการป้องกันตนเอง ซึ่งนำไปสู่ขั้นสุดท้าย

- ขั้นแสดงความโกรธ (Anger Stage) ในขั้นนี้ เมื่อบุคคลเกิดความโกรธขึ้นมาอาจแสดงออกด้วยความก้าวร้าว โดยการทุบตี ตะต่อยผู้อื่น และบางครั้งอาจควบคุมสติไม่อยู่ทำผิดร้ายแรง

วินัย จันทรเปล่ง (2536) กล่าวว่า ถ้าบุคคลใดไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ความโกรธของเขาจะเพิ่มมากขึ้นและพร้อมที่จะแสดงความก้าวร้าวออกมา เพื่อที่จะจัดการกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง แต่หากว่าบุคคลที่ถูกคุกคามคิดมากเกินไปกับการกระทำผิดของผู้อื่นที่อาจจะเป็นเรื่องเล็กน้อย เหตุการณ์นี้ก็อาจจะไม่ยุติธรรมกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้น ในอีกแง่หนึ่งถ้าความรู้สึกโกรธกลายเป็นสิ่งคุกคามบุคคลนั้นอย่างรุนแรง หรือถ้าบุคคลนั้นรับรู้ว่าการแสดงความโกรธออกไปทำให้เกิดอันตรายกับตนเองอย่างมากแล้ว เขาอาจจะพยายามเก็บกดความรู้สึกนั้น และไม่กล้าแสดงความโกรธนั้นออกมา ในที่สุดแล้วก็อาจจะระเบิดออกมาอย่างก้าวร้าวได้ สำหรับการแสดงออกของความโกรธทางคำพูดของบุคคลนั้น พบว่า บุคคลมักใช้คำพูดประชดประชัน ถากถาง เสียดสี เหน็บแนม การหัวเราะเยาะเย้ย สบประมาท การแสดงออกของคนที่มีความโกรธ เป็นการปิดบังความรู้สึกด้วยการไม่พูด บุคคลประเภทนี้มักมีลักษณะยอมตาย หรือได้รับการฝึกอบรมให้เป็นคนเก็บความรู้สึก เกิดการก้าวร้าวที่ชอบทำลาย เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น บุคคลประเภทนี้จะทำร้ายผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นเสียหาย การย้ายอารมณ์โกรธ เมื่อโกรธผู้ใหญ่ หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่า แต่ไม่สามารถแสดงความโกรธออกไปตรง ๆ ได้ จึงไปแสดงออกกับบุคคลอื่น ๆ ที่มีอำนาจน้อยกว่า วิธีถดถอย เป็นการนำวิธีที่เคยปฏิบัติในอดีตเมื่อยังเป็นเด็กมาใช้เช่น การแสดงความโกรธอย่างเหมาะสม จึงมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

บทสรุป

ความโกรธเกิดจากการไม่ได้อะไรตามที่ใจประสงค์ มักเกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังความต้องการและความปรารถนากับสภาพความเป็นจริงไม่ตรงกัน หรือเป็นอารมณ์ที่รุนแรงอย่างหนึ่งซึ่งถูกเร้าให้เกิดขึ้น เมื่อสิ่งที่เรามุ่งหวังไปตามที่เราคาดหวังไว้ ซึ่งมักจะนำไปสู่ความขัดแย้ง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวาง เป็นสภาพอารมณ์หนึ่งที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่วัยทารก แต่การตอบสนองของบุคคลที่มีต่อความโกรธนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของแต่ละวัย การแสดงอาการโกรธต่อผู้อื่นนั้นทำให้ประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ตัวผู้แสดงอาการโกรธรู้สึกวิตกกังวลและ กลุ้มใจเมื่อแสดงอาการออกไป จะส่งผลให้ผู้อื่นขุ่นเคืองและรู้สึกเกลียดชัง ถ้าโกรธตอบจะสร้างความขัดแย้งให้เกิดขึ้น บางครั้งความโกรธสามารถสร้างผลทางบวกได้ หากบุคคลรู้จักวิธีแก้ปัญหา และแสดงอาการให้ออกมาในลักษณะของการสร้างสรรค์ สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้บุคคลเกิดความโกรธนั้น เกิดจากความคิดความเชื่อของตนเอง การกระทำที่ขาดความสุ่มรอบคอบ ขาดความระมัดระวังและการกล่าวโทษโชคชะตา ความโกรธส่งผลให้เกิดอันตรายต่อบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อผู้อื่นด้วย



เอกสารอ้างอิง

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ (2536). *ความโกรธ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เกษม ต้นติผลลาชีวะ (2530). *โกรธ*. กรุงเทพฯ: ไกล่หมอ.
- จารุวรรณ ศุภศรี (2542). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกผลลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสตรี จังหวัดตรัง (วิทยานิพนธ์การฝึกอบรมมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วินัย จันท์เปล่ง (2536). *จากจุดอ่อนสู่ความสำเร็จ*. กรุงเทพฯ: เอช เอ็น กรุ๊ป.
- วิจิตร อาวะกุล (2526). *เทคนิคมนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.
- สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ (2515). *ธรรมานุกรมประมวลพระนิพนธ์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2552). *ธรรมเพื่อความสวัสดิ์แห่งชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- สมพร อินทร์แก้ว (2536). *จัดการกับความโกรธอย่างไรดี*. กรุงเทพฯ: การทำเรือ.
- อัจฉรา สุขารมณ์ (2527). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- Glick, R.A. (1993). *Rage Power and Aggression*. London: Yale University Press.
- Johnson, David W. (1993). *Recaching Out : Interpersonal Effecyiveness and Self 3 Actualization*. 5th ed. New York : Prentice-Hall.
- Jakubowski (1978). Pateicia and Lange Arthur. *The Assertive Option : Your Right and Responsibilities*. Illinios: Prentice Hall.
- Speilberger C.D. (1996), *Manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI)*. Florida: Psychological Assesment Resources.
- Schuerger, J.M. (1979). *Understanding and controlling Anger*. in Helping Clients with Special Concerns, Edited by Eisenberg. S. and L.E. Patterson. Chicaco: Rand Mc. Nally College Publishing Company.
- Tamaki Shelly. (1994). *Adolescent Anger Control SSTA Research Center Report*. (On Line).