

โปรแกรมการจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อระดับความโกรธ
และพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น



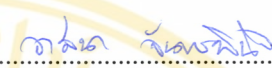
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2551

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

โปรแกรมการจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อระดับความโกรธ
และพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น



นางสาววาสนา จันทรพินิจ

ผู้วิจัย


รองศาสตราจารย์ พิทยา จารุพูนผล

M.D., อว. (ระบาดวิทยา)

ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุพร อภินันทเวช

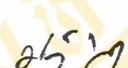
M.D., วว. (จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น)

กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


อาจารย์ วิรัตน์ กิตติพิชัย

วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)

กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


อาจารย์ ปิยะธิดา ขจรชัยกุล

ค.ด. (จิตวิทยาการศึกษา)

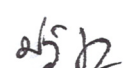
กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


ศาสตราจารย์ บรรจง มไหสวริยะ

พ.บ.

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย


อาจารย์ ปิยะธิดา ขจรชัยกุล

ค.ด. (จิตวิทยาการศึกษา)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว

คณะสาธารณสุขศาสตร์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก คณะอาจารย์หลายท่าน ที่กรุณาช่วยเหลือ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.นพ.พิทยา จารุพูนผล (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก) พญ.สุพร อภินันทเวช ดร.ปิยะธิดา ขจรชัยกุล และดร.วิริณรัช กิตติพิชัย (กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์) ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ข้อคิดเห็นรวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่อง ต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ เมตตา ห่วงใยและคอยให้กำลังใจ แก่ผู้วิจัยเสมอมา เพื่อให้วิทยานิพนธ์ ฉบับนี้มีความสมบูรณ์และมีคุณภาพประโยชน์มากขึ้น

ขอขอบพระคุณ นพ.ปราการ ถมยางกูร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ คำแนะนำเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย รวมทั้ง ผศ.ชัยวัฒน์ วงษ์อาษา และ ดร.พัชรพร เก็ดมงคล ที่ได้กรุณาตรวจสอบแก้ไขและให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีความ ถูกต้องเหมาะสมทางเนื้อหาและภาษาที่มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ภาควิชาอนามัยครอบครัวทุกท่านที่ให้ความรู้และ คอยให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนมหาวิทยาลัยมหิดลที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และ ประสบการณ์ที่มีคุณค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณะครู รวมทั้งนักเรียนและผู้ปกครองของโรงเรียนวินิต ศึกษา จ.ลพบุรี ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและตอบ แบบสอบถามเป็นอย่างดี ตลอดระยะเวลาในการวิจัย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ สามี บุตร อา ญาติพี่น้องที่รักทั้งหลาย และขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ที่คอยให้คำปรึกษา ให้ความรัก ความห่วงใย ความช่วยเหลือ และเป็น กำลังใจ แก่ผู้วิจัยเสมอมา และขอบคุณกำลังใจจากทุก ๆ ท่าน ที่มีได้กล่าวนามมา ณ ที่นี้ที่มีส่วน ทำให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

วาสนา จันทรพินิจ

โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ต่อการลดระดับความโกรธ
และพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น

(EFFECT OF A MOOD MANAGEMENT PROGRAM INCORPORATING
GUARDIANS' PARTICIPATION ON THE REDUCTION OF ANGER AND
AGGRESSION AMONG EARLY TEENAGER STUDENTS)

วาสนา จันทรพินิจ 4737565 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : พัทยา จารุพูนผล, M.D., อว. (ระบาดวิทยา), สุพร อภินันท์ทเวช,
M.D., วว. (จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น), ปิยะธิดา ขจรชัยกุล, คด. (จิตวิทยาการศึกษา), วิวัฒน์ กิตติพิชัย,
วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 35 คน เป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้รับกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 4 ครั้ง จากโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง กลุ่มควบคุมจำนวน 35 คน เป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้รับแผนพับการฝึกจัดการความโกรธด้วยตนเองภายหลังการทดลอง โดยใช้แบบสำรวจความโกรธและแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ Chi-square Paired-sample t-test และ Independent student's t-test

ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) รวมทั้ง คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) และคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครู พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

จากผลการวิจัยนี้ มีข้อเสนอแนะเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้บริหารโรงเรียน และชุมชน สามารถนำโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ไขปัญาและแนวทางปฏิบัติการปรับพฤติกรรมก้าวร้าว ให้นักเรียนมีทักษะและสามารถจัดการความโกรธในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ : การจัดการความโกรธ / พฤติกรรมก้าวร้าว / การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

EFFECT OF A MOOD MANAGEMENT PROGRAM INCORPORATING GUARDIANS' PARTICIPATION ON THE REDUCTION OF ANGER AND AGGRESSION AMONG EARLY TEENAGER STUDENTS

VASANA JUNPINIT 4737565 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN FAMILY HEALTH

THESIS ADVISORS: PHITAYA CHARUPOONPHOL, M.D., Board of Epidemiology, SUPORN APINANVEJ, M.D., M.Sc. (Child and Adolescent Psychiatry), PIYATHIDA KAJORNCHAIKUL, M.Ed. (Educational Psychology), VIRIN KITTIPICHAI, D.Sc. (Applied Behavioral Science Research)

ABSTRACT

This research was quasi-experimental research conducted to study the results of using a Mood Management Program incorporating guardians' participation on the reduction of anger and aggression among early teenager students subject to the Self-Efficacy Theory. The sample group was divided into 2 groups: the experiment group comprising 35 junior secondary students who have received 4 learning activities from the Mood Management Program incorporating guardians' participation. The control group comprised 35 junior secondary students who received a brochure discussing self-mood management. The Anger Expression Questionnaire and the Aggression Evaluation were the data collection tools. The data was analyzed by way of distribution, frequency, percentage, means, Standard Deviation, Chi-square Paired-sample t-test and Independent Student's t-test.

The results showed that the reduction in anger scores of the experimental group before and after the experiment were significantly higher than those of the control group at a statistical test level ($p\text{-value} < 0.001$). The reduction in aggression scores of the experimental group before and after the experiment were significantly higher than those of the control group at a statistic test level ($p\text{-value} < 0.001$). On the aggression scores as reported by the guardians, the experimental group had significantly better aggression scores from the control group at a statistic test level ($p\text{-value} < 0.001$). Moreover, on the difference of aggression as reported by teachers, the experimental group had significantly better of aggression scores than the control group at a statistic test level ($p\text{-value} < 0.001$).

From the results of this research, it is suggested that public health officers, school management and communities apply the Mood Management Program incorporating the guardians' participation to solve the problems and institute guidelines for reducing students' aggression so that the students are able to manage their anger in various situations appropriately.

KEY WORDS: MOOD NANAGEMENT / AGGRESSION /
GUARDIANS' PARTICIPATION

167 pp.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ (ภาษาไทย)	ง
บทคัดย่อ (ภาษาอังกฤษ)	จ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความสำคัญและความเป็นมา	1
คำถามการวิจัย	3
วัตถุประสงค์ทั่วไป	3
วัตถุประสงค์เฉพาะ	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามตัวแปร	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	9
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	
ความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น	10
ความหมายและสาเหตุของอารมณ์โกรธ ความโกรธ	14
พฤติกรรมก้าวร้าว	16
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy)	30
การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	36
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	
รูปแบบการวิจัย	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	56

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมในการวิจัย	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในงานวิจัย	61
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียน	63
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของผู้ปกครอง	65
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของครู	67
ระดับคะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน	67
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	
การทดสอบสมมติฐาน	71
บทที่ 5 อภิปรายผล	
อภิปรายระเบียบวิธีวิจัย	75
อภิปรายผลการวิจัย	84
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	87
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	90
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	91
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาไทย	92
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาอังกฤษ	103
บรรณานุกรม	114
ภาคผนวก	118
ประวัติผู้วิจัย	167

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	51
2	เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียน	64
3	เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของผู้ปกครอง	66
4	เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของครู	67
5	จำแนกระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	70
6	เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธตามการประเมินของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	71
7	เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการประเมินของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	72
8	เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการประเมินนักเรียนของผู้ปกครอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	72
9	เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการประเมินนักเรียนของครู ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	73
10	ตารางสรุปสมมติฐาน	74
11	เปรียบเทียบรายชื่อระดับความโกรธก่อนการทดลองตามการประเมินของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	121

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
12	เปรียบเทียบรายชื่อระดับความโกรธหลังการทดลองตามการประเมิน ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	122
13	เปรียบเทียบรายชื่อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองตามการ ประเมินของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	123
14	เปรียบเทียบรายชื่อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองตามการ ประเมินของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	124
15	เปรียบเทียบรายชื่อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองตามการ ประเมินนักเรียนของผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	125
16	เปรียบเทียบรายชื่อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองตามการ ประเมินนักเรียนของผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	126
17	เปรียบเทียบรายชื่อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองตามการ ประเมินนักเรียนของครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	127
18	เปรียบเทียบรายชื่อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองตามการ ประเมินนักเรียนของครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	128

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
2	แสดงทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม	21
3	แสดงสมมติฐานพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากความคับข้องใจ	22
4	แสดงทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว	22
5	แสดงทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคม	23
6	รูปแบบการเกิดสภาวะความโกรธและความก้าว	28
7	วิธีแสดงต่อความโกรธ	29
8	แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของ ตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	31
9	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและ ความคาดหวังในผลลัพธ์กับพฤติกรรม	32
10	แสดงรูปแบบการวิจัย	41
11	แสดงขั้นตอนการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล	60

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรทั้งประเทศจำนวน 62,163,000 คน เป็นประชากรวัยรุ่น และเยาวชน 15,224,000 คน (1) คิดเป็นร้อยละ 24 ของประชากรทั้งหมด วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่กำลังเปลี่ยนแปลงจากเด็กผ่านเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และทางด้านจิตใจ อารมณ์ที่รุนแรงอ่อนไหว วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาแห่งความท้าทาย ที่ต้องการเรียนรู้ จัดการ ตัดสินใจ ที่มีผลกระทบในระยะยาวต่ออนาคตของแต่ละบุคคล หากบุคคลไม่สามารถผ่านช่วงเวลาวิกฤตินี้ไปได้ ความสำเร็จและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านครอบครัว หน้าที่การงาน สังคมและเศรษฐกิจย่อมไม่ประสบผลสำเร็จได้เช่นกัน

การพัฒนาประชากรวัยรุ่นให้มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ควรพิจารณาถึงการพัฒนาด้านอารมณ์เป็นสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธ กลัว รัก เสียใจ ซึ่งอารมณ์โกรธนี้เองเป็นอารมณ์หนึ่งที่เกิดปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว และอาจก่อให้เกิดความรุนแรงขึ้น โดยวัยรุ่นมักมีการแสดงอารมณ์โกรธออกมาอย่างเปิดเผย และชัดเจน ได้แก่ การแสดงออกมาทางวาจา และ/หรือทางด้านร่างกาย เช่น การพูดจาหยาบคาย การพูดข่มขู่ การทำลายข้าวของ การตบตี ชกต่อย หรือการใช้อาวุธ เป็นต้น

ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวและรุนแรง การกระทำผิดต่อสังคมของประชากรไทย นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นทุกขณะ โดยเฉพาะปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นปัญหาพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ขาดความยับยั้งชั่งใจ และเป็นไปในทางของความรุนแรงทั้งทางกิริยา และคำพูด หรือทางด้านร่างกาย และวาจา ที่เป็นผลจากสภาวะทางอารมณ์โกรธ ความยับยั้งชั่งใจ หรือเกิดจากการถูกกระตุ้นและแรงจูงใจให้ตอบสนองก่อให้เกิดความเคืองร้อน และเสียหายต่อร่างกายและ/หรือทรัพย์สิน ทั้งต่อตนเองและ/หรือผู้อื่น

โดยจากสถิติเด็กและเยาวชนที่รับไว้ระหว่างสอบสวนของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 - พ.ศ. 2544 พบว่ามีความผิดเกี่ยวกับการทะเลาะวิวาทและการทำ

ร่ายร่างกายอยู่ในระดับที่สูงมาก ปีละประมาณ 251 - 394 ราย (2) รวมทั้งจากสถิติการจับกุมเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ประจำปี พ.ศ. 2543 มีคดีต่อชีวิต ร่างกายและเพศ จำนวน 74 คน คดีประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน จำนวน 222 คน คดีที่รัฐเป็นผู้เสียหายจำนวน 1,539 คน (2) และข้อมูลของสาเหตุแห่งการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนที่มีมาจากสภาพครอบครัวในปี พ.ศ. 2542 จำนวน 11,561 คน และปี พ.ศ. 2543 จำนวน 8,091 คน (3)

ทำให้รัฐบาลได้เห็นความสำคัญของประชากรกลุ่มวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จึงมีนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ. 2545 - พ.ศ. 2554) โดยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี (4) ได้จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลิกภาพ การพัฒนาอารมณ์ และลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น รวมทั้งนโยบายของ กรมสุขภาพจิต (5) ได้มีแนวทางในการดำเนินงานหลักในปี 2548 - 2550 โดยมีข้อหนึ่งกล่าวไว้ว่าต้องมีการป้องกันปัญหาความรุนแรงของวัยรุ่นไทยทั้งในพื้นที่วิกฤตและในภาวะวิกฤต เช่น การใช้ความรุนแรง ความเครียด การฆ่าตัวตาย เป็นต้น เพื่อให้เด็กวัยรุ่นสามารถดำรงชีวิตและมีความพร้อมที่จะพัฒนาให้มี ศักยภาพเป็นประชากรที่ดีของประเทศ

โดยมีครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวหลายด้าน ทั้งด้านการอบรมเลี้ยงดู ด้านความมั่นคงและความอบอุ่นในครอบครัว เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากครอบครัวปัญหาของการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นเอง เพราะสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันที่มีความสำคัญที่สุดของสังคม เพราะเป็นสถาบันแห่งแรกที่จะช่วยอบรมสั่งสอนขัดเกลาให้คนเราได้เรียนรู้วัฒนธรรม การอยู่ร่วมกันในสังคม การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม หรือการประพฤติตนตามแนวทางที่สังคมคาดหวัง ครอบครัวจึงมีอิทธิพลสำคัญอย่างยิ่งต่อการปลูกฝังความประพฤติหรือพฤติกรรมของเยาวชน โดยตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (6) พุทธศักราช 2542 มาตรา 11 ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ปกครองในการรับผิดชอบดูแลการจัดการศึกษาของบุตรหลาน และมาตรา 6 และมาตรา 23 แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 (4) กำหนดให้ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ชนบทรอบรู้และวัฒนธรรมท้องถิ่น รวมทั้งกฎกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดมาตรฐานในการเลี้ยงดูเด็ก โดยผู้ดูแลเด็กต้องกระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้และการฝึกวินัย ในด้านต่างๆ กระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม กระตุ้นการเรียนรู้ด้านจริยธรรมของเด็ก ได้แก่ สร้างเงื่อนไขควบคุมจากภายนอก เช่น การจูงใจให้มีพฤติกรรมที่ดี สามารถยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่ดี และกระตุ้นให้เด็กเกิดความสามารถควบคุมจากภายใน เช่น ฝึกให้เด็กสามารถแยกแยะผิดชอบชั่วดี มีทักษะในการควบคุมอารมณ์ เกิดแรงจูงใจอยากทำสิ่งที่ดีด้วยตนเอง เป็นต้น (4)

ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นประเด็นสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น ไม่สามารถทำได้โดยลำพังเฉพาะในโรงเรียน คือให้ครูเป็นผู้จัดการแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น การเพิ่มบทบาทของพ่อ แม่และผู้ปกครองในการรับรู้ เป้าหมาย การจัดการศึกษาของโรงเรียนด้วยการคอยกำกับดูแล การศึกษาเล่าเรียนของบุตรหลาน ติดตามความก้าวหน้า และสนับสนุนกิจกรรมการเรียนเป็นสิ่งจำเป็นที่ทั้งสองฝ่ายต้องร่วมมือกันอย่างใกล้ชิด ดังนั้นทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวและสถาบันการศึกษา จึงสมควรหามาตรการป้องกัน แก้ไข และเสริมสร้างพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับวัยรุ่น

ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่าโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้นได้หรือไม่ โดยการเรียนรู้แนวทางจัดการความโกรธที่เหมาะสมนำไปสู่การป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว จึงสร้างโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธ โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) ของแบนดูรา (Bandura) เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินการจัดการความโกรธ โดยใช้ปัจจัย 4 ปัจจัย คือ 1. ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) 4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) โดยให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของบุตร ในการใช้คำพูดชักจูงให้แก่บุตร ด้วยซึ่งผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ อาจเป็นข้อมูลในการหามาตรการในการปรับปรุง ส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและป้องกันปัญหาการมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งอาจนำไปประยุกต์ใช้ในหลักสูตรการศึกษาเพื่อให้เยาวชนได้พัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข และเป็นพลเมืองที่ดีมีคุณค่าต่อสังคมต่อไป

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้นหรือไม่

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธ ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของ นักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของ ผู้ปกครอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครู ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนความโกรธมากกว่า กลุ่มกลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนความก้าวร้าวตามการ ประเมินของนักเรียนมากกว่ากลุ่มกลุ่มควบคุม
3. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนความก้าวร้าวตามการ ประเมินของผู้ปกครองมากกว่ากลุ่มกลุ่มควบคุม
4. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนความก้าวร้าวตามการ ประเมินของครูมากกว่ากลุ่มกลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วม ของผู้ปกครองต่อระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น ประจำปีการศึกษา 2551 อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของ ผู้ปกครอง
2. ตัวแปรตาม คือ ระดับความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าว

นิยามตัวแปร

การศึกษาครั้งนี้กำหนดรายละเอียด ดังนี้

โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง หมายถึง รูปแบบกระบวนการตระหนักถึงสภาวะอารมณ์โกรธ และความสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura) ประกอบไปด้วย แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4 ครั้ง คือ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 สำหรับนักเรียน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 กิจกรรมการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด สามารถตระหนักรู้ อารมณ์ ของตนเอง/ผู้อื่น โดยกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้เรื่องความรู้สึกพื้นฐาน (สุข เศร้า กลัว โกรธ) ของมนุษย์ และให้นักเรียนระดมความคิดแสดงความรู้สึกพื้นฐาน เป็นอภิปรายกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal)

กิจกรรมย่อยที่ 2 อุดหนุนใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกได้ว่า สถานการณ์ใดบ้างที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสุข เศร้า กลัว โกรธ ได้มาก เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนกล้าเปิดเผยถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น และให้นักเรียนเข้าใจว่าควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ใดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอารมณ์โกรธนั้น โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) และการใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 สำหรับผู้ปกครอง

กิจกรรมการมีส่วนร่วมในการจัดการความโกรธของบุตร โดยกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยายให้ผู้ปกครองทราบถึงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เพื่อให้ผู้ปกครองทราบถึงแนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมแนวทางการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 2 สำหรับนักเรียน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 จักรยานนี้มีข้อคิด เป็นกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง และให้นักเรียนทราบวิธีการควบคุมตนเองและตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคการรับรู้

ความสามารถของตนเอง คือ การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal), การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

กิจกรรมย่อยที่ 2 พี่สอนน้อง เป็นกิจกรรมการเล่าเรื่องประสบการณ์ของรุ่นพี่ให้รุ่นน้องฟัง เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าว และผลดีเมื่อสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การใช้ตัวแบบ (Modeling)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 สำหรับนักเรียน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 ความโกรธ โดยกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับความโกรธ ปฏิบัติที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นประโยชน์ต่อแนวทางในการจัดการความโกรธ และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกจัดการความโกรธ โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยใช้เทคนิคการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal), การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

กิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมฝึกทักษะการหายใจ เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะเพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการสูดลมหายใจในการจัดการความโกรธได้ โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การประสบความสำเร็จ (Mastery experiences)

กิจกรรมย่อยที่ 3 กิจกรรมฝึกทักษะการนับในใจ เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะเพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการนับในใจในการจัดการความโกรธได้โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การประสบความสำเร็จ (Mastery experiences)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 4 สำหรับนักเรียนและผู้ปกครองร่วมกัน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 กิจกรรมฝึกทักษะการคิดไปข้างหน้า เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนแบบระดมสมอง อภิปรายกลุ่มร่วมกันระหว่างนักเรียนและผู้ปกครอง เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้เมื่อมีปัญหา (สถานการณ์) และให้นักเรียนฝึกการคิดในลักษณะถ้า.....แล้ว.....โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) และการใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

กิจกรรมย่อยที่ 2 สรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นกิจกรรมการบรรยายสรุปเนื้อหาของผลโปรแกรมจัดการความโกรธ 1) เรื่องความรู้สึกพื้นฐาน 2) เรื่องการควบคุมตนเอง 3) ทักษะการจัดการความโกรธ (เทคนิคการสูดลมหายใจ, เทคนิคการนับในใจ) และเป็นการอภิปรายกลุ่มร่วมกันระหว่างนักเรียนและผู้ปกครองเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นของแต่ละบุคคล

ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการถูกขัดขวางในสิ่งที่ต้องการ หรือถูกกระทำอันตรงต่อร่างกาย และ/หรือ จิตใจ ทำให้ไม่สามารถบรรลุตามจุดประสงค์ที่ตั้งใจไว้ ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ มีผลต่อร่างกายและจิตใจ มีผลต่อปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ในการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรม หรือ การกระทำทางกาย และ/หรือ วาจา โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย และ/หรือ บาดเจ็บ ทั้งทางด้านร่างกาย และ/หรือ จิตใจ และ/หรือ ทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรม หรือ การกระทำทางกาย โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย และ/หรือ บาดเจ็บ ทั้งทางด้านร่างกาย และ/หรือ จิตใจ และ/หรือ ทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ได้แก่

- การทำร้ายร่างกาย และ/หรือ จิตใจ เช่น ชกต่อย ตบ ตี เตะ หยิก ทูป ผลัก ข่วน กระทบ ดึง ขัดขืนให้ล้ม การเลียนแบบท่าทางหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น เป็นต้น
- การทำลายทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น เช่น ขว้างปาสิ่งของ ผลักโต๊ะ เก้าอี้ ทูปโต๊ะ เตะประตู เป็นต้น

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอาย หรือไม่พึงพอใจ โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ เช่น พูดโต้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย คำตำหนิ ดิเสียน เยาะเย้ย ประชดประชันผู้อื่น ตวาด ตะคอก พูดจาข่มขู่ เขียดหยาม เป็นต้น

วัยรุ่น หมายถึง เด็กวัยรุ่นตอนต้น ทั้งเพศชายและหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จ.ลพบุรี

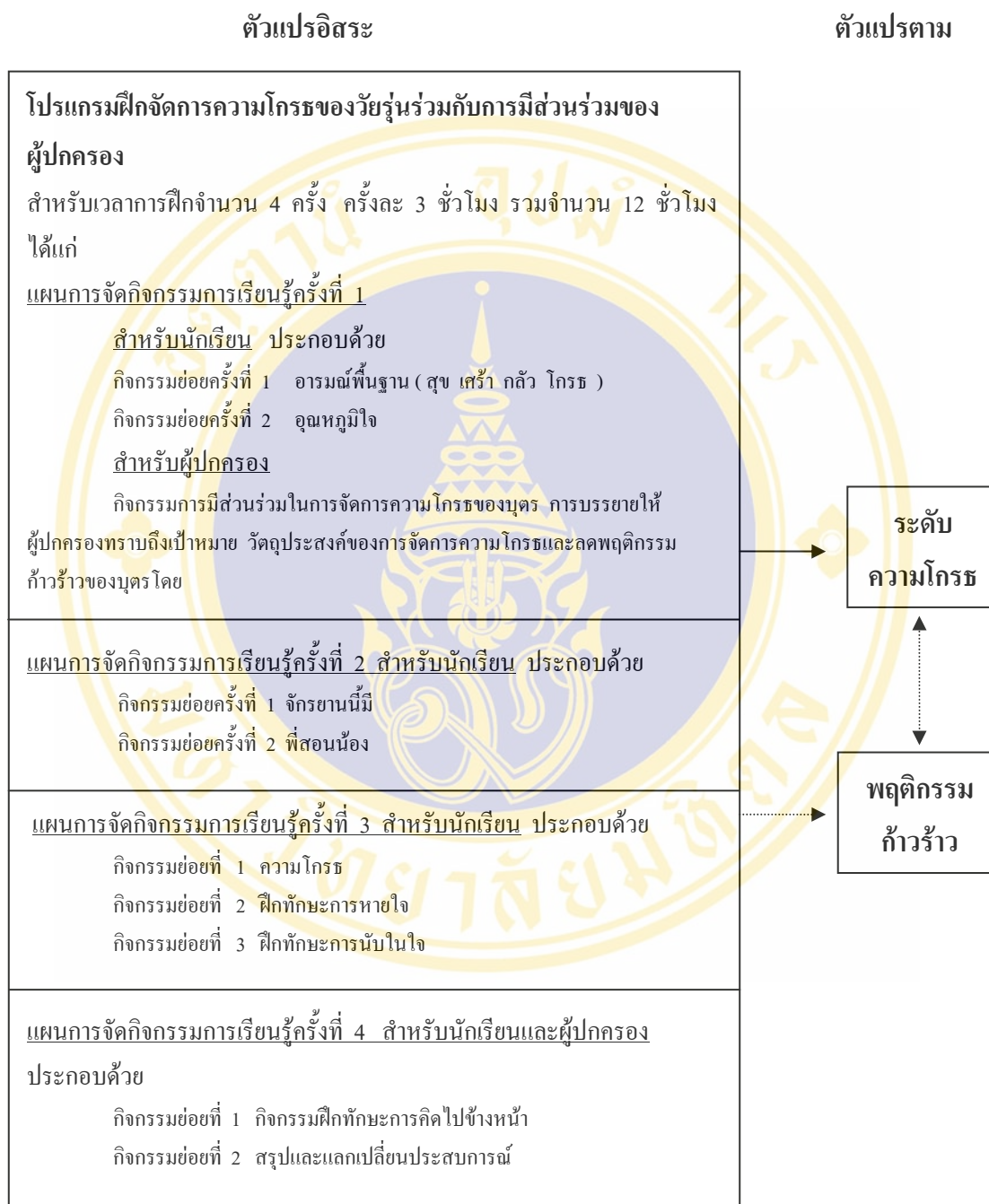
ผู้ปกครอง หมายถึง บิดา มารดาของเด็กโดยสายเลือด หรือ ผู้อนุบาล ผู้รับบุตรบุญธรรม ผู้ปกครองตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ก่อนการทดลองภายในระยะเวลา 1 ปี) รวมถึง พ่อเลี้ยง แม่เลี้ยง ผู้ปกครองสวัสดิภาพ ตลอดจนบุคคลอื่น ซึ่งรับเด็กไว้ในความอุปการะเลี้ยงดู หรือ ผู้ซึ่งเด็กอาศัยอยู่ด้วยผู้อนุบาล (ก่อนการทดลองภายในระยะเวลา 1 ปี)

กรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดในการศึกษาโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้นครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นว่าการเกิดภาวะอารมณ์

โกรธจะก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางวาจาและทางด้านร่างกาย สร้างความเดือดร้อนและเสียหายต่อร่างกายและ/หรือทรัพย์สินทั้งต่อตนเองและ/หรือผู้อื่น โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรงและมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย ดังนั้นหากมีการจัดการความโกรธได้อย่างถูกต้อง เพื่อควบคุมอารมณ์และการแสดงพฤติกรรมของตนเองการแสดงได้อย่างเหมาะสมแทนการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมรุนแรงก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ต่อสังคมและประเทศชาติ โดยผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมนี้ขึ้นจากรูปแบบกระบวนการตระหนักถึงสภาวะอารมณ์โกรธ และความสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมการปรับตัวและการแสดงออกของนักเรียน เพื่อให้อารมณ์โกรธลดลงเป็นผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงด้วย โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura) (7) โดยใช้ปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ 1. ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasions) 4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) เพื่อให้บุคคลสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการกระทำการแสดงออกส่งต่อการฝึกจัดการกับอารมณ์โกรธและการแสดงพฤติกรรมพฤติกรรมก้าวร้าว

กรอบแนวคิด



แผนภูมิที่ 1 แสดงกรอบแนวคิด

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น
ตอนต้นครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียด
ดังนี้

1. ความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น
2. ความหมายและสาเหตุของอารมณ์โกรธความโกรธ
3. พฤติกรรมก้าวร้าว
4. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy)
5. การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น ซึ่งได้มีผู้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นไว้โดยสังเขป ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO) อ้างใน (8) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นผู้มี
ลักษณะ 3 ประการ คือ มีการพัฒนาทางด้านร่างกายตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ
จนกระทั่งมีวุฒิภาวะทางเพศ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจโดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่
และมีการเปลี่ยนแปลงจากสภาวะทางด้านเศรษฐกิจไปสู่การพึ่งพาตนเอง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อ้างใน (8) ได้สรุปว่า วัยรุ่น คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง
11 - 20 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะหรือเป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยถือเอา
ความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดของร่างกาย ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของ
ระบบอวัยวะเพศและสามารถทำงานได้เต็มที่

แคปแลน และ ซาด็อก (Kaplan and Sadock) (9) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วัยรุ่น คือ วัย
ที่อยู่ระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

โกสุม เศรษฐาวาส (10) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับวัยรุ่นไว้ว่า หมายถึง วัยที่มีการ
เปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยมีการเจริญเติบโตไปสู่การมีวุฒิภาวะทั้งทางด้านร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งยึดเอาความพร้อมและวุฒิภาวะทางเพศเป็นจุดเริ่มต้น และ

สิ้นสุดเมื่อมีความพร้อมและวุฒิภาวะทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งแบ่งวัยรุ่นออกตามช่วงอายุได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น	หญิงอายุ 10 – 12 ปี	ชายอายุ 11 – 13 ปี
วัยรุ่นตอนกลาง	หญิงอายุ 13 – 15 ปี	ชายอายุ 14 – 16 ปี
วัยรุ่นตอนปลาย	หญิงอายุ 16 – 18 ปี	ชายอายุ 17 – 19 ปี

สุมินตรา นิธิสินประเสริฐ (11) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการพัฒนาในทุกๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นวัยที่เต็มไปด้วยพลัง มีความต้องการที่จะเป็นอิสระ อยากลอง มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย

ในการศึกษารัชนี วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ทั้งหญิงและชาย อายุระหว่าง 10 – 13 ปี

พัฒนาการของวัยรุ่น

อีริกสัน (Erikson) อ้างใน (12) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาการว่าเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจและสังคมที่มีวิวัฒนาการ มีขั้นพัฒนาการต่อเนื่องไปอย่างมีแบบแผน ในแต่ละขั้นเด็กจะพบปัญหาเฉพาะวัย ซึ่งถ้าเขาสามารถแก้ปัญหาได้ เขาก็จะพัฒนาสู่ขั้นตอนต่อไปได้ โดยการเปลี่ยนแปลงลำดับพัฒนาการเป็นขั้นๆ 8 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ช่วงขวบปีแรก (0 – 18 เดือน) เด็กจะพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ ลักษณะการมองโลกในแง่ดี อารมณ์ดี มีความอบอุ่นมั่นคงถ้าได้รับความรักอย่างพอเพียง ในทางตรงกันข้ามเด็กจะมีลักษณะไม่ไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย หากเขาถูกทอดทิ้งหรือไม่ได้รับความเอาใจใส่อย่างเพียงพอ

ขั้นที่ 2 ช่วงอายุ 1 ½ - 3 ปี เด็กจะมีความสนใจสิ่งแวดล้อม อยากเป็นตัวของตัวเอง มีการพัฒนาความรู้สึกเป็นอิสระและมีระเบียบวินัย ถ้าเด็กได้รับการสนับสนุนการเรียนรู้ที่เหมาะสม ในทางตรงกันข้ามเด็กจะมีลักษณะขี้อาย ไม่มั่นใจในตนเอง หากไม่ได้รับการฝึกหัดให้เรียนรู้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง หรือถูกควบคุมมากเกินไป

ขั้นที่ 3 ช่วงอายุ 3 – 5 ปี เด็กจะมีการพึ่งตนเองได้มากขึ้น สื่อสารได้ มีจินตนาการ หากได้รับอิสระที่จะเรียนรู้ที่เหมาะสมจะทำให้เด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กถูกขัดขวาง ไม่ให้ทำในสิ่งที่ตนอยากเล่น หรือคิดฝัน หรืออยากทำ จะทำให้เด็กเป็นคนที่กลัวความผิด หลีกเลี่ยงความจริง หรือในทางกลับกันอาจแสดงความก้าวร้าวเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ

ขั้นที่ 4 ช่วงอายุ 6 – 12 ปี เด็กจะรู้จักควบคุมตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับตัว หากได้รับการแนะนำและให้กำลังใจ ช่วยเหลือในการเรียน การเล่น จะทำให้เด็กเกิดกำลังใจ มุมานะที่จะหัดเรียน หัดเล่น และทำกิจกรรมต่างๆ ในทางตรงกันข้าม หากเด็กขาดการแนะนำและให้กำลังใจ จะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณเองมีปมด้อย ไร้ความสามารถ

ขั้นที่ 5 ช่วงอายุ 13 -20 ปี เป็นระยะที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่น เป็นช่วงระหว่างการเป็นเด็กและการเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่มนุษย์จะมีความขัดแย้งในใจมากที่สุดในชีวิต หากเด็กไม่สามารถแก้ไขภาวะนี้ให้ลุล่วงไปด้วยดี เด็กวัยรุ่นนั้นจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีลักษณะประจำตัวที่สับสนไม่มั่นคงระยะนี้เด็กจะมีสัมพันธภาพที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่และสังคม ขณะเดียวกัน วัยรุ่นจะแสวงหาความเป็นตัวตนของตนเอง เช่น ความสนใจ ความปรารถนาของชีวิต อาชีพที่ตนประสงค์ เพื่อนต่างเพศที่จะคบ เป็นต้น เด็กที่ไม่รู้จักตนเอง จะกลายเป็นวัยรุ่นที่ว้าเหว่ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความรับผิดชอบ อาจกลายเป็นอันธพาล หรือติดยาเสพติด

ขั้นที่ 6 ช่วงอายุ 20 – 40 ปี เป็นช่วงของวัยผู้ใหญ่ ในการหาคู่ครอง ผู้ที่ไม่สามารถสร้างรักอย่างจริงจัง ซึ่งมีลักษณะเอือม โหยง โหย และเอื้ออาทรต่อกัน จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้สึกอ้างว้าง เดียวดาย

ขั้นที่ 7 ช่วงระยะเป็นผู้อยู่ในวัยกลางคน เป็นช่วงวัยที่มีการแนะนำ สร้างสรรค์ ในสิ่งที่ เป็นวัตถุ สิ่งของ และความรู้ ความคิด ความชำนาญต่างๆ ต่อบุคคลอื่น ต่อโลกและสังคม ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลวัยนี้ขาดการแบ่งปัน เพื่อแผ่แล้ว จะเป็นผู้อยู่ในวัยกลางคนที่เห็นแก่ตัว แสดงอำนาจ

ขั้นที่ 8 ช่วงสุดท้ายของชีวิต ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในพัฒนาการขั้นต่างๆ มาโดยตลอดบุคคลนั้นจะเป็นผู้สูงอายุที่ยอมรับตนเอง กล้าเผชิญและรับรู้ความจริงของชีวิต มีความพอใจในบทบาทของตนเอง แต่ถ้าพัฒนาการขั้นต่างๆ ไม่ดี บุคคลนั้นจะเป็นผู้สูงอายุที่ท้อแท้ สิ้นหวัง

นุชลดา โรจนประภาพรรณ อ่างใน (13) ได้อธิบายรายละเอียดของพัฒนาการแต่ละด้านของวัยรุ่น ไว้ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย

การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่พัฒนาการด้านอื่นๆ วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตเต็มที่ทางโครงสร้างและอวัยวะส่วนต่างๆ ทั้งส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วนของร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

2. พัฒนาการทางอารมณ์

อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง เชื่อมั่นในตนเอง มักมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่ อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย จึงทำให้วัยรุ่นง่ายต่อการบู๊เห่หรือชักนำให้เกิดความรู้สึกอยากรลองทั้งในทางที่ดีและที่เลว

ลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ที่พบได้บ่อยในวัยรุ่นมี 2 ลักษณะ คือ ความกลัว และความวิตกกังวล ซึ่งพฤติกรรมการแสดงออกได้ต่างๆ กัน

3. พัฒนาการทางสังคม

พัฒนาการทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ระยะวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางสังคมดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับในวัยเด็ก ครอบครัวจึงเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่จะเตรียมเด็กให้ได้รับประสบการณ์ทางสังคมที่ดี และอบรมเด็กให้เรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ในช่วงระยะวัยรุ่น เด็กชายและเด็กหญิงจะเริ่มมีความสัมพันธ์กัน และพัฒนาความเป็นอิสระจากพ่อและแม่ แต่ในขณะเดียวกันยังต้องการความรักและการเอาใจใส่อยู่ เด็กวัยรุ่นไม่ต้องการถูกควบคุมจากพ่อและแม่ แต่ต้องการความช่วยเหลือแนะนำกับเพื่อนร่วมวัย ในการเล่น เทียว กิน นอน ทำงานมากกว่าบุคคลต่างวัย

4. พัฒนาการทางสติปัญญา

ระยะแรก เด็กจะเรียนรู้ทางประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ เพื่อการรับรู้และการเคลื่อนไหว เป็นกระบวนการคิดในสมอง และเด็กจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาขึ้นเรื่อย จนถึงวัยรุ่นจะมีความรู้ ความคิด สามารถใช้ภาษาและสัญลักษณ์ได้อย่างถูกต้องกว้างขวางจนสามารถคิดและแก้ไขปัญหาได้โดยอาศัยเหตุผลทางสติปัญญา

วรรณา ช่องดารากุล (14) ได้แบ่งและอธิบายพัฒนาการของวัยรุ่นไว้ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ร่างกายแข็งแรงไม่ได้สัดส่วน ระบบต่อมไร้ท่อสร้างฮอร์โมนชนิดต่างๆ ทำให้เกิดพัฒนาการไปเป็นหนุ่มสาวทั้งหญิงและชาย เด็กหญิงจะมีการเจริญของทรวงอก มีประจำเดือน เด็กชายจะมีหนวด เครา ขนหน้าแข้ง มีน้ำอสุจิ ฯลฯ

2. ทางอารมณ์ เป็นผลสะท้อนจากทางร่างกายทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นผู้ใหญ่ต้องการความอิสระ แต่ในขณะเดียวกันยังไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเองได้ทำให้เกิดอารมณ์วิตกกังวล กลัว โกรธ รัก และสะเทือนใจได้ง่าย อารมณ์ต่างๆ ไม่มั่นคง

3. ทางสังคม มีส่วนสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านอื่นๆ คือ ร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา เป็นช่วงที่มีความกระตือรือร้นสนใจสังคมภายนอก แสวงหาเอกลักษณ์ ความเป็นตัวของตัวเอง การเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งที่มียุทธผลเป็นอย่างมากต่อการปรับตัวด้านสังคม

4. ทางสติปัญญา มีการพัฒนาด้านความคิด การรับรู้ การเรียนรู้ในสิ่งที่สลับซับซ้อน วัยรุ่นมีการคิด 2 ลักษณะ คือ การคิดแบบรูปธรรมที่คำนึงที่เห็นและสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 และการคิดแบบนามธรรม คือ การหาเหตุผลจากการคิดด้วยการอาศัยสิ่งที่พบเห็นกับการคิดที่ต้องอาศัยความเข้าใจ ทักษะคิดและอารมณ์ ในบางครั้งความไม่แน่ใจในผลการคิดทั้งสองรูปแบบนี้ ทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน

สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่มีพัฒนาการอย่างเหมาะสมในทุกๆ ด้าน จะเปลี่ยนแปลงเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ มีความพร้อมในการใช้ความคิด การใช้เหตุผล มีอารมณ์มั่นคง หากแต่วัยรุ่นที่จะผ่านวิกฤตช่วงนี้ไปได้ จะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความรัก ความเข้าใจ จากสภาพแวดล้อมและบุคคลใกล้ชิดเป็นอย่างมาก แต่หากมีความบกพร่องเกิดขึ้นระหว่างการปรับตัวต่อสู้กับการสับสน ความขัดแย้งในจิตใจ วัยรุ่นนั้นๆ อาจเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดวุฒิภาวะ เป็นผู้มีความบกพร่องทางบุคลิกภาพ

2. ความหมายและสาเหตุของอารมณ์โกรธ ความโกรธ

ความหมายของความโกรธ

ความโกรธเป็นการแสดงออกทางด้านอารมณ์ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองอย่างอัตโนมัติเมื่อบุคคลมีความรู้สึกที่ถูกคุกคาม ทำให้เกิดความคับข้องใจ ส่งผลต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้มีผู้ให้ คำจำกัดความ ของความโกรธไว้โดยสังเขป ดังนี้

คาร์สัน และ เฮดฟาร์ธ (Carlson and Hatfield) (15) ได้ให้คำจำกัดว่า ความโกรธ หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์จะถูกกระตุ้นโดยการรบกวนจากสิ่งเร้า ทำให้มีการแสดงออกทางสีหน้าอย่างเด่นชัด เช่น บึ้งตึง และความโกรธยังมีปฏิกิริยาต่อระบบประสาทอัตโนมัติ สิ่งงานให้ลักษณะการแสดงออกเป็นแบบเปิดเผยและเก็บกดไว้ภายใน

สปีวเบิร์ก (Spielberg) (16) ได้ให้ความหมายว่า ความโกรธ เป็นสภาวะทางอารมณ์ภายในที่เกิดจากการถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ ประกอบด้วยความรู้สึกที่แตกต่างกันในระดับความรุนแรง เริ่มจากความหงุดหงิดเล็กน้อย หรือ รำคาญจนโกรธอย่างรุนแรง บ้าคลั่ง ส่งผลต่อสรีระ ความคิด และการแสดงออกของบุคคล ความโกรธสามารถแสดงออกได้ทั้งแบบเปิดเผยและเก็บไว้ภายใน

เชวลิต นาคทอง (17) ได้ให้ความหมายว่า ความโกรธ เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสิ่งคุกคาม (Threat) บางประการในแบบรุกราน (Aggression) คือ หันเข้าสู่ ปะทะ ต่อต้าน หรือทำอันตรายสิ่งนั้นๆ ความโกรธที่ถูกกระตุ้นอยู่ในใจเรียกว่า ความเป็นปรปักษ์ (Hostility) หรือไม่เป็นมิตร

การแสดงออกของความโกรธที่เรารู้จักกันดี และกลัวกันมากที่สุด คือ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่รุนแรง ก้าวร้าวและเป็นอันตราย

พระจรัล เนื่อนา (18) ได้นิยามความหมายของความโกรธว่า ความโกรธ หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นภายในจิต ต่อเมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ กระทบเข้าทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และเป็นสมุฏฐานทำให้เกิดอาการขุ่นเคือง จุนเจียว เดือดดาล คิดประทุษร้าย อาฆาต หรือพยาบาท จนทำให้มนุษย์ต้องแสดงเป็นพฤติกรรมต่างๆ ออกมาทางกาย วาจา หรือใจ ซึ่งรุนแรงหรือไม่รุนแรงก็ตาม เรียกว่าคนมีความโกรธ

ทศไนย วงศ์สุวรรณ (19) ได้นิยามความหมายของความโกรธว่า ความโกรธ เป็นสภาวะความรู้สึกทางลบที่แสดงออกให้ปรากฏหรืออยู่ภายในที่เกี่ยวข้องกับความเบี่ยงเบน ความบกพร่องของการรับรู้ และความคิดเฉพาะอย่าง เช่น การประเมินที่ผิดพลาด มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาและมีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรม

ในการศึกษารังนี้ ความโกรธ หมายถึง การแสดงออกทางอารมณ์ต่อสิ่งเร้าที่คุกคามความรู้สึก เป้าหมาย ความคาดหวัง ค่านิยม ความปลอดภัย หรือความมีคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดความคับข้องใจ ส่งผลต่อความรู้สึกภายในจิตใจ โดยความโกรธของแต่ละคนจะมีระดับแตกต่างกัน มีการแสดงออกภายนอกของพฤติกรรมและการแสดงออกภายใน ทั้งแบบเหมาะสม และไม่เหมาะสม

สาเหตุของการมีอารมณ์โกรธ

1. แนวคิดด้านจิตวิเคราะห์

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (Freud) อ้างใน (8) อธิบายว่า สาเหตุของความโกรธเรื้อรังนั้นอาจย้อนกลับไปได้ถึงประสบการณ์ในวัยเด็ก ความโกรธเกี่ยวข้องกับ Id ได้อย่างเพียงพอเพราะขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ในกรณีเช่นนี้ อิด (id) จะมีอิทธิพลเหนือบุคลิกภาพของมนุษย์และพร้อมที่จะแสดงออก นักจิตวิเคราะห์จะมองคนที่โกรธเรื้อรังว่าเป็นคนที่พัฒนาการถูกสกัด ซึ่งสอดคล้องกับการรับรู้ของคนทั่วไปที่เห็นว่า คนพวกนี้มีลักษณะเป็นเด็กมากกว่าอายุ ฮอว์นนิย์ ซึ่งเป็นนักจิตวิเคราะห์อีกท่านหนึ่ง อธิบายว่า ผู้ที่มีอาการโกรธเรื้อรังอาจเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองทางอารมณ์อย่างเพียงพอในวัยเด็กเล็กและวัยทารก ทำให้เกิดความกังวลและรู้สึกว่าโลกเป็นสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยแต่ก็ไม่อาจแสดงออกมาเป็นถ้อยคำได้ ดังนั้น ฮอว์นนิย์จึงมองว่าความจริงแล้ว การโกรธเรื้อรังเป็นกลไกการปรับตัวที่บุคคลใช้กับความไม่มั่นคงทางอารมณ์

2. แนวคิดสมมติฐานความคับข้องใจ – ความก้าวร้าว (Frustration – Aggression)

ดอลลาร์ด และ เซย์ลีย์ (Dollard Doop Miller Mowrer and Seary) อ้างใน (20) สมมุติฐานงานนี้ได้้นำแนวความคิดของฟรอยด์ (Freud) มาเป็นพื้นฐานของการศึกษาเรื่องความก้าวร้าว โดยตั้งสมมุติฐานว่า ความก้าวร้าวมีความสัมพันธ์ กับความคับข้องใจ พื้นฐานของแนวความคิด คือความก้าวร้าวเป็นผลจากความคับข้องใจ โดยความคับข้องใจจะก่อให้เกิดแรงผลักดัน (Drive) นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น คี๋อ ค้างคาว ขัดขืน เป็นต้น

ความคับข้องใจ หมายถึง สภาวะที่บุคคลถูกขัดขวางไม่ให้กระทำการ ไม่ให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่ต้องการ หรือ ไม่ได้ในสิ่งที่ประสงค์ สมมุติฐานความคับข้องใจ-ความก้าวร้าวจะอธิบายความก้าวร้าวได้อย่างสมบูรณ์ ต้องพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนความคับข้องใจด้วย ซึ่งหมายถึง สิ่งเร้า ภายนอกตัวบุคคล

นอกจากนี้ เบอร์กอวิทซ์ (Berkowitz) ได้เสริมแนวคิดของ ดอลลาร์ด (Dollard) อ้างใน (20) ว่า การเกิดความก้าวร้าว นั้น เกิดจาก

1. การตอบสนองทางอารมณ์หรือความโกรธ ซึ่งเป็นผลมาจากความคับข้องใจ ความโกรธเป็นความพร้อมทางสภาวะอารมณ์ ที่จะแสดงความก้าวร้าว
2. แม้จะมีความพร้อม ความก้าวร้าวจะไม่เกิดขึ้น ถ้าไม่มีสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้น
3. ต้องนำเอาภาวะกระตุ้นที่เป็นสิ่งเร้าภายนอกมาพิจารณาด้วย

3. พฤติกรรมก้าวร้าว

ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว

ความก้าวร้าวเป็นความยากและซับซ้อนในการให้ความหมายที่ชัดเจน ดังนั้นความพยายามที่จะควบคุมหรือจัดการความก้าวร้าวอย่างมีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจ และนิยามความก้าวร้าวให้เข้าใจตรงกัน ซึ่งมีผู้ให้คำนิยามไว้อย่างต่าง ๆ กัน ดังนี้

เบอร์กอวิทซ์ (Berkowitz) (21) แบ่ง พฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด ซึ่งจะทำให้เข้าใจพฤติกรรมก้าวร้าวได้ชัดเจนขึ้น พฤติกรรมก้าวร้าว 2 ชนิดดังกล่าว คือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือ (Instrumental Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีเจตนาร้ายที่จะให้บุคคลหรือสิ่งของเสียหาย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อผลบางอย่าง เช่น เพื่อระบายความคับข้องใจ เพื่อรางวัลหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมชนิดนี้จะเปลี่ยนไปตามสภาพการจัดสิ่งแวดล้อมของรางวัลและการลงโทษ
2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (Angry-Aggression หรือ Hostility Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลหรือสิ่งของได้รับอันตราย หรือเสียหาย

เมย์เยอร์ (Meyers) (22) ความก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมทางกาย หรือวาจา ซึ่งมีเจตนา หรือตั้งใจทำร้ายผู้อื่น

บัส (Buss) (23) ความก้าวร้าว หมายถึง การตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ในรูปของการกระทำอย่างทันทีโดยมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการใช้ อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟัน หรือใช้อวัยวะทางกายร่วมกับอาวุธ เช่น มีด ไม้ ปืน เป็นต้น เพื่อทำให้ผู้อื่น เจ็บปวด

2. ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นโดยใช้ ถ้อยคำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งจำแนกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- การปฏิบัติ ในการปฏิบัติมักจะแสดงท่าทางประกอบด้วย เช่น การหลบหน้า แสดงท่าทางรังเกียจ ไม่ยอมเข้ากลุ่ม ส่วนคำพูดที่ใช้ในการปฏิบัติ ได้แก่ การพูดตรงๆ หรือ การพูดให้ร้าย ร่วมกับการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น

- การบังคับ เป็นการพูดเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ โดยทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

อัมพร โอตระกูล (24) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมความก้าวร้าว หมายถึง การกระทำที่รุนแรงกว่าปกติ มีผลทำให้ผู้อื่นหรือตนเองเจ็บปวด เกิดความเสียหายทั้งเจตนาและไม่เจตนา การแสดงออกของความก้าวร้าวมีได้หลายทาง คือ

1. ทางวาจา หรือคำพูด เช่น การพูดด่าว่า กรรโชก ข่มขู่
2. ทางกายของร่างกาย เช่น การต่อสู้ชกต่อย การตีรันฟันแทง การข่มขืน
3. การทำให้เกิดความสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ เช่น การทำลายข้าวของให้เสียหาย ทบให้แตก
4. การนิพนธ์ว่าร้ายเพื่อให้เกิดความอับอาย และเสียชื่อเสียง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (25) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเรียกร้องสิทธิของตน โดยไม่สนใจว่าจะไปก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่นหรือไม่ การแสดงออกจะมีลักษณะของการข่มขู่ บิบบังคับเรียกร้อง หรือลักษณะของการแสดงออกที่รุนแรง

พฤติกรรมก้าวร้าว นั้นสามารถแสดงออกได้ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะทางตรง ได้แก่ การพูดจา ข่มขู่ กรรโชก หรือพูดจาดูถูก รวมถึงการแสดงออกทางท่าทาง เช่น การแกว่งหมัดไปมา การมองอย่างเหยียดหยาม และการทำร้ายร่างกาย ลักษณะทางอ้อม ได้แก่ การพูดจาเสียดสี หรือการนิพนธ์ให้ร้าย ส่วนท่าทางการแสดงออกนั้นมักแสดงออก โดยบุคคลนั้นไปสนใจในสิ่งอื่น หรือ แสดงออกต่อบุคคลอื่น หรือวัตถุสิ่งของ แทนที่จะแสดงออกต่อบุคคลเป้าหมาย

จากความหมายที่อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะต่างๆ **ในการศึกษครั้งนี้**

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรม หรือ การกระทำทางกาย และ/หรือ วาจา โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย และ/หรือ บาดเจ็บ ทั้งทางด้านร่างกาย และ/หรือ จิตใจ และ/หรือ ทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรม หรือ การกระทำทางกาย โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย และ/หรือ บาดเจ็บ ทั้งทางด้านร่างกาย และ/หรือ จิตใจ และ / หรือ ทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ได้แก่

- การทะเลาะวิวาท เช่น การต่อสู้ทำร้ายกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เป็นต้น
- การทำร้ายร่างกาย และ/หรือ จิตใจ ของตนเองและผู้อื่น เช่น ชกต่อย ตบ ตี เตะ หยิก ทูป ผลัก ข่วน กระทบ ดึง ขัดขืนให้ล้ม การเลียนแบบท่าทางหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น เป็นต้น
- การทำลายทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น เช่น ขว้างปาสิ่งของ ผลักโต๊ะ เก้าอี้ ทูปโต๊ะ เตะประตู เป็นต้น

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอายหรือไม่พึงพอใจ โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ เช่น พูดโต้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย คำ คำหยาบ ด่า ด่าทอ ด่าทอน เหยียดหยาม ประชดประชันผู้อื่น ตวาด ตะคอก พูดจาข่มขู่ เหยียดหยาม เป็นต้น

ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

มีนักจิตวิทยาหลายท่านพยายามอธิบายทฤษฎีของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่หลากหลาย ผู้วิจัยได้เลือกนำมาเสนอ 3 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม

ฟรอยด์ (Freud) อ้างใน (26) เห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากสัญชาตญาณแห่งการดำรงพันธุ์ (Sexual Instincts) คือ เมื่อไม่ได้รับการบำบัดทางเพศแล้ว คนเราจะเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเพียงวิธีการที่ทำให้มนุษย์และสัตว์บรรลุเป้าหมาย อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งคนและสัตว์มีความก้าวร้าว คนก้าวร้าวเมื่อจำเป็น เช่น แสดงความก้าวร้าวเพื่อการมีชีวิตอยู่ เพื่อปกป้องอาหาร ที่อยู่และลูก ส่วนสัตว์จะก้าวร้าวเมื่อมีศัตรูมาเผชิญหน้า ซึ่งเป็นสัญชาตญาณแห่งการต่อสู้เท่านั้น

สรุปได้ว่า ทฤษฎีก้าวร้าวที่เกี่ยวกับพันธุกรรมนี้ มนุษย์แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาเพื่อต้องการที่จะระบายความกดดันที่เกิดขึ้น แต่ควรเป็นไปในทางที่สังคมยอมรับและไม่เป็นที่เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

2. ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

นักจิตวิทยาที่เชื่อตามทฤษฎีนี้แบ่งออกเป็น 2 แนว คือ

2.1 สมมติฐานพฤติกรรมก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (Frustration Aggression Hypothesis)

มิลเลอร์ และ ดอลลาร์ด (Miller and Dollard) อ้างใน (26) เชื่อว่า มนุษย์มีความก้าวร้าวเพราะเขามีความคับข้องใจ จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ความคับข้องใจเป็นความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เกิดจากบุคคลนั้นถูกขัดขวางไม่ให้บรรลุความสำเร็จ และเมื่อคนเราถูกขัดใจจะเกิดความคับข้องใจและหาสะสมไว้ทีละเล็กละน้อย ในที่สุดจะเกิดเป็นความก้าวร้าวได้ และบุคคล, สิ่งของที่ถูกก้าวร้าวก็คือสิ่งที่ทำให้เกิดความคับข้องใจนั่นเอง

2.2 ทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว (Aggression Cues Theory)

เบอร์โกวิทซ์ (Berkowitz) อ้างใน (26) เห็นว่ารากฐานของคนที่ถูกก้าวร้าวขึ้นเกิดจากความคับข้องใจ แต่จะแสดงความก้าวร้าวออกมามากหรือน้อยหรือไม่แสดงเลยนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มากระตุ้นที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว กล่าวคือ ลักษณะภายในของบุคคลกับสถานการณ์กระตุ้นจะต้องสัมพันธ์กัน ถ้าเกิดความคับข้องใจน้อย แต่มีสถานการณ์กระตุ้นมากจะเกิดความก้าวร้าวได้ หรือถ้าเกิดความคับข้องใจมาก แต่มีสถานการณ์กระตุ้นน้อยก็อาจไม่เกิดความก้าวร้าว

สรุปได้ว่า ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้ชี้ให้เห็นว่า ความคับข้องใจเป็นรากฐานที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับลักษณะภายในของบุคคล

3. ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสิ่งที่บุคคลเรียนรู้ได้ ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเอง

แบนดูรา (Bandura) อ้างใน (26) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นรูปแบบหนึ่งของสังคม ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ และการพิจารณาว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว และความคิดเห็นของคนในสังคมนั้นๆ ว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น การที่พ่อแม่ลงโทษโดยการตีในสังคมอาจเห็นว่าไม่ใช่พฤติกรรมก้าวร้าว แต่ในสังคมอเมริกันอาจเห็นว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

นอกจากนี้ แบนดูรา (Bandura) อ้างใน (27) ยังกล่าวถึงความก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมนั้นมี 3 ลักษณะ คือ

1. การเกิดความก้าวร้าว (Origin of Aggression) โดยทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เชื่อว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการเรียนรู้ 2 ลักษณะ คือ

1.1 การสังเกตเป็นการเรียนรู้จากตัวอย่าง โดยการสังเกตตัวแบบ (พฤติกรรมของผู้อื่น) ซึ่งผู้สังเกตจะเรียนรู้กลวิธีในการแสดงพฤติกรรมในเวลาต่อมา และแบนดูรา เชื่อว่า การเรียนรู้จากการสังเกตต้องรวมตัวแปรกระบวนการทางปัญญาด้วย การสังเกตจึงทำให้บุคคลคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น เช่น การสังเกตแบบที่ได้รับการเสริมแรงทางอ้อม (Vicarious Reinforcement) กระบวนการทางปัญญาจะทำให้บุคคลคาดหวังผลกระทบที่ได้รับ ความคาดหวังจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญ การสังเกตประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

1.1.1 การสังเกตลักษณะที่สำคัญของพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดง บุคคลจะเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดจากความเด่นชัดของตัวแบบ ความชัดเจนของพฤติกรรม และลักษณะเฉพาะตัวของผู้สังเกต เช่น ความสามารถในการรับรู้และการรับสัมผัส ประสบการณ์ที่ได้รับแรงเสริม เป็นต้น

1.1.2 การจดจำที่ได้จากการสังเกตตัวแบบ จะทำให้ตัวแบบนั้นมีอิทธิพลต่อผู้สังเกต การจดจำจะเกิดขึ้นในลักษณะของสัญลักษณ์ เช่น คำพูด จินตภาพ เป็นต้น

1.2 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ได้แก่ การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รางวัลเสริมแรงหรือการลงโทษ พฤติกรรมก้าวร้าวจะเกิดขึ้นอีกในโอกาสต่อไป

2. ตัวกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว (Instigator of Aggression) ได้แก่ ประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

2.1 อิทธิพลของตัวแบบ ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์ทดลอง

2.2 สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การต่อสู้ การทำร้ายร่างกาย การถูกเหยียดหยาม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความคับข้องใจ หรือความโกรธ ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ รวมถึงพฤติกรรมก้าวร้าว

2.3 สิ่งจูงใจ ส่วนใหญ่เกิดจากความคาดหวังผลทางบวก ฉะนั้นตัวกระตุ้น คือ แรงเสริมที่บุคคลคาดหวังมากกว่าการกระทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด เช่น การทะเลาะวิวาทของเด็กหรือเยาวชนต่างสถาบันและทำให้กลุ่มเพื่อนพึงพอใจ ยอมรับว่าเป็นคนมีศักดิ์ศรี ตัวกระตุ้น คือ ความพอใจการยอมรับของผู้อื่น

2.4 การควบคุมด้วยการสอน โดยการให้รางวัล และการลงโทษ ซึ่งวิธีลงโทษที่รุนแรง ย่อมทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจและเห็นตัวแบบก้าวร้าวด้วย

2.5 การควบคุมด้วยสิ่งที่เป็นมายา (Delusional Control) เป็นสิ่งเร้าภายนอกที่เกิดจากความเชื่อถือที่ผิด

3. การเสริมแรงที่ทำให้ก้าวร้าวคงอยู่ (Reinforcement of Aggression) ได้แก่ แรงเสริม ซึ่งแบน ดูรา ได้แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

3.1 แรงเสริมภายนอก เมื่อบุคคลแสดงความก้าวร้าวแล้วได้รับแรงเสริม พฤติกรรมนั้นจะ คงอยู่

3.2 แรงเสริมที่ได้จากการสังเกต โดยตัวแบบที่ได้รับรางวัลจะเป็นตัวแบบที่มี ประสิทธิภาพ แรงเสริมที่ได้จากการสังเกตจะทำหน้าที่ให้ข้อมูลและแรงจูงใจให้บุคคลแสดงความ ก้าวร้าว

3.3 แรงเสริมที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ การลดค่าหรือศักดิ์ศรีของผู้อื่น เพื่อให้ตนเองรู้สึก พอใจและได้ระบายความคับข้องใจมากขึ้น

เปรียบเทียบแนวคิดเกี่ยวกับความก้าวร้าว ทั้ง 3 แนวเป็นแผนภาพ ได้ดังนี้

1. ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม (Sexual Instincts) ของ ฟรอยด์ (Freud)



แผนภูมิที่ 2 แสดงทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม

แหล่งที่มา : ทิพย์วัลย์ สุทิน (2538)

2. ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

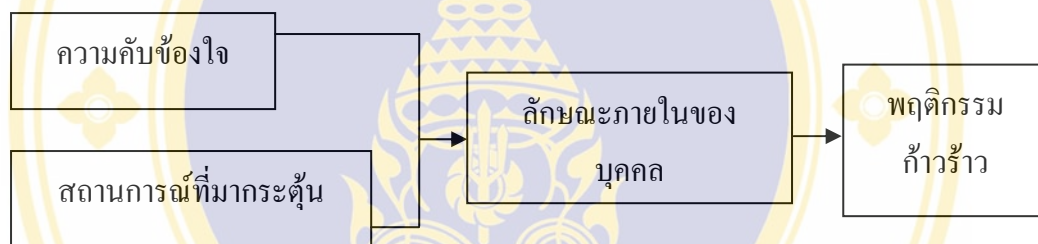
2.1 สมมติฐานพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากความคับข้องใจ (Frustration Aggression Hypothesis) ของ มิลเลอร์ และ ดอลลาร์ด (Miller and Dollard)



แผนภูมิที่ 3 สมมติฐานพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากความคับข้องใจ

แหล่งที่มา : ทิพย์วัลย์ สุทิน (2538)

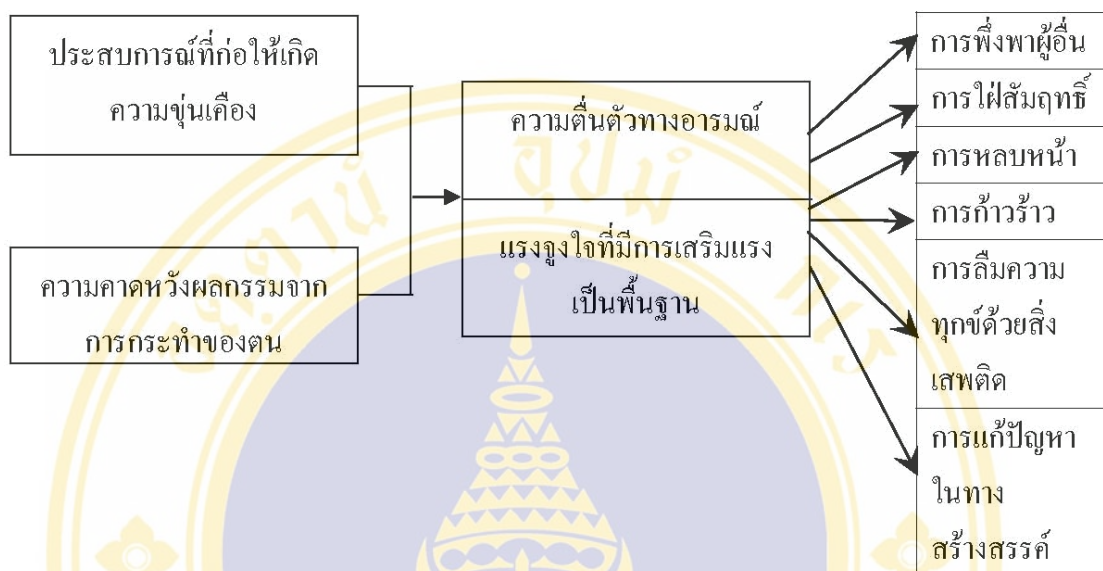
2.2 ทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว (Aggression Cues Theory) ของ เบอร์กowitz (Berkowitz)



แผนภูมิที่ 4 ทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว

แหล่งที่มา ทิพย์วัลย์ สุทิน (2538)

3. ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura)



แผนภูมิที่ 5 ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคม
แหล่งที่มา : ทิพย์วัลย์ สุทิน (2538)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคม จากตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เกิดการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าในการแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว อาจมีความเป็นไปได้ต่ำในการแก้ไขที่ตัวปัญหา ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อม หรือสังคม วัฒนธรรม เพราะเราไม่สามารถบังคับให้ผู้อื่นทำตามกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ หรือทำตามความต้องการของเราได้ทั้งหมด ตลอดทั้งเวลา ทุกสถานการณ์ เราจึงต้องแก้ไขปัญหามาตรการจัดการจากตัวเราเอง โดยการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวให้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งเป็นการแก้ไขหาทางออกที่ดีที่สุด

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว

1. ด้านการอบรมเลี้ยงดู

อดมเดช กาญจนพันธุ์ (28) ได้ระบุว่า ครอบครัวเป็นสถาบันแรกของมนุษย์ ในการหล่อหลอมบุคลิกภาพ อารมณ์ จิตใจ ทักษะคิด ค่านิยม จริยธรรม และคุณธรรม พร้อมทั้งปลูกฝังการเรียนรู้การปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคม ความรับผิดชอบต่างๆ ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูหากเน้นไป

ในทางหนึ่งมากเกินไป ไม่มีความพอดี อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมของเด็กที่เป็นปัญหาต่อสังคมภายนอกบอบกสะทอนถึงภาพของครอบครัว

ณัฐวดี ณ มโนรม (29) ได้ระบุว่า ความสำคัญของครอบครัวต่อพฤติกรรมของเด็กว่า ครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก ทั้งทางด้านลักษณะการเลี้ยงดูและความถี่ของความก้าวร้าว ซึ่งมีผลกระทบต่อเด็กและยังส่งผลต่อปัญหาพฤติกรรมของเด็กอีกด้วย ได้แก่

1.1 การเลี้ยงดูแบบตามใจมากเกินไป เด็กจะเติบโตกลายเป็นผู้เอาแต่ใจตนเองยึดประโยชน์ของตนเป็นแบบที่ตัวเองใจจึงทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ยาก ขาดการควบคุมตนเอง

1.2 การที่พ่อแม่กระทำตนเป็นแบบอย่างแก่เด็กในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และการไม่สามารถควบคุมตนเองได้

1.3 ทักษะคิดของพ่อแม่ในทางมุ่งร้ายต่อเด็กอาจปรากฏว่าเด็กในช่วงอายุก่อน 5 ปีจะมีความก้าวร้าวมาก

กรณีศันท์ วิลาวัลย์ (30) ยังได้ระบุว่า ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่สม่ำเสมอ พ่อแม่บางคนมีอารมณ์ไม่คงเส้นคงวา เป็นลักษณะอารมณ์ที่ไม่บรรลุนิติภาวะ ลูกที่อยู่ในความดูแลและรู้สึกสับสน ไม่สามารถจับแบบฉบับหรือคาดการณ์ลักษณะอารมณ์ของพ่อแม่ได้ว่าเป็นอย่างไร ทำให้เกิดมีอารมณ์หงุดหงิด โกรธ ก้าวร้าว ซึ่งเมื่อเด็กมีอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าวแล้วจะทำให้พ่อแม่ที่มีอารมณ์ไม่คงเส้นคงวายังเพิ่มความหงุดหงิดและความโกรธ เป็นผลจะทำให้เด็กยังมีความก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

ครอบครัวที่มีการเลี้ยงดูโดยพ่อแม่ตามใจลูกมากเกินไป โดยเฉพาะพ่อแม่ที่ขาดการอบรมเลี้ยงดูให้ลูกรู้ว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก ไม่มีการอบรมให้รู้จักระเบียบของสังคม ปล่อยให้เด็กทำทุกอย่างตามที่ต้องการ จะส่งผลให้เด็กเป็นคนที่เห็นแก่ตัว เจ้าอารมณ์ คือ เกร และก้าวร้าว

ครอบครัวที่มีการปล่อยปละละเลย ไม่ดูแล จะทำให้เด็กมีความรู้สึกลูกทอดทิ้ง ทำให้เด็กแสดงออกโดยการต่อต้าน เป็นผลให้เกิดพฤติกรรม เช่น คือ ขาดระเบียบ เกร และก้าวร้าว เป็นต้น เมื่อเด็กเหล่านี้เติบโตไปด้วยรากฐานของความไม่มั่นใจ ไม่ผูกพันต่อพ่อแม่ ไม่ไว้วางใจสังคม ในที่สุดจะเป็นปัญหาต่อสังคม

2. ความมั่นคงและความอบอุ่นในครอบครัว

อุดมเดช กาญจนพันธ์ (28) ได้ระบุว่า ความแตกแยกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการหย่าร้าง หรือการแยกกันอยู่ หรือพ่อแม่เสียชีวิตจะมีผลต่อสุขภาพจิตเป็นอย่างยิ่ง การขาดความอบอุ่นในครอบครัวเป็นสาเหตุที่สำคัญอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กกระทำผิด

โสภา ชีปิลมันน์ (31) ได้ระบุว่า ครอบครัวที่ขาดความรัก ความอบอุ่น มีความอ่อนแอ จะส่งผลให้เด็กและเยาวชนประพฤติดนไม่เหมาะสมกับวัย ทำให้เด็กขาดความมั่นคงทางจิตใจและ อารมณ์ เมื่อถูกกดดันมากเกินไปจึงหาทางออกด้วยการกระทำความผิด เช่น การหลบหนีการเรียน การพกพาอาวุธ ก่อเหตุการทะเลาะวิวาท เป็นต้น

3. สิ่งแวดล้อม

3.1 อิทธิพลของสื่อมวลชน ซึ่ง อุดมเดช กาญจนพันธ์ (28) ระบุว่า สื่อมีความสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติหรือปลูกฝังค่านิยมด้านลบให้กับเยาวชนนั้น ส่วนใหญ่ ได้แก่ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับอาชญากรรม การข่มขืน การฆ่าตัวตาย การกระทำการรุนแรง สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้เยาวชนเลียนแบบ โดยเฉพาะการกระทำผิดกฎหมาย

3.2 การเลียนแบบ โดย กันยา ภิญโญยงค์ (32) ระบุว่าสิ่งแวดล้อมทางสังคม ทั้งที่บ้าน โรงเรียนและชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่มีอิทธิพลต่อการเป็นแบบอย่างให้เด็กทั้งสิ้น เด็กที่เห็นแบบอย่างที่กำลังจะแสดงออกเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะเด็กชายที่ได้รับสถานการณ์ที่เปิดโอกาสให้แสดงความก้าวร้าวมากกว่าเด็กหญิง และถ้าเด็กเลียนแบบพฤติกรรมนั้นแล้วได้รับการต่อต้านหรือถูกลงโทษจะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจ และจะทำให้เด็กตอบสนองโดยการก้าวร้าวมากขึ้น ซึ่ง อุดมเดช กาญจนพันธ์ (28) ยังได้ระบุอีกด้วยว่า กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมด้วยการเลียนแบบก่อให้เกิดการเรียนรู้ในด้านต่างๆ การเลียนแบบของมนุษย์เป็นกระบวนการทางสังคมเพื่อพยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

ผู้วิจัยจึงสรุปว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กส่วนใหญ่แล้ว มีความสัมพันธ์ระหว่าง การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจและลักษณะนิสัยของเด็กทำให้เกิดอิทธิพลการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ดังนั้นการรับรู้ถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถหาวิธีการหรือแนวทางป้องกันมิให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวลดน้อยลง

ความสัมพันธ์ระหว่างความโกรธและความก้าวร้าว

ขั้นตอนของการเกิดความโกรธและความก้าวร้าว จะเป็นดังนี้ คือ

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ (19) กล่าวว่าความโกรธที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์เป็นปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อน โดยเกี่ยวข้องกับเงื่อนไข ดังต่อไปนี้

- 1) สิ่งกระตุ้นความโกรธ
- 2) สภาพก่อนเกิดความโกรธ
- 3) กระบวนการประเมิน

1.) สิ่งกระตุ้นความโกรธ (Anger Prompt)

ความโกรธมักจะถูกกระตุ้นโดย หนึ่งสิ่งเร้า อาจเกิดจากเหตุการณ์ที่สามารถระบุได้ เช่น การจรรยาที่ดุด่า สิ่งของ เช่น รถยนต์เสีย หรือลักษณะส่วนบุคคล เช่น เป็นคนขี้เมา เป็นคน และสองคือการจดจำและจินตนาการที่เต็มไปด้วยความโกรธ เช่น บุคคลอาจจะแสดงความโกรธ ออกมาในการตอบสนองต่อการวิจารณ์งานของผู้บังคับบัญชา เพราะว่าทำให้เกิดความทรงจำที่ เหมือนกับการถูกต่อว่าในครั้งยังเป็นเด็ก เป็นต้น

2.) สภาวะก่อนเกิดความโกรธ (Pre – Anger Characteristics)

สภาวะของบุคคลก่อนทำให้เกิดความโกรธประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

- ลักษณะนิสัยที่ติดตัวของบุคคล อธิบายได้จากเอกลักษณ์ของบุคคล (Ego identity) หรือขอบเขตของบุคคล (Personal domain) เป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น ความเชื่อ ค่านิยม โดยความโกรธจะถูกกระตุ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่าการโจมตี คำหยาบ มีผลกระทบต่อเอกลักษณ์ ของบุคคล มีการล่วงล้ำขอบเขตส่วนบุคคล
- สภาวะทางความคิด อารมณ์และกายภาพ เป็นสภาวะในทางลบที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความอ่อนเพลีย ความเจ็บป่วย ความเครียด ความวิตกกังวล ความหิว ความหนาวหรือร้อนมากเกินไป เป็นต้น เป็นการเพิ่มโอกาสในการเกิดความโกรธ

3.) กระบวนการประเมิน (Appraisal Process)

ความโกรธจะถูกประเมินโดยผ่าน อุปนิสัย สภาวะทางความคิด อารมณ์ กายภาพ และ ลักษณะของสถานการณ์

การประเมินขั้นต้น จะเกี่ยวข้องกับเงื่อนไขที่กระตุ้น สถานการณ์และสภาวะแวดล้อมว่ามีความเกี่ยวข้อง ความรุนแรง หรือเป็นอันตรายต่อตนเองหรือไม่ ความโกรธจะเกิดขึ้นถ้าเหตุการณ์ถูก ประเมินว่าเกี่ยวข้องและล่วงล้ำต่อขอบเขตของบุคคล

การประเมินขั้นที่สองจะเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจความสามารถในการจัดการของบุคคล โดยความโกรธจะไม่เกิดขึ้นถ้าบุคคลรับรู้ว่าคุณสมบัติในการจัดการอย่างเพียงพอ

คัสสัน และ เอคคาร์ค (Kassiove and Eckhardt) (33) กล่าวถึงขั้นตอนการเกิดความ โกรธและความก้าวร้าวไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 เหตุการณ์ที่มากระตุ้นนั้นถูกรับรู้ว่าเป็นเหตุการณ์ทางลบ เช่น การไม่ได้รับการ ยอมรับในกลุ่มเพื่อน การถูกปฏิเสธ การได้ฟังถ้อยคำที่หยาบคาย เป็นต้น ความโกรธนั้นจะเกิดขึ้น จากกรณีที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์กระตุ้นต่างๆ ในทางลบ

ขั้นที่ 2 การตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ถูกรับรู้ในทางลบ บุคคลจะตอบสนองต่อเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจจะผ่านทางบวกหรือทางลบ บุคคลมักจะแสดงการตอบสนองในรูปแบบของ

พฤติกรรมที่เคยใช้มาแล้วในสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาก่อน การตอบสนองจะเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกต ตัวแบบ และการได้รับแรงเสริม

การตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การตอบสนองในทางบวก คือ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความก้าวร้าว โดยเกิดขึ้นจากการที่บุคคลใช้ทักษะในการจัดการทางบวกที่เคยใช้มาแล้วในอดีตเป็นการควบคุมความโกรธ เช่น การรู้จักให้อภัย การสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น ซึ่งแบ่งได้ 2 แบบย่อย คือ การควบคุมความโกรธที่อยู่ในใจ และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกมาภายนอก

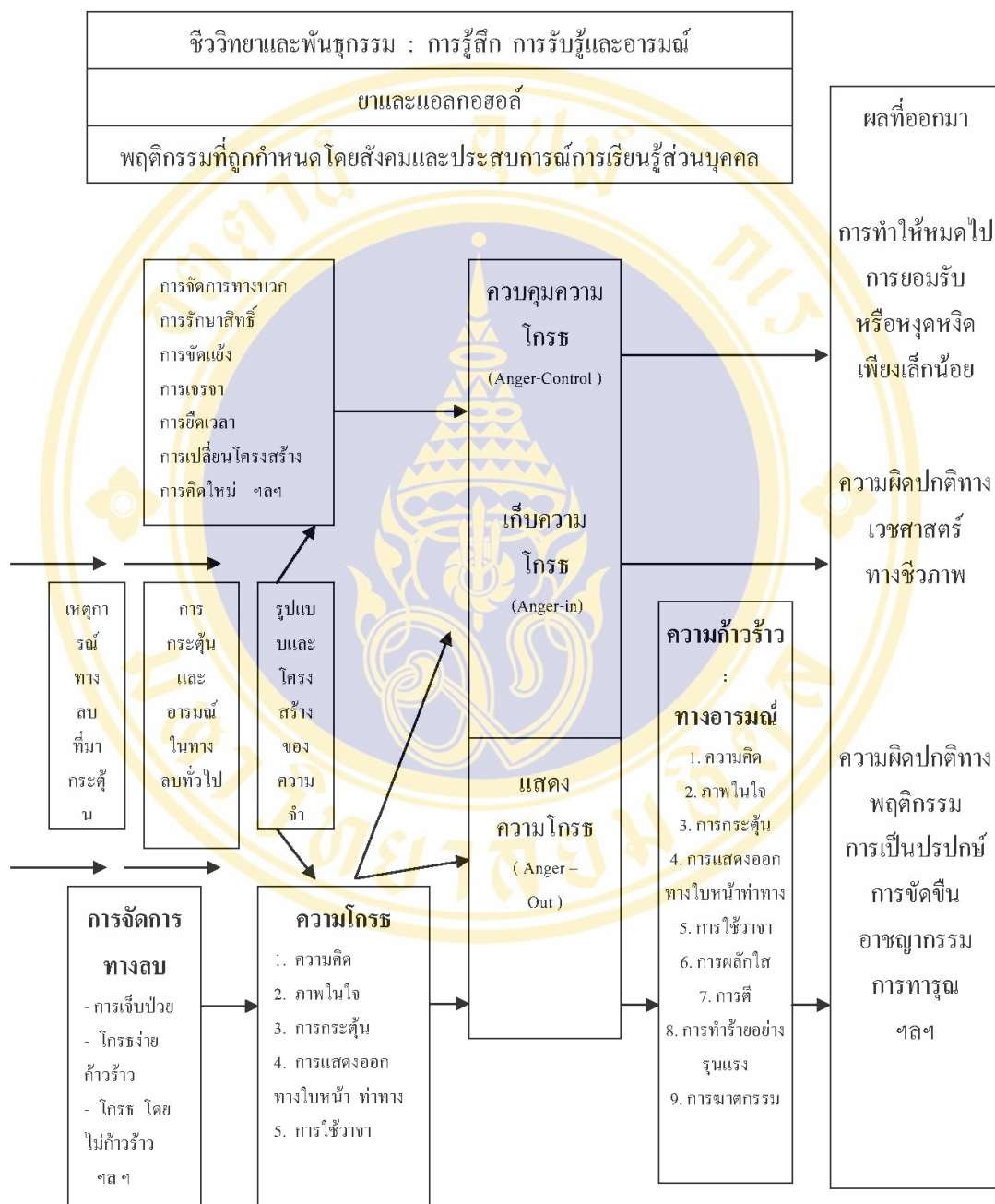
2. การตอบสนองในทางลบ เกิดจากการใช้ทักษะจัดการทางลบต่อสถานการณ์ในอดีตที่เคยใช้มาแล้ว คือ

- แบบไม่ก้าวร้าว และก้าวร้าว ทั้งทางด้านกาย หรือวาจา เป็นการแสดงความโกรธออกมาภายนอก ด้วยรูปแบบพฤติกรรมก้าวร้าว นำไปสู่พฤติกรรมรุนแรง ทารุณ และอาชญากรรมต่างๆ

- แบบเก็บกดความโกรธไว้ภายใน ซึ่งหากมีมากเกินไปจะทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย เช่น โรคกระเพาะที่เกิดจากความเครียด หรือโรคไมเกรนที่เกิดจากความเครียด เป็นต้น

กัสสัน และ เอคคาร์ค Kassinove and Eckhardt (33) มีแนวคิดที่สรุปได้ว่าความโกรธโดยเสนอเป็นรูปแบบที่เขาได้สร้างขึ้นเอง เขาได้กล่าวถึงการเกิดความโกรธโดยเริ่มจากการกระตุ้นของเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่ทำให้ปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อน เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบหลายประการสิ้นสุดลงที่ผลที่เกิดขึ้นในทางบวกหรือทางลบ

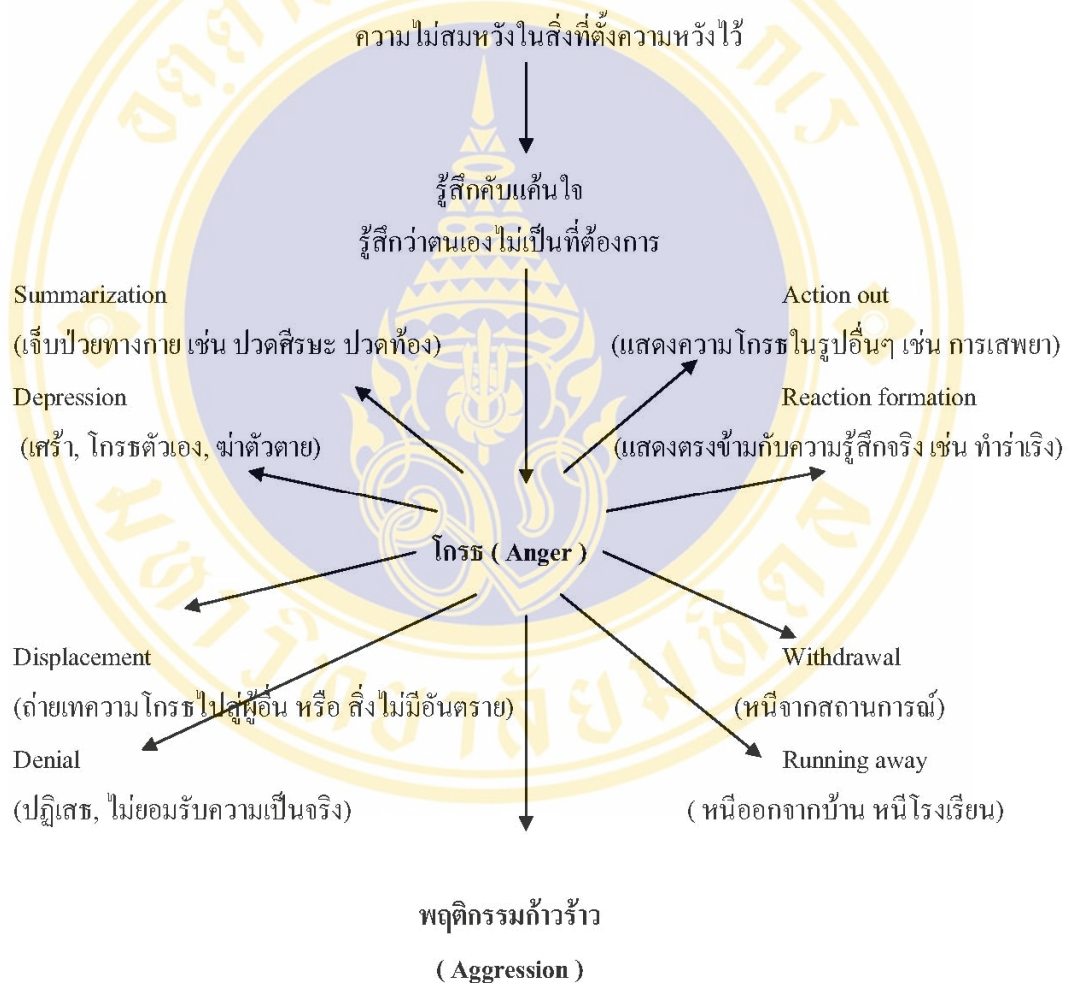
รูปแบบการเกิดสภาวะความโกรธและความก้าวร้าว
ของ คัสสิน และ เอคคาร์ค (Kassinove and Eckhardt)



แผนภูมิที่ 6 รูปแบบการเกิดสภาวะความโกรธและความก้าวร้าว

แหล่งที่มา : นายทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542)

เชาวลิต นาคทอง (17) กล่าวว่า วิธีแสดงต่อความโกรธโดยทั่วไป สามารถแบ่งได้ 3 แบบ คือ การเก็บความโกรธ (Anger – in) การควบคุมความโกรธ (Anger – control) และการแสดงออกความโกรธ (Anger – out) แบบก้าวร้าวทั้งทางกายและวาจา เกิดจากการขาดความสมดุลระหว่างแรงกระตุ้นและการควบคุม อธิบายได้ว่า หากแรงกระตุ้นความก้าวร้าวมีสูงแต่การควบคุมภายในยังมีอยู่พฤติกรรมรุนแรงอาจไม่เกิดหรือเกิดเพียงเล็กน้อย แต่หากการควบคุมภายในมีน้อยพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงย่อมเกิดขึ้น



แผนภูมิที่ 7 วิธีแสดงต่อความโกรธ

แหล่งที่มา : เชาวลิต นาคทอง (2542)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลมีความโกรธจะเกิดการประมวลผลความคิด การเรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์นั้นแล้วจึงแสดงพฤติกรรมต่อความโกรธออกมา ซึ่งจะแตกต่างกัน

ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธที่แต่ละคนได้รับ หากสามารถควบคุมความโกรธไว้ได้ในระดับพอดีก็จะเกิดผลดี แต่หากไม่สามารถควบคุมได้ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างไม่เหมาะสม เกิดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการแสดงออกของความโกรธ

4. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory)

อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) (34) นักทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive) เป็นผู้สร้างทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนขึ้น โดยแบนดูรามองว่ามนุษย์มีความกระตือรือร้นและมีแรงบันดาลใจที่จะปรับปรุงชีวิตของตนและสังคมที่มีผลกระทบต่อชีวิตของเขา และความเชื่อในความสามารถของตนก็เป็นตัวกำหนดที่สำคัญตัวหนึ่งของการกระทำของมนุษย์ที่จะนำไปสู่ผลที่พึงปรารถนา แม้ว่าความรู้และทักษะจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้บรรลุผลได้ แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะมนุษย์เรามากไม่ปฏิบัติให้ดีที่สุด แม้ว่าเขาจะรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ถ้าเขาไม่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถพอที่จะทำได้

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นมโนทัศน์หนึ่งในปัจจัยด้านความคิดและความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม แนวความคิดของแบนดูรา กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นความเชื่อเฉพาะที่บุคคลจะทำพฤติกรรมที่จะเป็นเพื่อควบคุมเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่มีผลต่อสวัสดิภาพของตนเอง แบนดูราได้ให้คำจำกัดความของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตน ที่จะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งและดำเนินการกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

การรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการเลือกการกระทำในกิจกรรมต่างๆ โดยมีความพยายามที่จะกระทำกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง ถ้าบุคคลตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถก็จะกระทำกิจกรรมนั้น แต่ถ้ามีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถก็จะหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมนั้น และการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีผลต่อการกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมของบุคคล กล่าวคือ บุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่อาจแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าบุคคลสองคนนี้มีรับรู้ความสามารถของตนเองที่แตกต่างกัน ก็อาจแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้การรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลจะสามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ และจะได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์หรือทักษะที่ประสบความสำเร็จในอดีต ดังนั้นสิ่งที่เป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงพฤติกรรม จึงขึ้นกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้นๆ นั่นเอง กล่าวคือถ้าบุคคลมีความมั่นใจและเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ บุคคลก็จะแสดงถึงความสามารถนั้นออกมา โดยจะมีความอดทนอดสาหัสไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด ใน

ขณะเดียวกัน บุคคลที่ไม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรม จะพยายามหลีกเลี่ยงการปฏิบัติที่เชื่อว่าเกินความสามารถของตน

แบนดูรา (Bandura) สรุปว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) (35) เป็นความเชื่อหรือการรับรู้ การตัดสินใจพิจารณาของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะทำการตอบสนองบางอย่างโดยเฉพาะ โดยที่แบนดูราเชื่อว่า บุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าสองคนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในบุคคลเดียวกันก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกันก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้เช่นกัน แบนดูราเห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านสภาพการณ์นั้นๆ นั่นคือถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ ก็จะแสดงถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ จะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด

แบนดูรา (Bandura) (27) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตามลักษณะของงาน หรือกิจกรรมที่กำหนดและสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ทั้งนี้แบนดูราเชื่อว่าการที่มนุษย์จะรับเอาพฤติกรรมใดไว้ขึ้นกับปัจจัย 2 ประการ ดังกล่าวแสดงได้ดังแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 8 แสดงความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

แหล่งที่มา : Bandura Albert (1977)

จากโครงสร้างของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง แสดงให้เห็นส่วนประกอบที่สำคัญของทฤษฎี คือ

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) (27) หมายถึง ความเชื่อ หรือความมั่นใจของบุคคลในความสามารถของตนเองที่เป็นตัวกำหนดการแสดงออกถึงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการภายใต้สถานการณ์เฉพาะ การรับรู้ความสามารถของตนเอง เสมือนกับการรับรู้ความสามารถทางด้านร่างกายของตนเองในการที่กระทำการสิ่งใดๆ เพราะว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะเป็นตัวช่วยบอกว่าบุคคลมีพลังเท่าไร และนานเท่าไรที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้ ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้

2. ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectation) (27) หมายถึง ความคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับผลลัพธ์หรือผลที่จะเกิดขึ้น ถ้าหากรับเอาพฤติกรรมนั้นๆ มาปฏิบัติ ซึ่งผลลัพธ์ที่คาดหวังสามารถเกิดได้ใน 3 รูปแบบ คือ

- 2.1 ผลลัพธ์ด้านร่างกายทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ความสุขสบาย ความเจ็บปวด
- 2.2 ผลลัพธ์ด้านสังคมในเชิงบวกและเชิงลบ เช่น การเป็นที่ยอมรับหรือสนใจของสังคม การได้ชื่อเสียงและเงินตอบแทน
- 2.3 ผลลัพธ์ที่เกิดจากการประเมินตนเองต่อพฤติกรรมที่ปฏิบัติ เช่น ความพึงพอใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้ มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ซึ่งจะเห็นได้จากแผนภูมิต่อไปนี้

		ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น	
		สูง	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

แผนภูมิที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์กับพฤติกรรม

แหล่งที่มา : Bandura Albert (1977)

แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความคาดหวังผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นว่า ถ้าหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความคาดหวังผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นสูงเช่นเดียวกัน บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำ พฤติกรรมนั้นแน่นอน ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะมีความคาดหวังผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นต่ำด้วย หรือถ้ามีความคาดหวังส่วนใดส่วนหนึ่งต่ำบุคคลก็มีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น

ดังนั้น ผู้วิจัยเชื่อว่าวัยรุ่นที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการจัดการความโกรธ สามารถควบคุมอารมณ์โกรธ การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว จะสามารถประสบความสำเร็จในการแสดงออกถึงพฤติกรรม และการจัดการกับอารมณ์ได้

แต่ความตั้งใจของแต่ละบุคคล ย่อมมีความแตกต่างกันทั้งนี้แบบนดราได้อธิบายความแตกต่างของความมั่นใจของบุคคล ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งไว้ 3 มิติ ดังนี้

1. มิติตามขนาด ได้แก่ ความยากง่ายของพฤติกรรมที่จะกระทำ หรือที่เรียกว่า ความคาดหวังต่อขนาดของความยากง่ายของพฤติกรรมที่จะกระทำ
2. มิติความแข็งแกร่ง ได้แก่ ความมั่นใจของบุคคลในการประเมินระดับความสามารถในการแสดงพฤติกรรมของตนเอง เรียกว่าความคาดหวังต่อความแข็งแกร่ง
3. มิติความเป็นสากล ได้แก่ ความคาดหวังที่สร้างขึ้นได้โดยที่บุคคลสามารถประยุกต์สถานการณ์ต่างๆ ที่คล้ายคลึงกับที่ตนประสบมาก่อนมาใช้ในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ

แบนดรา (Bandura) (27) อธิบายไว้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) จะมีผลต่อบุคคลในด้านต่างๆ ดังนี้

1. การเลือกกระทำพฤติกรรม ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล จะมีการคิดตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องกระทำพฤติกรรมใด หรือกระทำอย่างต่อเนืองนานเท่าไร การเลือกกระทำพฤติกรรมใดในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งก็เนื่องมาจากการรับรู้ตนเอง บุคคลจะหลีกเลี่ยงงานหนัก และสถานการณ์ที่เขาเชื่อว่าเกินความสามารถ ส่งผลให้นำไปสู่ความล้มเหลวได้ อันจะส่งผลให้เขารู้สึก ทุกข์ เกรียด ผิดหวังและทำลายความเชื่อในความสามารถของเขาลงไป ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำเกินไปมักจะเลือกทำงานง่ายๆ ซึ่งเป็นการจำกัดความสามารถของตนเองเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ขาดความพยายามและขาดการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ก้าวหน้าต่อไป

2. การใช้ความพยายามและความอดทนในการทำงาน ความสามารถของตนเองที่บุคคลประเมินนั้น จะเป็นตัวกำหนดว่า เขาจะต้องใช้ความพยายามเท่าใด และจะต้องอดทนในการเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้นานเท่าใด ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถสูงเท่าใด ก็จะมี ความพยายาม

และความอดทนในการทำงานมากเท่านั้น อันจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ก็มักจะมี ความสงสัยในความสามารถของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือพบกับงานที่มีความรู้สึกลำบาก ก็จะทำให้ไม่มีความพยายามและเลิกกระทำในที่สุด

3. รูปแบบความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ ความสามารถของบุคคลมีอิทธิพลต่อรูปแบบความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ในระหว่างการกระทำพฤติกรรม และการคาดการณ์การกระทำในภายหน้า บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำจะรู้สึกว่าการงานนั้นยากลำบาก ซึ่งมักจะรู้สึกมากเกินความเป็นจริง มีผลทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด และทำลายความสามารถของตนเองที่จะได้จากการเรียนรู้ในงานที่ล้มเหลว สำหรับผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูง จะเอาใจใส่และมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ สูง อุปสรรคจะเป็นการกระตุ้นตนเองให้มีความพยายามมากยิ่งขึ้น

4. เป็นผู้กำหนดการกระทำพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม นั่นคือ บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะคิดรู้สึกและกระทำพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ โดยบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะสนใจ และเลือกทำงานที่ท้าทาย หากยังไม่บรรลุเป้าหมายก็จะยิ่งพยายามมากขึ้น ถ้าพบกับความล้มเหลวก็จะใช้ความล้มเหลวเป็นตัวกระตุ้นช่วยให้ประสบความสำเร็จ และกระทำการต่างๆ อย่างไม่วิตกกังวล ตรงกันข้ามกับผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ มักจะเอาความสามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมในอนาคตของตน แต่ไม่พยายามใช้ความสามารถของตน โดยจะหลีกเลี่ยงงานที่ยาก เมื่อพบกับอุปสรรคก็จะเลิกล้มการกระทำนั้น ทำให้มีความปรารถนา ทะเยอทะยานต่ำ และต้องพบกับความเครียด ความวิตกกังวลอย่างมาก

ในการรับรู้ความสามารถของตนเอง แบนดูรา (Bandura) (27) ได้เสนอแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลไว้ 4 ปัจจัย คือ

1. ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) ซึ่งแบนดูราเชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรงความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นจำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆ กับการทำให้เขารับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลกระทบที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่า เขาก็จะสามารถที่จะประสบ

ความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกเขามีความสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่างๆ โดยที่ให้ผู้แบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่างๆ เหล่านั้นได้

ก. ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Live Model) เป็นตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง ได้เห็นตัวแบบในสภาพการณ์จริง ซึ่งมีข้อดีคือ ตัวแบบสามารถเพิ่มเติมหรือปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อให้การแสดงออกพฤติกรรมชัดเจน หรือเหมาะสมกับสภาพการณ์มากยิ่งขึ้น การเสนอตัวแบบวิธีนี้ช่วยให้ผู้สังเกตเกิดความสนใจในตัวแบบ และลอกเลียนพฤติกรรมของตัวแบบได้ดีกว่าการเสนอตัวแบบวิธีอื่น แต่การเสนอตัวแบบวิธีนี้ต้องระมัดระวังในเรื่องการควบคุมผลรวม เพราะอาจมีเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดไว้ล่วงหน้าเกิดขึ้น ทำให้ตัวแบบไม่ได้รับผลกรรมที่พึงพอใจตามที่ควรได้รับ

ข. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) การเสนอตัวแบบลักษณะนี้ได้แก่ การเสนอตัวแบบจากภาพยนตร์ วิทยุ โทรทัศน์ เทปบันทึกเสียง หนังสือ หุ่นกระบอกหรือการ์ตูน เป็นต้น ซึ่งเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้เรียบร้อยแล้ว ทำให้มีผลดีในการที่จะเน้นจุดสำคัญของการแสดงพฤติกรรม และยังสามารถควบคุมพฤติกรรมและผลกระทบของตัวแบบได้ ทั้งยังสามารถเก็บไว้ใช้ในการให้ตัวแบบครั้งต่อไปได้ และยังสามารถใช้ได้ทั้งบุคคลคนเดียวหรือกลุ่มบุคคลได้

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนี้ค่อนข้างง่ายและใช้กันอย่างทั่วไป เบเนดิกตา ได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนัก ในการที่จะทำให้คนเราสามารถที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าจะให้ได้ดี ควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อยๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคล อย่างค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอนพร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกันก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลที่ถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบ เช่น การอยู่ในสภาพที่ถูกข่มขู่จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด นอกจากนี้อาจจะทำให้เกิดความกลัว และจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนต่ำลง ถ้าอารมณ์ลักษณะดังกล่าวเกิดมากขึ้น ก็จะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนต่ำลงไปอีก แต่ถ้าบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ได้ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้น อันจะทำให้การแสดงออกถึงพฤติกรรมนั้นดีขึ้นด้วย

5. การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

การศึกษาของไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนี้ จะต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผู้ดูแลเด็ก การศึกษาจัดขึ้นโดยมีผู้ปกครอง เป็นจุดยืนในการวางแผนทางให้ การศึกษาแก่บุตรหลาน ผู้ปกครองต้องมีบทบาทเป็นสำคัญ ภายหลังจากมีการพัฒนาการเรียนการสอนมาเป็นระบบปัจจุบัน ผู้ปกครองจะให้ความสำคัญในการจัดการศึกษา ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพการศึกษาของเด็กไทยในอนาคตและเป็นการพัฒนาการศึกษาจากพื้นฐานความต้องการของประชาชน

สุวัฒน์ มุทฺธเมธา (36) ได้นิยามความหมายไว้ว่า การมีส่วนร่วม คือ การที่ประชาชนให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน โดยการแสดงความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนการสอน และการปรับปรุงกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน ให้การสนับสนุนด้านการเงิน วัสดุอุปกรณ์ แรงงาน เป็นกรรมการ เป็นวิทยากรในการเรียนการสอนและสนับสนุนช่วยเหลือด้านการประชาสัมพันธ์โรงเรียน นอกจากนี้ในฐานะผู้รับบริการจากโรงเรียน ได้แก่ การบริการด้านสุขภาพ การฝึกอบรมอาชีพ การส่งเสริมอาชีพ กิจกรรมเพื่อการอ่านออกเขียนได้ กิจกรรมนันทนาการ การรับบริการห้องสมุด การบริการข่าวสารความรู้ การส่งเสริมประชาธิปไตย และการใช้อาคาร สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ของทางโรงเรียน เพื่อกิจกรรมของชุมชน และได้กล่าวถึงลักษณะของความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียน ไว้ดังนี้

1. โรงเรียนควรเปิดโอกาสให้พ่อแม่ ผู้ปกครองนักเรียน และชุมชนได้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน ตามความเหมาะสม และความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคลและหน่วยงาน สิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองและชุมชนจะช่วยเหลือให้ความร่วมมือได้ เช่น

- 1.1 เป็นกรรมการร่วมงานต่างๆ
 - 1.2 เป็นผู้ช่วยเหลือ ควบคุมดูแลนักเรียนในเรื่องความปลอดภัยในการเดินทาง ความปลอดภัยในสถานศึกษา และความปลอดภัยในชุมชน
 - 1.3 ให้ความร่วมมือในการจัดอาหารและการบริการอาหารแก่นักเรียน
 - 1.4 ให้ความร่วมมือในการบริจาควัสดุ อุปกรณ์ การสอนและการกีฬาต่างๆ
 - 1.5 ช่วยการสอนโดยเป็นครูพิเศษ ตามความถนัดและความสามารถแต่ละบุคคล เช่น ช่วยสอนดนตรี นาฏศิลป์ งานฝีมือ เป็นต้น
 - 1.6 ช่วยเหลือในห้องสมุด ห้องพยาบาล
2. เปิดโอกาสให้พ่อแม่ ผู้ปกครองและประชาชน ผู้สนใจเข้าร่วมวางแผนในการทำงาน ร่วมเข้ามามีกิจกรรมของทางโรงเรียนในโอกาสต่างๆ
3. เชิญผู้ปกครองและผู้สนใจเข้าชมผลงานการแสดงต่างๆ ของทางโรงเรียน

4. ให้ผู้ปกครองเข้าใจจุดมุ่งหมาย ระเบียบแบบแผน การดำเนินงานกิจกรรมและโปรแกรมต่างๆ ของโรงเรียน

เกสวิกิ (Gestwicki) อ้างใน (37) ได้เสนอแนะรูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองไว้ดังนี้

1. มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมทางการศึกษา
2. มีส่วนร่วมในการกำหนดโครงสร้าง ตลอดจนการจัดระบบการเรียนการสอนสำหรับเด็ก
3. มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัดขึ้นและให้ความเห็น ข้อเสนอแนะต่างๆ

นพพร นิลณรงค์ (38) ได้ให้ความเห็นการมีส่วนร่วมของชุมชนหรือผู้ปกครองไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้ คือ

1. การมีส่วนร่วมโดยตรง (Direct Participation) เป็นการมีส่วนร่วมของประชาชนในกิจกรรมที่ประชาชนตระหนักในความเป็นสมาชิกและเป็นเจ้าของร่วมกัน
2. การมีส่วนร่วมโดยอ้อม (Indirect Participation) เป็นการมีส่วนร่วม โดยผ่านองค์กรอื่น ผู้นำ หรือตัวแทน
3. การมีส่วนร่วมโดยทั่วไป (Core and Periphery) เป็นการมีส่วนร่วมโดยมีกลุ่มแกนกลางที่สนใจ และดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม เป็นการเข้าร่วมโดยผ่านกลุ่มแกนกลางและรอบนอก

ในการศึกษารังนี้ ผู้วิจัยได้นำการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในสถาบันการศึกษาในกิจกรรมที่จัดขึ้นของโรงเรียน เพื่อให้มีความสำคัญในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กได้ เพราะครอบครัวควรเป็นสถาบันหลักในการหล่อหลอมบุคลิกภาพ อารมณ์ จิตใจ ทัศนคติ ค่านิยม จริยธรรม และคุณธรรม พร้อมทั้งปลูกฝังการเรียนรู้การปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคม หากผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวร่วมกับทางโรงเรียน ย่อมส่งผลดีแก่ตัวเด็กวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ (19) ได้วิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาพฤติกรรม จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ให้กลุ่มทดลองได้ เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล

อารมณ์และพฤติกรรม เป็นเวลา 7 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ½ - 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธและคะแนนการแสดงความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

วีณา มิ่งเมือง (39) ได้วิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอาณานิสัยต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยมียัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอาณานิสัยต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มีอายุตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไป แต่ไม่เกิน 18 ปี จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอาณานิสัยเป็นเวลา 6 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ½ - 2 ชั่วโมง รวม 21 ชั่วโมง พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอาณานิสัยมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอก คะแนนการเก็บความโกรธไว้ภายใน ต่ำกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

หรรษา แก้วพูลปกรณ (20) ทำวิจัยเรื่องผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาผลของการฝึกการควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา ซึ่งกลุ่ม ตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคอุดรดิตถ์ อายุ 15-18 จำนวน 20 คน แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเสัฐาน 3 สัปดาห์ ระยะทดลอง 8 สัปดาห์ ระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม ในระยะทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มในระยะทดลอง 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการใน 2 ลักษณะ คือ การตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะก่อนการทดลอง และระยะสิ้นสุดการทดลอง และการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลอง น้อยกว่าระยะก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.05$)

ทิพย์วัลย์ สุทิน (26) ทำวิจัยเรื่องการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญาที่

ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนโยธินบำรุง มีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี จำนวน 30 คน สุ่มเข้ารับการทดลอง จำแนกตามเงื่อนไขการทดลอง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญาฝึกการวิเคราะห์ พฤติกรรมจัดการกับความโกรธ พุดเตือนตนเอง ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง และกลุ่มควบคุมได้ร่วมกิจกรรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพ ประเมินจากการสังเกตนักเรียนแต่ละคน และให้นักเรียนตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดในระยะทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่าระยะเส้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา มีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่านักเรียนกลุ่มกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกต และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการตอบแบบวัดในระยะทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) แต่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผล

เกษม ในถิง (40) ทำวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนานักเรียน กลุ่มโรงเรียนอุดรสัมพันธ์ อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมและความต้องการเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการพัฒนานักเรียนของผู้ปกครอง กลุ่มโรงเรียนอุดรสัมพันธ์ อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่ ตลอดจนศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะ เพื่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนานักเรียนของผู้ปกครอง ใช้วิธีสุ่มแบบเจาะจงในการหากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 170 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมมีส่วนร่วมในการพัฒนานักเรียนของผู้ปกครองด้านการให้ความร่วมมือสนับสนุนโรงเรียน ด้านการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ อยู่ในระดับมาก และด้านการบริหารทั่วไป ด้านการสนับสนุนภูมิปัญญาท้องถิ่น อยู่ในระดับปานกลาง ($P < 0.05$)

ณัฐวัตร ลุณหงส์ (41) ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัว สังคมและสภาพแวดล้อมกับการควบคุมตนเอง และการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน : ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่าผลการศึกษาด้านการควบคุมตนเองของนักเรียนมีการควบคุมตนเองเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าระดับการควบคุมตนเองสูงของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับการได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมาก ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ลงโทษทางจิตใจมากกว่าทางกายและถูกควบคุมมากกว่าควบคุมน้อยและมีสัมพันธภาพในครอบครัวดี และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว คือ นักเรียนมีเพื่อนดี ได้พบเห็นแบบอย่างที่ดีจากผู้ปกครอง มีการควบคุมตนเองสูง และถูกอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ นักเรียนจะมีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อย ($P < 0.05$)

สรุป จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกจัดการความโกรธกับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเหล่านี้ ผู้วิจัยพบว่าน่าจะสามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบเพื่อแก้ไข ความก้าวร้าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกับการที่ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงปัญหาที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นที่มีความโกรธและความก้าวร้าว ซึ่งไม่เพียงแต่จะก่อให้เกิดปัญหาสำหรับตัววัยรุ่นเอง ยังก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคม และประเทศชาติอีกด้วย เป็นผลให้เกิดความเสียหายทั้งต่อตัวเองทางด้านร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สิน การฝึกจัดการความโกรธจึงเป็นทักษะที่จำเป็นและช่วยให้วัยรุ่น สามารถหยุดการตอบสนองที่ก้าวร้าวได้ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาความรุนแรง ปัญหาอาชญากรต่อไปในอนาคต และยังส่งเสริมให้วัยรุ่นมีเวลาสามารถเรียนรู้พฤติกรรมสร้างสรรค์ทางสังคมอื่นๆ ที่วัยรุ่นควรจะได้รับทดแทนการก้าวร้าว

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาจัดทำเป็นโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น จังหวัดลพบุรี โดยจะนำเสนอวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research Design) (42) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ดังนี้

แผนการทดลอง ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นดังนี้

กลุ่ม Group	ก่อนการทดลอง (ครั้งที่ 1)	ทดลอง (ครั้งที่ 2 -5)				หลังการทดลอง (ครั้งที่ 6)
กลุ่มทดลอง	E1	X1	X2	X3	X4	E2
		3 เดือน				
กลุ่มควบคุม	C1		3 เดือน			C2 + Y

แผนภูมิที่ 10 แสดงรูปแบบการวิจัย

E1 หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง 1 เดือน ในกลุ่มทดลอง จากแบบสำรวจความโกรธ และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินนักเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน

C1 หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง 1 เดือน ในกลุ่มควบคุม จากแบบสำรวจความโกรธ และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินนักเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน

X1 หมายถึง การให้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 สำหรับนักเรียน ประกอบด้วย อารมณ์พื้นฐาน, อุดมภูมิใจ และสำหรับผู้ปกครอง เป็นกิจกรรมการมีส่วนร่วมในการจัดการความโกรธของบุตร

X2 หมายถึง การให้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 2 สำหรับนักเรียน ประกอบด้วย จักรยานนี้มีข้อคิด, พี่สอนน้อง

X3 หมายถึง การให้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 สำหรับนักเรียน ประกอบด้วย การบรรยายความรู้เกี่ยวกับความโกรธ, ฝึกทักษะการหายใจ, ฝึกทักษะการนับในใจ

X4 หมายถึง การให้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 4 สำหรับนักเรียนและผู้ปกครอง ประกอบด้วย กิจกรรมฝึกทักษะการคิดไปข้างหน้า, สรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

E2 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง 1 เดือน ในกลุ่มทดลอง จากแบบสำรวจความโกรธ และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินนักเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน

C2 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง 1 เดือน ในกลุ่มควบคุม จากแบบสำรวจความโกรธ และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินนักเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน

Y หมายถึง การให้แผ่นพับการฝึกจัดการความโกรธด้วยตนเอง

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย หญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นที่ 1 - 3 ของโรงเรียนในสังกัดการศึกษาพื้นฐาน อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ดังนี้ คือ

1. การเลือกโรงเรียนเพื่อทำการวิจัย ใช้แบบเฉพาะเจาะจง มา 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนวินิตศึกษาและโรงเรียนพระนารายณ์ศึกษา

1.1 เป็นโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดการศึกษาพื้นฐาน มีขนาดโรงเรียนเท่ากันและจำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน

1.2 โรงเรียนมีห้องที่ใช้เป็นห้องทดลองได้อย่างดี รวมทั้งอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการทดลองซึ่งจะทำให้ผู้ร่วมทดลองไม่ถูกรบกวนและทำให้การทดลองมีความราบรื่นมากขึ้น

1.3 โรงเรียนให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน และสนใจรูปแบบการฝึกเพื่อป้องกันการกระทำผิดของนักเรียน

1.4 โรงเรียนมีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้ปกครองเป็นประจำ และได้รับความร่วมมือกับผู้ปกครองเป็นอย่างดี และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการจับสลากเลือกโรงเรียนจำนวน 2 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยให้โรงเรียนที่ถูกจับสลากได้ครั้งแรกเป็นกลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนวินิตศึกษา และครั้งที่สองให้เป็นกลุ่มควบคุม คือ โรงเรียนพระนารายณ์ศึกษา

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและทำความเข้าใจกับผู้บริหารและครูที่เกี่ยวข้องรับทราบ

2.2 อาจารย์ฝ่ายปกครอง อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์แนะแนว เสนอห้องเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวตามนิยามในการวิจัยครั้งนี้ ที่ควรจะได้รับการแก้ไขปัญหา

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample size)

ในการศึกษาครั้งนี้ คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

$$n = \frac{(Z_{\alpha} + Z_{\beta})^2 2\sigma_d^2}{(\mu_1 - \mu_0)^2}$$

โดย n = ขนาดตัวอย่าง

$$\begin{aligned}\sigma_d^2 &= \text{ความแปรปรวนของข้อมูลที่แตกต่างกันระหว่าง 2 กลุ่ม} \\ \mu_1 &= \text{ค่าเฉลี่ยของข้อมูลในกลุ่มทดลอง} \\ \mu_0 &= \text{ค่าเฉลี่ยของข้อมูลในกลุ่มควบคุม} \\ Z_\alpha &= \text{ค่า Z สำหรับความผิดพลาดแบบ Type I} \\ Z_\beta &= \text{ค่า Z สำหรับความผิดพลาดแบบ Type II} \\ \alpha &= 0.05\end{aligned}$$

จากการศึกษาของศิริพร แซ่เท็น (43) ซึ่งได้ศึกษาถึงการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มในการพัฒนาจริยธรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยให้ตระหนักถึงความยุติธรรมและความอาทรที่มีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 : กรณีศึกษาโรงเรียนปากเกร็ด นนทบุรี พบว่าค่าเฉลี่ยของข้อมูลในกลุ่มทดลองเท่ากับ 2.4907 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.7618 ค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.07349 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทั้ง 2 กลุ่ม เท่ากับ 0.344

$$\begin{aligned}\text{แทนค่าในสูตร} \quad n &= \frac{(1.96+1.28)^2 2(0.344)^2}{(2.4907 - 2.7618)^2} = \frac{10.4976 \times 0.2366}{0.07349} \\ n &= 33.79\end{aligned}$$

สรุป จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จะใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 34 คน และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน และป้องกันการสูญหายไประหว่างการทดลองจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 เป็นกลุ่มตัวอย่างละ 37 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.1 แบบสำรวจความโกรธ

ผู้วิจัยได้ศึกษานิยาม ความหมาย วิเคราะห์ค่า และสังเคราะห์ค่าที่แสดงถึงลักษณะของแนวโน้มของการเกิดความโกรธ ความโกรธแบบสภาวะและลักษณะ โดยได้นำแบบวัดของทศไนย์ วงศ์สุวรรณ (19) พัฒนาจากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ – ลักษณะและการแสดง ความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ สปิเวอร์เบิร์ก (Spieberger) มาปรับใช้ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ 4 ตัวเลือก เป็นมาตรวัด 4 ระดับ ดังนี้

เป็นประจำ ได้ 4 คะแนน

บ่อยครั้ง	ได้	3	คะแนน
นานๆ ครั้ง	ได้	2	คะแนน
ไม่เคย	ได้	1	คะแนน

การแปลผลโดยทั่วไปจะพิจารณาเป็นคะแนนรวม โดยคะแนนสูงระหว่าง 45 – 60 คะแนน แสดงว่าอยู่ในระดับที่มีความโกรธสูง ถ้าคะแนนปานกลาง ระหว่าง 30 – 44 คะแนน แสดงว่าอยู่ในระดับที่มีโกรธปานกลาง ถ้าคะแนนต่ำ ระหว่าง 15 – 29 คะแนน แสดงว่าอยู่ในระดับที่มีโกรธต่ำ

3.1.2 แบบประเมินความก้าวร้าว

แบบประเมินความก้าวร้าวจำแนกเป็น 3 แบบ ตามผู้ประเมิน 3 กลุ่ม คือ 1) แบบประเมิน พฤติกรรมก้าวร้าวโดยนักเรียนประเมินตนเอง 2) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินนักเรียน และ 3) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน ผู้วิจัยศึกษานิยาม ความหมาย วิเคราะห์คำ และสังเคราะห์คำที่แสดงถึง ลักษณะของ พฤติกรรมก้าวร้าว โดยผู้วิจัยได้นำแบบประเมินตนเอง (SDQ) ของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (44) ซึ่งพัฒนาจาก The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) มาปรับใช้เป็นแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา และทางกาย ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ โดยตัวเลือกเป็นมาตราวัด 4 ระดับ ดังนี้

เป็นประจำ	ได้	4	คะแนน
บ่อยครั้ง	ได้	3	คะแนน
นานๆ ครั้ง	ได้	2	คะแนน
ไม่เคย	ได้	1	คะแนน

การแปลผลโดยทั่วไปจะพิจารณาเป็นคะแนนรวม โดยคะแนนสูงระหว่าง 45 - 60 คะแนน แสดงว่ามีพฤติกรรมก้าวร้าวสูง ถ้าคะแนนปานกลาง ระหว่าง 30 – 44 คะแนน แสดงว่ามีพฤติกรรมก้าวร้าวปานกลาง ถ้าคะแนนต่ำ ระหว่าง 15 – 29 คะแนน แสดงว่ามีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำ

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่

โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่น โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) ของแบนดูรา (Bandura) (27) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้ปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ 1. ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) 4. การกระตุ้นทางอารมณ์

(Emotional arousal) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การอธิบาย การคิดรวบยอดและการประยุกต์แนวคิด นำมาจัดเป็นแผนการสอนในโปรแกรมนี้ใช้เวลาการฝึกจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวนทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ดังนี้

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1

กิจกรรมสำหรับนักเรียน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 ความรู้สึกพื้นฐาน เป็นการเรียนรู้การสอนอธิบายความรู้สึกที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข เศร้า กลัว โกรธ) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายถึงความรู้สึกพื้นฐานที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข เศร้า กลัว โกรธ)

กิจกรรมย่อยที่ 2 อุดมภูมิใจ เป็นการแสดงถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกได้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน (สุข เศร้า กลัว โกรธ) ได้มากที่สุดและนักเรียนในกลุ่มกล้าเปิดเผยถึงความรู้สึกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น

โดยได้ใช้แนวคิดการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) และ การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพราะเป็นวิธีที่สามารถกระตุ้นชักจูงให้นักเรียนเกิดการยอมรับและมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยการพูดชักจูงให้นักเรียนยอมรับการมีส่วนร่วมและเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข เศร้า กลัว โกรธ) การเรียนรู้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพื้นฐานของบุคคล โดยใช้การพูดชักจูงจากผู้วิจัยและจากตัวแบบที่คล้ายคลึงกับนักเรียนได้แก่ตัวแทนเพื่อนร่วมชั้นที่ออกมาแสดงความรู้สึกต่างๆ และสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกต่างๆ กัน โดยให้นักเรียนได้รับการกระตุ้นทางอารมณ์ ซึ่งจะทำให้นักเรียนตระหนักรู้และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการทำความเข้าใจกับอารมณ์และสามารถควบคุมการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมสำหรับผู้ปกครอง

กิจกรรมการมีส่วนร่วมในการจัดการความโกรธของบุตร โดยกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยายให้ผู้ปกครองทราบถึงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ของแบนคูรา (Banura) (7) เพื่อให้ผู้ปกครองทราบถึงแนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมแนวทางการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร โดยใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การใช้คำพูดชักจูง

2. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 2

กิจกรรมสำหรับนักเรียน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 จักรยานนี้มีข้อคิด เป็นการอธิบายถึงการควบคุมตนเองและการตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง

กิจกรรมย่อยที่ 2 พี่สอนน้อง เป็นกิจกรรมการเล่าเรื่องประสบการณ์ของรุ่นพี่ให้รุ่นน้องฟังเพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าว และผลดีเมื่อสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

โดยได้ใช้แนวคิดการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การใช้คำพูดชักจูง(Verbal Persuasion) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม โดยการพูดชักจูงให้นักเรียนยอมรับการมีส่วนร่วมและการเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ตนเอง วิธีการควบคุมตนเอง และการตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม และการใช้ตัวแบบ (Modeling) เป็นการให้นักเรียนสังเกตการแสดงและการกระทำต่างๆ จากตัวแบบบุคคลจริงที่มีลักษณะใกล้เคียงกับนักเรียน ได้แก่ รุ่นพี่มาเล่าเรื่องประสบการณ์ในอดีต เพื่อเป็นการชักจูงให้เกิดการรับรู้ที่เกิดผลดี - ผลเสียอย่างไรเมื่อสามารถจัดการความโกรธโดยการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้ - ไม่ได้ ในการศึกษาวิจัยนี้ได้ประยุกต์จัดกิจกรรมโดยให้นักเรียนได้สังเกตการเล่าเรื่องของตัวแบบบุคคลจริงในการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในสถานการณ์ต่างๆ โดยตัวแบบที่สามารถควบคุมอารมณ์การแสดงออกได้ประสบผลสำเร็จและไม่ได้ประสบผลสำเร็จ โดยการที่นักเรียนได้เห็นตัวแบบที่ความคล้ายคลึงกับเขาประสบความสำเร็จ และได้รับผลกระทบที่น่าพอใจจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกว่าตัวเขาหากทำพฤติกรรมเช่นตัวแบบก็จะทำได้สำเร็จและได้รับผลกระทบเช่นตัวแบบนั้น

3. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3

กิจกรรมสำหรับนักเรียน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 ความโกรธ เป็นการเรียนการสอนอธิบายความหมายของความโกรธ และผลจากความโกรธ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนและผู้ปกครองสามารถทราบถึงปฏิกิริยาที่แสดงเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ แนวทางในการจัดการความโกรธ และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกจัดการความโกรธ

กิจกรรมย่อยที่ 2 เทคนิคการสวดลมหายใจ เป็นการฝึกทักษะการปฏิบัติการจัดการความโกรธ ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์เพื่อช่วยควบคุมอารมณ์โกรธและการตอบสนองทางอารมณ์

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองสามารถใช้เทคนิคการสุดลมหายใจในการจัดการความโกรธได้

กิจกรรมย่อยที่ 3 เทคนิคการนับในใจ เป็นการฝึกทักษะการปฏิบัติการจัดการความโกรธ ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์เพื่อช่วยควบคุมอารมณ์โกรธและการตอบสนองทางอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองสามารถใช้เทคนิคการสุดลมหายใจในการจัดการความโกรธได้

โดยเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นการอภิปรายกลุ่มเพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง และให้นักเรียนทราบวิธีการควบคุมตนเองและตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal), การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) และใช้แนวคิดประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) ประยุกต์ในการจัดกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนเกิดประสบการณ์ตรงจากการกระทำ การปฏิบัติ ได้แก่ การฝึกทักษะเทคนิคการสุดลมหายใจ และเทคนิคการนับในใจ โดยให้นักเรียนฝึกทักษะการหากนักเรียนได้ลงมือกระทำพฤติกรรมใดแล้วทำสำเร็จ จะช่วยเสริมความสามารถของตนเอง ซึ่ง แบนดูรา (27) เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด การสร้างให้เกิดการรับรู้ความสามารถ จึงต้องฝึกให้นักเรียนมีทักษะเพียงพอในการทำกิจกรรมนั้น เพราะบุคคลจะได้ประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าตนกระทำสำเร็จ ความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกย่อมชักนำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตน

4. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 4

สำหรับนักเรียนและผู้ปกครองร่วมกัน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 การคิดไปข้างหน้า เป็นการฝึกการคิดไปข้างหน้า เกิดการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้น จะส่งผลต่อตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว สังคม และประเทศชาติอย่างไร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนทราบถึงวิธีการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานที่ เวลาและบุคคล

กิจกรรมย่อยที่ 2 สรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นกิจกรรมการบรรยายสรุปเนื้อหาของผลโปรแกรมจัดการความโกรธ 1) เรื่องความรู้สึกพื้นฐาน 2) เรื่องการควบคุมตนเอง 3) ทักษะการจัดการความโกรธ (เทคนิคการสุดลมหายใจ, เทคนิคการนับในใจ) และเป็นการอภิปรายกลุ่มร่วมกันระหว่างนักเรียนและผู้ปกครองเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นของแต่ละบุคคล

โดยใช้แนวคิดการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) ซึ่งการกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน หากถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางลบ จะทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง โดยให้นักเรียนได้รับการกระตุ้นทางอารมณ์จากการใช้ทักษะการคิดไปข้างหน้า (ถ้า.....แล้ว.....) ซึ่งจะทำให้นักเรียนรับรู้ว่าการเกิดอารมณ์โกรธแล้วจะก่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และใช้แนวคิดการใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ให้นักเรียนรับคำแนะนำชักจูงจากผู้ปกครอง พ่อ แม่ ให้มีส่วนช่วยทำให้นักเรียนตระหนักถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากถ้าเกิดอารมณ์โกรธแล้วจะก่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว จะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและครอบครัวอย่างไร และการให้ผู้ปกครอง พ่อ แม่ ช่วยเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้วยการรับเอาคำแนะนำชักจูงจากผู้อื่นมาเป็นข้อมูลเพื่อพิจารณาถึงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ การพูดชักจูงจากผู้อื่นจะมีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีกำลังใจ เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำสำเร็จ รับรู้ความสามารถของตนเองได้ ในการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม เมื่อเกิดอารมณ์โกรธได้ประสบผลสำเร็จ

รูปแบบกิจกรรมการเรียนการสอนทุกๆแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สอนในโปรแกรมจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา ในการจัดการความโกรธแก่กลุ่มตัวอย่างได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของ อัลเบิร์ต แบนดูรา อ้างใน (27) ทั้ง 4 วิธีที่ได้นำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีแนวทางดังนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Performance Accomplishments) เป็นวิธีการให้ผู้เรียนได้ประสบผลสำเร็จจากประสบการณ์ตรงจากการกระทำ การปฏิบัติ การกระทำที่ฝึกปฏิบัติ หากนักเรียนได้ลงมือกระทำพฤติกรรมใดแล้วทำสำเร็จ จะช่วยเสริมความสามารถของตนเอง ได้แก่ การฝึกทักษะเทคนิคการสูดลมหายใจ และเทคนิคการนับในใจ เป็นการฝึกทักษะอันส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมีแนวทางการให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์ที่วางไว้

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) เป็นการให้นักเรียนสังเกต คิด วิเคราะห์ และมี ปฏิสัมพันธ์ โดยตรงจากตัวแบบในสภาพการณ์จริง เพื่อเป็นการชักจูงให้เกิดการรับรู้ว่าการกระทำอย่างที่เราเห็นได้เหมือนกัน ในการศึกษาวิจัยนี้ได้ประยุกต์จัดกิจกรรมโดยให้นักเรียนได้สังเกตการกระทำของตัวแบบบุคคลจริงในการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในสถานการณ์ต่างๆ โดยตัวแบบที่สามารถควบคุมอารมณ์การแสดงออกได้ประสบผลสำเร็จและไม่ได้ประสบผลสำเร็จ โดยการที่นักเรียนได้เห็นตัวแบบที่ความคล้ายคลึงกับเขาประสบความสำเร็จ และได้รับผล

กรรมที่น่าพอใจ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกว่าตัวเขาหากทำพฤติกรรมเช่นตัวแบบก็จะทำได้สำเร็จและได้รับผลกระทบเช่นตัวแบบนั้น

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการพูดชักจูงให้นักเรียนยอมรับการมีส่วนร่วมและเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้จากผู้วิจัย และจากคำแนะนำชักจูงจากผู้ปกครอง พ่อ แม่ ช่วยเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้วยการรับเอาคำแนะนำชักจูงจากผู้อื่นมาเป็นข้อมูลเพื่อพิจารณาถึงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ การพูดชักจูงจากผู้อื่นจะมีส่วนช่วยทำให้บุคคลมีกำลังใจ เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำสำเร็จ รับรู้ความสามารถของตนเองได้ ในการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม เมื่อเกิดอารมณ์โกรธได้ประสบผลสำเร็จ

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) สำหรับการวิจัยครั้งนี้มีแนวทางการกระตุ้นทางอารมณ์ผู้เรียนให้คุ้นเคยกับอารมณ์พื้นฐาน สถานการณ์ต่างๆ และการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม จะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนดีขึ้น อันจะทำให้การแสดงออกถึงพฤติกรรมนั้นดีขึ้นด้วย

ผู้วิจัยสรุปเป็นตารางแสดงโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

ขั้นตอนการให้กิจกรรม	การรับรู้ความสามารถของตนเอง
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 สำหรับนักเรียน กิจกรรมย่อยครั้งที่ 1 อารมณ์พื้นฐาน	
1. ขั้นนำ - วิทยากรกล่าวทักทายและแนะนำตัวซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยการเล่นเกม	
2. ประสพการณ์ - วิทยากรบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกพื้นฐาน(สุข เศร้า กลัว โกรธ)ของบุคคลตามใบความรู้ที่ 1 - วิทยากรให้นักเรียนบอกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน	- การกระตุ้นอารมณ์และการใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยอธิบายประสบการณ์
3. สะท้อนความคิด/อภิปราย - แบ่งกลุ่มย่อย ระดมความคิด อภิปรายความรู้สึกพื้นฐาน	- การใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอด
4. ประยุกต์แนวคิด - นักเรียนเขียนคำที่แสดงความรู้สึกพื้นฐาน ลงใบกิจกรรมที่ 1.1	
5. ความคิดรวบยอด - วิทยากรสรุปและพูดชักจูงให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์การคิดวิเคราะห์ต่อความรู้ ความเข้าใจความรู้สึกพื้นฐาน	
กิจกรรมย่อยครั้งที่ 2 อุณหภูมิใจ	
1. สะท้อนความคิด/อภิปราย - วิทยากรให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองหาสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน	
2. ประสพการณ์ - วิทยากรให้นักเรียนเลือกสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกพื้นฐานมาก และน้อย ตามใบกิจกรรมที่ 1.2	- การกระตุ้นอารมณ์และการใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยอธิบายประสบการณ์
3. สะท้อนความคิด / อภิปราย - สุ่มตัวอย่างนักเรียน อธิบายภาพปรอทความรู้สึกตนเอง และให้นักเรียนคนอื่นเสนอความรู้สึกเพิ่มเติม	- การใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอด

ตารางที่ 1 แสดงโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง (ต่อ)

ขั้นตอนการให้กิจกรรม	การรับรู้ความสามารถของตนเอง
กิจกรรมย่อยครั้งที่ 2 อุณหภูมิใจ (ต่อ)	
4. ความคิดรวบยอด	
- วิทยากรสรุปและพูดชักจูงให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์การคิดวิเคราะห์ต่อความรู้ ความเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน	
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 สำหรับผู้ปกครอง	
1. ขั้นนำ	
- วิทยากรกล่าวทักทายสมาชิก แนะนำตัวซึ่งกันและกันเพื่อสร้างสัมพันธภาพ	
2. ประสบการณ์	
- วิทยากรบอกถึงเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร	- การใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยอธิบายประสบการณ์
- วิทยากรบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองตามใบความรู้ที่ B	
- วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม	
3. ความคิดรวบยอด	
- วิทยากรพูดสรุปตามใบความรู้ที่ A และ B	- การใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอด
4. ประยุกต์แนวคิด	
- วิทยากรบรรยายให้ผู้ปกครองทราบถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมโปรแกรมจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมในครั้งนี้ตามใบกิจกรรมที่ A	
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 2 สำหรับนักเรียน	
กิจกรรมย่อยครั้งที่ 1 จักรยานนี้มีข้อคิด	
1. ขั้นนำ	
- วิทยากรกล่าวทักทายสมาชิก สร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยการเล่นเกมส์	- การกระตุ้นอารมณ์และการใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยอธิบายประสบการณ์
2. ประสบการณ์	
- วิทยากรให้นักเรียนดูภาพกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2 และอ่านเรื่องตามใบความรู้ที่ 2	

ตารางที่ 1 แสดงโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง (ต่อ)

ขั้นตอนการให้กิจกรรม	การรับรู้ความสามารถของตนเอง
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 2 สำหรับนักเรียน (ต่อ) 3.สะท้อนความคิด/อภิปราย - วิทยากรและนักเรียนร่วมกันระดมความคิด อภิปราย ความสำคัญของการควบคุม การจัดการความโกรธ	
4. ความคิดรวบยอด - วิทยากรสรุปและพูดชักจูงให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็น ประโยชน์การควบคุมอารมณ์ การจัดการความโกรธ ตามใบ ความรู้ที่ 2	
กิจกรรมย่อยครั้งที่ 2 พี่สอนน้อง 1. ขั้นนำ - ผู้วิจัยกล่าวทักทายและกระตุ้นอารมณ์โดยให้นักเรียนร่วมกัน อ่านบทกลอนตามใบกิจกรรมที่ 2.2 พร้อมกัน	
2. ประสพการณ์ - วิทยากรให้นักเรียนรุ่นพี่เล่าประสบการณ์แบบพี่สอนน้อง เกี่ยวกับเองมาเล่าถึงประสบการณ์ตนเองในอดีต ว่าเป็นเด็กเกร ก้าวร้าว เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร และเมื่อสามารถแก้ไข ปรับปรุงตนเองแล้วเกิดผลดีอย่างไร	
3. สะท้อนความคิด/อภิปราย - วิทยากรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม กับรุ่นพี่	
4. ความคิดรวบยอด - วิทยากรและนักเรียนอภิปรายสรุปพร้อมกัน	
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 สำหรับนักเรียน กิจกรรมย่อยครั้งที่ 1 ความโกรธ 1. ขั้นนำ - วิทยากรกล่าวทักทายสมาชิก และกระตุ้นอารมณ์โดยให้ นักเรียน เล่นร้องเพลง	
2. ประสพการณ์ - วิทยากรบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกับความหมาย ของความโกรธ ปฏิกริยาที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ ทำให้ ตามใบความรู้ที่ 3.1	
- การใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยสรุปความคิด รวบยอด - การใช้ตัวแบบโดยให้นักเรียนผู้เข้าร่วม กิจกรรมเห็นและสังเกตตัวแบบบุคคลจริง เพื่อเป็นการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ ของตนเองว่าสามารถกระทำได้เหมือน ตัวแบบ - ประสพการณ์ที่ประสบความสำเร็จ เกิดจากความสามารถฝึกทักษะการใช้ เทคนิคการควบคุมหายใจ	

ตารางที่ 1 แสดงโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง (ต่อ)

ขั้นตอนการให้กิจกรรม	การรับรู้ความสามารถของตนเอง
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 สำหรับนักเรียน (ต่อ)	
3. สะท้อนความคิด / อภิปราย	
- วิทยากรให้แจกใบกิจกรรมที่ 3.1 และให้นักเรียนได้สำรวจตนเองว่าร่างกายมีปฏิกิริยาอะไรบ้าง เมื่อเกิดความโกรธ	- การใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอด
4. ความคิดรวบยอด	
- วิทยากรสรุปและพูดชักจูงให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์การคิดวิเคราะห์ต่อแนวทางในการจัดการความโกรธ และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกจัดการความโกรธ ตามใบความรู้ที่ 3.1	
กิจกรรมย่อยครั้งที่ 2 เทคนิคการสูดลมหายใจ	
1. สร้างประสบการณ์	
- วิทยากรอธิบายให้นักเรียนและผู้ปกครองเข้าใจเทคนิคการสูดลมหายใจ ตามใบความรู้ที่ 3.2	
2. ประยุกต์แนวคิด	
- วิทยากรให้นักเรียนนึกถึงตัวอย่างสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธตามใบกิจกรรมที่ 1.2 (จากสัปดาห์แรก) และฝึกให้นักเรียนฝึกทักษะการใช้เทคนิคการสูดลมหายใจ เพื่อจัดการความโกรธ	- ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จเกิดจากความสามารถการฝึกทักษะการใช้เทคนิคการสูดลมหายใจ
3. ความคิดรวบยอด	
- วิทยากรสรุปและพูดชักจูงให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์การผ่อนคลายอารมณ์ ตามใบความรู้ที่ 3.2	- การใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอด
กิจกรรมย่อยครั้งที่ 3 เทคนิคการนับในใจ	
1. สร้างประสบการณ์	
- วิทยากรอธิบายให้นักเรียนเข้าใจเทคนิคการนับในใจ ตามใบความรู้ที่ 3.3	
2. ประยุกต์แนวคิด	
- วิทยากรให้นักเรียนนึกถึงตัวอย่างสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธตามใบกิจกรรมที่ 1.2 (จากสัปดาห์แรก) และฝึกให้นักเรียนฝึกทักษะการใช้เทคนิคการนับในใจ เพื่อจัดการความโกรธ	- ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จเกิดจากความสามารถการฝึกทักษะการใช้เทคนิคการสูดลมหายใจ
	- การใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอด

ตารางที่ 1 แสดงโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง (ต่อ)

ขั้นตอนการให้กิจกรรม	การรับรู้ความสามารถของตนเอง
กิจกรรมย่อยครั้งที่ 3 เทคนิคการนับในใจ (ต่อ)	
3. ความคิดรวบยอด	
- วิทยากรสรุปและพูดชักจูงให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์การผ่อนคลายอารมณ์ ตามใบความรู้ที่ 3.3	
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 4	
กิจกรรมย่อยครั้งที่ 1 การคิดไปข้างหน้า	
1. ขั้นนำ	
- วิทยากรกล่าวทักทายและเล่นร้องเพลง สร้างสัมพันธ์ภาพกับนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	- การกระตุ้นอารมณ์และการใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยอธิบายประสบการณ์
2. ประสานการณ	
- วิทยากรบรรยายความสำคัญและอธิบายการใช้ทักษะการคิดไปข้างหน้า (ถ้า.....แล้ว.....) ตามใบความรู้ที่ 4	
- แบ่งกลุ่มนักเรียนและผู้ปกครองเป็นกลุ่มย่อยละ 10 คน	- การใช้คำพูดชักจูงโดยผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอด
3. สะท้อนความคิด/อภิปราย	
- ให้นักเรียนและผู้ปกครองระดมสมอง ร่วมกันอภิปรายผลกรรมจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นกับนักเรียน และครอบครัว	
4. ความคิดรวบยอด	
- วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ 4	
กิจกรรมย่อยครั้งที่ 2 สรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์	
1. ประสานการณ	
- วิทยากรสรุปเรื่องความรู้สึกลึกพื้นฐาน (สุข เศร้า กลัว โกรธ) ตามใบความรู้ที่ 1	
- วิทยากรสรุปเรื่องการควบคุมตนเอง ตามใบความรู้ที่ 2.1	
- วิทยากรสรุปเรื่องทักษะจัดการความโกรธ	
- เทคนิคการสูดลมหายใจ ตามใบความรู้ที่ 3.2	
- เทคนิคการนับในใจ ตามใบความรู้ที่ 3.3	

ตารางที่ 1 แสดงโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง (ต่อ)

ขั้นตอนการให้กิจกรรม	การรับรู้ความสามารถของตนเอง
กิจกรรมย่อยครั้งที่ 2 สรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (ต่อ) 2. สะท้อนความคิด/อภิปราย - วิทยากรให้นักเรียนและผู้ปกครองนั่งล้อมเป็นวงกลมและให้เสนอความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้จากการจัดโปรแกรมครั้งนี้ (หรือสุ่มตัวอย่าง)	
4. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 1. การตรวจสอบความตรงของเนื้อหาของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ จำนวน 4 ท่านและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตามรายชื่อในภาคผนวก เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงเพิ่มความสมบูรณ์แบบสำรวจความโกรธ และแบบประเมินความก้าวร้าว ให้มีความถูกต้องเหมาะสมทางภาษาและมีความชัดเจนทางด้านเนื้อหาตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 2. การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ นำแบบวัดที่พัฒนาแล้วไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่าง โรงเรียนโคกกระเทียมศึกษา จังหวัดลพบุรีที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 37 ชุด จากนั้นนำมาหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด เป็นดังนี้ 1. แบบสำรวจความโกรธ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72 2. แบบประเมินความก้าวร้าว มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.74	
5. การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมในการวิจัย 1. ผู้วิจัยดำเนินการส่งรายละเอียดของการศึกษาวิจัยและตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ให้แก่คณะกรรมการพิทักษ์สิทธิตัวอย่างวิจัยขององค์กร โดยผ่านคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล พิจารณาให้ความเห็นชอบ ก่อนที่ผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูล	

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน ผู้ปกครองและครูผ่านทางผู้อำนวยการโรงเรียนวินิตศึกษาราชานุถัมภ์ และโรงเรียนพระนารายณ์ศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยติดต่ออย่างเป็นทางการและนำเสนอจดหมาย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย เมื่อได้รับหนังสืออนุญาตให้เก็บข้อมูลจากโรงเรียน แล้วผู้วิจัยจึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยได้ชี้แจงเรื่องการพิทักษ์สิทธิอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ไว้ในหน้าแรกของแบบสำรวจและแบบประเมิน โดยบอกวัตถุประสงค์ของการตอบ ให้ความกระจ่างเกี่ยวกับแบบสำรวจและแบบประเมิน อธิบายประโยชน์เกี่ยวกับการเข้าร่วมการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างได้รับทราบและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างที่ลงชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาเท่านั้น โดยที่กลุ่มตัวอย่างสามารถหยุดหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลาซึ่งการปฏิเสธนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น

4. ข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ในการวิเคราะห์ผลการศึกษา กระทำในภาพรวม ไม่มีการอ้างอิงผลการวิจัยเป็นรายบุคคล

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. ขั้นประสานงาน

ติดต่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงผู้บริหารโรงเรียนเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเข้าพบผู้บริหารของโรงเรียนเพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัยและชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนของการวิจัย

2. ขั้นเตรียมการ

2.1 เตรียมผู้ช่วยวิจัยจำนวน 2 ท่าน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

- จบการศึกษาระดับปริญญาตรี
- มีประสบการณ์ในการสอนแก่นักเรียน

2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยให้ผู้ช่วยวิจัยทราบ พร้อมทั้งแนะนำโปรแกรมจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

2.3 อธิบายขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามแผนการทดลองให้ผู้วิจัยทราบ ฝึกทักษะการสอนร่วมกันทั้งผู้ช่วยวิจัยและผู้วิจัย โดยนำโปรแกรมจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

2.4 ขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองเซ็นใบยินยอมอนุญาตให้นักเรียน และตนเองเข้าร่วมการวิจัย

2.5 ผู้วิจัยนำผลการทดลองมาอภิปรายร่วมกันและปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมจัดการ ความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

2.6 ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและปรับปรุงแก้ไข เพิ่มเติม

3. ขั้นตอนการ

3.1 ดำเนินกิจกรรมตามแผนการทดลองโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

สัปดาห์ที่ 1

วันที่ 25 เมษายน 2551 เวลา 8.00 – 9.00 น. ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลอง แนะนำตัวชี้แจง วัตถุประสงค์ วิธีการวิจัยประโยชน์ของข้อมูลที่จะได้รับการวิจัยขั้นตอนและระยะการเก็บข้อมูล

วันที่ 28 เมษายน 2551 เวลา 8.00 – 9.00 น. ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุมแนะนำตัวชี้แจง วัตถุประสงค์ วิธีการวิจัยประโยชน์ของข้อมูลที่จะได้รับการวิจัยขั้นตอนและระยะการเก็บข้อมูล

ทั้งสองกลุ่มผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนทดลองซึ่งประกอบด้วยเครื่องมือเก็บ รวบรวมข้อมูลทั้ง แบบสำรวจความโกรธและแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

สัปดาห์ที่ 2

วันที่ 20 พฤษภาคม 2551 เวลา 8.30 – 11.30 น. จัดดำเนินการตามโปรแกรมการฝึก จัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 1 สำหรับนักเรียน และสำหรับผู้ปกครอง ในกลุ่มทดลอง

สัปดาห์ที่ 3

วันที่ 29 พฤษภาคม 2551 เวลา 13.00 – 16.00 น. จัดดำเนินการตามโปรแกรมการฝึก จัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 2 สำหรับนักเรียน ในกลุ่มทดลอง

สัปดาห์ที่ 4

วันที่ 5 มิถุนายน 2551 เวลา 13.00 – 16.00 น. จัดดำเนินการตามโปรแกรมการฝึกจัดการ ความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 3 สำหรับนักเรียน ในกลุ่มทดลอง

สัปดาห์ที่ 5

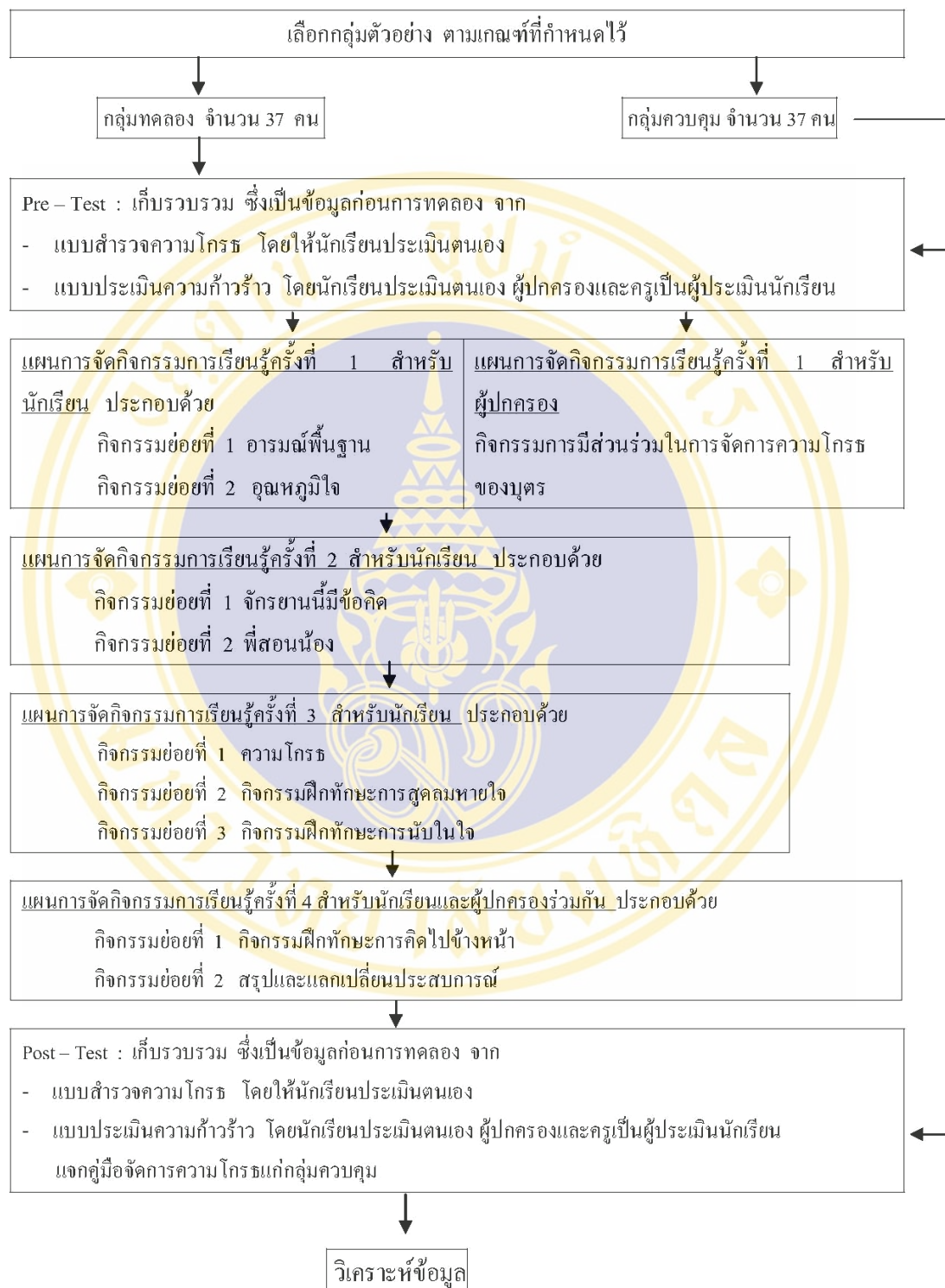
วันที่ 7 มิถุนายน 2551 เวลา 13.00 – 16.00 น. จัดดำเนินการตามโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองตามแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 4 สำหรับนักเรียนและผู้ปกครองร่วมกัน ในกลุ่มทดลอง

สัปดาห์ที่ 6

วันที่ 7 กรกฎาคม 2551 เวลา 8.30 – 9.30 น. ดำเนินการเก็บข้อมูลหลังจากการทดลองในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม ซึ่งประกอบด้วยเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสำรวจความโกรธและแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

วันที่ 7 กรกฎาคม 2551 เวลา 13.00 – 14.00 น. ดำเนินการเก็บข้อมูลหลังจากการทดลองในกลุ่มควบคุม ซึ่งประกอบด้วยเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสำรวจความโกรธและแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว และแจกคู่มือการจัดการความโกรธแก่กลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยสรุปเป็นแผนภูมิ ดังนี้



แผนภูมิที่ 11 แสดงขั้นตอนการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

7. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ภายหลังจากการรวบรวมข้อมูลต่างๆ ได้ครบตามต้องการแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบให้คะแนน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.05 เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมติฐาน สถิติที่ใช้จะแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent t-test

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น โดยมีกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาสองกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 35 คน เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง 1 เดือน ดำเนินการโดยให้โปรแกรมดังกล่าว เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมระยะเวลาเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการตามโปรแกรมการจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองทั้งสิ้น 3 เดือน และได้เก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

- 1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียน
- 1.2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของผู้ปกครอง
- 1.3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของครู
- 1.4 ระดับคะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่ม

ควบคุม

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย ซึ่งจำแนกเป็น 4 ข้อดังนี้

1. คะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม
2. คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม
3. คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม
4. คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครู ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียน

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้แก่ เพศ อายุ คะแนนเฉลี่ยสะสม กิจกรรมที่ทำในโรงเรียน และการช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้าน ผลการศึกษาพบว่า

เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างทั้งสองกลุ่มในด้านเพศพบว่า กลุ่มทดลองมีนักเรียนเพศชายต่อเพศหญิงเท่ากับร้อยละ 53.1 และ 47.4 และกลุ่มควบคุมเพศชายต่อเพศหญิงเท่ากับร้อยละ 46.9 และ 52.6

นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุ 14 ปี เป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 51.4 และ 60.0) รองลงมาคือ อายุ 15 ปี (ร้อยละ 25.7 และ 22.9) และอายุ 13 ปี น้อยที่สุด (ร้อยละ 22.9 และ 17.1)

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสะสม ระหว่างทั้งสองกลุ่ม พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสะสมใกล้เคียงกันทั้งหมดตามลำดับ ที่เกรดเฉลี่ยสะสม 2.01 – 2.50 มากที่สุด (ร้อยละ 39.9 และ 31.35) รองลงมาที่เกรดเฉลี่ยสะสม 2.51 – 3.00 (ร้อยละ 31.35 และ 37.2) ที่เกรดเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 (ร้อยละ 17.1 และ 11.5) และน้อยที่สุดที่เกรดเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 (ร้อยละ 11.5 และ 17.1) โดยมีคะแนนเฉลี่ยสะสมทั้งหมดในกลุ่มทดลอง คือ 2.78 และคะแนนเฉลี่ยสะสมทั้งหมดในกลุ่มควบคุม คือ 2.73

เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมในโรงเรียนที่นักเรียนทำ พบว่า นักเรียนมีการทำกิจกรรมมากในกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 40 และ 51.4) การทำกิจกรรมปานกลางใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 45.7 และ 42.9) และการทำกิจกรรมน้อยในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 14.3 และ 5.7) ตามลำดับ

ในการช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้าน พบว่า นักเรียนช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้านมากในกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 28.6 และร้อยละ 34.3) การช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้านปานกลางไม่แตกต่างกัน (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ร้อยละ 40) การช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้านน้อย ในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 31.4 และ 25.7) ตามลำดับ

เมื่อทดสอบทางสถิติโดยใช้ chi-square พบว่า เพศ อายุ คะแนนเฉลี่ยสะสม กิจกรรมที่ทำในโรงเรียน และการช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักเรียน

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่ม		χ^2	df	p-value
	ทดลอง n=35(ร้อยละ)	ควบคุม n=35(ร้อยละ)			
1. เพศ					
ชาย	17 (53.1)	15 (47.4)	0.474	68	0.637
หญิง	18 (46.9)	20 (52.6)			
2. อายุ (ปี)					
13	8 (22.9)	6 (17.1)	0.177	68	0.86
14	18 (51.4)	21 (60.0)			
15	9 (25.7)	8 (22.9)			
3. คะแนนเฉลี่ยสะสม					
1.00 - 2.00	6 (17.1)	4 (11.5)	0.842	68	0.403
2.01 - 2.50	14 (39.9)	12 (34.2)			
2.51 - 3.00	11 (31.35)	13 (37.2)			
3.00 - 4.00	4 (11.5)	6 (17.1)			
4. กิจกรรมที่ทำในโรงเรียน					
มาก	14 (40)	18 (51.4)	0.570	68	0.570
ปานกลาง	16 (45.7)	15 (42.9)			
น้อย	5 (14.3)	2 (5.7)			
5. การช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้าน					
มาก	10 (28.6)	14 (34.3)	0.578	68	0.565
ปานกลาง	14 (40)	12 (40)			
น้อย	12 (31.4)	9 (25.7)			

1.2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของผู้ปกครอง

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของผู้ปกครอง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน พบว่า

ในด้านเพศพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสัดส่วนของจำนวนผู้ปกครองที่เป็นเพศหญิงสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย โดยพบว่าอัตราส่วนของจำนวนผู้ปกครองเพศหญิงต่อชายในทั้งสองโรงเรียน อยู่ในเกณฑ์ที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 65.7 : ร้อยละ 34.3 และร้อยละ 60 : ร้อยละ 40)

อายุของผู้ปกครองในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมเล็กน้อย โดยกลุ่มอายุ 21 – 30 ปี กลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 19.5 และร้อยละ 14.25) กลุ่มอายุ 31 – 40 ปี กลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 63.4 และ 57) กลุ่มอายุ 41 – 50 ปี กลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 17.1 และ 19.5) โดยกลุ่มอายุ 51 – 60 ปี มีกลุ่มควบคุมอย่างเดียรร้อยละ 9.25

ระดับการศึกษาของผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสัดส่วนความแตกต่างกันเล็กน้อย โดยพบว่าระดับมัธยมศึกษาของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 5.7 และ 8.6) ระดับปวช./ปวส. ของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 31.4 และ 25.8) ระดับปริญญาตรีของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 62.9 และ 65.7)

อาชีพของผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน อาชีพค้าขายกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 11.4 และ 8.6) อาชีพรับราชการกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 25.7 และ 37.1) อาชีพรัฐวิสาหกิจกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 31.4 และ 51.4) อาชีพธุรกิจส่วนตัวกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 11.4 และ 5.7) อาชีพลูกจ้าง/พนักงานบริษัท กลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 34.3 และ 22.9) แต่อาชีพเกษตรกร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนเท่ากัน (ร้อยละ 11.4)

รายได้ของผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันเล็กน้อย โดยรายได้ต่อเดือน 5001 - 10000 บาท กลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 8.6 และ 2.9) รายได้ต่อเดือน 10001 - 15000 บาท กลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 31.4 และ 40) รายได้ต่อเดือน 15001 - 20000 บาท กลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 40 และ 45.7) รายได้ต่อเดือนมากกว่า 20001 บาท กลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม (ร้อยละ 20 และ 11.4)

เมื่อทดสอบทางสถิติโดยใช้ chi-square พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของผู้ปกครอง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่ม		χ^2	df	p-value
	ทดลอง n = (ร้อยละ)	ควบคุม n = 35 (ร้อยละ)			
1. เพศ					
ชาย	12 (34.3)	14 (40)	0.488	68	0.627
หญิง	23 (65.7)	21 (60)			
2. อายุ (ปี)					
20 - 30	7 (19.5)	5 (14.25)	0.00	68	1.00
31 - 40	22 (63.4)	20 (57)			
≥ 40	6 (17.1)	10 (28.75)			
3. ระดับการศึกษา					
มัธยมศึกษา	2 (5.7)	3 (8.6)	0.35	68	0.727
ปวช. / ปวส.	11 (31.4)	9 (25.8)			
ปริญญาตรี	22 (62.9)	23 (65.7)			
4. อาชีพ					
เกษตรกร	4 (11.4)	4 (11.4)	0.83	68	0.410
ธุรกิจส่วนตัว	8 (22.8)	5 (14.3)			
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	11 (31.4)	18 (51.4)			
ลูกจ้าง/พนักงานบริษัท	12 (34.3)	8 (22.9)			
5. รายได้ต่อเดือน					
5001 - 10000	3 (8.6)	1 (2.9)	0.294	68	0.770
10001 – 15000	11 (31.4)	14 (40)			
15001 – 20000	14 (40)	16 (45.7)			
มากกว่า 20001	7 (20)	4 (11.4)			

1.3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของครู

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของครู พบว่า

ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันในลักษณะข้อมูลทั่วไป ในเรื่องเพศ ระดับการศึกษา และระยะเวลาการสอน สำหรับในกลุ่มอายุ พบว่า ครูในกลุ่มทดลองมีอายุมากกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของครู

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่ม	
	ทดลอง n=35 (ร้อยละ)	ควบคุม n=35 (ร้อยละ)
1. เพศ		
หญิง	35 (100)	35 (100)
2. อายุ (ปี)		
31 - 40	0	35 (100)
≥ 40	35 (100)	0
3. ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	35 (100)	35 (100)
4. จำนวนชั่วโมงที่สอนต่อสัปดาห์		
5 ชั่วโมง/สัปดาห์	35 (100)	35 (100)

1.4 ระดับคะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

ระดับคะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง

ระดับคะแนนความโกรธของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนมีระดับคะแนนความโกรธที่ระดับสูง มากที่สุด (ร้อยละ 54.2) รองลงมาระดับปานกลาง (ร้อยละ 45.8) และหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนมีระดับคะแนนปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 51.4) รองลงมาระดับต่ำ (ร้อยละ 45.7)

ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนมีระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 54.2) รองลงมา

ระดับสูง (ร้อยละ 45.8) และหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนมีระดับคะแนนปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 97.1) รองลงมาระดับต่ำ (ร้อยละ 2.9)

ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครองประเมินนักเรียน ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวนักเรียนอยู่ที่ระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 85.7) รองลงมาระดับสูง (ร้อยละ 14.3) และหลังการทดลอง พบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอยู่ที่ระดับต่ำ มากที่สุด (ร้อยละ 71.4) รองลงมาระดับปานกลาง (ร้อยละ 28.6)

ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวนักเรียนตามการรายงานของครู ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวนักเรียนอยู่ที่ระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 57.2) รองลงมาระดับสูง (ร้อยละ 42.8) และหลังการทดลอง พบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวนักเรียนที่ระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 94.2) รองลงมาระดับสูง (ร้อยละ 5.8) ดังตารางที่ 5

เมื่อนำค่าเฉลี่ยของคะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง มาเปรียบเทียบกับระหว่างเพศชาย - หญิง พบว่า ระดับค่าเฉลี่ยคะแนนความโกรธของนักเรียนก่อนการทดลอง (45.41 และ 44.22) สูงกว่าหลังทดลอง (29.88 และ 31.33) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านร่างกายของนักเรียนประเมินตนเองก่อนการทดลอง (27.41 และ 26.57) สูงกว่าหลังการทดลอง (19.54 และ 19.04) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านวาจาของนักเรียนประเมินตนเองก่อนการทดลอง (17.53 และ 16.72) สูงกว่าหลังการทดลอง (14.64 และ 14.83) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านร่างกายของผู้ปกครองประเมินนักเรียนก่อนการทดลอง (25.07 และ 23.27) สูงกว่าหลังการทดลอง (23.40 และ 16.67) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านวาจาของผู้ปกครองประเมินนักเรียนก่อนการทดลอง (17.82 และ 18.04) สูงกว่าหลังการทดลอง (10.17 และ 10.83) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านร่างกายของครูประเมินนักเรียนก่อนการทดลอง (24.35 และ 24.73) สูงกว่าหลังการทดลอง (23.40 และ 23.50) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านวาจาของครูประเมินนักเรียนก่อนการทดลอง (17.70 และ 17.28) สูงกว่าหลังการทดลอง (15.00 และ 16.21) สรุปจากตารางที่ 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 และ 18 ในภาคผนวก

ระดับคะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มควบคุม

ระดับคะแนนความโกรธของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนมีระดับคะแนนความโกรธที่ระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 77.1) รองลงมาระดับสูง (ร้อยละ 22.9) และหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนมีระดับคะแนนปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 80) รองลงมาระดับสูง (ร้อยละ 20)

ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนมีระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 97.4) รองลงมา

ระดับสูง (ร้อยละ 8.6) และหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนมีระดับคะแนนปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 100)

ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครองประเมินนักเรียน ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของ นักเรียนที่ระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 85.7) รองลงมาระดับสูง (ร้อยละ 14.3) และหลังการทดลอง พบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของ นักเรียนที่ระดับที่ระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 82.8) รองลงมาระดับต่ำ (ร้อยละ 17.2)

ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครูประเมินนักเรียน ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่ระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 57.2) รองลงมาระดับสูง (ร้อยละ 42.8) และหลังการทดลอง พบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของ นักเรียนที่ระดับปานกลาง มากที่สุด (ร้อยละ 57.2) รองลงมาระดับสูง (ร้อยละ 42.8) ดังตารางที่ 5

เมื่อนำค่าเฉลี่ยของคะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม มาเปรียบเทียบระหว่างเพศชาย – หญิง พบว่า ระดับค่าเฉลี่ยคะแนนความโกรธของนักเรียนก่อนการทดลอง (42.33 และ 41.40) สูงกว่าหลังทดลอง (41.60 และ 40.85) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านร่างกายของนักเรียนประเมินตนเองก่อนการทดลอง (22.54 และ 22.35) สูงกว่าหลังการทดลอง (22.00 และ 22.10) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านวาจาของนักเรียนประเมินตนเองก่อนการทดลอง (15.80 และ 14.25) สูงกว่าหลังการทดลอง (15.59 และ 14.40) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านร่างกายของผู้ปกครองประเมินนักเรียนก่อนและหลังการทดลองเท่ากัน (20.27 และ 20.20) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านวาจาของผู้ปกครองประเมินนักเรียนก่อนและหลังการทดลองเท่ากัน (12.54 และ 12.21) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านร่างกายของครูประเมินนักเรียนก่อนและหลังการทดลองเท่ากัน (19.94 และ 18.80) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวด้านวาจาของครูประเมินนักเรียนก่อนและหลังการทดลองเท่ากัน (12.07 และ 12.00) สรุปจากตารางที่ 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 และ 18 ในภาคผนวก

ตารางที่ 5 จำแนกระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ค่าคะแนน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลังทดลอง
	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	n=35
	n=35 (ร้อยละ)	n=35 (ร้อยละ)	n=35 (ร้อยละ)	(ร้อยละ)
คะแนนความโกรธ (ประเมินตนเอง)				
- สูง	19 (54.2)	1 (2.9)	8 (22.9)	7 (20)
- ปานกลาง	16 (45.8)	18 (51.4)	27 (77.1)	28 (80)
- ต่ำ	0	16 (45.7)	0	0
คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว (ประเมินตนเอง)				
- สูง	16 (45.8)	0	3 (8.6)	0
- ปานกลาง	19 (54.2)	34 (97.1)	32 (91.4)	35 (100)
- ต่ำ	0	1 (2.9)	0	0
คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว (ผู้ปกครองประเมิน)				
- สูง	5 (14.3)	0	0	0
- ปานกลาง	30 (85.7)	10 (28.6)	30 (85.7)	29 (82.8)
- ต่ำ	0	25 (71.4)	5 (14.3)	6 (17.2)
คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว (ผู้ปกครองประเมิน)				
- สูง	5 (14.3)	0	0	0
- ปานกลาง	30 (85.7)	10 (28.6)	30 (85.7)	29 (82.8)
- ต่ำ	0	25 (71.4)	5 (14.3)	6 (17.2)
คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว (ครูประเมิน)				
- สูง	15 (42.8)	2 (5.8)	15 (42.8)	15 (42.8)
- ปานกลาง	20 (57.2)	33 (94.2)	20 (57.2)	20 (57.2)
- ต่ำ	0	0	0	0

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

การทดสอบสมมติฐานการวิจัยจำแนกเป็น 4 ข้อดังนี้

1. คะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธจากการประเมินของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

คะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธเฉลี่ย 14.17 คะแนน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธเฉลี่ย 0.63 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธมากกว่ากลุ่มควบคุมกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ดังตารางที่ 6

จากผลการทดสอบสมมติฐานพบว่ายอมรับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธจากการประเมินของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		Mean ($\bar{d}$)	S.D.	t	df.	p-value
	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง					
- กลุ่มทดลอง	44.8	33.63	14.17	7.63	10.03	40.48	<0.001
- กลุ่มควบคุม	41.8	41.17	0.63	2.37			

2. คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวจากการประเมินของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของนักเรียนเฉลี่ย 8.43 คะแนน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของนักเรียนเฉลี่ย - 2.14 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่ากลุ่มควบคุมกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ดังตารางที่ 7

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่ายอมรับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวจากการประเมินของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		Mean ($\bar{d}$)	S.D.	t	df.	p-value
	ก่อน	หลัง					
	ทดลอง	ทดลอง					
- กลุ่มทดลอง	44.09	34.03	8.43	6.43			
- กลุ่มควบคุม	37.34	36.97	-2.14	1.58	9.47	33.78	<0.001

3. คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนจากการประเมินโดยผู้ปกครอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวจากการประเมินโดยผู้ปกครองเฉลี่ย 14.34 คะแนน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวจากการประเมินโดยผู้ปกครองเฉลี่ย 0.46 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่ากลุ่มควบคุมกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) ดังตารางที่ 8

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่ายอมรับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนจากการประเมิน โดยผู้ปกครอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		Mean ($\bar{d}$)	S.D.	t	df.	p-value
	ก่อน	หลัง					
	ทดลอง	ทดลอง					
- กลุ่มทดลอง	42.09	27.33	14.34	5.51			
- กลุ่มควบคุม	32.51	32.51	0.46	0.92	14.70	35.89	<0.001

4. คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนจากการประเมินโดยครู ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวจากการประเมินโดยครูเฉลี่ย 2.94 คะแนน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวจากการประเมินโดยครูมีค่าเท่ากับ 0.00 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่ากลุ่มควบคุมกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ดังตารางที่ 9

จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่ายอมรับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนจากการประเมินโดยครู ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		Mean ($\bar{d}$)	S.D.	t	df.	p-value
	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง					
- กลุ่มทดลอง	42.03	39.09	2.94	5.69			
- กลุ่มควบคุม	31.31	31.31	0.00	0.00	3.06	34	<0.001

ตารางที่ 10 สรุปผลการศึกษาตามสมมติฐาน

ข้อ	สมมติฐานการวิจัย	p-value	ผลการทดสอบ
1	คะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธตามการประเมินของนักเรียนระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง <u>มากกว่า</u> กลุ่มควบคุม	<0.001	ยอมรับสมมติฐานการวิจัย
2	คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการประเมินของนักเรียนระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง <u>มากกว่า</u> กลุ่มควบคุม	<0.001	ยอมรับสมมติฐานการวิจัย
3	คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนจากการประเมินโดยผู้ปกครองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง <u>มากกว่า</u> กลุ่มควบคุม	<0.001	ยอมรับสมมติฐานการวิจัย
4	คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนจากการประเมินโดยครูระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง <u>มากกว่า</u> กลุ่มควบคุม	<0.001	ยอมรับสมมติฐานการวิจัย

บทที่ 5

อภิปรายผลการศึกษา

การอภิปรายผลการศึกษา จำแนกออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 อภิปรายระเบียบวิธีวิจัย

ส่วนที่ 2 อภิปรายผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 อภิปรายระเบียบวิธีวิจัย

1. รูปแบบการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในแต่ละกลุ่มจะทำการศึกษาผลก่อนและหลังการทดลอง เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน จัดว่าเป็นรูปแบบการวิจัยที่ดี เพราะสามารถประเมินการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรที่ทำการศึกษาก่อนการทดลองได้ชัดเจน และเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการทำการศึกษาดังผลของโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น การทดลองครั้งนี้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองโดยใช้รูปแบบกระบวนการตระหนักถึงสภาวะอารมณ์โกรธ และความสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura) ซึ่งประกอบไปด้วย แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 4 ครั้ง กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง แต่จะได้รับแผนฝึกจัดการความโกรธด้วยตนเองทุกคน ซึ่งรูปแบบการวิจัยดังกล่าวสามารถอธิบายเชิงเป็นเหตุเป็นผลได้อย่างเหมาะสม

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนชาย หญิง ชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 - 3 ของโรงเรียนวินิตศึกษาในราชานุอุปถัมภ์ฯ ในสังกัดการศึกษาพื้นฐาน อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเหมาะสมกับการศึกษาเพราะวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง โดยวัยรุ่นมักมีการแสดงอารมณ์โกรธออกมาอย่างเปิดเผย และชัดเจน เนื่องจากวัยรุ่นมีการพัฒนาในทุกๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นวัยที่เต็มไปด้วยพลัง มีความต้องการที่จะเป็นอิสระ อยากลอง มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย ดังนั้นการพัฒนาให้นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) ของเบนดูรา (Bandura) จะช่วยให้นักเรียนมีความเชื่อของบุคคลว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์ การฝึกทักษะ เทคนิค การแสดงออกเพื่อจัดการอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้ปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ 1. ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) 4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) เป็นพื้นฐานของโปรแกรมเพื่อให้เด็กสามารถเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง

2.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจงทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเลือกโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดการศึกษาพื้นฐานเหมือนกันมีขนาดโรงเรียนเท่ากันและจำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน โรงเรียนให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้ปกครองเป็นประจำ และได้รับความร่วมมือกับผู้ปกครองเป็นอย่างดี มีห้องที่ใช้เป็นห้องทดลองได้อย่างดี รวมทั้งอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการทดลอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มนี้อยู่ห่างไกลกันจึงสามารถป้องกันการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างกันได้ในขณะที่ดำเนินการทดลอง ทำให้ผลการศึกษามีความถูกต้องน่าเชื่อถือและใช้อ้างอิงไปยังประชากรได้

2.3 ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

จากการใช้สูตรคำนวณโดยการเปรียบเทียบสัดส่วน ซึ่งการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้ 34 คน แต่เนื่องจากการศึกษาใช้ระยะเวลาศึกษานาน คือ ประมาณ 3 เดือน และลงกิจกรรมถึง 4 ครั้ง โอกาสที่กลุ่มตัวอย่างจะขาดหายจึงมีสูง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เป็นกลุ่มละ 37 คน จากการศึกษาในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดการทดลอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแรงจูงใจเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอยู่ในการทดลองตลอดการศึกษาโดยอธิบายถึงโทษ ประโยชน์และความสำคัญของการจัดการความโกรธที่เหมาะสมและนำไปสู่การลดหรือป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

และอธิบายให้ผู้ปกครองทราบถึงความสำคัญการมีส่วนร่วม เพื่อให้ นักเรียนเกิดความเชื่อและเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง เพื่อแก้ไข ความก้าวร้าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.1 แบบสำรวจความโกรธ

3.1.2 แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

แบบสอบถามนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และได้นำไปทดลองใช้ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 ชุด หลังจากนั้นนำมาหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาช พบว่าค่าความเที่ยงของแบบสอบถามแบบสำรวจความโกรธและแบบประเมินความก้าวร้าวมีค่าเท่ากับ 0.72 และ 0.74 ตามลำดับ ซึ่งค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งสองนี้ถือว่ามีความเหมาะสมสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ เนื่องจากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและมีความเที่ยงอยู่ในระดับที่น่าเชื่อถือได้

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่

โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

โปรแกรมนี้ใช้เวลาการฝึกจำนวน 4 ครั้ง จำนวนทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง รูปแบบแผนการสอนผู้วิจัยนำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) ของแบนดูรา เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้ปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ 1. ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) 4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การอภิปราย การคิดรวบยอดและการประยุกต์แนวความคิดจนเกิดองค์ความรู้ใหม่นำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ดังนี้

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 1

สำหรับนักเรียน

1.1 กิจกรรม ความรู้สึกพื้นฐาน เป็นการเรียนการสอนอธิบายความรู้สึกที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข เศร้า กลัว โกรธ) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายถึงความรู้สึกพื้นฐานที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข เศร้า กลัว โกรธ) เป็นการกระตุ้นชักจูงให้

นักเรียนเกิดการยอมรับและมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยการพูดชักจูงให้นักเรียนยอมรับการมีส่วนร่วมและเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข เศร้า กลัว โกรธ) โดยให้นักเรียนได้รับการกระตุ้นทางอารมณ์ ซึ่งจะทำให้นักเรียนตระหนักรู้และเชื่อในความสามารถของตนเองในการทำความเข้าใจกับอารมณ์และสามารถควบคุมการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม สำหรับเรื่องการทำกิจกรรมกลุ่มเป็นไปตามวัตถุประสงค์ได้ดี เพราะเป็นการทำกิจกรรมครั้งแรก และเป็นกลุ่มขนาดใหญ่ นักเรียนให้ความร่วมมือ มีความสนใจ ตั้งใจฟังดีมาก ทำให้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสามารถควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ได้ดีตลอด เวลาดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมงจัดเป็นเวลาที่ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป

1.2 กิจกรรม อุดมภูมิใจ เป็นกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนระดมสมองเกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น และให้นักเรียนเข้าใจว่าควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ใดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอารมณ์โกรธนั้น

จากกิจกรรมดังกล่าวพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือดีสามารถตอบคำถามได้ว่ามีสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน นักเรียนทราบถึงความรู้สึกตนเอง และคนอื่นว่าอยู่ในระดับใด เมื่อเกิดสถานการณ์ต่างๆ นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์จากการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน การทำกิจกรรมตรงตามวัตถุประสงค์ นักเรียนทุกคนสามารถเขียนตอบอธิบายภาพปรอทได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน เวลาดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมงจัดเป็นเวลาที่ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป

สำหรับผู้ปกครอง

กิจกรรมการมีส่วนร่วมในการจัดการความโกรธของบุตร โดยกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยายให้ผู้ปกครองทราบถึงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ของแบนดูรา (Banura) เพื่อให้ผู้ปกครองทราบถึงแนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมแนวทางการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร ปัญหาการทำกิจกรรมการมีส่วนร่วม คือ ผู้ปกครองมีความสนใจกิจกรรมระดับปานกลาง เพราะจำนวนคนอาจมากเกินไป และผู้ปกครองมีการพูดคุยกันเสียงดัง ทำให้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยไม่สามารถควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ได้ดีมากนัก ดังนั้น ผู้วิจัยต้องสรุปเนื้อหาให้ได้ตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมและแจกเอกสารความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้ศึกษาด้วยตนเอง สำหรับเวลาดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมงดี ถือว่าไม่มากเกินไปเนื่องจากผู้ปกครองมีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ หากมากเกินไปผู้ปกครองอาจไม่ให้ความร่วมมือได้

2. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 2 สำหรับนักเรียน

2.1 กิจกรรม จักรยานนี้มีข้อคิด

เป็นกิจกรรมการเรียนรู้โดยการอธิบายถึงการควบคุมตนเองและการตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบ เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเองได้

จากกิจกรรมกลุ่มใหญ่ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่สามารถช่วยกันระดมความคิด แสดงความคิดเห็นได้เป็นบางส่วน ผู้วิจัยต้องกระตุ้นเป็นรายบุคคล อภิปรายความสำคัญของการควบคุม การจัดการความโกรธ ให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์การควบคุมอารมณ์ การจัดการความโกรธของตนเอง ปัญหาการทำกิจกรรม คือ กลุ่มใหญ่มากเกินไป นักเรียนทุกคนไม่สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ สำหรับเวลา 1.5 ชั่วโมงไม่เหมาะสมเนื่องจากนานเกินไป เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานน้อย นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย ทำให้ความสนใจของนักเรียนต่อการเรียนรู้ลดลง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องควบคุมสถานการณ์ พูดชักจูงและกระตุ้นบรรยากาศการเข้าร่วมกิจกรรมให้ได้ ตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

2.2 กิจกรรม พี่สอนน้อง

เป็นกิจกรรมการเล่าเรื่องประสบการณ์ของรุ่นพี่ให้รุ่นน้องฟัง เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าว และผลดีเมื่อสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง โดยใช้การอภิปรายกลุ่ม การกระตุ้นทางอารมณ์และการใช้ตัวแบบ

จากกิจกรรมพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความสนใจเป็นอย่างมาก มีการซักถามรุ่นพี่อย่างต่อเนื่อง ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าสามารถกระทำได้เหมือนตัวแบบ ว่าเมื่อเป็นเด็กเกร ก้าวร้าว เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร และเมื่อสามารถแก้ไขปรับปรุงตนเองแล้วเกิดผลดีอย่างไร ตรงตามวัตถุประสงค์ เวลา 1.5 ชั่วโมงมีความเหมาะสมดีไม่เร็วเกินไป และเป็นกิจกรรมที่นักเรียนให้ความสนใจเป็นอย่างดี

3. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 3 สำหรับนักเรียน

3.1 กิจกรรม ความโกรธ

เป็นการเรียนการสอนอธิบายความหมายของความโกรธ และผลจากความโกรธ จากกิจกรรมพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของความโกรธ ปฏิกริยาที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธได้อย่างดี นักเรียนส่วนใหญ่สามารถบอกได้ว่าร่างกายมีปฏิกิริยาอะไรบ้าง เมื่อเกิดความโกรธ นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์การคิดวิเคราะห์ต่อแนวทางในการจัดการความโกรธ และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกจัดการความโกรธ

เนื่องจากเป็นกิจกรรมกลุ่มใหญ่ ผู้วิจัยไม่สามารถกระตุ้นนักเรียนให้แสดงความคิดเห็นได้ครบทุกคนในเวลา 1 ชั่วโมง แต่สามารถกระตุ้นนักเรียนส่วนใหญ่ได้บรรลุวัตถุประสงค์

3.2 กิจกรรม เทคนิคการสุดลมหายใจ

เป็นการฝึกทักษะการปฏิบัติการจัดการความโกรธ จากกิจกรรมพบว่านักเรียนมีความตั้งใจฝึกทักษะการใช้เทคนิคการสุดลมหายใจ เพื่อจัดการความโกรธได้เป็นอย่างดี ซึ่งจากกิจกรรมดังกล่าวทำให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์การผ่อนคลายอารมณ์ นักเรียนสามารถทำกิจกรรมฝึกปฏิบัติได้อย่างพร้อมเพรียงกัน แต่เนื่องจากเป็นกลุ่มใหญ่ ทำให้ไม่ได้ฝึกปฏิบัติแก่นักเรียนได้อย่างใกล้ชิด จึงควรแบ่งเป็นกลุ่มขนาดเล็ก เพื่อให้สามารถฝึกปฏิบัติได้อย่างใกล้ชิด เช่น การฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมงมีความเหมาะสมดี ทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย และสามารถทำได้ตรงตามวัตถุประสงค์

3.3 เทคนิคการนับในใจ

เป็นการฝึกทักษะการปฏิบัติการจัดการความโกรธ จากกิจกรรมพบว่านักเรียนมีความตั้งใจฝึกทักษะการใช้เทคนิคการนับในใจ เพื่อจัดการความโกรธได้เป็นอย่างดี ซึ่งจากกิจกรรมดังกล่าวทำให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์การผ่อนคลายอารมณ์ นักเรียนสามารถทำกิจกรรมฝึกปฏิบัติได้อย่างพร้อมเพรียงกัน แต่เนื่องจากเป็นกลุ่มใหญ่ ทำให้ไม่ได้ฝึกปฏิบัติแก่นักเรียนได้อย่างใกล้ชิด จึงควรแบ่งเป็นกลุ่มขนาดเล็ก เพื่อให้สามารถฝึกปฏิบัติได้อย่างใกล้ชิด เช่น การฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง มีความเหมาะสมดี ทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย และสามารถทำได้ตรงตามวัตถุประสงค์

จากกิจกรรมย่อยทั้งสาม ใช้เวลาเหมาะสมดี เป็นกิจกรรมฝึกปฏิบัติจริง ทำให้นักเรียนเกิดประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากการฝึกปฏิบัติจริงส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นและการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น นักเรียนให้ความสนใจ ตั้งใจฝึกปฏิบัติ ทำให้เกิดความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

4. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 4 สำหรับนักเรียนและผู้ปกครอง

4.1 การคิดไปข้างหน้า

เป็นการฝึกการคิดไปข้างหน้า เกิดการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว สังคม และประเทศชาติอย่างไร เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นกับนักเรียน และครอบครัว รวมทั้งนักเรียนทราบถึงวิธีการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานที่ เวลาและบุคคล จากกิจกรรมพบว่านักเรียนและผู้ปกครองมีความสนใจและตั้งใจแสดงความคิดเห็นร่วมกันตลอดกิจกรรม ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการ

แสดงความคิดอย่างมาก ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงผลเสียได้อย่างชัดเจน และเข้าใจว่าควรแสดงออกอย่างไรให้เหมาะสม แต่เนื่องจากเป็นกิจกรรมกลุ่มใหญ่จำนวนคนอาจมากเกินไป และผู้ปกครองมีการพูดคุยกันเสียงดัง ทำให้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยไม่สามารถควบคุมกิจกรรมได้ดีนัก ดังนั้น ผู้วิจัยต้องควบคุมสถานการณ์และกระตุ้นชักถามผู้ปกครองเป็นรายบุคคลเพื่อกระตุ้นความสนใจ และสรุปเนื้อหาให้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม สำหรับเวลา 1.5 ชั่วโมง จัดว่าเหมาะสม เนื่องจากต้องใช้เวลามาก เพื่อให้ผู้ปกครองและนักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่และตรงตามวัตถุประสงค์

4.2 สรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

เป็นกิจกรรมการบรรยายสรุปเนื้อหาของโปรแกรมจัดการความโกรธ และเป็นการอภิปรายกลุ่มร่วมกันระหว่างนักเรียนและผู้ปกครองเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นของแต่ละบุคคล โดยบรรยากาศการแสดงความคิดเห็นเป็นไปด้วยความอบอุ่น เป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมจัดการความโกรธด้วยความสนุกสนานเป็นกันเอง นักเรียนแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมถึงการเข้าใจความรู้สึกของผู้ปกครองมากยิ่งขึ้น แต่เนื่องจากเป็นกิจกรรมกลุ่มใหญ่จำนวนคนอาจมากเกินไป และผู้ปกครองมีการพูดคุยกันเสียงดัง ทำให้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยไม่สามารถควบคุมกิจกรรมได้ดีมากนัก ดังนั้น ผู้วิจัยต้องควบคุมสถานการณ์และกระตุ้นชักถามผู้ปกครองเป็นรายบุคคลเพื่อกระตุ้นความสนใจ และสรุปเนื้อหาให้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม สำหรับเวลา 1.5 ชั่วโมง เหมาะสมดี เนื่องจากต้องใช้เวลามาก เพื่อให้ผู้ปกครองและนักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่และตรงตามวัตถุประสงค์

จากกิจกรรมทั้ง 4 แผนการเรียนการสอนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความสนใจดีพอควร แต่ยังมีนักเรียนส่วนน้อยไม่กล้าแสดงออกทำให้นักเรียนบางคนไม่ได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ นักเรียนส่วนใหญ่สามารถให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในทุกๆแผนการเรียนการสอนและสามารถเชื่อมโยงความรู้ใหม่ๆ ได้ ในด้านการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนพบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นดีพอควร แต่เนื่องจากสมาชิกกลุ่มค่อนข้างใหญ่ นักเรียนจึงไม่มีสมาธิและเล่นกันเป็นส่วนมาก จึงต้องขอความร่วมมืออาจารย์ประจำชั้นให้มาช่วยดูแลความเรียบร้อยในการปฏิบัติกิจกรรม ส่วนผู้ปกครองให้ความร่วมมือดีพอควร เสียสละเวลาการทำงานเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม แต่ผู้ปกครองมีการพูดคุยเรื่องอื่นกันเองในระหว่างผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยจึงต้องใช้วิธีการกระตุ้นชักจูง ให้ผู้ปกครองกลับมาสนใจร่วมกิจกรรมเป็นระยะๆ

4. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลอง (Data collection)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอหนังสือรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการสิทธิมนุษยชน เกี่ยวกับการทดลองในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหิดล ก่อนจะดำเนินการเก็บข้อมูลและทำการทดลอง ซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

4.1 การเก็บข้อมูล เก็บข้อมูลโดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยอยู่คอยตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสอบถาม ซึ่งวิธีการตอบแบบ สอบถามด้วยตนเอง เป็นวิธีการที่เหมาะสมในการนำไปใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในสถานที่เดียวกัน ทำให้สามารถเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้จำนวนหลายคน ในเวลาเดียวกัน อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างจะสามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระ ทำให้ได้ข้อมูลที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า นักเรียนสามารถตอบแบบสอบถามได้อย่างเข้าใจแต่มิ่มีนักเรียนบางส่วนไม่กล้าตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยจึงได้ชี้แจงเพิ่มเติมถึงหลักจริยธรรมที่ผู้วิจัยจะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลของแต่ละบุคคล อีกทั้งการตอบแบบสอบถามไม่ได้มีการระบุชื่อผู้ตอบ ดังนั้นจึงสามารถเก็บข้อมูลได้ครบถ้วน

4.2 การดำเนินการทดลอง ในกลุ่มทดลองผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและผลที่จะเกิดกับผู้เข้าร่วมวิจัยให้ทราบ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเข้าใจและทราบถึงขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยและเซ็นยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ ส่วนในกลุ่มควบคุมจะได้รับแผ่นพับการฝึกจัดการความโกรธด้วยตนเองทุกคนหลังเสร็จสิ้นการทดลอง

4.3 วิธีการเรียนการสอน โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง เป็นวิธีการการเรียนการสอนแบบลักษณะการเรียนรู้โดยผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนการสอน มีการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อเรียนรู้ถึงพฤติกรรมการเข้าใจคน วิธีการตัดสินใจและแก้ปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ ตลอดจนการเรียนรู้ปฏิกิริยาของคนภายในกลุ่ม กระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดการหยั่งรู้ การรับรู้ด้วยตนเองการพัฒนาตนเองโดยการอาศัยพฤติกรรมกลุ่ม และส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งมีความเหมาะสมในการเรียนการสอนครั้งนี้ คือ

1. ขั้นประสบการณ์ เป็นขั้นตอนเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนแต่ละคนได้รวบรวมประสบการณ์เดิม ทบทวนความรู้สึกถึงสิ่งที่เคยได้เห็น รู้สึกและเคยประสบมา ผู้วิจัยจะช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมนีมาพัฒนาจนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ชัดเจนและมีความถูกต้องมากยิ่งขึ้น

2. ขั้นสะท้อนความคิดและอภิปราย ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแต่ละคน ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้เรียนแต่ละคนอาจจะมองประเด็นหรือสภาพการณ์

ในเรื่องเดียวกัน ได้แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงช่วยโดยให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมแสดงออก โดยการกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นเป็นรายบุคคล เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์รวมทั้งได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันในกลุ่มย่อย

3. ขั้นความเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด จากการสะท้อนความคิดและอภิปรายในกลุ่มย่อย แล้วผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มนำความคิดเห็นของกลุ่มมานำเสนอต่อที่ประชุมใหญ่ ทำให้ผู้เรียนได้ข้อมูลที่ครอบคลุมเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด โดยผู้วิจัยช่วยสรุปและยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น

4. ขั้นประยุกต์แนวคิด ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เรียนได้นำความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยผู้เรียนทุกคนได้มีโอกาสนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้จริง

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติกิจกรรมของโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมของโปรแกรมที่เป็นประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ นอกจากนี้การเห็นตัวแบบและการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ขณะที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่มและการใช้คำพูดชักจูงว่านักเรียนสามารถกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นได้ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ารูปแบบการเรียนรู้มีความเหมาะสมกับการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้มาก ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความมั่นใจตัวในการเรียนรู้และสนใจอย่างต่อเนื่อง

4.4 ระยะเวลาการจัดโปรแกรม การจัดโปรแกรมจะจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ช่วยให้มีช่วงเวลาห่างของการสอนแต่ละครั้งซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนได้คิดพิจารณาและทบทวนเรื่องราวที่เรียนรู้ไปผสมผสานกับประสบการณ์เดิมและประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับหลังจากการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง ซึ่งกิจกรรมการสอนแต่ละครั้ง จะส่งเสริมให้นักเรียนรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการจัดการความโกรธ ส่งผลให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงขึ้นอย่างชัดเจน

4.5 จำนวนนักเรียนและสภาพแวดล้อม จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าจำนวนนักเรียนมากเกินไปอาจไม่สามารถดูแลได้อย่างทั่วถึง โรงเรียนมีห้องที่ใช้เป็นห้องทดลองได้ดี รวมทั้งอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการทดลองซึ่งจะทำให้ผู้ร่วมทดลองไม่ถูกรบกวนและทำให้การทดลองมีความราบรื่นมากขึ้น

4.6 ระยะเวลาที่สอน ระยะเวลาที่สอนแต่ละแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ 180 นาที ตามระยะเวลาที่ใช้สอนตามปกติของโรงเรียนและทางโรงเรียนก็ให้ความร่วมมือในการจัดเวลาการสอนให้ในเวลาเรียนเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ซึ่งเป็นเวลาที่ทางโรงเรียนจัดให้เป็นชั่วโมงสุดท้ายของการ

เรียนการสอนและเพิ่มเติมนอกเวลาอีก 1 ชั่วโมง ซึ่งถึงแม้นักเรียนจะให้ความสนใจในการเรียนการสอนเป็นอย่างดีก็ตาม แต่ก็มีนักเรียนบางคนที่ต้องรีบกลับบ้าน เนื่องจากมีรถที่รอรับส่งประจำมารถอยู่ ทำให้นักเรียนมีความกังวล ดังนั้นหากสามารถใช้เวลาอื่นที่ไม่ใช่ชั่วโมงสุดท้ายและนอกเวลาเพิ่มเติมของการเรียนการสอนก็จะทำให้นักเรียน เรียนได้อย่างเต็มที่

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และใช้ Independent t-test ในการเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งสถิติที่ใช้มีความเหมาะสมกับลักษณะของข้อมูลและผลการวิเคราะห์ที่ได้ตรงตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในการศึกษาครั้งนี้

ส่วนที่ 2 อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 คะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนระดับความโกรธระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธของวัยรุ่นตอนต้น มีค่าเท่ากับ 14.17 และ 0.63 ในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ซึ่งยอมรับสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของนักเรียนระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น มีค่าเท่ากับ 8.43 และ -2.14 ในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ซึ่งยอมรับสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 3 คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

การศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น มีค่าเท่ากับ 14.34 และ 0.16 ในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ซึ่งยอมรับสมมติฐานข้อที่ 3

สมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 4

คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครู ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม

การศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น มีค่าเท่ากับ 2.94 และ 0.0 ในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ซึ่งยอมรับสมมติฐานข้อที่ 4

เนื่องจากสมมติฐานทั้ง 4 ข้อเป็นสมมติฐานที่ตั้งขึ้นเพื่อศึกษาว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองจะมีการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงขออภิปรายสมมติฐานทั้ง 4 ข้อรวมกันไป ซึ่งอภิปรายผลการศึกษาได้ว่าเนื่องจากในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น ตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) ของแบนดูรา (Bandura) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วพบว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ ทศไนยวงศ์สุวรรณ (19) เรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธและคะแนนการแสดงความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) การศึกษาของวินา มิ่งเมือง (19) เรื่อง ผลของโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอาณานิบัติต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มมีแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอาณานิบัติมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไป คะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอก คะแนนการเก็บความโกรธไว้ภายใน ต่ำกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) การศึกษา ธรรมชาติ แก้วพูลปรณ์ (20) เรื่องผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลด

พฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลอง น้อยกว่าระยะก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.05$) การศึกษาของ เกษม ใจเถิง (40) เรื่องการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนานักเรียน กลุ่มโรงเรียนอุดรสัมพันธ อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการพัฒนานักเรียนของผู้ปกครองด้านการให้ความร่วมมือสนับสนุนโรงเรียน ด้านการส่งเสริมพัฒนา กิจกรรมการเรียน อยู่ในระดับมาก และด้านการบริหารทั่วไป ด้านการสนับสนุนภูมิปัญญาท้องถิ่น อยู่ในระดับปานกลาง ($P < 0.05$)

จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การที่นักเรียนได้รับโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น จะช่วยลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลงได้ นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองตามการรายงานของนักเรียน ของผู้ปกครองและของครูมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนชาย หญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นที่ 1 - 3 ของโรงเรียนในสังกัดการศึกษาพื้นฐาน อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน 70 คน เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 35 คน การศึกษาวิจัยครั้งนี้เริ่มดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 25 เมษายน 2551 ถึงวันที่ 7 กรกฎาคม 2551 โดยในสัปดาห์แรกและสัปดาห์สุดท้ายใช้สำหรับเก็บข้อมูล เพื่อประเมินผลก่อนและหลังดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ ทำความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่าง และเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง อีก 4 สัปดาห์เป็นการทดลองด้วยการแผนการสอนในโปรแกรมนี้อาศัยเวลาการฝึกจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมเป็น 12 ชั่วโมง สำหรับแผนการสอนครั้งใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) ของแบนดูรา (Bandura) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้ปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ 1. ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) 4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การสอน การอภิปราย การคิดรวบยอดและการประยุกต์แนวคิด โดยมีการใช้สื่อ ใบความรู้ รูปภาพ บทกลอน วิธีการสอนใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ได้แก่การระดมสมอง การอภิปรายในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ การเล่นเกมส์ร่วมกับการให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบจากบุคคลจริง การกระตุ้นทางอารมณ์และการใช้คำพูดชักจูง การเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการจำนวน 2 ครั้ง คือ ก่อนและหลังการทดลอง โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีทั้งหมด 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบสำรวจความโกรธ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72 ส่วนที่ 3 แบบประเมินความก้าวร้าว มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.74 สำหรับการดำเนินการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาวิจัยเองทุกขั้นตอน โดยร่วมกับผู้ช่วยการศึกษาวิจัยและอาจารย์ผู้ประสานงานของโรงเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของ

ระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Independent t-test โดยสรุปผลการวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ คะแนนเฉลี่ยสะสม กิจกรรมที่ทำในโรงเรียน และการช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้าน ผลการศึกษาพบว่า

นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสัดส่วนของจำนวนนักเรียนที่เป็นเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.78 ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.73 นักเรียนกลุ่มทดลองทำกิจกรรมในโรงเรียนระดับปานกลางมากที่สุด นักเรียนในกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมในโรงเรียนระดับมาก มากที่สุด และนักเรียนในกลุ่มทดลองและควบคุมทำช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้านระดับปานกลางมากที่สุด

1.2 ข้อมูลของผู้ปกครอง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ผลการศึกษาพบว่า

ผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิงมากที่สุด ผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี มากที่สุด ผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการศึกษาจบปริญญาตรี มากที่สุด ผู้ปกครองในกลุ่มทดลองมีอาชีพ ลูกจ้าง/พนักงานบริษัท มากที่สุด ส่วนผู้ปกครองในกลุ่มควบคุมมีอาชีพรับราชการมากที่สุด ผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรายได้ต่อเดือน 15001 – 20000 บาท มากที่สุด

1.3 ข้อมูลครู ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระยะเวลาการสอน มีลักษณะใกล้เคียงกันมาก คือ ครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิง ระดับการศึกษาจบปริญญาตรี มีระยะเวลาการสอนนักเรียนเหมือนกัน แต่มีอายุแตกต่างกัน ครูในกลุ่มทดลองมีอายุ 53 ปี ส่วนครูในกลุ่มควบคุมมีอายุ 46 ปี

1.4 ข้อมูลระดับคะแนนความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ได้แก่ ระดับคะแนนความโกรธของนักเรียน ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครอง และระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครู ผลการศึกษาพบว่า

กลุ่มทดลอง มีระดับคะแนนความโกรธก่อนการทดลองที่ระดับสูงและหลังการทดลองที่ระดับปานกลางมากที่สุด ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนก่อนการทดลองที่ระดับปานกลางและหลังการทดลองที่ระดับต่ำมากที่สุด ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงาน

ของผู้ปกครองก่อนการทดลองที่ปานกลางและหลังการทดลองที่ระดับต่ำมากที่สุด ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครูก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ปานกลางมากที่สุด

กลุ่มควบคุม มีระดับคะแนนความโกรธก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ระดับปานกลางมากที่สุด ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ระดับปานกลางมากที่สุด ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครองก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ระดับปานกลางมากที่สุด ระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครูก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่ระดับปานกลางมากที่สุด

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการศึกษา

- ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง คะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธระหว่างกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)
- ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)
- ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครอง ระหว่างกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)
- ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครู ระหว่างกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า การทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้นทั้ง 4 ครั้ง ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการฝึกจัดการความโกรธส่งผลต่อระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง มากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรมหดงกล่าว ซึ่งประเมินได้จากการปฏิบัติตัวของนักเรียนโดยใช้แบบสอบถามก่อนและหลังการทดลองโดยให้นักเรียนประเมินตนเอง ผู้ปกครองประเมิน และ ครูประเมิน ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้นให้ลดลงได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ทำให้เด็กวัยรุ่นตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีทักษะและสามารถจัดการความโกรธในสถานการณ์ต่างๆได้

ด้านการศึกษา

ผู้บริหารการศึกษาสามารถจัดให้บุคลากรทางด้านการศึกษา ได้มีการอบรมสร้างเสริมประสบการณ์และทักษะในการส่งเสริมการจัดการความโกรธ เนื่องจากงานวิจัยพบว่าปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยนี้ยังทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นหากนักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะในการจัดการความโกรธที่ถูกต้อง จะช่วยให้นักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติตัว การแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

ด้านการบริการสาธารณสุข

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถประยุกต์นำรูปแบบการจัดโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองของการศึกษานี้ ไปส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นในหลายๆสังกัดการศึกษา ทั้งนี้ต้องพิจารณาถึงความแตกต่างของสภาพแวดล้อมและกลุ่มเป้าหมายร่วมด้วย เพื่อที่จะสามารถจัดการเรียนการสอนได้เหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพ
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถประยุกต์โครงการพัฒนาความรู้และฝึกทักษะการช่วยเหลือ แก่ผู้เกี่ยวข้อง เช่น บิดามารดา ครู เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาการจัดการความโกรธ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งก่อให้เกิดความเดือดร้อน และเสียหายต่อร่างกายและ/หรือทรัพย์สิน

สถาบันครอบครัว

ผู้ปกครองที่มีบุตรอยู่ในช่วงเด็กวัยรุ่นหรือก่อนเข้าสู่วัยรุ่น ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบกระบวนการตระหนักถึงสภาวะอารมณ์โกรธ และความสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ เทคนิคการจัดการความโกรธ และการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะสามารถให้คำแนะนำหรือคำปรึกษาที่เหมาะสมแก่เด็ก

ข้อเสนอแนะด้านนโยบาย

1. จากการศึกษาโปรแกรมจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมกับผู้ปกครองในการวิจัยครั้งนี้ มีประโยชน์ ง่ายต่อการนำไปใช้ ประหยัด และได้ผลดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน บิดามารดา และผู้ปกครอง มีการรับรู้เรื่องนี้มากขึ้น

2. เสนองานวิจัยนี้ แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ศึกษาติดตามผลระยะยาวของโปรแกรมจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง และประเมินผลการศึกษาวิจัย เพื่อให้ทราบจุดดี - ข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำไปบูรณาการ ต่อยอดการศึกษาในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมกับผู้ปกครองกับนักเรียนชั้นอื่นๆ เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา นักศึกษาระดับอาชีวศึกษา นักศึกษาระดับอุดมศึกษา หรือเด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนต่างๆ

2. ควรมีการศึกษาโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมกับผู้ปกครองโดยมีการแบ่งแยกเพศชายและหญิง รวมทั้งแบ่งแยกการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางด้านร่างกายและทั้งทางด้านวาจา เพื่อให้โปรแกรมสมบูรณ์

3. ในโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้นครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ติดตามผลของโปรแกรมหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ดังนั้น ควรมีการศึกษาติดตามผลของโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธภายหลังการทดลองทุก 3 หรือ 6 เดือน

4. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ ทั้งสาเหตุ ผู้กระทำ ปัจจัยสนับสนุนผลกระทบและการนำผลการวิจัยมาใช้ป้องกันปัญหาและลดความรุนแรงของปัญหาได้

ประสบการณ์การเรียนรู้จากการศึกษา

1. การประสานงานกับผู้ปกครองมีความยากลำบาก เพราะต้องมีการนัดหมายการทำกิจกรรมล่วงหน้า เนื่องจากผู้ปกครองมีเวลาว่างและความพร้อมไม่ตรงกัน เพื่อให้ผู้ปกครองมาร่วมกิจกรรมให้ครบตามจำนวน จึงต้องขอความร่วมมือจากทางโรงเรียนช่วยประสานการนัดหมาย ซึ่งทางโรงเรียนได้ดำเนินการให้เป็นอย่างดี

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมีหลากหลาย การนำมาใช้ในการวิจัยต้องอาศัยการเรียนรู้และประสบการณ์ เพื่อให้ได้กรอบแนวคิดในการทำวิจัยที่เหมาะสมที่สุด

3. การให้โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง : ผู้ช่วยวิจัยมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการเป็นผู้ช่วยวิทยากรดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามแผนการสอนอย่างราบรื่น รวมทั้งการมีไหวพริบแก้ไขสถานการณ์ล่วงหน้า

ผลของโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อระดับความโกรธ
และพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น

(EFFECT OF A MOOD MANAGEMENT PROGRAM INCORPORATING
GUARDIANS' PARTICIPATION ON THE REDUCTION OF ANGER AND
AGGRESSION AMONG EARLY TEENAGER STUDENTS)

วาสนา จันทรพินิจ 4737565 PHPH/M

วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : พัทยา จารุพนผล, M.D., อว. (ระบาดวิทยา), สุพร อภินันทเวช,
M.D., วว. (จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น), ปิยะธิดา ขจรชัยกุล, คด. (จิตวิทยาการศึกษา),
วิรัช กิตติพิชัย, วท.ค. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)

บทสรุปแบบสมบูรณ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรทั้งประเทศจำนวน 62,163,000 คน เป็นประชากรวัยรุ่นและ
เยาวชน 15,224,000 คน (1) คิดเป็นร้อยละ 24 ของประชากรทั้งหมด วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่กำลัง
เปลี่ยนแปลงจากเด็กผ่านเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายที่
เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และทางด้านจิตใจ อารมณ์ที่รุนแรงอ่อนไหว วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาแห่งความ
ท้าทาย ที่ต้องการเรียนรู้ จัดการ ตัดสินใจ ที่มีผลกระทบในระยะยาวต่ออนาคตของแต่ละบุคคล หาก
บุคคลไม่สามารถผ่านช่วงเวลาวิกฤตินี้ไปได้ ความสำเร็จและคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านครอบครัว
หน้าที่การงาน สังคมและเศรษฐกิจย่อมไม่ประสบผลสำเร็จได้เช่นกัน

พบว่าปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวและรุนแรง การกระทำผิดต่อสังคมของประชากรไทย
นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นทุกขณะ โดยเฉพาะปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นปัญหา
พฤติกรรมที่แสดงออกที่ไม่เหมาะสม ขาดความยับยั้งชั่งใจ และเป็นไปในทางของความรุนแรงทั้ง
ทางกริยา และคำพูด หรือทางด้านร่างกาย และวาจา ที่เป็นผลจากสภาวะทางอารมณ์โกรธ ความยับ
ยั้งชั่งใจ หรือเกิดจากการถูกกระตุ้นและแรงจูงใจให้ตอบสนองก่อให้เกิดความเดือดร้อน และเสียหาย
ต่อร่างกายและ/หรือทรัพย์สิน ทั้งต่อตนเองและ/หรือผู้อื่น

โดยจากสถิติเด็กและเยาวชนที่รับไว้ระหว่างสอบสวนของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 - พ.ศ. 2544 พบว่ามีความผิดเกี่ยวกับการทะเลาะวิวาทและการทำร้ายร่างกายอยู่ในระดับที่สูงมาก ปีละประมาณ 251 - 394 ราย (2) รวมทั้งจากสถิติการจับกุมเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ประจำปี พ.ศ. 2543 มีคดีต่อชีวิต ร่างกายและเพศ จำนวน 74 คน คดีประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน จำนวน 222 คน คดีที่รัฐเป็นผู้เสียหาย จำนวน 1,539 คน (2) และข้อมูลของสาเหตุแห่งการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนที่มีมาจากสภาพครอบครัวในปี พ.ศ. 2542 จำนวน 11,561 คน และปี พ.ศ. 2543 จำนวน 8,091 คน (3)

ทำให้รัฐบาลได้เห็นความสำคัญของประชากรกลุ่มวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จึงมีนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ. 2545 – พ.ศ. 2554) โดยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี (3) ได้จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลิกภาพ การพัฒนาอารมณ์ และลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น รวมทั้งนโยบายของ กรมสุขภาพจิต (4) ได้มีแนวทางในการดำเนินงานหลักในปี 2548 - 2550 โดยมีข้อหนึ่งกล่าวไว้ว่าต้องมีการป้องกันปัญหาความรุนแรงของวัยรุ่นไทยทั้งในพื้นที่วิกฤตและในภาวะวิกฤต เช่น การใช้ความรุนแรง ความเครียด การฆ่าตัวตาย เป็นต้น เพื่อให้เด็กวัยรุ่นสามารถดำรงชีวิตและมีความพร้อมที่จะพัฒนาให้มี ศักยภาพเป็นประชากรที่ดีของประเทศ

โดยมีครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งด้านการอบรมเลี้ยงดู ด้านความมั่นคงและความอบอุ่นในครอบครัว เพราะสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันที่มีความสำคัญที่สุดของสังคม เป็นสถาบันแห่งแรกที่จะช่วยอบรมสั่งสอนขัดเกลาให้คนเราได้เรียนรู้วัฒนธรรม การอยู่ร่วมกันในสังคม การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม หรือการประพฤติตนตามแนวทางที่สังคมคาดหวัง ครอบครัวจึงมีอิทธิพลสำคัญอย่างยิ่งต่อการปลูกฝังความประพฤติหรือพฤติกรรมของเยาวชน โดยตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (4) พุทธศักราช 2542 มาตรา 11 ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ปกครองในการรับผิดชอบดูแลการจัดการศึกษาของบุตรหลาน และมาตรา 6 และมาตรา 23 แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 กำหนดให้ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมท้องถิ่น รวมทั้งกฎกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดมาตรฐานในการเลี้ยงดูเด็ก โดยผู้ดูแลเด็กต้องกระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้และการฝึกวินัย ในด้านต่างๆ กระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม กระตุ้นการเรียนรู้ด้านจริยธรรมของเด็ก ได้แก่ สร้างเงื่อนไขควบคุมจากภายนอก เช่น การจูงใจให้มีพฤติกรรมที่ดี สามารถยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่ดี และกระตุ้นให้เด็กเกิดความสามารถควบคุมจากภายใน เช่น ฝึกให้

เด็กสามารถแยกแยะผิดชอบชั่วดี มีทักษะในการควบคุมอารมณ์ เกิดแรงจูงใจอยากทำสิ่งที่ดีด้วยตนเอง เป็นต้น (4)

ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่าโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้นได้หรือไม่ โดยการเรียนรู้แนวทางจัดการความโกรธที่เหมาะสมนำไปสู่การป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว จึงสร้างโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธ โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) ของแบนดูรา (Banura) เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการดำเนินการจัดการความโกรธ โดยใช้ปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ 1. ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) 4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) ในการทำกิจกรรมเพื่อสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม โดยให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของบุตร ในการใช้คำพูดชักจูงให้แก่บุตรด้วยซึ่งผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ อาจเป็นข้อมูลในการหามาตรการในการปรับปรุง ส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและป้องกันปัญหาการมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งอาจนำไปประยุกต์ใช้ในหลักสูตรการศึกษาเพื่อให้เยาวชนได้พัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข และเป็นพลเมืองที่ดีมีคุณค่าต่อสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครอง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครู ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในแต่ละกลุ่มจะทำการศึกษาก่อนและหลังการทดลอง เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน จัดว่าเป็นรูปแบบการวิจัยที่ดี เพราะสามารถประเมินการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรที่ทำการศึกษาก่อนการทดลองได้ชัดเจน และเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการทำการศึกษาดังผลของโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้นการทดลองครั้งนี้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองโดยใช้รูปแบบกระบวนการตระหนักถึงสภาวะอารมณ์โกรธ และความสามารถควบคุมอารมณ์โกรธ โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแสดงออกของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) ซึ่งประกอบไปด้วย แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 4 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมจำนวนทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง แต่จะได้รับการให้แผนพักการฝึกจัดการความโกรธด้วยตนเองทุกคน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงและการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้คือเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสำรวจความโกรธและแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง สำหรับแบบสำรวจความโกรธ โดยได้นำแบบวัดของทศไนย์วงศ์สุวรรณ พัฒนาจากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ – ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spieberger มาปรับใช้ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว จำแนกเป็น 3 แบบ ตามผู้ประเมิน 3 กลุ่ม คือ 1) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยนักเรียนประเมินตนเอง 2) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินนักเรียน และ 3) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน โดยได้นำแบบประเมินตนเอง (SDQ) ของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งพัฒนาจาก The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) มาปรับใช้เป็นแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 15 ข้อ สำหรับโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) ของแบนคูรา (7) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยใช้ปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ 1. ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) 4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) สำหรับการตรวจสอบความตรงของ

เครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือทั้งหมดที่ใช้ในการทดลองนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และปรับปรุงเนื้อหาให้มีความถูกต้อง เหมาะสมทางภาษา และมีความชัดเจนทางด้านเนื้อหา ตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ส่วนการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ ได้นำไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง จำนวน 35 ชุด พบว่าค่าความเที่ยงของแบบสอบถามแบบสำรวจความโกรธและแบบประเมินความก้าวร้าวมีค่าเท่ากับ 0.72 และ 0.74 ตามลำดับ มีการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการศึกษา จากกลุ่มตัวอย่างและสิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่จะออกจากการศึกษาเมื่อไรก็ได้และให้ลงลายมือชื่อยินยอมตนให้ทำการศึกษา

โดยโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1

สำหรับนักเรียน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 กิจกรรมการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด สามารถตระหนักรู้อารมณ์ ของตนเอง/ผู้อื่น เป็นการบรรยายให้ความรู้เรื่องความรู้สึกพื้นฐาน (สุข เศร้า กลัว โกรธ) ของมนุษย์ และให้นักเรียนระดมความคิดแสดงความรู้สึกพื้นฐาน เป็นอภิปรายกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal)

กิจกรรมย่อยที่ 2 อุดหนุนใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกได้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสุข เศร้า กลัว โกรธ ได้มาก เป็นการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนกล้าเปิดเผยถึงความรู้สึกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น และให้นักเรียนเข้าใจว่าควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ใดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอารมณ์โกรธนั้น โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) และ การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

สำหรับผู้ปกครอง

กิจกรรมการมีส่วนร่วมในการจัดการความโกรธของบุตร โดยการบรรยายให้ผู้ปกครองทราบถึงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เพื่อให้ผู้ปกครองทราบถึงแนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมแนวทางการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 2 สำหรับนักเรียน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 จักรยานนี้มีข้อคิด เป็นเรียนการสอน การอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง และให้นักเรียนทราบวิธีการควบคุมตนเองและ

ตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal), การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

กิจกรรมย่อยที่ 2 ที่สอนน้อง เป็นการเล่าเรื่องประสบการณ์ของรุ่นพี่ให้รุ่นน้องฟัง เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าว และผลดีเมื่อสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การใช้ตัวแบบ (Modeling)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 3 สำหรับนักเรียน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 ความโกรธ เป็นการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับความโกรธ ปฏิกริยาที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ต่อแนวทางในการจัดการความโกรธ และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกจัดการความโกรธ โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยใช้เทคนิคการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal), การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

กิจกรรมย่อยที่ 2 กิจกรรมฝึกทักษะการหายใจ เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะเพื่อให้ นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการสูดลมหายใจในการจัดการความโกรธได้ โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences)

กิจกรรมย่อยที่ 3 กิจกรรมฝึกทักษะการนับในใจ เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะเพื่อให้ นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการนับในใจในการจัดการความโกรธได้โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 4 สำหรับนักเรียนและผู้ปกครองร่วมกัน ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยที่ 1 กิจกรรมฝึกทักษะการคิดไปข้างหน้า เป็นการเรียนการสอนแบบระดมสมอง ระดมความคิด อภิปรายกลุ่มร่วมกันระหว่างนักเรียนและผู้ปกครอง เพื่อให้ นักเรียนฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้เมื่อมีปัญหา (สถานการณ์) และให้ นักเรียนฝึกการคิดในลักษณะ ถ้า.....แล้ว.....โดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) และการใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)

กิจกรรมย่อยที่ 2 สรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นการบรรยายสรุปเนื้อหาของผลโปรแกรมจัดการความโกรธ 1) เรื่องความรู้สึกรู้สึกพื้นฐาน 2) เรื่องการควบคุมตนเอง 3) ทักษะการจัดการความโกรธ (เทคนิคการสูดลมหายใจ, เทคนิคการนับในใจ) และเป็นการอภิปรายกลุ่มร่วมกันระหว่างนักเรียนและผู้ปกครองเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นของแต่ละบุคคล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองจากแบบสำรวจความโกรธและแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 37

คน 1 เดือน ก่อนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองทั้ง 4 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมจำนวนทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ตามโปรแกรมข้างต้น เป็นเวลา 4 สัปดาห์ เมื่อครบ 1 เดือน ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มควบคุมจะได้รับการแจกคู่มือการจัดการความโกรธ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้ค่าการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประเมินตนเอง, ผู้ปกครองประเมินนักเรียน, ครูประเมินนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ Independent Student's test

ผลการวิจัย

พบว่า กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 35 คน ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตลอดการศึกษารั้งนี้

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน พบว่า อัตราส่วนของจำนวนนักเรียนเพศหญิงต่อชายในทั้งสองโรงเรียน อยู่ในเกณฑ์ที่ต่างกันพอควร กลุ่มทดลองเพศชายต่อเพศหญิงเท่ากับ ร้อยละ 53.1 และ 47.4 และกลุ่มควบคุมเพศชายต่อเพศหญิงเท่ากับร้อยละ 46.9 และ 52.6 อายุของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุ 14 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 51.4 และ 60) เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างทั้งสองกลุ่มในเรื่องคะแนนเฉลี่ยสะสม พบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสะสมใกล้เคียงกันทั้งหมดตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยสะสมทั้งหมดในกลุ่มทดลอง คือ 2.78 และคะแนนเฉลี่ยสะสมทั้งหมดในกลุ่มควบคุม คือ 2.73 เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมในโรงเรียนที่ทำ พบว่า การทำกิจกรรมระดับปานกลางใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 45.7 และ 42.9) ในการช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้าน พบว่า การช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้านระดับปานกลางไม่แตกต่างกัน (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ร้อยละ 40) เมื่อทดสอบทางสถิติโดยใช้ chi-square พบว่า เพศ อายุ คะแนนเฉลี่ยสะสม กิจกรรมที่ทำในโรงเรียน และการช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง พบว่า มีสัดส่วนของจำนวนผู้ปกครองที่เป็นเพศหญิงสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย (ร้อยละ 65.7 : ร้อยละ 34.3 และร้อยละ 60 : ร้อยละ 40) กลุ่มอายุ 31 – 40 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 63.4 และ 57) ระดับการศึกษาของผู้ปกครองระดับปริญญาตรีมากที่สุด (ร้อยละ 62.9 และ 65.7) อาชีพของผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน อาชีพลูกจ้าง/พนักงานบริษัทของกลุ่มทดลองมีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 34.3) อาชีพรัฐวิสาหกิจกลุ่มควบคุมจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 51.4) รายได้ของผู้ปกครองต่อเดือน 15,001 - 20,000 บาท มากที่สุด (ร้อยละ

40 และ 45.7) เมื่อทดสอบทางสถิติโดยใช้ chi-square พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$)

ข้อมูลทั่วไปของครู พบว่า ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันในลักษณะข้อมูลทั่วไป ในเรื่องเพศ ระดับการศึกษา และระยะเวลาการสอน สำหรับในกลุ่มอายุ พบว่า ครูในกลุ่มทดลองมีอายุมากกว่ากลุ่มควบคุม

ระดับคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธของนักเรียน

คะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธเฉลี่ย 14.17 คะแนน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธเฉลี่ย 0.63 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธมากกว่ากลุ่มควบคุมกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$		Mean ($\bar{d}$)	S.D.	t	df	p-value
	ก่อน	หลัง					
	ทดลอง	ทดลอง					
- กลุ่มทดลอง	44.8	33.63	14.17	7.63			
- กลุ่มควบคุม	41.8	41.17	0.63	2.37	10.03	40.48	<0.001

ระดับคะแนนความแตกต่างพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของนักเรียนเฉลี่ย 8.43 คะแนน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของนักเรียนเฉลี่ย -2.14 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่ากลุ่มควบคุมกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของนักเรียน
ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ย $\bar{X}$		Mean ($\bar{d}$)	S.D.	t	df	p-value
	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง					
- กลุ่มทดลอง	44.09	34.03	8.43	6.43	9.47	33.78	<0.001
- กลุ่มควบคุม	37.34	36.97	-2.14	1.58			

คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของ

คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครองเฉลี่ย 14.34 คะแนน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครองเฉลี่ย 0.46 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่ากลุ่มควบคุมกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของผู้ปกครอง
ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		Mean ($\bar{d}$)	S.D.	t	df	p-value
	ก่อน	หลัง					
	ทดลอง	ทดลอง					
- กลุ่มทดลอง	42.09	27.33	14.34	5.51	14.70	35.89	<0.001
- กลุ่มควบคุม	32.51	32.51	0.46	0.92			

คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครู

คะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครูเฉลี่ย 2.94 คะแนน ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครู

มีค่าเท่ากับ 0.00 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่ากลุ่มควบคุมกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวตามการรายงานของครู ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		Mean ($\bar{d}$)	S.D.	t	df	p-value
	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง					
- กลุ่มทดลอง	42.03	39.09	2.94	5.69	3.06	34	<0.001
- กลุ่มควบคุม	31.31	31.31	0.00	0.00			

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรศึกษาการโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธกับนักเรียนชั้นอื่นๆ เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา นักศึกษาระดับอาชีวศึกษา นักศึกษาระดับอุดมศึกษา หรือเด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนต่างๆ
2. ควรมีการศึกษาโปรแกรมฝึกจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมกับผู้ปกครองโดยมีการแบ่งแยกเพศชายและหญิง รวมทั้งแบ่งแยกการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางด้านร่างกายและทั้งทางด้านวาจา เพื่อให้โปรแกรมสมบูรณ์
3. ในโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีผลต่อการลดระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้นครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ติดตามผลของโปรแกรมหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ดังนั้น ควรมีการศึกษาติดตามผลของโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธภายหลังการทดลองทุก 3 หรือ 6 เดือน
4. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ ทั้งสาเหตุ ผู้กระทำ ปัจจัยสนับสนุนผลกระทบและการนำผลการวิจัยมาใช้ป้องกันปัญหาและลดความรุนแรงของปัญหาได้
5. ผู้บริหารการศึกษาสามารถจัดให้บุคลากรทางด้านการศึกษา ได้มีการอบรมสร้างเสริมประสบการณ์และทักษะในการส่งเสริมการจัดการความโกรธ เนื่องจากงานวิจัยพบว่าปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าววันจะยิ่งทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นหากนักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะในการจัดการความโกรธที่ถูกต้อง จะช่วยให้เด็กนักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติตัวการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

6. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถประยุกต์นำรูปแบบการจัดโปรแกรมการฝึกจัดการความโกรธของวัยรุ่นร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองของการศึกษาครั้งนี้ ไปส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนในทุกๆสังกัดการศึกษา ทั้งนี้จะต้องพิจารณาถึงความแตกต่างของสภาพแวดล้อมและกลุ่มเป้าหมายร่วมด้วย เพื่อที่จะสามารถจัดการเรียนการสอนได้เหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพ

7. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถประยุกต์จัดทำโครงการพัฒนาความรู้และฝึกทักษะการช่วยเหลือ แก่ผู้เกี่ยวข้อง เช่น บิดามารดา ครู เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาการจัดการความโกรธ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งก่อให้เกิดความเดือนร้อน และเสียหายต่อร่างกายและ/หรือทรัพย์สิน



EFFECT OF A MOOD MANAGEMENT PROGRAM INCORPORATING
GUARDIANS' PARTICIPATION ON THE REDUCTION OF ANGER AND
AGGRESSION AMONG EARLY TEENAGER STUDENTS

VASANA CHANTRAPINIT 4737565 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN FAMILY HEALTH

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PHITAYA CHARUPOONPHOL, M.D.,
(BOARD OF EPIDEMIOLOGY), SUPORN APINANVEJ, M.D., M.Sc. (CHILD
AND ADOLESCENT PSYCHIATRY), PIYATHIDA KAJORNCHAIKUL, M.Ed.
(EDUCATIONAL PSYCHOLOGY), VIRIN KITTIPICHAI, D.Sc. (APPLIED
BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH)

EXTENDED SUMMARY

Rationale and Background of the Research

At present, Thailand's population totals 62,163,000. Among these, the teenage population totals 15,224,000 in aggregate (1) or at 24% of total population. Teenage is the period one is changing from child to adult. Those changes include the rapid bodily growth, sensitive and strong emotions. Teenage is the period of challenge when teenagers want to learn, manage and decide that may take effect to their future in the long run. If any teenagers are unable to cross over this critical time, the success and good quality of life in term of family, work, society and economics will neither be achieved.

It was found that the problems on aggression, violence and conviction in the society by Thai citizens have been gradually severe. In particular, aggression is the improper expression of behavior, no restraint and it tends to the violence in part of conduct and wording or body and talks resulted by the condition of anger, frustration or they are results of the stimulation or motivation to have responses until they lead to troubles and damages to the body and/or property of oneself and/or others.

According to the statistics on children and juveniles admitted for the investigations by the Central Observation and Detention Home from Year 1997 to 2001, their offences relating to quarrels and assaults were so high or about 251-394

cases per year (2). According to the statistics on arresting children and juveniles in the Bangkok Metropolitan Area for Year 2000, about 74 children and juveniles committed crimes against person, 222 juveniles committed the property of crimes, and 1,539 juveniles committed crimes in which the State was the injured person (2). Moreover, according to causes of offences in children and juveniles as resulted by the family conditions in 1999, there were 11,561 teenage offenders and 8,091 teenage offenders in 2000 (3).

The above statistics encouraged the government to greatly concern about the importance of teenager population. Thus, the national youth policy and long-term children and juvenile development plan (Year 2002 – 2011) was established. The Office of the National Youth Bureau, the Prime Minister's Office (3) has arranged various activities to promote and support the personality and emotional development, and to reduce aggression in teenagers. In addition, the policies of the Department of Mental Health (4) were set up for its core operations in Year 2005 – 2007 in which a policy stated that the Department of Mental Health had to prevent the violence in Thai teenagers both in critical areas and critical periods such as use of violence, tension, suicide, etc. so that those teenagers were able to live and be ready to be the potential population of the country.

Family is a factor affecting aggression either in association with bringing-up, security and warmth in the family because the family institution is the most important institution of the society. It is the first institution that brings up and teaches one about culture, living in the society, compliance with social rules or conducts in the direction as expected by the society. Thus, the family is so essential for rooting the conduct or behavior of juveniles. Section 11 of the National Education Act (1) B.E. 2542 mentions about the guardians' roles in caring and providing the education for their children. Section 6 and Section 23 of the Child Protection Act, B.E. 2546 prescribe that every guardian must support, take care of, bring up and develop any child under his guarding appropriately subject to the local tradition and culture. The Ministerial Regulation of the Ministry of Social Development and Human Security establishes the standard of child care that the child care taker must stimulate children to have learning, root disciplines, stimulate children to have learning about themselves, society and environment, stimulate the ethical learning in children such as creating external

controlling abilities, e.g. motivation to have good behavior in order to stop bad behavior, and stimulate children to have the internal controlling abilities, e.g. practice to distinguish goodness and badness, emotional control skills, motivation to make merit by themselves, etc. (4)

Therefore, the Researcher wanted to examine if the Mood Management Program for Teenagers incorporated with the guardians' participation resulted to the reduction of anger and aggression in early teenagers because learning about the proper mood management would lead to the prevention of aggression. Thus, the Mood Management Program was created by using the Self-Efficacy Theory of Bandura to change teenagers' behavior. The Mood Management Program was based on 4 main factors: 1) mastery experiences, 2) modeling, 3) verbal persuasion, 4) emotional arousal. These 4 factors were used for doing activities in order to control and manage teenagers' anger appropriately. The guardians were participating in their children's learning by way of verbal persuasion. The results of this research would be the useful information to find out the measures of improving and promoting teenagers to control their emotion appropriately, and preventing child aggression. These measures may be applied in the educational curriculum so that the youths can develop themselves to live in the society happily and to be value citizens.

General objective

To examine the results of using the Mood Management Program incorporated with the guardians' participation to the anger and aggression of early teenager students.

Specific Objectives

1. To compare the anger scores before and after the experiment in the experimental group and the control group.
2. To compare the aggression scores as self-reported by students before and after the experiment in the experimental group and the control group.
3. To compare the aggression scores as reported by guardians before and after the experiment in the experimental group and the control group.

4. To compare the aggression scores as reported by teachers before and after the experiment in the experimental group and the control group.

Research Methodology

This research was the quasi-experimental research. The sample group was divided into 2 groups: experimental group and control group. Each group would be tested to have score results before and after the experiment compared. This deemed a good research form because it was able to explicitly evaluate the changes of studied variables and it was suitable for the research objective aiming at studying the effect of the Mood Management Program for Teenagers incorporated with the guardians' participation to the reduction of anger and aggression in early teenager students. In this research, the experimental group would enter into the Mood Management Program incorporated with the guardians' participation under the procedure of recognizing the anger condition and ability in anger control so that teenagers' behavior could be improved appropriately. This experiment was subject to the Self-Efficacy Theory, which comprised 4 learning activities; 3 hours for each activity in 12 hours in total. In the meantime, the control group did not enter into any Mood Management Program incorporated with the guardians' participation, but it received the brochure explaining about the mood management self-practice. The sample group was selected by the specific and simple samplings. The research instrument was the data collection tool or Anger Expression Questionnaire and the Aggression Evaluation. The experiment tools included the Mood Management Program incorporated with the guardians' participation for the anger evaluation by applying the evaluation developed by Tassanai Wongsuwan, which was developed from the State Trait Anger Expression Inventory of Spieberger. The evaluation form consisted of 15 questions. The Aggression Evaluation consisted of 3 types subject to 3 groups of evaluators: 1) Aggression Self-Evaluation Form, 2) Aggression Evaluation Form for Students by Guardians, and 3) Aggression Evaluation Form for Students by Teachers. The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) of the Mental Health Technical Development Bureau, the Department of Mental Health, Ministry of Public Health, which was developed from the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), was used to be the Aggression Evaluation Form comprising 15 questions for the Mood

Management Program incorporated with the guardians' participation subject to the Self-Efficacy Theory of Banura (7), which related to the changes of behavior by using 4 main factors: 1) mastery experiences, 2) modeling, 3) verbal persuasion, 4) emotional arousal. The tool validity was examined by having the qualified experts check the content validity. The evaluation content was revised for its correctness, proper language and content clarity as advised and commented by such qualified experts. For the tool validity, the Anger Expression Questionnaire and the Aggression Evaluation were 0.72 and 0.74 respectively. The right of research participants was protected by indicating them the objectives and expected benefits from studying the sample group. The sample group had the right to exist this research whenever they wanted and the sample group had to put signature to show their agreement for the research.

The Mood Management Program incorporated with the guardians' participation was as follows:

Plan for the arrangement of Learning Activity 1

For students, it consisted of:

Minor Activity 1: Activities in relation to perception, understanding, emotion, thought, recognition of their own emotion and others' emotion. This activity was to educate about the basic human emotions (happiness, sorrow, fear, anger). The students had brainstorm and group discussions to show their basic emotions by using one of self-efficacy techniques or the emotional arousal.

Minor Activity 2: Mind temperature – The objective of this activity was to allow the students to indicate which situations greatly stimulated happiness, sorrow, fear, anger. This was a teaching and learning allowing the students to express their emotions relating to that particular situation and this also allowed them to understand the situations they should avoid in order to block their anger by using self-efficacy techniques or the emotional arousal and verbal persuasion.

For guardians

There was an activity for the involvement in children's anger management by giving an explanation to the guardians about objectives and goals of managing anger and reducing aggression in their children by using the Self-Efficacy Theory so that the

guardians knew the practice guideline of managing anger and reducing aggression in their children by using the self-efficacy technique or verbal persuasion.

Plan for the arrangement of Learning Activity 2 for students, it consisted of:

Minor Activity 1 – This Bicycle Has Ideas: This activity was the teaching and learning and group discussion to have the students recognize the significance of self-control and have them know how to control themselves and respond their negative emotions properly by using certain self-efficacy techniques comprising emotional arousal and verbal persuasion.

Minor Activity 2 – Senior Coached Junior: In this activity, senior students told their experience to junior students to have them recognize disadvantages of aggression as well as advantages if they improved their aggression by using the self-efficacy technique or modeling.

Plan for the arrangement of Learning Activity 3 for students, it consisted of:

Minor Activity 1 – Anger: This was an explanation to allow students to learn about anger, expression if confronting situations arousing their anger so that the students recognized advantages of anger management and advantages deriving from the anger management practice by using the self-efficacy techniques or emotional arousal and verbal persuasion.

Minor Activity 2 – Breathing Skill Practice: This was a teaching and learning to develop the breathing techniques to manage students' anger by using the self-efficacy technique or mastery experiences.

Minor Activity 3 – Counting Numbers in Mind: This was a teaching and learning to develop the skill of counting numbers in mind as a technique of anger management by using the self-efficacy technique or mastery experiences.

Plan for the arrangement of Learning Activity 4 for students, it consisted of:

Minor Activity 1: Thinking Forward Skill: This was a teaching and learning like brainstorming and group discussion between students and guardians so that the students knew how to have analysis and use it when facing problems (situations) and they could think like “if, and” by using the self-efficacy techniques or emotional arousal and verbal persuasion.

Minor Activity 2: Experience Summary and Sharing: This was the conclusive explanation about the outcome of Mood Management Program comprising: 1) basic

emotions, 2) self-control, 3) anger management skills (breathing techniques, counting numbers in mind). In addition, there was the group discussion between students and guardians to share experience and opinions with each other.

The data collection was done before the experiment by using the Anger Expression Questionnaire and the Aggression Evaluation in 35 students in both control group and experimental group. For 1 month before the experiment, the experimental group has received the Mood Management Program incorporated with the guardians' participation for 4 times, 3 hours per each or totaling 12 hours. Meanwhile, the control group received only the Mood Management Manual. After 4 weeks or 1 month, the post-experiment data was collected in both experimental group and control group. The data was analyzed by means of frequency distribution, percentage, means and Standard Deviation. The differences of anger and aggression scores obtained from the students' self-evaluation, guardians' evaluation to students and teachers' evaluation to students in the experimental group and the control group were compared by the Independent Student's Test.

Findings

It was found that the sample group comprising 35 early teenager students in the experimental group and control group had the following details:

General information about students – The proportion of schoolboys and schoolgirls in both schools was quite different. In the experimental group, the schoolboys and schoolgirls represented 53.1% and 47.4% respectively. In the control group, the schoolboys and schoolgirls represented 46.9% and 52.6% respectively. Most students in the experimental group and the control group were at age of 14 (51.4% and 60%). When comparing both groups in term of accumulated score, both experimental group and control group had similar accumulated scores, that is, the accumulated scores for the experimental group and those of the control group were 2.78 and 2.73 respectively. When considering the school activities both groups have done, their activity participation was similar (45.7% and 42.9% respectively). Regarding students' assistance in housework, their assistance in housework was at the moderate level and there was no difference in both groups (40% for both). For the statistical testing by means of Chi-square test, gender, age, accumulated scores,

activities done at schools and assistance in housework between the experimental group and the control group were not different in a statistic test level ($p\text{-value}>0.05$).

General information about guardians – The number of female guardians was slightly higher than male guardians (65.7%: 34.3%, and 60%: 40%). Most guardians were at ages of 31-40 (63.45 and 57%). For the level of education attained by guardians, most of them completed the bachelor degree (62.9% and 65.7%). The guardians' occupations for the experimental group and the control group were quite different; most guardians for the experimental group were employees/company officers (34.3%) while most guardians for the control group were state enterprise officers (51.4%). Most guardians had monthly income at Baht 15,001 – 20,000 (40% and 45.7%). Upon the statistic test by using the Chi-square test, there were no statistic differences in term of gender, age, level of education, occupation and monthly income between the experimental group and the control group ($p\text{-value}>0.05$).

General information about teachers – There were no differences between the experimental group and the control group in part of general information concerning gender, level of education and teaching period. In term of age, the teachers for the experimental group were older than those for the control group.

Differences of anger scores in students

For the difference of anger scores before and after the experiment, it was found that the experimental group had the difference of anger scores at 14.17 while the control group had the difference of anger scores at 0.63. After the statistical testing, it was found that the experimental group significantly had more difference of anger scores than the control group at a statistic test level ($p\text{-value}<0.001$).

Table 1 Comparison of anger scores between the experimental group and the control group and before and after the experiment

Group	Mean ($\bar{X}$)		Mean ($\bar{d}$)	S.D.	t	df	p-value
	Before the experiment	After the experiment					
Experimental Group	44.8	33.63	14.17	7.63	10.03	40.48	<0.001
Control Group	41.8	41.17	0.63	2.37			

Differences of aggression scores in students

For the difference of aggression scores before and after the experiment, it was found that the experimental group had the difference of average aggression scores as reported by students at 8.43 while the control group had the difference of aggression scores as reported by students at -2.14. After the statistical testing, it was found that the experimental group significantly had more difference of aggression scores than the control group at a statistic test level ($p\text{-value} < 0.001$).

Table 2 Comparison of aggression scores as reported by students between the experimental group and the control group and before and after the experiment

Group	Mean ($\bar{X}$)		Mean ($\bar{d}$)	S.D.	t	df	p-value
	Before the experiment	After the experiment					
Experimental Group	44.09	34.03	8.43	6.43	9.47	33.78	<0.001
Control Group	37.34	36.97	-2.14	4.58			

Differences of aggression scores in students as reported by guardians

For the difference of aggression scores before and after the experiment, it was found that the experimental group had the difference of average aggression scores as reported by guardians at 14.34 while the control group had the difference of aggression scores as reported by guardians at 0.46. After the statistical testing, it was found that the experimental group significantly had more difference of aggression scores than the control group at a statistic test level ($p\text{-value} < 0.001$).

Table 3 Comparison of aggression scores as reported by guardians between the experimental group and the control group and before and after the experiment

Group	Mean		Mean ($\bar{d}$)	S.D	t	df	p-value
	$(\bar{X})$						
	Before the experiment	After the experiment					
Experimental Group	42.09	27.33	14.34	5.51	14.70	35.89	<0.001
Control Group	32.51	32.51	0.46	0.92			

Differences of aggression scores in students as reported by teachers

For the difference of aggression scores before and after the experiment, it was found that the experimental group had the difference of average aggression scores as reported by teachers at 2.94 while the control group had the difference of aggression scores as reported by students at 0.00. After the statistical testing, it was found that the experimental group significantly had more difference of aggression scores than the control group at a statistic test level ($p\text{-value}<0.001$).

Table 4 Comparison of aggression scores as reported by teachers between the experimental group and the control group and before and after the experiment

Group	Mean		Mean ($\bar{d}$)	S.D	t	df	p-value
	($\bar{X}$)						
	Before the experiment	After the experiment					
Experimental Group	42.03	39.09	2.94	5.69	3.06	34	<0.001
Control Group	31.31	31.31	0.00	0.00			

Implementations from research findings

1. The Mood Management Program should be run in other levels such as students in the primary schools, vocational schools, universities or children in various observation and detention homes.

2. The Mood Management Program incorporated with guardians' participation by dividing the subjects into male and female ones, and dividing the aggressive behavior into the bodily aggression and verbal aggression in order to complete the program.

3. For the Mood Management Program incorporated with guardians' participation, which affected the level of anger and aggression in early teenager students, the outcome of such program was examined after ending the experiment for a week. Thus, the outcome of the Mood Management Program should be followed after the experiment on every 3 months or 3 months.

4. There should be the qualitative research to obtain the completed data, including causes, actors, supporting factors, effect, etc., and the research results should be implemented to prevent problems and to reduce the problem violence.

5. The educational administrators should have various educational personnel attain the training that will allow them to have experience and skills in the anger management because, according to the research, aggressive behavior has been gradually severe. If the students have knowledge, understanding and skills in the mood management, they will have the guideline of proper behavior.

6. Health officers may apply the Mood Management Program incorporated with guardians' participation as conducted in the research to promote the mood management in students in every educational institute. But the difference of environment and targeted groups should be concerned as well so that the teaching and learning can be organized properly and efficiently.

7. Health officers may apply the Program to the project on knowledge development and skill practice to help related persons, e.g. parents, teachers who can give advice on mood management in order to reduce aggression, which may cause trouble and damages to bodies and properties.

บรรณานุกรม

1. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. ประชากรและสังคม 2548 ประชากรของประเทศไทย ณ พ.ศ. 2548. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร. 2548.
2. ฝ่ายวิชาการ กองอำนวยการ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. ข้อมูลทั่วไปของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางปี 2544. กรุงเทพมหานคร. 2545.
3. โกศล วงศ์สวรรค์ และคณะ. ปัญหาสังคม. บริษัทรวมสาสน์ จำกัด. กรุงเทพมหานคร. 2543.
4. สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. ร่างกฎกระทรวง ระเบียบ และประกาศ ในภารกิจกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546.
5. กรมสุขภาพจิต. รายงานการวิจัยประเมินผล การส่งเสริมทักษะชีวิตนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในประเทศไทย. กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. 2546.
6. กระทรวงศึกษาธิการ. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. ราชกิจจานุเบกษา ฉบับกฤษฎีกา. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว. กรุงเทพมหานคร. 2542.
7. Banura A. Self – efficacy In: Ramachandran VS, editor. Encyclopedia of Human behavior. 4th ed. San Diego: Academic Press; 1994.
8. รศ.ดร. กุญชรี้ ฟ้าชาย. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา. 2542.
9. Kaplan Harold and Sadock Benjamin. Synopsis of psychiatry behavioral sciences clinical psychiatry. New York. 1991.
10. โกสุม เสรฐฐานวงศ์. การเปรียบเทียบการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและการปฏิบัติเกี่ยวกับเลี้ยงดูบุตรระหว่างบิดา มารดากับผู้ป่วยวัยรุ่นในโรงพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2532.
11. สุมินตรา นิธิสินประเสริฐ. ปัจจัยด้านสุขภาพจิตกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร. กรมสุขภาพจิต. 2540.

12. เพียว พงษ์ศักดิ์ชาติ. จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. โครงการตำราวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิจ. สระบุรี. สระบุรี. 2546.
13. กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. “ความโกรธ”. วารสารจิตวิทยาคลินิก เดือนมกราคม – มิถุนายน. กรุงเทพมหานคร. 2536.
14. วรรณ ช่องดารากุล. พฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น. วารสารแนะแนว. กรุงเทพมหานคร. 2533.
15. Carlson. J and Hatfield. E. Psychology of emotion. Journal of Counseling and Development. 1992.
16. Spielberger. Manual For The State – Trait Anger Expression Inventory. Psychological Assessment Resources. New York. 1996.
17. เชาวลิต นาคทอง. รายงานสัมมนาปัญหาสาธรรณสุข เรื่อง วิฤติการณ้ก้าวร้าวในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร. 2540.
18. พระจรัล เนื่อนา. การศีกษาวิเคราะห์เรื่องความโกรธในพระพุทธรศาสนาเถรวาท. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศีกษา คณะศิลปศาสตร]. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร. 2546.
19. พัสไนย วงศ์สุวรรณ. ผลของการปรึษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ้ และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึษา คณะจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ้ มหาวิทยาลัย. 2542.
20. หารรษา แก้วพลูปกรณ้. ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนัศีกษาอาชีวศีกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศีกษา. กรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ้มหาวิทยาลัย. 2541.
21. Berkowitz. Aggression: It’s causes consequences and control. Child development research. New York. 1993.
22. Meyers DG. Social Psychology. Handbook of Social Skills Training and Research. New York. 1976.
23. Buss A.H. The Psychology of Emotion. Research Press. New York. 1961.
24. อัมพร โอตระกุล. สุขภาพจิต. วิทยาพัฒน์. กรุงเทพมหานคร. 2538.
25. สมโภชน์ เอี่ยมสุภายิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรึบพฤติกรรม. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ้ มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร. 2536.

26. ทิพย์วัลย์ สุทิน. การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2539.
27. ลิจิต กาญจนารักษ์. จิตวิทยาขั้นพื้นฐานพฤติกรรมมนุษย์. มหาวิทยาลัยศิลปกร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์. นครปฐม. 2540.
28. อุดมเดช กาญจนพันธ์. พฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนไทย ศึกษาเฉพาะกรณีในสถานศึกษาในระดับอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยเกริก. 2540.
29. ณัฐวดี ณ มโนรม. ปัจจัยทางด้านการครอบครัวที่เป็นเหตุให้เกิดพฤติกรรมแปรปรวนในเด็กศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยจิตเวชเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์โรงพยาบาลศิริราช. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์]. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2534.
30. กรณิสนันท์ วิลาวลัย. การแสดงบทบาทของบิดาในการมีส่วนร่วมลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์]. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2546.
31. ไสกา ชปิลมันน์. ครอบครัวพื้นฐานปัญหาสังคมที่น่าเป็นห่วงในปัจจุบัน. สภาสงเคราะห์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร. 2536.
32. กัยยา ภิญโญยงค์. ผลของการฝึกอาณานิพนธ์โดยใช้เทคนิคการอบรมตามแนวทางท่านอาจารย์โกเอ็นก้าที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวและความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กรณีศึกษาโรงเรียนหนองศาลาป่าขาด จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์. ขอนแก่น. 2543.
33. Kassirer and Eckhardt. Anger disorders: definition, diagnosis and treatment. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Washington. 1995.
34. วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง. สารทบทวนวิชา สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร. 2548.
35. ผศ. ปราณี รามสูต และ ผศ. จำรัส ด้วงสุวรรณ. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร. สถาบันราชภัฏธนบุรี. 2543.
36. สุวัฒน์ พุทธเมธา. ความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนและชุมชน. โอเดียนสโตร์. กรุงเทพมหานคร. 2524.

37. ภัทรารักษ์ นันทวงศ์. การมีส่วนร่วมของในการจัดการศึกษาของผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา. ลำปาง. สถาบันราชภัฏลำปาง. 2545.
38. นพพร นิลณรงค์. การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาชุมชน ศึกษากรณี บ้านไม้ตะเคียน ตำบลตะเคียน กิ่งอำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2535.
39. วิณา มิ่งเมือง. ผลการศึกษาโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมการฝึกอานาปานสติต่อความโกรธของวัยรุ่น. กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร. 2547.
40. เกษม ใจถึง. การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนานักเรียนกลุ่มโรงเรียนอุดรสัมพันธ์ อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. เชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2546.
41. ณัฐวัตร ลุนหงส์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัว สังคมและสภาพแวดล้อมกับการควบคุมตนเอง และการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน: ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. 2544.
42. ดร. บัญชา แสนทวี. การวิจัยในชั้นเรียนจากทฤษฎี สู่ปฏิบัติ. บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด. กรุงเทพฯ. 2545.
43. ศิริพร แซ่เห้น. การทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มในการพัฒนาจริยธรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยให้ตระหนักถึงความยุติธรรมและความอาทรที่มีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1: กรณีศึกษาโรงเรียนปากเกร็ด นนทบุรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศิลปศาสตร์. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2549.
44. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือครู ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 – ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6). สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร. 2546.

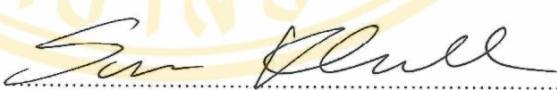
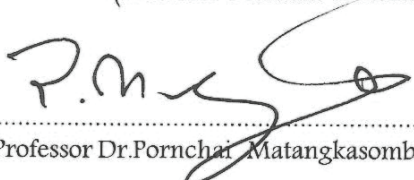


ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. นพ. ปราการ ถมยางกูร | กลุ่มงานจิตเวช
โรงพยาบาลราชวิถี |
| 2. ผศ. ดร. พัชรพร เกิดมงคล | ภาควิชาการพยาบาลสาขารณสุข
คณะสาขารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. ผศ. ชัยวัฒน์ วงศ์อำษา | ภาควิชาอนามัยครอบครัว
คณะสาขารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |

หนังสือรับรองโครงการวิจัยของคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนเกี่ยวกับการทดลอง
ในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

		No. MU 2007-279
Documentary Proof of Ethical Clearance The Committee on Human Rights Related to Human Experimentation Mahidol University, Bangkok		
Title of Project:	Effect of Mood Management Program Incorporate with Guardians Participation among Early Teenager Students (Thesis for Master Degree)	
Principle Investigator:	Miss Wasana Chanpinit	
Name of Institution:	Faculty of Public Health	
Approved by the Committee on Human Rights Related to Human Experimentation		
Signature of Chairman:	 (Professor Dr.Srisin Khusmith)	
Signature of Head of the Institute:	 (Professor Dr.Pornchai Matangkasombut)	
Date of Approval:	- 7 DEC 2007	
Date of Expiration:	- 8 DEC 2008	

ภาคผนวก ข

ตารางเปรียบเทียบรายข้อ

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบรายข้อระดับความถี่ก่อนการทดลองตามการประเมินของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อ	แบบสำรวจความโกรธ	กลุ่มทดลอง										กลุ่มควบคุม									
		ร้อยละของนักเรียน					ค่าเฉลี่ย					ร้อยละของนักเรียน					ค่าเฉลี่ย				
		เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		ไม่เลย	Mean		S.D.		เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		ไม่เลย	Mean		S.D.			
		ช	ญ	ช	ญ		ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ		ช	ญ	ช	ญ		
1.	ฉันโกรธง่าย	28.6	31.4	20.0	20.0	-	3.56	3.61	.507	.502	14.3	34.3	22.9	22.9	-	3.13	3.10	.640	.852		
2.	ฉันหงุดหงิดง่าย	25.7	17.1	22.9	31.4	-	3.53	3.28	.514	.575	11.4	17.1	14.3	31.4	-	3.00	2.85	.845	.671		
3.	ฉันรู้สึกโกรธอยู่เสมอในใจ	17.1	20.0	31.4	17.1	-	3.53	3.11	.493	.832	22.9	25.7	17.1	22.9	-	2.80	2.80	.676	.768		
4.	ฉันรู้สึกไม่พอใจ	14.3	17.1	34.3	25.7	-	3.29	3.17	.470	.707	5.7	11.4	28.6	28.6	-	2.93	2.80	.691	.696		
5.	ฉันรู้สึกอยากทำลายสิ่งของ	17.1	17.1	28.6	20.0	2.9	3.29	3.00	.588	.907	-	2.9	20.0	20.0	2.9	2.60	2.75	.737	.851		
6.	ฉันรู้สึกอยากทำร้ายบางคน	2.90	5.7	34.3	22.9	11.4	2.82	2.61	.529	.778	2.9	2.9	17.1	11.4	5.7	2.67	3.00	.617	.725		
7.	ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	22.9	17.1	22.9	11.4	2.9	3.41	2.89	.618	.900	2.9	5.7	20.0	28.6	17.1	2.87	2.80	.734	.768		
8.	ฉันเป็นคนหูเลื่องง่าย	17.1	8.6	25.7	34.3	5.7	3.24	3.00	.664	.594	11.4	8.6	20.0	28.6	11.4	3.00	2.65	.655	.745		
9.	ฉันเป็นคนใจกว้าง	17.1	14.3	22.9	28.6	8.6	3.18	3.11	.728	.676	11.4	17.1	17.1	28.6	14.3	2.73	2.75	.704	.639		
10.	ฉันเป็นคนพูดจาหยาบคาย	8.6	5.7	28.6	31.4	11.4	2.94	2.83	.659	.618	2.9	5.7	22.9	28.6	17.1	2.80	2.70	.676	.733		
11.	ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้	2.9	-	28.6	34.3	17.1	2.71	2.67	.588	.485	5.7	14.3	20.0	31.4	17.1	2.60	2.65	.632	.745		
12.	ฉันรู้สึกอยากดู คำ ตำหนิ ตะคอกผู้อื่น	5.7	2.9	17.1	20.0	25.7	2.59	2.50	.712	.918	5.7	2.9	17.1	34.3	20.0	2.67	2.40	.617	.821		
13.	ฉันรู้สึกอยากทำร้ายตัวเอง	-	-	5.7	20.0	42.9	2.12	2.39	.322	.502	5.7	5.7	11.4	31.4	25.7	2.93	2.80	.594	.696		
14	ฉันรู้สึกอยากทะเลาะเบาะแว้งกับ ผู้อื่น	-	-	11.4	31.4	37.1	2.24	2.61	.437	.502	20.0	28.6	17.1	20.0	5.7	3.00	2.60	.756	.681		
15.	ฉันรู้สึกอยากกลั่นแกล้งผู้อื่น	11.4	25.7	31.4	22.9	5.7	3.12	3.44	.600	.616	20.0	37.1	17.1	20.0	5.7	2.60	2.75	.910	.639		

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบรายชื่อระดับความโกรธหลังการทดลองตามการประเมินของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อ	แบบสำรวจความโกรธ	กลุ่มทดลอง										กลุ่มควบคุม									
		ร้อยละของนักเรียน										ร้อยละของนักเรียน									
		เป็นประจำ					บ่อยครั้ง					ปานกลาง					ไม่บ่อย				
		ช	ญ	ช	ญ	Mean	ช	ญ	ช	ญ	S.D.	ช	ญ	ช	ญ	Mean	ช	ญ	ช	ญ	S.D.
1.	ฉันโกรธง่าย	-	2.9	14.3	20.0	34.3	28.6	-	-	2.29	2.5	.470	.618	-	-	-	-	25.7	17.1	31.4	.510
2.	ฉันหงุดหงิดง่าย	-	8.6	20.0	22.9	28.6	14.3	-	5.7	2.41	2.67	.507	.907	-	5.7	17.1	28.6	34.3	8.6	5.7	.616
3.	ฉันรู้สึกโกรธอยู่เสมอในใจ	-	5.7	20.0	2.9	25.7	40.0	2.9	2.9	2.35	2.22	.606	.732	-	14.3	28.6	20.0	25.7	8.6	2.9	.605
4.	ฉันรู้สึกไม่พอใจ	-	-	22.9	22.9	22.9	28.6	2.9	-	2.41	2.44	.618	.511	2.9	14.3	22.9	11.4	25.7	14.3	8.6	.716
5.	ฉันรู้สึกอยากทำลายสิ่งของ	-	-	8.6	2.9	11.4	28.6	28.6	20.0	1.59	1.67	.795	.594	2.9	25.7	20.0	11.4	28.6	2.9	5.7	.745
6.	ฉันรู้สึกอยากทำร้ายบางคน	-	2.9	-	2.9	17.1	25.7	31.4	20.0	1.35	1.78	.493	.808	-	22.9	14.3	17.1	28.6	2.9	14.3	.725
7.	ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน	-	5.7	22.9	25.7	22.9	8.6	2.9	11.4	2.41	2.50	.618	.985	-	20.0	17.1	11.4	31.4	11.4	5.7	.733
8.	ฉันเป็นคนขี้รำคาญ	-	5.7	2.9	5.7	40.0	37.1	5.7	2.9	1.94	2.28	.429	.752	-	11.4	25.7	28.6	20.0	2.9	8.6	.821
9.	ฉันเป็นคนขี้รำคาญ	-	8.6	25.7	11.4	20.0	25.7	2.9	5.7	2.47	2.44	.624	.922	-	20.0	22.9	20.0	22.9	2.9	11.4	.768
10.	ฉันเป็นคนพูดจาหยาบคาย	-	2.9	17.1	20.0	22.9	22.9	8.6	5.7	2.18	3.39	.728	.778	-	20.0	31.4	17.1	20.0	5.7	5.7	.686
11.	ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้	-	2.9	-	2.9	34.3	25.7	14.3	20.0	1.71	1.78	.470	.808	-	20.0	28.6	20.0	20.0	2.9	8.6	.745
12.	ฉันรู้สึกอยากดูค่าตัวตลกคนอื่น	-	2.9	5.7	5.7	28.6	20.0	14.3	22.9	1.82	1.78	.636	.878	-	5.7	25.7	17.1	25.7	-	2.9	.759
13.	ฉันรู้สึกอยากทำร้ายตัวเอง	-	-	5.7	2.9	2.9	5.7	40.0	42.9	1.29	1.22	.686	.548	-	5.7	25.7	31.4	25.7	5.7	5.7	.671
14	ฉันรู้สึกอยากทะเลาะกับคนอื่น	-	-	5.7	-	17.1	34.3	25.7	17.1	1.59	1.67	.712	.485	-	11.4	31.4	22.9	20.0	8.6	5.7	.686
15.	ฉันรู้สึกอยากล้อเลียนคนอื่น	-	-	11.4	8.6	28.6	34.3	8.6	8.6	2.06	2.00	.659	.594	-	22.9	28.6	8.6	22.9	11.4	5.7	.681

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบรายชื้อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองตามการประเมินของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อ	กลุ่มทดลอง										กลุ่มควบคุม													
	ร้อยละของนักเรียน					ค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลอง					ร้อยละของนักเรียน					ค่าเฉลี่ยกลุ่มควบคุม								
	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง	ไม่เลย	Mean	S.D.	ช	ญ	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง	ไม่เลย	Mean	S.D.	ช	ญ				
	ช	ญ	ช	ญ	ช						ญ	ช	ญ	ช	ญ									
1.	อาละวาด หรือโมโหง่าย																							
	22.9	17.1	22.9	25.7	2.9	8.6	-	-	3.41	3.17	.618	.707	-	-	25.7	22.9	14.3	20.0	2.9	14.3	2.85	.640	.813	
2.	มีเรื่องทะเลาะวิวาท ชกต่อย ตบตีกับเด็กอื่น																							
	14.3	14.3	25.7	28.6	8.6	8.6	-	-	3.12	3.11	.697	.676	5.7	2.9	20.0	31.4	14.3	20.0	2.9	2.9	2.33	2.40	.816	.681
3.	ชอบพูดจาหยาบคาย																							
	8.6	14.3	28.6	22.9	11.4	14.3	-	-	2.94	3.00	.659	.767	2.9	5.7	22.9	25.7	11.4	25.7	5.7	-	2.47	2.35	.834	.671
4.	ทำลาย สิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง																							
	14.3	22.9	25.7	20.0	8.6	8.6	-	-	3.12	3.28	.657	.752	5.7	-	17.1	25.7	17.1	25.7	2.9	5.7	2.40	2.65	.828	.671
5.	ทำร้ายร่างกายผู้อื่น																							
	20.0	17.1	17.1	20.0	11.4	14.3	-	-	3.18	3.06	.809	.802	5.7	5.7	17.1	22.9	20.0	22.9	-	5.7	2.33	2.50	.724	.827
6.	ทำร้ายร่างกายตนเอง																							
	5.7	5.7	25.7	31.4	17.1	11.4	-	2.9	2.76	2.78	.664	.732	2.9	2.9	17.1	31.4	14.3	17.1	8.6	5.7	2.67	2.45	.900	.759
7.	ไม่เป็นที่ชอบพองเด็กคนอื่น																							
	11.4	-	25.7	37.1	11.4	14.3	-	-	3.00	2.72	.707	.461	2.9	2.9	17.1	40.0	14.3	11.4	8.6	2.9	2.67	2.25	.900	.639
8.	พูดจาเลียนแบบข้อบกพร่องของผู้อื่น																							
	11.4	5.7	22.9	25.7	14.3	20.0	-	-	2.94	2.72	.748	.669	2.9	-	17.1	31.4	11.4	22.9	11.4	2.9	2.73	2.50	.961	.607
9.	พูดจาตวาด ตะคอก																							
	14.3	8.6	25.7	28.6	8.6	14.3	-	-	3.12	2.89	.697	.676	2.9	5.7	17.1	31.4	14.3	14.3	8.6	5.7	2.67	2.35	.900	.813
10.	พูดจาข่มขู่ เหยียดหยามผู้อื่น																							
	14.3	-	22.9	31.4	11.4	20.0	-	-	3.06	2.61	.748	.502	2.9	5.7	20.0	34.3	20.0	17.1	-	-	2.40	2.20	.632	.616
11.	ทำท่าทางล้อเลียนผู้อื่น																							
	11.4	20.0	28.6	22.9	8.6	8.6	-	-	3.06	3.22	.569	.732	-	-	22.9	34.3	20.0	20.0	-	2.9	2.47	2.45	.516	.605
12.	ชอบทำลายสิ่งของ เครื่องใช้ของสาธารณะ																							
	25.7	22.9	17.1	8.6	5.7	14.3	-	5.7	3.41	2.94	.712	1.110	-	-	20.0	34.3	20.0	17.1	2.9	5.7	2.60	2.50	.632	.688
13.	พูดจาประจบประชันผู้อื่น																							
	22.9	25.7	20.0	20.0	5.7	5.7	-	-	3.35	3.39	.702	.698	-	2.9	14.3	34.3	17.1	14.3	11.4	5.7	2.93	2.40	.799	.754
14	ใช้วาจาดู คำผู้อื่น																							
	11.4	17.1	34.3	31.4	2.9	2.9	-	-	3.18	3.28	.529	.575	-	5.7	20.0	22.9	22.9	20.0	-	8.6	2.53	2.55	.516	.887
15.	ผลักโต๊ะ หรือทุบเก้าอี้ ปิดประตูเสียงดัง																							
	20	17.1	25.7	28.6	2.9	5.7	-	-	3.35	3.22	.606	.647	2.9	8.6	22.9	25.7	14.3	14.3	2.9	8.6	2.40	2.40	.737	.940

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบรายชื้อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองตามการประเมินของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อ	พฤติกรรมก้าวร้าว	กลุ่มทดลอง										กลุ่มควบคุม													
		ร้อยละของนักเรียน					ค่าแนวโน้มส่วนกลาง					ร้อยละของนักเรียน					ค่าแนวโน้มส่วนกลาง								
		เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง	ไม่เลย		Mean	S.D.	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง	ไม่เลย		Mean	S.D.						
		ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ						
1.	อละวาด หรือโมโหง่าย	-	2.9	11.4	8.6	37.1	31.4	-	8.6	2.24	2.11	.437	.758	-	25.7	31.4	14.3	14.3	2.9	11.4	2.47	2.65	.640	.813	
2.	มีเรื่องทะเลาะวิวาท ชกต่อย ตบตีกับเด็กอื่น	-	2.9	2.9	5.7	28.6	22.9	17.1	20.0	1.71	1.83	.588	.857	5.7	2.9	22.9	34.3	14.3	20.0	-	2.20	2.30	.676	.517	
3.	ชอบพูดจาหยาบคาย	-	5.7	17.1	14.3	28.6	28.6	2.9	2.9	2.29	2.44	.588	.784	2.9	5.7	25.7	25.7	11.4	25.7	2.9	2.33	2.35	.724	.671	
4.	ทำลาย สิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง	-	5.7	-	-	28.6	17.1	20.0	28.6	1.59	1.67	.507	.970	5.7	-	20.0	25.7	14.3	25.7	2.9	5.7	2.33	2.65	.816	.671
5.	ทำร้ายร่างกายผู้อื่น	-	-	2.9	2.9	17.1	20.0	28.6	28.6	1.47	1.50	.624	.618	5.7	8.6	17.1	25.7	20.0	17.1	-	5.7	2.33	2.35	.724	.875
6.	ทำร้ายร่างกายตนเอง	-	2.9	2.9	-	14.3	8.6	31.4	40.0	1.41	1.33	.618	.767	2.9	2.9	17.1	31.4	17.1	17.1	5.7	5.7	2.60	2.45	.828	.759
7.	ไม่เป็นที่ชอบพองของเด็กคนอื่น	-	-	2.9	2.9	28.6	17.1	17.1	31.4	1.71	1.44	.588	.616	2.9	2.9	17.1	40.0	14.3	11.4	8.6	2.9	2.67	2.25	.900	.639
8.	พูดจาเลียนแบบข้อบกพร่องของผู้อื่น	-	2.9	8.6	11.4	34.3	25.7	5.7	11.4	2.06	2.11	.556	.832	2.9	-	17.1	31.4	11.4	22.9	11.4	2.9	2.73	2.50	.961	.607
9.	พูดจาตวาด ตะคอก	-	-	2.9	8.6	37.1	22.9	8.6	20.0	1.88	1.78	.485	.732	2.9	5.7	17.1	31.4	14.3	14.3	8.6	5.7	2.67	2.35	.900	.813
10.	พูดจาข่มขู่ เหยียดหยามผู้อื่น	-	2.9	2.9	5.7	37.1	22.9	8.6	20.0	1.88	1.83	.485	.857	2.9	2.9	20.0	37.1	20.0	17.1	-	2.40	2.25	.632	.550	
11.	ทำท่าทางล้อเลียนผู้อื่น	5.7	5.7	25.7	22.9	17.1	22.9	-	-	2.76	2.67	.664	.686	2.9	2.9	17.1	34.3	17.1	17.1	5.7	2.9	2.60	2.35	.828	.671
12.	ชอบทำลายสิ่งของ เครื่องใช้ของสาธารณะ	5.7	2.9	25.7	22.9	14.3	25.7	2.9	-	2.71	2.56	.772	.616	2.9	-	14.3	25.7	20.0	17.1	5.7	5.7	2.67	2.50	.816	.688
13.	พูดจาประชดประชันผู้อื่น	-	2.9	28.6	28.6	20.0	20.0	-	-	2.59	2.67	.507	.594	-	2.9	14.3	28.6	14.3	11.4	14.3	5.7	3.00	2.35	.845	.745
14	ใช้วาจา ดู ด่า ผู้อื่น	11.4	8.6	20.0	25.7	17.1	17.1	-	-	2.88	2.83	.781	.707	2.9	8.6	14.3	25.7	20.0	20.0	-	8.6	2.53	2.50	.640	.946
15.	ผลักไล่ หรือทุบถักถี บิดประตุเสียงดัง	11.4	14.3	2.9	28.6	14.3	2.9	-	5.7	2.94	3.00	.748	.907	2.9	5.7	25.7	22.9	11.4	22.9	2.9	5.7	2.33	2.50	.724	.827

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบรายชื้อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองตามการประเมินนักเรียนของผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อ	พฤติกรรมก้าวร้าว	กลุ่มทดลอง										กลุ่มควบคุม													
		ร้อยละของนักเรียน						ร้อยละของนักเรียน				ร้อยละของนักเรียน						ร้อยละของนักเรียน							
		เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง		ไม่เคย	Mean	S.D.	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง		ไม่เคย	Mean	S.D.						
		ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ				ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ				ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ
1.	อละวาด หรือโมโหร้าย	11.4	11.4	25.7	28.6	11.4	8.6	3.00	2.83	.707	.985	5.7	25.7	34.3	28.6	2.9	2.9	-	1.93	1.60	.458	.598			
2.	มีเรื่องทะเลาะวิวาทชกต่อยตีกับเด็กอื่น	-	-	28.6	11.4	20	31.4	-	8.6	2.59	.639	2.9	-	20.0	20.0	20.0	31.4	-	5.7	2.40	2.75	.632	.639		
3.	ชอบพูดจาหยาบคาย	20	22.9	22.9	22.9	5.7	5.7	-	-	3.29	.686	.686	20.0	22.9	14.3	31.4	8.6	2.9	-	1.73	1.65	.799	.587		
4.	ทำลาย สิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง	11.4	-	28.6	25.7	5.7	22.9	2.9	3.00	2.44	.791	.616	11.4	2.9	20.0	28.6	8.6	22.9	2.9	2.07	2.45	.884	.686		
5.	ทำร้ายร่างกายผู้อื่น	8.6	2.9	20.0	20.0	17.1	25.7	2.9	2.71	2.44	.849	.705	8.6	2.9	14.3	31.4	14.3	22.9	5.7	-	2.40	2.35	.986	.587	
6.	ทำร้ายร่างกายตนเอง	-	-	11.4	17.1	31.4	25.7	5.7	8.6	2.11	.600	.707	5.7	-	2.9	22.9	28.6	25.7	5.7	8.6	2.80	2.75	.862	.716	
7.	ไม่เป็นที่ชอบพองของเด็กคนอื่น	-	-	14.3	20.0	28.6	28.6	5.7	2.9	2.18	.636	.594	2.9	-	11.4	22.9	20.0	34.3	8.6	-	2.80	2.60	.862	.503	
8.	พูดจาเลียนแบบข้อบกพร่องของผู้อื่น	5.7	8.6	25.7	25.7	17.1	17.1	-	-	2.76	.664	.707	5.7	11.4	20.0	28.6	17.1	17.1	-	-	2.27	2.10	.704	.718	
9.	พูดจาवाद ตะคอก	5.7	17.1	34.3	22.9	8.6	11.4	-	-	2.94	.556	.758	5.7	17.1	28.6	31.4	8.6	8.6	-	-	2.07	1.85	.594	.671	
10.	พูดจาบ่นๆ เหยียดหยามผู้อื่น	5.7	-	17.1	31.4	25.7	20.0	-	-	2.59	.712	.502	8.6	-	14.3	28.6	20.0	28.6	-	-	2.27	2.50	.799	.513	
11.	ทำท่าทางล้อเลียนผู้อื่น	20	8.6	22.9	34.3	5.7	8.6	-	-	3.29	.686	.594	17.1	11.4	17.1	40.0	8.6	5.7	-	-	1.80	1.90	.775	.553	
12.	ชอบทำลายสิ่งของ เครื่องใช้สาธารณะ	2.9	-	25.7	28.6	20	22.9	-	-	2.65	.606	.511	-	8.6	22.9	28.6	20.0	20.0	-	-	2.47	2.20	.516	.696	
13.	พูดจาประชดประชันผู้อื่น	8.6	2.9	17.1	37.1	22.9	11.4	-	-	2.71	.772	.514	-	-	14.3	31.4	28.6	25.7	-	-	2.67	2.45	.488	.510	
14	ใช้วาจาดู คำผู้อื่น	25.7	22.9	22.9	22.9	-	5.7	-	-	3.53	.333	.514	.686	20.0	31.4	22.9	20.0	-	5.7	-	-	1.53	1.55	.516	.686
15.	ผลักโต๊ะ หรือทุบเก้าอี้ ปิดประตูเสียงดัง	28.6	25.7	17.1	22.9	2.9	2.9	-	-	3.53	.344	.624	.616	20.0	25.7	20.0	28.6	2.9	2.9	-	-	1.60	1.60	.632	.598

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบรายชื่่อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองตามการประเมินนักเรียนของผู้ปกครองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อ	พฤติกรรมก้าวร้าว	กลุ่มทดลอง										กลุ่มควบคุม																
		ร้อยละของนักเรียน					ร้อยละของนักเรียน					ร้อยละของนักเรียน					ร้อยละของนักเรียน											
		เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง	ไม่เคย		Mean	S.D.	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง	ไม่เคย		Mean	S.D.	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง	ไม่เคย		Mean	S.D.
		ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	
1.	อละวาด หรือโมโหร้าย	-	5.7	17.1	11.4	31.4	-	2.9	2.35	2.39	.493	.778	5.7	25.7	34.3	28.6	2.9	2.9	-	1.93	1.60	.458	.598					
2.	มีเรื่องทะเลาะวิวาทชกต่อยตีกับเด็กอื่น	1.4	5.7	8.6	5.7	17.1	25.7	1.4	14.3	2.41	2.06	1.121	.938	2.9	-	20.0	20.0	20.0	31.4	-	5.7	2.40	2.75	.632	.639			
3.	ชอบพูดจาหยาบคาย	-	2.9	8.6	8.6	28.6	28.6	11.4	11.4	1.94	2.06	.659	.802	20.0	22.9	14.3	31.4	8.6	2.9	-	1.73	1.65	.799	.587				
4.	ทำลาย สิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง	2.9	8.6	8.6	-	20.0	22.9	17.1	20.0	1.94	1.94	.89	1.056	11.4	2.9	20.0	28.6	8.6	22.9	2.9	2.07	2.45	.884	.686				
5.	ทำร้ายร่างกายผู้อื่น	-	-	5.7	2.9	25.7	28.6	17.1	20.0	1.76	1.67	.664	.594	8.6	2.9	14.3	31.4	14.3	22.9	5.7	-	2.40	2.35	.986	.587			
6.	ทำร้ายร่างกายตนเอง	-	2.9	2.9	-	22.9	11.4	22.9	37.1	1.59	1.39	.618	.778	5.7	-	2.9	22.9	28.6	25.7	5.7	8.6	2.80	2.75	.862	.716			
7.	ไม่เป็นที่ชอบพองของเด็กคนอื่น	-	-	8.6	14.3	28.6	22.9	11.4	14.3	1.94	2.00	.659	.767	2.9	-	11.4	22.9	20.0	34.3	8.6	-	2.80	2.60	.862	.503			
8.	พูดจาเลียนแบบข้อบกพร่องของผู้อื่น	-	-	2.9	2.9	28.6	31.4	17.1	17.1	1.71	1.72	.588	.575	5.7	11.4	20.0	28.6	17.1	17.1	-	-	2.27	2.10	.704	.718			
9.	พูดจาवाद ตะคอก	-	2.9	2.9	5.7	31.4	28.6	14.3	14.3	1.76	1.94	.562	.802	5.7	17.1	28.6	31.4	8.6	8.6	-	-	2.07	1.85	.594	.671			
10.	พูดจาบ่นๆ เหยียดหยามผู้อื่น	-	-	-	2.9	22.9	17.1	25.7	31.4	1.47	1.44	.514	.616	8.6	-	14.3	28.6	20.0	28.6	-	-	2.27	2.50	.799	.513			
11.	ทำท่าทางล้อเลียนผู้อื่น	-	-	8.6	8.6	22.9	28.6	17.1	14.3	1.82	1.89	.728	.676	17.1	11.4	17.1	40.0	8.6	5.7	-	-	1.80	1.90	.775	.553			
12.	ชอบทำลายสิ่งของ เครื่องใช้สาธารณะ	-	-	5.7	-	8.6	11.4	34.3	40.0	1.41	1.22	.712	.428	-	8.6	22.9	28.6	20.0	20.0	-	-	2.47	2.20	.516	.696			
13.	พูดจาประชดประชันผู้อื่น	-	-	-	8.6	22.9	17.1	25.7	25.7	1.47	1.67	.514	.767	-	-	14.3	31.4	28.6	25.7	-	-	2.67	2.45	.488	.510			
14	ใช้วาจาดู ค่ำผู้อื่น	-	5.7	5.7	5.7	28.6	22.9	14.3	17.1	1.82	2.00	.636	.970	20.0	31.4	22.9	20.0	-	5.7	-	-	1.53	1.55	.516	.686			
15.	ผลักโต๊ะ หรือทุบเก้าอี้ ปิฉประตูละเอียด	-	-	8.6	14.3	20	28.6	20	8.6	1.76	2.11	.752	.676	20.0	25.7	20.0	28.6	2.9	2.9	-	-	1.60	1.60	.632	.598			

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบรายชื้อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองตามการประเมินนักเรียนของครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อ	พฤติกรรมก้าวร้าว	กลุ่มทดลอง										กลุ่มควบคุม													
		ร้อยละของนักเรียน					ร้อยละของนักเรียน					ร้อยละของนักเรียน					ร้อยละของนักเรียน								
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ครั้ง	ไม่เลย	Mean	S.D.	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ครั้ง	ไม่เลย	Mean	S.D.	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ครั้ง	ไม่เลย	Mean	S.D.						
ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ	ช	ญ						
1.	อละวาด หรือโมโหร้าย	22.9	25.7	20.0	25.7	5.7	-	-	-	3.35	3.50	.702	.514	14.3	34.3	22.9	22.9	5.7	-	-	1.80	1.40	.676	.503	
2.	มีเรื่องทะเลาะวิวาทชกต่อยตีกับเด็กอื่น	14.3	11.4	14.3	28.6	20.0	11.4	-	-	2.88	3.00	.857	.686	11.4	17.1	14.3	31.4	17.1	8.6	-	-	2.13	1.85	.834	.671
3.	ชอบพูดจาหยาบคาย	22.9	22.9	20.0	22.9	5.7	5.7	-	-	3.35	3.33	.702	.686	22.9	25.7	17.1	22.9	2.9	8.6	-	-	1.53	1.70	.3640	.733
4.	ทำลาย สิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง	-	11.4	34.3	25.7	14.3	11.4	-	2.9	2.71	2.89	.470	.832	5.7	11.4	28.6	28.6	8.6	14.3	-	2.9	2.07	2.15	.594	.813
5.	ทำร้ายร่างกายผู้อื่น	-	-	22.9	17.1	22.9	28.6	2.9	5.7	2.41	2.22	.618	.647	-	2.9	20.0	20.0	20.0	31.4	2.9	2.9	2.60	2.60	.632	.681
6.	ทำร้ายร่างกายตนเอง	2.9	-	14.3	11.4	22.9	31.4	8.6	8.6	2.24	2.06	.831	.639	2.9	2.9	17.1	11.4	17.1	31.4	5.7	11.4	2.60	2.90	.828	.788
7.	ไม่เป็นที่ชอบพองของเด็กคนอื่น	-	5.7	22.9	20	22.9	25.7	2.9	-	2.41	2.61	.618	.638	2.9	5.7	20.0	28.6	17.1	22.9	2.9	-	2.47	2.30	.734	.657
8.	พูดจาเลียนแบบข้อบกพร่องของผู้อื่น	8.6	20.0	37.1	22.9	8.6	20.0	-	-	2.88	2.78	.485	.732	11.4	8.6	20.0	28.6	11.4	20.0	-	-	2.00	2.20	.756	.696
9.	พูดจาवाद ตะคอก	14.3	14.3	17.1	25.7	17.1	11.4	-	-	2.94	3.06	.827	.725	11.4	17.1	17.1	28.6	14.3	11.4	-	-	2.07	1.90	.799	.718
10.	พูดจาบ่นๆ เหยียดหยามผู้อื่น	2.9	-	22.9	28.6	22.9	22.9	-	-	2.59	2.56	.618	.511	2.9	5.7	22.9	28.6	17.1	22.9	-	-	2.33	2.30	.617	.657
11.	ทำท่าทางล้อเลียนผู้อื่น	8.6	11.4	20.0	31.4	20.0	8.6	-	-	2.76	3.06	.752	.639	5.7	14.3	20.0	31.4	17.1	11.4	-	-	2.27	1.95	.704	.689
12.	ชอบทำลายสิ่งของ เครื่องใช้สาธารณะ	2.9	-	17.1	28.6	28.6	22.9	-	-	2.47	2.56	.624	.511	5.7	2.9	17.1	34.3	20.0	20.0	-	-	2.33	2.30	.724	.571
13.	พูดจาประชดประชันผู้อื่น	8.6	2.9	20.0	25.7	20.0	22.9	-	-	2.76	2.61	.752	.608	5.7	5.7	11.4	31.4	25.7	20.0	-	-	2.47	2.25	.743	.639
14	ใช้วาจาดู คำผู้อื่น	17.1	20.0	25.7	17.1	2.9	5.7	2.9	8.6	3.18	2.94	.809	1.110	20.0	28.6	17.1	20.0	5.7	8.6	-	-	1.67	1.65	.724	.745
15.	ผลัก โตะ หรือทุบเก้าอี้ ปีคประดิษฐ์เสียงดัง	17.1	20.0	22.9	14.3	5.7	5.7	2.9	11.4	3.12	2.83	.857	1.200	20.0	37.1	17.1	20.0	5.7	-	-	-	1.67	1.35	.724	.489

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบรายชื้อระดับพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองตามการประเมินนักเรียนของครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อ	พฤติกรรมก้าวร้าว	กลุ่มทดลอง										กลุ่มควบคุม									
		ร้อยละของนักเรียน					ร้อยละของนักเรียน					ร้อยละของนักเรียน					ร้อยละของนักเรียน				
		เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง	ไม่เคย		Mean		S.D.	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		นาน ครั้ง	ไม่เคย		Mean		S.D.
		ช	ญ	ช	ญ		ช	ญ	ช	ญ		ช	ญ	ช	ญ		ช	ญ	ช	ญ	
1.	อละวาด หรือโมโหร้าย	5.7	14.3	31.4	20	11.4	17.1	-	2.88	2.94	.600	14.3	34.3	22.9	22.9	5.7	-	-	1.80	1.40	.676
2.	มีเรื่องทะเลาะวิวาทชกต่อยตีกับเด็กอื่น	5.7	8.6	34.3	20	8.6	22.9	-	2.94	2.72	.556	11.4	17.1	14.3	31.4	17.1	8.6	-	2.13	1.85	.834
3.	ชอบพูดจาหยาบคาย	8.6	20	28.6	28.6	11.4	2.9	-	2.94	3.33	.659	22.9	25.7	17.1	22.9	2.9	8.6	-	1.53	1.70	.640
4.	ทำลาย สิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง	11.4	20	28.6	22.9	8.6	8.6	-	3.06	3.22	.659	5.7	11.4	28.6	28.6	8.6	14.3	-	2.07	2.15	.594
5.	ทำร้ายร่างกายผู้อื่น	2.9	11.4	4	28.6	5.7	11.4	-	2.94	3.00	.429	-	2.9	20.0	20.0	20.0	31.4	2.9	2.60	2.60	.632
6.	ทำร้ายร่างกายตนเอง	8.6	8.6	25.7	20	8.6	14.3	5.7	8.6	2.76	.903	2.9	2.9	17.1	11.4	17.1	31.4	5.7	2.60	2.90	.828
7.	ไม่เป็นที่ชอบพองของเด็กคนอื่น	8.6	14.3	31.4	25.7	5.7	8.6	2.9	2.94	3.00	.748	2.9	5.7	20.0	28.6	17.1	22.9	2.9	2.47	2.30	.743
8.	พูดจาเลียนแบบข้อบกพร่องของผู้อื่น	5.7	11.4	17.1	20	25.7	17.1	-	2.9	2.59	.712	11.4	8.6	20.0	28.6	11.4	20.0	-	2.00	2.20	.756
9.	พูดจาवाद ตะคอก	2.9	8.6	31.4	31.4	14.3	11.4	-	2.76	2.94	.639	11.4	17.1	17.1	28.6	14.3	11.4	-	2.07	1.90	.799
10.	พูดจาบ่นๆ เหยียดหยามผู้อื่น	5.7	14.3	34.3	37.1	8.6	-	-	2.94	3.28	.556	2.9	5.7	22.9	28.6	17.1	22.9	-	2.33	2.30	.617
11.	ทำท่าทางล้อเลียนผู้อื่น	-	-	2.9	11.4	40	31.4	5.7	8.6	1.94	.429	5.7	14.3	20.0	31.4	17.1	11.4	-	2.27	1.95	.704
12.	ชอบทำลายสิ่งของ เครื่องใช้สาธารณะ	-	-	17.1	11.4	14.3	25.7	17.1	14.3	2.00	.866	5.7	2.9	17.1	34.3	20.0	20.0	-	2.33	2.30	.724
13.	พูดจาประชดประชันผู้อื่น	2.9	2.9	-	11.4	20	17.1	25.7	20	1.59	.795	5.7	5.7	11.4	31.4	25.7	20.0	-	2.47	2.25	.743
14	ใช้วาจาดู คำผู้อื่น	2.9	-	11.4	14.3	25.7	20	8.6	17.1	2.18	.806	20.0	28.6	17.1	20.0	5.7	8.6	-	1.67	1.65	.724
15.	ผลัก โตะ หรือทุบเก้าอี้ ปิถีประตูดึงดึง	-	-	11.4	11.4	22.9	31.4	14.3	8.6	1.94	.728	20.0	37.1	17.1	20.0	5.7	-	-	1.67	1.35	.724

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม

เรื่อง

โปรแกรมการจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อระดับความโกรธ
และพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น

แบบสอบถามสำหรับนักเรียนมีทั้งหมด 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1	แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป	จำนวน	5	ข้อ
ส่วนที่ 2	แบบสำรวจความโกรธ	จำนวน	15	ข้อ
ส่วนที่ 3	แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว	จำนวน	15	ข้อ

แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองมีทั้งหมด 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1	แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป	จำนวน	5	ข้อ
ส่วนที่ 2	แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว	จำนวน	15	ข้อ

แบบสอบถามสำหรับครูมีทั้งหมด 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1	แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป	จำนวน	4	ข้อ
ส่วนที่ 2	แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว	จำนวน	15	ข้อ

เลขที่.....

แบบสอบถามสำหรับนักเรียน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายลงใน ☐ หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี
3. คะแนนเฉลี่ยสะสม.....
4. กิจกรรมที่ทำในโรงเรียน : นักเรียนว่าอยู่ในระดับใด
☐ มากที่สุด ☐ มาก ☐ ปานกลาง
☐ น้อย ☐ ไม่เคย

โปรดระบุกิจกรรมที่นักเรียนทำ

.....

.....

5. การช่วยเหลืองานในบ้านหรือภาระที่บ้าน : นักเรียนคิดว่าอยู่ในระดับใด

- ☐ มากที่สุด ☐ มาก ☐ ปานกลาง
☐ น้อย ☐ ไม่เคย

โปรดระบุกิจกรรมที่นักเรียนทำ

.....

.....

แบบสำรวจความโกรธ (สำหรับนักเรียนประเมินตนเอง)

ส่วนที่ 2 ประเมินลักษณะโดยทั่วไปเกี่ยวกับตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงกับตัวนักเรียนให้มากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เพียงข้อเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถาม

เป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน หรือทุกครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันเป็นบางครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
ไม่เคย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ไม่เคยปฏิบัติเมื่อเหตุการณ์นั้น

โดยทั่วๆ ไป	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ฉันโกรธง่าย				
2. ฉันหงุดหงิดง่าย				
3. ฉันรู้สึกร้อนอยู่ในใจ				
4. ฉันรู้สึกไม่พอใจ				
5. ฉันรู้สึกอยากทำลายสิ่งของให้แตก				
6. ฉันรู้สึกอยากทำร้ายใครบางคน				
7. ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน				
8. ฉันเป็นคนฉุนเฉียวง่าย				
9. ฉันเป็นคนขี้รำคาญ				
10. ฉันเป็นคนพูดจาหยาบคาย				
11. ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้				
12. ฉันรู้สึกอยากดู คำ ตวาด ตะคอกผู้อื่น				
13. ฉันรู้สึกอยากทำร้ายตัวเอง				
14. ฉันรู้สึกอยากเยาะเย้ย ประชดประชันผู้อื่น				
15. ฉันรู้สึกอยากล้อเลียน เลียนแบบผู้อื่น				

แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว (สำหรับนักเรียนประเมินตนเอง)

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงกับตัวนักเรียนให้มากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เพียงข้อเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถาม

เป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือทุกครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันเป็นบางครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
ไม่เคย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ไม่เคยปฏิบัติเมื่อเหตุการณ์นั้น

เมื่อรู้สึกโกรธฉันมีแสดงออกโดย.....	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. ฉันอาละวาด หรือโมโหร้าย				
2. ฉันมีเรื่องทะเลาะวิวาท ชก ต่อย ตบ ตีกับเด็กอื่น				
3. ฉันชอบพุดจาหยาบคาย				
4. ฉันทำลาย สิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง				
5. ฉันทำร้ายร่างกายผู้อื่น				
6. ฉันทำร้ายร่างกายตนเอง				
7. ฉันไม่เป็นที่ชอบพอของเด็กคนอื่น				
8. ฉันพุดจาเลียนแบบข้อบกพร่องของผู้อื่น				
9. ฉันพุดจาตวาด ตะคอก				
10. ฉันพุดจาข่มขู่ เขี้ยคหยาบผู้อื่น				
11. ฉันทำท่าทางล้อเลียนผู้อื่น				
12. ฉันชอบทำลายสิ่งของ เครื่องใช้ของสาธารณะ				
13. ฉันพุดจาประชดประชันผู้อื่น				
14. ฉันใช้วาจาดู คำผู้อื่น				
15. ฉันไม่พอใจ มักผลักโต๊ะ หรือทุบเก้าอี้				

เลขที่.....

แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายลงใน ☐ หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา
☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
4. อาชีพ
☐ ค้าขาย ☐ รับจ้าง ☐ รับราชการ
☐ รัฐวิสาหกิจ ☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ ลูกจ้าง/พนักงานบริษัท
☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
5. รายได้ต่อเดือน
☐ ต่ำกว่า 5000 ☐ 5,001 - 10,000 ☐ 10,001 - 15,000
☐ 15,001 - 20,000 ☐ มากกว่า 20,001

แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว (สำหรับผู้ปกครองเป็นผู้ประเมินนักเรียน)

คำชี้แจง ให้ผู้ปกครองอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงกับบุตรของท่านให้มากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เพียงข้อเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถาม

เป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือทุกครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันบ่อย ๆ หรือเกือบทุกครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันเป็นบางครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
ไม่เคย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ไม่เคยปฏิบัติเมื่อเหตุการณ์นั้น

เมื่อบุตรของท่านโกรธมีการแสดงออก โดย.....	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. อาละวาด หรือโมโหร้าย				
2. มีเรื่องทะเลาะวิวาท ชก ต่อย ตบ ตีกับเด็กอื่น				
3. ชอบพูดจาหยาบค้าย				
4. ทำลาย สิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง				
5. ทำร้ายร่างกายผู้อื่น				
6. ทำร้ายร่างกายตนเอง				
7. ไม่เป็นที่ชอบพอของเด็กคนอื่น				
8. พูดจาเลียนแบบข้อบกพร่องของผู้อื่น				
9. พูดจาตวาด ตะคอก				
10. พูดจาข่มขู่ เหยียดหยามผู้อื่น				
11. ทำท่าทางล้อเลียนผู้อื่น				
12. ชอบทำลายสิ่งของ เครื่องใช้ของสาธารณะ				
13. พูดจาประชดประชันผู้อื่น				
14. ใ้ขว้างปาของ ค่าผู้อื่น				
15. ผลักไล่ หรือทุบแก้ม ปิดประตูเสียงดัง				

เลขที่.....

แบบสอบถามสำหรับครู

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายลงใน ☐ หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับตัว
ท่านมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา
☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
4. ระยะเวลาการสอน / สัปดาห์
☐ 1 – 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ ☐ 3 – 4 ชั่วโมง/สัปดาห์
☐ 5 ชั่วโมง/สัปดาห์ ☐ มากกว่า 5 ชั่วโมง/สัปดาห์

แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว (สำหรับครูเป็นผู้ประเมินนักเรียน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงกับตัวนักเรียนให้มากที่สุดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา เพียงข้อเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถาม

เป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือทุกครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันบ่อย ๆ หรือเกือบทุกครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติกันเป็นบางครั้งที่มีเหตุการณ์นั้น
ไม่เคย	หมายถึง	ผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นเป็นพฤติกรรมที่ไม่เคยปฏิบัติเมื่อเหตุการณ์นั้น

เมื่อนักเรียนโกรธมีการแสดงออกโดย.....	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1. นักเรียนอาละวาด หรือโมโหร้าย				
2. นักเรียนมีเรื่องทะเลาะวิวาท ชก ต่อย ตบ ตีกับเด็กอื่น				
3. นักเรียนชอบพูดจาหยาบค้าย				
4. นักเรียนทำลาย สิ่งของเครื่องใช้ของตนเอง				
5. นักเรียนทำร้ายร่างกายผู้อื่น				
6. นักเรียนทำร้ายร่างกายตนเอง				
7. นักเรียนไม่เป็นที่ชอบพอของเด็กคนอื่น				
8. นักเรียนพูดจาเลียนแบบข้อบกพร่องของผู้อื่น				
9. นักเรียนพูดจาตวาด ตะคอก				
10. นักเรียนพูดจาข่มขู่ เขยียดหยามผู้อื่น				
11. นักเรียนทำท่าทางล้อเลียนผู้อื่น				
12. นักเรียนชอบทำลายสิ่งของ เครื่องใช้ของสาธารณะ				
13. นักเรียนพูดจาประชดประชันผู้อื่น				
14. นักเรียนใช้วาจาดู คำ ผู้อื่น				
15. นักเรียนไม่พอใจ มักผลักโต๊ะ หรือทุบเก้าอี้ ปิดประตูเสียงดัง				

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

โปรแกรมการจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 (สำหรับนักเรียน) ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยครั้งที่ 1.1 เรื่อง ความรู้สึกพื้นฐาน

กิจกรรมย่อยครั้งที่ 1.2 เรื่อง อุดมภูมิใจ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 (สำหรับผู้ปกครอง)

เรื่อง การมีส่วนร่วมในการจัดการความโกรธของบุตร

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 2 (สำหรับนักเรียน) ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยครั้งที่ 2.1 เรื่อง จักรยานนี้มีข้อคิด

กิจกรรมย่อยครั้งที่ 2.2 เรื่อง จุ่มจอมยวน

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 (สำหรับนักเรียน) ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยครั้งที่ 3.1 เรื่อง ความโกรธ

กิจกรรมย่อยครั้งที่ 3.2 เรื่อง เทคนิคการสูดลมหายใจ

กิจกรรมย่อยครั้งที่ 3.3 เรื่อง เทคนิคการนับในใจ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 4 (สำหรับนักเรียนและผู้ปกครอง) ประกอบด้วย

กิจกรรมย่อยครั้งที่ 4.1 เรื่อง การคิดไปข้างหน้า

กิจกรรมย่อยครั้งที่ 4.2 เรื่อง สรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 1 (สำหรับนักเรียน)

การอธิบายความรู้สึกที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข เศร้า กลัว โกรธ)

สาระการเรียนรู้

อารมณ์ หมายถึง สภาวะความหวั่นไหว การตอบสนองของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรง และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ และมักควบคู่ไปกับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์สุข ทำให้เกิดความร่าเริง สนุกสนาน แต่ผลเสียของอารมณ์เศร้า กลัว โกรธ ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย การทำงาน และทางสังคม โดยอารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ มีอยู่ 4 แบบ คือ สุข เศร้า กลัว โกรธ

ดังนั้นการตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ จะช่วยให้นักเรียนสามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์ และสามารถควบคุมการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียน

1. อธิบายถึงความรู้สึกพื้นฐานที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข เศร้า กลัว โกรธ)
2. สามารถบอกได้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน (สุข เศร้า กลัว โกรธ) ได้มากที่สุด
3. แสดง หรือเปิดเผยถึงความรู้สึกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

สื่อการจัดกิจกรรม ใบความรู้ที่ 1 / ใบกิจกรรมที่ 1.1, 1.2 / กระดาน / เมจิก

- การประเมินผล
1. การสังเกตนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 2. การสอบถามนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นนำ กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	กิจกรรมย่อยที่ 1 ความรู้สึกพื้นฐาน 1. วิทยากรกล่าวทักทายสมาชิก แนะนำตัวซึ่งกันและกันเพื่อสร้างสัมพันธภาพ 2. วิทยากรเล่นเกม หอยเปลี่ยนฝา ฝาเปลี่ยนหอย เพื่อละลายพฤติกรรม 3. วิทยากรบอกถึงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม	
2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ขั้นประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (เวลา 25 นาที)	4. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกพื้นฐาน (สุข เศร้า กลัว โกรธ) ของบุคคลตามใบความรู้ที่ 1 5. วิทยากรให้นักเรียนบอกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน และให้บอกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกของนักเรียนคนละ 1 อย่างของแต่ละเหตุการณ์ โดยวิทยากรยกตัวอย่างให้ฟัง	ใบความรู้ที่ 1
2.2 ขั้นระดมความคิด / สะท้อนความคิด กลุ่มย่อย (เวลา 30 นาที)	5. แบ่งกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ประมาณกลุ่มละ 7-8 คน เพื่อให้ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิด 6. โดยให้แต่ละกลุ่มจับฉลากเลือกความรู้สึกพื้นฐาน และหาคำที่แสดงความรู้สึกพื้นฐานที่จับฉลากได้ ให้มากที่สุด ลงในใบกิจกรรมที่ 1 7. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอความรู้สึกพื้นฐานและให้กลุ่มอื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันช่วยนำเสนอเพิ่มเติม ลงบนกระดาน	ใบกิจกรรมที่ 1.1 กระดาน / เมจิก
3. ขั้นสรุป / ความคิด รวบยอด กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	8. วิทยากรสรุปประโยชน์ของการจัดกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 1	กระดาน / เมจิก ใบความรู้ที่ 1
พักกิจกรรม 15 นาที		

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นดำเนินการ 1.1 ขั้นประสบการณ์ เดิม กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	กิจกรรมย่อยที่ 2 อุดหนุนใจ 1. วิทยากรให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพื้นฐานทั้ง 4 แบบ โดยเขียนไว้บนกระดาน 2. แจกใบกิจกรรมที่ 1.2 ให้นักเรียนคนละแผ่น	กระดาน / เมจิก ใบกิจกรรมที่ 1.2
1.2 ขั้นสะท้อนความคิดเห็น กลุ่มใหญ่ (เวลา 30 นาที)	3. วิทยากรยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้ความรู้สึกพื้นฐาน (สุข เศร้า กลัว โกรธ) มา 2 สถานการณ์ แล้วเลือกตัวอย่างสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นมาก และเลือกอีกสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นน้อย แล้วเขียนลงในใบกิจกรรมที่ 1.2 4. ให้นักเรียนแต่ละคนเลือกคู่ว่าสถานการณ์ใดที่ทำให้ นักเรียนเกิดความรู้สึกพื้นฐาน จากน้อยไปหามาก แล้วเขียนลงในใบกิจกรรมที่ 1.2 5. วิทยากรสุ่มเลือกนักเรียนจำนวน 4-5 คน นำเสนอภาพปรอทของตนเอง พร้อมอธิบายให้เพื่อนนักเรียนในกลุ่มใหญ่ฟัง โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนคนอื่นอาจเสนอความรู้สึกเพิ่มเติมในสิ่งที่ยังไม่ได้พูดถึง	ใบกิจกรรมที่ 1.2
2. ขั้นสรุป / ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	6. วิทยากรสรุปประโยชน์ของการจัดกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 1 7. วิทยากรกล่าวปิดกิจกรรม	ใบกิจกรรมที่ 1.2

ใบความรู้ที่ 1

อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาวะความหวนไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกพื้นฐานที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมักรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคุมไปกับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของเกิดอารมณ์คือในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มความสามารถในการทำงานได้ดีกว่าปกติ เช่น อารมณ์สุขทำให้ร่าเริง สนุกสนาน แต่ผลเสียของอารมณ์โกรธ ทุกข์ หรือเศร้าก็มีอยู่มากเช่นกัน ได้แก่

- ผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเฟ้อ หายใจแรงจนเหนื่อย
- ผลเสียต่อการทำงาน ทำให้ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร ไม่อยากทำงาน เบื่อการทำงาน หรืออาจทำงานไม่ได้เลย
- ผลเสียทางสังคม คนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักจะเข้ากับใครไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย อารมณ์ที่รุนแรง อาจนำไปสู่การมีปัญหาด้านจิตประสาทได้

อารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์มีอยู่ 4 แบบ คือ

- | | | |
|----------|---|-----------------|
| 1. สุข | - | ดีใจ สดหวัง |
| 2. เศร้า | - | ทุกข์ใจ ผิดหวัง |
| 3. กลัว | - | ตกใจ ตัวสั่น |
| 4. โกรธ | - | หงุดหงิด โมโห |

อารมณ์ทั้ง 4 แบบนี้ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ในความเป็นจริงอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นหลังความคิด อันเกิดจากการรับรู้ของบุคคลที่เป็นผลมาจากการแปลความหมายเหตุการณ์นั้นๆ แต่เนื่องจากกระบวนการที่เกิดรวดเร็วมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า “อารมณ์” นั้นจะเกิดก่อนสิ่งอื่นใด เมื่อบุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์ ฝึกการควบคุมและการแสดงออก ให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และบุคคลได้

สรุป อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้านักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะสำรวจตัวเอง และยอมรับได้ว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อะไร และฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์ และควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ หรือรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้

ใบกิจกรรมที่ 1.1

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยกันจัดหมวดหมู่ความรู้สึกที่ได้จากสมาชิก ตามอารมณ์ ความรู้สึกพื้นฐาน
เขียนบนกระดาษ

อารมณ์ ความรู้สึก พื้นฐาน	คำที่แสดงความรู้สึกพื้นฐาน
สุข	ดีใจ
เศร้า	ทุกข์ใจ.....
กลัว	ตื่นเต้น.....
โกรธ	โมโห.....

ใบกิจกรรมที่ 1.2

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกดูว่าสถานการณ์ใดที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกต่างๆ จากนั้นน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วเขียนลงในภาพปรอทอารมณ์ที่แจกให้ทั้ง 4 แผ่น

ภาพปรอทอารมณ์สุข		
จุดเดือด (สุขมากที่สุด)	_____	สถานการณ์.....
50 องศา (สุขปานกลาง)	_____	สถานการณ์.....
10 องศา (สุขน้อยที่สุด)	_____	สถานการณ์.....

ภาพปรอทอารมณ์เศร้า		
จุดเดือด (เศร้ามากที่สุด)	_____	สถานการณ์.....
50 องศา (เศร้าปานกลาง)	_____	สถานการณ์.....
10 องศา (เศร้าน้อยที่สุด)	_____	สถานการณ์.....

ภาพปรอทอารมณ์กลัว		
จุดเดือด (กลัวมากที่สุด)	_____	สถานการณ์.....
50 องศา (กลัวปานกลาง)	_____	สถานการณ์.....
10 องศา (กลัวน้อยที่สุด)	_____	สถานการณ์.....

ภาพปรอทอารมณ์โกรธ		
จุดเดือด (โกรธมากที่สุด)	_____	สถานการณ์.....
50 องศา (โกรธปานกลาง)	_____	สถานการณ์.....
10 องศา (โกรธน้อยที่สุด)	_____	สถานการณ์.....

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 1 (สำหรับผู้ปกครอง)

การมีส่วนร่วมในการจัดการความโกรธของบุตร

สาระการเรียนรู้

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถที่จัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ แล้วมีความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อเผชิญปัญหาหรืองานที่ยากจะเป็นสิ่งที่ท้าทายให้เขาแก้ไขปัญหาโดยใช้ความพยายามให้บรรลุเป้าหมายโดยได้

ดังนั้นการที่พ่อ แม่ และผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการส่งเสริมเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุตร เพื่อให้สามารถจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลดลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปกครองทราบถึงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร
2. เพื่ออธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ปกครองทราบถึงแนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมแนวทางการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อการจัดกิจกรรม ใบความรู้ที่ A, B / ใบกิจกรรมที่ A

การประเมินผล

1. การสังเกตผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. การสอบถามผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. การทำแบบบ้านของนักเรียนและผู้ปกครองครบถ้วน

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นนำ กลุ่มใหญ่ (เวลา 15 นาที)	กิจกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเอง 1. วิทยากรกล่าวทักทายสมาชิก แนะนำตัวซึ่งกันและกันเพื่อสร้างสัมพันธภาพ	
2. ขั้นดำเนินการ ขั้นประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (เวลา 35 นาที)	2. วิทยากรบอกถึงเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของการทำ กิจกรรมการจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของ บุตร 3. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ ความสามารถของตนเองตามใบความรู้ที่ B 4. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม	ใบความรู้ที่ A ใบความรู้ที่ B
3. ขั้นสรุป / ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (เวลา 10 นาที)	6. วิทยากรพุดสรุปตามใบความรู้ที่ A และ B	ใบความรู้ที่ A , B
4. ขั้นประยุกต์ แนวคิด กลุ่มใหญ่ (เวลา 1 นาที)	7. วิทยากรบรรยายให้ผู้ปกครองทราบถึงแนวทางการปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมโปรแกรมจัดการความโกรธและลดพฤติกรรมใน ครั้งนี้ตามใบกิจกรรมที่ A	ใบกิจกรรมที่ A

ใบความรู้ที่ A

จัดการความโกรธ

- การทำลายทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น เช่น ขว้างปาสิ่งของ ผลักโต๊ะ เก้าอี้ ทบโต๊ะ เตะประตู เป็นต้น ความโกรธ หมายถึง การแสดงออกทางอารมณ์ต่อสิ่งเร้าที่คุกคามความรู้สึก เป้าหมาย ความคาดหวัง ค่านิยม ความปลอดภัย หรือความมีคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดความคับข้องใจ ส่งผลต่อความรู้สึกภายในจิตใจ โดยความโกรธของแต่ละคนจะมีระดับแตกต่างกัน มีการแสดงออกภายนอกของพฤติกรรมและการแสดงออกภายใน ทั้งแบบเหมาะสม และไม่เหมาะสม

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรม หรือ การกระทำทางกาย และ/หรือ วาจา โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย และ/หรือ บาดเจ็บ ทั้งทางด้านร่างกาย และ/หรือ จิตใจ และ/หรือ ทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรม หรือ การกระทำทางกาย โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย และ/หรือ บาดเจ็บ ทั้งทางด้านร่างกาย และ/หรือ จิตใจ และ/หรือ ทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ได้แก่

- การทะเลาะวิวาท เช่น การต่อสู้ทำร้ายกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เป็นต้น
- การทำร้ายร่างกาย และ/หรือ จิตใจ ของตนเองและผู้อื่น เช่น ชกต่อย ตบ ตี เตะ หยิก ทบ ผลัก ข่วน กระชาก ดึง ขัดขืนให้ล้ม การเลียนแบบท่าทางหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น เป็นต้น

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอาย หรือไม่พึงพอใจ โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ เช่น พูดโต้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย คำ คำหยาบ ด่าทอ ดุเดือด เยาะเย้ย ประชดประชันผู้อื่น ตวาด ตะคอก พูดจาข่มขู่ เหยียดหยาม เป็นต้น

ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดรา เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เกิดการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว อาจมีความเป็นไปได้ต่ำในการแก้ไขที่ตัวปัญหา ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อม หรือสังคม วัฒนธรรม เพราะเราไม่สามารถบังคับให้ผู้อื่นทำตามกฎเกณฑ์ ขอบังคับ หรือทำตามความต้องการของเราได้ทั้งหมด ตลอดทั้งเวลา ทุกสถานการณ์ เราจึงต้องแก้ไขปัญหาพฤติกรรมจัดการจากตัวเราเอง โดยการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองให้สูงขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวให้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งเป็นการแก้ไขหาทางออกที่ดีที่สุด

การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในสถาบันการศึกษาในกิจกรรมที่จัดขึ้นของโรงเรียน เพื่อให้ความสำคัญในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กได้ เพราะครอบครัวควรเป็นสถาบันหลักในการหล่อหลอมบุคลิกภาพ อารมณ์ จิตใจ ทักษะคิด ค่านิยม จริยธรรม และคุณธรรม พร้อมทั้งปลูกฝังการเรียนรู้การปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคม หากผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวร่วมกับทางโรงเรียน ย่อมส่งผลดีแก่ตัวเด็กวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

การเกิดภาวะอารมณ์โกรธจะก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางวาจาและทางร่างกาย สร้างความเดือดร้อนและเสียหายต่อร่างกายและ/หรือทรัพย์สินทั้งต่อตนเองและ/หรือผู้อื่น โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรงและมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย (5) ดังนั้นหากมีการจัดการความโกรธได้อย่างถูกต้อง เพื่อควบคุมอารมณ์และการแสดงพฤติกรรมของตนเองการแสดงได้อย่างเหมาะสม แทนการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมรุนแรง ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ต่อสังคมและประเทศชาติ การให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมการปรับตัวและการแสดงออกของนักเรียน เพื่อให้อารมณ์โกรธลดลงเป็นผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงได้ โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) โดยใช้ปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ 1. ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) 4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) เพื่อให้บุคคลสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการกระทำการแสดงออกต่อการฝึกจัดการกับอารมณ์โกรธและการแสดงพฤติกรรมพฤติกรรมก้าวร้าว

สรุป เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมจัดการความโกรธครั้งนี้

1. เพื่อให้ระดับความโกรธลดลง
2. เพื่อให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

ใบความรู้ที่ B

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy) หมายถึง ความเชื่อ หรือความมั่นใจของบุคคลในความสามารถของตนเองที่เป็นตัวกำหนดการแสดงออกถึงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการภายใต้สถานการณ์เฉพาะ การรับรู้ความสามารถของตนเอง เสมือนกับการรับรู้ความสามารถทางด้านร่างกายของตนเองในการที่กระทำการสิ่งใดๆ เพราะว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะเป็นตัวช่วยบอกว่าบุคคลมีพลังเท่าไร และนานเท่าไรที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้ ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้

ในการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลไว้ 4 ปัจจัย คือ

1. **ประสบการณ์ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences)** เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นจำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆ กับการทำให้เขาเรียนรู้ว่าเขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้

2. **การใช้ตัวแบบ (Modeling)** การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลกระทบที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่า เขาก็จะสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกเขา มีความสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่างๆ โดยที่ให้ผู้ตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่างๆ เหล่านั้นได้

3. **การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)** เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนี้ค่อนข้างง่ายและใช้กันอย่างทั่วไป ควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อยๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคล อย่างค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอนพร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกันก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4. **การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotionnal arousal)** การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน การกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก เช่น การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรมีความสุข เป็นกันเอง จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองได้ดียิ่งขึ้น

สรุป พ่อ แม่สามารถนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่บุตร พ่อแม่ต้องระงับอารมณ์โกรธของตนเองให้ได้ก่อน การกระตุ้นทางอารมณ์ในทางบวก ให้คำแนะนำ คำชมเชย และการว่ากล่าวตักเตือนให้ถูกต้อง



ใบกิจกรรมที่ A

แบบบันทึกพฤติกรรม

วันที่	สถานการณ์เมื่อเกิดความโกรธและ พฤติกรรมก้าวร้าวของบุตร	ส่วนร่วมของผู้ปกครอง		
		ให้คำ ชมเชย	ว่ากล่าว ตักเตือน	อื่น ๆ (โปรดระบุ)
<u>ตัวอย่าง</u> 1 ม.ค. 50	เถียงกับแม่เรื่องไม่ยอมช่วยทำงานบ้าน		✓	
2 ม.ค. 50	เมื่อไม่พอใจ จะปิดประตูเสียงดัง เคี้ยวไม้ปิด ประตูเบา	✓		
ครั้งที่ 1 วันที่.....				
ครั้งที่ 2 วันที่.....				
ครั้งที่ 3 วันที่.....				
ครั้งที่ 4 วันที่.....				
ครั้งที่ 5 วันที่.....				
ครั้งที่ 6 วันที่.....				
ครั้งที่ 7 วันที่.....				
ครั้งที่ 8 วันที่.....				
ครั้งที่ 9 วันที่.....				
ครั้งที่ 10 วันที่.....				

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 2

การควบคุมตนเองและการตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบ

สาระการเรียนรู้

การควบคุมอารมณ์เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและมีผลเสียต่อตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ดังนั้นการที่วัยรุ่นแสดงความก้าวร้าวจึงไม่ใช่การควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม เพราะความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ ดังนั้นการให้วัยรุ่นเรียนรู้การตอบสนองที่เหมาะสมต่อสภาวะอารมณ์ทางลบ ควรเป็นในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง
2. นักเรียนทราบวิธีการควบคุมตนเองและการตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

สื่อการจัดกิจกรรม ใบความรู้ที่ 2.1 / ใบกิจกรรมที่ 2.1, 2.2

- การประเมินผล
1. การสังเกตนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 2. การสอบถามนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นนำ กลุ่มใหญ่ (เวลา 15 นาที)	กิจกรรมย่อยที่ 1 จักรยานนี้มีข้อคิด 1. วิทยากรกล่าวทักทายสมาชิก เล่นร้องเพลง เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและละลายพฤติกรรม	ใบกิจกรรมที่ 2.1 ใบความรู้ที่ 2.1
2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ขั้นสะท้อน ความคิด กลุ่มใหญ่ (เวลา 10 นาที)	2. วิทยากรให้นักเรียนดูภาพจักรยานตามใบกิจกรรมที่ 2.1 และให้นักเรียนอ่านเรื่อง ตามใบความรู้ที่ 2.1 พร้อมกัน	ใบความรู้ที่ 2.1

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
3. ขั้นสรุป / ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	3. วิทยากรและนักเรียนอภิปรายร่วมกัน เกี่ยวกับ ความสำคัญของการควบคุม การจัดการความโกรธ และความก้าวร้าวตนเองหรือผู้อื่น ซึ่งเปรียบเสมือน จักรยานที่ต้องมีเบรก ตามใบความรู้ที่ 2.1	ใบความรู้ที่ 2.1
พักกิจกรรม 20 นาที		
1. ขั้นนำ กลุ่มใหญ่ (เวลา 15 นาที)	กิจกรรมย่อยที่ 2 พิสน้อง 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและกระตุ้นอารมณ์โดยให้ นักเรียนร่วมกันอ่านบทกลอนตามใบกิจกรรมที่ 2.2 พร้อมกัน	ใบกิจกรรมที่ 2.2
2. ขั้นดำเนินการ 2.2 ขั้นประสบการณ์ เดิม กลุ่มใหญ่ (เวลา 45 นาที)	2. วิทยากรให้นักเรียนรุ่นพี่เล่าประสบการณ์แบบพิ สน้อง เกี่ยวกับเองมาเล่าถึงประสบการณ์ตนเอง ในอดีต ว่าเป็นเด็กเกร่ ก้าวร้าว เกิดผลเสียต่อ ตนเองอย่างไร และเมื่อสามารถแก้ไข ปรับปรุง ตนเองแล้วเกิดผลดีอย่างไร	
2.3 ขั้นสะท้อน ความคิดและ อภิปราย กลุ่มใหญ่ (เวลา 35 นาที)	3. วิทยากรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามกับ รุ่นพี่	
3. ขั้นสรุป / ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	5. วิทยากรและนักเรียนอภิปรายสรุปร่วมกัน 6. วิทยากรกล่าวปิดกิจกรรม	

ใบความรู้ที่ 2.1

การควบคุมอารมณ์

การควบคุมอารมณ์ไม่ใช่การเก็บกด การไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลแสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและมีผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ฉะนั้นการที่วัยรุ่นแสดงความก้าวร้าวหรือเก็บกดอารมณ์เอาไว้ จึงไม่ใช่การควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม เพราะความก้าวร้าว นั้นสังคมไม่ยอมรับ ดังนั้นการให้วัยรุ่นเรียนรู้ความเหมาะสมในการแสดงอารมณ์ว่าเมื่อไรควรแสดงออก เมื่อไรต้องควบคุมอารมณ์ไว้ รวมทั้งการเรียนรู้การแสดงอารมณ์ในแบบที่สังคมยอมรับด้วย

การควบคุมอารมณ์ มี 2 ด้าน ได้แก่

1. การควบคุมวิธีการแปลความหมายเหตุการณ์ต่างๆ ที่มาเร้าให้เกิดอารมณ์
2. ควบคุมการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้นๆ

การช่วยให้วัยรุ่นควบคุมอารมณ์ มีแนวทางปฏิบัติ 3 ประการ ดังนี้

1. ให้วัยรุ่นยอมรับว่ามีอารมณ์โกรธ และกำลังพยายามควบคุมอยู่
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์ตามความจริง เช่น ถ้ามีอารมณ์โกรธก็ให้ยอมรับว่าโกรธ แม้ว่าจะพยายามปกปิดคนอื่นอยู่ก็ตาม แล้วก็พิจารณาตามความเป็นจริง โดยไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง และระบายอารมณ์ความไม่พอใจต่างๆ ด้วยการพูดออกมาถึงความรู้สึกที่มีอยู่นั้นกับคนที่เข้าใจ หรืออาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์
3. พิจารณาถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิด หลีกเลียงสาเหตุ และพิจารณาถึงผลกระทบของการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพื่อหาแนวทางในการเผชิญกับอารมณ์ทางลบ

สรุป อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้ามักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะสำรวจตัวเอง และยอมรับได้ว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อะไร และฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์ และควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ หรือรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้

ใบกิจกรรมที่ 2.1

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพจักรยาน และให้นักเรียนอ่านเรื่อง ตามใบความรู้ที่ 2.1 พร้อมกัน



“สมมติว่านักเรียนได้รถจักรยานมาคันหนึ่ง นักเรียนเป็นเจ้าของต้องรับผิดชอบดูแลรักษาให้มีสภาพดีและใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ หากนักเรียนยังขี่จักรยานไม่เป็นก็หาวิธีชี้ให้เป็น โดยให้ผู้อื่นช่วยควบคุมดูแลไม่ให้รถล้ม เมื่อขี่จักรยานเป็นแล้วนักเรียนก็สามารถควบคุมรถได้ด้วยตนเอง รู้จักห้ามล้อหรือเบรก ในการลดความเร็วรถหรือหยุดทันที เพื่อให้ชนสิ่งกีดขวางต่างๆ ทำให้นักเรียนมีความปลอดภัย ซึ่งเปรียบเสมือนเวลาที่นักเรียนโกรธเพื่อน และก้าวร้าวหรือทำร้ายร่างกาย คำ พุดหยาบคายกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นๆ นักเรียนต้องรู้จักลด หรือหยุดการกระทำนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ การทำลาย หรือการแสดงออกที่จะมีผลเสียต่อตัวนักเรียนเอง ต่อเพื่อน หรือผู้อื่น”

ใบกิจกรรมที่ 2.2

บทกลอน ระวังความโกรธได้ย่อมเป็นสุข

ความทุกข์ร้อนในชีวิตของเรา	ที่สำคัญประการหนึ่ง คือความโกรธ
เพราะทำให้จิตใจร้อนรน	และความโกรธที่รุนแรง
ทำให้เสียสุขภาพทางร่างกายได้ด้วย	
นอกจากนั้น	อาชญากรรมรุนแรงร้ายกาจ
อาจเกิดขึ้นได้	จากความโกรธที่ระงับไม่อยู่
เพราะผู้โกรธกระทำไป	โดยไม่ทันรู้ตัว
ดังนั้น ความโกรธจึงเป็นปัญหา	ที่ผู้ปรารถนาพัฒนาตนเอง
จะต้องฝึกฝนให้รู้จัก ให้อภัย	เพื่อสามารถควบคุม
และเพื่อสามารถระงับให้ได้	ก่อนที่มันจะลุกลาม
เผาไหม้ชีวิตของตนเอง	
การฝึกฝนตนเองให้มีสติ	รู้ทันความคิดนึกของตนเอง
รู้ทันอริยาบทของตนเอง	ว่าขณะปัจจุบันเราคิดนึก รู้สึกอย่างไร
ว่าขณะปัจจุบันเราเคลื่อนไหวอย่างไร	เป็นรากฐานสำคัญ
ให้รู้ทันเมื่อเริ่มโกรธ	
อนึ่ง การมีจิตใจรักใคร่	ส่งสารเพื่อนร่วมโลก
ที่เกิดมาร่วมรับทุกข์สุขด้วยกัน	ก็เป็นรากฐานสำคัญอีกประการหนึ่ง
ที่จะช่วยป้องกันและระงับความโกรธ	ที่จะเป็นเพลิงเผาผลาญจิตใจได้
ประการที่สาม ความอดทนอดกลั้น	ไม่โกรธต่อผู้โกรธก่อน
เอาชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ	เพราะเป็นชัยชนะที่แท้จริง
ประการที่สี่ ควรมีความรู้ความเข้าใจ	
ว่าความอยากที่ถูกขัดขวาง	ย่อมแปรสภาพเป็นความโกรธ
ดังนั้น トラバจิตใจที่มีความกระหายต้องการ	トラバนั้น จิตใจก็ยังไม่พ้นระดับความโกรธ
เมื่อใดความกระหายอยากสิ้นไป	ความโกรธก็จะสิ้นไปเอง
ในโลกนี้ผู้คนมีโทสะ	เพราะแก่งแย่งกันแสวงหาความสุข
อันได้จากวัตถุและเนื้อหนัง	ผู้ใดล่วงรู้รับความสุขจากความสงบของจิตใจ
ก็จะพ้นจากความแก่งแย่ง	และพ้นจากอำนาจความโกรธด้วย
ในบุคลิกภาพที่น่านิยม	ความเข้มแข็ง มิใช่ความก้าวร้าว

ความอ่อนโยน มิใช่ความอ่อนแอ	ความอดกลั้น มิใช่ความขลาดกลัว
และการให้ความเคารพ มิใช่การประจบสอพลอ	ในโลกนี้มีสิ่งควรเคารพเพราะคุณค่า
ทั้งบุคคล สถาบัน และสถานที่	ผู้มีสติปัญญา ย่อมหยั่งรู้คุณค่านั้น
และแสดงออกด้วยสัมมาคารวะ	นับเป็นมงคลกับตัวเอง.....



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 3

ความโกรธ และเทคนิคการจัดการความโกรธ

สาระการเรียนรู้

ความโกรธเป็นอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความไม่พอใจ ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ มีผลต่อการแสดงออกภายนอกของพฤติกรรมและการแสดงออกภายใน ส่วนใหญ่เป็นแบบไม่เหมาะสม

การฝึกการจัดการความโกรธ เป็นเทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์เพื่อช่วยควบคุมอารมณ์โกรธและการตอบสนองทางอารมณ์ ให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และบุคคลในแบบที่สังคมยอมรับได้ เป็นไปในทางสร้างสรรค์ โดยใช้เทคนิคการสุดลมหายใจ และเทคนิคการนับใน

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเข้าใจความหมายของความโกรธ และปฏิกิริยาที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับความโกรธ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการสุดลมหายใจในการจัดการความโกรธได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการนับในใจในการจัดการความโกรธได้

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

สื่อการจัดกิจกรรม ใบความรู้ที่ 3.1, 3.2, 3.3 / ใบกิจกรรมที่ 1.2

- การประเมินผล
1. การสังเกตสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 2. การสอบถามสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 3. การทำกำไลบ้านของนักเรียนและผู้ปกครองครบถ้วน

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
1. ชี้นำ กลุ่มใหญ่ (เวลา 10 นาที)	กิจกรรมย่อยที่ 1 ความโกรธ 1. วิทยากรวิทยากรกล่าวทักทาย เล่นร้องเพลง เพื่อสร้างสัมพันธภาพและละลายพฤติกรรม	
2. ชี้นำดำเนินการ 2.1 ชี้นำประสบการณ์เดิม กลุ่มใหญ่ (เวลา 15 นาที)	2. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของความโกรธ ปฏิกิริยาที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ ตามใบความรู้ที่ 3.1	ใบความรู้ที่ 3.1

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
2.2 ขั้นสะท้อนความคิด / อภิปราย กลุ่มใหญ่ (เวลา 15 นาที)	3. วิทยากรให้แจกใบกิจกรรมที่ 3.1 และให้นักเรียนได้สำรวจตนเองว่าร่างกายมีปฏิกิริยาอะไรบ้าง เมื่อเกิดความโกรธ	ใบกิจกรรมที่ 3.1
3. ขั้นสรุป/ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (เวลา 15 นาที)	4. วิทยากรสรุปและพูดชักจูงให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นประโยชน์การคิดวิเคราะห์ต่อแนวทางในการจัดการความโกรธ และประโยชน์ที่ได้จากการฝึกจัดการความโกรธ ตามใบความรู้ที่ 3.1	ใบความรู้ที่ 3.1
1. ขั้นดำเนินการ 1.1 ขั้นประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	กิจกรรมย่อยที่ 2 เทคนิคการสูดลมหายใจ 1. วิทยากรอธิบายเทคนิคการสูดลมหายใจ ตามใบความรู้ที่ 3.2 2. วิทยากรสอนเทคนิคการสูดลมหายใจตามใบความรู้ที่ 3.2	ใบความรู้ที่ 3.2
1.2 ขั้นประสบการณ์สะท้อนอารมณ์ กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	3. วิทยากรให้นักเรียนนึกถึงตัวอย่างสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธตามใบกิจกรรมที่ 1.2 (จากสัปดาห์แรก) 4. ฝึกให้นักเรียนใช้เทคนิคการสูดลมหายใจ เพื่อจัดการความโกรธ	ใบกิจกรรมที่ 1.2
2. ขั้นสรุป/ ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (เวลา 10 นาที)	5. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ 3.2	ใบความรู้ที่ 3.2
พักกิจกรรม 15 นาที		
1. ขั้นดำเนินการ 1.1 ขั้นประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จ กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	กิจกรรมย่อยที่ 2 เทคนิคการนับในใจ 1. วิทยากรอธิบายเทคนิคการนับในใจ ตามใบความรู้ที่ 3.3 2. วิทยากรสอนเทคนิคการนับในใจ ตามใบความรู้ที่ 3.3	ใบความรู้ที่ 3.3
1.2 ขั้นประสบการณ์สะท้อนอารมณ์ กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	3. วิทยากรให้นักเรียนนึกถึงตัวอย่างสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธตามใบกิจกรรมที่ 1.2 (จากสัปดาห์แรก) 4. ฝึกให้นักเรียนใช้เทคนิคการนับในใจ เพื่อจัดการความโกรธ	ใบกิจกรรมที่ 1.2
2. ขั้นสรุป / ความคิดรวบยอด (เวลา 10 นาที)	5. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ 3.3	ใบความรู้ที่ 3.3

ใบความรู้ที่ 3.1

ความโกรธ

ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือคาดหวัง หรือเมื่อถูกขัดขวางในการกระทำที่ได้ตั้งใจหรือตามที่คาดไว้ ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อบุคคลมีความโกรธอาจแสดงออกทางด้านความคิดหรืออาจแสดงออกทางด้านพฤติกรรม ทั้งทางถ้อยคำและท่าทาง

ความโกรธที่แสดงออกสามารถแสดงออกได้ 3 ขั้นตอน คือ

1. การใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือ คือ เมื่อเกิดความโกรธแล้วแสดงออกด้านจิตใจหรือทางความคิด โดยวางแผนทำร้าย คิดทำลายเพื่อตอบโต้ผู้ที่ทำให้เกิดความโกรธ

2. การแสดงความโกรธ คือ การมีปฏิกิริยาโต้ตอบความโกรธ เป็นการที่บุคคลเกิดความโกรธแล้วแสดงพฤติกรรมโต้ตอบออกมาฉับพลันทั้งทางด้านร่างกายและวาจา เช่น ตะคอก ต่อย ทบตี ดูด่า เป็นต้น

3. การแสดงความโกรธ คือ การควบคุมความโกรธเป็นการที่บุคคลรู้สึกโกรธแล้วจะแสดงออกโดยการควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมให้เป็นปกติ เช่น การระงับอารมณ์ การแสดงความคิด ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางในทางบวก

ผลของความโกรธ

เมื่อเกิดความโกรธแล้วจะส่งผลทำให้ร่างกายเริ่มมีปฏิกิริยาต่อความโกรธ เช่น หน้าแดง มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว ปวดหัว เครียด ใบบนน้ำแข็ง นอนไม่หลับ เป็นต้น

ความโกรธที่ส่งผลต่อความเครียด คือ ทำให้มองผู้อื่นในแง่ร้าย คิดทำร้าย คิดแก้แค้น บุคคลที่ทำให้เราเกิดความโกรธ คิดฟุ้งซ่าน คิดมาก คิดสับสน

ความโกรธที่ส่งผลต่อพฤติกรรม คือ ทำให้แสดงพฤติกรรมที่ทำร้ายผู้อื่น ทำลายสิ่งของผู้อื่น

และความโกรธที่ส่งผลต่อสังคม คือ ทำให้ไม่มีใครอยากที่จะเข้าใกล้เรา ทำให้ผู้อื่นเบือนหน้า ทำให้อีกบุคคลอื่นเดือดร้อน และส่งผลทำให้เกิดปัญหาสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ใบความรู้ที่ 3.2

เทคนิคการสูดลมหายใจ

เทคนิคการสูดลมหายใจ ลึกๆ ช้าๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการความโกรธต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

พลังของการฝึกหายใจ

การหายใจลึกและเต็มปอดเป็นการหายใจที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้อง และลำไส้ เมื่อคุณโกรธการหายใจของบุคคลจะตื้นและไม่สม่ำเสมอ หัวใจของบุคคลจะเต้นเร็วขึ้น เมื่อได้ผ่อนคลายการหายใจจะลึกขึ้นและหัวใจเต้นช้าลง

วิธีการหายใจ

สูดลมหายใจลึกเข้าหนึ่งครั้งและหลับตาลง หายใจออกให้เต็มที่ และให้ลมหายใจออกไปจากปอดให้หมดจริงๆ หายใจเข้าอีกครั้ง ในขณะที่สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ นานๆ และพักให้หายใจออกให้คิดคำว่า “สบาย...ย...ย...ย” หรือ “ไม่โกรธ...ไม่โกรธ...ไม่โกรธ...ไม่โกรธ” หรือ “ใจเย็น...ใจเย็น...ใจเย็น...ใจเย็น” หรือ “เย็นไว้...เย็นไว้...เย็นไว้...เย็นไว้” หรือ “ให้อภัย...ให้อภัย...ให้อภัย...ให้อภัย” จึงค่อยๆ ลืมตา ฝึกทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง

ใบความรู้ที่ 3.3

เทคนิคการนับในใจ

วิธีการนับในใจ

1. ให้นักเรียนกำหนดจำนวนนับให้สอดคล้องกับเวลาที่ทำให้ความโกรธลดลงหรือทำให้สงบลงได้ โดยอาจกำหนดจากเลข 20, 10 หรือ 5 แล้วนับถอยหลังจนถึง 0 หรือเริ่มนับจากเลข 1 ไปถึง 5, 10, 20
2. ให้นักเรียนพูดคำว่า “ห้า” ในใจ และในขณะที่จดจ่ออยู่กับเลขห้า ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ และเต็มปอดเต็มที่ ให้หายใจออกเต็มที่ ให้ลมออกไปจนหมดปอดจริงๆ นับ “สี่” ในใจและในขณะที่จดจ่ออยู่กับเลขสี่ ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ และเต็มปอดเต็มที่ ให้หายใจออกเต็มที่ ให้ลมออกไปจนหมดปอดจริงๆ นับ “สาม” “ในใจและในขณะที่จดจ่ออยู่กับเลขสาม ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ และเต็มปอดเต็มที่ ให้หายใจออกเต็มที่ ให้ลมออกไปจนหมดปอดจริงๆ นับ “สอง” ” ในใจและในขณะที่จดจ่ออยู่กับเลขสอง ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ และเต็มปอดเต็มที่ ให้หายใจออกเต็มที่ ให้ลมออกไปจนหมดปอดจริงๆ นับ “หนึ่ง” ” ในใจและในขณะที่จดจ่ออยู่กับเลขสี่ ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ และเต็มปอดเต็มที่ ให้หายใจออกเต็มที่ ให้ลมออกไปจนหมดปอดจริงๆ
3. ฝึกทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง ปลดปล่อยความรู้สึกผ่อนคลาย

ใบกิจกรรมที่ 3.1

คำชี้แจง

ให้นักเรียนสำรวจตนเอง เมื่อเวลาที่นักเรียนโกรธ นักเรียนมีปฏิกิริยาใดบ้าง

- 
- ☐ หายใจแรง
 - ☐ เลือดสูบฉีดแรง
 - ☐ หัวใจเต้นถี่
 - ☐ รู้สึกแน่นในลำคอ
 - ☐ กัดฟันแน่น
 - ☐ ปวดศีรษะ
 - ☐ มือ แขน ขาสั่น
 - ☐ มือ แขน ขาเย็นเฉียบ
 - ☐ ใบหน้าบึ้งตึง
 - ☐ กำหมัดแน่น
 - ☐ กล้ามเนื้อแขนขาเกร็ง
 - ☐ รู้สึกเหมือนจะเป็นลม
 - ☐ รู้สึกร้อนเหมือนมีไฟมาลน
 - ☐ รู้สึกเหมือนจะควบคุมอารมณ์ไม่อยู่
 - ☐ ตอบโต้กลับทันที
 - ☐ รู้สึกสับสน
 - ☐ ไม่มีสมาธิในการทำสิ่งใดให้สำเร็จ
 - ☐ คิดโต้ตอบผู้ที่ทำให้โกรธอยู่ในใจ
 - ☐ จุนเจ็ว หงุดหงิดใจ
 - ☐ พยายามคิดทบทวนหาเหตุผลมาทำความเข้าใจ
 - ☐ ไม่สนใจไม่คิดตอบโต้
 - ☐ ทำใจให้สงบ เพื่อให้มีสติ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 4

กิจกรรมการคิดไปข้างหน้า และการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม

สาระการเรียนรู้

พ่อแม่ และผู้ปกครองเป็นส่วนสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น เพื่อเป็นการฝึกให้นักเรียนเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้น จะส่งผลต่อตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว สังคม และประเทศชาติอย่างไร เพื่อให้นักเรียนเลือกการแสดงออกและการตอบสนอง อย่างไม่เหมาะสมกับสถานที่ เวลาและบุคคล โดยให้ผลดีที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการคิดเพื่อนำไปใช้เมื่อมีปัญหา (สถานการณ์)
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการคิดในลักษณะ ถ้า.....แล้ว.....
3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานที่ เวลาและบุคคล
4. เพื่อให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น

เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

สื่อการจัดกิจกรรม ใบความรู้ที่ 1, 4 / ใบกิจกรรม 4 วิดีโอ (A3) / กระดาน / เมจิก

- การประเมินผล
1. การสังเกตสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 2. การสอบถามสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
1. ชื่นนำ กลุ่มใหญ่ (เวลา 20 นาที)	กิจกรรมย่อยที่ 1 การคิดไปข้างหน้า 1. วิทยากรกล่าวทักทายและเล่นร้องเพลง เพื่อสร้าง สัมพันธภาพและละลายกิจกรรมระหว่างนักเรียนและผู้ ปกครอง 2. วิทยากรอธิบายถึงความสำคัญของทักษะการคิดไป ข้างหน้า ตามใบความรู้ที่ 4	ใบความรู้ที่ 4
2. ชื่นดำเนินการ 2.1 ชื่นประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (เวลา 25 นาที)	3. วิทยากรอธิบายการใช้ทักษะการคิดไปข้างหน้า (ถ้า แล้ว.....) ตามใบความรู้ที่ 4 4. วิทยากร แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ กลุ่มละ ประมาณ 10 คน	ใบความรู้ที่ 4

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
2.2 ขั้นสะท้อนความคิด / อภิปราย กลุ่มใหญ่ (เวลา 35 นาที)	6. ให้นักเรียนและผู้ปกครองระดมสมองร่วมกัน แสดงผล กรรมที่เกิดขึ้นตามใบกิจกรรมที่ 4 3. สุ่มตัวอย่างให้นักเรียนนำเสนอผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง และครอบครัว ที่เกิดผลในระยะสั้น ระยะยาว	ใบกิจกรรม 4
3. ขั้นสรุป / ความคิด รวบยอด กลุ่มใหญ่ (เวลา 15 นาที)	4. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ 4	ใบความรู้ที่ 4
พักกิจกรรม 20 นาที		
1. ขั้นดำเนินการ 1.1 ขั้นประสบการณ์เดิม กลุ่มใหญ่ (เวลา 35 นาที)	กิจกรรมย่อยครั้งที่ 2 สรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 1. วิทยากรสรุปเรื่องความรู้สึกรู้สึกพื้นฐาน (สุข เศร้า กลัว โกรธ) ตามใบความรู้ที่ 1 2. วิทยากรสรุปเรื่องการควบคุมตนเอง ตามใบความรู้ที่ 2.1 3. วิทยากรสรุปเรื่องทักษะจัดการความโกรธ - เทคนิคการสูดลมหายใจ ตามใบความรู้ที่ 3.2 - เทคนิคการนับในใจ ตามใบความรู้ที่ 3.3	ใบความรู้ที่ 1 ใบความรู้ที่ 2.1 ใบความรู้ที่ 3.2 ใบความรู้ที่ 3.3
1.2 ขั้นสะท้อนความคิด / อภิปราย (เวลา 25 นาที)	2. วิทยากรให้นักเรียนและผู้ปกครองนั่งล้อมเป็นวงกลม และให้เสนอความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้จาก การจัดโปรแกรมครั้งนี้ (หรือสุ่มตัวอย่าง)	
2. ขั้นสรุป / ความคิด รวบยอด กลุ่มใหญ่ (เวลา 5 นาที)	6. วิทยากรกล่าวปิดปิดกิจกรรมและขอบคุณนักเรียนและ ผู้ปกครอง	

ใบความรู้ที่ 4

กิจกรรม การคิดไปข้างหน้า

การคิดไปข้างหน้า เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนสามารถใช้ในเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้ต้องตอบโต้ด้วยความก้าวร้าว ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนคาดคะเนความเป็นไปได้ของผลกระทบที่เกิดขึ้นของการตอบสนองด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานการณ์นั้นๆ

วิธีการใช้ทักษะการคิดแบบ (ถ้า.....แล้ว.....) เช่น ถ้าพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองไม่ยอมให้นักเรียนไปเที่ยวกลางคืน แล้วนักเรียนโกรธ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ก่อให้เกิดพุดจาหยาบคาย หรือทำลายข้าวของ แล้วนักเรียนจะได้รับความรู้สึกที่เศร้า รู้สึกผิด และก่อให้เกิดข้าวของเสียหาย สูญเสียทรัพย์สิน โดยไม่จำเป็น เป็นต้น

ใบกิจกรรมที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนและผู้ปกครองช่วยกันระดมความคิด เติมลงในช่องว่างให้ครบถ้วน

ถ้าเกิดการกระทำให้เกิดอารมณ์ (โกรธ)	แล้ว (ผลกรรมในทางที่ไม่ดี) เมื่อไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้		แล้ว (ผลกรรมในทางที่ดี) เมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ได้	
	ผลต่อตนเอง	ผลต่อครอบครัวและสังคม	ผลต่อตนเอง	ผลต่อครอบครัวและสังคม

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางวาสนา จันทรพินิจ
วัน เดือน ปีเกิด	3 ตุลาคม 2521
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลลพบุรี จังหวัดลพบุรี ประเทศไทย
ประวัติการศึกษา	มหาวิทยาลัยคริสเตียน, นครปฐม, พ.ศ. 2544 ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. 2551 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว
ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลสายไหม กรุงเทพฯ โทร. 02-991-8999 : 1323
ที่อยู่	50/657 หมู่บ้านชัยพฤกษ์ ซอย 2/4 ถนนเสมาฟ้าคราม ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12130 โทร. 086-701-5690