

ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลด  
พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

นางสาวพัชรารัตน์ คงคต

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2555

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

EFFECTS OF HEALTH PROMOTION PROGRAM BASED ON THEORY OF REASONED  
ACTION TO REDUCE AGGRESSIVE BEHAVIOR OF FEMALE LOWER SECONDARY  
SCHOOL STUDENTS

Miss Putcharawadee Kongkot

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in  
Health and Physical Education  
Department of Curriculum and Instruction  
Faculty of Education  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2012  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตาม  
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรม  
ก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

นางสาวพัชราวดี คงคต

สาขา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้มหาวิทยาลัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คนบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนิตา รักษ์พลเมือง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญรัตน์ อินทร์ธมยา)

พัชรราวดี คงคต : ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำ  
ด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.  
(EFFECTS OF HEALTH PROMOTION PROGRAM BASED ON THEORY OF  
REASONED ACTION TO REDUCE AGGRESSIVE BEHAVIOR OF FEMALE  
LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก :  
รศ.ดร. จินตนา สราวุธพิทักษ์, 183 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตาม  
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์  
จำนวน 48 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตาม  
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ  
1 ชั่วโมง และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตาม  
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วน  
เบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัด  
โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าของนักเรียนกลุ่ม  
ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล  
สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้

ภาควิชา.....หลักสูตรและการสอน.....ลายมือชื่อนิสิต.....  
สาขา.....สุขศึกษาและพลศึกษา.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....  
ปีการศึกษา.....2555.....

# # 5483395327 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS : HEALTH PROMOTION PROGRAM / THEORY OF REASONED ACTION/  
AGGRESSIVE BEHAVIOR

PUTCHARAWADEE KONGKOT: EFFECTS OF HEALTH PROMOTION PROGRAM  
BASED ON THEORY OF REASONED ACTION TO REDUCE AGGRESSIVE  
BEHAVIOR OF FEMALE LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR:  
ASSOS. PROF. JINTANA SARAYUTHPITAK, Ph.D., 183 pp.

The purpose of this study were to study the effects of health promotion program based on theory of reasoned action to reduce aggressive behavior of female lower secondary school students. The sample was 48 female lower secondary school students in Sai Panya School. Divided into 2 groups with 24 students in The experimental group received the health promotion program based on theory of reasoned action for 8 weeks, 3 days a week, 1 hour a day and 24 students in the control group not received the health promotion program. The data were analyzed by means, standard deviations and t-test by using statistically significant differences at .05 level.

The research findings were as follows :

1) The mean scores of aggressive behavior of the experimental group students after received the health promotion program were significantly lower than before at .05 level.

2) The mean score of aggressive behavior of the experimental group students after received the health promotion program were significantly lower than the control group students at .05 level.

The research finding suggests that health promotion program based on theory of reasoned action was effective to reduce aggressive behavior of female lover secondary school students.

Department : .....Curriculum and Instruction..... Student's Signature.....

Field of Study : .....Health and Physical Educati..... Advisor'sSignature.....

Academic Year : .....2012.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสามารถและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดทางคุณค่าวิชาการ ตลอดจนการให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุกๆด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญรณ์ อินทร์ธมยา กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อคิดและข้อเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญรณ์ อินทร์ธมยา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลิ้มสังข์สวัสดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรลักษณ์ เอื้อกิจ อาจารย์ ดร.อะเค็๋อ กุลประสูติติติก และอาจารย์ ดร.อัษฎญา ปลดเปลื้อง ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ธวัช พุฒหอม และคณาจารย์โรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์ ที่ให้ความกรุณา อำนวยความสะดวก สนับสนุนและเปิดโอกาส ให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ และขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อปัญญา คงคตและ คุณแม่จรินทร์ทิพย์ คงคต อย่างสูงที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนด้านการศึกษา อันมีค่ายิ่งโดยตลอดมาจนจบการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนคุณ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญแผนภาพ.....	ญ
บทที่	
1    บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
2    เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ.....	9
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล.....	14
พฤติกรรมก้าวร้าว.....	27
พัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	47
3    วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	50
ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	50

บทที่	หน้า
กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	50
การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	51
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
กำหนดแบบแผนการทดลอง.....	55
ติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	55
ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	57
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	59
ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	61
ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	74
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	82
สรุปผลการวิจัย.....	83
อภิปรายผล.....	83
ข้อเสนอแนะ .....	93
รายการอ้างอิง.....	95
ภาคผนวก.....	100
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	101
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย.....	103
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	111
ภาคผนวก ง การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ.....	166
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูล.....	177
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	183



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	แสดงพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพในด้านต่างๆ	12
2.2	แสดงลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวในรูปแบบต่างๆ จากการวิเคราะห์ของ BUSS.....	29
3.1	ผลการวิเคราะห์กิจกรรมทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	52
3.2	สรุปการจัดกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำ เหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว.....	53
3.3	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	56
4.1	ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	59
4.2	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวก่อนและหลังการ ทดลองของกลุ่มทดลองและนักเรียนควบคุม.....	61
4.3	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวก่อนและหลังการ ทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ.....	62
4.4	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าว ก่อนและหลังการ ทดลองของกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ.....	68
4.5	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าวหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	74
4.6	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความก้าวร้าว หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	75

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
2.1	ความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ในทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล.....	25
2.2	ความสัมพันธ์ของตัวแปรในในทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่ประยุกต์ใช้ในงานวิจัย.....	26
2.3	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	47
3.1	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	49
3.2	แบบแผนการทดลอง.....	55
4.1	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	81

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมในโลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อสังคมไทยให้มีการขยายตัวและเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การสื่อสารและเทคโนโลยี การติดต่อสื่อสารจึงเป็นเรื่องสะดวกและง่ายดายมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อปัญหาต่างๆในสังคมไทย โดยเฉพาะปัญหาทางด้านวัฒนธรรม พฤติกรรมการกระทำผิดต่อสังคม นับวันยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ดังปรากฏตามสื่อต่างๆ ทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต พบว่ามีข่าวการใช้ความรุนแรงและอาชญากรรมประเภทต่างๆอยู่เป็นประจำ แต่ที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง คือ ข่าวพฤติกรรม การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนที่กำลังอยู่ในวัยเรียน โดยมักจะเป็นข่าวการประทุติตนเป็น อันธพาล ก้าวร้าว ทำร้ายร่างกาย ปล้นจี้ลักขโมย การมั่วสุมเล่นการพนัน เสพย์ยาเสพติด ประทุติตนทางเพศ ดังตัวอย่างเหตุการณ์ที่นักเรียนก่อเหตุทะเลาะวิวาทบ่อยครั้ง โดยเฉพาะ ในช่วงหลังเลิกเรียนตอนเย็น ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นตามสถานการศึกษาหรือเหตุการณ์ที่เด็ก นักเรียนหญิงถูกรุมทำร้าย โดยนำก๊วยเตี๋ยต้มยำที่ร้อน ๆ ราดหน้าและคีร์ชะ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรงจะถูกถ่ายภาพคลิปทางโทรศัพท์มือถือแสดงการตบตีของ นักเรียนหญิงด้วยกัน ถูกส่งต่อกันไปทางโทรศัพท์ และทางสังคมออนไลน์ โดยพบว่านอกจาก คู่อริที่เป็นนักเรียนหญิงแสดงพฤติกรรมความรุนแรงต่อกันแล้วยังมีเพื่อนร่วมเป็นกองเชียร์ให้ แสดงความรุนแรงต่อกันเพิ่มขึ้น พฤติกรรมวัยรุ่นที่ก่อเหตุมีทั้งใช้มือ และเท้าทำร้ายกัน ตลอดจน ใช้มือจับคีร์ชะกระแทกกับพื้นถนน (Child Watch 10 Hot Issues, 2555; online; มติชนออนไลน์, 2555)

นอกจากนี้สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ได้ทำการสำรวจพฤติกรรม ก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชน กรณีศึกษาเด็กและเยาวชนที่มีอายุ 12-24 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 2,511 คน พบว่า เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่หรือร้อยละ 91.1 ติดตามข่าวสารเป็นประจำผ่านสื่อโทรทัศน์ รองลงมาคือ ร้อยละ 54.4 ติดตามผ่านทาง หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 54.2 ติดตามผ่านทางอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 32.4 ติดตามผ่านทางวิทยุ เป็นต้น และเมื่อถามถึงรายการโทรทัศน์ที่ติดตาม พบว่าเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่หรือร้อยละ 60.8

พบเห็นภาพการใช้อาวุธ เช่น อาวุธปืน มีด ทำร้ายกัน รองลงมาคือ ร้อยละ 57.5 พบเห็นภาพการต่อสู้ทำร้ายร่างกายกัน ร้อยละ 51.4 พบเห็นภาพของสงครามและการฆาตกรรม ร้อยละ 49.3 พบเห็นภาพการคุกคามทางเพศ ร้อยละ 46.5 พบเห็นพฤติกรรมการพูดจาหยาบคาย ด่าทอ ได้เถียงกัน และร้อยละ 39.3 พบเห็นภาพการทะเลาะวิวาทของคนในครอบครัวเมื่อถามถึงกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่เด็กและเยาวชนผู้ถูกศึกษาทำเป็นประจำในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่หรือร้อยละ 67.9 ระบุเรียนพิเศษ แต่ที่น่าพิจารณาคือ เด็กและเยาวชนในช่วงเศรษฐกิจถดถอยนี้ ส่วนใหญ่หรือร้อยละ 64.4 ทำงานหารายได้ร้อยละ 53.0 ทำกิจกรรมเพื่อสังคมสาธารณะประโยชน์ มีเพียงร้อยละ 44.5 อ่านหนังสือร้อยละ 42.9 เล่นกีฬา เล่นดนตรี และร้อยละ 39.0 เท่านั้นที่ทำบุญ หรือบริจาคทาน ส่วนกิจกรรมที่ไม่สร้างสรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่หรือร้อยละ 55.0 เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือเกมออนไลน์ประเภท เกมต่อสู้ เช่น ยิงปืน ฟัน เตะต่อยร้อยละ 34.1 ตีมเหล็ก เปียร์ โวนร้อยละ 25.9 เทียวกลางคืน เช่น ผับ ดิสโก้ คาราโอเกะ และที่น่าเป็นห่วงคือ เกือบ 1 ใน 4 หรือร้อยละ 23.7 หนีเรียนร้อยละ 21.4 เล่นการพนันร้อยละ 16.7 เข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อนบุกยกพวกตีกันร้อยละ 16.7 ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นโดยใช้กำลังร้อยละ 13.5 ใช้สิ่งเสพติดประเภทต่างๆ และร้อยละ 14.1 ทะเลาะกับผู้อื่นโดยใช้อาวุธ ผลการสำรวจนี้แสดงให้เห็นพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชนอย่างชัดเจน (เอแบคโพลล์, 2553)

พฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชนดังกล่าวทวีความรุนแรงมากขึ้น อีกทั้งกระทำไปอย่างเปิดเผยในที่สาธารณะและไม่เกรงกลัวต่อความผิดทางสังคมและกฎหมาย ผลจากการกระทำดังกล่าวทำให้เกิดการบาดเจ็บ ทรัพย์สินเสียหาย สูญเสียอนาคตทางการศึกษา หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้นทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะบุคลากรทางการศึกษาสมควรหามาตรการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับนักเรียนวัยรุ่นอย่างเร่งด่วน

จากการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 3 พบว่ามีสาระเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียดในสาระที่ 4 เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและป้องกันโรค อย่างไรก็ตามการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์และความเครียด เพียง 1-3 คาบ ในเวลาเรียนตามปกติ ไม่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้ แนวคิดการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เข้าร่วมกิจกรรมนอกเวลาเรียน จะเป็นการเสริมความรู้และเจตคติให้นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ บุคคลที่ไม่สามารถควบคุมตนเอง ให้แสดงความก้าวร้าวไปในทางที่เป็นที่ยอมรับของสังคมได้ แสดงว่าบุคคลนั้นมีพัฒนาการทาง ร่างกายและจิตใจที่ขาดสมดุล บุคคลประเภทนี้จะแสดงความก้าวร้าวออกมาโดยปราศจากการ ควบคุม ความก้าวร้าวมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ถ้าเป็นเด็กก้าวร้าว พอโตขึ้นความก้าวร้าว มักจะคงอยู่ต่อไปและมักจะเพิ่มขึ้น และในที่สุดก็กลายเป็นนิสัยและบุคลิกประจำตนเองไป พฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ การสังเกต การเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่นและ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการเสริมแรง ยิ่งพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นได้รับการเสริมแรงมากขึ้นเท่าใดก็มี แนวโน้มจะเกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำมากขึ้น นักเรียนที่กำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังเกิด ความรู้สึกสับสน คับข้องใจ มีปัญหาด้านอารมณ์และการปรับตัว เนื่องจากเป็นช่วงเปลี่ยนวัย และเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหวทำ ให้เกิดปัญหาได้ง่าย พัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้จะมีผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งในระยะสั้นและ ระยะยาว ความก้าวร้าวของวัยรุ่นแต่ละคนนั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่ต่างกัน สาเหตุหนึ่งมาจาก ความคับข้องใจ เนื่องจากวัยรุ่นสะสมความคับข้องใจไว้ และไม่สามารถหาทางระบายออกได้จึง เป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีการแสดงออกที่ทำให้ ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนด้วยการก่อเรื่องต่างๆ ตามความต้องการของตนเองโดยไม่คำนึงถึง ความเดือดร้อนของผู้อื่น วัยรุ่นที่มีความคับข้องใจนี้มักจะหาเรื่องทะเลาะวิวาท มีเรื่องขัดแย้งกับ เพื่อน รังแกเพื่อน ชอบทุบตี เตะต้อย ทำทนาย ทำลายสิ่งของทั้งของตัวเองและของส่วนรวม พุดจาไม่สุภาพ แสดงออกทางใบหน้าเช่นหน้าบึ้ง แหวตากริ้วกราด การไม่พูดตอบ ไม่เกรงกลัว ผู้ใหญ่ อวดดี ไม่เชื่อฟัง มีนิสัยหยาบคายและชอบก่อวุ่นในชั้นเรียนขณะเรียน แต่การแสดง ความก้าวร้าวจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม จะเห็นได้จาก ความก้าวร้าวของวัยรุ่นแต่ละคนมาจากสาเหตุที่ต่างกันจึงทำให้มีการแสดงออกที่ต่างกัน การ ปลุกฝังให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นควรจะเริ่มตั้งแต่วัยเรียน เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย กระบวนการเรียนรู้ และกระบวนการคิด (Freud, 1949; Bandura, 1977; Walker et al., 1995; Anderson and Bushman, 2002; ภาวิณี ไชกระโทก, 2551)

พฤติกรรมก้าวร้าว เป็น พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับความบาดเจ็บ หรือเสียหาย ทาง ร่างกายหรือจิตใจ และ/หรือเป็นพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ความก้าวร้าวทางร่างกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับความบาดเจ็บเสียหายทาง ร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งการทำให้ได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้น อาจเป็นการกระทำให้อับอาย

รวมทั้งพฤติกรรมทำลายล้างของ ยกเว้นการกระทำตามหน้าที่หรืออุบัติเหตุ เช่น ขวางทางเดิน ชัด ขาให้ล้ม ดึง กระชากเสื้อหรือกางเกง เลียนแบบท่าทางความผิดหรือบกพร่องของเพื่อน ขว้างปา ของโดนผู้อื่น รีดไถเงิน บังคับให้ทำตาม ถ้าไม่ทำตามก็ทำให้เขาได้รับความบาดเจ็บทางกาย หรือจิตใจ ต่อสู้ทำร้ายกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ชก ต่อย หยิก ตะ โป้ง ผลักโต๊ะ เก้าอี้ให้ล้ม ทบ กระชกให้พัง เขียนคำหยาบลงบนกระดาษ 2) ความก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้ วาจา ที่ทำให้บุคคลได้รับความเสียหาย ทางด้านร่างกาย จิตใจ เช่น การพุดคุยเหยียดให้ทะเลาะ พุดให้ได้รับความเสียหาย พุดจาเยาะเย้ยถากถาง ดูถูก ดูหมิ่น พุดเสียงดังขัดจังหวะ พุดนินทา ประชดประชัน ต่ำชื่อพ่อแม่ผู้อื่นเมื่อได้เถียงกัน พุดคำหยาบเมื่อได้เถียงกับผู้อื่น ตวาด ตะคอก ผู้อื่น พุดขูซึ่งแสดงความก้าวร้าว (ทิพย์วัลย์ สุทิน, 2539)

แนวความคิดจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นให้ประสบความสำเร็จนั้นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามช่วงวัยของ วัยรุ่น และแนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ จาก การศึกษาพบว่าทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล(Theory of Reasoned Action : TRA) เป็นทฤษฎีที่ อธิบาย และทำนายพฤติกรรมที่บุคคลมีแนวโน้มจะคิดไตร่ตรองก่อนการกระทำ ซึ่งมีพื้นฐาน ความเชื่อที่ว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลอยู่เสมอและมีการใช้ข้อมูลที่ตนมีอยู่อย่างเป็นระบบ พฤติกรรม ที่มนุษย์ปฏิบัติมิได้เกิดจากจิตไร้สำนึกหรือการกระทำอำเภอใจ แต่มนุษย์จะพิจารณาสิ่งที่เกิดจาก การกระทำก่อนที่จะตัดสินใจจะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมใดๆ ดังนั้นการจัดโปรแกรมการส่งเสริม สุขภาพโดยนำทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมาเป็นพื้นฐาน จึงมีความเหมาะสมกับช่วงวัยของ วัยรุ่นเนื่องจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมีตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญ คือ 1) ความเชื่อ ผลลัพธ์ของพฤติกรรม 2) การประเมินผลความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม 3) ความเชื่อของ กลุ่มอ้างอิง ซึ่งหมายถึงบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พ่อ แม่ เพื่อน คนรัก 4) แรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงหมายถึงการรับรู้ของกลุ่มเป้าหมาย ว่าต้องกระทำตามที่กลุ่มอ้างอิงต้องการให้กลุ่มเป้าหมายกระทำเพียงใด ทฤษฎีการกระทำด้วย เหตุผลอธิบายถึงความเชื่อและเจตคติของบุคคลในการกำหนดพฤติกรรมโดยมีบรรทัดฐานของ กลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงเข้ามามีบทบาทในการกำกับ พฤติกรรมที่คาดหวัง ซึ่งหมายถึง พ่อ แม่ เพื่อน คนรัก ที่มีความสำคัญกับตัวของวัยรุ่น และ คาดหวังให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมโดยจะเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจให้วัยรุ่นคล้อยตามความเชื่อ (Egger et al., 1999; Ajzen, 2002; ธีรพร สุวรรณโณ, 2529; พรสุข หนูนรินทร์, 2545)

จากสภาพปัญหาการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่เน้นเกี่ยวกับความเชื่อ เจตคติ บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจที่คล้อยตามบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงของบุคคล มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงได้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

### คำถามการวิจัย

การจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล จะมีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้หรือไม่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

### สมมติฐานการวิจัย

1. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล จะส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ลดลง
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรม

ก้าวร้าวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 944,478 คน

#### 2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมก้าวร้าว

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ** หมายถึง กำหนดการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ได้สร้างขึ้น เพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันจะนำไปสู่ความผาสุก เกิดศักยภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

**ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล** หมายถึง ทฤษฎีที่มีแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อและเจตคติของบุคคลในการกำหนดพฤติกรรมโดยมีบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงเข้ามามีบทบาทในการกำกับพฤติกรรมที่คาดหวัง ซึ่งหมายถึงพ่อแม่ เพื่อน คนรัก ที่มีความสำคัญกับตัวของวัยรุ่น และคาดหวังให้วัยรุ่นมีพฤติกรรม โดยมีตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญ คือ 1) ความเชื่อผลลัพธ์ของพฤติกรรม 2) การประเมินผลความคาดหวังผลลัพธ์ของพฤติกรรม 3) ความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง ซึ่งหมายถึงบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พ่อ แม่ เพื่อน คนรัก 4) แรงจูงใจที่จะคล้อยตามบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงหมายถึงการรับรู้ของกลุ่มเป้าหมายว่าต้องกระทำตามที่กลุ่มอ้างอิงต้องการให้กลุ่มเป้าหมายกระทำเพียงใด

**โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น** หมายถึงโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่ใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเป็นกลยุทธในการจัดกิจกรรมเพื่อมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับผลของความก้าวร้าว กิจกรรมการฝึกควบคุมความก้าวร้าว กิจกรรมโยคะ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการให้คำปรึกษาและกิจกรรมการเสริมแรง เป็นต้น



**พฤติกรรมก้าวร้าว** หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย และ/หรือวาจา โดยมีเจตนาที่มุ่งทำร้ายให้ผู้อื่นได้รับอันตราย บาดเจ็บหรือเกิดความเสียหายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนทรัพย์สินต่างๆ โดยเจตนา เพื่อขจัดความคับข้องใจ ความโกรธ ความเครียดและความรู้สึกไม่พอใจ ทำให้เกิดความเสียหายทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ

**นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น** หมายถึง นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

### **ประโยชน์ที่ได้รับ**

1. ได้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ที่สามารถนำไปใช้ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เป็นแนวทางให้ผู้บริหารโรงเรียนและครูช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในโรงเรียนได้มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวให้พัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 1.1 ความหมายของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 1.2 พฤติกรรมสุขภาพ
  - 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
2. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
  - 2.1 ความเป็นมาของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
  - 2.2 หลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
  - 2.3 สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล
3. พฤติกรรมก้าวร้าว
  - 3.1 ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว
  - 3.2 ลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าว
  - 3.3 ประเภทพฤติกรรมก้าวร้าว
  - 3.4 แนวทางจัดการแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว
4. พัฒนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
  - 4.1 พัฒนาการด้านต่างๆนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
  - 4.2 ความสนใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดการวิจัย

## 1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

### 1.1 ความหมายของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ นฤมล เอื้อพงศธร (2542) ได้ให้ความหมายของ การให้บริการด้านสุขภาพหรือการจัดอบรมโดยใช้ ความรู้กลยุทธ์วิธีการต่างๆทางด้านสุขภาพให้ ผู้รับบริการสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยการเข้าร่วมโปรแกรมสุขภาพ นั้นมิใช่เป็นการให้ความรู้ด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียวแต่เป็นการสอดแทรกกิจกรรมความ เพื่อดึงดูดใจเพื่อสุขภาพด้วย เช่นการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การฝึกสมาธิ กิจกรรมนันทนาการ การได้รับคำปรึกษา เป็นต้น

การส่งเสริมสุขภาพ มีจุดกำเนิดภายหลังการศึกษาทางด้านสุขศึกษา ในช่วง 15-20 ปี การส่งเสริมสุขภาพถูกรู้จักในนามของสุขศึกษาเพื่อเน้นโครงสร้างของประสบการณ์การเรียนรู้ที่ ช่วยให้เกิดการกระทำโดยสมัครใจ ในปัจจุบันนี้ สุขศึกษาอยู่ภายใต้การส่งเสริมสุขภาพใน อเมริกา ได้ใช้คำว่า “สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ” (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545)

ตั้งแต่ พ.ศ. 2517 การส่งเสริมสุขภาพได้ถูกนำมาใช้และเน้นในการจัดกิจกรรมทางด้าน สาธารณสุขมากขึ้น จนกระทั่งปี พ.ศ. 2522 ได้มีการให้คำจำกัดความของคำว่า “การส่งเสริม สุขภาพ (Health Promotion)” โดยเขียนไว้ในรายงานการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคของ Surgeon General ในปี พ.ศ. 2540 มีการประชุมนานาชาติเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ที่จัดโดย องค์การอนามัยโลกครั้งที่ 4 ที่กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย ทำให้นานาชาติยอมรับว่า การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลวิธีสำคัญที่จะนำประชาชนในชาติให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้า

Glanz and Rimer ได้ให้ความหมาย การส่งเสริมสุขภาพ ว่า เป็นการผสมผสาน ระหว่างสุขศึกษาและองค์การที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนพฤติกรรม ของบุคคลกลุ่มและชุมชน เพื่อให้มีสุขภาพดี การส่งเสริมสุขภาพ เป็นวิทยาศาสตร์และศิลป์ของ การช่วยเหลือของประชาชนให้เปลี่ยนแปลงแบบแผนชีวิตไปสู่การมีสุขภาพดี โดยพยายามส่งเสริม ความตระหนักในการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม เป็นการผสมผสาน ระหว่างสุขศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและองค์การที่เกี่ยวข้องซึ่งสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล กลุ่มชุมชน เพื่อให้มีสุขภาพดี ด้วยการปฏิบัติที่ดีทางด้านสุขภาพ (Glanz, Lewis and Rimer, 1997 อ้างถึงใน พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545)

กฎบัตรออตตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (The Ottawa Charter for Health Promotion) ให้ความหมาย การส่งเสริมสุขภาพ ว่าหมายถึงกระบวนการที่สนับสนุนประชาชนให้

เพิ่มการควบคุมและส่งเสริมสุขภาพของตนเอง สัญญาเกี่ยวข้องกับการลดความไม่ยุติธรรม ขยายขอบข่ายของการป้องกัน และช่วยเหลือประชาชนให้เผชิญกับสภาพการณ์แวดล้อม สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้ กฎบัตร ออกตติวาทได้กำหนดกลยุทธ์พื้นฐาน 3 ประการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่

1). การชี้นำด้านสุขภาพ (Advocacy) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชน เพื่อสร้าง กระแสสังคม และสร้างแรงกดดันให้แก่ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจ ได้กำหนดนโยบายในเรื่อง เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสร้างสภาวะหรือปัจจัยที่เอื้อต่อสุขภาพ

2). การเพิ่มความสามารถ (Enabling) เป็นการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนได้ใช้ ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี โดยกำหนดให้มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนได้รับข้อมูลอย่างทั่วถึง มีทักษะในการดำเนินชีวิต และมีโอกาสที่จะเลือกทางเลือกที่มี คุณภาพเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ประชาชนจะต้องสามารถควบคุมสิ่งต่างๆเหล่านี้ได้

3). การไกล่เกลี่ย (Mediating) เป็นสิ่งกลางในการประสานงานระหว่างกลุ่ม หน่วยงาน ต่างๆที่มีผลประโยชน์ที่แตกต่างกันในสังคมทั้งภาครัฐและเอกชน ทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อ จุดหมายให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี (Glanz, Lewis and Rimer, 1997 อ้างถึงใน พรสุข นุ่ณิ รัตน์, 2545)

การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) หมายถึง กระบวนการทางสังคมและการเมือง แบบเบ็ดเสร็จ ไม่เพียงแต่ครอบคลุมกิจกรรมต่างๆ ที่มุ่งเร่งรัดการเพิ่มทักษะและความสามารถ ของปัจเจกบุคคล รวมถึงกิจกรรมที่มุ่งการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางสังคม สิ่งแวดล้อมและ เศรษฐกิจ เพื่อที่จะบรรเทาผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของสาธารณชนและปัจเจกบุคคล การ ส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นกระบวนการปลูกฝังให้คนเรามีความสามารถที่จะควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่เป็น ตัวกำหนดสุขภาพ เพื่อช่วยให้สุขภาพดีขึ้น (ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์, 2541)

สรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ มีแนวคิด และเป็นกระบวนการที่สนับสนุนให้บุคคล เพิ่มความสามารถในการควบคุมสุขภาพ โดยให้ตระหนักและเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและ สร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

## 1.2 พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) เป็นกิจกรรมที่บุคคลเชื่อว่าจะทำให้ตนเองมีสุขภาพ ดีจึงลงมือกระทำ เช่น รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของ ร่างกาย นอนหลับประมาณวันละ 7-8 ชั่วโมง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ดื่มสุราและไม่สูบบุหรี่

บุหรี เป็นต้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง พฤติกรรมสุขภาพ ก็คือพฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลมีสุขภาพดี (จินตนา ยูนิพันธ์, 2532)

Gachman (1984 อ้างถึงใน จินตนา ยูนิพันธ์, 2532) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพเป็นการแสดงที่บุคคลลงมือกระทำที่สังเกตได้อย่างชัดเจน (Overt Behavior) เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีในเรื่องเกี่ยวกับการไม่สูบบุหรี่ นิสัยการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย ลักษณะบุคลิกภาพ และการใช้ยา เป็นต้น รวมถึงสิ่งที่สังเกตไม่ได้ต้องอาศัยวิธีการประเมินแบบอื่น เช่น ความเชื่อ ความคาดหวัง แรงจูงใจ ค่านิยม ความรู้ ลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ ซึ่งครอบคลุมถึงภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และลักษณะเฉพาะของตน

สมจิต สุพรรณทัศน์ (2537) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ความรู้สึก และการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาโรค และพื้นฐานการฟื้นฟูสุขภาพ เป็นกิจกรรมหรือปฏิกิริยาใดๆของบุคคลที่สามารถวัดได้ ระบุได้ และทดสอบได้ว่าเป็นความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ความรู้สึก หรือการกระทำใดๆ ในเรื่องสุขภาพ

Murray and Zentner (1993 อ้างถึงใน จิรวรรณ อินคัม, 2541) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพว่าประกอบไปด้วยกิจกรรมซึ่งช่วยยกระดับสุขภาพของบุคคลให้สูงขึ้น และมีความผาสุก เกิดศักยภาพที่ถูกต้องหรือสูงสุดของบุคคล ครอบครัว กลุ่มชน ชุมชน และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ Pender (1996) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลกระทำ โดยมีเป้าหมายสำคัญในการยกระดับความเป็นอยู่ที่ดี และการบรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

สรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพที่บุคคลลงมือกระทำที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีช่วยยกระดับสุขภาพของบุคคลให้สูงขึ้น และมีความผาสุก เกิดศักยภาพที่ถูกต้องหรือสูงสุดของบุคคล ครอบครัว กลุ่มชน ชุมชน และสังคม

### 1.2.1 ประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ

นักพฤติกรรมศาสตร์ได้แบ่งพฤติกรรมสุขภาพเป็น 3 ประเภท (kasl and Cobb, 1966 ;Gochman, 1993; Glanz, Lewis and Rimer, 1997) ได้แก่

1) พฤติกรรมการป้องกันโรค (Preventive Health Behavior) เป็นกิจกรรมหรือการปฏิบัติของบุคคล เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค โดยเชื่อว่า ตนมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย

จุดมุ่งหมายของการป้องกันโรคหรือการค้นหาความเจ็บป่วยในกรณีที่ไม่มีอาการให้เห็น เช่น การไปตรวจสุขภาพประจำปี การออกกำลังกาย นันทนาการและการพักผ่อน

2) พฤติกรรมเจ็บป่วย (Illness Behavior) เป็นกิจกรรมของบุคคลที่รู้ว่า ตนเจ็บป่วยหรือสงสัยว่ามีอาการผิดปกติ รู้สึกไม่สบายก่อนที่แพทย์จะวินิจฉัยเป็นคนป่วย ซึ่งนำไปสู่การเจ็บป่วย จึงหาทางตรวจวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสม หรือหาวิธีการลดความเจ็บป่วย เช่น การตอบสนองต่ออาการหรือสัญญาณของร่างกายที่ผิดปกติ ไม่ทำอะไร รอคอยให้อาการผิดปกติหายไปเอง

3) พฤติกรรมของผู้ป่วย (Sick-Role Behavior) เป็นกิจการหรือการปฏิบัติของบุคคล ซึ่งกระทำหลังจากทราบผลการวินิจฉัยโรคแล้วรู้ว่า ตนป่วย เพื่อจะได้หายจากการเจ็บป่วย โดยไม่มีโรคแทรกซ้อนหรือความพิการ ได้รับการฟื้นฟูกลับสู่สภาพปกติโดยเร็ว รวมทั้งไม่ต้องการรับการรักษายาบาล มีพฤติกรรมยอมทำตาม และให้ความร่วมมือในการรักษาตามแพทย์สั่ง เช่น ยอมรับการรักษายาบาล การควบคุมอาหารและออกกำลังกาย การลดหรือเลิกกิจกรรมที่จะทำให้อาการของโรครุนแรงมากขึ้น

#### 1.2.2 การกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ

ตัวกำหนดพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพในด้านต่างๆแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ตัวกำหนดระดับบุคคล ระดับครอบครัวและระดับสังคม ตัวกำหนดร่วมที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหาสุขภาพมี 4 ปัจจัย ดังนี้

#### ตารางที่ 2.1 แสดงพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพในด้านต่างๆ

ตัวกำหนดระดับบุคคล	ตัวกำหนดระดับครอบครัว	ตัวกำหนดระดับสังคม
1.การให้ข้อมูลข่าวสาร การศึกษา และการสื่อสาร	1.การให้ข้อมูลข่าวสาร การศึกษา และการสื่อสาร	1.การให้ข้อมูลข่าวสาร การศึกษา และการสื่อสาร
2.การเปลี่ยนแปลงค่านิยม และบรรทัดฐานทางสังคม	2.การเปลี่ยนแปลงค่านิยม และบรรทัดฐานทางสังคม	2.การเปลี่ยนแปลงค่านิยม และบรรทัดฐานทางสังคม
3. การให้รางวัลหรือลงโทษ	3. การให้รางวัลหรือลงโทษ	3. การให้รางวัลหรือลงโทษ
4. การใช้กฎหมายบังคับ	4. การใช้กฎหมายบังคับ	4. การใช้กฎหมายบังคับ

ทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพและจิตสังคมจะเป็นกรอบแนวคิด เพื่อวิเคราะห์และกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ โดยช่วยประเมินศักยภาพ ประสิทธิภาพของกลยุทธ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ แบบแผนของพฤติกรรมทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้น เพื่อทำนายพฤติกรรม

สุขภาพ (แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และทฤษฎีการป้องกันโรค) หรือแบบแผนพฤติกรรมทั่วไป (ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน) แบบแผนทฤษฎีทั้งหมดเห็นพ้องกับบทบาทกลางของเจตคติและความเชื่อที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม (Stroebe and Stroebe, 1995 อ้างถึงใน พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545)

### 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

พฤติกรรม (Behavior) (เยาวลัทธิ อุนริทซ์, 2543; ยิวพา คิวดวงตา, 2553 ; รุจิรา ดวงสงค์, 2555) หมายถึง การกระทำหรือกริยาอาการท่าทางที่แสดงออกมาทุกรูปแบบ เพื่อสนองตอบโต้ต่อสิ่งเร้าซึ่งนักจิตวิทยาแบ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.3.1 ปัจจัยทางจิตวิทยา (Personal Psycho Logic Factor) คือ ปัจจัยที่ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางความรู้สึกในการรับรู้เพื่อสนองต่อสิ่งเร้าก่อนที่ร่างกายจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรม ประกอบด้วยแรงจูงใจและการเรียนรู้ ความเชื่อ ความต้องการที่จูงใจ หรือดึงดูดให้บุคคลมุ่งไปหาสิ่งนั้น เพื่อแสวงหาความพึงพอใจ เช่น รางวัล การเป็นที่ยอมรับ อำนาจ เป็นต้น

1.3.2 ปัจจัยด้านสติปัญญาและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม (Behaviors Specific Cognitions and Affect) เป็นปัจจัยจากการส่งเสริมด้านสาธารณสุขในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้มีศักยภาพในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง ได้แก่

1) การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ (Perceived Benefits of Action) คือการที่บุคคลรู้ถึงประโยชน์ในประกอบกิจกรรมหรือกระทำการใดๆเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่ดีขึ้นทั้งทางตรงและทางอ้อม

2) การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ (Perceived Barriers of Action) หมายถึง การรับรู้อุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางในการประกอบกิจกรรมทางสุขภาพ เช่น จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายที่แพงเกินไป สถานที่ไม่เพียงพอ ระยะเวลาไกล ทำให้การรับรู้อุปสรรคมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรงโดยเป็นตัวขัดขวางการกระทำ

3) การรับรู้สมรรถนะของตนเอง (Perceived Self Efficacy) หมายถึงพฤติกรรมในการวางแผนกำหนดเป้าหมายและกระทำให้สำเร็จลุล่วงโดยความสามารถของตนเอง

4) อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ (Activity-Related Affect) เป็นภาวะอารมณ์ความรู้สึกของการกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมของตนเอง ที่เกิดขึ้นทั้ง ก่อน หลัง หรือขณะปฏิบัติกิจกรรมซึ่งอารมณ์ความรู้สึกนั้นอาจจะเป็นได้ทั้งบวกหรือลบ และอารมณ์ที่เกี่ยวข้องก็จะส่งผลต่อการเข้าร่วมปฏิบัติหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมในครั้งต่อไป

5) อิทธิพลระหว่างบุคคล (Interpersonal Influences) หมายถึงการได้รับอิทธิพลหรือการได้รับการสนับสนุน แรงจูงใจ ความเชื่อ จากครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลทางด้านสุขภาพ โดยยึดถืออิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ

6) อิทธิพลด้านสถานการณ์ (Situation Influences) หมายถึงการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการปฏิบัติกิจกรรมทางด้านสุขภาพ

## 2. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (A Theory of Reasoned Action : TRA)

### 2.1 ความเป็นมาของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (ธีระพร อุวรรณโณ, 2529; พรสุข นุ่นนิรันดร์, 2545) เป็นทฤษฎีที่ได้รับการพัฒนามากที่สุดในประเภทแบบแผนของพฤติกรรมทางจิตสังคมและมีการประยุกต์ใช้ในพฤติกรรมสุขภาพหลายเรื่อง ทฤษฎีนี้กล่าวว่า มนุษย์มีเหตุผลและใช้เหตุผลอย่างเป็นระบบ มีการทดสอบทฤษฎีนี้อย่างกว้างขวางและถูกใช้เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมสุขภาพมาหลายปี และประสบผลสำเร็จในการทำนายพฤติกรรมได้กว้างขวาง ได้พัฒนาทฤษฎีทำนายความตั้งใจกระทำพฤติกรรมโดยสมมติฐานว่า พฤติกรรมเป็นบทบาทของความตั้งใจกระทำพฤติกรรม ส่วนความตั้งใจกระทำพฤติกรรมถูกกำหนดโดยเจตคติต่อการกระทำพฤติกรรม และบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง ทฤษฎีนี้ได้รวมถึงการวัดเจตคติและการรับรู้บรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งกำหนดความตั้งใจกระทำพฤติกรรมและพบว่า ความตั้งใจกระทำพฤติกรรมมีผลกระทบบต่อพฤติกรรม ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลพัฒนาขึ้นโดยนักจิตวิทยาสังคม ชื่อ มาร์ติน ฟิชบายน์ (Martin Fishbein) ในปี 1961 ระยะเวลาฟิชบายน์ (Fishbein) พัฒนาทฤษฎีส่วนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อกับเจตคติมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ ต่อมาในปี ค.ศ. 1967 ฟิชบายน์ (Fishbein) ได้ปรับทฤษฎีการคาดคะเนพฤติกรรมของดูลานี (Dulany) ซึ่งพัฒนาขึ้นในบริบทของการศึกษาวิจัยเรื่องการวางเงื่อนไขทางวาจาและการเรียนรู้ในทัศนมาอธิบายพฤติกรรมทางสังคม และเขาได้ผนวกเอาทฤษฎีส่วนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อกับเจตคติเข้าไปในทฤษฎีใหม่ด้วย ในช่วงที่ฟิชบายน์ (Fishbein) พัฒนาทฤษฎีของเขา ไอเซ็น (Ajzen) ได้ทำวิทยานิพนธ์ทั้งในระดับปริญญาโทและเอก ในกรอบทฤษฎีของฟิชบายน์ (Fishbein) ต่อมาฟิชบายน์ (Fishbein) และไอเซ็น (Ajzen) ได้ตั้งชื่อทฤษฎีว่าทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อเป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจ อธิบาย และทำนายพฤติกรรมที่บุคคลมีแนวโน้มจะคิดไตร่ตรองก่อนการกระทำ โดยผ่านความพยายามที่จะเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติและพฤติกรรม ทฤษฎีนี้ไม่ครอบคลุมถึงพฤติกรรมที่บุคคลทำตามความอยากเฉพาะหน้า หรือคนที่แสดงพฤติกรรมโดยไม่ได้คิดไตร่ตรอง



ข้อสมมุติของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

- 1) มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและใช้ข้อมูลที่ตนมีอย่างเป็นระบบ
- 2) มนุษย์พิจารณาผลที่อาจเกิดจากการกระทำของตนก่อนตัดสินใจลงมือทำ หรือไม่ทำพฤติกรรมหนึ่งๆ

## 2.2 หลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Ajzen and Fishbein, 1980; อีระพร อุวรรณโณ, 2529) มีว่า พฤติกรรมถูกทำนายโดยความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม ความตั้งใจเป็นบทบาทของเจตคติต่อพฤติกรรมที่คาดหวังและเจตคติต่อเพื่อน ผู้ร่วมงานและญาติ

เจตคติ เป็นบทบาทของความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม ถูกควบคุมโดยการประเมินความสำคัญของผลลัพธ์ เจตคติ เป็นบทบาทของความคาดหวังของผลลัพธ์ การให้ค่าน้ำหนักโดยแรงจูงใจในการทำให้เหมือนกันหรือทำตามกัน มีความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่าง เจตคติต่อวัตถุสิ่งของ เรื่องราว สถานการณ์ และเจตคติต่อพฤติกรรมเฉพาะกับวัตถุสิ่งของ เรื่องราว สถานการณ์ พิซบายน์ (Fishbein) อธิบายหลักการของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลไว้ดังนี้

1) ในทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (Behavior Intention หรือ BI) ของมนุษย์ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดพื้นฐาน 2 ข้อ คือ

1.1) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factor) คือ การประเมินผลที่เกิดขึ้นของการกระทำว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ ดีหรือไม่ดี ซึ่งเราเรียกว่า เจตคติในการประกอบพฤติกรรม (Attitude Toward Behavior) เจตคติในการประกอบพฤติกรรมขึ้นอยู่กับ ความเชื่อในการประกอบพฤติกรรม (Behavior Beliefs) คือเชื่อว่าพฤติกรรมที่ทำลงไปเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ เช่น การซื้อโทรศัพท์มือถือจะส่งผลทำให้เรามีเพื่อนมากขึ้น และการประเมินความเชื่อเกี่ยวกับผลของการประกอบพฤติกรรม (Evaluation of Consequences)

1.2) อิทธิพลของสังคม (Subjective Norm) คือ การรับรู้ของบุคคลในการที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ส่งผลทำให้บุคคลจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งเราเรียกว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงขึ้นอยู่กับความเชื่อของกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมของคน (Normative Belief) คือ การรับทราบความคิดของกลุ่มอ้างอิงว่าเราควรจะทำพฤติกรรมหรือไม่ เช่น ถ้าเราจะซื้อโทรศัพท์ และถ้าพ่อแม่ เพื่อนๆ ครู ของเราบอกว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ก็จะส่งผลทำให้เราตัดสินใจซื้อโทรศัพท์มือถือในที่สุด และขึ้นอยู่กับแรงจูงใจที่คล้อยตามความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง (Motivation to Comply)

2) ความสำคัญของเจตคติต่อพฤติกรรม และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เป็นน้ำหนักของพฤติกรรมที่ได้จากการคำนวณสมการถดถอยพหุคูณ หมายถึง พฤติกรรมบางพฤติกรรมอาจถูกกำหนดโดยเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมมากกว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ส่วนพฤติกรรมบ้างพฤติกรรมอาจได้รับอิทธิพลจากการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมากกว่าเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรม แต่บางพฤติกรรมอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งสองใกล้เคียงกันซึ่งความสำคัญของปัจจัยทั้งสองอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

3) ตัวแปรภายนอก (External Variables) เช่น ตัวแปรชีวสังคม เจตคติต่อเป้าหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้นๆ หรือบุคลิกภาพจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็ต่อเมื่อตัวแปรนั้นๆ มีอิทธิพลต่อเจตนาต่อพฤติกรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง หรือมีอิทธิพลต่อน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรทั้งสองนี้ต่อเจตนาเชิงพฤติกรรม

4) การกำหนดพฤติกรรมที่จะศึกษาจำเป็นต้องกำหนดโดยคำนึงถึง

4.1) การกระทำ (Action) จะต้องกำหนดว่าเป็นการกระทำอย่างเดี่ยว (Single Act) เช่น การสูบบุหรี่ เป็นต้น หรือเป็นประเภทพฤติกรรม (Behavior Category) เช่น การออกกำลังกาย ซึ่งอาจประกอบด้วยการกระทำย่อยๆ หลายการกระทำ เช่น การเล่นบาสเก็ตบอล ฟุตบอล วิ่ง

4.2) ที่หมาย (Target) หมายถึง เป้าหมายของการกระทำ เช่น การให้ลูกกินอาหารโดยกำหนดเป็นนมแม่

4.3) เวลา (Time) หมายถึง เวลาที่พฤติกรรมที่เราสนใจจะศึกษาจะเกิดขึ้น เช่น กินนมแม่ก่อนนอน

4.4) บริบท (Context) หมายถึง สถานการณ์ที่พฤติกรรมที่เราสนใจจะศึกษาเกิดขึ้น เช่น การกินนมแม่ที่บ้าน

การกำหนดพฤติกรรมที่จะศึกษานี้ สามารถกำหนดให้มีความจำเพาะได้ตามที่เราสนใจจะศึกษา เมื่อกำหนดพฤติกรรมได้แล้วการวัดเจตคติต่อพฤติกรรม ก็ต้องวัดให้สอดคล้องกับพฤติกรรม เช่น เจตคติต่อการให้ลูกกินนมแม่ที่บ้านก่อนนอน ส่วนการวัดพฤติกรรมจำเป็นต้องวัดให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น

### 2.3 สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

สาระสำคัญของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Ajzen and Fishbein, 1980; อิระพร อูวรรณโณ, 2529) มีดังนี้

1). พฤติกรรม (Behavior) การที่บุคคลแสดงออกมาซึ่งจะเข้าใจถึงพฤติกรรมได้จะต้องทำความเข้าใจสิ่งเหล่านี้

### 1.1) พฤติกรรมและผล (Behavior Versus Outcomes)

บางครั้งเราไม่สามารถแยกแยะระหว่างพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมได้ โดยผลที่เกิดขึ้นอาจจะเกิดจากพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เช่น การประสบความสำเร็จในการเรียนจะเกิดจากพฤติกรรมต่างๆ เช่น การตั้งใจเรียน การอ่านหนังสือ หรือการลอกข้อสอบเพื่อนในทำนองเดียวกัน การที่น้ำหนักลดลงอาจเกิดจากการอดอาหาร การกินอาหารที่มีพลังงานต่างๆ หรือการออกกำลังกาย ยิ่งไปกว่านั้นผลลัพธ์อาจจะเกิดจากปัจจัยอื่นๆ อีก เช่น ข้อสอบง่ายเกินไปหรือการป่วยเป็นเวลานาน ดังนั้นในขั้นแรกของการศึกษาควรที่จะบ่งชี้ให้ชัดเจนว่าเราจะศึกษาพฤติกรรมหรือผล

1.2) พฤติกรรมเดี่ยวและกลุ่มพฤติกรรม (Single Action Versus Behavioral Categories) ในการสังเกตพฤติกรรมเราจำเป็นต้องใช้การตีความจากพฤติกรรมเฉพาะ (Specific Behavior) เช่น ถ้าเราสังเกตเห็นคนที่อดอาหาร เราก็สามารถตีความได้ว่าเขากำลังลดความอ้วน แต่เราไม่สามารถจะสังเกตกลุ่มของพฤติกรรมได้โดยตรง เพราะกลุ่มของพฤติกรรมประกอบด้วยพฤติกรรมเฉพาะหลายๆ อย่างมารวมกัน เช่น เราไม่สามารถสังเกตความก้าวร้าวได้ แต่เราสามารถสังเกตพฤติกรรมเฉพาะที่ได้รับการกำหนดว่าเป็นความก้าวร้าวหรือไม่ก้าวร้าวได้ซึ่งก็เหมือนกับการเรียนที่เราสามารถสังเกตพฤติกรรมเฉพาะได้คือ การอ่านหนังสือและการจดโน้ต

#### 1.2.1) พฤติกรรมเดี่ยว (Single Action)

พฤติกรรมเดี่ยวเป็นพฤติกรรมเฉพาะที่บุคคลแสดงออกมา เราสามารถวัดพฤติกรรมเดี่ยวได้โดยการให้คำนิยามที่ชัดเจนเพื่อที่เราจะได้ระบุว่าการกระทำนั้นถูกต้องหรือไม่ เช่น ในการสังเกตพฤติกรรมการซื้อบุหรี่จะมีความง่ายกว่าการสังเกตพฤติกรรมการอ่านคำเตือนบนซองบุหรี่ ดังนั้นเราจึงควรนิยามพฤติกรรมให้ชัดเจนเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการสังเกตและใช้การคำนวณจากดัชนีความเชื่อมั่นระหว่างผู้สังเกต

#### 1.2.2) กลุ่มพฤติกรรม (Behavioral Categories)

กลุ่มพฤติกรรมเป็นกลุ่มของการกระทำ กลุ่มพฤติกรรมไม่สามารถสังเกตได้โดยตรงแต่เราจะใช้การตีความจากพฤติกรรมเดี่ยว เช่น พฤติกรรมการอดอาหารสามารถตีความได้จาก พฤติกรรมการกิน การดื่ม และการทานยาลดความอ้วน

1.3) ความจำเพาะของพฤติกรรม การวัดพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมเดี่ยวหรือกลุ่มพฤติกรรมจะมีความเที่ยงตรงมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับความจำเพาะของพฤติกรรม และความจำเพาะของพฤติกรรมขึ้นอยู่กับ

1.3.1) การกระทำ (Action)

1.3.2) ที่หมาย (Target)

1.3.3) เวลา (Time)

1.3.4) บริบท (Context)

(รายละเอียดได้กล่าวไว้ข้างต้น)

1.4) ระดับการวัดพฤติกรรม การสังเกตหรือการวัดการกระทำเดี่ยวอาจทำได้หลายวิธีต่างๆ กันดังนี้

1.4.1) วิธีที่ให้บุคคลมีทางเลือก 2 ทาง คือ กระทำพฤติกรรมหรือไม่กระทำพฤติกรรม

1.4.2) วิธีที่ให้บุคคลมีทางเลือกมากกว่า 2 ทาง ที่เขาสามารถเลือกได้ ทางเลือกเหล่านี้อาจจะมองว่าเป็นกลุ่มของการกระทำเดียวที่จะกระทำหรือไม่กระทำ

1.4.3) วิธีที่วัดหรือสังเกตปริมาณของการกระทำที่เกิดขึ้น

1.4.4) วิธีสังเกตพฤติกรรมที่ทำซ้ำๆ กัน ซึ่งมีวิธีการวัด 2 วิธีคือ

ก) ความถี่สัมบูรณ์ (The Relative Frequency) คือวัดจำนวนครั้งที่บุคคลกระทำพฤติกรรม

ข) ความถี่สัมพัทธ์ (The Relative Frequency) คือหาสัดส่วนหรือหาจำนวนเปอร์เซ็นต์ ที่เขากระทำพฤติกรรมนั้น

1.5) พฤติกรรมจากคำรายงานของตนเอง พฤติกรรมบางอย่างไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง จึงต้องใช้วิธีรายงานด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าผลที่ได้จากการรายงานด้วยตนเองจะมีความเที่ยงตรงน้อยกว่าการสังเกตพฤติกรรมโดยตรง แต่ก็ได้รับการยอมรับในการนำมาใช้ถ้าหากว่าพฤติกรรมนั้น ไม่สามารถที่จะสังเกตได้ วิธีการวัดด้วยการรายงานด้วยตนเองของพฤติกรรมจำเป็นต้องบอกกลุ่มพฤติกรรมที่สัมพันธ์ของประเภทพฤติกรรมนั้น แล้วให้เขาตอบว่ากระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ วิธีการรายงานด้วยตนเองเป็นวิธีวัดที่เป็นประโยชน์ ถ้าเราสนใจการรับรู้ตนเองของบุคคล และวิธีนี้เป็นวิธีที่ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย

## 2) เจตนา (Intention)

จากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เจตนาเป็นกำหนดพฤติกรรมแต่ไม่ได้หมายความว่า การวัดเจตนาเป็นการเพียงพอที่จะทำนายพฤติกรรมเสมอไป ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมอื่นๆ ที่มีอิทธิพล ต่อความหนักแน่น ในการสังเกตความหนักแน่นระหว่างเจตนาและพฤติกรรม องค์ประกอบ เหล่านี้คือ ความสอดคล้องระหว่างเจตนากับพฤติกรรม และความคงอยู่ของเจตนา และถ้าการ วัดมีลักษณะเป็นนามธรรม หรือมีลักษณะทั่วไปในการวัดเจตนามากเท่าใด ก็ยังมีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมมากเท่านั้น

2.1) ความสอดคล้องระหว่างเจตนาและพฤติกรรม ในการใช้เจตนาทำนายพฤติกรรม นั้นถ้าต้องการให้มีความเที่ยงตรงมากขึ้น จำเป็นจะต้องวัดเจตนาและพฤติกรรมให้สอดคล้องกัน ในความจำเพาะทั้ง 4 คือ การกระทำ ที่หมาย บริบท และเวลา

2.1.1) ความสอดคล้องกับการกระทำเดี่ยว เจตนาของบุคคลที่มีผลต่อการ กระทำเดี่ยว อาจวัดได้โดยถามเขาว่า เขาที่จะเจตนาที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ หรือวัด ความน่าจะเป็นของบุคคลว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ซึ่งเรียกว่าการวัดเจตนาเชิงพฤติกรรม (Behavior Intention)

2.1.2) ความสอดคล้องกับพฤติกรรมที่มีหลายทางเลือก การวัดเจตนาต่อ พฤติกรรมที่มีหลายทางเลือกเป็นการวัดจำนวนทางเลือกของพฤติกรรมที่บุคคลกระทำซึ่งอาจจะ เป็นพฤติกรรมที่ต่างกัน เช่น จำนวนเงินที่บริจาค ในกรณีของการกระทำเดี่ยว คาดว่าเจตนาจะ ทำนายการเลือกได้ ถ้ามีความสอดคล้องกันระหว่างการวัด 2 ครั้ง การวัดเจตนาต่อพฤติกรรมที่ มีหลายทางเลือกนี้มีวิธีวัด 2 วิธี คือ

1) คำถามปลายเปิด

2) คำถามปลายปิด ใช้เมื่อต้องการวัดเจตนา หรือเมื่อต้องการทราบ ปริมาณหรือความถี่

2.1.3) ระดับการวัดเจตนาเชิงปริมาณ เป็นการวัดความน่าจะเป็นเชิงอัตนัยของ เจตนาที่เลือกกระทำพฤติกรรมแต่ละพฤติกรรม และยังสามารถใช้ทำนายทางเลือกต่างๆได้อีก

2.1.4) ความสอดคล้องกับประเภทพฤติกรรม การวัดเจตนาเชิงพฤติกรรมให้ สอดคล้องกับประเภทพฤติกรรมนั้นจะต้องวัดเจตนาที่มีต่อการกระทำเดี่ยวโดยการวัดเจตนาและ การกระทำเดี่ยวนั้นๆ จะต้องมีความสอดคล้องกันในความจำเพาะทั้ง 4 คือ การกระทำ ที่หมาย บริบท และเวลา และเราสามารถคำนวณหาความถี่ของเจตนาเชิงพฤติกรรมได้ เช่นเดียวกับการ วัดประเภทพฤติกรรม

2.2) ความคงอยู่ของเจตนา การวัดเจตนาไม่ใช่เป็นตัวทำนายพฤติกรรมที่ดีเสมอไป เพราะว่าเจตนาสามารถเปลี่ยนได้ตลอดเวลา และการวัดเจตนาก่อนที่จะสังเกตพฤติกรรมอาจจะต่างจากเจตนาขณะที่พฤติกรรมนั้นถูกสังเกต นั่นคือยิ่งระยะเวลาในการวัดเจตนาและพฤติกรรมห่างกันมากเท่าใด การทำนายพฤติกรรมจากเจตนาที่มีจะความเที่ยงตรงลดลงมากเท่านั้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะมีเหตุการณ์ต่างๆ เข้ามาในระหว่างนั้นหรือได้รับข้อมูลใหม่ๆ เพิ่มขึ้นทำให้เจตนาเปลี่ยนไป ดังนั้นเพื่อให้การทำนายพฤติกรรมจากเจตนามีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นต้องวัดเจตนาให้ใกล้กับการวัดพฤติกรรมมากที่สุด

ในการทำนายพฤติกรรมจากเจตนาโดยทิ้งช่วงเวลานานนั้นโดยปกติมักไม่นิยมวัดเป็นรายบุคคล แต่จะวัดแนวโน้มของพฤติกรรมในกลุ่มคนกลุ่มใหญ่ของประชากร เพราะว่าเจตนาโดยรวมของคนกลุ่มใหญ่จะมีความคงอยู่นานกว่าเจตนาเป็นรายบุคคล

ในการทำนายพฤติกรรมจากเจตนาโดยทิ้งช่วงเวลานานนั้นต้องพยายามแยกเหตุการณ์เฉพาะที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งอาจจะเปลี่ยนเจตนาของบุคคลไปโดยเพิ่มเข้าไปในการวัดเจตนา เช่น ผู้ผลิตรถยนต์คาดว่าราคาน้ำมันจะสูงขึ้น ก็เพิ่มเหตุการณ์นี้เข้าไปในการวัด ดังนั้นในการวัดเจตนาตั้งแต่แรกจึงควรถามว่า “ถ้าราคาน้ำมันเพิ่มขึ้น 20 % หรือมากกว่านั้นเขาจะซื้อรถยนต์หรือไม่” การวัดเจตนาอย่างมีเงื่อนไขนี้ สามารถทำนายพฤติกรรมได้เที่ยงตรงมากขึ้น

นอกจากนั้นประสบการณ์ตามการวัดเจตนาหลังจากเกิดเหตุการณ์ขึ้นหรือ นำเหตุการณ์นั้นมาพิจารณาด้วย จะเพิ่มความหนักแน่นของความสัมพันธ์ระหว่างเจตนา กับพฤติกรรมมากขึ้น

### 3) ปัจจัยส่วนบุคคล

เจตคติที่มีต่อพฤติกรรม หมายถึง การตัดสินของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือเลว ซึ่งเขาสนับสนุนหรือต่อต้านการกระทำนั้น หรือหมายถึง การประเมินทางบวกหรือทางลบของแต่ละบุคคลที่มีต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น

พิชบายน์และไอเซนเสนอการวัดเจตคติที่มีต่อพฤติกรรม 2 วิธี คือ การวัดเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรม และการวัดเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรม

3.1) การวัดเจตคติทางตรงต่อพฤติกรรม เป็นการประเมินความรู้สึกโดยทั่วๆ ไปของบุคคล ที่มีในทางที่เห็นด้วยหรือคัดค้านต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งแบบวัดเจตคติทางตรงที่ได้มาตรฐานมีหลายแบบวัด แต่แบบวัดที่ใช้กันมากและมีความสัมพันธ์กับแบบวัดเจตคติทางอ้อมคือ แบบวัดมาตราจำแนกความหมายของออสกูตและคณะ ที่เสนอไว้ในปี 1957 ความมากน้อยของความน่าจะเป็นโดยอัตนัย เรียกว่าความหนักแน่นของความเชื่อ (Belief Strength) ความเชื่อที่เป็นรากฐานของเจตคติที่มีต่อพฤติกรรม เรียกว่าความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ

(Behavior Belief) บุคคลที่เชื่อว่าการกระทำพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะนำไปสู่ผลการกระทำทางบวกจะมีเจตคติที่ดีต่อการกระทำนั้น ขณะที่บุคคลเชื่อว่าการกระทำพฤติกรรมจะนำไปสู่ผลการกระทำทางลบจะมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการกระทำนั้นๆ พิซบายน์และไอเซน กล่าวถึงแม้บุคคลจะมีความเชื่อจำนวนมากเกี่ยวกับที่หมายหนึ่งๆ แต่เขาสามารถที่จะใส่ใจกับความเชื่อได้จำนวนน้อยในขณะหนึ่งๆ ซึ่งจากการวิจัยช่วงความสนใจความเข้าใจ และขบวนการของข่าวสาร เสนอว่า มนุษย์แต่ละคนสามารถที่จะใส่ใจกับข่าวสารเพียง 5-9 ข้อความในขณะหนึ่งๆ ความเชื่อเหล่านี้ถือเป็นความเชื่อเด่นชัด (Salient Belief) และความเชื่อเด่นชัดเหล่านี้เป็นตัวกำหนดเจตคติของบุคคล ความเชื่อเด่นชัดอาจเปลี่ยนไปได้ อาจหนักแน่นมากขึ้น หรือหนักแน่นน้อยลง หรืออาจถูกความเชื่ออื่นมาแทนที่ เพื่อที่จะเข้าใจว่าทำไมบุคคลจึงมีเจตคติต่อที่หมายเช่นนั้น จึงต้องประเมินความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับที่หมาย โดยใช้คำถามปลายเปิดให้ตอบอย่างอิสระ ซึ่งจะถามเกี่ยวกับลักษณะของที่หมายของเจตคติ โดยถือว่าความเชื่อ 5-9 ความเชื่อเป็นความเชื่อเด่นชัด เมื่อได้ความเชื่อแล้ว

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์เนื้อหาของความเชื่อที่แตกต่างกันของบุคคล

ขั้นที่ 2 จัดกลุ่มความเชื่อที่คล้ายกันเข้าด้วยกัน ถ้าความเชื่อไหนคล้ายกันแต่เป็นของผู้ตอบคนเดียวกันก็แยกความเชื่อออกจากกันไม่จัดเข้ากลุ่ม

3.2) การวัดเจตคติทางอ้อมต่อพฤติกรรม ได้จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำและการประเมินผลของการกระทำ จะเห็นได้ว่าตัวกำหนดต่อพฤติกรรมคือ ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำและการประเมินผลของการกระทำ

ประสบการณ์ในชีวิตของคุณจะนำไปสู่ความเชื่อต่อที่หมายต่างๆกัน ซึ่งพิซบายน์และไอเซนได้แบ่งความเชื่อออกเป็น 3 ชนิดคือ

1) ความเชื่อเชิงบรรยาย (Descriptive Belief) เป็นความเชื่อที่เกิดจากประสบการณ์ตรงซึ่งพบว่าที่หมายมีความสัมพันธ์กับลักษณะเฉพาะอย่าง

2) ความเชื่อที่เกิดจากการอนุมาน (Inferential Belief) เช่น นาย ก สูงกว่า นาย ข และนาย ข สูงกว่า นาย ค บุคคลจะเชื่อว่านาย ก สูงกว่านาย ค โดยใช้ตรรกศาสตร์

3) ความเชื่อที่ได้จากข้อมูล (Informational Belief) เป็นความเชื่อที่สร้างขึ้นจากการยอมรับในข่าวสารจากแหล่งภายนอก ซึ่งอาจเป็นหนังสือ การบรรยาย การเล่าต่อๆ กันมา เป็นต้น

ตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ความเชื่อ หมายถึง ความน่าจะเป็นโดยอัตนัยของบุคคลที่เชื่อว่ที่หมายมีความสำคัญกับลักษณะเฉพาะอย่าง

ขั้นที่ 3 คัดเลือกข้อความเชื่อที่เด่นชัด ซึ่งอาจจะใช้วิธีต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1) เลือกความเชื่อที่มีความถี่สูงสุด 10-20 ความเชื่อ หรือ
- 2) เลือกข้อความเชื่อทั้งหมดที่กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 10-12% กล่าวถึง หรือ
- 3) เลือกข้อความเชื่อที่มีความถี่สูงสุดจนถึงความเชื่อที่รวมความถี่ได้ 75% ของความทั้งหมด ดังนั้นความเชื่อที่ได้มาสร้างแบบวัดจะมีพื้นฐานมาจากกลุ่มของความเชื่อเด่นชัด พิซบายน์และไอเซน กล่าวว่าการจัดอันดับความเชื่อเด่นชัดมีความสัมพันธ์กันสูงกับความหนักแน่นของความเชื่อ โดยเฉพาะความเชื่อเด่นชัดที่มีความถี่สูงมากๆ (Modal Salient Belief) หรือ 10-12 ความเชื่อ (Ajzen and Fishbein, 1980)

เจตคติของบุคคลที่มีพฤติกรรมถูกกำหนดโดยกลุ่มของความเชื่อเด่นชัดที่มีต่อการกระทำ พฤติกรรม การที่จะเข้าใจเจตคติต้องเข้าใจความเชื่อเด่นชัดก่อน

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า เจตคติมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ซึ่งพิซบายน์และไอเซน ได้กล่าวไว้ว่า เจตคติที่มีต่อที่หมายมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ เกี่ยวกับที่หมาย นั้น ดังนี้ (Ajzen and Fishbein, 1980)

- 1). บุคคลที่มีความเชื่อมากมายเกี่ยวกับที่หมายหนึ่งๆ นั่นคือ อาจเชื่อว่าที่หมายมีความสัมพันธ์กับลักษณะบางอย่าง ที่หมายอื่น หรือเป้าหมายบางอย่าง
- 2). ลักษณะที่มาสัมพันธ์กับเป้าหมายนี้ มักมีการประเมินควบคู่อยู่ด้วย ซึ่งอาจเรียกได้ว่า เป็นเจตคติต่อลักษณะนั้นๆ
- 3). อาศัยการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไข บุคคลจะเรียนรู้ในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่สัมพันธ์กับที่หมายของเจตคติ

4). ความเชื่อที่สัมพันธ์กับที่หมายโดยมีการประเมินอยู่ด้วย จะรวมตัวกัน

5). ในโอกาสข้างหน้า ที่หมายของเจตคติจะกระตุ้นให้บุคคลแสดงความเชื่อโดยรวมที่สัมพันธ์กับที่หมายโดยมีการประเมินอยู่ด้วย หรือเป็นการแสดงเจตคติโดยส่วนรวมนั่นเอง เนื่องจากเจตคติมีความสัมพันธ์ทางตรงกับการทำนายและความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล และความเชื่อเด่นชัดกำหนดเจตคติที่มีต่อพฤติกรรม ดังนั้นในการวัดความเชื่อเด่นชัดและเจตคติควรให้มีการสอดคล้องกันในความจำเพาะทั้ง 4 คือ การกระทำ ที่หมาย บริบท และเวลา

#### 4). ปัจจัยทางสังคม

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norms) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่ว่าบุคคลส่วนใหญ่ที่มีความสำคัญต่อเขาคิดว่า เขาควรหรือไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้นพิซบายน์และ



ไอเซน เสนอการจัดการคัล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไว้ 2 วิธีคือ การจัดการคัล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง และการจัดการคัล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม

4.1) การจัดการคัล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางตรง เป็นการประเมินความเชื่อของเขาที่มีต่อความคิดเห็นของบุคคลส่วนมากกว่า เขาควรหรือไม่ควรกระทำพฤติกรรมนั้นๆ

4.2) การจัดการคัล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางอ้อม ได้จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจที่คัล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

การหากลุ่มอ้างอิงเด่นชัด (กลุ่มอ้างอิงที่มีความสำคัญ) โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงกลุ่มอ้างอิงที่สำคัญ โดยถาม 3 คำถามให้ตอบแบบอิสระ คือ

- 1) บุคคลหรือกลุ่มบุคคลใดที่สนับสนุนการกระทำพฤติกรรม
- 2) บุคคลหรือกลุ่มบุคคลใดที่คัดค้านการกระทำพฤติกรรม
- 3) บุคคลอื่นที่เข้ามาในใจของคุณเมื่อคุณคิดจะพฤติกรรม

แล้วเลือกกลุ่มอ้างอิงเด่นชัดที่มีความถี่สูงๆ แล้วจึงวัดความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง และแรงจูงใจที่จะคัล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ในแต่ละกลุ่มอ้างอิงเด่นชัด จึงจะได้การคัล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

ความสำคัญเชิงสัมพัทธ์ของเจตคติ และการคัล้อยตามกลุ่มอ้างอิง โดยส่วนมากแล้วจะพบว่าบุคคลจะมีเจตคติทางบวกต่อพฤติกรรม ถ้าบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขาคิดว่าเขาควรทำพฤติกรรมนั้น และมีเจตคติทางลบถ้าบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขาคิดว่าไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น แต่บางครั้งองค์ประกอบทั้งสองก็ไม่เป็นไปด้วยกัน เช่น บุคคลอาจจะมีเจตคติทางบวกต่อการกระทำพฤติกรรม แต่เชื่อว่าบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขาว่า เขาไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น ดังนั้นเจตคติของบุคคลจะขึ้นอยู่กับความสำคัญเชิงสัมพัทธ์ขององค์ประกอบทั้งสองของแต่ละคน (องค์ประกอบเกี่ยวกับเจตคติ และองค์ประกอบเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง) องค์ประกอบทั้งสองจะมีน้ำหนักที่บ่งบอกถึงความสำคัญเชิงสัมพัทธ์ที่เป็นตัวบ่งบอกเจตนา น้ำหนักของความสำคัญเชิงสัมพัทธ์นี้อาจเปลี่ยนจากพฤติกรรมหนึ่งไปอีกพฤติกรรมหนึ่ง และจากบุคคลหนึ่งเป็นบุคคลหนึ่ง น้ำหนักขององค์ประกอบทั้งสองนี้ร่วมกันทำนาย เจตนาเชิงพฤติกรรม

การผันแปรตัวใดตัวหนึ่งในความจำเพาะทั้งสิ้นของพฤติกรรม (การกระทำ ที่หมาย บริบท และเวลา) อาจจะมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์เชิงสัมพัทธ์ขององค์ประกอบเจตคติและกลุ่มอ้างอิง เช่นพบว่าเจตคติที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการแข่งขันมากกว่าพฤติกรรมการร่วมมือ ในขณะที่กลุ่มอ้างอิงมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการร่วมมือมากกว่าการแข่งขัน

### 5) ตัวแปรภายนอก (External Variables)

ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลต่างจากทฤษฎีอื่นตรงที่ไม่พยายามที่จะอธิบายพฤติกรรมโดยอ้างอิงถึงตัวแปรภายนอกซึ่งได้แก่

5.1) ตัวแปรชีวสังคม (Demographic Variables) เช่น อายุ เพศ อาชีพ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ศาสนา การศึกษา

5.2) เจตคติที่มีต่อที่หมาย เจตคติต่อบุคคล และเจตคติต่อสถาบัน

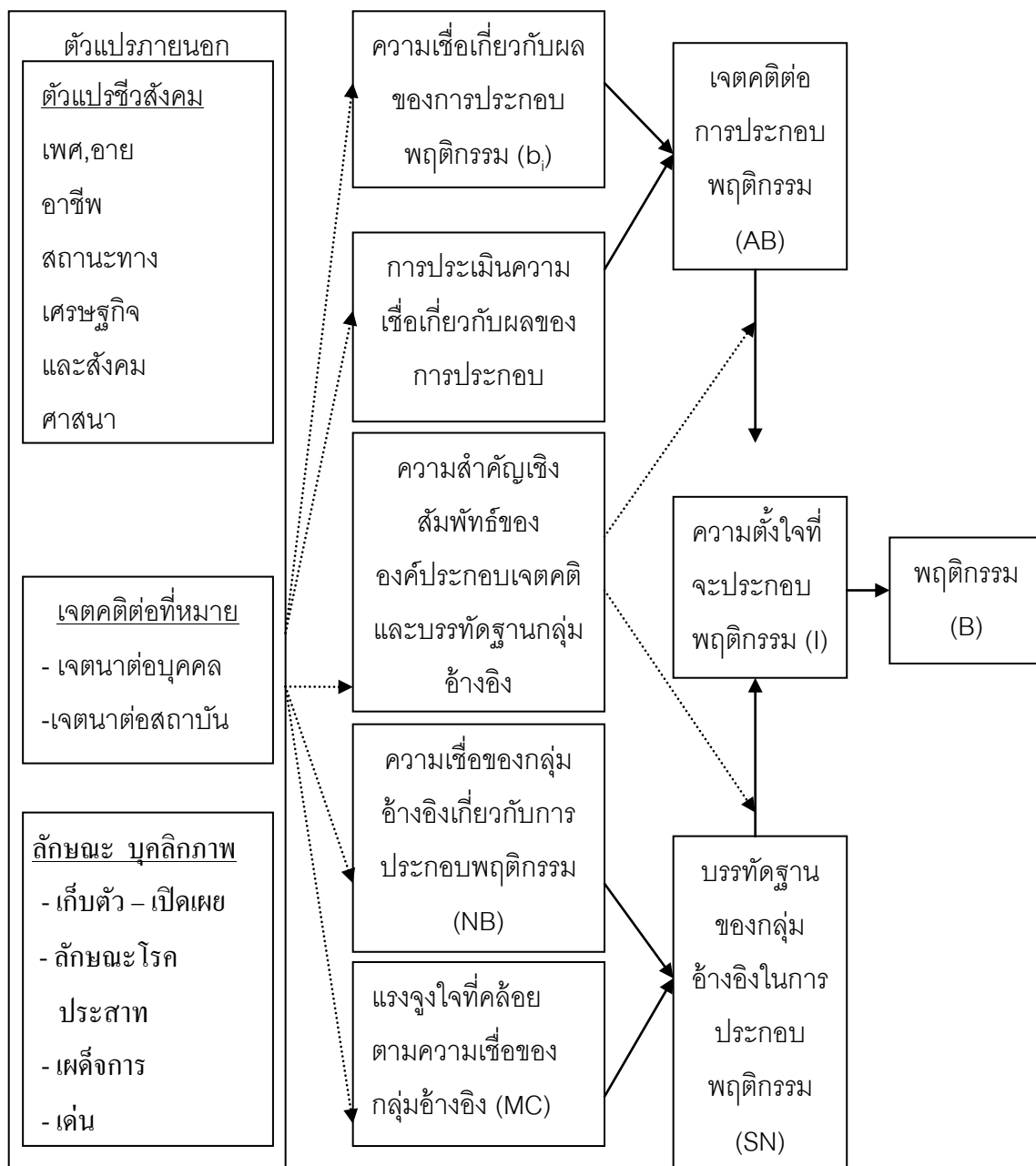
5.3) ลักษณะบุคลิกภาพ (Personality Traits) เช่น ลักษณะเก็บตัว ลักษณะเปิดเผยตัวเอง มีอาการทางประสาท ลักษณะมีอำนาจ และมีลักษณะเด่น

ทฤษฎีนี้ไม่ปฏิเสธว่าตัวแปรภายนอกบางครั้งก็มีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรม แต่คิดว่ามันมีผลต่อพฤติกรรมทางอ้อม นั่นคือ ถ้าตัวแปรภายนอกจะมีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรม หากว่ามันมีความสัมพันธ์กับตัวแปรใดตัวแปรหนึ่งในทฤษฎี นั่นคือ ถ้าตัวแปรภายนอกมีอิทธิพลต่อความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ การประเมินผลการกระทำ ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงหรือแรงจูงใจที่คล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ซึ่งจะมีผลกระทบต่อเจตนาเชิงพฤติกรรมของบุคคล และทำให้มีผลกระทบต่อบุคคล ถ้าเจตนาหรือการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ทำนายเจตนาเชิงพฤติกรรมได้และเจตนาเชิงพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันสูง ถึงแม้จะพบว่าตัวแปรภายนอกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในเวลาหนึ่ง แต่มันจะสัมพันธ์กันไปไม่นาน ดังนั้น ฟิชไบน์และไอเซนจึงกล่าวว่า "ไม่มีความจำเป็นที่จะหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรภายนอกและพฤติกรรม เพราะว่ามันมีผลที่ไม่คงเส้นคงวาต่อความเชื่อที่เป็นรากฐานของพฤติกรรม"

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ตัวแปรต่างๆ ในทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล สามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้

แผนภาพ 2.1 แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ในทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

(Ajzen and Fishbein, 1980)



..... แสดงความเป็นไปได้ของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรภายนอกกับตัวแปรต่างๆ ในทฤษฎี

————— แสดงความสัมพันธ์โดยตรงเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรต่างๆ ในทฤษฎี

สรุปได้ว่า เจตคติของบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมถูกทำนายโดยความเชื่อที่เด่นชัด การกระทำพฤติกรรมนำไปสู่ผลกรรมที่เป็นไปได้อะไรบ้าง การประเมินผลการกระทำเหล่านั้น การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงของบุคคลถูกทำนายโดยความเชื่อของเขาที่ว่า กลุ่มอ้างอิงเด่นชัดเชื่อว่าเขาควรทำหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น กับแรงใจที่คล้อยตามกลุ่มอ้างอิงของเขา และองค์ประกอบของเจตคติ และกลุ่มอ้างอิงจะทำนายพฤติกรรมได้เสมอ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและนำทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว กล่าวคือใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและวัดประสิทธิผลจากการทดลองโปรแกรมที่สร้างขึ้นนี้ เพื่อหาแนวทางในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว โดยนำแนวคิดของทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลมาใช้ในการปรับพฤติกรรม มุ่งสร้างเจตคติที่ถูกต้อง ต่อผลของพฤติกรรมก้าวร้าวบนพื้นฐานความเชื่อที่ถูกต้อง และเกิดการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และทำการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการทำแบบสอบถาม เนื่องจากการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าว ในความเป็นจริงเป็นเรื่องยากที่จะได้รับความร่วมมือในการตอบคำถามโดยตรง เพราะในสังคมไทยเรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่น่าปิดบัง ไม่ต้องการเปิดเผย หรือไม่กล้าจะบอกในสิ่งที่เคยกระทำจริงเท่าที่ควร ข้อมูลที่ได้อาจไม่ชัดเจนหรือไม่ตรงกับความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะเป็นการศึกษาถึง “ความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรม” ตามแนวความคิดของพิชบายน์และไอเซ็น ถือว่าเป็นปัจจัยที่มีความใกล้เคียงกับการเกิด “พฤติกรรม” จริงที่สุด ผลการศึกษาที่ได้คาดว่าจะช่วยให้เห็นแนวโน้มการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้ว่า เขาสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมเพียงใด ซึ่งแนวทางการนำตัวแปรจากทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ได้แสดงดังแผนภาพ 2.2

**แผนภาพที่ 2.2** แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรในทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลที่ประยุกต์ใช้ในงานวิจัย



### 3. พฤติกรรมก้าวร้าว

#### 3.1 ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว

Anderson and Bushman (2002) ให้นิยามความก้าวร้าวว่า เป็นพฤติกรรมที่มีเจตนาจะทำร้ายผู้อื่น เมื่อบุคคลเข้าใจว่าเป้าหมายนั้นมีแรงจูงใจที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกทำร้าย

ความก้าวร้าว มักมีนิยามว่าเป็น พฤติกรรมต่างๆที่มีเจตนาทำร้ายผู้อื่น ต่อมาจึงชี้เฉพาะที่บุคคลที่มีแนวโน้มจะมีความคิดที่ไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น มีอารมณ์โกรธและตั้งใจก้าวร้าวทางร่างกายและคำพูดต่อผู้อื่น (Bettencourt , Talley , Benjamin , & Valentine , 2006)

Buss (1961) กล่าวว่า ความก้าวร้าว หมายถึง การตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้น ในรูปของการกระทำอย่างทันทีโดยมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1) ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการใช้อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟัน หรือใช้อวัยวะทางการร่วมกับอาวุธ เช่น มีด ไม้ปืน เป็นต้น เพื่อให้ผู้อื่นเจ็บปวด

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

2.1) การปฏิเสธ ในการปฏิเสธมักจะแสดงท่าทางประกอบด้วย เช่น การหลบหน้า แสดงท่าทางรังเกียจ ไม่ยอมเข้ากลุ่ม ส่วนคำพูดที่ใช้ในการปฏิเสธ ได้แก่ การพูดตรงๆ หรือการพูดให้ร้าย ร่วมกับการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น

2.2) การบังคับ เป็นการพูดเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ โดยทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

Berkowitz (1993) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมก้าวร้าวได้ชัดเจนขึ้น พฤติกรรมก้าวร้าว 2 ชนิดดังกล่าวคือ

1) พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องหมายไปสู่เป้าหมาย (Instrumental Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีเจตนาร้ายที่จะให้บุคคลหรือสิ่งของเสียหาย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อผลบางอย่าง เช่นระบายความคับข้องใจ เพื่อรางวัลหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมชนิดนี้จะเปลี่ยนไปตามสภาพการจัดสิ่งแวดล้อมของรางวัลและการลงโทษ

2) พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (Angry - Aggression หรือ Hostility Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลหรือสิ่งของได้รับอันตรายหรือเสียหาย

สมพร สุทัศน์ (2531) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจหรือเจ็บปวดทางกายและ/หรือจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมที่ทำให้สิ่งของเสียหายและเป็น

พฤติกรรมที่มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งทางตรงและทางอ้อม พฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจาที่มีระดับความรุนแรงต่างกันแต่ไม่ถึงขั้นผิดกฎหมาย

ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้ คือ ความก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับความบาดเจ็บ ได้รับความเสียหาย ทางร่างกายหรือจิตใจ และ/หรือ เป็นพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ความก้าวร้าวทางร่างกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับความบาดเจ็บเสียหายทางร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งการทำให้ได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้น อาจเป็นการกระทำให้อับอาย รวมทั้งพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ยกเว้นการกระทำตามหน้าที่หรืออุบัติเหตุ เช่น ขวางทางเดิน ชัดขาให้ล้ม ดึง กระทบไหล่หรือกางเกง เลียนแบบท่าทางความผิดหรือบกพร่องของเพื่อน ขว้างปาของโดนผู้อื่น ริดไถเงิน บังคับให้ทำตาม ถ้าไม่ทำตามก็ทำให้เขาได้รับความบาดเจ็บทางกาย หรือจิตใจ ต่อสู้ทำร้ายกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ชก ต่อย หยิก เตะ ถีบ ผลักโต๊ะเก้าอี้ให้ล้ม ทูบกระจกให้พัง เขียนคำหยาบลงบนกระดาน

2) ความก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลได้รับความเสียหาย ทางด้านร่างกาย จิตใจ เช่น การพูดดูหมิ่นให้ทะเลาะ พูดให้ได้รับความเสียหาย พูดจาเยาะเย้ยถากถาง ดูถูก ดูหมิ่น พูดเสียงดังขัดจังหวะ พูดนินทา ประชดประชัน ด่าชื่อพ่อแม่ผู้อื่นเมื่อโต้เถียงกัน พูดคำหยาบเมื่อโต้เถียงกับผู้อื่น ตวาด ตะคอกผู้อื่น พูดขู่ซึ่งแสดงความก้าวร้าว

สรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจหรือเจ็บปวด ได้รับความเสียหาย ซึ่งเป็นเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย และพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา

### 3.2 ลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าว

Alberti and Emmons (1978 อ้างถึงใน พรทิพย์ ทรัพย์สิน, 2542) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) พฤติกรรมก้าวร้าวโดยทั่วไป หมายถึง ลักษณะที่บุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่นในทุกๆ สถานการณ์อันเนื่องมาจากบุคคลเหล่านี้มีความมั่นใจในตนเองมากเกินไป จะพูดกับใครมักจะออกคำสั่งและพูดดูถูกความคิดของคนอื่น ดังนั้นบุคคลเหล่านี้มักจะเกิดความขัดแย้งกับกลุ่มเสมอ จึงทำให้มีเพื่อนน้อยมาก แต่เขามักจะไม่รู้ทำอย่างไรเพื่อที่จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

2) พฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ หมายถึง ลักษณะที่บุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่นตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและต้องการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองใหม่ตามที่ได้มีผู้อื่นเสนอแนะไว้

Buss (1967 อ้างถึงใน ศุภกาญจน์ รักความสุข, 2547) กล่าวถึง ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นผลตอบสนองต่อสิ่งเร้าในรูปการกระทำอย่างทันที โดยมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ เขาได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด คือ

1) พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการใช้ อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟัน หรือใช้อวัยวะทางกายรวมกับอาวุธ เช่น มีด ปืน เพื่อทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

2) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น โดยใช้ถ้อยคำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

นอกจากนี้ พฤติกรรมก้าวร้าวยังมีหลายลักษณะ หลายรูปแบบ และหลายด้าน ดังเช่น การวิเคราะห์ของบัลล์ สรุปได้ดังตารางที่ 2.2

**ตารางที่ 2.2** แสดงลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวในรูปแบบต่างๆ จากการวิเคราะห์ของ Buss

พฤติกรรม	Active		Passive	
	ทางตรง	ทางอ้อม	ทางตรง	ทางอ้อม
ทางกาย	ชกต่อย	เล่นตลก ยั่วเย้า	ขวางทางเดิน	แสดงท่าที่เฉย เมินต่อคำสั่ง
ทางวาจา	พูดดูหมิ่น	นินทา	พูดต่อว่า	พูดปฏิเสธ

จากตารางที่ 2.2 จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวมีลักษณะซับซ้อน คือ มีทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา ที่มีลักษณะกระตือรือร้น (Active) เป็นลักษณะการกระทำเพื่อตอบสนองต่ออินทรีย์อื่นที่มาเร้าเพื่อให้เกิดอันตราย และลักษณะยอมตาม (Passive) เป็นลักษณะความตั้งใจที่จะทำอันตรายผู้อื่น ในความหมายของ Buss พฤติกรรมก้าวร้าวจึงมีความรุนแรงในระดับที่ต่างกัน ส่วน Holm (1981) ได้ศึกษาถึงระดับความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย พบว่า มีระดับความรุนแรงตั้งแต่น้อยที่สุดตามลำดับ ดังนี้ ผลัก ชกต่อย ขวางสิ่งของใส่ผู้อื่น เตะ ตี บีบ รัดคอ ใช้มีด ใช้ปืน และผลที่เกิดจากการกระทำที่ถือว่าเล็กน้อย คือ

พื้ช้ำ มีแผลเล็กน้อย มีเลือดออกเล็กน้อย แขนขาหัก ผลที่ถือว่ารุนแรง คือ ตัดแขนขาทำลายอวัยวะภายในจนทำหน้าที่ไม่ได้

สรุปได้ว่าลักษณะการแสดงของพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่นโดยมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดทั้งทางกาย และทางวาจา

Berkowitz (1964) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1) พฤติกรรมก้าวร้าวที่ใช้เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย (Instrumental Aggression) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ได้มีเจตนามุ่งร้ายที่จะทำให้นักคนอื่นได้รับบาดเจ็บหรือสิ่งของเสียหาย แต่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งผลบางอย่าง เช่น เพื่อระบายความคับข้องใจ เพื่อให้ได้รางวัลที่ต้องการ หรือเพื่อเรียกร้องความต้องการ พฤติกรรมก้าวร้าวลักษณะนี้จะเปลี่ยนไปตามสภาพการณ์ที่มีการให้รางวัลและการลงโทษ

2) พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธแค้น (Angry Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้นักคนอื่นได้รับบาดเจ็บหรือสิ่งของเสียหาย เป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อบุคคลและสังคม หากพฤติกรรมก้าวร้าวมีความรุนแรงและนำไปสู่การทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิต ไม่ว่าจะทำไปด้วยเป้าหมายใดก็ตามถือเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว

Bandura (1977) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคล เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่นๆ ซึ่งในการพิจารณาพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น ต้องพิจารณาว่าเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะดังนี้

1) เป็นพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเสียหายทั้งทางร่างกายหรือจิตใจ และ/หรือเป็นพฤติกรรมทำลายทรัพย์สิน ซึ่งการทำให้บุคคลได้รับความเสียหายทางร่างกายนั้นทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยการที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใดๆ ที่ทำให้นักคนอื่นได้รับอันตรายหรือได้รับความเสียหาย ส่วนการทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้นอาจทำได้โดยการดูถูก ดูหมิ่น ทำให้อับอายขายหน้าหรือการใช้อำนาจบังคับจิตใจ เป็นต้น

2) เป็นพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่า พฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากมีบางพฤติกรรมที่บุคคลทำตามบทบาทหน้าที่ในสังคมหรืออาจทำโดยไม่เจตนา แต่ส่งผลให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บหรืออาจเป็นการทำลายทรัพย์สิน เช่น หมอฟันถอนฟันคนไข้ทำให้คนไข้ได้รับความเจ็บปวด ถือว่าเป็นการกระทำตามบทบาทหน้าที่ในสังคมหรือมีข้อยกเว้นอื่นๆ ที่สังคมกำหนดไว้ให้ทำได้ และในทางตรงกันข้ามมีพฤติกรรมบางพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่า เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวแม้ว่าจะไม่ได้เป็นการทำให้บุคคลได้รับการบาดเจ็บ หรือยังไม่มี



การทำให้ทรัพย์สินได้รับความเสียหาย เช่น คนที่มีเจตนาฆ่าผู้อื่นแต่ไม่สำเร็จ สังคมตัดสินว่าเป็นความก้าวร้าวรุนแรง เป็นต้น นอกจากนั้นพฤติกรรมเดียวกันก็อาจได้รับการตัดสินที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ เช่น อายุ เพศ ระดับสถานภาพทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม หรือเชื้อชาติของผู้กระทำพฤติกรรม

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551) กล่าวว่า การแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวที่ชัดเจน จะเห็นได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย คือ อายุประมาณ 11 ปีขึ้นไป ถึง 18 ปี หลังจากนั้นจะถูกฝังเก็บไว้ในสันดานส่วนลึก ซึ่งอาจถูกควบคุมได้และถูกควบคุมไม่ได้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้

พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นที่สังเกตได้จากการเริ่มก้าวร้าวจนถึงก้าวร้าวรุนแรงเป็นดังนี้

เริ่มก้าวร้าว เด็กจะมีพฤติกรรมขัดระเบียบ มีปัญหาด้านวินัย ขัดคำสั่งบ่อยๆ

ก้าวร้าว ใต้เตียง หนีออกจากบ้าน แสดงพฤติกรรมรบกวนผู้อื่น ดึงสุรา  
สูบบุหรี่ ขโมย ล้วงกระเป๋า

รุนแรง ช่มชู้ ทำร้ายบุคคลอื่น ก่ออาชญากรรม

การแสดงออกจะเป็นไปตามลำดับความรุนแรงจนถึงเป็นอันตราย ซึ่งจะพัฒนาตามอายุ ในช่วง 10-13 ปี จะอยู่ระดับรุนแรงน้อย และถึงระดับรุนแรงมากจะเป็นเด็กมัธยมศึกษาตอนปลาย ช่วงอายุ 16-18 ปี

1) ความก้าวร้าวโดยกำเนิด เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่เชื่อว่าติดตัวมาแต่กำเนิด คนโบราณเชื่อว่าเป็นสายพันธุ์ แต่ปัจจุบันยังค้นหาเชิงทฤษฎีว่าทำไมจึงมีคนก้าวร้าวโดยกำเนิด ซึ่งลักษณะของความก้าวร้าวจะเป็นแบบควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ กลุ่มที่ไม่สามารถควบคุมความก้าวร้าวตนเองได้ จะสังเกตเห็นพฤติกรรมแบบง่าย ๆ จากการพูดและการกระทำ ที่จะแสดงถึงอำนาจบาตรใหญ่มาโดยกำเนิด เช่น ชอบพูดข่มขู่ พูดก่อกวน ทำร้ายผู้อื่น ใต้เตียง โกรธง่าย ไม่นับถือสิทธิผู้อื่น และชอบเอาเปรียบ กลุ่มพวกนี้พร้อมแสดงความก้าวร้าวทันทีที่มีสิ่งเร้ากระตุ้น กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่สามารถควบคุมความก้าวร้าวของตนเองได้เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น กลุ่มนี้จะไม่แสดงออกทันที แต่เก็บฝังความก้าวร้าวไว้ในจิตใจ เมื่อถึงวันดีคืนดี พวกนี้จะถ่างความก้าวร้าวออกมาอย่างรุนแรงและโหดร้าย ประเภทเก็บกด เมื่อแสดงออกจะรุนแรงผิดปกติ ความก้าวร้าวโดยกำเนิดนี้เชื่อว่าเป็นการถ่ายทอดทางยีน เมื่อมีโครโมโซมผิดปกติแล้วทำให้เกิดความก้าวร้าว โบราณเรียกว่า "เลือดชั่ว" ซึ่งจะติดตัวมาเสมอถ้าพ่อแม่เป็นคนก้าวร้าวมาก่อน

2) ความก้าวร้าวด้วยปมบุคลิก มนุษย์ทุกคนมีความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณ เพื่อการอยู่รอดเช่นเดียวกับสัตว์ก็มีสัญชาตญาณ ความรู้สึกนี้จะใช้ทุกครั้งเมื่อถูกจู่โจมหรือรู้สึกว่าจะได้รับอันตราย สัญชาตญาณแห่งความก้าวร้าวเป็นปมบุคลิกที่ฝังมาในจิตใต้สำนึก หากมิได้กล่อมเกลามาแล้ว ความหยابนั้นจะพุ่งพล่านออกมา แต่คนอยู่ได้เพราะจิตตนและจิตคุณธรรม กำกับอยู่ หากพิจารณาตามทฤษฎีตามจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์โครงสร้างจิตตนที่เป็นพื้นฐานบุคลิกภาพมี 3 ระดับ คือ จิตหยาบ (ID) จิตตน (Ego) และจิตคุณธรรม (Super ego) คนทุกคนจะมีจิตทั้ง 3 ระดับนี้อยู่ในตน ขึ้นอยู่กับจิตส่วนไหนจะแสดงออกโดดเด่นอย่างไร

จิตหยาบ (ID) เป็นการแสดงออกที่ใช้ความพึงพอใจเป็นหลัก ซึ่งเป็นพลังบังคับภายในที่รุนแรงเกี่ยวกับเพศ และที่สำคัญคือ เป็นความก้าวร้าวที่มุ่งกระทำเพื่อความอยู่รอดของตนเองเท่านั้น การแสดงออกของจิตหยาบนี้สังเกตเห็นง่ายในทารก เมื่อหิวก็ร้องไห้ทันที ต้องการให้คนมาตอบสนองโดยเร็ว เด็กบางคนรอช้าไม่ได้ร้องอหาวไปเลยก็มีแต่เมื่อโตขึ้นความรู้และความเข้าใจทำให้จิตหยาบถูกควบคุมได้ การแสดงออกเริ่มมีเหตุผลขึ้น การแสดงจิตหยาบเริ่มมาตั้งแต่แรกเกิดด้วยการแสดงออก เพื่อสนองความอยากและความพอใจของตนเองเป็นหลัก

จิตตน หรือจิตเหตุผล (Ego) เป็นการแสดงออกที่ใช้ความเป็นจริงเป็นหลัก จิตส่วนนี้สามารถควบคุมได้ เรียกว่า มีจิต มีเหตุผล รู้ตนว่าเกิดอะไรรอบตัว ลักษณะจิตตนเป็นลักษณะเฉพาะบุคคลที่รู้ว่าจะใช้ข้อมูลใดในการสนองตอบความต้องการของตนหรือสนองจิตหยาบของตน ซึ่งคนแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน สมรรถภาพของจิตตนขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ จิตตนอาจเรียกอีกอย่างว่า จิตเหตุผลก็ได้ เพราะคนทุกคนจะใช้จิตตนควบคุมจิตหยาบได้อยู่ เช่น เรารำคาญ คนพูดมาก อยากด่าเสียให้เซ็ด แต่คิดแล้วว่าการกระทำนั้นเสียมากกว่าได้ จิตตนหรือจิตเหตุผลก็จะบอกว่า อย่าไปด่าเขาเลย ถ้าอยากจะให้เขาหยุดสร้างควมรำคาญ ให้พูดแบบเข้าใจสบายๆ หรือไม่ก็ใช้ภาษาติดโบราณห้ามจิตหงุดหงิดของตนว่า “พูดไป 2 ไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง” หรือบางคนอาจลุกหนีออกไปจากเหตุการณ์ก็นับว่าใช้ความก้าวร้าวด้วยจิตเหตุผล การใช้จิตเหตุผลจะเป็นการแสดงออกที่ ดูโอกาส ดูบรรยากาศ ใช้ข้อมูลและเหตุผลช่วยตัดสินใจ การพัฒนาจิตตนหรือจิตเหตุผลเริ่มตั้งแต่อายุ 3 ขวบ เด็กเริ่มแสดงพฤติกรรมโดยใช้การสังเกตพ่อแม่ และสิ่งแวดล้อมเป็นตัวเหตุในการกำหนดพฤติกรรมแสดงออกของตน

จิตคุณธรรม (Super Ego) เป็นการแสดงออกที่ใช้หลักคุณธรรมเป็นบุคลิกที่แสดงออกมาโดยพิจารณาถึงการยอมรับเชิงคุณธรรม คือจะกระทำเมื่อเห็นว่าสังคมยอมรับได้ จิตคุณธรรมเป็นความพยายาม ใช้หลักแห่งคุณธรรมนำจิตตนหรือจิตเหตุผล ให้มองถึงการกระทำที่ดี และปฏิเสธความเลว จิตนี้เริ่มต้นตั้งแต่อายุ 4-5 ขวบ เป็นต้นไป การพัฒนาจิตคุณธรรมทา

สมบุรณ์จะช่วยสร้างจิตเหตุผลที่ดีงาม ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีคือ คิดดี ทำดี และถ้าทำไม่ดี จิตคุณธรรมจะคอยเตือนจิตเหตุผลให้รู้สึกผิดเสมอ

บุคลิกของคนหรือความเป็นตัวตนของคนนั้นจะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ จิตหยาบ จิตเหตุผล และจิตคุณธรรม ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 ประการ จะทำงานสอดแทรกกันอยู่เสมอ อยู่ที่ว่าพลังใครจะเหนือกว่าใคร

3) ความก้าวร้าวเพราะสมองถูกกระตุ้น การศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของสมองและการทำงานของสมองได้ถูกนำมาอธิบายพฤติกรรมและการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง เช่น วิชาประสาทจิตวิทยา ซึ่งจากการศึกษาพบว่า มีองค์ประกอบของสมองที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์คือ สมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับจิตสัมผัสสัมผัสและความจำซึ่งอยู่ส่วนกลางของสมอง ซึ่งประกอบด้วยสมองส่วนอารมณ์และสมองส่วนเก็บความจำ ร่างกายและจิตใจเป็นกลไกการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกันเป็นหนึ่งเดียว จากการสัมผัสรับรู้ความรู้สึกจะส่งผ่านไปสู่มองส่วนอารมณ์ การได้ยิน การได้เห็น การได้ฟังก็ผ่านเข้าสู่สมองส่วนอารมณ์ซึ่งเรียกว่าระบบลิมบิก (Limbic System) เช่นกันสมองส่วนนี้จะทำหน้าที่สัมพันธ์กับการคิดและการจำ ซึ่งเป็นการจำด้วยอารมณ์ สมองจะรับข้อมูลไว้หรือไม่ขึ้นอยู่กับประเภทข้อมูล จำแนกเป็นดังนี้ ข้อมูลความรู้ ข้อมูลที่เป็นความยินดีมีความสุข ข้อมูลที่ทำให้เจ็บปวด เกลียดชัง ข้อมูลที่ทำให้รู้สึกชอบ ไม่ชอบ

ข้อมูลทั้งหมด จะส่งผ่านไปสู่มองส่วนบันทึกที่บอกว่าจะรับหรือไม่รับที่จะเก็บข้อมูลนั้นอย่างไร ข้อมูลที่ประทับใจจะเก็บไว้ในสมองในทางบวก ส่วนข้อมูลลายจะไปกระตุ้นสมองส่วนที่เรียกว่า สมองสัตว์ (Reptile Brain) ซึ่งเป็นสมองส่วนหนึ่งในศูนย์อารมณ์ที่จะเก็บสะสมความเกลียดชังเอาไว้ในรูปก้าวร้าว การส่งผ่านข้อมูลไปยังศูนย์อารมณ์ต้องระมัดระวัง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เด็กได้รับ ได้เห็น ได้สัมผัสจะถูกส่งผ่านศูนย์อารมณ์เข้าสู่สมองส่วนพิจารณาเหตุผลแล้วเก็บไว้ในสมองส่วนจำไว้ แต่ในบางครั้งถ้าหากข้อมูลนั้นเป็นการกระทำเชิงทำลายข้อมูลก็จะถูกส่งเข้าสู่ศูนย์อารมณ์เช่นกัน แต่จะไม่ผ่านเข้าสู่ช่องทางพิจารณาเหตุผล กลับผ่านเข้าสู่ศูนย์รับอารมณ์ไปเก็บไว้ในสมองสัตว์เมื่อสมองส่วนนี้ถูกกระตุ้นมากขึ้น ความก้าวร้าวก็จะออกงามตัวอย่างเช่น เด็กที่ถูกพ่อแม่ทารุณและหยาบคายอยู่เสมอ เด็กจะสะสมและขยายสมองสัตว์มากขึ้น การเป็นเด็กหยาบคายและก้าวร้าว ผู้ใหญ่ต้องไม่ใช่อารมณ์กับเด็ก หรือสร้างเด็กให้ขมขื่นใจเด็กจะจำไว้แล้วไปสะสมในสมองสัตว์ แล้วยิ่งหากมิได้ถูกขัดเกลา เมื่อสะสมมากเข้าจะมองหาเป้าทำลาย ลักษณะเป็นก้าวร้าวอันธพาล เหตุที่เรียกว่า สมองสัตว์ เป็นเพราะส่วนของสมองส่วนนี้ ถ้ามีการกระตุ้นจะทำให้เกิดแรงขับออกมาทำลายอย่างรุนแรง เปรียบเทียบกับสัตว์ที่

ก้าวร้าวแล้วกัด ซึ่งเป็นกรกระทำเพื่อเอาชีวิตรอด หรือเพื่อการครองเพศ แต่เมื่อเป็นคน สมอง ส่วนนี้ก็จะทำหน้าที่ทำลายเป้าหมายอย่างตั้งใจ ซึ่งอาจทำโดยเอาชีวิตรอด ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ รวมถึงอยากกระทำอย่างอันธพาล ซึ่งแยกว่าสัตว์

การลงโทษเด็ก เป็นเหตุหนึ่งที่กระตุ้นสมองสัตว์มาก พ่อแม่มักคิดแก้ปัญหานิสัยไม่ดีของเด็กด้วยการลงโทษ โดยเชื่อว่า การลงโทษทำให้เด็กเข็ดหลาบและไม่กล้าทำสิ่งไม่ดีซ้ำอีก ซึ่งไม่จริงเสมอไป เพราะสิ่งที่แทรกมากับการลงโทษคือ การสร้างความคิดทางลบในสมองเด็ก แม้ว่าการลงโทษนั้นจะดูเหมือนไม่สร้างปัญหาใดๆ ได้ เช่น งดค่าขนม กักบริเวณ หรือห้ามไม่ให้ไปไหน การลงโทษเช่นนี้จะมีผลทางจิตใจมาก หากเป็นการตีด้วยแล้วจะส่งผลเป็นข้อมูลไปเก็บบันทึกในสมองที่บอกถึงการเจ็บทั้งกายและเจ็บทั้งใจที่ต้องการแก้แค้น สมองสัตว์จะเริ่มขยายโตขึ้นด้วยข้อมูลแห่งความแค้น และยิ่งหากว่าการลงโทษนั้นเป็นการลงโทษประจาน เด็กจะก้าวร้าวยิ่งขึ้น ควรงดการลงโทษเด็ก หากเด็กกระทำผิด การเจรจาด้วยเหตุผลจะช่วยเด็กได้มากกว่าการลงโทษด้วยการด่า การตี คำพูดต่างๆ ของพ่อแม่เป็นต้นกระตุ้นความคิดในสมองแล้วเก็บฝังไว้ สร้างให้เด็กอยากเป็นคนเลวอย่างที่คุณแม่พูด อีกอย่างหนึ่ง การด่าของพ่อแม่มีผลต่อความก้าวร้าวของเด็ก เริ่มจากปากกัด ด่าเก่งเหมือนพ่อแม่

เด็กเล็กอายุไม่ถึง 6 ขวบ การตีเพื่อสอนให้มีจริยธรรมพอจะมีผลอยู่บ้าง แต่เมื่อเด็กอายุ 7 ขวบไปแล้ว การตีจะเริ่มไม่มีความหมายกับเด็ก เพราะเด็กเมื่ออายุมากขึ้นจะเรียนรู้คุณธรรมด้วยการปฏิบัติดีและการมีเหตุผล เมื่อถึงมัธยมศึกษาตอนปลายเด็กเริ่มเรียนรู้คุณธรรมจากสังคมรอบด้าน จากตัวอย่างที่ผู้ใหญ่กระทำ และจากคำแนะนำของผู้ใหญ่ที่เห็นจริง การตีจึงไม่ใช่วิธีสร้างเด็กให้ดี

4) ความก้าวร้าวจากการเก็บกดทางจิตใจ นักจิตวิทยาเห็นว่า ความก้าวร้าว กำเนิดขึ้นได้จากความคับข้องใจหรือขัดใจ ที่เขารู้สึกถูกขัดขวางตลอดเวลา สะสมเป็นความไม่พอใจและก้าวร้าวในที่สุด เด็กที่ถูกพ่อแม่ทำร้ายหรือลงโทษรุนแรงจะเก็บกดความเคียดแค้นนี้ไว้ในจิตใจ เมื่อมีสิ่งมากระตุ้น ความก้าวร้าวจะพุ่งออกมาทันที อาจเป็นการทำร้ายตนเอง หรือการทำร้ายผู้อื่น มีหลายสาเหตุที่เก็บกดทางจิตใจสร้างให้เกิดความก้าวร้าว เช่น

เจ็บป่วยเรื้อรัง ความเจ็บป่วยจะบั่นทอนจิตใจของผู้ป่วยอยู่ตลอดเวลา หากต้องใช้เวลาและการรักษาอยู่นาน จะมีผลทำให้เด็กเกิดอาการท้อแท้ แต่ไม่ทำลายชีวิต เพราะระยะเวลาทำให้เด็กปรับตัวได้มากกว่าผู้ใหญ่ ที่มักใช้ความก้าวร้าวแก้ปัญหาชีวิตตัวเอง อาการของเด็กหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย และควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อาจทำลายข้าวของ แต่ชั่วระยะหนึ่งเด็กจะปรับตัวได้

ได้รับการเลี้ยงดูไม่ถูกต้อง เด็กที่ถูกพ่อแม่ทำร้ายจิตใจจะมีความเครียดและแค้นสูง จะมีความก้าวร้าวด้านการกระทำมากกว่าทางวาจา เพราะเด็กสับสนในตัวเอง

ฐานะยากจน พ่อแม่ที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกให้ดีได้ ด้วยไม่มีเวลา ต้องทำมาหากิน มีความยากจน ขาดความรู้ ปล่อยปละละเลยที่จะสอนคุณธรรมและความดีงามให้ลูก จากสถิติพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวยากจนจะก้าวร้าวสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวฐานะดี

พ่อแม่มีปัญหาไม่ถูกกับชาวบ้าน มีการทะเลาะเบาะแว้งทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว เป็นตัวอย่างก้าวร้าวให้ลูกเห็น ซึ่งบางคนยุยงลูกให้ก้าวร้าวด้วย

ไปทำงานในเมืองและหากินอึดคัดขัดสน ผู้ชายจะใช้กำลังกับผู้หญิงที่เป็นภรรยา ครอบครัวเหล่านี้จะไม่สามารถควบคุมกำกับพฤติกรรมลูกได้ ทำให้ลูกมีนิสัยเสีย บางครอบครัว พ่อกินเหล้าเมายาแม่เล่นไพ่ค่าคนเป็นไฟ ลูกก็ได้สืบทอดเจตนาของการเป็นเด็กมีปัญหาความก้าวร้าวติดตัว

เด็กที่ถูกเลี้ยงโดยพ่อแม่ตามใจ ปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งคือ พ่อแม่ปัจจุบันจะตามใจลูกมาก แก้ปัญหาลูกไม่ได้ก็หลอกลูก เช่น ลูกโกรธชอบทุบตีตั้งตัน แก้ปัญหาโดยบอกลูกว่า ถ้าไม่ทำอย่างนั้นอย่างนี้จะให้ขนมหรือให้เงินแล้วแต่ ซึ่งการแก้ปัญหาเช่นนี้จะทำให้เด็กได้ใจ เด็กพวกนี้จะควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เอาแต่ใจตนเอง ไม่ยอมรับขอบละเมิดสิทธิคนอื่น เอาเปรียบเพื่อน แย่งของเพื่อน ทำร้ายเพื่อนเมื่อขัดใจ

ทารุณกรรม เด็กที่เคยได้รับการทารุณ ไม่ว่าจะจากใครก็ตามจะส่งผลให้เป็นเด็กมีจิตใจก้าวร้าว โกรธง่าย โมโหร้าย ถ้าเป็นหญิงจะก้าวร้าวทางวาจามากกว่าการกระทำ แต่ถ้าเป็นชายจะก้าวร้าวทางกาย

ความก้าวร้าวเกิดขึ้นได้จากจิตหยาบหรือสมองสัตว์ถูกกระตุ้นเป็นหลัก แต่ถ้าหากมีเหตุอื่นมาประกอบร่วมด้วยก็จะทำให้เด็กเกิดอาการก้าวร้าวยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น เด็กที่ถูกเลี้ยงดูแบบตามใจและได้พลังก้าวร้าวสะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเติบโตหากมีอำนาจก็จะแสดงความก้าวร้าวได้รุนแรงมากกว่าเด็กที่เคยถูกทารุณกรรมมาก่อน ทั้งนี้เพราะเด็กเหล่านี้ใช้ความก้าวร้าวด้วยอำนาจมากกว่าความคิด

### 3.3 ประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว

Alberti and Emmons (1978 อ้างถึงใน วารุณี วรรค์ดีเสณีย์, 2554) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะ

1) ความก้าวร้าวโดยทั่วไป (General Aggression) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่นในทุกๆ สถานการณ์ อันเนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้มีความมั่นใจในตัวเอง

สูง (Self-Confidence) ชอบดูถูกความคิดเห็นของบุคคลอื่น ชอบออกคำสั่ง ดังนั้นบุคคลเหล่านี้มักจะเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนเสมอ จึงทำให้มีเพื่อนน้อย บุคคลเหล่านี้ต้องการความรักความเอาใจใส่ และต้องการการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นมาก แต่เขามักจะไม่รู้ว่าต้องแสดงพฤติกรรมอย่างไรให้เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับของเพื่อน

2) ความก้าวร้าวตามสถานการณ์ (Situational Aggressiveness) หมายถึงลักษณะที่บุคคลแสดงความก้าวร้าวต่อบุคคลอื่นตามเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และต้องการปรับปรุงตนเองใหม่ ตามพฤติกรรมที่บุคคลอื่นเสนอแนะไว้

Bach, (1970 อ้างถึงใน วารุณี วรรศ์ดีเสณีย์, 2554) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) ลักษณะความก้าวร้าวที่แสดงอาการโกรธออกมา เนื่องจากเกิดความคับข้องใจในการแก้ปัญหาและมีเจตนาที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ อันตราย หรือเดือดร้อน

2) ลักษณะการแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริง เพื่อให้อีกฝ่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ทำให้มีผลกระทบต่อสัมพันธภาพ ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อจะทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น

อรรถัย ชื่นมณุษย์ (2522) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1) ความก้าวร้าวที่มีต่อสิ่งภายนอก ได้แก่ การทำร้ายผู้อื่นหรือสิ่งของ ซึ่งอาจมีตั้งแต่การกระทำรุนแรงเพียงเล็กน้อยไปจนถึงความเสียหายที่ร้ายแรง เช่น การฆ่าผู้อื่น ซึ่งเป็นการแสดงความก้าวร้าวที่รุนแรง นักจิตวิทยาพบว่าการกระทำเช่นนี้มีในเพศชายมากกว่าเพศหญิงถึง 7 เท่า และจากการศึกษาบุคลิกภาพผู้ที่ถูกเรียกว่า ฆาตกร มักปรากฏว่าบุคคลเหล่านี้มีได้มีลักษณะที่โหดร้าย ป่าเถื่อน ตรงข้ามกับคนปรกติที่มีลักษณะเรียบร้อย ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นการกระทำที่เป็นทางออกสุดท้ายหรือสิ้นหนทางจนกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา

2) ความรุนแรงที่มีต่อตนเอง อาจมีลักษณะตั้งแต่ไม่รุนแรง จนกระทั่งถึงขั้นรุนแรง เช่น การกรีดข้อมือตนเอง การทำร้ายตนเอง การฆ่าตัวตาย ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การฆ่าตัวตายมี 3 ลักษณะ คือ

2.1) Egoistic Suicide บุคคลประเภทนี้มักประสบปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคมไม่ได้จึงเลือกที่จะไม่มีชีวิตอยู่จะดีกว่า

2.2) Altruistic Suicide บุคคลประเภทนี้ เป็นบุคคลประเภทวีรบุรุษของชาติที่พลีชีพเพื่อชาติหรือเพื่อความสุขส่วนรวม

2.3) Anomic Suicide บุคคลประเภทนี้ คือบุคคลที่ทรมานชีวิตให้กับผู้อื่น หรือกลุ่มชนหนึ่งๆ และต่อมาปรากฏว่าสิ่งที่ตัวเองยึดเหนี่ยวทางด้านจิตเจตจำนงนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลง หรือสูญสลาย ทำให้ตนรู้สึกขาดที่พึ่งทางจิตใจลงไป จึงไม่ต้องการมีชีวิตอยู่

ผดุง อารยะวิญญู (2542) แบ่งความก้าวร้าวออกเป็น 2 ประเภท คือ ความก้าวร้าวที่เป็นไปในทางทำลาย อาจเป็นความก้าวร้าวทางวาจาหรือการกระทำก็ได้ เช่น การชกต่อย เตะนินทาไปในทางที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย พุดจาเยาะเย้ย ความก้าวร้าวที่ควบคุมได้เป็นความก้าวร้าวที่ไม่รุนแรงเหมือนประเภทแรก เป็นความก้าวร้าวทางวาจาและกระทำโดยมีเหตุผลสมควร เป็นการกระทำเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551) ได้แบ่งความก้าวร้าวออกเป็น 3 ประเภทคือ

1) ความก้าวร้าวทางตรง เป็นการระบายความก้าวร้าวด้วยการทำร้ายบุคคลที่เป็นบุคคลเป้าหมายโดยตรง เช่น โกรธใครก็ตรงรี่เข้าชกต่อย ทบตี ให้เป้าหมายเจ็บตัว หรือใช้วาจาต่อประจานให้เกิดความอับอายเห็นจะจะว่าใครถูกต่อ

2) ความก้าวร้าวทางอ้อม เป็นความก้าวร้าวที่ไม่แสดงตรงตัวบุคคล แต่จะใช้วิธีการแสดงออกด้วยการทำลายสิ่งของทรัพย์สินสมบัติทั้งของตนเองหรือของบุคคลเป้าหมาย ด้วยเพียงหวังทำลายความรู้สึกและจิตใจ เพื่อระบายความคับข้องใจของตนเอง ตัวอย่างเช่น พี่ชายเอาตุ๊กตาน้องไปทำลายให้เสียหาย เพราะของน้องดีกว่า หรือรู้สึกว่าแม่รักน้องมากกว่า

การแสดงออกถึงความก้าวร้าวทั้งทางตรงและทางอ้อมนี้ บางที่ไม่แสดงออกโดดๆ บางคนอาจนำมาปนกันแบบบูรณาการ ตัวอย่างเช่น พี่ชายทำลายตุ๊กตาน้องยังไม่พอเสร็จแล้วยังวิ่งเอามือไปตีน้องให้ร้องไห้อีกก็ได้ ซึ่งความก้าวร้าวนี้เกิดขึ้นได้กับคนทุกอายุ และความรุนแรงมากน้อยต่างกัน

3) ความก้าวร้าวแฝง ความก้าวร้าวแฝงนี้ไม่แสดงออกทั้งทางตรงและทางอ้อม แต่จะแฝงเร้นอยู่ในตัวบุคคลที่พร้อมแสดงออกเมื่อรู้สึกว่าต้องแสดงตนว่ามีอำนาจเหนือบุคคลเป้าหมาย ซึ่งความหมายว่าความก้าวร้าวนี้อยู่ภายใต้จิตสำนึกตลอดเวลา จะแสดงออกมาเมื่อมีโอกาส โดยเฉพาะกับบุคคลที่อยู่ใกล้ตัวและอ่อนแอกว่า ซึ่งผู้ถูกรอบข้างจะมองไม่เห็นถึงความก้าวร้าวลักษณะนี้ ผู้มีความก้าวร้าวแฝงมักจะคูดีในสายตาบุคคลอื่น แต่ผู้ถูกรุกรานจะรู้ตัว

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวแบ่งได้ตามลักษณะ คือ ความก้าวร้าวที่ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น จึงแสดงออกเพื่อต้องการผู้อื่นเข้าใจหรือยอมรับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กับความก้าวร้าวที่เกิดจากการคับข้องใจจึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาเพื่อให้ตนเองสามารถแก้ปัญหา หรือขจัดปัญหานั้นได้

### 3.4 แนวทางจัดการแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว

พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และคณะ (2527) ได้กล่าวถึงการจัดการแก้ไขความก้าวร้าวตามแนวคิดของทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวว่า การใช้จินตนาการแสดงจึงพฤติกรรมความก้าวร้าว หรือได้ดูการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในรายการโทรทัศน์อาจจะช่วยให้ทำให้รู้สึกผ่อนคลายความเครียดจากการเกิดแรงขับความก้าวร้าวได้

กรวิดา ศรีสุภา (2547) ได้ศึกษาผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13 คน ปีการศึกษา 2547 จากโรงเรียนชุมชนหมู่บ้านพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบบันทึกความฉลาดทางอารมณ์และการนำไปประยุกต์ใช้ แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรง แบบทดสอบพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรง และแบบสัมภาษณ์ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อตนเองเพื่อนและสังคม ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนรู้สึกเห็นคุณค่าและมั่นใจในตนเองมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ โดยสามารถนำความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้

ภาวิณี ไชกระโทก (2551) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 20 คน นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น นักเรียนได้สำรวจตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น ในขณะเดียวกันก็นำไปสู่การเรียนรู้วิธีการและเทคนิคในการจัดการกับความโกรธและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า ความก้าวร้าวเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง การจัดการหรือแก้ไขความก้าวร้าวสามารถทำได้หลายวิธี เมื่อเกิดแรงขับความก้าวร้าวขึ้นไม่ว่าจะเกิดจากสิ่งแวดล้อมต่างๆหรือเกิดจากสัญชาตญาณควรจะแสดงความก้าวร้าวออกมาในรูปแบบที่เหมาะสม และสังคมยอมรับ เช่น การเล่นเกมกีฬา ดนตรี งานศิลปะต่างๆ ตามความสามารถ รวมทั้งการหาศักยภาพของตนเองส่งเสริม เปิดโอกาสให้แสดงออก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้แรงเสริมทางบวก



#### 4. พัฒนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

##### 4.1 พัฒนาการด้านต่างๆ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

วัยเตรียมเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอายุประมาณ 12-15 ปี ซึ่งอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ลักษณะโดยทั่วไป เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กผู้ชาย คือ จะย่างเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี ส่วนเด็กผู้ชายเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น เมื่ออายุประมาณ 13-15 ปี วัยนี้บางที่เรียกว่า “วัยก่อนวัยรุ่น” (Puberty) คือ ระยะเวลาก่อนวัยหนุ่มสาว ลักษณะทางเพศจะปรากฏขึ้นให้เห็น เด็กวัยนี้จะดูเก้งก้างทำอะไรซัดเงินไม่เรียบร้อย ร่างกายต้องการอาหารที่มีประโยชน์เพื่อช่วยในการเจริญเติบโต

4.1.1 พัฒนาการทางกาย ร่างกายของเด็กวัยนี้จะสูงขึ้น และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น แขนยาวมือใหญ่ขึ้น เด็กผู้หญิง จะมีตะโพกผาย หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ มีประจำเดือน ส่วนเด็กผู้ชายมีกล้ามเนื้อใหญ่กว้างและแข็งแรงขึ้น มีขนตามแขน หน้าแข้ง เสียงจะห้าวแตก จะมีน้ำอสุจิ และจะมีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ทั้งเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีภาวะพร้อมที่จะเป็นพ่อคนและแม่คนได้

4.1.2 พัฒนาการทางอารมณ์ มักจะเป็นคนเจ้าอารมณ์ อารมณ์ไม่คงที่เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอวัยวะเพศ นอกจากนี้ยังเกิดความสับสนในบทบาทของตน จึงเกิดความขงคับใจ วิตกกังวล ตามทฤษฎีพัฒนาการของอีริคสัน เด็กระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (12-15 ปี และ 15-18 ปี) กำลังหาลักษณะจำตน (Identity) และบทบาทของตนเอง การแสวงหาลักษณะประจำของตนเด็กวัยมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นไปด้วยความยากลำบาก เด็กจึงเกิดความสับสนในบทบาทของตนเอง (Role Confusion) จึงเป็นเหตุให้มีอารมณ์ไม่คงเส้นคงวานัก โดยเฉพาะเด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่จะทำให้เด็กกลายเป็นคนเงียบขรึม หรือไม่ก็กลายเป็นคนดื้อดึง ขัดขืนก้าวร้าวได้ ดังนั้น การแสดงความโกรธหรือการเสี่ยงอีกทีก็เป็นเรื่องธรรมดาของเด็กวัยนี้ เพราะเด็กแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเพื่อปกปิดความยุ่งยากใจ ความไม่มั่นใจ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความเหนื่อยที่เกิดจากการใช้กำลังมากเกินไป

ความต้องการของเด็กวัยนี้ เด็กวัยนี้ต้องการสิ่งเหล่านี้ คือ ต้องการความรักความเข้าใจ ต้องการคำแนะนำชี้แจงในเรื่องเพศและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ต้องการยอมรับและคำยกย่องชมเชย ต้องการอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างพอเพียง ต้องการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

4.1.3 พัฒนาการทางสังคม เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมักจะแยกกันเล่น แต่ก็เริ่มสนใจซึ่งกันและกันโดยไม่กล้าเปิดเผย สนใจการเล่นรวมเป็นกลุ่ม จะปฏิบัติตามกฎของกลุ่ม และจะ

เลียนแบบสมาชิกในกลุ่มไม่ว่าจะเป็นด้านการแต่งกาย การพูดจา หรือการทำท่าทาง เนื่องจากเด็กวัยนี้มักจะขาดความมั่นใจและต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม การกระทำและความต้องการจึงมักจะขัดแย้งกับความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม การกระทำและความต้องการจึงมักจะขัดแย้งกับความต้องการของพ่อแม่และผู้ใหญ่เสมอ ผู้ใหญ่ควรให้อิสระแก่เด็กได้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ เด็กวัยนี้สนใจการเล่นเช่นเดียวกับเด็กวัยกลาง แต่ส่วนใหญ่มักจะเป็นการเล่นเพื่อระบายความข้องคับใจที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ นอกจากจะเป็นการเล่นเพื่อระบายความข้องคับใจที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ นอกจากจะเป็นเล่นเป็นกลุ่มแล้ว การเล่นมักจะผาดโผน ชอบเล่นออกกำลังกาย แข่งขัน และสนใจเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ผู้หญิงจะเล่นตัดเย็บเสื้อผ้า การครัว การเล่นเป็นเรื่องจริงมากขึ้นกว่าวัย 6-12 ขวบ นอกจากนี้ยังสนใจการสะสมสิ่งต่างๆ อีกด้วย

4.1.4 พัฒนาการทางสติปัญญา เด็กวัยนี้มีเหตุผลและควบคุมตนเองได้ดีขึ้น รู้จักอดทนในการคบเพื่อน ช่วงความสนใจนานขึ้น สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้กว้างขวางขึ้น เพราะเด็กเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมมากขึ้น โดยเฉพาะคำพูด เข้าใจและรู้จักพูดถ้อยคำที่ลึกซึ้ง ถ้อยคำเปรียบเทียบต่าง ๆ ดีขึ้น เฉลียวฉลาดมากขึ้นกว่าเดิม แต่บางครั้งก็นั่งฝันกลางวันเพื่อเป็นการชดเชยสิ่งที่ขาด และโอกาสที่จะคิดเพื่อฝันก็มีจำกัด ครูควรให้ทำกิจกรรมที่เป็นไปในทางสร้างทำทายจินตนาการ เช่น เกมทายปัญหาแทนการบ้านที่น่าเบื่อ ให้เรียงความเรื่องแปลกใหม่จากที่เคยให้ทำ สิ่งสำคัญคือควรปลูกสร้างคุณธรรมให้เด็ก เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์และสอนให้ซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงาม ปัญหาของเด็กวัยนี้คือ การปรับตัวที่ไม่เหมาะสม

## 4.2 ความสนใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ความสนใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลจะส่งผลให้เกิดความใส่ใจ และตั้งใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นได้อย่างมีความพอใจ เด็กช่วงนี้จะสนใจสิ่งใดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น เพศ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม สติปัญญา สุขภาพร่างกาย สิ่งแวดล้อมรอบตัว ลักษณะบุคลิกภาพ ความสนใจของกลุ่มเพื่อน และอื่นๆอีกมากมาย ความสนใจของเด็กช่วงนี้จึงมีความแตกต่างกันได้หลากหลาย อย่างไรก็ตามความสนใจร่วมของเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ สามารถแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้ (อุไร สุมาวิธรรม, 2545)

### 4.2.1 ความสนใจด้านส่วนตัว

1) ความสนใจในตนเอง เช่น หน้าตา รูปร่าง การแต่งกายและลักษณะภายนอกอื่นๆ ของตนเอง เด็กวัยนี้จะพยายามและพิถีพิถันในการทำให้ตนเองมีรูปร่างหน้าตา และการแต่งกายที่ดี และดึงดูดความสนใจ

2) ความสนใจในการเรียน เด็กช่วงนี้ส่วนใหญ่จะสนใจในการเรียน เนื่องจากเด็กจะมองว่าการเรียนจะนำเขาไปสู่อนาคตที่ดีได้ แต่ก็มีเด็กอีกจำพวกหนึ่งที่เบื่อการเรียน ทั้งนี้ มีปัจจัยหนุนนำที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เช่น โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป ครูสอนน่าเบื่อ ซ้ำซากจำเจไม่เปิดโอกาสให้เขาเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือเมื่ออยู่ที่โรงเรียนแล้วเขาไม่เคยได้รับการยอมรับ ไม่เคยรู้สึกว่าจะประสบความสำเร็จ หรือรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย เป็นต้น เด็กกลุ่มนี้มักจะหนีเรียนไปมั่วสุมหรือทำให้สิ่งที่เสียหายได้ง่าย

3) ความสนใจในอาชีพ เด็กวัยนี้อยากเป็นอิสระอยากใช้จ่ายเงินทองตามความพอใจ โดยไม่ต้องขอผู้ใหญ่ อีกทั้งต้องมองอนาคตว่าตนเองต้องออกไปพึ่งพาตนเอง

4) ความสนใจในเรื่องเพศและเพื่อนต่างเพศ เนื่องจากเด็กวัยนี้เริ่มมีความต้องการทางเพศจึงมีความสนใจใคร่รู้ในเรื่องนี้เป็นอย่างมาก ยิ่งปัจจุบันที่สื่อในเรื่องนี้มิให้เรียนรู้ได้ง่าย แต่บางครั้งก็เป็นสื่อที่ในข้อมูลไม่ครบถ้วน ส่วนใหญ่จะเป็นสิ่งที่เขี่ยวน นำเสนอลักษณะการตอบสนองที่ไม่คำนึงถึงความเหมาะสม ถ้าผู้ใหญ่ไม่ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เด็กก็มีโอกาสที่จะไปเรียนรู้เรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องจากสื่อเหล่านี้ และรวมทั้งไปเรียนรู้กันเองจากเพื่อน นอกจากสนใจเรื่องเพศแล้ว ก็จะทำให้ความสนใจเพศตรงกันข้ามด้วยเด็กจะพยายามทำความรู้จักและใกล้ชิดสนิทสนมกับเพศตรงข้าม

5) ความสนใจค้นคว้าหรือทดลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ เด็กวัยนี้มีความอยากรู้ อยากลองในสิ่งที่ตื่นเต้น ทำทาย เช่น ชอบเล่นผีถ้วยแก้ว เป็นต้น

6) ความสนใจในเรื่องอุดมการณ์ หรือปรัชญาชีวิต เด็กวัยนี้กำลังอยู่ในช่วงแสวงหาแนวทางต่างๆ ให้กับตนเอง จึงสนใจใคร่รู้แนวทางการดำเนินชีวิตที่เขายึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

#### 4.2.2 ความสนใจด้านสังคม

เด็กวัยนี้จะชอบอยู่รวมกันเป็นหมู่คณะและทำกิจกรรมต่างๆ รวมกัน เด็กจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก ต้องการความรักความอบอุ่น และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนเด็กจะพยายามระงับและข่มอารมณ์ รวมทั้งพยายามปรับปรุงตัวให้กลุ่มเพื่อนยอมรับ ซึ่งมักจะต่างกับเวลาที่เขาขัดแย้งกับผู้ใหญ่ การแสดงออกอารมณ์ของเขาต่อผู้ใหญ่จะไม่ค่อยพยายามระงับมากเหมือนกับเมื่ออยู่ท่ามกลางเพื่อนฝูง ในช่วงวัยนี้ กิจกรรมที่เด็กสนใจจึงเป็นกิจกรรมที่ทำให้เขาได้ไปพบปะและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และมักจะเป็นกิจกรรมนอกบ้าน เพราะเวลาที่ได้ออกไปนอกบ้านทำให้เด็กรู้สึกอิสระมีโลกของตนเอง

#### 4.2.3 ความสนใจด้านนันทนาการ

ความสนใจที่ทำให้เกิดความบันเทิงใจหรือนันทนาการในเด็กวัยนี้ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เด็กผ่อนคลายความตึงเครียดและความกดดันต่างๆ ในตัวของเขาได้มาก กิจกรรมนันทนาการที่เขาสนใจ มีดังนี้

1) การทำงานอดิเรกที่ตนชอบและถนัด หรือมีความสามารถพิเศษ เช่น การวาดภาพ เล่นดนตรี การสะสมสิ่งของ เป็นต้น

2) การอ่านหนังสือที่ไม่ใช่หนังสือเรียน โดยเฉพาะหนังสือการ์ตูนและเรื่องตลก ขบขันหนังสือที่เด็กชายชอบอ่าน มักจะเกี่ยวข้องกับ การประดิษฐ์คิดค้น การผจญภัย การต่อสู้ ถ้าเป็นเด็กหญิงก็มักจะชอบอ่านหนังสือประเภทนวนิยายเพื่อฝัน หรือรักโรแมนติก

3) การเล่นเกมและกีฬา เด็กวัยนี้จะชอบเล่นเกมหรือกีฬาที่มีการเล่นเป็นกลุ่ม เป็นทีม และเป็นประเภทที่ได้ใช้พลังกำลัง เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล เป็นต้น

4) การฟังหรือเล่นดนตรี เด็กวัยนี้จะชอบดนตรีที่มีลักษณะเร้าร้อนรุนแรง และเสียงดังๆ จนบางครั้ง เพราะทำให้เขารู้สึกสนุก มีชีวิตชีวา ซึ่งนักจิตวิทยาเชื่อว่า การชอบฟังดนตรีเสียงดังๆ เป็นเพราะมันช่วยปลดปล่อยพลังงานในตัวของผู้รับออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งพลังทางเพศ ดนตรีจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นได้ระบายออกอย่างดีและปลอดภัยที่สุด

5) การฟังวิทยุและดูโทรทัศน์ ส่วนใหญ่รายการวิทยุที่เด็กชอบฟังคือรายการที่จัดเพลงให้ตามคำขอ เด็กวัยนี้จะมีการเขียนจดหมายหรือโทรศัพท์ไปขอเพลงให้เพื่อนๆ ในกลุ่มหรือเพื่อนเพศตรงข้ามที่ตนแอบชอบ เด็กวัยนี้มักจะชอบทำการบ้านหรือทำงานพร้อมกับฟังวิทยุไปด้วย ส่วนรายการโทรทัศน์ก็มักไม่พ้นรายการเกี่ยวกับเพลง นอกจากนั้นเด็กชายจะชอบรายการที่เกี่ยวข้องกับการผจญภัย ส่วนเด็กผู้หญิงจะชอบดูละครรักๆ ใคร่ๆ

แนวทางการตอบสนองต่อความสนใจของเด็กวัยรุ่น

การช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นพัฒนาและใช้ความสนใจไปในทางที่เหมาะสม จะช่วยให้เขาได้พัฒนาตน รู้จักคิด วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และรู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิตให้ตรงตามความพอใจของตน ซึ่งผู้ใหญ่สามารถช่วยส่งเสริมได้ดังนี้

1) ส่งเสริมให้เขาได้เรียนในสิ่งที่ตนสนใจ

2) ควบคุมการเรียนการสอนให้ตอบสนองต่อความสนใจของวัยรุ่น

3) ส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้ร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ หรือไม่นำมาซึ่ง

ความเสียหาย ร่วมกับกลุ่มเพื่อน

- 4) ส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาส หรือเวลาที่จะทำในสิ่งที่เขาสนใจตามความเหมาะสม
- 5) ให้เขาได้มีเสรีภาพที่จะเลือกคบเพื่อนที่เขาพอใจรวมทั้งเพื่อนต่างเพศด้วย ผู้ใหญ่เป็นเพียงผู้ให้คำปรึกษาหรือแนะแนวทางที่เหมาะสมให้เด็กได้ทราบ
- 6) ส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
- 7) ส่งเสริมให้เขามีหน้าที่หรือรับผิดชอบตามความถนัดหรือความสนใจของเขา
- 8) ส่งเสริมให้เขา รู้จักใช้วิจารณญาณในการฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือรับข่าวสารข้อมูลต่างๆ
- 9) ส่งเสริมให้เขาได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 5.1 งานวิจัยในประเทศ

ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) ได้ศึกษาเรื่องการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้รูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนโยธินบำรุง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีอายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดในระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะเส้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่จำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตในระยะทดลองเท่านั้นที่น้อยกว่าระยะเส้นฐาน นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนกลุ่มกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกตและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการตอบแบบวัดในระยะทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผล

หรรษา แก้วพูลปกรณ์ (2541) ได้ศึกษาผลของการควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสุรนารี อายุ 15-18 ปี จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลอง น้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ .05 และนักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะ

สิ้นสุดการทดลอง น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ .05 นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะเส้นฐาน และนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ .05

กรวิดา ศรีสุภา (2547) ได้ศึกษาผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13 คน ปีการศึกษา 2547 จากโรงเรียนชุมชนหมู่บ้านพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนรู้สึกเห็นคุณค่าและมั่นใจในตนเองมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ โดยสามารถนำความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้

รัชดาภรณ์ ไกรกริ่ง (2549) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาราชา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2548 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ผลวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัชรินทร์ จามจุรี (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในกับปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 187 คน ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาในการเล่นเกมนต่อสัปดาห์ส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมก้าวร้าว โดยผ่านการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว การเรียนรู้พฤติกรรมซึ่งนำต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และความคาดหวังต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และเจตคติต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ตามลำดับ พฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มเพื่อนส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมก้าวร้าวผ่านการรับรู้ การเรียนรู้พฤติกรรมซึ่งนำ ความคาดหวังต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และเจตคติต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ตามลำดับ พฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลในครอบครัวส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมก้าวร้าวโดยผ่านการลดความรู้สึกต่อพฤติกรรมก้าวร้าวและเจตคติต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ตามลำดับ

ภาวณิ ไชกระโทก (2551) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น นักเรียนได้สำรวจตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็นำไปสู่การเรียนรู้วิธีการและเทคนิคในการจัดการกับความโกรธและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วารุณี วรศักดิ์เสนีย์ (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2554 ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาราชา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน ผลวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Huey (1984) ได้ทำการวิจัยศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้ลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นนวมิดา พบว่า การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ที่ดำเนินโดยผู้ให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพพอๆกัน นักเรียนวัยรุ่นนวมิดาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างจากวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึก คือนักเรียนวัยรุ่นนวมิดาที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหลังได้รับการฝึก

Slaby and Guerra (1988) ได้ทำการวิจัยโดยใช้กรอบแนวคิดของพัฒนาการทางปัญญาสังคม กลุ่มตัวอย่างมีทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 120 คน ที่มีคดีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และกลุ่มทดลองกลุ่ม 1 และ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกพัฒนาการทางปัญญาสังคม จำนวน 12 ครั้งในกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทำ

กิจกรรมปกติในโปรแกรมการทดลองนั้นจะเน้นที่ การจัดการกระทำกับกระบวนการความคิด ความเชื่อ และมีการฝึกพฤติกรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหาทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม และลดความเชื่อที่ยอมรับพฤติกรรมก้าวร้าว และมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ความหุนหันพลันแล่นลดลง และพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่นอื่นๆ ลดลง

Dangel, Deschner และ Rasp (1989) ได้ทำการวิจัยกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในศูนย์แก้ไขปัญหายุวชน จำนวน 12 คน อายุ 10-17 ปี ตัวแปรตามวัดโดยพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งจะแบ่งพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นก้าวร้าวทางวาจา และทางร่างกาย การวิจัยครั้งนี้ ออกแบบวิจัยแบบหลายเส้นฐาน โดยมีเงื่อนไขทดลอง โดยการฝึกควบคุมความโกรธ ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค 3 เทคนิค คือ หยุดความคิด การผ่อนคลาย และการฝึกแก้ปัญหาคด้วยตนเอง ซึ่งมีระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยฝึกผู้ดูแลหอพักหรือแม่บ้านเป็นผู้สังเกตพฤติกรรม และครูผู้สอนจะเป็นผู้บันทึกพฤติกรรมในสถานการณ์โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกลดความก้าวร้าวลงจำนวน 9 คน ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเลยตลอดช่วงที่ศึกษา 2 คน และมีพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้นจำนวน 1 คน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปหลายสัปดาห์ อัตราความก้าวร้าวของเขาลดลงในระยะติดตามผล ผลการวิจัยก็ยังสนับสนุนสมมติฐานที่เชื่อว่า การฝึกให้บุคคลมีทักษะทางปัญญา มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกได้

Larson (1992) ได้ทำการทดลองเพื่อตรวจสอบหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเพื่อสอนนักเรียนวัยรุ่นตอนกลางที่มีภาวะเสี่ยง ซึ่งใช้การจัดการกับความโกรธและความก้าวร้าว ด้วยกระบวนการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในห้องเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิง จำนวน 221 คน อายุเฉลี่ยประมาณ 13.9 ปี มีหลักสูตรในการอบรมทั้งหมด 10 ครั้ง ใช้เวลา 5 สัปดาห์ เงื่อนไขในการทดลองครั้งนี้คือ ให้กลุ่มทดลองดูตัวอย่างจากวิดีโอแล้วบูรณาการเข้ากับเทคนิคการสอนตนเอง การกำกับตนเอง การแก้ปัญหา โดยมีเป้าหมายคือ ลดพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมก่อกวนในโรงเรียน การควบคุมอารมณ์โกรธ และทำรายงานแนวโน้มการแสดงพฤติกรรมต่อต้านสังคม ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่าง 15 คน) มีผลแตกต่างกันในระยะติดตามผล

Bradley (2000) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความก้าวร้าวในวิดีโอเกม และความก้าวร้าวในชีวิตจริง โดยทำการศึกษาในเด็กประถมศึกษา มัธยมศึกษา และมหาวิทยาลัย โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละระดับหลังจากให้เล่นเกมที่มีความก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่าในเด็ก

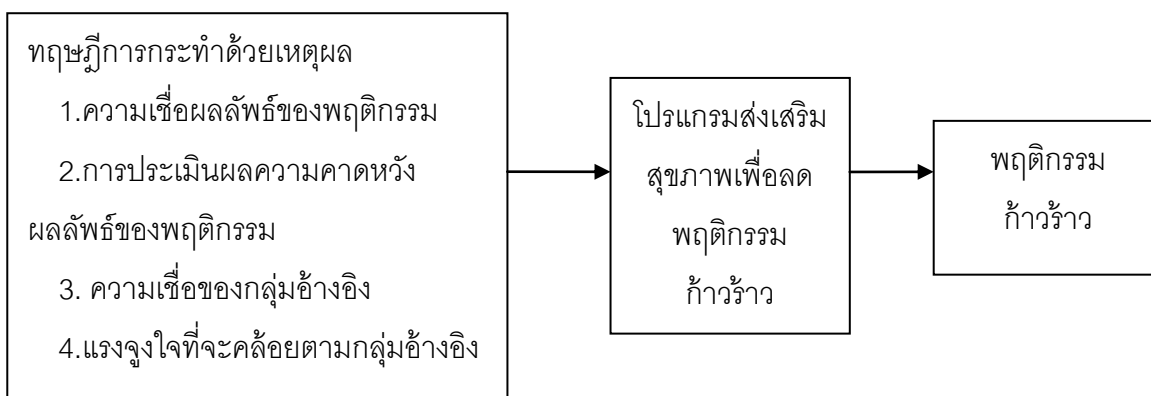


นักเรียนชั้นประถมศึกษาจะแสดงออกความก้าวร้าวและรุนแรงทันทีที่เล่นเกม แต่นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา และระดับมหาวิทยาลัยจะมีการแสดงออกพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะยาว และเป็นแบบเพิ่มระดับมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อผ่านการเล่นเกมก้าวร้าวมากขึ้น บ่อยขึ้น

Kinney, Smith and Donzella (2001) ได้ทำการวิจัยศึกษาผลของเพศ ลักษณะความเป็นชายและหญิง ความแตกต่างระหว่างตน และการตระหนักในตนเองที่มีต่อความโกรธและความก้าวร้าวทางวาจาของนักเรียนในมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกาจำนวน 445 คน ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะความเป็นชาย ความต้องการที่จะแสดงลักษณะความเป็นชาย และการตระหนักในตนเองด้านสาธารณะสามารถอธิบายแนวโน้มในการแสดงความโกรธภายใน นอกจากนี้ เพศ ลักษณะความเป็นหญิงและการตระหนักในตนเองด้านส่วนตัว สามารถอธิบายความก้าวร้าวทางวาจาได้

## 6.กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

### แผนภาพที่ 2.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi- Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
  - 1.3.2 การพัฒนาแบบสำรวจปัญหาพฤติกรรม แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน และแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

#### ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

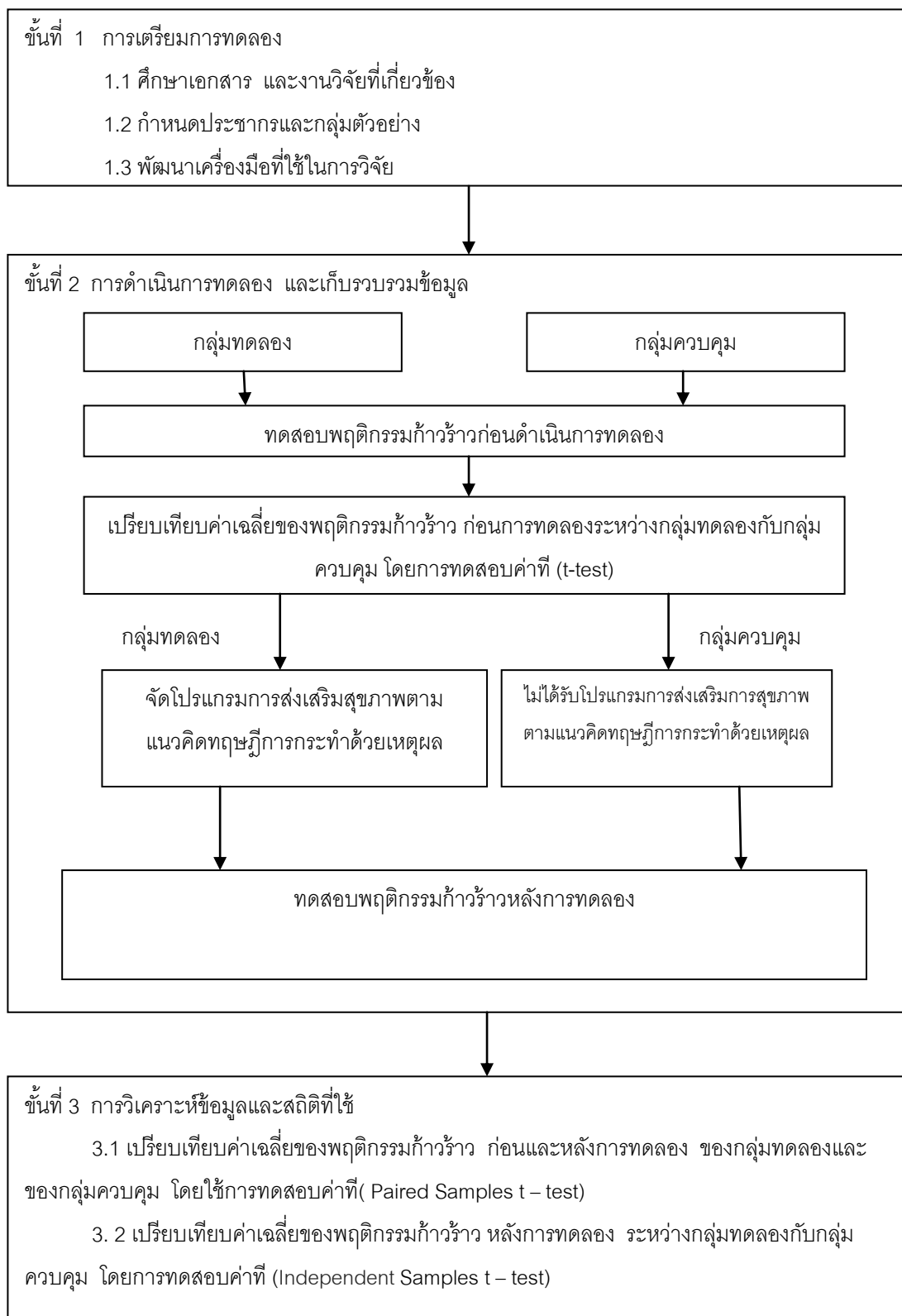
- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

สรุปขั้นตอนในการดำเนินวิจัยดังแสดงในแผนภาพที่ 3.1

**แผนภาพที่ 3.1** ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



## ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

### 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

1.1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

### 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 944,478 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลาง ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์ สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 48 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.2.1 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selection) เนื่องจากเป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และ อาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

1.2.2 การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการดังนี้

1) อาจารย์ฝ่ายปกครองของโรงเรียนเป็นผู้สำรวจนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว นำมาทดสอบด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2) เลือกนักเรียนที่มีค่าคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 56 คน แล้วนำมาสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 48 คน

3) ทำการสุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 48 คนด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 24 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 24 คน

### 1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

1.3.1 การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวตามขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษารูปแบบโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) ดำเนินการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

3) นำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรมใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันอังคาร และวันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุขภาพหรือพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้องตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence:IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.94

5) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้มีความสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นเวลา 1 สัปดาห์ในโรงเรียนที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความ

เหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และนำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้จริง

ตารางที่ 3.1 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

ทฤษฎีการกระทำ	กิจกรรม					
	การรับรู้ ข้อมูล	การฝึก ควบคุม พฤติกรรม ก้าวร้าว	นันทนาการ	โยคะ	ประเมิน ตนเอง	ให้ คำปรึกษา และ เสริมแรง
ความเชื่อผลลัพธ์ ของพฤติกรรม	✓	✓	✓	✓		✓
การประเมินผล ความคาดหวัง ผลลัพธ์ของ พฤติกรรม		✓		✓	✓	✓
ความเชื่อของกลุ่ม อ้างอิง	✓	✓	✓			✓
แรงจูงใจที่คล้อย ตามกลุ่มอ้างอิง	✓	✓	✓			✓

ตารางที่ 3.2 สรุปการจัดกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

สัปดาห์ที่	วัน	กิจกรรม	กิจกรรมฝึก	กิจกรรม	กิจกรรม	กิจกรรม	กิจกรรมให้
		รับรู้ข้อมูล	ควบคุม ความ ก้าวร้าว	นันทนาการ	โยคะ	ประเมิน ตนเอง	คำปรึกษา และเสริมแรง
1	วันจันทร์	✓		✓		✓	
	วันพุธ		✓		✓		
	วันศุกร์		✓				✓
2	วันจันทร์		✓			✓	
	วันพุธ		✓		✓		
	วันศุกร์		✓				✓
3	วันจันทร์		✓			✓	
	วันพุธ		✓		✓		
	วันศุกร์		✓				✓
4	วันจันทร์		✓	✓		✓	
	วันพุธ		✓		✓		
	วันศุกร์		✓				✓
5	วันจันทร์	✓				✓	
	วันพุธ		✓		✓		
	วันศุกร์		✓				✓
6	วันจันทร์		✓	✓		✓	
	วันพุธ		✓		✓		
	วันศุกร์	✓					✓
7	วันจันทร์		✓	✓		✓	
	วันพุธ		✓		✓		
	วันศุกร์		✓	✓			✓
8	วันจันทร์	✓				✓	
	วันพุธ		✓		✓		
	วันศุกร์		✓	✓			✓

### 1.3.2 การพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนนี้

- 1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว
- 2) ดำเนินการพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวจากงานวิจัยของ

ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) โดยกำหนดเป็น

2.1) แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับคือ

ทำเป็นประจำ

ทำบ่อยๆ

ทำค่อนข้างบ่อย

ทำนานๆครั้ง

ไม่เคยทำเลย

2.2) แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวมี 58 ข้อ คะแนนรวม 290 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละข้อความในแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว 5 คะแนน

ทำบ่อยๆ หมายถึง คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว 4 คะแนน

ทำค่อนข้างบ่อย หมายถึง คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว 3 คะแนน

ทำนานๆครั้ง หมายถึง คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว 2 คะแนน

ไม่เคยทำเลย หมายถึง คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว 1 คะแนน

2.3) เกณฑ์การตัดสินความก้าวร้าวแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ

คะแนน 0-100 มีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อย

คะแนน 100 -199 มีพฤติกรรมก้าวร้าวปานกลาง

คะแนน 200-290 มีพฤติกรรมก้าวร้าวปานกลาง-มาก

3). นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4). นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านโดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาสุศึกษาหรือพลศึกษา หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง พิจารณาความสอดคล้อง



ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544) ผลการพิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.94

5). นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย จำนวน 24 คน นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Cronbach Alpha Coefficient ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85

## ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

### 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) (Campbell and Stanley, 1969 อ้างถึงในดวงกมล ไตรคุณวิจิตร, 2541) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลองดังนี้

#### แผนภาพ 3.2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
C	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

O<sub>1</sub> O<sub>3</sub> = ค่าคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O<sub>2</sub> O<sub>4</sub> = ค่าคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดได้หลังการทดลอง

X = โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

### 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

### 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2.3.1.1 ผู้วิจัยทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่พัฒนาขึ้นก่อนการทดลอง

2.3.1.2 นำผลการทดสอบพฤติกรรมก้าวร้าวของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความก้าวร้าวแตกต่างกันหรือไม่

**ตารางที่ 3.3** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	24	132.83	24.27	1.30	0.19
กลุ่มควบคุม	24	124.54	19.46		

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3.1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความก้าวร้าวก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 132.83 คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 124.54 คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง

2.3.2 การดำเนินการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

### 2.3.3 การดำเนินงานหลังการทดลอง

ทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลอง (Post-Test) ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวฉบับเดียวกันกับแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง

## ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการทดสอบค่าที่ (t-test) ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่า (Paired Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (Independent Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

### 3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1. วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3.2.2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที่ (t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

**ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม**

ผลการผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมปรากฏดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 24)		กลุ่มควบคุม (n = 24)		รวม (n=48)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
1. อายุ						
12 ปี	7	29.17	6	25.00	13	27.09
13 ปี	5	20.83	6	25.00	11	22.92
14 ปี	4	16.67	5	20.83	9	18.75
15 ปี	5	20.83	5	20.83	10	20.83
16 ปี	3	12.50	2	8.24	5	10.41
รวม	24	100	24	100	48	100
2. ระดับการศึกษา						
มัธยมศึกษาปีที่ 1	9	37.50	8	33.33	17	35.42
มัธยมศึกษาปีที่ 2	8	33.33	10	41.67	18	37.50
มัธยมศึกษาปีที่ 3	7	29.17	6	25	13	27.08
รวม	24	100	24	100	48	100
3. ปัจจุบันบิดามารดา						
อยู่ด้วยกัน	15	62.50	21	87.50	36	75.00
หย่า	6	25.00	-	-	6	12.50
บิดาเสียชีวิต	1	4.16	3	12.50	4	8.34
มารดาเสียชีวิต	2	8.34	-	-	2	4.16
รวม	24	100	24	100	48	100
4. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ						
บิดามารดา	16	66.67	20	83.33	36	75.00
บิดา	4	16.67	-	-	4	8.34
มารดา	2	8.34	-	-	2	4.16
อยู่หอพัก	1	4.16	-	-	1	2.08

รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 24)		กลุ่มควบคุม (n = 24)		รวม (n=48)	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
	(คน)	ละ	(คน)		(คน)	
อื่นๆ	1	4.16	4	16.67	5	10.42
รวม	24	100	24	100	48	100
5. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน						
ไม่เกิน 10,000 บาท	-	-	2	8.34	2	4.16
10,001-20,000 บาท	9	37.50	8	33.34	17	35.42
20,001-30,000 บาท	6	25.0	9	37.50	15	31.25
30,000-40,000 บาท	3	12.50	2	8.34	5	10.40
40,001-50,000บาท	6	25.00	2	8.34	8	16.67
มากกว่า 50,000	-	-	1	4.16	1	2.08
รวม	24	100	24	100	48	100
6. ค่าใช้จ่ายที่ได้รับของนักเรียนต่อ						
สัปดาห์						
ต่ำกว่า 300	3	12.50	-	-	3	2.08
301-500	6	25.00	11	45.84	17	35.42
501-700	8	33.34	8	33.34	16	33.32
701-900	1	4.16	2	8.34	3	8.34
901-1100	1	4.16	2	8.34	3	8.34
มากกว่า 1,100	5	20.84	1	4.16	6	12.50
รวม	24	100	24	100	48	100

จากตารางที่ 4.1 พบว่านักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.09 กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 37.50 ปัจจุบันบิดามารดา อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 75.00 ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ บิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 75.00 รายได้ครอบครัวต่อเดือน 10,001-20,000 คิดเป็นร้อยละ 35.42 ค่าใช้จ่ายที่ได้รับของนักเรียนต่อสัปดาห์ 301-500 คิดเป็นร้อยละ 35.42

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ปรากฏดังตารางที่ 4.2, 4.3, 4.4, และแผนภาพที่ 4.1

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
กลุ่มทดลอง	24	132.83	24.27	88.42	10.63	8.77	0.00*
กลุ่มควบคุม	24	124.54	19.46	121.13	19.10	0.87	0.39

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4.2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 132.84 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง หลังการทดลองเท่ากับ 88.42 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 124.54 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง หลังการทดลองเท่ากับ 121.13 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
1	เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงเพื่อเอาชนะ	3.17	1.00	2.04	0.62	4.77	0.00*
2	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่สั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะขัดขืนไม่ทำตาม	2.33	0.86	1.67	0.48	3.56	0.00*
3	เมื่อเพื่อนตักเตือนในเรื่องส่วนตัวฉันจะไม่พอใจ และพูดว่าไม่ต้องมายุ่งเรื่อง	2.04	0.75	1.67	0.48	1.98	0.05*
4	ถ้าฉันไม่พอใจเพื่อนหรือผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเพื่อให้เค้ารู้ตัว	3.33	1.04	1.92	0.65	5.89	0.00*
5	ฉันเคยทำเสียงดังรบกวนขณะที่ครูกำลังสอน	2.88	1.19	1.83	0.48	4.54	0.00*
6	เมื่อมีใครห้ามฉันไม่ให้ทำบางสิ่งแต่ฉันยังทำสิ่งนั้น ฉันมักจะพูดยั่วว่าเขากลับไปเสมอ	2.25	0.79	1.67	0.56	3.07	0.00*
7	เมื่อฉันทำผิดและไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ ฉันจะพูดโกหก	2.17	0.91	1.63	0.49	3.00	0.00*
8	ฉันจะพูดจาเยาะเย้ยผู้ที่เคยตำหนิความผิดพลาดของฉัน ถ้าเขาทำผิดพลาดบ้าง	2.25	0.79	1.54	0.72	4.62	0.00*
9	ฉันมักล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน เพราะสนุกดี	2.25	1.45	1.63	0.57	2.33	0.02*
10	บางครั้งฉันจะพูดยั่วให้เพื่อนโกรธ เพราะสนุกดี	2.29	1.36	1.33	0.48	3.35	0.00*
11	ถ้าใครแกล้งฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขา เพราะไม่พอใจ	2.63	1.20	1.96	0.46	2.56	0.01*
12	ถ้าสิ่งของของฉันถูกทำให้เสียหายโดยไม่รู้ว่าเป็นใครทำ ฉันจะสาปแช่งคนที่ทำ	2.54	1.02	1.58	0.50	4.50	0.00*

\* $p < .05$



ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
13	หากฉันรู้ว่าคนอื่นแอบไปนินทา ฉันจะไม่พูดไม่ดีกับเขา	2.58	0.88	1.75	0.53	4.05	0.00*
14	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะพูดจาข่มขู่เพื่อน	1.96	0.95	1.29	0.55	3.56	0.00*
15	บางครั้งฉันจะพูดคำหยาบ หรือด่าเมื่อฉันไม่พอใจใคร	3.29	1.51	1.75	0.67	4.60	0.00*
16	ถ้าฉันถูกกล่าวหาว่าผิด แต่ฉันไม่ผิด ฉันจะแสดงพฤติกรรมตอบโต้ โดยเข้าไปต่อว่าเขา	3.38	1.05	1.63	0.64	6.46	0.00*
17	ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เขาเจ็บใจในบางครั้ง	2.54	1.14	1.75	0.67	3.19	0.00*
18	ฉันมักจะตั้งฉายาเพื่อนคนที่มีปมด้อยในเรื่องต่างๆ	2.67	1.16	1.54	0.50	5.12	0.00*
19	ถ้าใครทำให้ฉันอับอายหรือโกรธแค้น ฉันจะพูดให้เขาอับอายเป็นการแก้แค้น	2.79	1.02	1.67	0.70	4.77	0.00*
20	ถ้าฉันถูกผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด บางครั้งฉันจะได้เถียง	3.42	1.24	1.63	0.64	6.34	0.00*
21	ฉันจะพูดวิจารณ์เพื่อนจริงๆ เมื่อเขาทำอะไรไม่ถูกใจฉัน	2.54	0.97	1.71	0.80	3.04	0.00*
22	ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขากลับทันที	3.38	1.20	1.67	0.63	6.27	0.00*
23	บางครั้งฉันเคยด่าว่าผู้ที่กล่าวหาฉัน	3.42	1.06	1.71	0.55	6.99	0.00*
24	ฉันมักจะใช้คำหยาบคายพูดระบายเมื่อเกิดความไม่พอใจ	3.46	1.17	1.83	0.63	6.06	0.00*

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
25	ฉันเคยทำท่าทางล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อน เพื่อยั่วให้เขาโกรธ	2.54	1.06	1.38	0.49	5.67	0.00*
26	บางครั้งฉันแสดงให้คนที่ฉันไม่พอใจรู้ว่า ฉันไม่พอใจเขา โดยกระแทกของให้มีเสียงดังต่อหน้าเขา	2.92	1.28	1.75	0.67	4.26	0.00*
27	ถ้าเพื่อนแกล้งขวางทางเดินฉันจะผลักให้เพื่อนพ้นทางเดิน	2.21	1.25	1.46	0.50	2.84	0.00*
28	ฉันจะขว้างของที่อยู่ในมือใส่คนที่มาทำร้ายฉันก่อน	2.46	0.97	1.50	0.59	3.70	0.00*
29	บางครั้งถ้าฉันมีไม้หรือสิ่งของอยู่ใกล้มือ ฉันจะคว้ามาตีคนที่ทำให้ฉันโกรธ	1.75	0.79	1.25	0.44	2.93	0.00*
30	ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นจนบางครั้งชกต่อย ตบตีกัน	2.29	1.19	1.50	0.51	3.29	0.00*
31	ฉันเคยแกล้งเพื่อน (เช่น ชัดขาให้ล้ม ตีผม หรือทำให้เดือดร้อนรำคาญ) เพราะสนุกดี	2.42	1.47	1.38	0.49	3.57	0.00*
32	บางครั้งเมื่ออยากดูของของเพื่อน เคยถือโอกาสแย่งมาดูก่อน	1.79	0.77	1.54	0.58	1.44	0.16
33	ถ้าใครทำสิ่งของของฉันเสียหาย ฉันจะทำให้ของของคนนั้นเสียหายเป็นการตอบแทนบ้าง	2.00	0.88	1.33	0.48	2.79	0.01*
34	บางครั้งฉันเคยแกล้งผู้ที่อ่อนแอกว่า (เช่น ขวางทางเดิน)	1.75	0.94	1.58	0.58	0.84	0.40

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
35	ถ้าใครหัวเราะเมื่อฉันทำผิดบางครั้ง ฉันจะไปพูดทำร้ายจิตใจเขา	2.00	0.72	1.75	0.53	1.23	0.22
36	ถ้าใครตั้งใจทำให้ฉันได้รับความอับอาย ฉันจะต้องทำให้เขาได้รับความบาดเจ็บ	1.83	0.96	1.25	0.44	2.93	0.00*
37	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ห้ามโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะทำสิ่งที่ถูกห้ามนั้น	2.54	0.97	1.50	0.51	5.10	0.00*
38	ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะแสดงท่าที่ไม่พอใจ โดยทำลาย สิ่งของ	2.25	0.94	1.71	0.62	2.84	0.00*
39	เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นและถูกทำ ทนายให้ต่อสู้กัน ฉันก็จะไม่ปฏิเสธ	2.88	1.65	1.67	0.86	3.39	0.00*
40	บางครั้งเมื่อฉันไม่พอใจการกระทำของ บางคนก็เคยทำให้เขาให้พิสูจน์ว่าใครต่อสู้ ได้ดีกว่ากัน	2.08	1.21	1.50	0.51	2.42	0.02*
41	ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่คนที่ทำให้ฉัน โกรธมาก	2.13	1.07	1.42	0.58	2.99	0.00*
42	ถ้าฉันถูกดูต่ำ ฉันจะระบายความโกรธ โดยทำให้สิ่งของส่วนรวมเสียหาย	1.58	0.97	1.46	0.58	0.64	0.52
43	ฉันเคยข่มขู่เพื่อนเพื่อขอของที่ฉัน ต้องการจากเขา	1.33	0.56	1.21	0.41	1.14	0.26
44	บางครั้งฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำของที่ฉัน ต้องการมาให้ฉัน	1.29	0.55	1.25	0.44	0.29	0.77
45	เมื่อพบกับบางคนที่ไม่ชอบหน้ากัน บางครั้งก็เคยแหย้ให้เขาไม่พอใจ	2.71	1.51	1.42	0.58	4.02	0.00*

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
46	ฉันเคยแกล้งให้รุ่นน้องทำในสิ่งที่เขาอับอาย	1.29	0.85	1.29	0.46	0.00	1.00
47	ฉันเคยเอาของของเพื่อนไปซ่อนเพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย	2.08	0.97	1.58	0.58	2.14	0.04*
48	บางครั้งฉันแอบเอาสิ่งที่เพื่อนเกลียดกลัวใส่ในกระเป๋า หรือโต๊ะของเขาเพราะความสนุก	1.83	0.96	1.33	0.48	2.39	0.02*
49	บางครั้งฉันเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนังเพื่อระบายความคับแค้นใจ	1.71	0.85	1.33	0.48	1.61	0.11
50	เมื่อฉันเกิดความโกรธแค้น บางครั้งเคยทำของส่วนรวมเสียหาย	1.38	0.49	1.25	0.44	1.00	0.32
51	ฉันเคยเขียนว่าบางคนที่ไม่พอใจในสถานที่สาธารณะ เช่น ห้องน้ำ เพราะจะไม่มีใครรู้	1.25	0.44	1.25	0.44	0.00	1.00
52	บางครั้งฉันเคยหยอกล้อเล่นกับเพื่อนแล้วได้รับบาดเจ็บ ฉันควบคุมความโกรธไม่ได้ ต้องทำให้เขาบาดเจ็บคืน	1.58	0.71	1.29	0.55	1.90	0.07
53	เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น ฉันเคยพูดประชดเขา	1.92	0.71	1.25	0.53	3.76	0.00*
54	เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันเคยเข้าไปร่วมต่อสู้เพื่อช่วยเหลือเพื่อน	2.92	1.41	1.54	0.65	4.89	0.00*
55	บางครั้งถ้ามีการแข่งขันกีฬาระหว่างห้อง ฉันจะพูดทำทนายฝ่ายตรงข้าม	1.75	0.67	1.38	0.49	2.38	0.02*

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
56	หากมีกรณีขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันจะ แก้ปัญหาด้วยการใช้กำลังตัดสิน	1.79	1.06	1.38	0.57	2.19	0.03*
57	บางครั้งเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรม ฉัน เคยทำให้ของใช้เสียหายเป็นการระบาย อารมณ์	1.67	0.91	1.25	0.44	2.00	0.05*
58	บางครั้งเมื่อไม่พอใจผู้อื่น ฉันจะทำ เสื้อผ้าหรือสมุดของเขาเปื้อน	1.38	0.64	1.13	0.33	1.81	0.08

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 4.3 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองเท่ากับ 132.83 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 88.42 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในข้อที่ 1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,33,36,37,38,39, 40,41,45,47,48,53,54,55,56,57

ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
1	เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงเพื่อเอาชนะ	2.79	0.77	2.96	0.69	-1.00	0.32
2	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่สั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะขัดขืนไม่ทำตาม	2.42	0.92	2.58	0.83	-0.94	0.35
3	เมื่อเพื่อนตักเตือนในเรื่องส่วนตัวฉันจะไม่พอใจ และพูดว่าไม่ต้องมายุ่งเรื่อง	1.88	0.79	2.08	0.71	-1.22	0.23
4	ถ้าฉันไม่พอใจเพื่อนหรือผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเพื่อให้อับอาย	2.67	1.09	3.08	1.01	-1.44	0.16
5	ฉันเคยทำเสียงดังรบกวนขณะที่ครูกำลังสอน	3.13	1.03	2.88	1.03	1.00	0.32
6	เมื่อมีใครห้ามฉันไม่ให้ทำบางสิ่งแต่ฉันยังทำสิ่งนั้น ฉันมักจะพูดย้อนว่าเขากลับไปเสมอ	2.38	1.01	2.58	0.83	-0.86	0.39
7	เมื่อฉันทำผิดและไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ ฉันจะพูดโกหก	2.33	0.63	2.42	0.71	-0.44	0.66
8	ฉันจะพูดจาเยาะเย้ยผู้ที่เคยตำหนิความผิดพลาดของฉัน ถ้าเขาทำผิดพลาดบ้าง	2.38	1.01	2.33	0.76	0.19	0.84
9	ฉันมักล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน เพราะสนุกดี	2.63	1.20	2.46	1.17	0.72	0.47
10	บางครั้งฉันจะพูดยั่วให้เพื่อนโกรธ เพราะสนุกดี	1.88	0.90	2.21	1.02	-1.62	0.11

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
11	ถ้าใครแก้งฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขา เพราะไม่พอใจ	2.50	0.78	2.38	0.71	0.56	0.57
12	ถ้าสิ่งของของฉันถูกทำให้เสียหายโดย ไม่รู้ว่าเป็นใครทำ ฉันจะสาปแช่งคนที่ทำ	2.79	1.31	2.33	1.12	1.74	0.09
13	หากฉันรู้ว่าคนอื่นแอบไปนินทา ฉันจะ ไม่พูดไม่ดีกับเขา	2.29	0.80	2.46	0.93	-0.81	0.42
14	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะพูดจา ข่มขู่เพื่อน	1.63	0.71	1.63	0.71	0.00	1.00
15	บางครั้งฉันจะพูดคำหยาบ หรือด่าเมื่อ ฉันไม่พอใจใคร	3.25	1.07	2.92	1.10	1.44	0.16
16	ถ้าฉันถูกกล่าวหาว่าผิด แต่ฉันไม่ผิด ฉันจะแสดงพฤติกรรมตอบโต้ โดยเข้าไป ต่อว่าเขา	3.83	1.00	2.88	1.15	2.98	0.00*
17	ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะ พูดจาสบประมาทให้เขาเจ็บใจใน บางครั้ง	2.04	1.04	2.13	0.79	-0.32	0.74
18	ฉันมักจะตั้งฉายาเพื่อนคนที่มีปมด้อย ในเรื่องต่างๆ	2.42	1.50	2.04	0.99	1.16	0.25
19	ถ้าใครทำให้ฉันอับอายหรือโกรธแค้น ฉันจะพูดให้เขาอับอายเป็นการแก้แค้น	2.67	1.20	2.08	0.77	2.35	0.02*
20	ถ้าฉันถูกผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉัน ไม่ผิด บางครั้งฉันจะโต้เถียง	3.46	1.06	2.58	0.97	4.14	0.00*
21	ฉันจะพูดวิจารณ์เพื่อนตรงๆ เมื่อเขาทำ อะไรไม่ถูกใจฉัน	2.54	0.88	2.25	0.79	1.27	0.21

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
22	ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขากลับทันที	3.50	0.93	3.00	0.88	2.22	0.03*
23	บางครั้งฉันเคยตำว่าผู้ที่กล่าวหาฉัน	3.21	1.06	2.75	0.94	1.79	0.08
24	ฉันมักจะใช้คำหยาบคายพูดระบายเมื่อเกิดความไม่พอใจ	3.33	1.20	2.88	1.07	1.90	0.06
25	ฉันเคยทำท่าทางล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อน เพื่อยั่วให้เขาโกรธ	2.33	1.12	2.29	1.08	0.14	0.88
26	บางครั้งฉันแสดงให้คนที่ฉันไม่พอใจรู้ว่า ฉันไม่พอใจเขา โดยกระแทกของให้มีเสียงดังต่อหน้าเขา	2.67	1.16	2.33	0.48	1.39	0.17
27	ถ้าเพื่อนแกล้งขวางทางเดินฉันจะผลักให้เพื่อนพ้นทางเดิน	1.71	0.69	1.75	0.73	-0.21	0.83
28	ฉันจะขว้างของที่อยู่ในมือใส่คนที่มาทำร้ายฉันก่อน	2.29	1.33	1.92	0.88	1.36	0.18
29	บางครั้งถ้าฉันมีไม้หรือสิ่งของอยู่ใกล้มือ ฉันจะคว้ามาตีคนที่ทำให้ฉันโกรธ	1.58	1.06	1.63	0.77	-0.15	0.87
30	ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นจนบางครั้งชกต่อย ตบตีกัน	1.42	0.65	1.42	0.50	0.00	1.00
31	ฉันเคยแกล้งเพื่อน (เช่น ชัดขาให้ล้ม ดึงผม หรือทำให้เดือดร้อนรำคาญ) เพราะสนุกดี	2.58	1.38	2.25	1.11	1.44	0.16
32	บางครั้งเมื่ออยากดูของของเพื่อน เคยถือโอกาสแย่งมาดูก่อน	1.83	0.76	1.88	0.53	-0.37	0.71

\* $p < .05$



ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
33	ถ้าใครทำสิ่งของของฉันเสียหาย ฉันจะ ทำให้ของของคนนั้นเสียหายเป็นการ ตอบแทนบ้าง	1.58	0.58	1.83	0.70	-1.54	0.13
34	บางครั้งฉันเคยแกล้งผู้ที่อ่อนแอกว่า (เช่น ขวางทางเดิน)	2.00	1.06	1.88	0.74	0.64	0.52
35	ถ้าใครหัวเราะเมื่อฉันทำผิดบางครั้ง ฉันจะไปพูดทำร้ายจิตใจเขา	1.92	0.77	2.00	0.83	-0.44	0.66
36	ถ้าใครตั้งใจทำให้ฉันได้รับความอับอาย ฉันจะต้องทำให้เขาได้รับความบาดเจ็บ	1.71	1.12	1.67	0.81	0.16	0.87
37	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ห้ามโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะทำสิ่งที่ถูกห้ามนั้น	2.50	1.14	2.42	1.06	0.37	0.71
38	ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะแสดงท่าที่ไม่พอใจ โดยทำลาย สิ่งของ	2.08	1.10	2.21	1.10	-0.61	0.54
39	เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นและถูกทำ ทายเป็นต่อสู้อัน ฉันก็จะไม่ปฏิเสธ	2.08	1.21	1.71	0.90	1.89	0.07
40	บางครั้งเมื่อฉันไม่พอใจการกระทำของ บางคนก็เคยทำให้เขาให้พิสูจน์ว่าใครต่อสู้ ได้ดีกว่ากัน	1.33	0.56	1.50	0.78	-0.81	0.42
41	ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่คนที่ทำให้ฉัน โกรธมาก	1.67	0.81	1.63	0.71	0.19	0.84
42	ถ้าฉันถูกดูต่ำ ฉันจะระบายความโกรธ โดยทำให้สิ่งของส่วนรวมเสียหาย	1.42	0.88	1.63	0.64	-1.04	0.30

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
43	ฉันเคยข่มขู่เพื่อนเพื่อขอของที่ฉันต้องการจากเขา	1.50	1.02	1.63	0.82	-0.53	0.60
44	บางครั้งฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน	1.29	0.69	1.42	0.71	-0.90	0.37
45	เมื่อพบกับบางคนที่ไม่ชอบหน้ากัน บางครั้งเคยเหยยให้เขาไม่พอใจ	2.29	0.95	1.96	0.62	1.69	0.10
46	ฉันเคยแกล้งให้รุ่นน้องทำในสิ่งที่เขาอับอาย	1.25	0.67	1.25	0.44	0.00	1.00
47	ฉันเคยเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย	2.13	0.94	2.08	0.77	0.20	0.84
48	บางครั้งฉันแอบเอาสิ่งที่เพื่อนเกลียดกลัวไว้ในกระเป๋า หรือโต๊ะของเขา เพราะความสนุก	1.96	0.90	2.00	0.88	-0.19	0.84
49	บางครั้งฉันเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนังเพื่อระบายความคับแค้นใจ	1.50	0.72	1.88	0.90	-2.09	0.04*
50	เมื่อฉันเกิดความโกรธแค้น บางครั้งเคยทำของส่วนรวมเสียหาย	1.38	0.77	1.63	0.77	-1.06	0.29
51	ฉันเคยเขียนว่าบางคนที่ไม่พอใจในสถานที่สาธารณะ เช่น ห้องน้ำ เพราะจะไม่มีใครรู้	1.29	0.75	1.75	0.98	-1.74	0.94
52	บางครั้งฉันเคยหยอกล้อเล่นกับเพื่อนแล้วได้รับบาดเจ็บ ฉันควบคุมความโกรธไม่ได้ ต้องทำให้เขาบาดเจ็บคืน	1.46	0.65	1.67	0.81	-0.89	0.38

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
53	เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น ฉันเคยพูดประชดเขา	2.25	0.98	2.08	0.88	0.59	0.55
54	เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันเคยเข้าไปร่วม ต่อสู้เพื่อช่วยเหลือเพื่อน	2.17	1.09	2.13	0.90	0.17	0.86
55	บางครั้งถ้ามีการแข่งขันกีฬาระหว่าง ห้อง ฉันจะพูดทำทนายฝ่ายตรงข้าม	1.42	0.88	1.50	0.59	-0.37	0.71
56	หากมีกรณีขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันจะ แก้ปัญหาด้วยการใช้กำลังตัดสิน	1.21	0.41	1.21	0.41	0.00	1.00
57	บางครั้งเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรม ฉัน เคยทำให้ของใช้เสียหายเป็นการระบาย อารมณ์	1.46	0.88	1.58	0.65	-0.72	0.47
58	บางครั้งเมื่อไม่พอใจผู้อื่น ฉันจะทำ เสื้อผ้าหรือสมุดของเขาเปื้อน	1.38	0.49	1.58	0.58	-1.55	1.35

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 4.4 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองเท่ากับ 124.54 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 121.13 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 16,19,20,22 และ 49

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ปรากฏดังตารางที่ 4.5, 4.6 และแผนภาพที่ 4.1

**ตารางที่ 4.5** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{x}$	SD		
กลุ่มทดลอง	24	88.42	10.63	-7.32	0.00*
กลุ่มควบคุม	24	121.13	19.10		

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4.5 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 88.42 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 121.13 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง

**ตารางที่ 4.6** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว หลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
1	เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงเพื่อเอาชนะ	2.04	0.62	2.96	0.69	-4.82	0.00*
2	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่สั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะขัดขืนไม่ทำตาม	1.67	0.48	2.58	0.83	-4.68	0.00*
3	เมื่อเพื่อนตักเตือนในเรื่องส่วนตัวฉันจะไม่พอใจ และพูดว่าไม่ต้องมายุ่งเรื่อง	1.67	0.48	2.08	0.71	-2.36	0.22
4	ถ้าฉันไม่พอใจเพื่อนหรือผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเพื่อให้เค้ารู้ตัว	1.92	0.65	3.08	1.01	-4.72	0.00*
5	ฉันเคยทำเสียงดังรบกวนขณะที่ครูกำลังสอน	1.83	0.48	2.88	1.03	-4.47	0.00*
6	เมื่อมีใครห้ามฉันไม่ให้ทำบางสิ่งแต่ฉันยังทำสิ่งนั้น ฉันมักจะพูดย้อนว่าเขากลับไปเสมอ	1.67	0.56	2.58	0.83	-4.47	0.00*
7	เมื่อฉันทำผิดและไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ ฉันจะพูดโกหก	1.63	0.49	2.42	0.71	-4.45	0.00*
8	ฉันจะพูดจาเยาะเย้ยผู้ที่เคยตำหนิความผิดพลาดของฉัน ถ้าเขาทำผิดพลาดบ้าง	1.54	0.72	2.33	0.76	-3.69	0.00*
9	ฉันมักล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน เพราะสนุกดี	1.63	0.57	2.46	1.17	-3.11	0.00*
10	บางครั้งฉันจะพูดยั่วให้เพื่อนโกรธ เพราะสนุกดี	1.33	0.48	2.21	1.02	-3.79	0.00*

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
11	ถ้าใครแก้งฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขา เพราะไม่พอใจ	1.96	0.46	2.38	0.71	-2.40	0.02*
12	ถ้าสิ่งของของฉันถูกทำให้เสียหายโดย ไม่รู้ว่าเป็นใครทำ ฉันจะสาปแช่งคนที่ทำ	1.58	0.50	2.33	1.12	-2.97	0.00*
13	หากฉันรู้ว่าคนอื่นแอบไปนินทา ฉันจะ ไม่พูดไม่ดีกับเขา	1.75	0.53	2.46	0.93	-3.23	0.00*
14	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะพูดจา ข่มขู่เพื่อน	1.29	0.55	1.63	0.71	-1.81	0.07
15	บางครั้งฉันจะพูดคำหยาบ หรือด่าเมื่อ ฉันไม่พอใจใคร	1.75	0.67	2.92	1.10	-4.42	0.00*
16	ถ้าฉันถูกกล่าวหาว่าผิด แต่ฉันไม่ผิด ฉันจะแสดงพฤติกรรมตอบโต้ โดยเข้าไป ต่อว่าเขา	1.63	0.64	2.88	1.15	-4.62	0.00*
17	ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะ พูดจาสบประมาทให้เขาเจ็บใจใน บางครั้ง	1.75	0.67	2.13	0.79	-1.75	0.08
18	ฉันมักจะตั้งฉายาเพื่อนคนที่มีปมด้อย ในเรื่องต่างๆ	1.54	0.50	2.04	0.99	-2.18	0.03*
19	ถ้าใครทำให้ฉันอับอายหรือโกรธแค้น ฉันจะพูดให้เขาอับอายเป็นการแก้แค้น	1.67	0.70	2.08	0.77	-1.95	0.05*
20	ถ้าฉันถูกผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉัน ไม่ผิด บางครั้งฉันจะโต้เถียง	1.63	0.64	2.58	0.97	-4.01	0.00*
21	ฉันจะพูดวิจารณ์เพื่อนตรงๆ เมื่อเขาทำ อะไรไม่ถูกใจฉัน	1.71	0.80	2.25	0.79	-2.34	0.02*

\*p&lt;.05

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
22	ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขากลับทันที	1.67	0.63	3.00	0.88	-5.99	0.00*
23	บางครั้งฉันเคยตำว่าผู้ที่กล่าวหาฉัน	1.71	0.55	2.75	0.94	-4.67	0.00*
24	ฉันมักจะใช้คำหยาบคายพูดระบายเมื่อเกิดความไม่พอใจ	1.83	0.63	2.88	1.07	-4.08	0.00*
25	ฉันเคยทำท่าทางล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อน เพื่อยั่วให้เขาโกรธ	1.38	0.49	2.29	1.08	-3.77	0.00*
26	บางครั้งฉันแสดงให้คนที่ฉันไม่พอใจรู้ว่า ฉันไม่พอใจเขา โดยกระแทกของให้มีเสียงดังต่อหน้าเขา	1.75	0.67	2.33	0.48	-3.44	0.00*
27	ถ้าเพื่อนแกล้งขวางทางเดินฉันจะผลักให้เพื่อนพ้นทางเดิน	1.46	0.50	1.75	0.73	-1.59	0.11
28	ฉันจะขว้างของที่อยู่ในมือใส่คนที่มาทำร้ายฉันก่อน	1.50	0.59	1.92	0.88	-1.92	0.06
29	บางครั้งถ้าฉันมีไม้หรือสิ่งของอยู่ใกล้มือ ฉันจะคว้ามาตีคนที่ทำให้ฉันโกรธ	1.25	0.44	1.63	0.77	-2.06	0.04*
30	ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นจนบางครั้งชกต่อย ตบตีกัน	1.50	0.51	1.42	0.50	0.56	0.57
31	ฉันเคยแกล้งเพื่อน (เช่น ชัดขาให้ล้ม ดึงผม หรือทำให้เดือดร้อนรำคาญ) เพราะสนุกดี	1.38	0.49	2.25	1.11	-3.51	0.00*
32	บางครั้งเมื่ออยากดูของของเพื่อน เคยถือโอกาสแย่งมาดูก่อน	1.54	0.58	1.88	0.53	-2.05	0.04*

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
33	ถ้าใครทำสิ่งของของฉันเสียหาย ฉันจะ ทำให้ของของคนนั้นเสียหายเป็นการ ตอบแทนบ้าง	1.33	0.48	1.83	0.70	-2.87	0.00*
34	บางครั้งฉันเคยแกล้งผู้ที่อ่อนแอกว่า (เช่น ขวางทางเดิน)	1.58	0.58	1.88	0.74	-1.51	0.13
35	ถ้าใครหัวเราะเมื่อฉันทำผิดบางครั้ง ฉันจะไปพูดทำร้ายจิตใจเขา	1.75	0.53	2.00	0.83	-1.23	0.22
36	ถ้าใครตั้งใจทำให้ฉันได้รับความอับอาย ฉันจะต้องทำให้เขาได้รับความบาดเจ็บ	1.25	0.44	1.67	0.81	-2.19	0.03*
37	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ห้ามโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะทำสิ่งที่ถูกห้ามนั้น	1.50	0.51	2.42	1.06	-3.81	0.00*
38	ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะแสดงท่าที่ไม่พอใจ โดยทำลาย สิ่งของ	1.71	0.62	2.21	1.10	-1.93	0.06
39	เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นและถูกทำ ทนายให้ต่อสู้กัน ฉันก็จะไม่ปฏิเสธ	1.67	0.86	1.71	0.90	-0.16	0.87
40	บางครั้งเมื่อฉันไม่พอใจการกระทำของ บางคนก็เคยทำเขาให้พิสูจน์ว่าใครต่อสู้ ได้ดีกว่ากัน	1.50	0.51	1.50	0.78	0.00	1.00
41	ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่คนที่ทำให้ฉัน โกรธมาก	1.42	0.58	1.63	0.71	-1.11	0.27
42	ถ้าฉันถูกดูต่ำ ฉันจะระบายความโกรธ โดยทำให้สิ่งของส่วนรวมเสียหาย	1.46	0.58	1.63	0.64	-0.93	0.35

\* $p < .05$



ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
43	ฉันเคยข่มขู่เพื่อนเพื่อขอของที่ฉันต้องการจากเขา	1.21	0.41	1.63	0.82	-2.21	0.03*
44	บางครั้งฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน	1.25	0.44	1.42	0.71	-0.96	0.33
45	เมื่อพบกับบางคนที่ไม่ชอบหน้ากัน บางครั้งเคยเหยยให้เขาไม่พอใจ	1.42	0.58	1.96	0.62	-3.10	0.00*
46	ฉันเคยแกล้งให้รุ่นน้องทำในสิ่งที่เขาอับอาย	1.29	0.46	1.25	0.44	0.31	0.75
47	ฉันเคยเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย	1.58	0.58	2.08	0.77	-2.52	0.01*
48	บางครั้งฉันแอบเอาสิ่งที่เพื่อนเกลียดกลัวไว้ในกระเป๋า หรือโต๊ะของเขา เพราะความสนุก	1.33	0.48	2.00	0.88	-3.24	0.00*
49	บางครั้งฉันเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนังเพื่อระบายความคับแค้นใจ	1.33	0.48	1.88	0.90	-2.60	0.01*
50	เมื่อฉันเกิดความโกรธแค้น บางครั้งเคยทำของส่วนรวมเสียหาย	1.25	0.44	1.63	0.77	-2.06	0.04*
51	ฉันเคยเขียนว่าบางคนที่ไม่พอใจในสถานที่สาธารณะ เช่น ห้องน้ำ เพราะจะไม่มีใครรู้	1.25	0.44	1.75	0.98	-2.26	0.03*
52	บางครั้งฉันเคยหยอกล้อเล่นกับเพื่อนแล้วได้รับบาดเจ็บ ฉันควบคุมความโกรธไม่ได้ ต้องทำให้เขาบาดเจ็บคืน	1.29	0.55	1.67	0.81	-1.86	0.06

\* $p < .05$

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

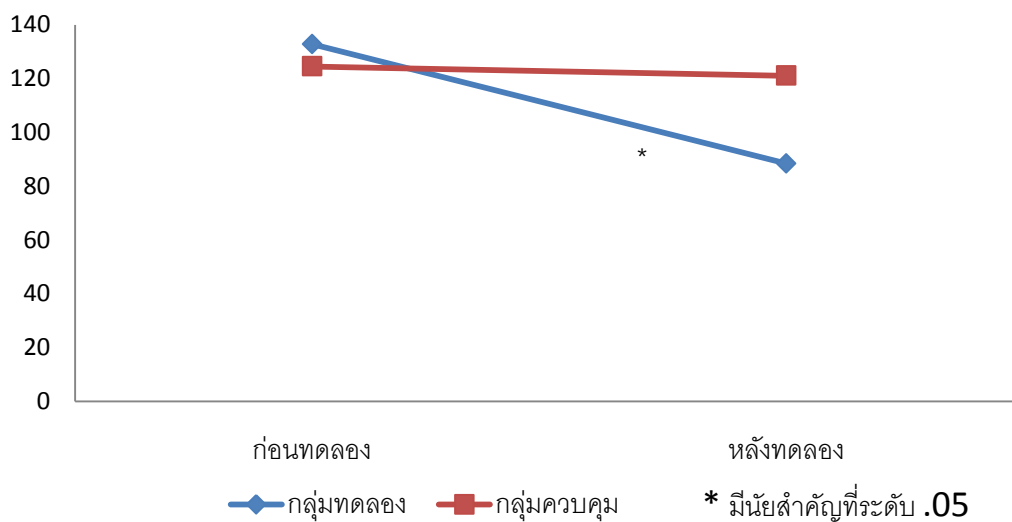
ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		(n = 24)		(n = 24)			
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
53	เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น ฉันเคยพูดประชดเขา	1.25	0.53	2.08	0.88	-3.96	0.00*
54	เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันเคยเข้าไปร่วม ต่อสู้เพื่อช่วยเหลือเพื่อน	1.54	0.65	2.13	0.90	-2.56	0.01*
55	บางครั้งถ้ามีการแข่งขันกีฬาระหว่าง ห้อง ฉันจะพูดทำทนายฝ่ายตรงข้าม	1.38	0.49	1.50	0.59	-0.79	0.43
56	หากมีกรณีขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันจะ แก้ปัญหาด้วยการใช้กำลังตัดสิน	1.38	0.57	1.21	0.41	1.15	0.25
57	บางครั้งเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรม ฉัน เคยทำให้ของใช้เสียหายเป็นการระบาย อารมณ์	1.25	0.44	1.58	0.65	-2.06	0.04*
58	บางครั้งเมื่อไม่พอใจผู้อื่น ฉันจะทำ เสื้อผ้าหรือสมุดของเขาเปื้อน	1.13	0.33	1.58	0.58	-3.33	0.00*

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 4.6 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 88.42 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 121.13 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,15,16,18,19,20,21,22,23,24,25,26,29,30,31,32,33,36,37,43,45,47,48,49,50,51,53,54,57,58 และ 59

**แผนภาพที่ 4.1** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 4.1 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลลดลงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองเท่ากับ 132.83 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง หลังการทดลองเท่ากับ 88.42 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลไม่แตกต่างก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองเท่ากับ 124.54 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง หลังการทดลองเท่ากับ 121.13 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง

และพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลลดลงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว เท่ากับ 88.42 คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย นักเรียนควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว เท่ากับ 121.13 คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล จะส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว 3) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง และสมัครเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน ที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ประกอบด้วย 6 กิจกรรมได้แก่ 1) กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล 2) กิจกรรมการฝึกควบคุมความก้าวร้าว 3) กิจกรรมนันทนาการ 4) กิจกรรมโยคะ 5) กิจกรรมประเมินตนเอง และ 6) กิจกรรมให้คำปรึกษา เสริมแรง และเก็บรวบรวมข้อมูลโดย แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลวิจัยได้ดังนี้

1) โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระดับพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองลดลงจากก่อนการทดลองจากระดับปานกลางเป็นระดับน้อย

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองเท่ากับ 132.83 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 88.42 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,33, 36,37,38,39,40,41,45,47,48,53,54,55,56 และ 57

3) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 88.42 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 121.13 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,15,16,18,19,20,21,22,23,24,25,26,29,30,31,32,33,36,37,43,45,47,48,49,50,51,53,54,57,58 และ 59

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล จะส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ลดลง

จากการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ระดับพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงจากระดับปานกลางเป็นระดับน้อย ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

#### 1) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม ได้แก่ 1. สร้างความสัมพันธ์และทำความเข้าใจ 2. อะไรคือความก้าวร้าว 3. การแสดงบทบาทสมมุติ แต่ละกิจกรรมเป็นการให้ความรู้สร้างความสัมพันธ์ สร้างเจตคติที่ดีต่อตนเอง ระหว่างนักเรียนกับนักเรียนและผู้วิจัยกับนักเรียน ซึ่งกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมุติ สามารถใช้เป็นขั้นตอนในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้อย่างสมบูรณ์ เนื่องจากผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกคิดถึงสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความโกรธ และฝึกคิดถึงผลของความโกรธ เป็นการสอนให้นักเรียนฝึกคิดและเข้าใจว่า อะไรเป็นสาเหตุให้รู้สึกโกรธ และความโกรธเป็นตัวกระตุ้นภายในที่มีผลทำให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว การที่ผู้วิจัยฝึกให้คิดซ้ำๆ ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจ และเกิดการตระหนักคือการเรียนรู้ถึงความคิดความรู้สึกของตนเอง เป็นการเริ่มต้นที่จะจัดการกับความรู้สึกและการกระทำที่เป็นทางลบของตนเองได้ เห็นได้จากการออกมาแสดงบทบาทสมมุติของนักเรียน ซึ่งนักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมุติจากสถานการณ์ที่นักเรียนยกขึ้นมาและสามารถแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชดาภรณ์ ไกรกริ่ง (2549) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 2) กิจกรรมฝึกควบคุมความก้าวร้าว

กิจกรรมฝึกควบคุมความก้าวร้าว แบ่งออกเป็น 6 กิจกรรม ได้แก่ 1. เทคนิคการสูดลมหายใจ 2. เทคนิคการนับในใจและจินตนาการ 3. การเตือนตนเอง 4. การคิดไปข้างหน้า 5. เทคนิคการพูดกับตนเองไปในทางที่ดี 6. การตั้งเป้าหมาย เป็นการฝึกเทคนิคเพื่อลดความก้าวร้าวซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมกับนักเรียนและเป็นวิธีที่ฝึกได้ง่าย ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกระทำซ้ำๆ การ

สอนให้นักเรียนฝึกคิด มีผลช่วยให้นักเรียนยับยั้งไม่ให้ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้นแบบทันทีทันใด ทำให้นักเรียนมีเวลาหาทางเลือกในการแสดงออกได้มากขึ้น และระงับไม่ให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา ผลจากการเปลี่ยนแปลงระบบความคิด เห็นได้จากคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) ซึ่งใช้รูปแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา การจัดการกับความโกรธโดยใช้เทคนิคการสุดลมหายช้าๆ การนับในใจ และจินตนาการ พุดเตือนตนเอง และคิดถึงผลกระทบที่ตามมา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

### 3) กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดโอกาสให้แต่ละคนมีส่วนร่วมได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของเพื่อนนำไปสู่การเข้าใจบุคคลอื่น และสามารถรับรู้อารมณ์ของ เกิดความเข้าใจมากขึ้น ทำให้เกิดการปรับตัวเข้าหากัน ตลอดทั้งมีการเลือกเปลี่ยนความคิดเห็นทัศนคติระหว่างกัน ทำให้นักเรียนสามารถรวบรวมกรอบความคิดมาใช้กับตนเอง นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังทำให้เกิดความร่วมมือต่างๆ เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นทำให้นักเรียนมีความรู้สึกอันดีต่อตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม มาเป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล เป็นโปรแกรมที่สร้างความสนุกสนาน และรอยยิ้มให้กับนักเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะเนื้อหาในเกมสอดแทรกไปด้วยสาระและแนวทางต่างๆ ในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับคำกล่าวของ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิตและความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการช่วยให้ลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์

### 4) กิจกรรมโยคะ

กิจกรรมโยคะเป็นวิธีการฝึกจิตและการผ่อนคลายวิธีหนึ่งที่สะดวก ประหยัด เรียนรู้ได้ง่ายและเป็นวิธีที่แปลกไปจากการออกกำลังกายทั่วไป คือมีทั้งการบริหารกายและบริหารจิต

ควบคู่กันไป โยคะยังเป็นระบบการบริหารที่ต้องอาศัยความแน่วแน่มั่นคง สม่าเสมอของจิตใจ โยคะจึงเป็นวิธีฝึกจิตให้เข้มแข็ง เมื่อจิตเข้มแข็งย่อมควบคุมกายและพฤติกรรมต่างๆ ได้ ในการบริหารกายแบบโยคะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดและยืดตัวอย่างซ้ำๆ เป็นผลให้ร่างกายผ่อนคลาย อีกทั้งอวัยวะภายในและภายนอกได้รับการบริหารอย่างเต็มที่ ทำให้สุขภาพกายดี เมื่อสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็จะดีตามไปด้วยเพราะกายกับจิตมีความเกี่ยวเนื่องกัน นอกจากนี้การฝึกควบคุมลมหายใจแบบโยคะ โดยการหายใจที่ลึกและยาวมีผลให้ฮอร์โมนแอดรีนาลีนลดลง เป็นผลให้ความโกรธและอารมณ์ฉุนเฉียวลดลงด้วย พฤติกรรมก้าวร้าวจึงไม่เกิดขึ้น

ในกิจกรรมโยคะ ผู้วิจัยได้สาธิตวิธีการฝึกโยคะท่าต่างๆ และอธิบายประโยชน์ของการทำโยคะในแต่ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ปฏิบัติตาม ซึ่งผลการกระทำของนักเรียนที่ผู้วิจัยสามารถสังเกตเห็นได้คือ นักเรียนมีความตั้งใจและมีสมาธิในระหว่างการทำท่าโยคะ หลังจากการฝึกโยคะได้ให้เสร็จให้นักเรียนกลุ่มทดลองอภิปรายถึงความรู้สึกลังการท่าโยคะ พบว่านักเรียนมีความรู้สึกผ่อนคลาย ควบคุมสติได้ดีขึ้น สอดคล้องกับ ลลิตา ธีระสิทธิ์ และ วลัย ชูณหวัดดีกุล (2538) ที่กล่าวไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัตรา สอนจันทร์ (2544) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการฝึกโยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกโยคะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผลของการฝึกโยคะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนให้น้อยลงนั้นแสดงให้เห็นว่าการฝึกโยคะ มีผลต่อการลดความคับข้องใจ ความเครียดและความวิตกกังวลซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

##### 5) กิจกรรมประเมินตนเอง

กิจกรรมประเมินตนเองเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนระบายถึงสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน พร้อมทั้งประเด็นผลที่เกิดขึ้นหลังการแสดงความก้าวร้าวของนักเรียนโดยบันทึกลงในสมุดประเมินตนเองที่ผู้วิจัยทำขึ้น ซึ่งนักเรียนจะบันทึกแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองไม่ว่าจะเป็นการแสดงความก้าวร้าวทางกาย วาจา และใจ ลักษณะที่แสดงออกถึงความก้าวร้าว ระยะเวลาที่แสดงออก วิธีการควบคุมความก้าวร้าว โดยให้นักเรียนประเมินตนเองสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง แล้วส่งคืนผู้วิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยได้หาสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว หลังจากนั้นผู้วิจัยได้หาแนวทางในการแก้ปัญหา และเสนอวิธีการจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวให้นักเรียนแต่ละคน จากการอ่านสมุดบันทึกของแต่ละคน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่แสดงออกถึงความก้าวร้าวทางวาจามากที่สุด โดยการพูดคำหยาบกับเพื่อน ชมชู้รุ่นน้อง แต่ไม่มีลักษณะการแสดงออกถึงความรุนแรงทางกาย จากการที่ให้นักเรียนประเมินตนเอง และให้



นักเรียนสรุปว่าในหนึ่งสัปดาห์ นักเรียนแสดงออกถึงความก้าวร้าวก็ครั้ง และให้นักเรียนฝึกตนเอง ให้แสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยลงเรื่อยๆ กิจกรรมประเมินตนเองทำให้นักเรียนรับรู้ถึงข้อมูล ของตัวนักเรียนเอง เพื่อที่จะสามารถประเมิน และควบคุมตนเองให้มีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ให้ลดลงในสัปดาห์ต่อๆ มา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีการแสดงออกถึงความ ก้าวร้าวน้อยลง พูดคำหยาบน้อยลง และสามารถฝึกควบคุมความก้าวร้าวได้ดีขึ้นเรื่อยๆ

#### 6) กิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง

กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรงจะดำเนินควบคู่กับกิจกรรมประเมินตนเอง เมื่อ ผู้วิจัยได้รู้การแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองจากกิจกรรมประเมินตนเองแล้ว ผู้วิจัย จะศึกษาและหาแนวทางแก้ไขปัญหานักเรียนแต่ละคน และนำนักเรียนมาพูดคุยให้คำปรึกษา และสังเกต พฤติกรรมของนักเรียนว่า จากกิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมฝึกควบคุมความก้าวร้าว กิจกรรมโยคะ นักเรียนสามารถใช้กิจกรรมใด เพื่อควบคุมความก้าวร้าวของตนเองได้ดีที่สุด และ นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากน้อยเพียงใด พร้อมทั้งให้เสริมแรงโดยการ กำหนดว่าถ้า นักเรียนคนใดลดพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์ได้มากที่สุด จะได้ ขนม เสื้อ หรือ บัตรดูหนัง จากผู้วิจัย เป็นการเสริมแรงให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และเสริมแรงให้นักเรียน ฝึกควบคุมความก้าวร้าวมากขึ้น จากการให้กิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง พบว่า นักเรียน ให้ความสนใจกับกิจกรรมนี้มาก กล้าที่จะมาพูดคุยกับผู้วิจัย และปรึกษาปัญหาต่างๆ และให้ ความร่วมมือกับการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) ที่ ได้ศึกษาเรื่องการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วย ปัญญา ประกอบด้วยกิจกรรมให้คำปรึกษาส่วนบุคคลและแรงจูงใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนโยธินบำรุง มีอายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดในระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะเส้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่ม ปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนกลุ่มกำกับตนเอง และกลุ่ม ควบคุมทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกตและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการตอบแบบ วัดในระยะทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรม ก้าวร้าว

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองเท่ากับ 132.83 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 88.42 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อยซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไป

### 1) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

กิจกรรมรับรู้ข้อมูลในสัปดาห์แรกของการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนอธิบายความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว จากการสุ่มนักเรียนออกมาอธิบาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เข้าใจถึงความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ไม่สามารถแยกประเภทได้ว่า มีกี่ประเภท อย่างไรบ้าง หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการรับรู้ข้อมูล พบว่า นักเรียนมีความเข้าใจถึงพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น สืบเนื่องจากกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ นักเรียนสามารถแยกประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าวได้ นักเรียนสามารถนำแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวมาประยุกต์ใช้ในการจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของกรวิดา ศรีสุภา (2547) ที่ได้ศึกษาผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนผ่านกิจกรรมการให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 13 คน ปีการศึกษา 2547 จากโรงเรียนชุมชนหมู่บ้านพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนรู้สึกเห็นคุณค่าและมั่นใจในตนเองมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ โดยสามารถนำความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้

### 2) กิจกรรมฝึกควบคุมความก้าวร้าว

จากการพูดคุยกับนักเรียนในกิจกรรมให้คำปรึกษาในสัปดาห์แรกนักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีแนวทางการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวที่นักเรียนแสดงออกมาได้ เมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกิจกรรมควบคุมความก้าวร้าว ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 กิจกรรม ได้แก่ 1. เทคนิคการสูดลมหายใจ 2. เทคนิคการนับในใจและจินตนาการ 3. การเตือนตนเอง 4. การคิดไปข้างหน้า 5. เทคนิคการพูดกับตนเองไปในทางที่ดี 6. การตั้งเป้าหมาย ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2 พบว่า หลังการทดลองผ่านไป 5 สัปดาห์ นักเรียนสามารถจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้ดีขึ้น ลดจำนวนการแสดงพฤติกรรม

ก้าวร้าวลง จากการสอบถามนักเรียนส่วนใหญ่ใช้กิจกรรม การเตือนตนเอง ควบคู่กับการคิดไปข้างหน้า จัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองเป็นอันดับต้นๆ รองลงมานักเรียนใช้กิจกรรม เทคนิคการสุดลมหายใจ เทคนิคการนับในใจและจินตนาการ การตั้งเป้าหมาย และเทคนิคการพูดกับตนเองไปในทางที่ดี ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัย Dangel, Deschner และ Rasp (1989) ที่ได้ทำการวิจัยกับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในศูนย์แก้ไขปัญหายุวชน จำนวน 12 คน อายุ 10-17 ปี โดยการฝึกควบคุมความโกรธ ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค 3 เทคนิค คือ หยุดความคิด การผ่อนคลาย และการฝึกหัดแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยผู้ดูแลหอพักหรือแม่บ้านเป็นผู้สังเกตพฤติกรรม และครูผู้สอนจะเป็นผู้บันทึกพฤติกรรมในสถานการณ์โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกลดความก้าวร้าวลงจำนวน 9 คน ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเลยตลอดช่วงที่ศึกษา 2 คน และมีพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้นจำนวน 1 คน ผลการวิจัยยังสนับสนุนสมมติฐานที่เชื่อว่า การฝึกให้บุคคลมีทักษะทางปัญญา มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกได้

### 3) กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่สอดแทรกเนื้อหาสาระเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว การแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว แนวทางต่างๆ ในการดำเนินชีวิต และทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากทำกิจกรรมนันทนาการ นักเรียนเกิดความสุขสนาน คลายความเครียด สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ได้มากขึ้น หลังการทดลองผ่านไป 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ซักถามนักเรียนกลุ่มทดลองเกี่ยวกับการทำกิจกรรมนันทนาการ พบว่า นักเรียนชอบกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมมาก เพราะรู้สึกสนุกสนาน คลายเครียด และในเกมทำให้เกิดมุมมองการดำเนินชีวิตที่ดี ทำให้เกิดความตระหนักได้มากขึ้นเกี่ยวกับผลเสียที่เกิดการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ Slaby and Guerra (1988) ได้ทำการวิจัยโดยใช้กรอบแนวคิดของพัฒนาการทางปัญญาสังคมผ่านการใช้เกมนันทนาการกลุ่มตัวอย่างมีทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 120 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม และมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง และมีพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่นอื่นๆ ลดลง

### 4) กิจกรรมโยคะ

ในกิจกรรมโยคะ ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกโยคะท่าต่างๆ และอธิบายประโยชน์ของการทำโยคะในแต่ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ปฏิบัติตาม ในช่วงแรกของการทดลอง ผู้วิจัยสังเกต

ว่านักเรียนกลุ่มทดลองบางคนเมื่อเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา นักเรียนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทันที แต่หลังการทดลอง ผ่านไป 5 สัปดาห์ เมื่อนักเรียนฝึกเทคนิคการสูดลมหายใจ ในกิจกรรมการฝึกควบคุมความก้าวร้าว ควบคู่กับการฝึกโยคะ พบว่านักเรียนมีความตั้งใจและมีสมาธิในระหว่างการทำท่าโยคะ หลังจากการฝึกโยคะเสร็จให้นักเรียนกลุ่มทดลองอภิปรายถึงความรู้สึกหลังการทำโยคะ พบว่านักเรียนมีความรู้สึกผ่อนคลาย มีสมาธิได้นานขึ้น และ ควบคุมสติได้ดีขึ้น

#### 5) กิจกรรมประเมินตนเอง

กิจกรรมประเมินตนเอง โดยให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมของตนเองลงในสมุดประเมินตนเอง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่รับรู้ว่าการแสดงออกถึงความก้าวร้าวทางวาจามากที่สุด โดยการพูดคำหยาบกับเพื่อน ช่มชู้รุ่มน้อง และจากการที่ให้นักเรียนประเมินตนเอง และสรุปว่าในหนึ่งสัปดาห์ นักเรียนแสดงออกถึงความก้าวร้าวกี่ครั้ง ในแต่ละสัปดาห์สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้มากน้อยเพียงใดเป็นการรับรู้ถึงข้อมูลของตัวนักเรียนเอง เพื่อที่จะสามารถประเมิน และควบคุมตนเองให้มีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวให้น้อยลงในสัปดาห์ต่อไป มาสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชรินทร์ จามจรี (2550) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในกับปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 187 คน ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาในการเล่นเกมนต่อสัปดาห์ พฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มเพื่อน และพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลในครอบครัว ส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว ของตัวนักเรียนเองสามารถทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

#### 6) กิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง

จากการให้กิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง พบว่า นักเรียนให้ความสนใจกับกิจกรรมนี้มาก กล่าวที่จะมาพูดคุยกับผู้วิจัย และปรึกษาปัญหาต่างๆ ก่อให้เกิดความไว้วางใจที่จะระบายความรู้สึกคับข้องใจในปัญหาของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งแม้ว่าปัญหาของนักเรียนยังไม่ได้แก้ไขแต่ก็ทำให้นักเรียนได้ระบายความในใจ ส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาวินี ไชกระโทก (2551) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ความรู้ความเข้าใจ

เกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น นักเรียนได้สำรวจตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็นำไปสู่การเรียนรู้วิธีการและเทคนิคในการจัดการกับความโกรธและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 88.42 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 121.13 คะแนน คือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 3 สามารถอภิปรายผลได้ในประเด็นต่อไป

#### 1) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรม ได้แก่ 1. สร้างความสัมพันธ์และทำความเข้าใจ 2. อะไรคือความก้าวร้าว 3. การแสดงบทบาทสมมติ หลังการทดลองกิจกรรมการรับรู้ข้อมูล พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้าใจถึงพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น สังเกตจากกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ นักเรียนสามารถแยกประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าวได้ นักเรียนสามารถนำแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวมาประยุกต์ใช้ในการจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุม จากการสัมภาษณ์ นักเรียนกลุ่มควบคุมนักเรียนส่วนใหญ่เข้าใจถึงความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ไม่สามารถแยกประเภทได้ว่า มีกี่ประเภทอย่างไรบ้าง และได้สามารถระบุแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวที่ถูกต้องเหมาะสมได้

#### 2) กิจกรรมฝึกควบคุมความก้าวร้าว

กิจกรรมฝึกควบคุมความก้าวร้าวซึ่งแบ่งออกเป็น 6 กิจกรรม ได้แก่ 1. เทคนิคการสูดลมหายใจ 2. เทคนิคการนับในใจและจินตนาการ 3. การเตือนตนเอง 4. การคิดไปข้างหน้า 5. เทคนิคการพูดกับตนเองไปในทางที่ดี 6. การตั้งเป้าหมาย หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวทางในการจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวของ

ตนเองได้ดีขึ้น ลดจำนวนการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวลง มีสมาธิดีขึ้น แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมจากการสอบถามอาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มควบคุมพบว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมยังคงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเหมือนเดิม

### 3) กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่สอดแทรกเนื้อหาสาระเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว การแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว แนวทางต่างๆ ในการดำเนินชีวิต และทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากทำกิจกรรมนันทนาการ นักเรียนเกิดความสนุกสนาน คลายความเครียด สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ได้มากขึ้น ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมปฏิบัติตามปกติ คือ ไม่ได้เข้ากิจกรรมนันทนาการที่สามารถลดความเครียดและพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

### 4) กิจกรรมโยคะ

ในกิจกรรมโยคะผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกโยคะท่าต่างๆ และอธิบายประโยชน์ของการทำโยคะในแต่ทำให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ปฏิบัติตาม ซึ่งผลการกระทำของนักเรียนที่สามารถสังเกตเห็นได้คือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความตั้งใจและมีสมาธิในระหว่างการทำท่าโยคะ หลังจากการฝึกโยคะเสร็จให้นักเรียนกลุ่มทดลองอภิปรายถึงความรู้สึกหลังการทำโยคะ พบว่านักเรียนมีความรู้สึกผ่อนคลาย ควบคุมสมาธิได้ดีขึ้น ควบคุมสติได้ดีขึ้น ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกสมาธิจากกิจกรรมโยคะ ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวไม่ลดลง

### 5) กิจกรรมประเมินตนเอง

กิจกรรมประเมินตนเองเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนระบายถึงสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และให้นักเรียนประเมินความก้าวร้าว เพื่อให้ผู้วิจัยได้หาสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว หลังจากนั้นผู้วิจัยได้หาแนวทางในการแก้ปัญหาและเสนอวิธีการจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวให้นักเรียนแต่ละคน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีการแสดงออกถึงความก้าวร่วมน้อยลง พูดคำหยาบน้อยลง และสามารถฝึกควบคุมความก้าวร้าวได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้มีการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ทราบสาเหตุ ความถี่ และผลของพฤติกรรมที่แสดงความก้าวร้าวออกมาจึงไม่มีเหตุให้ลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

## 6) กิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง

กิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง ผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษาตามปัญหาของนักเรียนที่ได้บันทึกไว้ในกิจกรรมประเมินตนเอง พร้อมทั้งสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้งในการให้คำปรึกษาและเสริมแรง ในกรณีที่นักเรียนคนใดลดพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์ได้มากที่สุด จะได้ เครื่องเขียน ขนม เสื้อ หรือ บัตรดูหนังจากผู้วิจัย เป็นการเสริมแรงให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และเสริมแรงให้นักเรียนฝึกควบคุมความก้าวร้าวมากขึ้น จากการทำกิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง พบว่า นักเรียนให้ความสนใจกับกิจกรรมนี้มาก กล่าวที่จะมาพูดคุยกับผู้วิจัย และปรึกษาปัญหาต่างๆ และให้ความร่วมมือกับการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมไม่มีแรงจูงใจให้ลดพฤติกรรมก้าวร้าวลง

### ข้อเสนอแนะ

1. ครูผู้สอนควรสร้างความคุ้นเคยเป็นกันเองกับนักเรียน ในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและกระตุ้นให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจที่จะเตรียมกิจกรรมทุกกิจกรรม

2. ควรจัดสถานที่ที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมแต่ละประเภท เช่น นันทนาการควรเป็นสถานที่นอกอาคาร เพื่อให้นักเรียนสามารถเล่นเกมได้อย่างเหมาะสม

3. ควรมีการเพิ่มเวลาในการแสดงบทบาทสมมติให้กับนักเรียนมากขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมการแสดงบทบาทสมมุติมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจในการนำเทคนิคต่างๆ มาใช้มากขึ้น

4. สถานที่ในการทำกิจกรรมโยคะ ควรเป็นสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก มีความสงบ และมีพื้นที่ที่เพียงพอต่อการทำกิจกรรมโยคะ เพื่อให้นักเรียนเกิดสมาธิ รู้สึกสงบ สบาย และมีความตั้งใจในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่

5. ครูควรศึกษาปัญหาของนักเรียนจากกิจกรรมประเมินตนเองเพื่อเตรียมหาวิธีแก้ไขปัญหานักเรียนได้อย่างเหมาะสม

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกิจกรรมลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เหมาะสมกับนักเรียนหญิงแต่ละวัย

2. ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนชาย หรือนักเรียนกลุ่มเสี่ยง เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิง โดยจำแนกตามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน และปัจจัยในส่วนอื่นๆ

4. ควรเลือกกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ได้เลือก การแสดงบทบาทสมมุติ ซึ่งเหมาะสมกับวัยของนักเรียน และทำให้นักเรียนสนุกสนาน และสามารถลดความเครียดส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงด้วย



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กรวิดา ศรีสุภา. **ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. **ทำไมเด็กก้าวร้าว.** กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา, 2551.
- จินตนา ชูนิพันธ์. **การสนทนาพจนานัมัยเป็นกลุ่ม.** นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532.
- จิรวรรณ อินคุ่ม. **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541
- ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. **เครื่องมือวัดพฤติกรรมด้านจิตพิสัย.** กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541
- ทิพย์วัลย์ สุทิน. **การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วย ปัญญา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- ธีระพร อูวรรณโณ. **จิตวิทยาสังคม.** กรุงเทพฯ ฯ: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- นฤมล เอื้อพงศธร. **ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตำบลลาดแร้งอำเภอบ้านเขว้าจังหวัดชัยภูมิ.** [ออนไลน์]. 2548 แหล่งที่มา : <http://pubnet.moph.go.th/journals/index.php/CYPMJ/article> [18 กรกฎาคม 2555]
- ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์. **ภาคีเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2541.
- ผดุง อารยะวิญญู. **เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม.** กรุงเทพฯ ฯ: แว่นแก้ว, 2542.
- พรทิพย์ ทวีพันธ์สิน. **การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรงจังหวัดสมุทรปราการ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา การแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.

- พรสุข นุ่นนิรันดร์. **พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- พื้นที่สื่อในชีวิตเด็กไทย. **สรุปสถานการณ์ (10 Hot issues)** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.childwatchthai.org/issues.php> [30 มิถุนายน 2555], 2555.
- ภาวิณี ไชกระโทก. **ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2551.
- มติชนออนไลน์. **กระหึ่มเว็บ คลิปนักเรียนหญิงตบกัน ที่พิษณุโลก** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.matichon.co.th/news\\_detail.php?newsid=1342102747&gripid=03&catid=19](http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1342102747&gripid=03&catid=19) [13 กรกฎาคม 2555], 2555.
- ยุวพา คิวดวงตา. **พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลตำบลช้างเผือกอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่** [ออนไลน์]. 2553 แหล่งที่มา: [http://library.cmu.ac.th/faculty/econ/Exer751409/2553/Exer2553\\_no261](http://library.cmu.ac.th/faculty/econ/Exer751409/2553/Exer2553_no261) [20 พฤษภาคม 2555]
- เยาวลักษณ์ อนุรักษ์ และคนอื่นๆ. **กระบวนการสุขศึกษากับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. ก้าวสู่ยุค 2000. กรุงเทพฯ: ชิกมาดีไซน์กราฟฟิค, 2543.
- รุจิรา ดวงสงค์. **โปรแกรมการอบรมการส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ**[ออนไลน์]. 2554 แหล่งที่มา: [http://region5.pbpro.moph.go.th/downloads/HPH.../4\\_Rujira.ppt](http://region5.pbpro.moph.go.th/downloads/HPH.../4_Rujira.ppt) [22 พฤษภาคม 2555]
- วารุณี วรรค์ดีเสนีย์. **การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.
- วชิระ บรรณาการ. **ฝึกและสอนลูกอย่างไร ไม่ให้เป็นเด็กก้าวร้าว**. กรุงเทพฯ: ริช, 2553.
- ศุภกาญจน์ รักความสุข. **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการใช้เหตุผล**. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2547.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. **การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย**. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์, 2544

- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. **พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- สมบัติ กาญจนกิจ. **นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. **จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2531.
- สุพัตรา สอนจันทร์. **ผลการฝึกทักษะโยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา, 2542
- พิสมัย วิบูลสวัสดิ์ และคณะ. **กระบวนการกลุ่มและการเป็นผู้นำ**. จิตวิทยาสังคม คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2522
- สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. **สถานการณ์การใช้ความรุนแรงในกลุ่ม เด็กและเยาวชน**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2553.
- หรรษา แก้วพลูปกรณ์. **ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- อรทัย ชื่นมณษย์. **จิตวิทยาสังคมขั้นสูง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด, 2522.
- อุไร สุมาริธรรม. **จิตวิทยาวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

## ภาษาอังกฤษ

- Ajzen, I., and Fishbein, M. **Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1980.
- Ajzen, I. **Perceived behavioral Control, Self-Efficacy, Locus of Control, and the Theory of Planned Behavior**. *Journal of Applied Social Psychology*, 2002.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. **Human aggression**. *Annual Review of Psychology*, 2002.
- Bandura, A. **Social Learning Theory**. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1977.

- Berkowitz, L. **Advance in Experimental Social Psychology**. New York : Academic Press, 1964.
- Berkowitz, L. **Aggression its Causes, Consequences, and Control**. New York :Mc Graw-Hill, 1993.
- Bettencourt, B. A., Talley, A., Benjamin, A. J., & Valentine, J. Personality and aggressive behavior under provoking and neutral conditions: A meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, 2006.
- Bradley, D. "Computer game". *Chemistry in Britain*, 2000.
- Buss, A.H. **The Psychology of Aggression**. New York and London : John Wiley And Sons, 1961.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research on Teaching. In N. L. Gage (Ed.), **Handbook of Research on Teaching**. Chicago, IL: Rand McNally, 1963.
- Dangel, R.F., Deschner, J.p., and Rasp, R.R. **Anger Control Training for Adolescents in Residential Treatment**. Behavior modification, 1989.
- Egger,S.A. Psychological Profiling Past,present,and future. **Journal of Contemporary Criminal Justice**, 1999.
- Freud, S. **An outline of psychoanalysis**. New York: Norton, 1949.
- Freud, S.**Beyomd the Pleasure Principle**. New York: Norton, 1961.
- Glanz, K., Marcus Lewis, F. & Rimer, B.K. **Theory at a Glance: A Guide for Health Promotion Practice**. National Institute of Health, 1997.
- Gochman, Charles. **The Evolution of Disputes**. International Interactions, 1993.
- Holm, olle. A Seal for Measure Mode and Severity in Harming. **Journal of Social Psychology**, 1981.
- Huey,Wayn C. "Effect of Counselor – led and peer. Led Group Assertive training on Aggression in Black Adolescents Aggression" .**Journal of Counseling psychology**, 1984.
- Kasl, S. V., and Cobb, S. . "Health Behavior, Illness Behavior, and Sick Role Behavior."**Archives of Environmental Health**, 1966.

- Kinney, T.A., Smith, B.A and Donzella, B. "The Influence of Sex, Gender, Self-Discrepancy and Self-Awareness on Anger and Verbal Aggressiveness among U.S.A. College Students". **Journal of Social Psychology**, 2001.
- Larson, J.D. Anger and Aggression management techniques through the Think First curriculum. **Journal of offender Rehabilitation**, 1992.
- Slaby, R.G. and Guerra, N.G. **Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders : Assessment**. Developmental Psychology, 1988.
- Walker, M. **Disclosure Policy, Information Asymmetry, and Liquidity in Equity Markets**. Contemporary Accounting Research, 1995.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรลักษณ์ เอื้อกิจ  
อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี ลีมีงส์สวัสดิ์  
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญธรรม อินทร์ธมยา  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอนและเทคโนโลยี  
การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ ดร.อัญญา พลดเปลื้อง  
อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี
5. อาจารย์ ดร.อะเค็อ กุลประสูติติติก  
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร



**ภาคผนวก ข**

หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/55- 4956

วันที่ ธันวาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรลักษณ์ เอื้อกิจ

ด้วยนางสาวพัชราวดี คงคต นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/55- **4955**

วันที่ ธันวาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์

ด้วยนางสาวพัชราวดี คงคด นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อัชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี



ที่ ศธ 0512.6(2771)/ 55- 4958

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ธันวาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนางสาวพัชราวดี คงคต นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/ 55- 4957

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ธันวาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.อัญญา พลตเปลื้อง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนางสาวพัชรารัตน์ คงคต นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อัญญา รัตน์อุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/ 55- 4959



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ธันวาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.อะเค็อ กุลประสูติคิลก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนางสาวพัชราวดี คงคต นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/ 56-0179

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

16 มกราคม 2556

เรื่อง ขอให้สถานที่เก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสายปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์

ด้วย นางสาวพัชราวดี คงคต นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอให้สถานที่ในการเก็บข้อมูลวิจัย โดยจะได้ประสานงานในรายละเอียดกับ ครูธวัช พุดหอม ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ใช้สถานที่และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร. จุฑารัตน์ วินุคผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612





ที่ ศธ 0512.6(2771)/56-0180

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

1๖ มกราคม 2556

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาขปัญญา ในพระบรมราชินูปถัมภ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวพัชราวดี คงคต นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถาม กับ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานกับ ครูรัช พุ่มหอม ในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.จุฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน
2. แบบสำรวจปัญหาพฤติกรรมนักเรียน
3. แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว
4. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
5. ตารางโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

## 1.แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน

### ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1. วัน.....เดือน.....ปีเกิด..... กำลังศึกษาอยู่ชั้น.....
2. เชื้อชาติ.....ศาสนา..... อาชีพบิดา.....มารดา.....
3. ปัจจุบันบิดามารดา
  - ( ) อยู่ด้วยกัน ( ) หย่า ( ) บิดาเสียชีวิต ( ) มารดาเสียชีวิต
4. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ
  - ( ) บิดามารดา ( ) บิดา ( ) มารดา ( ) อยู่หอพัก ( ) อื่นๆ.....
5. รายได้ครอบครัวต่อเดือน
  - ต่ำกว่า 10,000 บาท  10,001-20,000 บาท  20,001-30,000 บาท
  - 30,001- 40,000 บาท  40,001-50,000 บาท  มากกว่า 50,000 บาท
6. ค่าใช้จ่ายที่ได้รับของนักเรียนต่อสัปดาห์
  - ต่ำกว่า 300 บาท  301 – 500 บาท  501 - 700
  - 701 - 900 บาท  901 – 1100 บาท  มากกว่า 1100 บาท

## 2. แบบสำรวจปัญหาพฤติกรรมนักเรียน

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อต้องการสำรวจปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ท่านที่เป็นครูประจำชั้น ครูประจำวิชา ครูฝ่ายปกครอง หรือครูที่เกี่ยวข้องสามารถตอบคำถามตามสภาพความเป็นจริงหรือตามความคิดเห็นของตัวเอง โดยระบุ ชื่อนักเรียนที่ท่านคิดว่าควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม และโปรดระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ท่านเคยพบเห็นจากนักเรียนคนดังกล่าว

**พฤติกรรมก้าวร้าว** หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย และ/หรือวาจา โดยมีเจตนาที่มุ่งทำร้ายให้ผู้อื่นได้รับอันตราย บาดเจ็บหรือเกิดความเสียหายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนทรัพย์สินต่างๆ โดยเจตนา เพื่อขจัดความคับข้องใจ ความโกรธ ความเครียดและความรู้สึกไม่พอใจ ทำให้เกิดความเสียหายทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ

1). ความก้าวร้าวทางร่างกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับความบาดเจ็บเสียหายทางร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งการทำให้ได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้น อาจเป็นการกระทำให้อับอายหรือจิตใจ รวมทั้งพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ซึ่งยกเว้นการกระทำตามหน้าที่หรืออุบัติเหตุ เช่น ขวางทางเดิน ชัดขาให้ล้ม ดึง กระชากเสื้อหรือกางเกง เสียนแบบท่าทางความผิดหรือบกพร่องของเพื่อน ขว้างปาของโดนผู้อื่น ริดไถเงิน บังคับให้ทำตาม ถ้าไม่ทำตามก็ทำให้เขาได้รับความบาดเจ็บทางกาย หรือจิตใจ ต่อสู้ทำร้ายกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ชก ต่อย หยิก เตะ ตีบ ผลักโต๊ะ เก้าอี้ให้ล้ม ทบกระຈกให้พัง เขียนคำหยาบลงบนกระดาน

2). ความก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลได้รับความเสียหาย ทางด้านร่างกาย จิตใจ เช่น การพูดดูเหยียดให้ทะเลาะ พูดให้ได้รับความเสียหาย พูดจาเยาะเย้ยถากถาง ดุฎก ดุหมิ่น พูดเสียงดังขัดจังหวะ พูดนินทา ประชดประชัน คำชื่อพ่อแม่ผู้อื่นเมื่อโต้เถียงกัน พูดคำหยาบเมื่อโต้เถียงกับผู้อื่น ตวาด ตะคอกผู้อื่น พูดขู่ซึ่งแสดงความก้าวร้าว

ชื่อครูที่ทำการสำรวจ.....

1. ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....

พฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....

2. ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....

พฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....

### 3. แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

#### แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น

แบบสอบถามฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ “การปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น” ข้อเท็จจริงที่ได้จากคำตอบของนักเรียน จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง คำตอบแต่ละข้อของนักเรียนจะไม่มีข้อใดถูก ข้อใดผิดเพราะคำตอบของแต่ละคนตอบตามสภาพความเป็นจริง อาจแตกต่างกันได้ จึงใคร่ขอให้นักเรียนตอบตามสภาพความเป็นจริงทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบ

#### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 58 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นสถานการณ์ระหว่างนักเรียนกับผู้อื่น แต่สถานการณ์จะแสดงถึงวิธีการปฏิบัติตัวของนักเรียนทั้งในอดีตและปัจจุบัน
2. วิธีตอบแบบสอบถาม ให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ระหว่างตัวนักเรียนกับผู้อื่นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันว่านักเรียนปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นอย่างไร แล้วให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบและขอให้นักเรียนตอบทุกข้อ

#### หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถามมีดังนี้

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นทุกครั้ง ในนักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำเป็นประจำ”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำบ่อยๆ”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำค่อนข้างบ่อย”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำนานๆครั้ง”

ถ้าข้อความใดเป็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่เคยทำเลย”

#### ตัวอย่าง

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
0 ถ้าเพื่อนมาเหยียดฉัน ฉันจะโกรธ และชู้อาต			✓		

ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1.	เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงเพื่อเอาชนะ					
2.	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่สั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะขัดขืนไม่ทำตาม					
3.	เมื่อเพื่อนดักเตี๋ยนในเรื่องส่วนตัวฉันจะไม่พอใจ และพูดว่าไม่ต้องมายุ่งเรื่องส่วนตัวฉัน					
4.	ถ้าฉันไม่พอใจเพื่อนหรือผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเพื่อให้เค้ารู้ตัว					
5.	ฉันเคยทำเสียงดังรบกวนขณะที่ครูกำลังสอน					
6.	เมื่อมีใครห้ามฉันไม่ให้ทำบางสิ่ง แต่ฉันยังทำสิ่งนั้น ฉันมักจะพูดย้อนว่าเขากลับไปเสมอ					
7.	เมื่อฉันทำผิดและไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ ฉันจะพูดโกหก					
8.	ฉันจะพูดจาเยาะเย้ยผู้ที่เคยตำหนิความผิดพลาดของฉัน ถ้าเขาทำผิดพลาดบ้าง					
9.	ฉันมักล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน เพราะสนุกดี					
10.	ฉันจะพูดยั่วให้เพื่อนโกรธเพราะสนุกดี					
11.	ถ้าใครแกล้งฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขา เพราะไม่พอใจ					
12.	ถ้าสิ่งของของฉันถูกทำให้เสียหายโดยไม่รู้ว่าใครทำ ฉันจะสาปแช่งคนที่ทำ					
13.	หากฉันรู้ว่าคนอื่นแอบไปนินทา ฉันจะพูดไม่ดีกับเขา					
14.	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะพูดจาข่มขู่เพื่อน					

ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
15.	ฉันจะพูดคำหยาบหรือด่าเมื่อฉันไม่พอใจใคร					
16.	ถ้าฉันถูกกล่าวหาว่าผิด แต่ฉันไม่ผิด ฉันจะแสดงพฤติกรรมตอบโต้ โดยเข้าไปต่อว่าเขา					
17.	ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เขาเจ็บใจ					
18.	ฉันมักจะตั้งฉายาเพื่อนคนที่มีปมด้อยในเรื่องต่างๆ					
19.	ถ้าใครทำให้ฉันอับอายหรือโกรธแค้นฉันจะแก้แค้นด้วยการพูดให้เขาอับอาย					
20.	ถ้าฉันถูกผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด บางครั้งฉันจะได้เถียง					
21.	ฉันจะพูดวิจารณ์เพื่อนตรงๆ เมื่อเขาทำอะไรไม่ถูกใจฉัน					
22.	ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะได้กลับทันทีด้วยคำพูดไม่ดีเช่นกัน					
23.	ฉันเคยด่าว่าผู้ที่กล่าวหาฉัน					
24.	ฉันมักจะใช้คำหยาบคายพูดระบายเมื่อเกิดความไม่พอใจ					
25.	ฉันเคยทำท่าทางล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อน เพื่อยั่วให้เขาโกรธ					
26.	ถ้าฉันไม่พอใจใคร ฉันจะแสดงอาการกระแทกของให้มีเสียงดังต่อหน้าเขา					
27.	ถ้าเพื่อนแกล้งขวางทางเดินฉันจะผลักให้เพื่อนพันทางเดิน					
28.	ฉันจะขว้างของที่อยู่ในมือใส่คนที่มาทำร้ายฉันก่อน					

ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
29.	เมื่อใครมาทำให้ฉันโกรธฉันจะคว้าไม้หรือสิ่งของที่อยู่ที่ใกล้มือมาตีเขา					
30.	ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นจนบางครั้งชกต่อย ตบตีกัน					
31.	ฉันเคยแกล้งเพื่อน (เช่น ชักขาให้ล้ม ดึงผมหรือทำให้เดือดร้อนรำคาญ) เพราะสนุกดี					
32.	เมื่อฉันอยากดูของของเพื่อน ฉันเคยถือโอกาสแย่งมาดูก่อน					
33.	ถ้าใครทำสิ่งของของฉันเสียหาย ฉันจะทำให้ของของคนนั้นเสียหายเป็นการตอบโต้บ้าง					
34.	บางครั้งฉันเคยแกล้งผู้ที่อ่อนแอกว่า (เช่น ขวางทางเดิน)					
35.	ถ้าใครหัวเราะเมื่อฉันทำผิด ฉันจะไปพูดทำร้ายจิตใจเขา					
36.	ถ้าใครตั้งใจทำให้ฉันได้รับความอับอาย ฉันจะต้องทำให้เขาได้รับความบาดเจ็บ					
37.	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ห้ามโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะทำสิ่งที่ถูกห้ามนั้น					
38.	ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะแสดงท่าที่ไม่พอใจ โดยทำลายสิ่งของ					
39.	เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นและถูกทำร้ายให้ต่อสู้กัน ฉันก็จะไม่ปฏิเสธ					
40.	ถ้าฉันไม่พอใจการกระทำของใครบางคน ฉันเคยทำต่อสู้อกับเขา					
41.	ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่คนที่ทำให้ฉันโกรธมาก					

ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
42.	ถ้าฉันถูกดูด่า ฉันจะระบายความโกรธด้วยการทำลายสิ่งของส่วนรวมให้เสียหาย					
43.	ฉันเคยข่มขู่เพื่อนเพื่อเอาของที่ฉันต้องการจากเขา					
44.	ฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน					
45.	เมื่อพบกับบางคนที่ไม่ชอบหน้ากัน บางครั้งเคยแหย่ให้เขาไม่พอใจ					
46.	ฉันเคยแกล้งให้รุ่นน้องทำในสิ่งที่เขาอับอาย					
47.	ฉันเคยนำสิ่งของของเพื่อนไปซ่อน เพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย					
48.	ฉันแอบเอาสิ่งที่เพื่อนเกลียดกลัวไว้ในกระเป๋าหรือโต๊ะของเขา เพราะความสนุก					
49.	ฉันเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนัง เพื่อระบายความคับแค้นใจ					
50.	เมื่อฉันเกิดความโกรธแค้น ฉันเคยทำของส่วนรวมเสียหาย					
51.	ฉันเคยเขียนว่าใครบางคนที่ไม่พอใจในสถานที่สาธารณะ เช่น ห้องน้ำ เพราะจะไม่มีใครรู้					
52.	ฉันเคยหยอกล้อเล่นกับเพื่อนแล้วได้รับบาดเจ็บ ฉันควบคุมความโกรธไม่ได้ ต้องทำให้เขาบาดเจ็บคืน					
53.	เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเขา					
54.	เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันเคยเข้าไปร่วมต่อสู้เพื่อช่วยเหลือเพื่อน					



ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
55.	ถ้ามีการแข่งขันกีฬาระหว่างห้อง ฉันจะพูดทำทนายฝ่ายตรงข้าม					
56.	หากมีกรณีขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันจะแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลังตัดสิน					
57.	เมื่อไม่ได้รับความยุติธรรม ฉันเคยทำลายสิ่งของเครื่องใช้เพื่อเป็นการระบายอารมณ์					
58.	เมื่อไม่พอใจผู้อื่น ฉันจะทำให้เสียผ้าหรือสมุดของเขาเพราะเบื่อก					

#### 4. แผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

##### กิจกรรม 1 รับรู้ข้อมูล

- 1.1 สร้างความสัมพันธ์และทำความเข้าใจ

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียนและผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อสร้างเจตคติที่ดีต่อตนเอง และเพื่อน
3. เพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น
4. เพื่อให้นักเรียนทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา

รูปแบบและวิธีการต่างๆ ในโปรแกรม

##### สื่อที่ใช้

1. ใบแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับตารางการทำกิจกรรม

##### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับนักเรียนและแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแนะนำตนเอง
2. แจ้งให้นักเรียนทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา

รูปแบบและวิธีการต่างๆ ในโปรแกรม

##### การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

##### กิจกรรม 1 รับรู้ข้อมูล

- 1.2 อะไรคือความก้าวร้าว

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ความหมายของความก้าวร้าว ประเภทของความก้าวร้าว ลักษณะการแสดงความก้าวร้าว โทษและผลเสียที่จะเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจและระบายความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับประสบการณ์ความก้าวร้าวของตนเอง

##### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. กระดาษ A 4

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของความก้าวร้าว ประเภทของความก้าวร้าว ลักษณะการแสดงความก้าวร้าว โทษและผลเสียที่จะเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว
2. ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่าตนเองเคยมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่อย่างไร พร้อมทั้งเขียนระบายพฤติกรรมก้าวร้าวที่เคยแสดงออกมา และความรู้สึกที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการตอบการสำรวจตนเอง

### กิจกรรม 1 รับรู้ข้อมูล

- 1.3 การแสดงบทบาทสมมติ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เป็นขั้นตอนในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยใช้การฝึกบทบาทสมมติ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่นักเรียนยกขึ้นมาและสามารถแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

### สื่อที่ใช้

1. กระดาษ A 4
2. คอมพิวเตอร์

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเล่าตัวอย่างการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ทำให้เกิดความเสียหาย และการใช้ทักษะในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกมจุ่นจอยมยวน
2. ให้นักเรียนเล่นเกมจุ่นจอยมยวนโดยมีวิธีการเล่นดังนี้
  - 2.1 ให้อาสาสมัคร 1 คน ออกมาเล่นเป็น “เจ้าจุ่น”
  - 2.2 ผู้ที่เป็น “เจ้าจุ่น” จะต้องเดินไปรอบวงและเลือกเพื่อนคนใด คนหนึ่งเพื่อแสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นดู โดยมีกติกาว่า ห้ามแตะถูกตัวเพื่อนคนนั้นโดยต้องพยายามแสดงให้เพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาให้ได้ หากเพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาได้แสดงว่าแพ้ และต้องออกมาแสดงเป็น “เจ้าจุ่น” แทน และทำให้เพื่อนคนอื่นยิ้มออกมาให้ได้ต่อไป

3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ร่วมกันคิดตัวอย่างและแสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ที่แสดงถึงความก้าวร้าวที่ทำให้เกิดความสูญเสีย เช่น ทะเลาะวิวาทกันถึงกันตาย เป็นต้น และแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการแก้ปัญหาของตนเองเมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นแล้วจะทำอย่างไร

4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกม ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมและวิธีการแก้ปัญหาของตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น

### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตวิธีการแก้ปัญหาของนักเรียน

## กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว

### 2.1 เทคนิคการสุดลมหายใจ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสังเกตถึงสรีระก่อนเกิดความก้าวร้าวได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคฝึกลมหายใจเพื่อควบคุมความก้าวร้าวได้

#### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์

#### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. อธิบายถึงเหตุการณ์อย่างไรและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว เช่น ความก้าวร้าวทางกาย และความก้าวร้าวทางวาจา เป็นต้น

2. ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวและให้ระบุนว่าก่อนเกิดความก้าวร้าวมีตัวชี้แนะอะไรบ้าง ช่วยกันยกตัวอย่าง ตัวชี้แนะทางสรีระที่สังเกตด้วยตนเองได้

3. ให้นักเรียนพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความก้าวร้าวว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง โดยผู้วิจัยสอนให้นักเรียนรู้จักสังเกตและรู้ถึงสภาวะทางสรีระ และให้นักเรียนตระหนักรู้ว่าร่างกายเริ่มเกิดอาการและความคิดที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวกำลังเกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง จะเป็นการช่วยให้มีสติในการคิดหรือตัดสินใจเลือกในการตอบสนองที่มีประสิทธิภาพที่สุด

4. สอนเทคนิคการสุดลมหายใจ

- อธิบายการสุดลมหายใจลึกๆช้าๆ จะช่วยให้สามารถควบคุมการสนองตอบต่อสถานการณ์

- สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ ซึ่งประกอบด้วย

1. หายใจเข้าอย่างช้าๆ นานๆ
2. แล้วหายใจออกทันที แต่ค่อยๆ ผ่อนออกอย่างช้าๆ
3. ขณะหายใจออก คิดคำว่า สบาย – ย – ย
4. ทำต่อเนื่องโดยหายใจเข้า หายใจออกช้าๆ
5. ให้นักเรียนฝึกกระทำซ้ำๆ

### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตเทคนิคการสูดลมหายใจของนักเรียน

## กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว

### 2.2 เทคนิคการนับในใจและจินตนาการ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการนับในใจในการควบคุมความก้าวร้าวได้
2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการสร้างจินตนาการในการควบคุมความก้าวร้าว

ได้

#### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. เทคนิคการนับในใจ เทคนิคนี้ นักเรียนสามารถทำในใจ หรือกระซิบเบาๆ จะช่วยหันเหความสนใจต่อผู้ที่ยั่วแหย่ หรือเหตุการณ์กระตุ้นได้ โดยนักเรียนกำหนดจำนวนขึ้นเพื่อให้สอดคล้องเพียงพอกับเวลาที่จะทำให้ นักเรียนสงบความก้าวร้าวลงได้ โดยอาจจะกำหนดเริ่มจาก 1,20 หรือ 50 ไปจนถึง 100 หรือค่อยๆ นับถอยหลังมาเรื่อย โดยกำหนดเริ่ม

2. ทบทวนและฝึกหัดการนับในใจ โดยผู้วิจัยจะอ่านสถานการณ์กระตุ้น แล้วให้นักเรียนนับในใจ

3. เทคนิคการสร้างจินตนาการ

- โดยอธิบายให้นักเรียนเห็นว่า การที่คนเราคิดถึงสิ่งดีๆ มีความสุขเป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่จะช่วยให้ บุคคลควบคุมตนเองได้ และใจเย็นลง

- ให้นักเรียนหลับตา และใช้เวลา 2-3 นาที คิดถึงสิ่งที่นักเรียนรู้สึกสบายมีความสุข หลังจากเวลาผ่านไป 2-3 นาที ให้นักเรียนอธิบายและถามความรู้สึกให้เขาบรรยาย

- ต่อจากนั้นให้นักเรียนหลับตาอีกครั้ง แล้วผู้วิจัยเปิดเพลง พร้อมทั้งบรรยายถึง “นักเรียนกำลังนอนอยู่ชายหาดมีลมเย็นๆ รู้สึกสบายมีความสุข ได้ยินเสียงคลื่นซัดเป็นเสียงที่นุ่มนวล ได้ยินเสียงนกร้องรู้สึกผ่อนคลาย สบาย มีความสุขมากที่ได้มานอนอยู่บนหาดอันสวยงาม”

5. หลังจากจบกิจกรรมนี้ถามนักเรียนว่า รู้สึกอย่างไร

### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตการอธิบายความรู้สึกของนักเรียน

## กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว

### 2.3 การเตือนตนเอง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนใช้ทักษะในการพูดกับตนเอง เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนย้ำเตือนตนเองถึงเทคนิคที่ได้เรียนรู้มาและนำไปใช้เมื่อประสบกับ

#### ปัญหา

#### สื่อที่ใช้

1. กระดาษ A 4

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. อธิบายถึงความสำคัญของการพูดกับตนเองว่าเป็นวิธีการที่สามารถจัดการกับสิ่งเร้า หรือภาวะที่กระตุ้นให้บุคคลประสบกับความเครียด วิตกกังวล ความโกรธ การแสดงความก้าวร้าว ฯลฯ ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้ได้มีผู้นำไปทดลองศึกษา และวิจัยอย่างกว้างขวางมากกว่า 3 ทศวรรษ การพูดกับตนเองเป็นการคิดในแง่บวกที่พูดกับตนเอง เป็นการบอกกับตนเอง เป็นการเน้นความคิดเพื่อเตือนตนเอง เมื่อเราตื่นเต้น เราสามารถเตือนตนเองให้สงบลงได้

2. ยกตัวอย่างการควบคุมตนเอง โดยการพูดกับตนเองแล้วอธิบาย

3. ให้นักเรียนช่วยกันเขียนถึงการพูดกับตนเองที่เขาเคยใช้ในสถานการณ์ต่างๆ กัน ซึ่งอาจจะได้แก่

1. ใจเย็นๆ
2. ทำใจให้สบาย

3. ฉันต้องทำได้ ฉันเคยทำได้มาแล้วครั้งนี้ต้องทำสำเร็จ
4. ค่อยๆ คิด ฯลฯ
5. ให้ฝึกพูดกับตนเองซ้ำๆ

### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

## กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว

### 2.4 การคิดไปข้างหน้า

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการคิดเพื่อนำไปใช้เมื่อมีปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการคิดในลักษณะ ถ้า...แล้ว...

#### สื่อที่ใช้

1. กระดาษ A4

#### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. อธิบายถึงความสำคัญว่าการคิดไปข้างหน้า เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้บุคคลสามารถใช้ในสถานการณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้ต้องตอบโต้ด้วยความก้าวร้าว ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนคาดคะเนความเป็นไปได้ของผลกรรมที่เกิดขึ้น ของการตอบสนองด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานการณ์นั้นๆ

2. อธิบายการใช้ทักษะการคิดแบบ (ถ้า...แล้ว...) เช่น ถ้าเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำร้ายนักเรียนรุ่นน้อง เนื่องจากไม่ชอบหน้าเขาแล้วจะได้รับผลอะไรบ้าง

3. อภิปราย

4. การทะเลาะวิวาท ต่อสู้ ทำร้ายร่างกาย มักจะเกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่ได้คิดไปข้างหน้า และให้เขียนรายการ 2 รายการ ทั้งผลดี ผลเสียของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในการแก้ปัญหา

5. จำแนกผลในระยะสั้น ระยะยาว ผลกรรมภายใน ภายนอก

6. อภิปราย

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายของนักเรียน

## กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว

### 2.5 เทคนิคการพูดกับตนเองไปในทางที่ดี

#### วัตถุประสงค์

1. ให้นักเรียนฝึกพูดไปในทางบวกกับตนเอง ซึ่งจะทำให้มีผลต่อการกระตุ้นให้ประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการพูดไปในทางบวก

#### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์

#### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยพูดถึงความสำคัญและประโยชน์ของการพูดกับตนเองไปในทางที่ดี
2. ให้นักเรียนนั่งหลับตา แล้วจินตนาการถึงตนเองตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนมาถึงโรงเรียน นักเรียนต้องทำอะไรบ้าง แล้วชুমตัวแทน 1 คน ออกมาเล่าว่าตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนมาถึงโรงเรียน นักเรียนต้องทำอะไรบ้าง

3. ผู้วิจัยเล่านิทานเรื่อง เจ้าเมืองผู้คิดเยอะ “ มีเจ้าเมืองเมืองหนึ่งมีลูกสาวสวยมาก และเจ้าเมืองก็หวังลูกสาวของตนมาก ด้วยกลัวว่าจะมีคนมาแย่งกับลูกสาวของตน จึงแอบพาลูกสาวของตนไปไว้ในป่าโดยสร้างบ้านให้อยู่ในป่า นาน ๆ จะมาเยี่ยมทีหนึ่ง

วันหนึ่งมีเด็กหนุ่มคนหนึ่งซึ่งเป็นเด็กกำพร้าก็ไปเดินเที่ยวในป่า เดิน ๆ ไปก็ไปพบบ้านของหญิงสาวเห็นบ้านของเธอสวยดีจึงเข้าไปดู แล้วก็ได้พบกับหญิงสาว ท่านเป็นใคร ? หญิงสาวถามเรามาเดินป่า แล้วเจ้าทำไมมาอยู่ในป่าคนเดียวเล่าพ่อของเราเอาเรามาไว้ที่นี่ เจ้ามาเยี่ยมเราบ่อย ๆ ได้มั๊ย เราอยู่คนเดียวเหงามากเลย หลังจากนั้นชายหนุ่มก็แวะเวียนมาเยี่ยมหญิงสาวบ่อย ๆ

จนในที่สุดทั้งสองก็เกิดความรักต่อกันและแอบได้เสียกันจนหญิงสาวตั้งครรภ์ เมื่อพ่อของนางมาพบก็โกรธมากเข้าอุตสำหรับเอาเจ้ามาซ่อนไว้ในป่าแล้วเพราะกลัวว่าจะมีชายหนุ่มมาหลงรัก เจ้าแต่เจ้ายังแอบมีใจได้ มันเป็นใคร ลูกสาวตอนแรกก็ไม่กล้าบอก

แต่ในที่สุดเมื่อพ่อถามมาก ๆ ก็เลยบอกว่าเป็นเด็กกำพร้าซึ่งในสมัยนั้นเด็กกำพร้าเป็นที่น่ารังเกียจของคนทั่วไป เจ้าเมืองจึงโกรธมาก คว่ามิดฆ่าลูกสาวตาย แต่มาตอนหลังก็รู้สึกคิดถึงลูกสาวและเสียใจกับสิ่งที่ตนทำลงไปแต่เมื่อคิดได้แต่มันก็สายเกินไปแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

- ทำไมเจ้าเมืองถึงขั้นต้องฆ่าลูกสาวของตัวเอง
- ถ้านักเรียนเป็นเจ้าเมืองคนดังกล่าว นักเรียนจะอย่างไร



4. ชุมนักเรียนออกมาอภิปรายในประเด็นดังกล่าว
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมใหญ่ เพื่อเล่นเกมชมตัวเอง โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่น ดังนี้
  6. ให้นักเรียนที่ยืนตรงข้ามกับผู้วิจัยเป็นผู้เล่นคนแรก
  7. ผู้วิจัยเป็นผู้นำเกมพูดว่า “ นับเพิ่มครั้งละ 3 ” ผู้เล่นคนแรก คนที่สอง จะนับ 1,2 ตามลำดับ ผู้เล่นคนที่สาม จะร้องไชโยแล้วพูดชมตนเอง พูดอย่างไรก็ได้ที่เป็นคำพูดทางบวก เช่น ฉันทวย ฉันทง ต่อไปผู้เล่นคนที่สี่ ห้า จะนับ 4,5 ตามลำดับ ผู้เล่นคนที่หกจะร้อง “ไชโย” และพูดชมตัวเอง คนที่เจ็ด แปด ก็จะนับ 7,8 ต่อไป ถ้าถึงจำนวนที่เพิ่มขึ้นครั้งละ 3 ให้ร้อง “ไชโย” เสมอจนกว่าจะมีผู้นับผิด ผู้นับผิดจะต้องออกจากการเล่น
  8. เมื่อนับหมดไป ก็จะนับเวียนไปเรื่อยๆ ถ้าเปลี่ยนจำนวน การนับเพิ่มซึ่งอาจจะนับเพิ่มครั้งละ 2,4,5,7 หรืออื่นๆ ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน
  9. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการพูดกับตนเองไปในทางบวก

#### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. สังเกตความสนุกสนานและกระตือรือร้นในการเล่น
3. การสรุปของนักเรียน

#### กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว

##### 2.6 การตั้งเป้าหมาย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ
2. เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสตั้งเป้าหมายของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน และเรียนรู้ความสำเร็จของกลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ว่าความพยายามเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ

#### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์
2. ลูกโป่ง

## ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเล่าถึงประสบการณ์ของความสำเร็จในชีวิต ของ คุณตัน ภาสกรนที ให้นักเรียนฟัง ว่าเค้ามีการตั้งเป้าหมายเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จได้อย่างไร ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการเล่นเกมลูกโป่งลอยฟ้า พร้อมให้อาสาสมัครออกมาสาธิตวิธีการเล่นให้เพื่อนดู

2. ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน

3. ผู้วิจัยพูดกับนักเรียนว่า ทุกคนกำลังร่วมกันทำกิจกรรมและกิจกรรมต่อไปนี้จะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมแรง ร่วมใจจากทุกคน

4. ให้นักเรียนใช้มือทำอะไรก็ได้ ที่จะเลี้ยงลูกโป่งให้ลอยอยู่ในอากาศนานถึง 20 ครั้ง นักเรียนที่เตะลูกโป่งจะต้องเป็นคนนับจาก 1-2 จนกว่าจะครบ 20 หากมีใครทำลูกโป่งหล่นจะต้องเริ่มนับ 1 ใหม่

5. เมื่อนักเรียนเลี้ยงลูกโป่งได้ถึง 20 ครั้งแล้ว ให้นักเรียนตกลงกันว่าครั้งต่อไปจะตั้งเป้าหมายไว้ที่กี่ครั้ง และให้พยายามทำให้ได้ เมื่อเป้าหมายแรกสำเร็จแล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้งใหม่มากขึ้น

6. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเล่นเก้มลูกโป่งลอยฟ้า และความสำเร็จที่เกิดขึ้นหลังจากเล่นเกมลูกโป่งลอยฟ้าเสร็จแล้ว

7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการเล่นเกมลูกโป่งลอยฟ้าและความพยายามเป็นปัจจัยของความสำเร็จ และความสำเร็จของกิจกรรมนี้เป็นผลจากการทำงานร่วมกันของทุกคน หากล้มเหลวก็เป็นความล้มเหลวของสมาชิกทุกคนเช่นกัน

## การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

2. สังเกตความสนุกสนานและกระตือรือร้นในการเล่นเก้ม

3. การอภิปรายของนักเรียน

## กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

3.1 ปลาทุปลาทอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง

### สื่อที่ใช้

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนจับคู่ 2 คนโดยที่ใครจะคู่ใครก็ได้
2. ให้เอามือสอดประกบกันในลักษณะสลับกัน
3. ให้แต่ละคู่กำหนดให้ใครเป็นหมายเลข 1 ใครเป็นหมายเลข 2 โดยที่หมายเลข 1 เป็นปลาหู หมายเลข 2 เป็นปลาทอง
4. เมื่อผู้เอ่ยพูดปลาชนิดไหนให้พยายามตีมือเพื่อให้ได้ อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องพยายามหลบให้ได้
5. รอบที่ 2 ผู้วิจัยจะเล่าเป็นนิทานและเหมือนกับรอบแรกที่เมื่อเอ่ยถึงปลาชนิดไหนให้พยายามตีมือเพื่อนให้ได้
6. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม
7. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ให้ฟังว่า “ ในชีวิตปัจจุบันมีหลายครั้งที่เราไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อมีคนทำร้ายเรา เราก็ทำร้ายเขากลับตอบโต้กันไปกันมาไม่มีที่สิ้นสุด สุดท้ายต่างฝ่ายต่างก็ต้องสูญเสียด้วยกันทั้งนั้น”

### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากข้อคิดของนักเรียน

### กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

#### 3.2 มองต่างมุม

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

#### สื่อที่ใช้

1. กระดาษ A 4
2. ดินสอ

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนจับคู่ 2 คนนั่งหันหน้าเข้าหากัน
2. ให้อาจารย์ของแต่ละคน วาดรูปอวัยวะต่างๆบนใบหน้า และสลับกระดาษกัน

3. จับคู่แรกให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดภาพโครงหน้าของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
4. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่ 2 ให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปหูของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
5. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่ 3 ให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปคิ้วของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
6. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่ 3 ให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปตาของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
7. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่ 4 ให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปจมูกของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
8. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่ 5 ให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปปากของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
9. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่ 6 ให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้ววาดรูปทรงผมของเพื่อนแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน
10. เปลี่ยนคู่จับคู่ที่ 7 ให้เปลี่ยนกระดาษกันแล้วตกแต่งรูปให้เพื่อนดูดีที่สุดแล้วนำกระดาษคืนเพื่อน

11. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม

12. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ให้ฟังว่า “ ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนเกิดมามีความแตกต่างกันเหมือนกับเพื่อนมอเรา ขึ้นอยู่กับว่าเราจะทำอย่างไร ให้ความต่างนั้นสามารถมาอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และทุกคนต่างอยากให้คนอื่นมอเราในด้านที่ดีด้วยกันทั้งนั้น ”

### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากข้อคิดของนักเรียน

## กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

### 3.3 เสือปืนคน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการตัดสินใจและแก้ปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

## สื่อที่ใช้

### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม
2. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดของกฎกติกาให้นักเรียนทราบ คือ เมื่อผู้วิจัยนับ 1 ถึง 3 ให้ทั้งสองทีมทำท่า 1 ใน 3 ท่า ที่กำหนดให้คือ ทำท่าเป็นเสือ ทำท่าเป็นปืน และทำท่าเป็นคน หากเป็นเสือ ให้ยกมือขึ้น 2 มือ และงอนิ้วให้เป็นลักษณะของงเล็บเสือ แล้วร้องคำรามแบบเสือ หากเป็นปืนให้ยื่นมือขวาออกไปข้างหน้าพร้อมกับทำนิ้วชี้กับนิ้วกลางเป็นปากกระบอกปืน แล้วให้ตะโกนคำว่า โปง หากเป็นคนให้ยื่นเฉยๆ (ในแต่ละครั้งทั้งทีมต้องทำท่าเดียวกันทั้งทีม หากมีคนใดทำแตกต่างจากทีม ถือว่าแพ้ในครั้งนั้น)
3. การทำท่าทางในแต่ละครั้งนั้น หากทีมใดทำท่าปืน จะชนะเสือ ทำท่าเสือจะชนะคน ทำท่าคนจะชนะปืน หากทำเหมือนกันถือว่าเสมอกัน ให้เล่นใหม่
4. ในการเล่นแต่ละครั้งให้ทีมประชุมกันเพื่อวางแผนและตัดสินใจว่าทีมจะเป็นอะไร จึงจะชนะทีมผู้ต่อสู้ได้
5. ผู้วิจัยให้เริ่มการแข่งขันใครสามารถชนะได้ 2 ใน 3 ถือว่าชนะ
6. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม
7. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ให้ฟังว่า “ การตัดสินใจด้วยตนเองบางครั้งก็มีข้อผิดพลาด เมื่อตัดสินใจไม่ถูกรู้สึกเสียใจเศร้าใจ แต่เมื่อตัดสินใจถูกก็รู้สึกดีใจ ในชีวิตประจำวันเราอาจตัดสินใจผิดพลาด คนทุกคนเคยผิดพลาดแต่ขอให้นักเรียนให้ออกสตนเอง ไม่โทษตนเองและมีกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ ต่อไป”

### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากข้อคิดของนักเรียน

### กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

#### 3.4 เรื่องไม่เป็นเรื่อง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสร้างแรงจูงใจ
2. เพื่อให้นักเรียนกล้าตัดสินใจและแก้ปัญหา

## สื่อที่ใช้

1. บัตรคำที่แจกให้แต่ละคน

## ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นตัวยุ และแจกบัตรคำให้แต่ละคน
2. ให้นักเรียนจับกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาเล่าเรื่องตามบัตรคำที่แต่ละคนได้รับ (โดยเวลาพูดให้นำบัตรคำยื่นออกมาให้ดูด้วย) โดยเรื่องที่เล่าจะต้องมีเนื้อหาดำเนินต่อเนื่องเป็นเรื่องเดียวกัน และจบเรื่องที่สมาชิกคนสุดท้าย โดยให้เวลากลุ่มละ 5 นาที

เกณฑ์การตัดสิน กลุ่มใดที่แต่งเรื่องได้เข้ากันจะได้ 10 คะแนน

มีข้อความที่กำหนดให้ครบ 10 คะแนน

ความคิดสร้างสรรค์ 10 คะแนน

4. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรม
5. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ให้ฟังว่า “ บางครั้งในชีวิตปัญหาที่เข้ามาหาเราโดยที่ยังไม่ทันตั้งตัวดังนั้นถ้าปัญหานั้นๆ เข้ามาหาเราถ้าเราตั้งสติและใช้ไหวพริบที่มีอยู่แก้สถานการณ์ก็อาจทำให้ปัญหานั้นทุเลาหรือหมดไป”

## การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากข้อคิดของนักเรียน

## กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

### 3.5 เล่าเรื่องการให้อภัย

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักรับผิดชอบ

## สื่อที่ใช้

-

## ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเล่าเรื่องการให้อภัยให้นักเรียนฟัง “ หลายปีก่อนมีคดีหนึ่งเกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา วัยรุ่นอายุ 14 ปียิงเด็กหนุ่มถึงแก่ความตาย เพียงเพราะต้องการพิสูจน์ตนเองให้

เพื่อนๆ ในแก๊งเห็น ทุกครั้งที่มันมีการสืบพยานในศาล แม่ของผู้ตายฟังการพิจารณาอย่างนิ่งเงียบ หลังจากศาลจำคุกวัยรุ่นผู้นั้น แม่ของผู้ตายเดินเข้าไปหาเขา จ้องหน้าและพูดว่า “ฉันจะฆ่าเธอ”

ผ่านไปครึ่งปีผู้หญิงคนนั้นไปเยี่ยมคนที่ฆ่าลูกชายเธอ เธอเป็นคนแรกและคนเดียวที่ไปเยี่ยมเขา เพราะเขาเป็นเด็กข้างถนน ไม่มีญาติพี่น้อง ก่อนที่จะจากกัน เธอให้เงินเขาเป็นค่าบุหรี แล้วเธอไปเยี่ยมเขาบ่อยครั้งขึ้น แต่ครั้งก็เอาอาหารและของฝากไปให้ เมื่อใกล้ครบกำหนดจำคุก 3 ปีหญิงผู้นั้นก็ถามว่า “เขาจะทำอะไรเมื่อพ้นโทษ” เขาตอบว่าไม่รู้ เธอจึงหางานให้เขาทำในบริษัทของเพื่อน ครั้งถามว่าเขามีที่พักไหม ก็ได้คำตอบว่า ไม่มี เธอจึงชวนเขามาพักในบ้านของเธอ บ้านของเด็กที่เขามาจับมือ ตลอด 8 เดือนเขาได้พักบ้านเธอ กินอาหารที่เธอทำ แล้วเย็นวันหนึ่ง เธอก็เรียกเขาไปคุยในห้อง เธอนั่งประจันหน้าเขา นิ่งเงียบพักใหญ่ แล้วพูดว่า

“เธอจำได้ไหมตอนที่อยู่ในศาล ฉันพูดว่าจะฆ่าเธอ” “จำได้ครับ”

“ฉันไม่ต้องการคนที่ฆ่าลูกฉัน ให้มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ฉันต้องการให้เขาตาย เพราะเหตุนี้แหละ ฉันจึงไปเยี่ยมเธอและเอาของไปให้ เพราะเหตุนี้แหละ ฉันจึงหางานให้เธอและให้เธออยู่บ้านฉัน”

ถึงตรงนี้ชายหนุ่มไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป แล้วแม่ของผู้ตายก็พูดไปว่า

“ทั้งหมดนี้ก็เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเธอ ตอนนี้เจ้าวัยรุ่นคนนั้นก็จากไปแล้ว ฉันจะถามเธอละทีนี้ว่า ลูกของฉันจากไปแล้ว เจ้าฆาตรกรก็จากไปแล้ว เธอยังจะอยู่ที่นั่นอีกหรือเปล่า ฉันอยากรับเธอเป็นลูก หากเธอไม่ว่าอะไร”

ในที่สุดเธอก็กลายเป็นแม่ของคนที่ฆ่าลูกเธอ ส่วนฆาตรกรผู้หลงผิดก็ได้แม่ซึ่งเขาไม่เคยมีมาก่อนในชีวิต

2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่านักเรียนคิดอย่างไรกับเรื่องนี้

3. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ให้ฟังว่า “ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่มิได้เกิดจากการแก้แค้น แต่เกิดจากการให้อภัย การให้อภัยนั้นมีอำนาจอันยิ่งใหญ่ เพราะนอกจากการกำจัดคนชั่วร้ายให้หมดไปโดยปราศจากการสูญเสียเลือดเนื้อแล้ว ยังสามารถจุดรั้งชีวิตให้พ้นจากความตกต่ำเข้าสู่หนทางที่ดี”

### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากข้อคิดของนักเรียน

### กิจกรรมที่ 3 นันทนาการ

#### 3.6 ปัญหาบนดวงจันทร์

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเห็นใจผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนมีแรงจูงใจ

## สื่อที่ใช้

-

## ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมว่า สมมติว่า กลุ่มของนักเรียนเป็นคณะนักบินอวกาศ ซึ่งเดิมมีหมายกำหนดการไปพบกับยานแม่ทางด้านแสงสว่างของดวงจันทร์ แต่เนื่องจากยานของท่านเกิดเครื่องกลไกขัดข้อง จึงจำเป็นต้องลงห่างจากจุดนัดพบกับยานแม่เป็นระยะทางประมาณ 200 ไมล์ (เท่ากับประมาณ 320 กิโลเมตร) ในระหว่างการลงกลับลงสู่พื้นผิวดวงจันทร์ อย่างกะทันหัน ปรากฏว่า เครื่องอุปกรณ์หลายอย่างได้รับความกระเทือนจนชำรุด เสียหายและชีวิตของคณะของท่านฝากไว้กับการที่ท่านจะสามารถกลับสู่อานแม่ได้สำเร็จหรือไม่ ดังนั้นคณะของท่านจะต้องเลือกอุปกรณ์ที่จำเป็นที่สุด สำหรับการเดินทางระยะ 200 ไมล์นี้ ข้างล่างนี้เป็นรายการอุปกรณ์ 15 ชิ้น ส่วนต่างๆ ในแง่ที่จะช่วยให้ท่านและคณะไปถึงจุดนัดพบ

2. โปรดเรียงลำดับความสำคัญของสิ่งของต่างๆ เหล่านี้ โดยการใส่หมายเลข 1,2,3,... ในช่องว่างช่องแรก ท่านมีเวลา 15 นาที โดยใส่เลข 1 สำหรับอุปกรณ์ที่ท่านเห็นว่าสำคัญที่สุด เลข 2 สำหรับอุปกรณ์ที่สำคัญรองลงมา และต่อไปเรื่อยๆ จนครบ 15 ชิ้น ดังนี้

- ..... ไม้ขีด
- ..... อาหารเม็ด
- ..... เชือกไนลอนยาว 50 ฟุต
- ..... รั้วชูชีพ
- ..... เครื่องทำความร้อนกระเป่าหิ้ว
- ..... ปืนพกขนาด .45 สองกระบอก
- ..... นมผงหนึ่งกล่อง
- ..... ออกซิเจน ขนาดถังละ 100 ปอนด์ 2 ถัง
- ..... แผนที่ดาว (สำหรับดวงจันทร์)
- ..... แพยาง
- ..... เข็มทิศ
- ..... น้ำ 5 แกลลอน



..... เครื่องมือปฐมพยาบาลซึ่งมีเข็มฉีดยาด้วย

..... เครื่องรับส่งวิทยุ เอฟ-เอ็ม ใช้พลังงานแสงแดด

..... พลุสสัญญาน

3. ผู้วิจัยจับกลุ่มๆ 3 คนโดยจะต้องโน้มน้าวให้เพื่อนเชื่อเราให้ได้

4. ผู้วิจัยจับกลุ่มๆ 5 คนโดยจะต้องโน้มน้าวให้เพื่อนเชื่อเราให้ได้

5. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง

6. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

7. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้ให้ฟังว่า “ สาเหตุของความขัดแย้งเกิดจากความไม่เข้าใจซึ่งกันและกันไม่ไว้วางใจกัน ซึ่งโดยธรรมชาติของบุคคลมักจะมีข้อสงสัยในตนเอง ไม่เข้าใจในตนเอง ก็มักจะมีความรู้สึกเช่นนี้กับบุคคลอื่น ซึ่งวิธีในการบริหารความขัดแย้งโดยอาศัยเหตุผลและยอมรับในความคิดเห็นของคนอื่นก็สามารถบริหารความขัดแย้งได้

#### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ประเมินผลจากข้อคิดของนักเรียน

#### กิจกรรมที่ 4 โยคะ

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการฝึกกลมหายใจ การนับในใจ เพื่อใช้ลดความโกรธและป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว

2. สามารถควบคุมความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบและความกังวลได้

##### สื่อที่ใช้

1. คอมพิวเตอร์

##### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงการออกกำลังกายแบบโยคะ ประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตการอบอุ่นร่างกายแบบโยคะในท่าต่างๆ

2. ให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้ความผ่อนคลาย

3. ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าดอกบัว ท่าตัดแตนครึ่งตัว ท่างู พร้อมกับอธิบาย สาธิตวิธีการฝึกกลมหายใจและการนับในใจ

4.ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าดอกบัว ท่าตักแตนครึ่งตัว ท่างู ในแต่ละท่า ผู้วิจัย ผู้วิจัยให้คำแนะนำในการฝึก โดยในแต่ละท่ามีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

#### 4.1 ท่าดอกบัว



1. นิ่งบนพื้น ยกเท้าขวาวางบนตักข้างซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นขัดบนเท้าขวา และบนตักขวา ดึงส้นเท้าให้ชิดเท้าที่จะทำได้ หากนั่งไม่ได้ให้นั่งขัดสมาธิแทนหรือนั่งท่าสบาย เท้าขวาทับเท้าซ้ายก็ได้

2. มือวางบนเข่าหรือหงายมือ กำหลวมๆ หน้ามองตรง เก็บคางเล็กน้อย หายใจเข้า หายใจออก ซ้ำๆ หัวไหล่ไม่เกร็ง สมาธิอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก

#### 4.2 ท่าตักแตนครึ่งตัว



ท่าเตรียม นอนคว่ำ รวบขาชิด แขนประสานกัน วางคางพักไว้

1. หายใจเข้า ยืดคางขึ้น ยกขาซ้ายขึ้น ขาเหยียดตรงโดยไม่งอเข่า
2. วางเท้าลง เก็บคางวางพักไว้ที่มีมือ หายใจออก
3. ทำสลับข้าง

#### 4.3 ท่างู



ท่าเตรียม นอนคว่ำหน้า รวบขาชิด ยกมือวางเสมอและชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ตั้งศอกขึ้น ปิดศอกชิด

1. หายใจเข้า ใช้เขนดันลำตัวท่อนบนขึ้นช้าๆ จนเขนตั้ง หน้าตรง ค่อยๆ แหงนหน้าจนสุด

- 2.หายใจออก ลดศีรษะลง ก้มหน้าผากจรดพื้น
- 3.ให้นักเรียนฝึกการกำหนดลมหายใจเพื่อทำให้เกิดสมาธิ โดยการนับลมหายใจ เข้า-ออก 15 ครั้ง หลังจากนั้นให้ฝึกโยคะในแต่ละท่าไปพร้อมๆ กัน
- 4.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะในแต่ละท่า

#### การประเมินผล

- 1.สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- 2.สังเกตการฝึกโยคะในท่าต่างๆ ของนักเรียน

#### กิจกรรมที่ 5 ประเมินตนเอง (Health Assessment)

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองและบันทึก
2. เพื่อให้ นักเรียนวิเคราะห์ข้อดีของการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
3. เพื่อให้ นักเรียนอธิบายเหตุจูงใจที่จะทำให้ลดพฤติกรรมก้าวร้าว

##### สื่อที่ใช้

1. ใบจดบันทึกข้อมูลการฝึกสังเกตตนเองของนักเรียนแต่ละคน
2. วิดีทัศน์แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

##### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. นักเรียนรับใบจดบันทึกข้อมูลของตนเองที่ใช้ตลอดกิจกรรม
2. ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง และบุคคลในครอบครัวของนักเรียนว่ามีใครมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นมีบุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์หรือไม่อย่างไร
3. ผู้วิจัยเปิดวีดิทัศน์ตัวอย่างที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าว เพื่อให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง
4. หลังจากชมวีดิทัศน์ให้แบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้ชม และข้อเสียจากการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวและบันทึก
5. ฝึกสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองวิเคราะห์ข้อดีของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเหตุจูงใจที่จะทำให้ นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวและบันทึก
6. นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันวางแผนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนแต่ละคน

### การประเมินผล

1. ข้อมูลการฝึกประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวและการฝึกสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง
2. ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อดีของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเหตุจูงใจที่จะทำให้นักเรียนอยากลดพฤติกรรมก้าวร้าว
3. แผนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของแต่ละคน

### กิจกรรมที่ 6 ให้คำปรึกษาและเสริมแรง

#### 6.1 ให้คำปรึกษา (Cessation Counseling)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับคำปรึกษาคำแนะนำ ช่วยเหลือ ในด้านของข้อมูล ที่ช่วยในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เพื่อสร้างเสริมประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลให้เพิ่มมากขึ้น
3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและเจตคติที่ดีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
4. เพื่อติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

#### สื่อที่ใช้

1. แบบบันทึกประวัติพฤติกรรมก้าวร้าว
2. สมุดบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละวัน
3. แบบสอบถาม วัดความเชื่อตรงในการทำกิจกรรม

#### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนกรอกประวัติพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง ในใบบันทึกเพื่อเป็นข้อมูลให้สามารถวิเคราะห์ได้
2. เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที)
3. กลับไปปฏิบัติและติดตามผล
4. ผู้วิจัย บันทึก ข้อมูล การติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา
5. สร้างกำลังใจในการลด

### การประเมินผล

1. ข้อมูลประวัติพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน
2. สังเกตการปฏิบัติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

## กิจกรรมที่ 6 ให้คำปรึกษาและเสริมแรง

### 6.2 เสริมแรง (Social Support)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ผู้วิจัย ผู้ปกครองในการให้นักเรียน
2. เพื่อให้สร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเกิดเจตคติในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
3. เพื่อให้นักเรียนอธิบายผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งต่อตนเองและผู้อื่นแก่ผู้

#### ใกล้ชิด

#### สื่อที่ใช้

1. สมุดบันทึกความดี

#### ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกำหนดกติกาเงื่อนไขการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ถ้าใครลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้มากที่สุดจะได้เสื้อยืดสีดำ 1 ตัว
2. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียนทุกสัปดาห์เพื่อให้กำลังใจ เสริมแรงใจให้สามารถลดจำนวนพฤติกรรมก้าวร้าวได้
3. ในระหว่างการเก็บคะแนน กลุ่มของเพื่อนก็จะเป็นตัวช่วยหรือสนับสนุนที่สำคัญมาก เพราะเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากต่อเด็กวัยรุ่น โดยมีหน้าที่ให้กำลังใจ
4. นอกจากนี้เพื่อนยังเป็นบุคคลที่คอยสังเกตและตักเตือน โดยก่อนที่นักเรียนจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อนก็ต้องคอยตักเตือนและย้ำเตือนให้มีความแน่วแน่ที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่เสมอ เช่น อย่าทำให้เพื่อน หรือคนที่รัก หรือพ่อแม่ผิดหวัง เป็นต้น
5. ให้นักเรียนบันทึกคำชมที่ได้รับ จากใคร เมื่อไหร่ จำนวนกี่ครั้ง

#### การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. บันทึกคำชมที่ได้รับจากใคร เมื่อไหร่ จำนวนกี่ครั้ง (บันทึกลงในแบบบันทึกการ

#### ประเมินตนเอง

ตารางกำหนดการจัดกิจกรรมแสดงโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว  
ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

สัปดาห์ที่		6 กิจกรรม					
		รับรู้ข้อมูล	ฝึกควบคุมความก้าวร้าว	นันทนาการ	โยคะ	ประเมินตนเอง	ให้คำปรึกษา+เสริมแรง
1	จันทร์	✓ สร้างความสัมพันธ์+ อะไรคือก้าวร้าว		✓ ปลาหูปลาทอง		✓	
	พุธ		✓ การสูดลมหายใจ		✓		
	ศุกร์		✓ การนับนิ้วและ จินตนาการ				✓
2	จันทร์		✓ เตือนตนเอง			✓	
	พุธ		✓ การสูดลมหายใจ		✓		
	ศุกร์		✓ คิดไปข้างหน้า				✓
3	จันทร์		✓ การตั้งเป้าหมาย			✓	
	พุธ		✓ การสูดลมหายใจ		✓		
	ศุกร์		✓ การพูดกับตนเองไปในทาง ที่ดี				✓

สัปดาห์ที่		6 กิจกรรม					
		รับรู้ข้อมูล	ฝึกควบคุมความก้าวร้าว	นันทนาการ	โยคะ	ประเมินตนเอง	ให้คำปรึกษา+เสริมแรง
4	จันทร์		✓ การนับในใจและจินตนาการ	✓ มองต่างมุม		✓	
	พุธ		✓ การสูดลมหายใจ		✓		
	ศุกร์		✓ คิดไปข้างหน้า				✓
5	จันทร์	✓ แสดงบทบาทสมมติ				✓	
	พุธ		✓ การสูดลมหายใจ		✓		
	ศุกร์		✓ การตั้งเป้าหมาย				✓
6	จันทร์		✓ การพูดกับตนเองไปในทางที่ดี	✓ เสือปืนคน		✓	
	พุธ		✓ การสูดลมหายใจ		✓		
	ศุกร์	✓ แสดงบทบาทสมมติ					✓
7	จันทร์		✓ คิดไปข้างหน้า	✓ เรื่องไม่เป็นเรื่อง		✓	
	พุธ		✓ การสูดลมหายใจ		✓		
	ศุกร์		✓ เตือนตนเอง	✓ เล่าเรื่องการให้อภัย			✓
8	จันทร์	✓ แสดงบทบาทสมมติ				✓	
	พุธ		✓ การสูดลมหายใจ		✓		
	ศุกร์		✓ การตั้งเป้าหมาย	✓ ปัญหาบนดวงจันทร์			✓

**ตารางโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรม  
ก้าวร้าวของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
1/1	- สร้างความสัมพันธ์และทำ ความเข้าใจ - อะไรคือความก้าวร้าว  (35 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับนักเรียนและแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแนะนำตนเอง</li> <li>2. แจ้งให้นักเรียนทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา รูปแบบและวิธีการต่างๆ ในโปรแกรม</li> <li>3. ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายของความก้าวร้าว ประเภทของความก้าวร้าว ลักษณะการแสดงความก้าวร้าว โทษและผลเสียที่จะเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว</li> <li>4. ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่าตนเองเคยมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่อย่างไร พร้อมทั้งเขียนระบายพฤติกรรมก้าวร้าวที่เคยแสดงออกมา และความรู้สึกที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว</li> </ol>
	ปลาหูปลาทอง (10 นาที)	
	ประเมินตนเอง (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนเล่นเกมปลาหูปลาทอง</li> <li>1. ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง และบุคคลในครอบครัวของนักเรียนว่ามีใครมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นมีบุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์หรือไม่อย่างไร</li> <li>2. ฝึกสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองวิเคราะห์ข้อดีของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเหตุจูงใจที่จะทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวและบันทึก</li> </ol>



สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
1/2	เทคนิคการสูดลมหายใจ (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.อธิบายถึงเหตุการณ์อย่างไรและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>2.ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>3.ให้นักเรียนพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความก้าวร้าวว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง</li> <li>4.สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ</li> </ol>
	โยคะ (45 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ผู้วิจัยอธิบายถึงการออกกำลังกายแบบโยคะประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตการอบอุ่นร่างกายแบบโยคะในท่าต่างๆ</li> <li>2.ให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้มีความพร้อม</li> <li>3.ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าต่างๆ</li> <li>4.ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าต่างๆ</li> <li>5.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะในแต่ละท่า</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
1/3	เทคนิคการนับในใจและ จินตนาการ (35 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยอธิบายถึงเทคนิคการนับในใจ</li> <li>2. ทบทวนและฝึกหัดการนับในใจ โดยผู้วิจัยจะอ่านสถานการณ์กระตุ้น แล้วให้นักเรียนนับในใจ</li> <li>3. ผู้วิจัยสอนเทคนิคการสร้างจินตนาการ</li> <li>4. หลังจากจบกิจกรรมนี้ถามนักเรียนว่า รู้สึกอย่างไร</li> </ol>
	- ให้คำปรึกษา - เสริมแรง (25 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนกรอกประวัติพฤติกรรมก้าวร้าวของตัวเองในใบบันทึกเพื่อเป็นข้อมูลให้สามารถวิเคราะห์ได้</li> <li>2. เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล (คนละประมาณ 5 นาที)</li> <li>3. ผู้วิจัย บันทึก ข้อมูล การติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา</li> <li>4. สร้างกำลังใจในการลด</li> <li>5. ให้นักเรียนบันทึกคำชมที่ได้รับ จากใคร เมื่อไหร่ จำนวนกี่ครั้ง</li> <li>6. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/1	การเตือนตนเอง (20 นาที)	1.อธิบายถึงความสำคัญของการพูดกับตนเอง 2.ยกตัวอย่างการควบคุมตนเอง โดยการพูดกับตนเอง แล้วอภิปราย 3. ให้นักเรียนช่วยกันเขียนถึงการพูดกับตนเองที่เขาเคยใช้ ในสถานการณ์ต่างๆ กัน
	ประเมินตนเอง (40 นาที)	1. นักเรียนรับใบจดบันทึกข้อมูลของตนเองที่ใช้ตลอด กิจกรรม 2. ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง และ บุคคลในครอบครัวของนักเรียนว่ามีใครมีพฤติกรรม ก้าวร้าวหรือไม่ ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นมีบุคลิกลักษณะที่พึง ประสงค์หรือไม่อย่างไร 3. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศน์ตัวอย่างที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าว เพื่อให้นักเรียน สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง 4. หลังจากชมวิดีโอทัศน์ให้แบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้ชม และข้อเสียจากการ แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวและบันทึก 5. ฝึกสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองวิเคราะห์ข้อดี ของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเหตุจูงใจที่จะทำให้ นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวและบันทึก 6. นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันวางแผนการลดพฤติกรรม ก้าวร้าวของนักเรียนแต่ละคน

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/2	เทคนิคการสูดลมหายใจ (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.อธิบายถึงเหตุการณ์อย่างไรและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>2.ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>3.ให้นักเรียนพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความก้าวร้าวว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง</li> <li>4.สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ</li> </ol>
	โยคะ (45 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ผู้วิจัยอธิบายถึงการออกกำลังกายแบบโยคะประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตการอบอุ่นร่างกายแบบโยคะในท่าต่างๆ</li> <li>2.ให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้ความพร้อม</li> <li>3.ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าต่างๆ</li> <li>4.ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าต่างๆ</li> <li>5.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะในแต่ละท่า</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/3	คิดไปข้างหน้า (35 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อธิบายถึงความสำคัญว่าการคิดไปข้างหน้า</li> <li>2. อธิบายการใช้ทักษะการคิดแบบ (ถ้า...แล้ว...)</li> <li>3. อภิปราย</li> <li>4. อธิบายถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่ได้คิดไปข้างหน้า และให้เขียนรายการ 2 รายการ ทั้งผลดีผลเสียของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในการแก้ปัญหา</li> <li>5. จำแนกผลในระยะสั้น ระยะยาว ผลกรรมภายในภายนอก</li> <li>6. อภิปราย</li> </ol>
	- ให้คำปรึกษา - เสริมแรง (25 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำแบบประเมินตนเองมาวิเคราะห์ผล</li> <li>2. เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล</li> <li>3. ผู้วิจัย บันทึก ข้อมูล การติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา</li> <li>4. สร้างกำลังใจในการลด</li> <li>5. ให้นักเรียนบันทึกคำชมที่ได้รับ จากใคร เมื่อไหร่ จำนวนกี่ครั้ง</li> <li>6. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
3/1	การตั้งเป้าหมาย (45 นาที)	1. ผู้วิจัยเล่าถึงประสบการณ์ของความสำเร็จในชีวิต 2. ให้นักเรียนเขียนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 3. ผู้วิจัยพูดกับนักเรียนว่า ทุกคนกำลังร่วมกันทำ กิจกรรมและกิจกรรมต่อไปนี้จะต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจจากทุกคน 4. เล่นเกมลูกโป่งลอยฟ้า
	ประเมินตนเอง (15 นาที)	1. ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง และบุคคลในครอบครัวของนักเรียนว่ามีใครมี พฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นมี บุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์หรือไม่อย่างไร 2. สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองวิเคราะห์ข้อดี ของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเหตุจูงใจที่จะทำให้ นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวและบันทึก 3. นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายแผนการลด พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และวิเคราะห์ผล

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
3/2	เทคนิคการสูดลมหายใจ (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>อธิบายถึงเหตุการณ์อย่างไรและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>ให้นักเรียนพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความก้าวร้าวว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง</li> <li>สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ</li> </ol>
	โยคะ (45 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้วิจัยอธิบายถึงการออกกำลังกายแบบโยคะ ประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตการอบอุ่นร่างกายแบบโยคะในท่าต่างๆ</li> <li>ให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้ความพร้อม</li> <li>ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าต่างๆ</li> <li>ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าต่างๆ</li> <li>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะในแต่ละท่า</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
3/3	เทคนิคการพูดกับ ตนเองไปในทางที่ดี (45 นาที)	1. ผู้วิจัยพูดถึงความสำคัญและประโยชน์ของการพูดกับ ตนเองไปในทางที่ดี 2. ให้นักเรียนนั่งหลับตา แล้วจินตนาการถึงตนเองตั้งแต่ ตื่นนอนตอนเช้าจนมาถึงโรงเรียน นักเรียนต้องทำ อะไรบ้าง แล้วชும்ตัวแทน 1 คน ออกมาเล่าว่าตั้งแต่ ตื่นนอนตอนเช้าจนมาถึงโรงเรียน นักเรียนต้องทำ อะไรบ้าง 3. ผู้วิจัยเล่านิทานเรื่อง เจ้าเมืองผู้คิดเยอะ “ 4. ชุมนักเรียนออกมาอภิปรายในประเด็นดังกล่าว 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมใหญ่ เพื่อเล่น เกมชมตัวเอง 6. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการ พูดกับตนเองไปในทางบวก
	- ให้คำปรึกษา - เสริมแรง (15 นาที)	1. นำแบบประเมินตนเองมาวิเคราะห์ผล 2. เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล 3. ผู้วิจัย บันทึก ข้อมูล การติดตามผลการปฏิบัติงาน ของผู้รับคำปรึกษา 4. สร้างกำลังใจในการลด 5. ให้นักเรียนบันทึกคำชมที่ได้รับ จากใคร เมื่อไหร่ จำนวนกี่ครั้ง 6. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน



สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
4/1	เทคนิคการนับนิ้วและ จินตนาการ (25 นาที)	1. ผู้วิจัยอธิบายถึงเทคนิคการนับนิ้ว 2. ทบทวนและฝึกหัดการนับนิ้ว โดยผู้วิจัยจะอ่าน สถานการณ์กระตุ้น แล้วให้นักเรียนนับนิ้ว 3. ผู้วิจัยสอนเทคนิคการสร้างจินตนาการ 4. หลังจากจบกิจกรรมนี้ถามนักเรียนว่า รู้สึกอย่างไร
	มองต่างมุม (20 นาที)	1. เล่นเกมมองต่างมุม
	ประเมินตนเอง (15 นาที)	1. ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง และ บุคคลในครอบครัวของนักเรียนว่ามีใครมีพฤติกรรม ก้าวร้าวหรือไม่ ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นมีบุคลิกลักษณะที่พึง ประสงค์หรือไม่อย่างไร 2. สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองวิเคราะห์ข้อดีของ การลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเหตุจูงใจที่จะทำให้ นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวและบันทึก 3. นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายแผนการลด พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และวิเคราะห์ผล

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
4/2	เทคนิคการสูดลมหายใจ (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>อธิบายถึงเหตุการณ์อย่างไรและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>ให้นักเรียนพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความก้าวร้าวว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง</li> <li>สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ</li> </ol>
	โยคะ (45 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้วิจัยอธิบายถึงการออกกำลังกายแบบโยคะ ประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตการอบอุ่นร่างกายแบบโยคะในท่าต่างๆ</li> <li>ให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้ความพร้อม</li> <li>ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าต่างๆ</li> <li>ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าต่างๆ</li> <li>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะในแต่ละท่า</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
4/3	คิดไปข้างหน้า (35 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อธิบายถึงความสำคัญว่าการคิดไปข้างหน้า</li> <li>2. อธิบายการใช้ทักษะการคิดแบบ (ถ้า...แล้ว...)</li> <li>3. อภิปราย</li> <li>4. อธิบายถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่ได้คิดไปข้างหน้า และให้เขียนรายการ 2 รายการ ทั้งผลดีผลเสียของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในการแก้ปัญหา</li> <li>5. จำแนกผลในระยะสั้น ระยะยาว ผลกรรมภายในภายนอก</li> <li>6. อภิปราย</li> </ol>
	- ให้คำปรึกษา - เสริมแรง (25 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำแบบประเมินตนเองมาวิเคราะห์ผล</li> <li>2. เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล</li> <li>3. ผู้วิจัย บันทึก ข้อมูล การติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา</li> <li>4. สร้างกำลังใจในการลด</li> <li>5. ให้นักเรียนบันทึกคำชมที่ได้รับ จากใคร เมื่อไหร่ จำนวนกี่ครั้ง</li> <li>6. ผู้วิจัยตรวจไปบันทึกของนักเรียน</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
5/1	<p>แสดงบทบาทสมมุติ (45 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยเล่าตัวอย่างการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ทำให้เกิดความเสียหาย</li> <li>2. ให้นักเรียนเล่นเกมจุ่มจอมยวน</li> <li>3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ร่วมกันคิดตัวอย่างและแสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ที่แสดงถึงความก้าวร้าวที่ทำให้เกิดความสูญเสีย</li> <li>4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกม ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมและวิธีการแก้ปัญหาของตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น</li> </ol>
	<p>ประเมินตนเอง (15 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง และบุคคลในครอบครัวของนักเรียนว่ามีใครมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นมีบุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์หรือไม่อย่างไร</li> <li>2. สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองวิเคราะห์ข้อดีของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเหตุจูงใจที่จะทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวและบันทึก</li> <li>3. นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายแผนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และวิเคราะห์ผล</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
5/2	เทคนิคการสูดลมหายใจ (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>อธิบายถึงเหตุการณ์อย่างไรและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>ให้นักเรียนพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความก้าวร้าวว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง</li> <li>สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ</li> </ol>
	โยคะ (45 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้วิจัยอธิบายถึงการออกกำลังกายแบบโยคะ ประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตการอบอุ่นร่างกายแบบโยคะในท่าต่างๆ</li> <li>ให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้ความพร้อม</li> <li>ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าต่างๆ</li> <li>ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าต่างๆ</li> <li>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะในแต่ละท่า</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
5/3	การตั้งเป้าหมาย (35 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ผู้วิจัยเล่าถึงประสบการณ์ของความสำเร็จในชีวิต</li> <li>2.ให้นักเรียนเขียนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน</li> <li>3.ผู้วิจัยพูดกับนักเรียนว่า ทุกคนกำลังร่วมกันทำกิจกรรม และกิจกรรมต่อไปนี้จะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจจากทุกคน</li> <li>4.เล่นเกมลูกโป่งลอยฟ้า</li> </ol>
	-ให้คำปรึกษา - เสริมแรง (25 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำแบบประเมินตนเองมาวิเคราะห์ผล</li> <li>2. เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล</li> <li>3. ผู้วิจัย บันทึก ข้อมูล การติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา</li> <li>4. สร้างกำลังใจในการลด</li> <li>5. ให้นักเรียนบันทึกคำชมที่ได้รับ จากใคร เมื่อไหร่ จำนวนกี่ครั้ง</li> <li>6. ผู้วิจัยตรวจไปบันทึกของนักเรียน</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
6/1	<p>การพูดกับตนเองไปในทางที่ดี (25 นาที)</p> <p>เสื่อป็นคน (20 นาที)</p> <p>ประเมินตนเอง (15 นาที)</p>	<p>1.ผู้วิจัยพูดถึงความสำคัญและประโยชน์ของการพูดกับตนเองไปในทางที่ดี</p> <p>2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมใหญ่ เพื่อเล่นเกมชมตัวเอง</p> <p>3.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการพูดกับตนเองไปในทางบวก</p> <p>1.เล่นเกมเสื่อป็นคน</p> <p>1.ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง และบุคคลในครอบครัวของนักเรียนว่ามีใครมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นมีบุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์หรือไม่อย่างไร</p> <p>2.สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองวิเคราะห์ข้อดีของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเหตุจูงใจที่จะทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวและบันทึก</p> <p>3.นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายแผนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และวิเคราะห์ผล</p>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
6/2	เทคนิคการสูดลมหายใจ (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>อธิบายถึงเหตุการณ์อย่างไรและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>ให้นักเรียนพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความก้าวร้าวว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง</li> <li>สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ</li> </ol>
	โยคะ (45 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้วิจัยอธิบายถึงการออกกำลังกายแบบโยคะประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตการอบอุ่นร่างกายแบบโยคะในท่าต่างๆ</li> <li>ให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้ความพร้อม</li> <li>ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าต่างๆ</li> <li>ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าต่างๆ</li> <li>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะในแต่ละท่า</li> </ol>



สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
6/3	<p>แสดงบทบาทสมมุติ (35 นาที)</p> <p>-ให้คำปรึกษา - เสริมแรง (25 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยเล่าตัวอย่างการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ทำให้เกิดความเสียหาย</li> <li>2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ร่วมกันคิดตัวอย่างและแสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ที่แสดงถึงความก้าวร้าวที่ทำให้เกิดความสูญเสีย</li> <li>3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกม ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมและวิธีการแก้ปัญหาของตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำแบบประเมินตนเองมาวิเคราะห์ผล</li> <li>2. เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล</li> <li>3. ผู้วิจัย บันทึก ข้อมูล การติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา</li> <li>4. สร้างกำลังใจในการลด</li> <li>5. ให้นักเรียนบันทึกคำชมที่ได้รับ จากใคร เมื่อไหร่ จำนวนกี่ครั้ง</li> <li>6. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
7/1	คิดไปข้างหน้า (25 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อธิบายถึงความสำคัญว่าการคิดไปข้างหน้า</li> <li>2. ฝึกใช้ทักษะการคิดแบบ (ถ้า...แล้ว...)</li> <li>3. อธิบายถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่ได้คิดไปข้างหน้า และให้เขียนรายการ 2 รายการ ทั้งผลดี ผลเสียของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในการแก้ปัญหา</li> <li>4. จำแนกผลในระยะสั้น ระยะยาว ผลกรรมภายใน ภายนอก</li> <li>5. อภิปราย</li> </ol>
	เรื่องไม่เป็นเรื่อง(20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เล่นเกมเรื่องไม่เป็นเรื่อง</li> </ol>
	ประเมินตนเอง(15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง และบุคคลในครอบครัวของนักเรียนว่ามีใครมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นมีบุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์หรือไม่อย่างไร</li> <li>2. สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองวิเคราะห์ข้อดีของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเหตุจูงใจที่จะทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวและบันทึก</li> <li>3. นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายแผนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และวิเคราะห์ผล</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
7/2	เทคนิคการสูดลมหายใจ (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.อธิบายถึงเหตุการณ์อย่างไรและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>2.ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>3.ให้นักเรียนพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความก้าวร้าวว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง</li> <li>4.สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ</li> </ol>
	โยคะ (45 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ผู้วิจัยอธิบายถึงการออกกำลังกายแบบโยคะ ประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตการอบอุ่นร่างกายแบบโยคะในท่าต่างๆ</li> <li>2.ให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้ความพร้อม</li> <li>3.ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าต่างๆ</li> <li>4.ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าต่างๆ</li> <li>5.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะในแต่ละท่า</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
7/3	เตือนตนเอง (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>อธิบายถึงความสำคัญของการพูดกับตนเอง</li> <li>ยกตัวอย่างการควบคุมตนเอง โดยการพูดกับตนเอง แล้วอภิปราย</li> <li>ให้นักเรียนช่วยกันเขียนถึงการพูดกับตนเองที่เขาเคยใช้ในสถานการณ์ต่างๆ กัน</li> </ol>
	เล่าเรื่องการให้อภัย (20 นาที) -ให้คำปรึกษา -เสริมแรง (25 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>เล่นเกมเล่าเรื่องการให้อภัย</li> <li>นำแบบประเมินตนเองมาวิเคราะห์ผล</li> <li>เข้ารับคำปรึกษาแนะนำส่วนบุคคล</li> <li>ผู้วิจัย บันทึก ข้อมูล การติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา</li> <li>สร้างกำลังใจในการลด</li> <li>ให้นักเรียนบันทึกคำชมที่ได้รับ จากใคร เมื่อไหร่ จำนวนกี่ครั้ง</li> <li>ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
8/1	<p>แสดงบทบาทสมมุติ (45 นาที)</p> <p>ประเมินตนเอง (15 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยเล่าตัวอย่างการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ทำให้เกิดความเสียหาย</li> <li>2. ให้นักเรียนเล่นเกมจับฉลาก</li> <li>3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ร่วมกันคิดตัวอย่างและแสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ที่แสดงถึงความก้าวร้าวที่ทำให้เกิดความสูญเสีย</li> <li>4. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเล่นเกม ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมและวิธีการแก้ปัญหาของตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง และบุคคลในครอบครัวของนักเรียนว่ามีใครมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ ถ้ามีบุคคลเหล่านั้นมีบุคลิกลักษณะที่พึงประสงค์หรือไม่อย่างไร</li> <li>2. สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองวิเคราะห์ข้อดีของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเหตุจูงใจที่จะทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวและบันทึก</li> <li>3. นักเรียนและผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายแผนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และวิเคราะห์ผล</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
8/2	เทคนิคการสูดลมหายใจ (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.อธิบายถึงเหตุการณ์อย่างไรและสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>2.ให้นักเรียนนึกถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว</li> <li>3.ให้นักเรียนพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความก้าวร้าวว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง</li> <li>4.สอนเทคนิคการสูดลมหายใจ</li> </ol>
	โยคะ (45 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ผู้วิจัยอธิบายถึงการออกกำลังกายแบบโยคะประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากนั้นผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตการอบอุ่นร่างกายแบบโยคะในท่าต่างๆ</li> <li>2.ให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้ความพร้อม</li> <li>3.ผู้วิจัยอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าต่างๆ</li> <li>4.ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าต่างๆ</li> <li>5.ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะในแต่ละท่า</li> </ol>

สัปดาห์ที่ / ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
8/3	การตั้งเป้าหมาย (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ผู้วิจัยเล่าถึงประสบการณ์ของความสำเร็จในชีวิต</li> <li>2.ให้นักเรียนเขียนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน</li> <li>3.ผู้วิจัยพูดกับนักเรียนว่า ทุกคนกำลังร่วมกันทำกิจกรรม และกิจกรรมต่อไปนี้จะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจร่วมแรงร่วมใจจากทุกคน</li> </ol>
	<p>ปัญหาจากดวงจันทร์ (20 นาที)</p> <p>-ให้คำปรึกษา -เสริมแรง (25 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.เล่นเกมปัญหาจากดวงจันทร์</li> <li>2. นำแบบประเมินตนเองมาวิเคราะห์ผล</li> <li>3. ผู้วิจัย บันทึก ข้อมูล การติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้รับคำปรึกษา</li> <li>4. สร้างกำลังใจในการลด</li> <li>5. ให้นักเรียนบันทึกคำชมที่ได้รับ จากใคร เมื่อไหร่ จำนวนกี่ครั้ง</li> <li>6. ผู้วิจัยตรวจใบบันทึกของนักเรียน</li> </ol>

## ภาคผนวก ง

### การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

1. ตารางแสดงค่า IOC โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำ  
ด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ตารางแสดงค่า IOC แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว
3. ตารางพิจารณาหาค่าความเที่ยง (Reliability)



**ตารางแสดงค่า IOC โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อ  
ลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
<b>1. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว</b>								
- จำนวนกิจกรรม 7 กิจกรรม	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 54 ครั้ง	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
- ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
<b>2. ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ 1 การรับรู้ข้อมูล</b>								
2.1 “สร้างความสัมพันธ์”และ”อะไรคือความก้าวร้าว”								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 1 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 35 นาที	0	+1	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
2.2 การแสดงบทบาทสมมติ								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 3 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 40 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
<b>3. ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ 2 การฝึกควบคุมความก้าวร้าว</b>								
3.1 การสุดลมหายใจ								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 8 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 10 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3.2 การนับในใจและจินตนาการ								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 2 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3.3 การเตือนตนเอง								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 2 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
3.4 การคิดไปข้างหน้า								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 3 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
- ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3.5 การตั้งเป้าหมาย								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 3 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 40 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3.6 การพูดกับตนเองไปในทางที่ดี								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 2 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 40 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
<b>4. ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ 3</b> <b>นันทนาการ</b>								
4.1 เกมปลาหุบปลาทอง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 1 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 10-20 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4.2 เกมมองต่างมุม								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 1 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 10-20 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4.3 เกมเสียปืนคน								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 1 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 10-20 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4.4 เกมเรื่องไม่เป็นเรื่อง								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 1 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 10-20 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4.5 เกมเล่าเรื่องการให้ภัย								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 1 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 10-20 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4.6 เกมปัญหาจากดวงจันทร์								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 1 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 10-20 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
<b>5.ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ 4 โยคะ</b>								
-จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 8 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 20 นาที	0	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
<b>6. ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ 5 ประเมินตนเอง</b>								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 8 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 10 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
<b>7. ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ 6 ให้คำปรึกษา</b>								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 8 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 5-15 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
<b>8. ความเหมาะสมของกิจกรรมที่ 7 การเสริมแรง</b>								
- จำนวนครั้งของการจัดกิจกรรม 8 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
-ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 5-10 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

## ตารางแสดงค่า IOC แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
		คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
1.	เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงเพื่อเอาชนะ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2.	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่สั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะขัดขืนไม่ทำตาม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3.	เมื่อเพื่อนตักเตือนในเรื่องส่วนตัวฉันจะไม่พอใจ และพูดว่าไม่ต้องมายุ่งเรื่องส่วนตัวฉัน	1	1	1	-1	1	3	0.6	ใช้ได้
4.	ถ้าฉันไม่พอใจเพื่อนหรือผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเพื่อให้เค้ารู้ตัว	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5.	ฉันเคยทำเสียงดังรบกวนขณะที่ครูกำลังสอน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
6.	เมื่อมีใครห้ามฉันไม่ให้ทำบางสิ่ง แต่ฉันยังทำสิ่งนั้น ฉันมักจะพูดย้อนว่าเขากลับไปเสมอ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
7.	เมื่อฉันทำผิดและไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ ฉันจะพูดโกหก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
8.	ฉันจะพูดจาเยาะเย้ยผู้ที่เคยตำหนิ ความผิดพลาดของฉัน ถ้าเขาทำผิดพลาดบ้าง	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
9.	ฉันมักล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน เพราะสนุกดี	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
10.	ฉันจะพูดยั่วให้เพื่อนโกรธเพราะสนุกดี	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
		คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
11.	ถ้าใครแก้งฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขาเพราะไม่พอใจ	1	1	1	0	1	4	1	ใช้ได้
12.	ถ้าสิ่งของของฉันถูกทำให้เสียหาย โดยไม่รู้ว่ามีใครทำ ฉันจะสาปแช่งคนที่ทำ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
13.	หากฉันรู้ว่าคนอื่นแอบไปนินทา ฉันจะพูดไม่ดีกับเขา	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
14.	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะพูดจาข่มขู่เพื่อน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
15.	ฉันจะพูดคำหยาบหรือด่าเมื่อฉันไม่พอใจใคร	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
16.	ถ้าฉันถูกกล่าวหาว่าผิด แต่ฉันไม่ผิด ฉันจะแสดงพฤติกรรมตอบโต้โดยเข้าไปต่อว่าเขา	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
17.	ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เขาเจ็บใจ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
18.	ฉันมักจะตั้งฉายาเพื่อนคนที่มีปมด้อยในเรื่องต่างๆ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
19.	ถ้าใครทำให้ฉันอับอายหรือโกรธแค้นฉันจะแก้แค้นด้วยการพูดให้เขาอับอาย	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
20.	ถ้าฉันถูกผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด บางครั้งฉันจะได้เถียง	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
		คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
21.	ฉันจะพูดวิจารณ์เพื่อนตรงๆ เมื่อเขาทำอะไรไม่ถูกใจฉัน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
22.	ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะโต้กลับทันทีด้วยคำพูดไม่ดีเช่นกัน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
23.	ฉันเคยด่าว่าผู้ที่กล่าวหาฉัน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
24.	ฉันมักจะใช้คำหยาบคายพูดระบายเมื่อเกิดความไม่พอใจ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
25.	ฉันเคยทำท่าทางล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อน เพื่อยั่วให้เขาโกรธ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
26.	ถ้าฉันไม่พอใจใคร ฉันจะแสดงอาการกระแทกของให้มีเสียงดังต่อหน้าเขา	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
27.	ถ้าเพื่อนแกล้งขวางทางเดินฉันจะผลักให้เพื่อนพ้นทางเดิน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
28.	ฉันจะขำขังของที่อยู่ในมือใส่คนที่มาทำร้ายฉันก่อน	1	1	1	-1	1	3	0.6	ใช้ได้
29.	เมื่อใครมาทำให้ฉันโกรธฉันจะคว้าไม้หรือสิ่งของที่อยู่ใกล้มือมาตีเขา	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
30.	ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นจนบางครั้งชกต่อย ตบตีกัน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
		คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
31.	ฉันเคยแก้งเพื่อน (เช่น ชัดขาให้ ล้ม ดึงผม หรือทำให้เดือดร้อน รำคาญ) เพราะสนุกดี	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
32.	เมื่อฉันอยากดูของของเพื่อน ฉันเคยถือโอกาสแย่งมามาก่อน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
33.	ถ้าใครทำสิ่งของของฉันเสียหาย ฉันจะทำให้ของของคนนั้นเสียหาย เป็นการตอบโต้บ้าง	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
34.	บางครั้งฉันเคยแก้งผู้ที่อ่อนแอกว่า (เช่น ขวางทางเดิน)	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
35.	ถ้าใครหัวเราะเมื่อฉันทำผิด ฉันจะไปพูดทำร้ายจิตใจเขา	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
36.	ถ้าใครตั้งใจทำให้ฉันได้รับความอับอาย ฉันจะต้องทำให้เขาได้รับความบาดเจ็บ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
37.	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ห้ามโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะทำสิ่งที่ถูกห้ามนั้น	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
38.	ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะแสดงท่าที่ไม่พอใจ โดยทำลายสิ่งของ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
39.	เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นและถูกทำร้ายให้ต่อสู้กัน ฉันก็จะไม่ปฏิบัติ	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้

ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
		คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
40.	ถ้าฉันไม่พอใจการกระทำของใครบางคน ฉันเคยทำต่อสู้กับเขา	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
41.	ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่คนที่ทำให้ฉันโกรธมาก	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
42.	ถ้าฉันถูกดูค่า ฉันจะระบายความโกรธด้วยการทำลายสิ่งของส่วนรวมให้เสียหาย	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
43.	ฉันเคยข่มขู่เพื่อนเพื่อเอาของที่ฉันต้องการจากเขา	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
44.	ฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน	1	1	1	1	-1	3	0.6	ใช้ได้
45.	เมื่อพบกับบางคนที่ไม่ชอบหน้ากัน บางครั้งเคยเหยียดให้เขาไม่พอใจ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
46.	ฉันเคยแกล้งให้รุ่นน้องทำในสิ่งที่เขาอับอาย	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
47.	ฉันเคยนำสิ่งของของเพื่อนไปซ่อนเพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย	1	1	1	1	-1	5	1	ใช้ได้
48.	ฉันแอบเอาสิ่งที่เพื่อนเกลียดกลัวใส่ในกระเป๋าหรือโต๊ะของเขา เพราะความสนุก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
49.	ฉันเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนังเพื่อระบายความคับแค้นใจ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้



ข้อ	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวม	ค่า IOC	การแปลผล
		คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
50.	เมื่อฉันเกิดความโกรธแค้น ฉันเคยทำของส่วนรวมเสียหาย	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
51.	ฉันเคยเขียนว่าใครบางคนที่ไม่พอใจในสถานที่สาธารณะ เช่น ห้องน้ำ เพราะจะไม่มีใครรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
52.	ฉันเคยหยอกล้อเล่นกับเพื่อนแล้วได้รับบาดเจ็บ ฉันควบคุมความโกรธไม่ได้ ต้องทำให้เขาบาดเจ็บคืน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
53.	เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเขา	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
54.	เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันเคยเข้าไปร่วมต่อสู้เพื่อช่วยเหลือเพื่อน	1	1	1	1	-1	3	0.6	ใช้ได้
55.	ถ้ามีการแข่งขันกีฬาระหว่างห้อง ฉันจะพูดทำทนายฝ่ายตรงข้าม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
56.	หากมีกรณีขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันจะแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลังตัดสิน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
57.	เมื่อไม่ได้รับความยุติธรรม ฉันเคยทำลายสิ่งของเครื่องใช้เพื่อเป็นการระบายอารมณ์	1	1	1	1	-1	3	0.6	ใช้ได้
58.	เมื่อไม่พอใจผู้อื่น ฉันจะทำให้เสื้อผ้าหรือสมุดของเขาเปราะเปื้อน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

การหาค่าความเที่ยง(Reliability) ของแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่นำไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองจำนวน 24 คน นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Cronbach Alpha Coefficient

## Reliability

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

-

### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 58.0

N of Items = 24

Alpha = .8505



**ภาคผนวก จ**  
ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูล

## ประมวลภาพการเก็บข้อมูล

### ❖ กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล



ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวแก่นักเรียนกลุ่มทดลอง



การแสดงบทบาทสมมุติของนักเรียนกลุ่มทดลอง

❖ ฝึกควบคุมความก้าวร้าว



กิจกรรมการตั้งเป้าหมาย ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตั้งเป้าหมายในอนาคต



กำหนดลมหายใจเข้า-ออก

❖ นันทนาการ



กิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม เพื่อผ่อนคลาย ความเครียด



ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาเล่นเกม เป็นกลุ่ม



❖ โยคะ



การฝึกโยคะท่าต่างๆ



การฝึกโยคะท่าต่างๆ

❖ การประเมินตนเอง ให้คำปรึกษา



ผู้วิจัยให้แก่นักเรียนกลุ่มทดลองเพื่อรางวัลในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ดีที่สุดในกลุ่ม



บรรยากาศสัปดาห์สุดท้ายของการเข้าร่วมกิจกรรม



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพัชรารัตน์ คงคต เกิดวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2531 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 193 หมู่ 3 ตำบล เทพา อำเภอ เทพา จังหวัด สงขลา 90150 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจาก โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2546 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจาก โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2549 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2553 เข้าศึกษาต่อ ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ คณะครุศาสตร์ ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2555