

การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น



นางสาวพันธสิริ คำทูล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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 University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE DEVELOPMENT OF A HEALTH EDUCATION ACTIVITY PROGRAM TO REDUCE
AGGRESSIVE BEHAVIORS FOR FEMALE LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Miss Puntasiri Khamthoon



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2015
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรม ก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น
โดย	นางสาวพันธสิริ คำทูล
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร. เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุษณีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร. เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุชาติ โสมประยูร)

พันธสิริ คำทูล : การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น (THE DEVELOPMENT OF A HEALTH EDUCATION ACTIVITY PROGRAM TO REDUCE AGGRESSIVE BEHAVIORS FOR FEMALE LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร. เอ็มอัสมา วัฒนบุรานนท์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: ผศ. ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 178 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม จัดเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทุกคนยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ใช้เวลาการทดลองทั้งหมด 8 สัปดาห์ จำนวน 16 ครั้ง โดยกลุ่มทดลองเป็นการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบไปด้วยแผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา 2) แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการ โดยให้นักเรียนตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two-way analysis of variance with repeated measures) และทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธีบอนเพอโรนี กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย แนวคิดและหลักการของโปรแกรม กระบวนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจาและทางใจ และการประเมินกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งได้วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ได้ค่าเท่ากับ 0.89 นับว่าเป็นโปรแกรมที่มีคุณภาพและสามารถนำไปทดลองใช้ได้

2. ผลการทดลองใช้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกัน

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2558

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5284283727 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: HEALTH EDUCATION ACTIVITY PROGRAM / AGGRESSIVE BEHAVIORS / FEMALE STUDENTS

PUNTASIRI KHAMTHOON: THE DEVELOPMENT OF A HEALTH EDUCATION ACTIVITY PROGRAM TO REDUCE AGGRESSIVE BEHAVIORS FOR FEMALE LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ASSOC. PROF. AIMUTCHA WATTANABURANON, Ed.D., CO-ADVISOR: ASST. PROF. SILPACHAI SUWANTHADA, Ph.D., 178 pp.

The purpose of this research was to develop a health education activity program to reduce aggressive behaviors for female lower secondary school students. Behavioral Modification Theories, Self-Efficacy Theories, Motivation Theories and Group dynamic concepts were applied in this study. Subjects were sixty female students from under the Jurisdiction of the Office of the Basic Education Commission who were willing to enroll in this study. They were purposely selected from female students and divided into two groups, the experimental group and the control group. The research tools consisted of Health education activities constructed by the researcher, for a session of 50 minutes, two days per week, 16 activities plans, over 8 weeks in after school period. All the subjects were asked to complete the aggressive behaviors form and were also tested before and after experiment, including 2 weeks of follow-up phases. The data were then analyzed in terms of mean, standard deviation, Two-way analysis of variance with repeated measures and Bonferroni method was employed to determine the significant differences. After experiment and follow-up phases, the mean scores of the experimental group were found significantly less than before experiment at the .001 level. The study findings were as follows:

1. A Health Education Activity Program to Reduce Aggressive Behaviors for female lower secondary school students was composed of concept and concerned theories, objectives activity process in three aggression-conditions including 16 activities, and the program application. Content validity was determined, and the IOC index was equal to 0.89, hence confirming that the program was effective and could be adapted for use.

2. After experiment, the mean scores of the experimental group were found significantly less than the control group at the .001 level. Therefore, this Health Education Activity Program to reduce aggressive behaviors could reduce aggressive behaviors for each female lower secondary school students.

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature

Field of Study: Health and Physical Education Advisor's Signature

Academic Year: 2015 Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วย ความเมตตา ความกรุณา และความช่วยเหลือจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอชมา วัฒนบุรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ท่านได้กรุณา ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางด้านวิชาการศึกษา ให้คำปรึกษารวมทั้งชี้แนะแนวทางในการค้นคว้า หาความรู้ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ให้มีความ ถูกต้อง สมบูรณ์ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา อาจารย์ที่ ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษารวมทั้งชี้แนะแนวทางในการค้นคว้าหาความรู้ ตรวจ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนให้กำลังใจด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุชาติ โสไมประยูร รองศาสตราจารย์ ดร.สิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ กรุณาตรวจสอบ แนะนำและแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.บุปผา ปลื้มสำราญ หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำและให้กำลังใจด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ ที่กรุณาตรวจสอบ แนะนำและ แก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และขอบคุณเพื่อน พี่ น้อง ที่อยู่ด้วยกัน ให้กำลังใจ และช่วยเหลือกันมาตลอดโดยเฉพาะ อาจารย์ ดร.สิงหา จันทน์ขาว อาจารย์ ดร.วิกรม ศุขธนี อาจารย์ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล และอาจารย์เอกราช ดีเลิศ รวมถึงทุกๆท่านที่ไม่ได้กล่าวมา ณ ที่นี้ด้วย

กราบขอบพระคุณ คุณพ่อและคุณแม่ ที่ให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านเป็นอย่างดียิ่ง ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาในระดับคุษฎ์บัณฑิตในครั้งนี้ ความสำเร็จในครั้งนี้ขอมอบแต่คุณแม่และ คุณแม่ที่รักยิ่งของผู้วิจัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	8
สมมติฐานการวิจัย	8
ขอบเขตของการวิจัย	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	9
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	10
บทที่ 2 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว	11
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถตนเอง	22
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ	29
4. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	36
5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม	42
6. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการคงอยู่ของการเรียนรู้	47
7. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักการสุขศึกษา	55

8. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น	57
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	61
10. กรอบแนวคิดในการวิจัย	71
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	72
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	72
3.2 รูปแบบการวิจัยและแบบแผนการทดลอง	72
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	73
4. วิธีการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล	79
5. การวิเคราะห์ข้อมูล	82
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	83
ตอนที่ 1 การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น	83
ตอนที่ 2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่ม ทดลองจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล โดยจำแนกเป็นกลุ่มตามลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าว	86
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	96
สรุปผลการวิจัย.....	96
อภิปรายผลการวิจัย.....	98
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	101
รายการอ้างอิง	103
ภาคผนวก.....	108
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	109
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	111

ณ

หน้า

ภาคผนวก ค คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น.....	140
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	178



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 ระดับความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว	14
ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	86
ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	88
ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	90
ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล	92
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ ของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	93
ตารางที่ 7 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นรายคู่ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)	94
ตารางที่ 8 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ระยะเวลาหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	95

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 1 ชั้นของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ	21
ภาพที่ 2 ส่วนประกอบของการเรียนรู้ขึ้นกับการรับมาซึ่งการเรียนรู้.....	21
ภาพที่ 3 กระบวนการในการเรียนรู้โดยการสังเกต	21
ภาพที่ 4 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น.....	22
ภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์	23
ภาพที่ 6 กระบวนการของการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบของ Bandura.....	27
ภาพที่ 7 Maslow's Hierachy of Needs	33
ภาพที่ 8 ทฤษฎีรอยจำเลื่อน	48
ภาพที่ 9 การตามรบกวน	49
ภาพที่ 10 การย้อนรบกวน.....	49
ภาพที่ 11 กรอบแนวคิดในการวิจัย	71
ภาพที่ 12 แผนการการทดลอง.....	73

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและพัฒนาการจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ และเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญมากที่สุด (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2555) เพราะต้องเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยธรรมชาติทั่วไปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นแต่ละคนอาจไม่เท่ากัน เนื่องจากวัยรุ่นแต่ละคนมีความแตกต่างกันตามลักษณะของเพศและวัย จึงทำให้เกิดความกังวล สับสนต่อการปฏิบัติตน และการปรับตัวเข้าสู่วัยรุ่นได้ เด็กที่เป็นหนุ่มสาวเร็วในวัยนี้จะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อันจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย มีความคิดเป็นตัวของตัวเอง เริ่มใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ให้ความสำคัญกับเพื่อน เริ่มแยกตัวเป็นอิสระจากพ่อแม่ ไม่ต้องการอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ มีการอยากรู้อยากลองในสิ่งต่างๆ และในวัยรุ่นยังมีพัฒนาการทางด้านความคิดที่ยังไม่สัมพันธ์กัน แสดงถึงความไม่สอดคล้องของความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เนื่องจากมีความเข้าใจปัญหาของกันและกัน สามารถรวมทุกขั้วร่วมสุขได้ดีกว่าคนต่างวัยและการเข้ากลุ่มยังตอบสนองความต้องการส่วนบุคคล เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านกฎระเบียบ การบังคับของพ่อแม่ เป็นต้น กลุ่มจึงมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเมื่อเกิดการรวมกลุ่มแล้วจะมีการสร้างกฎระเบียบ แนวทางปฏิบัติของกลุ่ม เมื่อบุคคลใดปฏิบัติตามไม่ได้ต้องออกจากกลุ่มซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่สำคัญ เพราะวัยรุ่นมีความกังวลใจเรื่องสัมพันธ์ภาพ การคบเพื่อนร่วมวัยจึงเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

ปัจจุบันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประเทศอย่างหนึ่ง (ศิริไชย หงส์สงวนศรี, 2550) ทำให้เกิดความสูญเสียอย่างมากต่อทั้งตัววัยรุ่นเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวได้รับบาดเจ็บ เสียชีวิต และทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ มีผลกระทบต่อพัฒนาการและความสามารถในด้านต่างๆของตัววัยรุ่นอย่างมาก และยังทำให้เกิดปัญหาอื่นทั้งต่อตนเองและผู้เกี่ยวข้องตามมา พฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นจึงเป็นปัญหาที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกันในหลายมิติ เกิดจากปัจจัยหลายประการ ทั้งจากตัววัยรุ่นเองและปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก ตั้งแต่ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน สังคม ค่านิยม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจ ที่มีผลกระทบต่อกันไปมาอย่างต่อเนื่องและซับซ้อน จนทำให้วัยรุ่นบางคนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในที่สุด

จากสถิติจากกองบัญชาการตำรวจนครบาล (Kanchannachitra, 2009) พบว่ามีการรับแจ้งเหตุนักเรียนตีกันในปี พ.ศ. 2552 จำนวน 2,132 ครั้ง ซึ่งมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากปี พ.ศ. 2548 ที่มีจำนวน 1,673 ครั้ง ในขณะที่รายงานการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน (กรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2553) มีจำนวนคดีที่เด็กและเยาวชนถูกดำเนินคดี ปี 2553 จำแนกตามสาเหตุของการกระทำผิด ในสาเหตุการทะเลาะวิวาท จำนวน 2,084 คดี นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2553) ได้ทำการวิจัยโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยวัยเรียน อายุ 6-11 ปี โดยติดตามสถานการณ์ความเข้มแข็งด้านจิตใจของเด็กและการดูแลช่วยเหลือเด็กไทย ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ดำเนินงานผ่าน 16 ศูนย์การเรียนรู้ ด้วยการใช้แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน (SDQ) คัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยงและให้การดูแลช่วยเหลือ มีเด็กเข้าร่วมโครงการ 1,732 คน ผลการดำเนินงานพบว่า 4 อันดับปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กได้แก่ อันดับ 1 ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ร้อยละ 73.9 อันดับ 2 ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ร้อยละ 29.6 อันดับ 3 ปัญหาสมาธิสั้น ร้อยละ 27.8 และอันดับ 4 ปัญหาด้านอารมณ์ ร้อยละ 13.9 ซึ่งกรมสุขภาพจิตให้การช่วยเหลือเด็กที่มีความเสี่ยง โดยการจัดกิจกรรมผ่านศูนย์การเรียนรู้ ผลปรากฏว่า เด็กมีปัญหาลดลง

ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมีมากขึ้นในสังคมไทย จากกรณีปัญหาความก้าวร้าวที่เกิดโดยนักเรียนหญิงก่อความรุนแรง และเผยแพร่ภาพเหตุการณ์ผ่านโทรศัพท์มือถือรูปแบบคลิปวิดีโอกระทรวงศึกษาธิการ ได้ทำวิจัยกรณีดังกล่าว ซึ่งผลการวิจัยจากนักวิชาการสรุปรายงานผลทดสอบทางจิตวิทยาด้วยการสัมภาษณ์ และทดสอบทางจิตวิทยากับนักเรียนหญิงที่ก่อเหตุรุนแรงจากสถานศึกษาสองแห่ง (ผู้จัดการออนไลน์, 2549) พบว่าลักษณะทางจิตวิทยาของนักเรียนหญิงที่เป็นผู้กระทำความสามารถทางเขาวนปัญญาปกติ มีนิสัยหุนหันพลันแล่น ไม่สนใจรายละเอียดขาดความมั่นใจในตนเอง ต้องการอยู่ในกลุ่มเพื่อให้ตัวเองรู้สึกมั่นใจ มีความขัดแย้งในตัวเองเกี่ยวกับภาพลักษณ์ผู้หญิง วางท่าเป็นหัวโจกเพื่อกลบเกลื่อน เมื่อแสดงออกไปแล้วรู้สึกผิด เสียใจ มีระเบียบวินัยในตัวเองต่ำ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการควบคุมตัวเองระดับต่ำ มีลักษณะต่อต้านผู้ใหญ่ แยกแยะสิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญออกจากประเด็นที่ไม่สำคัญไม่ค่อยดีทำให้มักปรับตัว และตัดสินใจแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นไม่ค่อยดี ส่วนลักษณะของกลุ่มเพื่อนที่เชียร์นั้น มีความคิดเชิงนามธรรมไม่ดี ความอดทนต่ำ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการควบคุมตนเองไม่ดี มีความอ่อนไหวต่อการยอมรับ และไม่ยอมรับของผู้อื่น แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไม่ดี มีความขัดแย้งและวินัยในตนเองต่ำ ไม่ค่อยเคารพระเบียบวินัยของสังคม ทำตามความพอใจของตนเอง บางรายมีลักษณะเชื่อฟังผู้อื่น คล้อยตามและถูกชักจูงได้ง่าย ขาดความยืดหยุ่น มีแนวโน้มที่จะแสดงความก้าวร้าวได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดัน กระทรวงศึกษาธิการได้เสนอมาตรการป้องกันและควบคุมปัญหาความรุนแรงในนักเรียน 5 ข้อ

ได้แก่ พัฒนาความสัมพันธ์และการเข้าร่วมระหว่างครูและนักเรียน, พัฒนาทักษะชีวิตและความสามารถในการจัดการปัญหาและความขัดแย้ง, พัฒนาคูณภาพพระบศุและช่วยเหลือนักเรียน, สร้างค่านิยมและความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการจัดการความขัดแย้งและความรุนแรง และบำบัดควบคุมพฤติกรรมลงโทษนักเรียนที่ก่อเหตุรุนแรง

ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงจึงเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ควรแก้ไข ปัญหา เนื่องจากวัยรุ่นนั้นอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา ทำให้เกิดความสับสนทางจิตใจเป็นอย่างมากกับการค้นหาจุดยืนของตัวเอง อีกทั้งระดับฮอร์โมนต่างๆที่เปลี่ยนแปลงมีผลให้อารมณ์ฉุนเฉียวได้ง่าย จึงอาจจะเป็นหนึ่งในสาเหตุของการใช้กำลังเข้าแก้ปัญหาของวัยรุ่น นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงความต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน หากผิดแผกไปจากกลุ่มเพื่อนก็จะกลายเป็นแกล่ดำ และโดนขับออกจากกลุ่มหรือไม่ได้รับการยอมรับ ทำให้จึงต้องหาหนทางหรือจำยอมทำพฤติกรรมที่ดูรุนแรงเพื่อให้ตัวเองได้รับการยอมรับจากหมู่เพื่อนฝูง นอกจากนี้ครอบครัวก็เป็นส่วนหนึ่งของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น ทั้งจากการเลี้ยงดู และประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่วัยเด็กก็มีส่วนผลักดันให้เกิดการใช้ความรุนแรงในกลุ่มนักเรียนได้ เพราะบุคคลจะจดจำวิธีการใช้กำลังของผู้ใหญ่รอบตัวว่าเป็นสิ่งที่ดี จึงเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่และบุคคลรอบข้าง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2549) หากครอบครัวทะเลาะเบาะแว้งกันหรือถูกเลี้ยงดูมาอย่างโหดร้ายทารุณ บุคคลก็จะซึมซับเอาความรุนแรงเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของคุณลักษณะของตนเองไปอย่างไม่รู้ตัว (นพมาศ อึ้งพระ, 2546) และวัยรุ่นเป็นจำนวนมากจะแสดงพฤติกรรมที่มาจากกระบวนการกล่อมเกลாதาสังคมนั้นๆ (ชมชื่น สมประเสริฐ, 2553) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัฒน์ โทวิจักษณ์ชัยกุล (2551) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นไทย พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าวคือ การเลี้ยงดูของครอบครัว อิทธิพลการอบรมสั่งสอนของครู อิทธิพลของเพื่อนอิทธิพลของการรับสื่อและอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม โดยวัยรุ่นในช่วงอายุ 13-15 ปี ได้รับอิทธิพลจากการเลี้ยงดูของครอบครัวมากที่สุด และวัยรุ่นหญิงได้รับอิทธิพลจากการเลี้ยงดูของครอบครัวและอิทธิพลของสื่อมากกว่าชาย

นอกจากนี้ในยุคที่การติดต่อสื่อสารทำได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะโทรศัพท์มือถือซึ่งส่งผ่านข้อมูลได้ง่าย เพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของโทรศัพท์ที่นอกจากจะส่งข้อความตัวอักษรได้ ยังสามารถถ่ายและส่งภาพเคลื่อนไหวไปให้อีกฝ่ายได้ดูภายในเวลาไม่กี่วินาที อีกทั้งราคาของโทรศัพท์มือถือก็ไม่สูงมากนัก ทำให้วัยรุ่นมีโทรศัพท์มือถือได้ง่ายขึ้น “คลิปเด็กตบกัน” จึงระบาดผ่านทางโทรศัพท์มือถือแล้วแพร่ต่อไปทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต จากผลการวิจัยเรื่อง การกระทำความรุนแรงผ่านเทคโนโลยีในโลกไซเบอร์ : ภัยมืด ภัยร้ายของวัยรุ่นไทย (มติชน, 2553) สายฤดี วรจิโกคาทร คณะกรรมการบริหารนโยบายปัญญาสัมพันธ์เพื่อการวิจัยความเห็นสาธารณะแห่งประเทศไทยและผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติ เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการสำรวจความคิดเห็น

สาธารณะ โดยสัมภาษณ์เยาวชนทั้งระดับมัธยมศึกษา อาชีวศึกษาและอุดมศึกษา จำนวน 2,000 คน เกี่ยวกับรูปแบบและพฤติกรรมการกระทำความรุนแรงของวัยรุ่นไทยผ่านเครื่องมือสื่อสารสมัยใหม่ ประเภทโทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ต พบข้อมูลที่น่าสนใจว่ากลุ่มเยาวชน มากกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรมชมแข่งรังแกกันผ่านโลกโซเชียล โดยพฤติกรรมมีทั้งส่งข้อความคำทอผู้อื่น ผ่านโทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ต การส่งข้อความหรือข้อมูลที่เป็นความลับของบุคคลให้ผู้อื่น และการคุกคามผู้อื่นผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดย ร้อยละ 25 มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว คือ พ่อแม่แยกกันอยู่ และอีก ร้อยละ 48 ที่แยกอยู่ลำพังตามหอพัก ซึ่งส่วนมากล้วนเคยเห็นการกระทำความรุนแรงในครอบครัวและมองว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่สามารถทำได้ถ้ามีใครกระทำความรุนแรงมากก็จะใช้วิธีโต้ตอบกลับทันทีเช่นกัน

ความรุนแรงเป็นพฤติกรรมปกติของคนทุกคน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูและการเอาใจใส่ของพ่อแม่ และในหมู่เพื่อนถ้ามีการตบตีให้เห็นอยู่เป็นประจำ ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน (มติชน , 2553) ถ้าไม่ตบตีกับใครจะเข้ากลุ่มเพื่อนไม่ได้ จุดนี้อาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่รุนแรงขึ้นมาได้เช่นกัน ส่วนเหตุการณ์การตบตีกัน แล้วมีการถ่ายคลิปเก็บไว้เป็นหลักฐานนั้น อาจเกิดจากอิทธิพลของสื่อต่างๆ ทั้งสื่อโทรทัศน์ที่มีฉากนางเอกตบตีกัน สื่อสิ่งพิมพ์ที่มีภาพข่าวการกระทำ ความรุนแรงของผู้หญิง นอกจากนี้การที่ได้เห็นคลิปเด็กตบตีกันมาก่อนก็อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบ เกิดการถ่ายคลิปเก็บไว้ ซึ่งในกลุ่มของวัยรุ่น คนที่เป็นผู้นำกลุ่มอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงจะขยายอิทธิพลที่แสดงให้เห็นว่าตัวเองมีพลัง เช่น ผู้ชายใช้วิธีพันสีตามกำแพง หรือใช้กำลังชกต่อยกัน แต่วัยรุ่นที่เป็นผู้หญิง สิ่งที่ยากที่สุด คือ การใช้เทคโนโลยีด้วยวิธีการถ่ายคลิปและส่งต่อกันไปเป็นวิธีการสื่อสารทางหนึ่ง ซึ่งเด็กอาจตั้งใจทำเพื่อขยายขอบข่ายการสื่อสารให้คนอื่นรู้ว่าใครจะมายิ่งใหญ่กว่าตนเองไม่ได้ เรื่องเพศและความรุนแรงสามารถดึงคนดูได้ทั้งหมด เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นพฤติกรรมเลียนแบบ และถ้ามีการเห็นภาพบ่อยๆก็จะเร่งเร้าให้มีการทำเร็วขึ้นและมากขึ้นกว่าเดิมหรือทำอะไรที่แปลกไปกว่าเดิม

ดังนั้นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น จึงมีทั้งในระดับบุคคลที่มีผลจากการเจริญเติบโตทางร่างกาย และความเป็นอิสระที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างก้าวกระโดดของสังคมไทยที่ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างพ่อแม่และลูกมากขึ้น พ่อแม่ถูกกดดันจากภาระงานและความรับผิดชอบในเรื่องเศรษฐกิจ ทำให้มีเวลาในการอบรมเลี้ยงดูลูกน้อยลง ประกอบกับสภาพการณ์ของสังคมในปัจจุบันที่มีครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น จึงมีผลให้การอบรม การปลูกฝังทัศนคติในการดำเนินชีวิต และการสร้างแบบอย่างที่ดีเปลี่ยนจากพ่อแม่เป็นเพื่อน วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันตนเองน้อยจึงไม่อาจต้านต่อแรงผลของสังคมเหล่านี้เข้าสู่ระบบวัตถุนิยม ใช้เวลาว่างกับกลุ่มเพื่อน ให้ความสำคัญกับเทคโนโลยี เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน โรงเรียนจึงเป็น

สิ่งแวดล้อมภายนอกที่สำคัญในการสนับสนุนและเอื้อต่อการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น เพื่อป้องกันการชักนำสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

จากการศึกษาแนวคิดและพัฒนาการของวัยรุ่น พบว่าเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่เด่นชัดในด้านการมีความคิดเป็นตัวของตัวเอง เริ่มใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ให้ความสำคัญกับเพื่อนและการเข้ากลุ่ม ประกอบกับสภาพสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก มีสภาพแวดล้อมที่ล่อแหลม ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องต่างๆ ตามมา ฉะนั้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่วัยรุ่นเพื่อสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงต่อการปฏิบัติพฤติกรรม และเอื้อให้ความคาดหวังต่อผลลัพธ์จากพฤติกรรมมีโอกาสสำเร็จได้สูง (Bandura, 1997) และเมื่อบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนจะเป็นคนเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคได้เห็นอุปสรรคเป็นสิ่งที่ท้าทายของตน จึงเป็นสิ่งที่ควรนำความรู้ความเข้าใจและทักษะการส่งเสริมและปกป้องสุขภาพไปใช้ ให้เกิดผลสำเร็จได้จริง นอกจากนี้ พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน มีความกังวลใจเรื่องสัมพันธภาพ การคบเพื่อนจึงเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่นอย่างมาก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) และจากปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงที่มีการตบตีกัน ถ่ายคลิปเผยแพร่ผ่านโทรศัพท์มือถือ สื่อออนไลน์ ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของสื่อต่างๆ เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมเอาอย่างแพร่หลายในกลุ่มนักเรียนหญิง ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับ นับถือในความสามารถของตน ดังนั้น การพัฒนาทักษะตนเองในการเข้ากลุ่มและเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว จึงเป็นแนวคิดที่สำคัญที่ควรนำมาใช้ในเพื่อแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มนักเรียนหญิง

ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่ง Bandura เชื่อว่าการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์จะต้องวิเคราะห์เงื่อนไขและสิ่งเร้าของพฤติกรรม ซึ่งเน้นการเสริมแรงโดยเงื่อนไขนั้นๆให้คงอยู่ มนุษย์มักจะใช้สภาพเงื่อนไขของสิ่งแวดล้อมซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของบุคคล จะมีส่วนในการตัดสินใจในการปฏิบัติครั้งต่อไป พฤติกรรมของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด ย่อมขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ที่ได้จากสังคม สิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นในบุคคล เช่น ความคิด อารมณ์ ความคาดหวัง การศึกษาพฤติกรรมของบุคคลนั้น จะต้องวิเคราะห์เงื่อนไขและสิ่งเร้าที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งสิ่งเร้าเหล่านี้จะเป็นตัวเสริมแรงที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ (สุรินธร กลัมพลากร, 2554) ดังนั้น เมื่อวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง วัยรุ่นจะตระหนักได้ว่าตนมีความสามารถที่จะคิด เข้าใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา อุปสรรคต่างๆ ได้ การพัฒนาทักษะ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในด้านต่างๆ จะช่วยให้วัยรุ่นรู้ว่าตนมีความสามารถ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ นักจิตวิทยา มนุษยนิยม (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2552) เชื่อว่า คนทุกคนมีแรงจูงใจที่จะประกอบกิจกรรมอยู่เสมอ ถือ

ว่าแรงจูงใจเป็นแรงขับที่ทำให้มนุษย์เจริญเติบโตและพัฒนา พฤติกรรมมนุษย์เกิดจากการตัดสินใจของตนเอง คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล อันได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ และความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม (จีระศักดิ์ เจริญพันธุ์ และเฉลิมพล ตันสกุล, 2549) พฤติกรรมของมนุษย์ จึงเกิดขึ้นเนื่องจากมีแรงจูงใจบางอย่างเร้าให้บุคคลมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น และเมื่อถูกจูงใจจะมีความกระตือรือร้น ขวนขวายที่จะทำกิจกรรมนั้นเพื่อไปยังเป้าหมายที่คิดเอาไว้

การจูงใจ ยังเป็นการนำเอาปัจจัยต่างๆ มาเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างมีทิศทางเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่ต้องการ (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553) ดังนั้น ผู้ที่ทำหน้าที่จูงใจจะต้องค้นหาว่าบุคคลที่เขาต้องการจูงใจ มีความต้องการหรือมีความคาดหวังอย่างไร มีประสบการณ์ ความรู้ และทัศนคติในเรื่องนั้นอย่างไร แล้วพยายามดึงเอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นแรงจูงใจ (Motive) ในการแสดงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ พฤติกรรมส่วนใหญ่มักจะมีแนวทางมุ่งไปยังเป้าหมายที่สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการสนองความต้องการพื้นฐานทางกายสมดังความต้องการนั้นๆ เช่น มนุษย์มีความต้องการทางร่างกาย ทำให้ต้องกิน นอน ขับถ่าย ฯลฯ อยู่ตลอดเวลา และคนเราจะมีวิธีการในการที่หาวิธีสนองความต้องการเหล่านั้น การศึกษาเรื่องของการจูงใจ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้เราได้เข้าใจถึงพฤติกรรมและวิธีการในการสร้างหนทางเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ ดังนั้นการศึกษาเรื่องของการจูงใจ จะเป็นการช่วยให้เข้าใจถึงพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล เนื่องจาก แรงจูงใจจะเป็นตัวที่กำหนดทิศทางต่างๆ ของการเกิดพฤติกรรมในตัวบุคคล นอกจากนี้ยังพบว่า การจูงใจนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความพยายามในอันที่จะเปลี่ยนแปลง ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้อาจไม่เป็นผลทันที ผลของการจูงใจจะสังเกตเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในความคิดเห็น การรับรู้ และการแสดงออก รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ด้วย (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553) เพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก การคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิงมักจริงจัง ความเชื่อและค่านิยมในการคบเพื่อนของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญมาก การพัฒนาทักษะการเข้ากลุ่ม เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล จะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี ช่วยให้อายุรุ่นได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้ และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

สำหรับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นั้น ก็เป็นกิจกรรมที่จะให้คุณค่าด้านการเรียนรู้ การทำงานร่วมกันในสังคม ลดความเห็นแก่ตัวให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีส่วนรับผิดชอบ ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เป็นการพัฒนาสังคมช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่มที่ได้เข้าร่วม การให้ความร่วมมือในการที่จะทำให้ถึงจุดมุ่งหมายขององค์กรที่ได้กำหนดขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ, 2541) ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในวัยรุ่น โดยใช้กิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการนำเอาประสบการณ์

ความขัดแย้งมาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือการแก้ไขความขัดแย้งที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการใน ตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ นอกจากนี้ การทำกิจกรรมกลุ่มนั้นจะเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่น และทักษะการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมในการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคล

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักการสุขศึกษา พฤติกรรมก้าวร้าวทฤษฎีความสามารถตนเอง ทฤษฎีแรงจูงใจ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มาเป็นองค์ความรู้ในการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักรู้ในความสามารถตนเอง มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของตน สร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจที่ดี แก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ อันจะช่วยให้ส่งเสริมให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดีและเหมาะสมตามวัย และยังช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ อันจะช่วยลดการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนวัยเรียนและวัยรุ่นตอนต้นที่ส่วนใหญ่เน้นการศึกษาในกลุ่มนักเรียนชาย โดยยังมีการศึกษาแนวทางการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มนักเรียนหญิงค่อนข้างน้อย แต่ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงกลับมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทยในปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาสาเหตุและปัจจัยของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้ได้ทราบสาเหตุและปัจจัยของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง ใช้เป็นแนวทางในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและพัฒนาเป็นโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ เพื่อเป็นการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น และช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพจิตดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี อันจะช่วยส่งผลให้การเรียนการสอนในชั้นเรียนดีขึ้นและเป็นแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงระดับชั้นอื่นๆต่อไป

คำถามวิจัย

1. โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่ อย่างไร
2. พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับกลุ่มควบคุม จะแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น โดยจำแนกตามลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา และทางใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม
3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม
4. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

ตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกมาโดยมุ่งหวังให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดหรือบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1) พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางการกระทำ เช่น มองเหยียดหยาม ขัดขาน ตบหน้า ผลัก กระทบตัว ถีบ เหยียบศีรษะ บังคับให้บุคคลอื่นทำตามที่ตนต้องการ และการทำร้ายร่างกาย โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามการวัดพฤติกรรมก้าวร้าว จากทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) และแบบประเมินตนเอง (SDQ) ของสำนักพัฒนาสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข

2) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางการพูด เช่น พูดกระทบ พูดเสียดสี แชวะ นินทา ใส่ร้าย พูดจาข่มขู่ คำทอ พูดคำหยาบ โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามการวัดพฤติกรรมก้าวร้าว จากทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) และแบบประเมินตนเอง (SDQ) ของสำนักพัฒนาสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข

3) พฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ หมายถึง สิ่งที่เกิดจากการคิดภายในจิตใจของบุคคลที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางวาจาและทางกาย เช่น ความคับข้องใจ การคิดตำหนิในใจ การคิดร้ายกับผู้อื่น หรืออารมณ์โกรธ โมโห จนทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทั้งทางวาจาและทางกาย โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามการวัดพฤติกรรมก้าวร้าว จากทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) และแบบประเมินตนเอง (SDQ) ของสำนักพัฒนาสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข

นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาที่พัฒนามาจากการนำแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีหลักการทางสุขศึกษา พฤติกรรมก้าวร้าว ทฤษฎีความสามารถตนเอง ทฤษฎีแรงจูงใจ ทฤษฎีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทฤษฎีการปรับพฤติกรรม มาเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาโปรแกรมฯ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจาและทางใจของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งโปรแกรมฯ นี้มีจุดมุ่งหมายให้นักเรียนมีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้โปรแกรมฯ ประกอบไปด้วย แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น 16 แผน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นและคู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น อันจะส่งผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี

2. เป็นแนวทางสำหรับครูหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้กับนักเรียนหญิงร่วมกับการส่งเสริมโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนได้อย่างสอดคล้องกัน



บทที่ 2

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถตนเอง
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม
6. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการคงอยู่ของการเรียนรู้
7. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักการสุขศึกษา
8. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนต้น
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
10. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว ไว้ดังนี้

Buss (1962) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อน เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นการกระทำอย่างทันที และมีเจตนาให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บ ซึ่งแบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด คือ

ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยแสดงท่าทางรังเกียจไม่ยอมเข้ากลุ่ม หลบหน้า และใช้อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟัน หรือใช้อาวุธเพื่อทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ

ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นโดยใช้ถ้อยคำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การปฏิเสธ และการบังคับ

Berkowitz (1965) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกโดยไม่มีเจตนาที่จะทำให้บุคคลอื่นหรือสิ่งของได้รับความเสียหาย หรือ ในทางตรงข้าม อาจจะเป็นพฤติกรรมที่มีเจตนาที่จะทำให้บุคคลหรือสิ่งของได้รับความเสียหายเนื่องจากความโกรธ

Bandura (1973) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่มีเป้าหมายหรือเจตนาให้บุคคลหรือสิ่งของได้รับความเสียหาย และคนในสังคมนั้นจะต้องคิดว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวด้วย

ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึงพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเสียหายทางร่างกายหรือจิตใจ รวมถึงพฤติกรรมทำลายสิ่งของ โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เช่น ขวางทางเดิน กระทบไหล่ ผลัก ชก ต่อย ฯลฯ และพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เช่น พูดเสียงดังขัดจังหวะ นินทา เยาะเย้ย ประชดประชัน ฯลฯ

อัจฉริยา เลิศอนันต์วรกุล (2548) พฤติกรรมก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่มีเจตนาจะทำอันตรายผู้อื่นด้วยวิธีการต่างๆ ที่ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ ซึ่งบางครั้งอาจไม่เจตนาที่จะทำร้ายผู้อื่นแต่ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต (2549) ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวว่า เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเรียกร้องสิทธิของตน โดยไม่สนใจว่าจะไปก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่นหรือไม่ ซึ่งการแสดงออกจะมีลักษณะของการข่มขู่ บีบบังคับ เรียกร้อง หรือลักษณะของการแสดงออกที่รุนแรง และบุคคลที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมักจะรับผิดชอบน้อยมากต่อผลที่เกิดจากการกระทำของตน

นิตยา พลศักดิ์ (2550) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ เป็นพฤติกรรมที่มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการแสดงออกทั้งทางตรงและทางอ้อมเป็นพฤติกรรมที่มีความเสียหายแก่ตนเองหรือผู้อื่นทั้งทางร่างกาย วาจา รวมทั้งพฤติกรรมทำลายสิ่งของ

นันท์นิจี เครือจันทร์ (2551) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การกระทำที่ทำให้ตนเองและ/หรือผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน หรืออันตรายทั้งทางร่างกาย จิตใจและทรัพย์สิน โดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อน เสียหาย และอันตรายที่จะเกิดขึ้น ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เช่น การเตะต่อย ทูบตี และทางวาจา เช่น การพูดจาไม่สุภาพ ใช้คำหยาบ เป็นต้น

ชยากร นรินทร์หงษ์ทอง (2552) ให้ความหมายว่า เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาแล้วทำให้บุคคลอื่นหรือตนเอง ได้รับความเสียหายทั้งทางร่างกายหรือจิตใจ รวมทั้งทรัพย์สิน

สรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยมุ่งหวังให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดหรือบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา ทางกาย และทางใจ

ปัจจัยและสาเหตุของการมีพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น

สาเหตุของการมีพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น (พนม เกตุมาน, 2550) มีหลายประการคือ

- 1) การขาดความอบอุ่นในครอบครัว เนื่องจากบิดามารดาให้ความรักและความเอาใจใส่ไม่เพียงพอ เด็กรู้สึกขาดความรักความอบอุ่น
- 2) ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆได้ ทำให้ไม่มีความสุข คิดว่าไม่มีใครเป็นเพื่อนที่ดีของตน
- 3) บิดามารดาหรือผู้ปกครองเข้มงวดเกินไป เจ้าระเบียบและเคร่งครัดเกินไป
- 4) บิดามารดาหรือผู้ปกครองรักและตามใจ ปล่อยลูกเกินไป ทำให้เด็กคิดว่าจะได้รับสิ่งต่างๆ จากเพื่อน เหมือนที่ได้รับจากบิดามารดา เมื่อไม่ได้ตามต้องการก็จะแสดงความก้าวร้าว ข่มขู่เพื่อให้ได้ตามใจตนเอง
- 5) นักเรียนบางคนแสดงความก้าวร้าวกับครูผู้สอนเพราะมีปัญหาบางประการเกิดขึ้น เช่น ไม่ชอบเพราะคิดว่าครูไม่ยุติธรรม หรือถูกดูโดยไม่ผิด
- 6) เด็กมีปมด้อยจึงสร้างปมเด่น หรือเคยถูกรังแกมาก่อนลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาโดยมุ่งหวังให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดหรือบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

- 1) พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางการกระทำ เช่น มองเหยียดหยาม ชัดชา ตบหน้า ผลัก กระชากตัว ถีบ เหยียบศีรษะ บังคับให้บุคคลอื่นทำตามที่ตนต้องการ และการทำร้ายร่างกาย
- 2) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางการพูด เช่น พูดกระทบ พูดเสียดสี แซะ นินทา ใส่ร้าย พูดจาข่มขู่ ต่ำทอ พูดคำหยาบ
- 3) พฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ หมายถึง สิ่งที่เกิดจากการคิดภายในจิตใจของบุคคล ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางวาจาและทางกาย เช่น ความคับข้องใจ การคิดต่ำว่าในใจ การคิดร้ายกับผู้อื่น หรืออารมณ์โกรธ โมโห จนทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทั้งทางวาจาและทางกาย

ความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ (ปทุมทิพย์ สุภานันท์, 2539) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว

ระดับความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว	พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย	พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา	พฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ
ระดับอ่อน	สีหน้าบึ้งตึง แววตาไม่เป็นมิตร แสดงท่าที่ไม่พอใจ มองเหยียดหยาม	พูดโต้ตอบด้วยน้ำเสียงห้วน ขึ้นเสียง พูดกระทบ แขวะ พูดเสียดสี ประชด ประชัน นินทา พูดคำ หยาบ	ความคับข้องใจ โกรธ โมโห
ระดับปานกลาง	แสดงท่าทาง วางอำนาจ ผลึก ขัดขาน	ส่งเสียงกระแทก เอะอะ ชูตะคอก	คิดว่าในใจ คิดร้ายกับผู้อื่น
ระดับรุนแรง	ชกต่อย ทูตตี ตบ หน้า ถีบกระชากตัว เหยียบศีรษะ ทำลายข้าวของ	คำทอด้วยคำพูด รุนแรง ชูอาฆาตเอาชีวิต	ขาดสติ ขาดความยับยั้งชั่ง ใจ

สรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวไม่ได้มีสาเหตุมาจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่เกิดจากหลายๆ ปัจจัยร่วมกัน ทั้งจากตัวเองและจากสภาพแวดล้อม ซึ่งการป้องกันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวให้ได้ผลนั้นจะต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Freud

พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2553) ได้กล่าวถึงทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Freud ดังนี้ (Freud, 1856-1939) Freud เป็นชาวออสเตรีย ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาคนแรกๆ ที่เห็นความสำคัญของพัฒนาการเด็กถือว่าเป็นรากฐานของพัฒนาการของบุคลิกภาพตอนวัยผู้ใหญ่ Freud มีความเชื่อว่าบุคลิกภาพของมนุษย์พัฒนามาจากแรงขับภายใน ซึ่งเป็นแรงขับพื้นฐานของมนุษย์ 3 ประการด้วยกัน คือ

1. แรงขับที่จะดำรงชีวิตอยู่ (survival drive)
2. แรงขับที่จะทำลาย (aggressive drive)
3. แรงขับทางเพศ (sex drive)

โดยแรงขับทั้ง 3 นี้ อยู่ในส่วนลึกของคนที่เราเรียกว่าจิตไร้สำนึก (unconsciousness) Freud ได้แบ่งจิตของมนุษย์ออกเป็น 3 ระดับ จิตไร้สำนึก จิตใต้สำนึก (subunconscious) และจิตในสำนึก (conscious) และจิต 3 ระดับนี้ทำให้เกิดตน 3 ระดับด้วยกัน คือ

1. ตนเบื้องตัน (id) ได้แก่ ตนที่อยู่ในจิตไร้สำนึก ซึ่งมีแรงขับทั้ง 3 ประการติดตนาแต่กำเนิด
2. ตนปัจจุบัน (ego) ได้แก่ ตนที่รับรู้ด้วยตนเอง เป็นตนที่แสดงพฤติกรรมต่างๆ ตามแรงขับพื้นฐานทั้ง 3 ประการ
3. ตนในคุณธรรม (superego) ได้แก่ ตนที่ควบคุมการแสดงออกด้านคุณธรรมที่สร้างโดยจิตในสำนึกของบุคคลนั้น เพื่อให้แสดงพฤติกรรมตามค่านิยมของสังคม

จากความเชื่อของ Freud และข้อมูลพื้นฐาน (basic concept) ของทฤษฎีนี้เอง Freud ได้แบ่งระดับพัฒนาการทางบุคลิกภาพของมนุษย์ออกตามวัย ดังนี้

1. ขั้นพัฒนาการความพึงพอใจทางปาก (oral stage) อายุแรกเกิดถึง 1 ปี เด็กจะมีความพึงพอใจอยู่บริเวณปาก ฉะนั้นกิจกรรมส่วนใหญ่ของเขาจะได้แก่ การดูด การกลืน ในระยะนี้เด็กจะมีตนเบื้องตันสูงกว่าตนปัจจุบันและตนในคุณธรรม
2. ความพึงพอใจทางทวารหนัก (anal stage) อายุระหว่าง 1-2 ปี ความพึงพอใจของเขาจะอยู่ใน

การขับถ่าย ถ้าบังคับหรือเข้มงวดเกินไปจะทำให้บุคลิกของเด็กเสียไป ควรฝึกหัดการขับถ่ายของเขาให้ถูกตามค่านิยมของสังคมแต่ไม่ควรทำให้เขาคับข้องใจเพราะจะเป็นผลสะท้อนต่อบุคลิกภาพของเขาในภายหลัง

3. ความพึงพอใจทางอวัยวะสืบพันธุ์ (phallic stage) อายุระหว่าง 3-5 ปี ในระยะนี้ Freud เชื่อว่าเด็กมีพัฒนาการทางเพศขึ้น เริ่มเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างชายหญิง เลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่ เด็กจะมีความสุขในการจับต้องอวัยวะเพศ และเริ่มมีความสนใจในความแตกต่างระหว่างเพศ เด็กจะเกิดความรู้สึกที่ Freud เรียกว่า Oedipus complex และ Electra complex ซึ่งหมายถึง เด็กผู้ชายจะติดแม่ เด็กผู้หญิงจะติดพ่อและเด็กผู้ชายจะพยายามเลียนแบบบุคลิกภาพของพ่อเพื่อเรียกร้องความสนใจจากแม่ เด็กผู้หญิงพยายามเลียนแบบบุคลิกภาพของแม่เพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อ

4. ระยะพัก (latency stage) ช่วงอายุระหว่าง 6-13 ปี ระยะนี้เด็กจะเก็บกอดความรู้สึกที่เรียกว่า Oedipus complex และ Electra complex ไว้ และเด็กจะหันมาเล่นกับเด็กเพศเดียวกันมากขึ้น และเริ่มมีการปรับตัวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่บุคลิกภาพของเด็กจะดีขึ้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับการปรับตัวของเขา

5. ขั้นพอใจในเพศตรงข้าม (genital stage) อายุระหว่าง 13-20 ปี ระยะนี้ร่างกายของเด็กกำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งกายและใจ มีปัญหาในการปรับตัวพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และเริ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ถ้าการพัฒนาการของเด็กนี้ ถ้าเขาได้รับการตอบสนองตนในจิตสำนึก (superego) จะพัฒนาดีขึ้นกว่าในวัยเด็กตอนต้น

Freud ได้อธิบายบุคลิกภาพอีกว่า (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553) Id เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด แต่เป็นส่วนที่จิตไร้สำนึก มีหลักการที่จะสนองความต้องการของตนเองเท่านั้น เอาแต่ได้อย่างเดียว และจุดเป้าหมายก็คือ หลักความพึงพอใจ (Pleasure Principle) Id จะผลักดันให้ Ego ประกอบในสิ่งต่างๆ ตามที่ Id ต้องการ

Ego เป็นส่วนของบุคลิกภาพ ที่พัฒนามาจากการที่ทารกได้ติดต่อกับโลกภายนอก บุคคลที่มีบุคลิกภาพปกติ คือ บุคคลที่ Ego สามารถที่ปรับตัวให้เกิดสมดุลระหว่างความต้องการของ Id โลกภายนอก และ Superego หลักการที่ Ego ใช้คือหลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle)

Superego เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นในระยะที่ 3 ของพัฒนาการที่ชื่อว่า “Phallic Stage” เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ตั้งมาตรการของพฤติกรรมให้แต่ละบุคคล โดยรับค่านิยมและมาตรฐานจริยธรรมของบิดามารดา เป็นของตน โดยตั้งเป็นมาตรการความประพฤติ มาตรการนี้จะ เป็นเสียงแทนบิดามารดา คอยบอกว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ มาตรการของพฤติกรรมโดยมาก ได้มาจากกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่พ่อแม่สอนและมักจะเป็นมาตรฐานจริยธรรมและค่านิยมต่างของพ่อแม่ Freud กล่าวว่า เป็นผลของการปรับของ Oedipus และ Electra Complex ซึ่งนอกจากทำให้

เด็กชายเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ชายจากบิดา และเด็กหญิงเลียนแบบพฤติกรรมของผู้หญิงจากมารดาแล้วยังยึดถือหลักจริยธรรม ค่านิยมของบิดามารดาเป็นมาตรการของพฤติกรรมด้วย Superego แบ่งเป็น 2 อย่างคือ

1. Conscience ซึ่งคอยบอกให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา
2. Ego ideal ซึ่งสนับสนุนให้มีความประพฤติดี

Conscience มักจะเกิดจากการชู้ว่าจะทำโทษ เช่น ถ้าทำอย่างนั้นเป็นเด็กไม่ดี ควรจะละอายแก่ใจที่ประพฤติเช่นนั้น ส่วน Ego ideal มักจะเกิดจากการให้แรงเสริมบวก หรือการยอมรับ เช่น แม่รักหนูเพราะหนูเป็นเด็กดี Freud ถือว่าความต้องการทางเพศเป็นแรงขับและไม่จำเป็นจะอยู่ในระดับจิตสำนึกเสมอไป แต่อาจอยู่ในระดับจิตไร้สำนึก (Unconscious) และมีพลังงานมาก ความคิดของ Freud เกี่ยวกับแรงขับระดับจิตไร้สำนึก เป็นประโยชน์ในการเข้าใจพฤติกรรมของคนซึ่งปัจจุบันนี้นักจิตวิทยาส่วนใหญ่ยอมรับความคิดของ Freud เกี่ยวกับ Unconscious motivation แม้ว่าจะไม่รับหลักการของ Freud ทั้งหมด

นอกจากนี้ Freud ยังกล่าวว่า พัฒนาการทางบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะขั้นวัยทารก วัยเด็ก และวัยรุ่น ระบบทั้ง 3 ของบุคลิกภาพ คือ Id, Ego และ Superego จะทำงานประสานกันดีขึ้น เนื่องจากเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือโลกภายนอกมากขึ้น ยิ่งโตขึ้น Ego ยิ่งแข็งแกร่งขึ้นและสามารถควบคุม Id ได้มากขึ้น องค์ประกอบที่มีส่วนพัฒนาการทางบุคลิกภาพมีหลายอย่างซึ่ง Freud ได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

1. วุฒิภาวะ ซึ่งหมายถึงขั้นพัฒนาการตามวัย
2. ความคับข้องใจ ที่เกิดจากความสมหวังไม่สมหวังเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก
3. ความคับข้องใจ เนื่องมาจากความขัดแย้งภายใน
4. ความไม่พร้อมของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านเขาวนปัญญาและขาดประสบการณ์
5. ความวิตกกังวล เนื่องมาจากความกลัว หรือความไม่กล้าของตนเอง

Freud ได้อธิบายถึงธรรมชาติของการป้องกันตน (defense) และการควบคุมตน (control) อันมีผลต่อพัฒนาการบุคลิกภาพของบุคคล ดังนี้

กลไกการป้องกันตนเอง (defense mechanisms) หมายถึง การยับยั้งการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมแล้วเปลี่ยนแปลงการแสดงออกในรูปแบบที่สังคมยอมรับมากกว่า เช่น ผู้ใหญ่เมื่อหิว แต่ยังทานไม่ได้ก็หันไปสนใจอ่านหนังสือแทน ไม่แสดงอาการร้องไห้เรียกร้องอาหารเหมือนเด็ก หรือ

บางครั้งในการป้องกันตนเอง บุคคลอาจแสดงพฤติกรรมออกในลักษณะตรงกันข้ามกับความต้องการ เพื่อลดความคับข้องใจของตนเอง เช่น หากคนรักไม่ได้ก็อาจจะแสดงออกมาในลักษณะเกลียดผู้ชาย เป็นต้น

การควบคุมตนเอง หมายถึง การควบคุมพฤติกรรมให้แสดงออกมาในรูปที่เหมาะสมแก่กาลเทศะในลักษณะที่สังคมยอมรับ แต่จะไม่บิดเบือนพฤติกรรมเป็นรูปแบบอื่น เช่น หิวข้าวก็ระงับความหิว รอจนถึงเวลา เป็นต้น

Freud ยังเชื่อว่าความคับข้องใจเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาการทางบุคลิกภาพ แต่ต้องมีจำนวนพอเหมาะที่จะช่วยพัฒนา Ego แต่ถ้ามีความคับข้องใจมากเกินไปก็จะเกิดมีปัญห และทำให้เกิดกลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) ซึ่งเป็นวิธีการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก กลไกในการป้องกันตัว มักจะเป็นสิ่งที่คนทั่วไปนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของบุคคลปกติทุกวัย ตั้งแต่อนุบาลจนถึงวัยชรา

Freud ได้แบ่งประเภทกลไกในการป้องกันตัว ดังนี้ (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553)

1. การเก็บกด (repression) หมายถึง การเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจ หรือความรู้สึกผิดหวัง ความคับข้องใจไว้ในจิตใต้สำนึกจนกระทั่งลืมกลไกป้องกันตัวประเภทนี้มีอันตรายเพราะถ้าเก็บกดความรู้สึกไว้มากจะมีความวิตกกังวลใจมากและอาจทำให้เป็นโรคประสาทได้

2. การส่งทอดความรู้สึก (projection) ได้แก่ การส่งทอดความผิดไปให้ผู้อื่น บุคคลพยายามกดความรู้สึกของตนเอง ไม่ยอมรับรู้สภาพจริงของตนตามความเป็นจริง แต่จะส่งทอดความต้องการของตนหรือภาพพจน์ของตน เช่น บุคคลที่มีความก้าวร้าวแต่เก็บกดไว้จะชอบดูมวยหรือการต่อสู้ของคนอื่น เป็นการส่งทอดความรู้สึกของตนเอง

3. การแสดงปฏิสัมพันธ์ตอบ (reaction formation) ได้แก่ การที่เก็บกดความต้องการหรือแรงขับในจิตในสำนึกของตนเองแล้วบิดเบือนแสดงออกมาในรูปแบบตรงกันข้าม เช่น บุคคลที่อยากได้อำนาจ แต่เขาไม่อาจได้ลาภยศตำแหน่งตั้งใจปรารถนา ก็จะแสดงออกว่าไม่ต้องการสิ่งเหล่านั้น ไม่สนใจแทน

4. การมีพฤติกรรมถดถอย (regression) ได้แก่ การปฏิเสธรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว และเมื่อเกิดความรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นจะมีพฤติกรรมย้อนถอยไปสู่วัยเด็ก เพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ในปัจจุบัน

5. การแยกตัว (isolation) ได้แก่ การไม่ตอบสนองต่อการกระทำที่ทำให้คับข้องใจในลักษณะที่รุนแรงทดแทนกัน แต่จะแยกตัวออกจากสภาพการณ์นั้นไม่รับรู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้น บุคคลที่มีกลไก

ป้องกันตนเองเช่นนี้จะเป็นคนใจเย็น รู้จักควบคุมความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องเผชิญปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น

6. การมีความคิดตายตัว (fixation or undoing) การมีความคิดที่ตายตัวไม่เปลี่ยนแปลง จะปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้นมาที่ขัดแย้งกับความต้องการของตนเองหรือความคิดของตนเอง ไม่ยอมรับในสิ่งที่ไม่ตรงกันข้ามกับประสบการณ์และความเชื่อของตนเอง จะยึดมั่นกับสิ่งที่ตนเชื่อ ปฏิเสธในสิ่งที่คนไม่ยอมรับ การใช้กลไกป้องกันตนเองเช่นนี้มีขีดจำกัด ฉะนั้น ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้อาจมีอาการทางจิตได้มากกว่าผู้มีลักษณะอื่นๆ

7. การสะท้อนกลับ (introjection) การรับเอาสภาวะทางจิตใจ (mental property) ของผู้อื่นที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะทางจิตของตนเอง ทำให้เกิดความขัดแย้งในตน

8. การฝืนปรับตามสังคม (sublimation) ได้แก่ การยอมทำตามของสังคม และซ่อนความต้องการของตนเองไว้

9. การย้อนกลับ (reversal) ได้แก่ ความพยายามของตนเองที่จะทำตรงกันข้ามกับแรงขับที่นำไปในทางที่ไม่ดี

10. การต่อต้านตนเอง (turning against the self) ปฏิกริยาของความขัดแย้งในจิตใต้สำนึกจากโลกภายนอกที่ส่งผลให้เกิดการต่อต้านตนเอง

11. การควบคุมโดยปัญญา (internalization) ความพยายามที่จะควบคุมอำนาจภายในที่มีอันตรายให้อยู่ในการควบคุมโดยเหตุผล

ซึ่งกลไกในการป้องกันตัว เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อประสบปัญหาความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจ ทำให้คิดหาเหตุผล หรือแก้ไขปัญหาได้

นอกจากนี้ Freud (นพมาศ อึ้งพระ, 2546) ยังเชื่อว่าความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ไม่ได้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมภายนอก Freud กล่าวว่า สัญชาตญาณมี 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life Instinct) และสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) และยังกล่าวถึงความพึงพอใจในความรุนแรงทางเพศ ซึ่งจะทำให้เจ็บปวดทางกายหรือจิตใจ (Masochism) ว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจจากการทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวร้าวหรือมีความต้องการทำร้ายผู้อื่น แต่ไม่สามารถแสดงออกมาได้จึงหันมาทำร้ายตนเอง เนื่องจากบุคคลมีความรู้สึกผิดเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก ดังนั้น Freud จึงเห็นว่าบุคคลไม่ควรเก็บกด เก็บ

ความเครียด หรือความก้าวร้าวไว้ภายใน ควรหาวิธีแสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น

สรุปแนวคิดของ Freud ได้ว่า การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่แสดงออกมาเพื่อทำให้ชีวิตของตนเองอยู่รอด โดยมีรูปแบบการปลดปล่อยทางอารมณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม

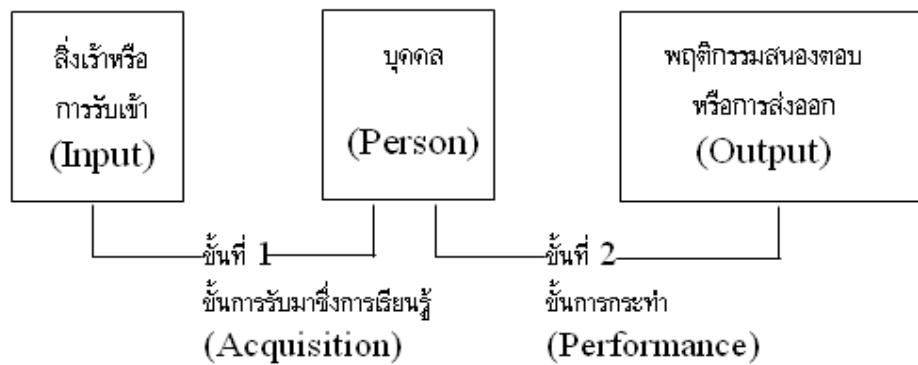
ทฤษฎีตัวแบบ (Modeling Theory)

นพมาศ อึ้งพระ (2546) กล่าวถึงทฤษฎีตัวแบบของ Bandura ไว้ว่า ทฤษฎีตัวแบบ เป็นทฤษฎีที่พัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ที่เชื่อว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องมีการลงมือกระทำและเสริมแรงโดยตรงก็ได้ เรียกว่า การเรียนรู้ด้วยวิธีสังเกตตัวแบบ และ Bandura ยังชี้ให้เห็นว่าเด็กผู้หญิงจะก้าวร้าวมากกว่าเวลาดูตัวแบบผู้หญิงที่ก้าวร้าว และบุคคลที่ขาด self esteem คือไม่เชื่อมั่นหรือคนที่ไม่เก่ง รวมทั้งคนที่มีพฤติกรรมเลียนแบบที่เคยถูกเสริมแรงมาก่อน จะมีแนวโน้มที่จะเลียนแบบตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ การเรียนรู้ด้วยการสังเกตจากบุคคลอื่น ๆ นี้ มีประโยชน์ทั้งเพื่อความอยู่รอดและเพื่อการพัฒนาให้เกิดความเจริญงอกงามขึ้น ความผิดพลาดของบุคคลอื่น ๆ มีคุณค่าเป็นบทเรียนให้ผู้อื่น เพราะบุคคลจะไม่ต้องลองผิดลองถูกซ้ำรอยกับผู้อื่นที่เคยทดลองหรือทำพลาดมาแล้ว ดังนั้นการเรียนรู้โดยการสังเกตเกิดขึ้นได้โดยการใช้ปัญญาไตร่ตรองหรือใช้วิจารณ์กำหนดสัญลักษณ์ให้แก่สิ่งต่างๆ รวมทั้งการจินตนาการว่าตนอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับผู้ที่เป็นตัวแบบ การเรียนรู้เช่นนี้สามารถช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้อีกด้วย และ Bandura ยังเห็นว่า แรงเสริมที่ได้จากการสังเกต บุคคลจะสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวของตัวแบบที่ได้รับรางวัลมากกว่าตัวแบบที่ไม่ได้รับรางวัล ฉะนั้นตัวแบบที่รับรางวัลจะเป็นตัวแบบที่มีประสิทธิภาพ แรงเสริมที่ได้จากการสังเกตจะทำหน้าที่ให้ข้อมูลและแรงจูงใจให้บุคคลแสดงความก้าวร้าว การนำเสนอตัวแบบจะพิจารณาในการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้บุคคลเกิดความคาดหวังถึงผลที่จะเกิดขึ้นบางอย่าง ซึ่งความคาดหวังถึงผลที่จะเกิดขึ้นนี้เองจะส่งผลทำให้บุคคลตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรม หรือไม่แสดงพฤติกรรม นอกจากนี้ Bandura ยังกล่าวถึงอิทธิพลของตัวแบบว่า ตัวแบบจะมีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ไม่ว่าจะ เป็นสถานการณ์จริง หรือสถานการณ์จำลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สังเกตตัวแบบที่มีลักษณะหรือพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเฉพาะตัวแบบที่ได้รับการเสริมแรงเมื่อแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกไป จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สังเกตตัวแบบที่ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

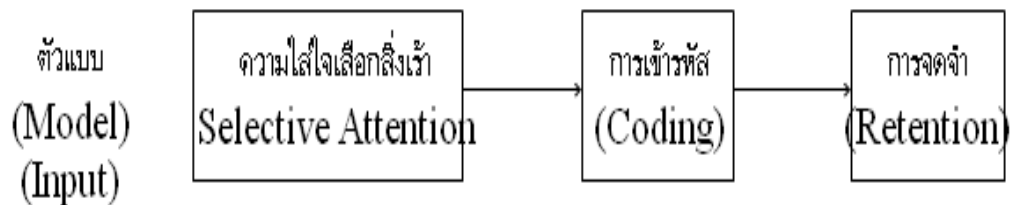
ขั้นของการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบ Bandura กล่าวว่า การเรียนรู้ทางสังคมด้วยการรู้คิดจากการเลียนแบบมี 2 ขั้น คือ ขั้นแรกเป็นขั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้ (Acquisition) ทำให้

สามารถแสดงพฤติกรรมได้ ขั้นที่ 2 เรียกว่าขั้นการกระทำ (Performance) ซึ่งอาจจะกระทำหรือไม่ก็ได้ การแบ่งขั้นของการเรียนรู้แบบนี้ทำให้ทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bandura แตกต่างจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยมชนิดอื่นๆ การเรียนรู้ที่แบ่งออกเป็น 2 ขั้น อาจจะแสดงด้วยภาพดังต่อไปนี้

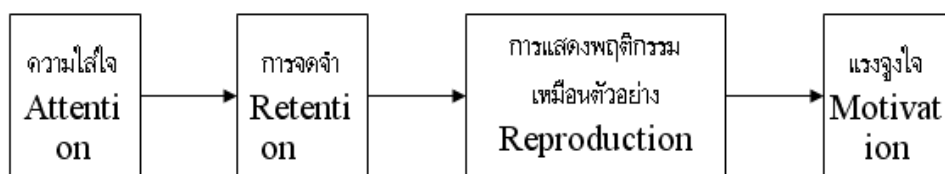
ภาพที่ 1 ขั้นของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ



ภาพที่ 2 ส่วนประกอบของการเรียนรู้ขึ้นกับการรับมาซึ่งการเรียนรู้



ภาพที่ 3 กระบวนการในการเรียนรู้โดยการสังเกต



แหล่งอ้างอิง : [Bandura, 1977, p.23](#)

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถตนเอง

Bandura (1997) ได้ศึกษาและพัฒนาแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) มาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) (Bandura & McClelland, 1977) ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมเกิดจากอิทธิพลระหว่างคนและสิ่งแวดล้อม ปัจจัยส่วนบุคคลมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม เพราะเมื่อบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง และเชื่อว่าตนสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จจะทำให้บุคคลใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ (Bandura, 1982) ความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงต่อการปฏิบัติพฤติกรรม และเอื้อให้ความคาดหวังต่อผลลัพธ์จากพฤติกรรมมีโอกาสสำเร็จได้สูง บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนจะเป็นคนเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคได้ (สุรินธร กลัมพลากร, 2554) เห็นอุปสรรคเป็นสิ่งท้าทาย ซึ่งเมื่อบุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ รู้วิธีการรู้ประโยชน์ รู้อุปสรรค แล้วต้องมีความเชื่อ ความศรัทธาในสมรรถนะของตนตรงตามความเป็นจริงอย่างหนักแน่นมั่นคง จึงเป็นสิ่งที่มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะการส่งเสริมและปกป้องสุขภาพไปใช้ให้เกิดผลสำเร็จได้จริง

Bandura (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549) มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถตนเองนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่ต่างกัน ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกันในคนคนเดียวก็เช่นกันถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน Bandura เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพการณ์นั้นนั่นเอง นั่นคือ ถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่ายและจะประสบความสำเร็จในที่สุด เพื่อให้เข้าใจและชัดเจน นอกจากนี้ Bandura (1997) ยังได้เสนอภาพแสดงความแตกต่างระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ดังภาพที่ 4

ภาพที่ 4 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น



ตามโครงสร้างของทฤษฎี แสดงให้เห็นว่าส่วนประกอบที่สำคัญของทฤษฎี คือ (สุรินธร กลัมพากร, 2554)

1. ความคาดหวังในความสามารถ (efficacy expectations) Bandura ให้ความหมาย ความคาดหวังในความสามารถว่า เป็นความเชื่อของบุคคลที่ว่า ตนสามารถทำพฤติกรรมต่างๆที่กำหนดไว้ได้ เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ

2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ (outcome expectations) หมายถึง การที่บุคคลจะประมาณค่าถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติ จะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง

สรุปได้ว่า ทฤษฎีความสามารถตนเอง มีหลักการมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เมื่อบุคคลมีทักษะที่จะปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม และมีความเชื่อในความสามารถของตนเองแล้วนั้น จะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และสามารถปฏิบัติตัวตามคำแนะนำอย่างต่อเนื่องต่อไป

การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กัน (สุรินธร กลัมพากร, 2554) โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้ มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ดังจะเห็นได้จากแผนภาพที่ 5

ภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์

ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

		สูง	ต่ำ
การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำแน่นอน

ที่มา: Bandura (1996)

จากภาพที่ 5 แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำที่จะเกิดขึ้นได้ว่า ถ้าบุคคลมีความรับรู้ความสามารถตนเองสูง และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำสูง เช่นเดียวกันบุคคลมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำต่ำด้วย หรือมีการรับรู้ความสามารถตนเองส่วนใดส่วนหนึ่งต่ำ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น นอกจากนี้ Bandura (สุรินธร กลัมพากร, 2554) ยังได้กล่าวถึงบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงอีกว่า บุคคลเหล่านี้มักจะมี ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำที่สูงอีกด้วย ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองใน ระดับต่ำ จะมีความหวังในผลการกระทำในระดับปานกลาง

การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำที่จะเกิดขึ้น ไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้เด็ดขาด เพราะบุคคลจะมองผลที่เกิดว่าเป็นสิ่งที่แสดงถึงความพอเหมาะพอเพียงของพฤติกรรมอื่นใดต่อไปอีกหรือไม่ อย่างไรก็ตามในการวิจัยส่วนใหญ่ที่ผ่านมา พบว่า ความคาดหวังในความสามารถตนเอง จะเป็นตัวทำนายถึงแนวโน้มการกระทำพฤติกรรมได้ดีกว่าความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น

Bandura ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสามารถตนเอง ดังนี้

1. แหล่งของความเชื่อในความสามารถ (source of self-efficacy beliefs)
2. กระบวนการกระตุ้นความสามารถ (efficacy activated processes)
3. ผลประโยชน์ในแง่ที่ดีที่มีต่อความเชื่อในความสามารถตนเอง (adaptive benefits of optimistic self-beliefs of efficacy)
4. การพัฒนาและการฝึกหัดการมีความสามารถตนเองตลอดชีวิต (development of self-efficacy over the lifespan)

รายละเอียดของปัจจัยที่ทำให้เกิดความสามารถตนเอง มีดังนี้

1. แหล่งของความเชื่อในความสามารถ Bandura ได้เสนอการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง ไว้ 4 วิธี ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2549)

1.1 ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะ

เพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆกับการทำให้เขาเรียนรู้ว่า เขามีความสามารถจะกระทำ เช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รู้ว่าตนเองมีความสามารถนั้นจะไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆแต่จะพยายามทำงานต่างๆเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

1.2 การใช้ตัวแบบ (Modeling) การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลกรรมที่พึงพอใจก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่าเขาจะสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขามีความสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ โดยที่ให้ดูตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่างๆ เหล่านั้นได้

1.3 การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมี ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนี้ค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันทั่วไป ซึ่ง Bandura ได้กล่าวว่าการใช้คำพูดชักจูงนั้น ไม่ค่อยจะได้ผลนักในการที่จะทำให้คนเราสามารถที่ พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมี ประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องสร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไปและ ให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการ พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

1.4 การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพที่ถูกข่มขู่ ในการตัดสินใจถึงความวิตกกังวล และความเครียด ของคนเรานั้นบางส่วนจะขึ้นอยู่กับกระตุ้นทางสรีระ การกระตุ้นที่รุนแรงทำให้การกระทำไม่ค่อย ได้ผลดี บุคคลจะคาดหวังความสำเร็จเมื่อเขาไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่กระตุ้นด้วยสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ความกลัวก็จะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากขึ้น บุคคลก็จะเกิดประสบการณ์ของความล้มเหลว อันจะ ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนต่ำลง

2. กระบวนการกระตุ้นความสามารถ (efficacy activated processes)

2.1 กระบวนการรู้คิด (cognitive processes) จะช่วยให้บุคคลคาดเดาเหตุการณ์ และพัฒนาแนวทางที่จะควบคุมสิ่งที่มีผลต่อวิถีชีวิตของเขา

2.2 กระบวนการจูงใจ (Motivational Processes) แรงจูงใจจะถูกกำกับโดยความ คาดหวังของบุคคลนั้นๆ บุคคลจะกระทำเมื่อเขามีความเชื่อว่าเขาทำได้ การจูงใจจะมีอิทธิพลต่อ ความ คาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำนั้นๆ

2.3 กระบวนการความรู้สึก (affective processes) ความรู้สึกในความสามารถ ตนเองมีมากเท่าไร บุคคลก็จะสามารถพยายามทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จ

2.4 กระบวนการเลือกสรร (selection processes) ความเชื่อถือในความสามารถของตนเองสามารถปรับแต่งให้เกิดขึ้นได้ โดยอิทธิพลของกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมที่เขาเลือก

3. ผลประโยชน์ในแง่ที่ดีที่มีต่อความเชื่อในความสามารถตนเอง (adaptive benefits of Optimistic self-beliefs of efficacy) จากการศึกษาของ Bandura ความรู้สึกของบุคคลที่จะแสดงกับความสำเร็จและความผาสุกนั้น ก็คือความต้องการความรู้สึกที่ดีต่อความสำเร็จของตนเอง บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ เป็นบุคคลที่อยู่ในสังคมได้ดี ได้มองความสามารถของตนเองในด้านดี เพื่อการควบคุมเหตุการณ์ที่มีผลต่อชีวิตของเขา และเชื่อว่าความสามารถตนเองจะทำให้เกิดความผาสุกและประสบความสำเร็จ

4. การพัฒนาและการฝึกหัดการมีความสามารถตนเองตลอดชีวิต (development of self-efficacy over the lifespan) ในช่วงเวลาที่ต่างกันของชีวิต บุคคลจะต้องการความสามารถในการทำงานให้สำเร็จแตกต่างกัน วิธีการพัฒนาความสามารถก็จะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ ความสามารถในเรื่องต่างๆในการดำรงชีวิตของบุคคล จะเพิ่มขึ้นตามประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบต่างๆ ที่บุคคลมีความตั้งใจจะรับรู้การเรียนรู้จากตัวแบบนี้มีส่วนประกอบสำคัญ 4 กระบวนการ คือ

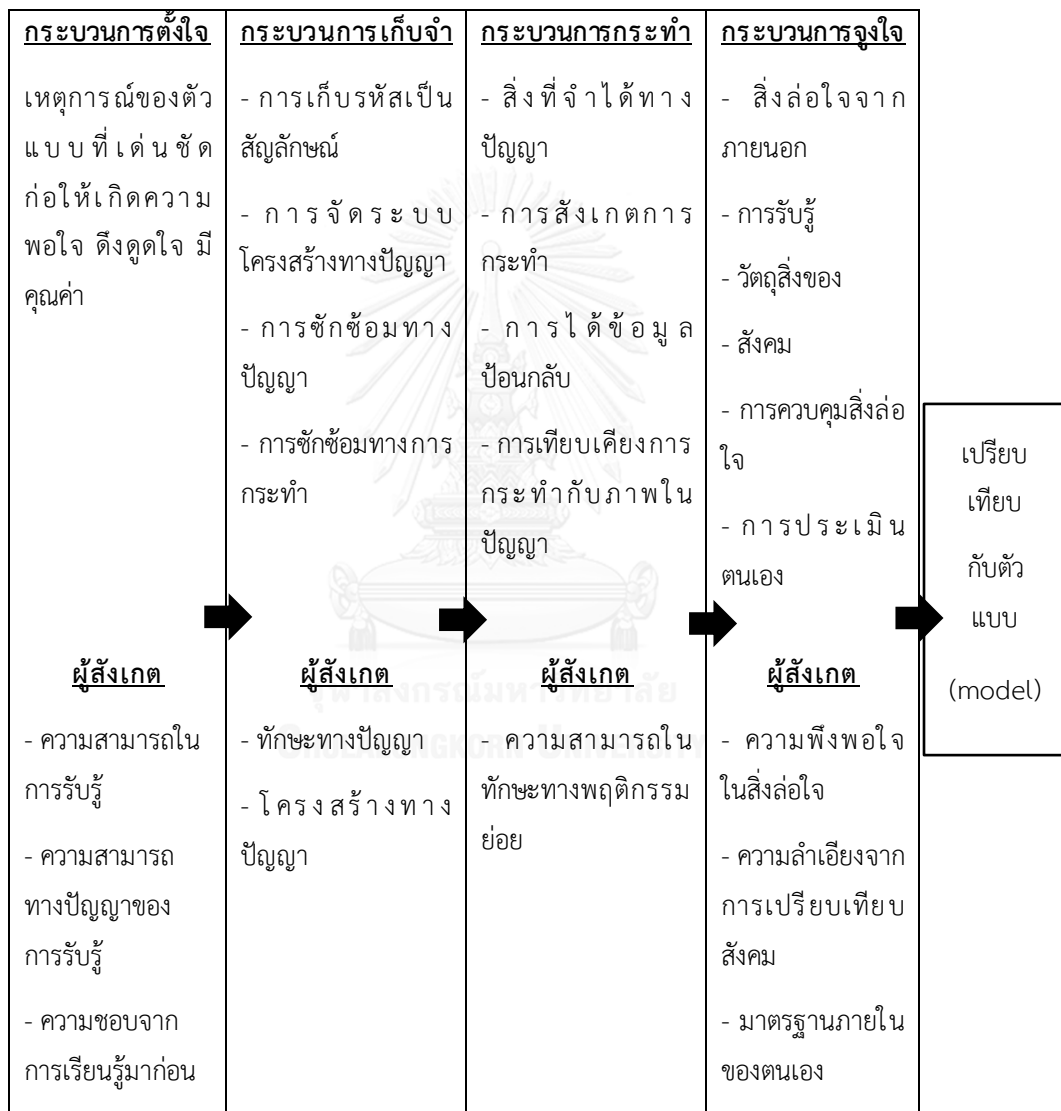
4.1 กระบวนการตั้งใจ (attention processes) บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้จากการสังเกต ถ้าบุคคลนั้นไม่มีความตั้งใจ และรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออก กระบวนการตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนี้ องค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจ แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบคือ ตัวแบบที่มีลักษณะเด่นชัด และสร้างให้เกิดความพึงพอใจ และตัวผู้สังเกตเองที่มีความสามารถในการรับรู้ การเห็นและการได้ยิน

4.2 กระบวนการเก็บจำ (retention processes) บุคคลจะไม่ได้รับอิทธิพลมากนักจากตัวแบบ ถ้าเขาไม่สามารถจดจำได้ถึงลักษณะของตัวแบบ บุคคลจะต้องแปลข้อมูลจากตัวแบบให้เป็นรูปแบบสัญลักษณ์และจัดโครงสร้างเพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น Bandura พบว่า ผู้สังเกตที่สามารถอธิบายพฤติกรรมหรือการกระทำของตัวแบบได้ด้วยคำพูดหรือสามารถมีภาพพจน์สิ่งที่ตนสังเกตไว้ในใจจะเป็นผู้ที่สามารถจำสิ่งที่เรียนรู้ โดยการสังเกตได้ดีกว่าผู้ที่ดูเฉยๆ หรือทำงานอื่นในขณะที่ดูตัวแบบไปด้วย

4.3 กระบวนการกระทำ (production processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตได้แปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้นั้นมาเป็นการกระทำ ซึ่งจะทำได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่จำได้ในการสังเกตการณ์กระทำของตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการทำของตนเองและได้เทียบเคียงการ

กระทำจากภาพที่จะได้ รวมถึงความสามารถทางกายและทักษะในพฤติกรรมต่างๆ จะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมที่เลียนแบบออกมาได้ดีและตรง

4.4 กระบวนการจูงใจ (motivation processes) การที่บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้ว จะแสดงพฤติกรรมหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจ ซึ่งกระบวนการจูงใจขึ้นอยู่กับองค์ประกอบจากสิ่งล่อใจภายนอกที่มากระตุ้นการรับรู้ เป็นที่ยอมรับของบุคคลและสังคม ทั้ง 4 กระบวนการแสดงความสัมพันธ์ได้ตามภาพที่ 6



ภาพที่ 6 กระบวนการของการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบของ Bandura
(สุรินธร กลัมพากร, 2554)

นอกจากนี้ Bandura ยังได้เสนอข้อสรุปว่าตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อผู้สังเกตไว้ดังนี้ (สุรินทร กลัมพากร, 2554)

1. การสร้างพฤติกรรมใหม่
2. การสร้างกฎเกณฑ์ใหม่ จากนั้นผู้สังเกตการณ์ทดลองการกระทำตามตัวแบบลักษณะต่างๆ ถ้าผลออกมาในทางบวก ผู้สังเกตจะนำรูปแบบต่างๆที่ทดสอบแล้วมาสร้างเป็นกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่
3. การสอนการคิดและพฤติกรรมสร้างสรรค์ การมีตัวแบบจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาเชิงสร้างสรรค์เป็นพฤติกรรมนั้น
4. การยับยั้งการกระทำและการลดความหวั่นเกรงที่จะกระทำ การที่เห็นตัวแบบที่ถูกลงโทษ ผู้สังเกตจะมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำตามพฤติกรรมนั้น
5. การส่งเสริมการกระทำ การมีตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการกระทำทั้งที่เป็นทางบวกและลบ
6. ทางด้านอารมณ์ ตัวแบบนอกจากจะส่งผลต่อการกระทำแล้ว ยังส่งผลต่ออารมณ์ของผู้สังเกตให้รุนแรงเพิ่มขึ้นอีก และกระตุ้นให้เกิดอารมณ์คล้ายตามไปด้วย
7. การเอื้ออำนวยให้เกิดการกระทำด้วยตัวแบบ การกระทำใดที่บุคคลให้คุณค่าและมีความชื่นชอบอยู่แล้ว จะกระทำได้โดยเร็วและมีความง่ายในการกระทำตามการเพิ่มความเชื่อหรือความคาดหวังในความสามารถของตนเอง โดยการสังเกตจากตัวแบบนั้น Bandura ได้เสนอว่า ควรมีขั้นตอนในการนำเสนอ ดังนี้
 - 1) การกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้
 - 2) หาตัวแบบที่เหมาะสมกับผู้สังเกตที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตได้เรียนรู้
 - 3) เมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตได้เรียนรู้แล้ว ต้องการให้เสริมแรงกับตัวแบบ
 - 4) เมื่อผู้สังเกตสามารถแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบได้อย่างถูกต้อง ต้องมีการเสริมแรงแก่ผู้สังเกต

สรุปได้ว่าจากแนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเอง พฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลจะใช้สภาพเงื่อนไขของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรม และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและสิ่งที่จะเกิดขึ้นนี้จะมีส่วนในการตัดสินใจต่อการปฏิบัติครั้งต่อไป ดังนั้น เมื่อบุคคลได้รับความสามารถของตนเอง และเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ ทักษะปฏิบัติให้กับตนเอง จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

ได้มีผู้ให้ความหมายของแรงจูงใจและการจูงใจ ไว้ดังนี้

นพมาศ อึ้งพระ (2546) กล่าวว่า การจูงใจ หมายถึง การนำเอาปัจจัยต่างๆ มาเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างมีทิศทาง เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่ต้องการ ดังนั้นผู้ที่ทำหน้าที่จูงใจ จะต้องค้นหาว่าบุคคลที่เขาต้องการจูงใจ มีความต้องการหรือมีความคาดหวังอย่างไร มีประสบการณ์ ความรู้ และทัศนคติในเรื่องนั้นๆอย่างไร แล้วพยายามดึงเอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นแรงจูงใจ (Motive) ในการแสดงพฤติกรรม หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ

ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ (2548) กล่าวว่า แรงจูงใจ (Motive) หมายถึง สิ่งกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย และการจูงใจ (Motivation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลถูกกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย

ซึ่งพฤติกรรมส่วนใหญ่มักจะมีแนวทางมุ่งไปยังเป้าหมายที่สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการสนองความต้องการพื้นฐานทางกายให้สมดังความต้องการนั้นๆ เช่น มนุษย์มีความต้องการทางร่างกาย ให้อาหาร นอน ขับถ่าย ฯลฯ อยู่ตลอดเวลา และคนเราจะมีวิธีการในการที่หาวิธีสนองความต้องการเหล่านั้น การศึกษาเรื่องของการจูงใจ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้เราได้เข้าใจถึงพฤติกรรม และวิธีการในการสร้างหนทางเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ

อิทธิพลของแรงจูงใจ

แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลดังต่อไปนี้ (ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ, 2548)

1. การเลือกกิจกรรม เมื่อบุคคลมีแรงจูงใจต่อกิจกรรมหนึ่ง เขาจะเลือกกระทำกิจกรรมนั้นจากหลายๆกิจกรรมที่มีอยู่
2. การยืนหยัดต่อกิจกรรม บุคคลจะมีความสนใจต่อกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน
3. การทุ่มเทความพยายาม แรงจูงใจที่สูงจะทำให้บุคคลทุ่มเทความพยายามเพื่อที่จะพัฒนาความรู้และทักษะในกิจกรรมนั้น

4. ระดับการแสดงความสามารถ แรงจูงใจภายในบุคคลในขณะที่แสดงความสามารถจะมีอิทธิพลต่อคุณภาพของกิจกรรมที่เขากระทำ

กระบวนการจูงใจมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการ (Needs) คือ ภาวะการขาดบางสิ่งบางอย่างของอินทรีย์ อาจจะเป็นการขาดทางด้านร่างกายหรือการขาดทางด้านจิตใจก็ได้

2. แรงขับ (Drive) เมื่อมนุษย์มีความขาดบางสิ่งบางอย่างตามข้อ 1 ที่กล่าวมาแล้วก็จะเกิดภาวะตึงเครียดขึ้นภายในร่างกาย ภาวะตึงเครียดนี้จะกลายเป็นแรงขับหรือตัวกำหนดทิศทาง (Action Oriented) เพื่อไปสู่เป้าหมายอันจะเป็นการลดภาวะความตึงเครียดนั้น

3. สิ่งล่อใจ (Incentive) หรือ เป้าหมาย (Goal) จะเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นตัวล่อให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมตามที่คาดหวังหรือที่ต้องการ ซึ่งอาจจะมีได้หลายระดับตั้งแต่สิ่งล่อใจในเรื่องพื้นฐานคือปัจจัย 4 ไปจนถึงความต้องการทางใจในด้านต่างๆ

ประเภทของการจูงใจ

นักจิตวิทยาได้แบ่งการจูงใจออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการในการทำ การเรียนรู้ หรือแสวงหาบางอย่างด้วยตนเอง โดยมีต้องให้มีบุคคลอื่นมาเกี่ยวข้อง เช่น นักเรียนสนใจเล่าเรียนด้วยความรู้สึกใฝ่ดีในตัวของเขาเอง ไม่ใช่เพราะถูกบิดามารดาบังคับ หรือเพราะมีสิ่งล่อใจใดๆ การจูงใจประเภทนี้ได้แก่

1.1 ความต้องการ (Need) เนื่องจากคนทุกคนมีความต้องการที่อยู่ภายใน อันจะทำให้เกิดแรงขับ แรงขับนี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและความพอใจ

1.2 เจตคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่บุคคลมีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งจะช่วยให้เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น เด็กนักเรียนรักครูผู้สอน และพอใจวิธีการสอน ทำให้เด็กมีความสนใจ ตั้งใจเรียน เป็นพิเศษ

1.3 ความสนใจพิเศษ (Special Interest) การที่เรามีความสนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษ ก็จัดว่าเป็นแรงจูงใจให้เกิดความเอาใจใส่ในสิ่งนั้นๆ มากกว่าปกติ

2. การจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคล ที่ได้รับแรงกระตุ้นมาจากภายนอกให้มองเห็นจุดหมายปลายทาง และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคล แรงจูงใจเหล่านี้ได้แก่

2.1 เป้าหมายหรือความคาดหวังของบุคคล คนที่มีเป้าหมายในการกระทำใดๆ ย่อมกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม เช่น พนักงานทดลองงาน มีเป้าหมายที่จะได้รับการบรรจุเข้าทำงาน จึงพยายามตั้งใจทำงานอย่างเต็มความสามารถ

2.2 ความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า คนที่มีโอกาสทราบว่าตนจะได้รับ ความก้าวหน้าอย่างไรจากการกระทำนั้น ย่อมจะเป็นแรงจูงใจให้ตั้งใจและเกิดพฤติกรรมขึ้นได้

2.3 บุคลิกภาพ ความประทับใจอันเกิดจากบุคลิกภาพ จะก่อให้เกิดแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมขึ้นได้ เช่น ครู อาจารย์ ก็ต้องมีบุคลิกภาพทางวิชาการที่น่าเชื่อถือ นักปกครอง ผู้จัดการจะต้องมีบุคลิกภาพของผู้นำที่ดี เป็นต้น

ซึ่งเครื่องล่อใจอื่นๆ มีสิ่งล่อใจหลายอย่างที่ทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้พฤติกรรมขึ้น เช่น การให้รางวัล (Rewards) อันเป็นเครื่องกระตุ้นให้อยากกระทำหรือการลงโทษ (Punishment) ซึ่งจะกระตุ้นมิให้กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้การชมเชย การติเตียน การประหวัด การแข่งขัน หรือการทดสอบก็จัดว่าเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดพฤติกรรมได้ทั้งสิ้น

จะเห็นได้ว่า โดยทั่วไปแรงจูงใจภายในเป็นสิ่งที่พึงปรารถนามากกว่าแรงจูงใจภายนอก (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2548) เพราะแรงจูงใจภายในจะทำให้พฤติกรรมดำเนินต่อไปและมีประสิทธิภาพเป็นเวลานาน ในขณะที่แรงจูงใจภายนอกมีผลต่อพฤติกรรมชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ถ้าไม่ได้รับแรงจูงใจพฤติกรรมนั้นก็ลดลงและหยุดไปในที่สุด สังคมของเราอยู่ภายใต้อิทธิพลของแรงจูงใจภายในตลอดเวลา เราได้รับรางวัลเป็นสิ่งของตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก อย่างไรก็ตามเราควรตระหนักว่าในหลายสถานการณ์ทั้งแรงจูงใจภายในและภายนอกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเรา

ลักษณะสำคัญของแรงจูงใจ

ในการพิจารณาแรงจูงใจ ควรตระหนักถึงลักษณะสำคัญของแรงจูงใจ ดังต่อไปนี้ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2548)

1. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมมีแรงจูงใจ บุคคลมีเหตุผล เหตุผลหนึ่งอาจไม่มีความสำคัญสำหรับบุคคลอื่น แต่มีความสำคัญกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง
2. แรงจูงใจมากกว่าอย่างหนึ่งอาจก่อผลในเวลาใดเวลาหนึ่ง พฤติกรรมอาจถูกกำหนดโดยแรงจูงใจอย่างหนึ่ง หรือหลายๆแรงจูงใจ
3. บุคคลอาจไม่ตระหนักถึงแรงจูงใจของตนเสมอไป แรงจูงใจอาจก่อให้เกิดผลโดยไม่รู้สึกระหนัก อย่างไรก็ตามแรงจูงใจยังมีแรงผลักดันพฤติกรรมนั้น

4. บุคคลถูกใจใจโดยตัวเองหรือบุคคล หมายถึง แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกซึ่งแรงผลักดันทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นในตัวบุคคลและมีปฏิสัมพันธ์กัน

5. บุคคลแต่ละคนมีแรงจูงใจที่ถูกกำหนดไว้ก่อน และค่อนข้างคงเส้นคงวาตลอดสถานการณ์ แรงจูงใจเป็นผลผลิตของทั้งบุคคลและสถานการณ์

6. แรงจูงใจอย่างเดียวกันอาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น แรงจูงใจที่ต้องการให้ครูสนใจอาจทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมหลายแบบ เช่น ตั้งใจเรียนเพื่อทำคะแนนให้ได้ดี ก่อความสงบในห้องเรียน ซักถามขณะเรียน หรือเล่นกีฬาให้เก่ง เป็นต้น

7. แรงจูงใจที่ต่างกันในแต่ละบุคคลอาจทำให้แสดงพฤติกรรมเหมือนกัน

8. แรงจูงใจที่เกิดขึ้นอาจแสดงออกในรูปพฤติกรรมที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง เช่น แรงจูงใจซ่อนเร้นความต้องการ อาจมีพฤติกรรมอำพราง คือ แสร้งทำเป็นใจดี หรือการพูดจาหวานแต่นินทาลับหลัง เป็นต้น

9. พฤติกรรมที่แสดงออกจะแตกต่างกันไปตามสังคมที่คล้อยตามขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม หรือค่านิยมของสังคมนั้นๆ เนื่องจากการเรียนรู้มาจากบรรพบุรุษ

ทฤษฎีแรงจูงใจ

ได้มีผู้สรุปแนวคิดของทฤษฎีแรงจูงใจไว้หลายทฤษฎี ดังนี้

ทฤษฎีของ Maslow (Maslow's Hierachy of Needs)

พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุษย์ (2553) ได้อธิบายถึงทฤษฎีนี้ว่า Maslow กล่าวว่า มนุษย์เราทุกคนต่างพยายามดิ้นรนเพื่อต่อสู้จุดมุ่งหมายของตนเอง แต่ เนื่องจากการที่มนุษย์มีความแตกต่างกัน ฉะนั้นการที่จะได้รับการตอบสนองถึงขั้นไหนย่อมขึ้นอยู่กับศักยภาพของแต่ละบุคคล เมื่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ได้รับการตอบสนอง มนุษย์ก็จะพัฒนาพฤติกรรมสูงขึ้นตามลำดับ

จากรูปแบบที่แสดงลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของ Maslow สามารถแบ่งได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางร่างกาย (Physical Needs) เป็นระดับความต้องการปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัย 4 อาหาร เครื่องนุ่งห่มเสื้อผ้า ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัย (Security and Safety Needs) เช่น ปราศจากการประสพอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย เศรษฐกิจตกต่ำ การถูกข่มขู่จากบุคคลอื่น และการถูกโจรกรรมทรัพย์สิน เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) ได้แก่ ความต้องการการยอมรับการเข้าเป็นสมาชิก การให้ความรัก การให้อภัย และความเป็นมิตร เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยอมรับนับถือและเห็นว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม (Esteem or Ego Needs) Maslow ได้ให้ความหมายไว้ 2 ประการ คือ ความต้องการการยกย่องนับถือ และความต้องการที่เกี่ยวกับการมีชื่อเสียง

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จ (Actualization Needs) เป็นความต้องการระดับสูงสุดของมนุษย์ เป็นความพยายามของมนุษย์ที่จะให้บุคคลอื่นยอมรับนับถือตนเองรวมกับความต้องการและความสำเร็จของตนเอง ซึ่ง Maslow เรียกว่า ความต้องการความเจริญก้าวหน้า (Growth Needs)



ภาพที่ 7 Maslow's Hierarchy of Needs
(อ้างอิง พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553)

นอกจากนี้ Maslow ยังได้กล่าวเน้นว่า ความต้องการต่างๆ เหล่านี้ต้องเกิดเป็นลำดับขั้นและ จะไม่มีการข้ามขั้น ถ้าขั้นที่ 1 ไม่ได้รับการตอบสนอง ความต้องการในลำดับขั้นที่ 2-5 ก็ไม่อาจเกิดขึ้น ได้ การตอบสนองที่ได้รับในแต่ละขั้นไม่จำเป็นต้องได้รับทั้งหมด แต่ต้องได้รับบ้าง เพื่อจะได้เป็นบันได นำไปสู่การพัฒนาความต้องการในระดับที่สูงขึ้นในลำดับขั้นต่อไป

การนำแนวคิดทฤษฎีของ Maslow มาใช้

ทฤษฎีของ Maslow สามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานได้ โดยทำให้แนวคิดว่าการที่เราจะสามารถจูงใจบุคคลให้เกิดพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดนั้น เราจะต้อง คำนึงถึงลำดับขั้นของความต้องการของบุคคลนั้นก่อน และการจูงใจต้องคำนึงถึงความพร้อมของ บุคคลด้วยประสิทธิภาพของการจูงใจจึงขึ้นอยู่กับเวลาที่เหมาะสมและเงื่อนไขหรือใน แต่ละสถานการณ์ด้วย

2. ทฤษฎีการตื่นตัว (An Arousal Theory)

ทฤษฎีการตื่นตัวเป็นเรื่องที่ศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของสมอง โดยเฉพาะสมองของคนเรามี ส่วนที่เรียกว่า RAS (Reticular Activating System) ซึ่งเป็นตัวที่ควบคุมการตื่นตัวได้ โดยอาศัย อิทธิพลของสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก และทฤษฎีนี้ได้อธิบายอีกว่า คนเรานั้นจะมีการตื่นตัวอยู่ เสมอจากระดับที่เฉื่อยที่สุดจนถึงระดับที่ตื่นตัวที่สุด ตัวอย่างที่เห็นได้ ของการใช้ทฤษฎีการตื่นตัว เช่น ในกรณีที่ครูเรียกให้นักเรียนในชั้นลุกขึ้นตอบคำถามหรือลุกขึ้นทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการ เปลี่ยนแปลงอิริยาบถ และกระตุ้นให้นักเรียนตื่นตัวอยู่เสมอ

การแนวคิดจากทฤษฎีการตื่นตัวมาใช้

การนำทฤษฎีนี้ไปใช้ คือ การหาวิธีการในการจูงใจให้บุคคลเกิดความตื่นตัวอยู่เสมอโดยการ ใช้สิ่งเร้าต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมขึ้น ซึ่งทฤษฎีการตื่นตัวสิ่งล่อใจต่างๆ มีบทบาทอย่างมากที่ จะช่วยกระตุ้น เพราะนักจิตวิทยาเชื่อว่ามนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนได้อย่างดี แรงจูงใจที่ จะมีผลจึงต้องมีอิทธิพลเหนือความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมในตนเอง

3. ทฤษฎีการจูงใจของ McClelland (McClelland's Motivation Theory)

David C. McClelland (McClelland อ้างถึงใน สุรางค์ โค้วตระกูล, 2552) ได้มีบทบาทในการ พัฒนาการจูงใจ โดยแบ่งการจูงใจตามความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลเป็น 3 แบบ ดังนี้

แบบที่ 1 ความต้องการอำนาจ (The Need For Power) แมคเคลิลแลนได้ค้นพบว่า บุคคลมีความต้องการการมีอำนาจเป็นอย่างมาก เพราะจะได้อาศัยการใช้อำนาจเพื่อสร้างอิทธิพลและ ควบคุมในการทำงาน

แบบที่ 2 ความต้องการความผูกพัน (The Need For Affiliation) บุคคลมีความต้องการความผูกพันเป็นอย่างมาก แต่ละบุคคลชอบที่จะรักษาสัมพันธภาพที่ดีทางสังคม เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกยินดี มีความคุ้นเคยกัน เข้าใจกัน พร้อมทั้งจะเป็นที่พึ่งในการปลอบใจ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อเกิดความทุกข์ มีการติดต่อสัมพันธ์กันกับบุคคลอื่น อย่างเช่น เพื่อนสนิท

แบบที่ 3 ความต้องการความสำเร็จ (The Need For Achievement) บุคคลมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะได้รับความสำเร็จมีความหวาดกลัวอย่างรุนแรงต่อการประสบความล้มเหลว และมีอารมณ์หงุดหงิดเมื่อได้รับความล้มเหลวหรือผิดหวัง และชอบการทำงานด้วยตนเองเสมอ

นอกจากนี้ McClelland (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2552) ยังพบว่ารูปแบบการจูงใจที่ทำให้เกิดความสำเร็จที่สุด คือ บุคคลที่ทำงานอยู่ในบริษัทขนาดเล็ก มีประธานบริษัทที่มีการจูงใจทำให้เกิดความสำเร็จได้สูงมาก แต่ในบริษัทที่มีกิจการขนาดใหญ่พบว่า หัวหน้าผู้บริหารมีการจูงใจทำให้เกิดผลสำเร็จในระดับปานกลางเท่านั้น

ผลของการจูงใจ

จากการศึกษาเรื่องราวของการจูงใจสามารถสรุปผลให้เห็นได้ชัดเจนว่าการจูงใจเป็นกระบวนการที่มีอิทธิพลในการก่อให้เกิดผลเปลี่ยนแปลงปัจจัยหลายสิ่ง ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงในทัศนคติ และความเชื่อ (Attitude Changes)
2. การเปลี่ยนแปลงในด้านความคิดเห็นที่แสดงออก (Opinion Changes)
3. การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ (Perception Changes)
4. การเปลี่ยนแปลงความตั้งใจ (Willingness Changes)
5. การเปลี่ยนแปลงการกระทำ (Action Changes)
6. การเปลี่ยนแปลงอารมณ์และความรู้สึก (Feeling and Emotion Changes)

4. ทฤษฎีการประเมินความคิด (Cognitive Evaluation Theory)

คิลปชัย สุวรรณธาดา (2548) ได้อธิบายทฤษฎีนี้ไว้ว่า แรงจูงใจภายในเป็นสาเหตุที่พึงปรารถนาที่ทำให้พฤติกรรมยืนยาวและมีประสิทธิภาพมากกว่าแรงจูงใจภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมเพียงช่วงเวลาหนึ่ง เมื่อไม่ได้รับแรงจูงใจพฤติกรรมก็จะลดลงหรือหยุดไป

การศึกษาถึงผลของแรงจูงใจภายนอก เช่น รางวัลที่มีต่อแรงจูงใจในการแสดงออกพฤติกรรมหนึ่งไม่คงเส้นคงวา งานวิจัยบางเรื่องพบว่าแรงจูงใจภายนอกลดความเข้มข้นของแรงจูงใจภายใน

Deci จึงได้เสนอทฤษฎีการประเมินความคิดเป็นพื้นฐานในการอธิบายถึงผลของแรงจูงใจภายนอกที่มีต่อแรงจูงใจภายใน โดยเกิดกระบวนการ 2 กระบวนการคือ ด้านการควบคุม (Controlling) และด้านข่าวสาร (Information Aspect)

ด้านการควบคุม (Controlling) Deci กล่าวว่าประสบการณ์ในการทำงานสำหรับรางวัลสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของแหล่งสาเหตุ เมื่อบุคคลถูกจูงใจภายในอย่างแท้จริงในการกระทำกิจกรรมหนึ่งและสาเหตุของพฤติกรรมนั้นอยู่ภายในตัวเขา เช่น ทำเพราะรู้สึกสนุกสนาน และต้องการที่จะรู้ว่าตนเองมีความสามารถ เป็นต้น อย่างไรก็ตามรางวัลภายนอกสามารถลดแรงจูงใจภายในได้

ด้านข่าวสาร (Information Aspect) เป็นกระบวนการหนึ่งซึ่งรางวัลภายนอกสามารถมีผลต่อแรงจูงใจภายในเกี่ยวข้องกับความรู้สึกถึงความสามารถและการกำหนดพฤติกรรมด้วยตนเอง Deci กล่าวว่าบุคคลถูกกระตุ้นภายในที่จะกระทำกิจกรรม ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและควบคุมพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง ถ้ารางวัลภายนอกเพิ่มความรู้สึกถึงความสามารถและคุณค่าของตนเองจะทำให้เพิ่มแรงจูงใจภายใน ตรงกันข้ามถ้ารางวัลทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถน้อยลงและการควบคุมพฤติกรรมตนเองน้อยลง จะทำให้ลดแรงจูงใจภายในได้

สรุปได้ว่า แรงจูงใจเป็นการช่วยให้เข้าใจถึงพฤติกรรมต่างๆของบุคคล เนื่องจากแรงจูงใจจะเป็นตัวที่คอยกำหนดทิศทางต่างๆของการเกิดพฤติกรรมในตัวบุคคล และการจูงใจยังเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมต่างๆของบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้อาจต้องใช้ระยะเวลาและผลของการจูงใจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในความคิดเห็น การรับรู้ อารมณ์และการแสดงออกด้วย

4. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม มีคำที่ใช้เรียกชื่อด้วยกันหลายคำในความหมายเดียวกันเช่น กระบวนการกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ พลวัตรกลุ่ม พลังกลุ่ม หรือกลศาสตร์กลุ่ม ในภาษาอังกฤษก็มีคำที่ใช้ได้หลายคำเช่น Group Dynamics, Group Process, Psychology เป็นต้น

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2530) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการแลกเปลี่ยนโดยส่วนรวมผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน

สมบัติ กาญจนกิจ (2541) ให้ความหมายของ กลุ่มสัมพันธ์ ว่าเป็นกิจกรรมที่จะให้คุณค่าด้านการเรียนรู้ การทำงานร่วมกันในสังคม ลดความเห็นแก่ตัวให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีส่วนรับผิดชอบ ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เป็นการพัฒนาสังคม ช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่มที่ได้เข้าร่วม การให้ความร่วมมือในการที่จะทำให้ถึงจุดหมายขององค์กรที่ได้กำหนดขึ้น

ทิตินา แชมมณี (2550) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่ม เป็นกระบวนการในการทำงานร่วมกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกันและมีการดำเนินงานร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างก็ทำหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม และมีกระบวนการทำงานที่ดี เพื่อนำกลุ่มไปสู่วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการการทำงานกลุ่มที่ดีจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดทักษะทางสังคม และขยายขอบเขตของการเรียนรู้ให้กว้างขวางขึ้น

Birnbaum and Wayne (2000) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน มีผู้นำในการอภิปรายโดยให้สมาชิกได้มีการวางแผนร่วมกันเพื่อให้บรรลุถึงความมุ่งหมาย

สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นการนำเอาประสบการณ์ความขัดแย้งมาวางแผน และแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือการแก้ไขความขัดแย้งที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามจุดหมายที่ตั้งเอาไว้ นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มนั้นจะเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่น และทักษะการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมในการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคล

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ทิตินา แชมมณี (2550) ได้กล่าวว่า เพื่อให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไม่หลงทาง หรือออกนอกกลุ่มนอกทาง จำเป็นต้องกำหนดจุดมุ่งหมายของบทเรียนให้ชัดเจน โดยกำหนดเป็น 2 ลักษณะ คือ จุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะซึ่งในลักษณะหลังนี้ นิยมเขียนในเชิงพฤติกรรม (Behavior or Performance Objectives) นอกจากนั้นจุดมุ่งหมายแต่ละประเภทอาจแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ (Cognitive Domain) ด้านทักษะ (Psychomotor) และด้านเจตคติ (Affective Domain) ทั้งนี้แล้วแต่ความเหมาะสมของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของผู้สอน

ลักษณะของกิจกรรมกลุ่ม

ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการเรียนรู้ที่ดีได้นั้น กิจกรรมกลุ่มนั้นๆ ต้องมีลักษณะที่สำคัญคือ

1. มีกิจกรรมให้กระทำ โดยจะมีลักษณะเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีบทบาท ในการเรียนรู้อย่างทั่วถึงและมากที่สุด
2. กิจกรรมมักจะมีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มย่อย เพื่อช่วยให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสในการทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง และสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกันได้
3. กิจกรรมมักมีลักษณะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องค้นหาคำตอบด้วยตนเอง
4. กิจกรรมจะประกอบไปด้วยขั้นตอนของการวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับกระบวนการต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น กระบวนการทำงาน กระบวนการสื่อสาร กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการตัดสินใจ เป็นต้น

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การจัดกิจกรรมกลุ่มควรมีความเหมาะสมทั้งเวลา และจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่ง Trotzer (2013) ให้ความเห็นไว้ว่าในการจัดกิจกรรมกลุ่มในสถานศึกษานั้นการกำหนดเวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม จำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษาด้วย โดยส่วนมากโรงเรียนจะจัดเวลาเป็นคาบ คาบละ 50 นาที ซึ่งจะช่วยกำหนดเวลาได้ว่าควรใช้เวลาเข้าร่วมกลุ่มนานเท่าใด จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มก็ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดจำนวนครั้งที่ควรเข้ากลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง และหากมากกว่านี้ได้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการทำให้กิจกรรมกลุ่มประสบผลสำเร็จ กิจกรรมกลุ่มที่จัดขึ้นควรให้สมาชิกภายในกลุ่มได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง ควรจัดกิจกรรมกลุ่มให้มีจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และควรจัดช่วงเวลาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายก่อนที่กิจกรรมกลุ่มจะบรรลุเป้าหมาย ดังนั้นการกำหนดเวลาต้องกำหนดให้เหมาะสมกับระดับพัฒนาการของบุคคลด้วย

ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แคมมณี (2550) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ไว้เป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นนำ คือการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น การทบทวนความรู้เดิมการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา

2. **ขั้นกิจกรรม** คือการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้
3. **ขั้นอภิปราย** คือ การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็น ความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น
4. **ขั้นสรุปและนำไปใช้** เป็นขั้นของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่างๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกันจนได้ข้อสรุปที่ชัดเจน รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเอา การเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและใช้จริงในชีวิตประจำวัน
5. **การประเมินผล** ภายหลังการเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องประเมินผลดูว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองในหลายด้านดังที่ พนม ลีมาอารีย์ (2548) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. กลุ่มเป็นที่ช่วยฝึกทักษะการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เช่น เด็กวัยรุ่นที่ต้องการคบกับเพื่อน ต่างเพศแต่มีความรู้สึกเคอะเขิน หากเด็กได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม มีการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ปฏิบัติดังกล่าว จะค่อยๆ หายไปและเป็นปกติได้
2. กลุ่มเป็นที่ช่วยฝึกทักษะการคิดพิจารณาและแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ทศนคติ ความคิดเห็น รวมทั้งการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังเป็นการสะท้อน ให้สมาชิกได้พิจารณาเห็นแนวทางปรับปรุงแก้ไขตนเอง
3. กลุ่มเสริมสร้างความมีระเบียบวินัยให้เกิดขึ้นกับตนเอง มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมต่างๆ ที่สังคมยอมรับ เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ร่วมกัน เพราะสมาชิกมีความ ต้องการแสวงหาการยอมรับจากกลุ่ม และต้องการความรัก ความผูกพันเป็นเจ้าของกลุ่ม
4. กลุ่มช่วยให้สมาชิกเกิดความอบอุ่น ปลอดภัย ให้กำลังใจ ให้ความรัก ให้การยอมรับอย่าง ไม่มีเงื่อนไข ให้การช่วยเหลือสนับสนุนและสมาชิกจะได้รับการฝึกทักษะเหล่านี้ร่วมกัน

ลักษณะผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ

1. มีความรู้ด้านจิตวิทยา กลุ่มสัมพันธ และเทคนิคการละลายพฤติกรรม
2. รู้จักการวางแผน และการเตรียมการ เพื่อดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรม
3. เป็นบุคคลที่มนุษยสัมพันธ์ดี ปรับตัวเก่ง เข้ากับบุคคลอื่นได้ดี
4. มีไหวพริบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความกระตือรือร้น

5. เป็นคนยุติธรรม จริงใจ และวางตัวเป็นกลาง
6. ใจกว้าง มีเหตุผล และยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่น
7. สามารถอธิบายและชี้แจงกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
8. ใช้คำพูดและภาษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยมีเทคนิคในการพูดกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม
9. ให้ความช่วยเหลือแนะนำ และสังเกตกิจกรรมของกลุ่ม โดยประสานงานให้กลุ่มดำเนินกิจกรรมไปได้ด้วยดี

10. สรุปปัญหาได้ชัดเจนและจับประเด็นใจความได้ถูกต้อง

กิจกรรมกลุ่มที่นำมาใช้ในการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคลของวัยรุ่น

1. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ขึ้นตามสภาพที่เป็นปัญหา เพื่อให้วัยรุ่นที่เข้ารับการฝึกได้มีการฝึกซ้อมพฤติกรรมที่เหมาะสมใน แต่ละสถานการณ์นั้นๆ เช่น เขาจะแสดงสีหน้า ท่าทาง คำพูด กับบุคคลประเภทใด โดยผู้ที่เข้ารับการฝึก จะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง และผู้ฝึกจะแสดงเป็นบุคคลที่เป็นตัวปัญหาหรือเกี่ยวข้องกับผู้เข้ารับการฝึก อีกทั้งให้วัยรุ่นที่มีความรู้สึกขัดแย้งระหว่างบุคคลได้เผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบแล้วทำให้รู้สึกขัดแย้งภายในใจ โดยให้วัยรุ่นได้ฝึกแสดงบทบาทด้วยตนเอง จะทำให้เข้าใจความรู้สึกของตนเองว่า เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบจิตใจแล้วตนรู้สึกเช่นไร จะมีวิธีการแก้ไขได้อย่างไรจึงจะเหมาะสมและสอดคล้องกับความรู้สึก ความปรารถนา และความเป็นตัวเองอย่างแท้จริง

2. การใช้ตัวแบบ (modeling) เป็นวิธีการหนึ่งที่นำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยผู้ฝึกจะสร้างตัวแบบที่อาจจะเป็นตัวแบบชีวิตจริง (life model) ซึ่งผู้ที่แสดงอาจจะเป็นผู้ฝึกเองหรือสมาชิกของผู้เข้ารับการฝึก เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้เห็นเป็นแบบอย่าง โดยการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมให้ผู้เข้ารับการฝึกดู อาจจะเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ (symbolic model) ซึ่งทำได้โดยการเสนอตัวแบบในแถบบันทึกภาพแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกดู การใช้ตัวแบบนี้มีประโยชน์อย่างมาก เพราะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้นกว่าการบอกให้แสดงออกโดยไม่เห็นพฤติกรรมที่เป็นจริง

3. การให้รางวัลและการให้ข้อเสนอแนะ (reward and coaching) เป็นการเสริมแรงกับผู้เข้ารับการฝึก เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เพิ่มความเข้มของพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข แต่การชมเชยว่าเขาแสดงได้ดี หรือก้าวหน้าเพียงใดยังไม่เป็นการเพียงพอ ยังต้องให้ข้อเสนอแนะเชิงจูงใจต่อพฤติกรรมที่เขาแสดงออกมาเพื่อให้เขาเป็นตัวของตัวเองที่สุด

4. การซ้กซ้อมพฤติกรรม (behavior rehearsal) เป็นการช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้รับการบอกและการฝึกว่าควรจะทำอย่างไรทั้งลักษณะท่าทางที่แสดงออกและคำพูดเพื่อฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมก่อนที่จะไปพบกับสภาพการณ์จริง ในสภาพการณ์ซ้กซ้อมนั้นจะจำลองสภาพการณ์จริง ผู้ฝึกอาจจะแสดงเป็นบุคคลเป้าหมายที่ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องแสดงออกต่อเขาโดยพฤติกรรมจะต้องทำไปเรื่อยๆจนกว่าพฤติกรรมที่แสดงนั้นจะเหมาะสมและเกิดความเคยชินซึ่งจะทำให้เข้าใจสภาพการณ์ได้ดียิ่งขึ้น

5. การให้ข้อมูลป้อนกลับ (feedback) เป็นการช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อให้ผู้รับการฝึกได้ทราบถึงพฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยมีวิธีการให้ข้อมูลป้อนกลับทางบวกก่อน โดยบอกว่าผู้ที่แสดงบทบาทเหล่านั้นทำอะไรได้ดี หรือใช้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้แทนการวิจารณ์ การให้ข้อมูลป้อนกลับควรมีความเจาะจง โดยระบุพฤติกรรมให้ชัดเจน การให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับคำพูดนั้นอาจทำได้โดยการชี้ให้เห็นคำพูดที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิดหรือปัญหาได้พร้อมทั้งเสนอแนะคำพูดในลักษณะที่เหมาะสม

6. การฝึกให้จินตนาการ (fantasy) เป็นการคิดถึงลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงสภาพการณ์นั้นๆ เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกจินตนาการถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมก่อนที่จะไปแสดงออกจริง โดยการให้ผู้เข้ารับการฝึกนั่งหรือนอนในท่าสบายที่สุด หลับตา และจินตนาการตามที่ผู้ฝึกบอก การทำเช่นนี้เป็นการที่ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้กซ้อมการแสดงพฤติกรรมของตนเองในความคิด ทั้งนี้เพื่อที่จะให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ไปฝึกซ้กซ้อมและทบทวนเองที่บ้าน การฝึกซ้กซ้อมพฤติกรรมในความคิดนั้น จะช่วยให้การฝึกพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าได้มีการจินตนาการว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วได้รับการเสริมแรงทางบวก การทำเช่นนี้จะทำให้เขามีกำลังใจในการซ้กซ้อมการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

7. การฝึกทักษะการแสดงออกทั่วไปและเจาะจง (general and specific expression skills) เป็นทักษะพื้นฐานของบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมควรได้รับการฝึก เพื่อเป็นการทำความเข้าใจ เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกทั้งภาษากายและภาษาพูด ซึ่งได้แก่

7.1 การฝึกประสานสายตา (eye contact) เป็นการมองไปยังบุคคลที่พูดด้วยเพื่อบอกให้ทราบว่าผู้พูดนั้นมีความจริงใจในสิ่งที่พูด

7.2 น้ำเสียง (voice tone) เป็นสิ่งที่แสดงถึงความรู้สึกว่าไม่แน่ใจถ้าพูดด้วยน้ำเสียงที่เบา และถ้าดังเกินไปแสดงถึงความก้าวร้าวรบกวนผู้อื่น

7.3 การวางท่าทาง (posture) การวางท่าทางควรให้เหมาะสมกับสภาพการณ์

7.4 การแสดงออกทางใบหน้า (facial expression) การแสดงออกที่เหมาะสม คือ การแสดงออกทางหน้าต้องสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการจะสื่อความรู้สึกจริง ๆ ออกมา

7.5 การแสดงออกซึ่งความรู้สึก (expression of feeling) เป็นการแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา หลีกเลี่ยงการเก็บกด

7.6 การใช้สรรพนามแทนชื่อตนเอง ผม/ดิฉันสื่อความหมาย (I-messages) เป็นการบอกถึงลักษณะพฤติกรรมของบุคคลอื่นอย่างเฉพาะเจาะจงและผลที่เกิดขึ้นต่อผู้พูดอย่างชัดเจน ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้าน โกรธ หรือรู้สึกเจ็บปวด

8. การฟัง (listening) เป็นศิลปะของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพราะการตั้งใจรับฟัง สังเกต คู่ที่กำลังสนทนาด้วยจะทำให้เข้าใจถึงความรู้สึก อารมณ์ของคู่สนทนา

สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคลของวัยรุ่น ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน รู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง โดยจะเปิดโอกาสให้วัยรุ่นในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน ให้ได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้นเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงออก กล่าวเผชิญปัญหาพร้อมกัน ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา อันจะเป็นแนวทางในการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคลของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม

พฤติกรรม คือ การแสดงออกของบุคคลทั้งจากพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายนอก คือ พฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้และวัดได้ แต่พฤติกรรมภายในนั้นเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจของแต่ละคนที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ และสิ่งที่สังเกตได้และวัดได้นี้เองเป็นข้อมูลทางจิตวิทยาที่สามารถนำไปศึกษาและวิเคราะห์ต่อไปได้ ซึ่งพฤติกรรมของคนเราเป็นพฤติกรรมที่ปรับหรือเปลี่ยนได้ตามหลักการเรียนรู้ คือ การวางเงื่อนไขผลกรรม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) ได้กล่าวถึงความหมายของการปรับพฤติกรรมไว้ว่า การปรับพฤติกรรมเป็นการประยุกต์หลักพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคหรือวิธีการปรับพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายวิธีผสมผสานกันเพื่อปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมถึงการสร้างสรรค์และเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การปรับพฤติกรรมนั้นสามารถปรับหรือเปลี่ยนได้ตามหลักการเรียนรู้ ซึ่งหลักการเรียนรู้เหล่านี้เป็นพื้นฐานของการปรับพฤติกรรม อันได้แก่ การเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม และการเรียนรู้จากการสังเกต

วิธีการปรับพฤติกรรม

วิธีการปรับพฤติกรรมจะต้องเลือกเทคนิคหรือวิธีปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับชนิดของพฤติกรรมและพฤติกรรมเป้าหมาย และต้องพิจารณาถึงข้อดี ข้อเสียของการใช้เทคนิคหรือวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีนั้นๆด้วย การปรับพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 แนวทาง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2536) ดังนี้

1. วิธีการสร้างหรือการสอนพฤติกรรมใหม่
2. วิธีการเพิ่มพฤติกรรม
3. วิธีการรักษาพฤติกรรมที่ได้ปรับแล้วให้คงอยู่ต่อไป
4. วิธีการลดพฤติกรรม

ซึ่งสรุปแต่ละวิธีได้ดังนี้

1. วิธีการสร้างหรือการสอนพฤติกรรมใหม่

ในการใช้เทคนิคหรือวิธีที่จะใช้สร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่นั้นควรประกอบด้วยวิธีการหลายวิธี แต่ก่อนการดำเนินการสร้างพฤติกรรมใหม่จำเป็นต้องพิจารณาปัญหา สภาพผู้เรียน สภาพแวดล้อม พฤติกรรมเป้าหมาย กลวิธีที่จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมละ รักษาพฤติกรรมเป้าหมายให้เกิดขึ้นอย่างคงทนถาวร ซึ่งเทคนิคที่ใช้ในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่ ได้แก่

1.1 การแต่งพฤติกรรม (Shaping)

การแต่งพฤติกรรมเป็นการนำหลักการวางเงื่อนไขผลกรรมมาใช้สอนหรือปลูกฝังพฤติกรรมใหม่ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และการแต่งพฤติกรรมนั้นจะค่อยๆปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น โดยใช้หลักการเรียนรู้ การวางเงื่อนไขผลกรรม ซึ่งกระบวนการปรับพฤติกรรมนี้จะต้องค่อยๆตกแต่งและปรับรูปแบบพฤติกรรม พร้อมทั้งให้แรงเสริมตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย จนบุคคลนั้นสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

1.2 พฤติกรรมลูกโซ่ (Chaining)

พฤติกรรมลูกโซ่หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการเชื่อมโยงพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยใช้หลักการวางเงื่อนไขผลกรรม

1.3 การให้ตัวแบบ (Modeling)

การให้ตัวแบบเป็นการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่โดยผู้ประสงค์จะเลียนแบบจากตัวแบบสังเกตจากตัวแบบที่ตนเองสนใจจะเลียนแบบ ซึ่งตัวแบบนั้นเป็นแบบอย่างที่ดีเป็นบรรทัด

ฐานได้ เป็นตัวอย่างที่นำมาเปรียบเทียบและเป็นตัวอย่างให้เลียนแบบ การให้ตัวแบบที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะช่วยให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรม หรือสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ได้

2. วิธีการเพิ่มพฤติกรรม (Increasing)

การเพิ่มพฤติกรรม คือการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้คงอยู่ต่อไป เทคนิคที่ใช้ในการเพิ่มพฤติกรรม ได้แก่ การเสริมแรงทางบวก การเสริมแรงทางลบ การให้ตัวแบบ การใช้ลักษณะชี้แนะ การจำแนกและการควบคุมด้วยสิ่งเร้า การขยายวง การเปลี่ยนสิ่งเร้า และการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

3. การรักษาพฤติกรรมที่ได้ปรับแล้วให้คงอยู่ต่อไป (Maintaining)

เทคนิคที่นำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมแบบนี้ คือ วิธีให้การเสริมแรง จะมีแบบแผนหรือมีการกำหนดเงื่อนไขว่าเมื่อใดควรให้หรือระดับการให้เสริมแรง การกำหนดช่วงเวลาให้การเสริมแรงแบบครั้งคราวสามารถรักษาพฤติกรรมเป้าหมายให้คงอยู่นานกว่าการให้วิธีการเสริมแรงตามเวลาที่แน่นอน เพราะจะทำให้อัตราการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เพราะบุคคลไม่สามารถคาดคะเนได้ว่าเวลาใดจะได้รับการเสริมแรง ซึ่งพฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะไม่ลดลงหรือหยุดลงไปที่ต้องใช้เวลานานพฤติกรรมเป้าหมายนั้นจึงจะค่อยๆลดลง

4. การลดพฤติกรรม (Reducing)

การลดพฤติกรรมหรือการลดความถี่ของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นวิธีการสำคัญอย่างหนึ่งในการปรับพฤติกรรม การลดพฤติกรรมนี้จะต้องพิจารณาพฤติกรรมเป้าหมาย วิธีการ สภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และต้องคำนึงถึงประสิทธิภาพของวิธีการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นเทคนิคที่ใช้ในการลดพฤติกรรม ได้แก่

4.1 การลงโทษ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การลงโทษทางบวกและการลงโทษทางลบ โดยวิธีการลงโทษ จะเป็นการให้สิ่งที่ไม่พอใจหรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์แก่บุคคลที่ได้รับการปรับพฤติกรรม ภายหลังจากที่บุคคลแสดงพฤติกรรมใดออกมา ผลจากการได้รับสิ่งเร้าที่ไม่พอใจ จะทำให้ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นลดลง

4.2 การให้เวลานอก เป็นวิธีการลดความถี่ของการแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยนำสิ่งที่ไม่พอใจหรือให้แรงเสริมทางบวกออกไปเป็นระยะเวลาหนึ่งตามที่กำหนด หลังจากบุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก็จะทำให้ความถี่ในการแสดงออกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นลดลง หรือนำบุคคลที่แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกไปจากสภาพแวดล้อมที่เสริมแรงให้บุคคล

นั้นแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นระยะเวลาหนึ่งตามที่กำหนด ทำให้ผลของความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลง

4.3 การปรับสินไหม (Response Cost) การปรับสินไหมเป็นการลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยการนำสิ่งที่คุณคพอใจหรือแรงเสริมทางบวกออกไปจำนวนหนึ่งตามระยะเวลาที่กำหนดซึ่งทำให้ความถี่ในการแสดงพฤติกรรมนั้นลดลง

4.4 การหยุดยั้ง (Extinction) การให้เสริมแรงการหยุดยั้งหรือการให้เสริมแรง เป็นการลดความถี่ที่ไม่พึงประสงค์ โดยพฤติกรรมที่เคยได้รับการเสริมแรงไม่ได้รับการเสริมแรงอีกต่อไป ทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงและคงทนถาวร

4.5 การให้มากจนเกินความต้องการ หรือการหมดภาวะ (Satiation) เป็นการลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยการให้การเสริมแรงทางบวก โดยให้แรงเสริมทางบวกที่คุณคคนั้นๆต้องการเป็นปริมาณมากๆและให้ต่อเนื่อง จนบุคคลนั้นไม่มีความอยาก ไม่ต้องการรับแรงเสริมนั้นต่อไป ทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลง และเป็นผลให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หยุดลง

4.6 การให้การเสริมแรงพฤติกรรมอื่นนอกเหนือไปจากพฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องการจะให้ลดหรือยุติลง (Differential Reinforcement of Other Behavior) เป็นการลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยการให้การเสริมแรงพฤติกรรมอื่นนอกเหนือไปจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น ซึ่งจะช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และลดลงได้อย่างรวดเร็ว

4.7 การเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน (Reinforcing Incompatible Behavior) เป็นการใช้ลดพฤติกรรมโดยใช้การเสริมแรงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่ให้การเสริมแรงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยพฤติกรรมพึงประสงค์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นี้มีลักษณะตรงข้ามกัน

4.8 การแก้ไขเกินกว่าเหตุ (Overcorrection) เป็นวิธีการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่จะช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างรวดเร็วและผลนั้นคงทนอยู่ได้นาน โดยให้ผู้รับการปรับพฤติกรรมต้องทำงานในสภาพการณ์ที่ตนทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้ปรับพฤติกรรมจะต้องพิจารณาการเลือกพฤติกรรมที่จะใช้อย่างรอบคอบ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาจากการแก้ไขพฤติกรรมนั้น

การประยุกต์หลักพฤติกรรม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536) ได้กล่าวถึงการประยุกต์หลักพฤติกรรมไว้ดังนี้

การประยุกต์หลักพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือของกลุ่มบุคคล ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดเป้าหมายพฤติกรรม พฤติกรรมเป้าหมาย หมายถึง พฤติกรรมที่ต้องการปรับหรือเปลี่ยนให้เป็นไปตามทิศทางที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมเป้าหมายจะต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตและวัดได้ ดังนั้น จึงต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน และกำหนดทิศทางในการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆ ด้วย

ขั้นที่ 2 การเลือกพฤติกรรมเป้าหมาย ควรเลือกพฤติกรรมเป้าหมายที่มีความสำคัญที่สุด และพฤติกรรมนั้นมีโอกาสจะทำให้สำเร็จและสามารถจัดโปรแกรมเพื่อปรับพฤติกรรมนั้นๆ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

ขั้นที่ 3 การกำหนดทิศทางของการปรับพฤติกรรม การปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมจะต้องกำหนดทิศทางของการปรับพฤติกรรมนั้นๆ ให้ชัดเจนด้วย เช่น เพื่อลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 การกำหนดสถานที่ที่จะดำเนินการปรับพฤติกรรม สถานที่ในการดำเนินการปรับพฤติกรรมจะขึ้นกับจุดมุ่งหมายและความเหมาะสมต่อการปรับพฤติกรรมเป้าหมายนั้น

ขั้นที่ 5 การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ข้อมูลพื้นฐานหรือพฤติกรรมพื้นฐาน คือ พฤติกรรมของผู้รับการทดลองที่เกิดขึ้นในสภาพปกติ ก่อนจะนำวิธีปรับพฤติกรรมมาใช้กับผู้รับการทดลอง ซึ่งการได้รู้ข้อมูลพื้นฐาน จะช่วยให้ผู้ที่ทำหน้าที่ปรับพฤติกรรมเข้าใจลักษณะของเป้าหมายได้ชัดเจนและถูกต้องยิ่งขึ้น และจะเป็นประโยชน์ต่อการเลือกวิธีปรับพฤติกรรมนั้นๆ ต่อไป

ขั้นที่ 6 การเลือกเทคนิคหรือวิธีการปรับพฤติกรรม การเลือกเทคนิคหรือวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีใด เพื่อการศึกษาทดลองนั้น ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการปรับพฤติกรรมเป้าหมาย เช่น ใช้วิธีการให้การเสริมแรงทางบวกเพื่อเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือการให้ตัวแบบร่วมกับวิธีการให้การเสริมแรงทางบวก เพื่อสอนพฤติกรรมใหม่ เป็นต้น

ขั้นที่ 7 การเลือกเครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ที่จะนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม เช่น แบบทดสอบ ตัวแบบ แรงเสริมทางสังคม เป็นต้น

ขั้นที่ 8 ขั้นการทดลอง เป็นขั้นที่นำวิธีปรับพฤติกรรมที่เลือก ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมเป้าหมาย แล้วนำมาใช้ในสภาพการณ์จริง

ขั้นที่ 9 การดำเนินการทดลองเพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับพฤติกรรม โดยใช้วิธีทดลองการเปรียบเทียบภายในบุคคล และวิธีทดลองการเปรียบเทียบระหว่างบุคคล

ขั้นที่ 10 การถอดถอนแรงเสริม ผู้ทดลองหรือผู้ปรับพฤติกรรม จะค่อยๆถอดถอนแรงเสริมหรือโปรแกรมการเสริมแรงที่ใช้ออกไป หลังจากที่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอตามความมุ่งหมายแล้ว เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จึงควรทดแทนแรงเสริมที่ใช้ ด้วยแรงเสริมตามธรรมชาติ เช่น แรงเสริมทางสังคม ทั้งนี้ เพื่อให้พฤติกรรมที่ได้ปรับแล้วเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นคงอยู่ต่อไป

ขั้นที่ 11 การติดตามผล ควรมีการติดตามผลทุกๆ 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี ซึ่งจะขึ้นอยู่กับลักษณะของพฤติกรรมและคุณสมบัติของผู้รับการปรับพฤติกรรม เพื่อจะติดตามดูว่าพฤติกรรมที่ได้ปรับแล้วนั้นยังคงเปลี่ยนไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และถ้ามีข้อบกพร่องใดเกิดขึ้น ผู้ปรับพฤติกรรมอาจจะต้องเริ่มต้นกระบวนการปรับพฤติกรรมนั้นอีก จนกว่าพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะเกิดขึ้นต่อไปอย่างสม่ำเสมอ

ขั้นที่ 12 การรักษาพฤติกรรมที่ได้ปรับแล้วให้คงอยู่ต่อไป สำหรับเทคนิคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ได้ปรับแล้ว หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นให้คงอยู่ต่อไปนั้น ประกอบด้วย วิธีให้การเสริมแรงแบบต่างๆ เช่น วิธีให้การเสริมแรงแบบต่างๆ เช่น วิธีการให้การเสริมแรงอย่างต่อเนื่อง และวิธีการให้การเสริมแรงแบบเป็นครั้งคราวหรือแบบเว้นระยะ นอกจากนี้ และยังมีองค์ประกอบที่จะช่วยรักษาพฤติกรรมที่ได้ปรับแล้วให้คงอยู่ต่อไป ได้แก่ สภาพแวดล้อม การฝึกผู้ใกล้ชิดกับผู้ที่ได้รับการปรับพฤติกรรม และการควบคุมตนเอง เป็นต้น

ขั้นที่ 13 การเสนอผลการปรับพฤติกรรม วิธีการเสนอที่นิยมมากที่สุดคือ การเสนอด้วยรูปกราฟ และเมื่อสิ้นสุดการดำเนินการปรับพฤติกรรมควรจายงานผลการปรับพฤติกรรมให้บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทราบด้วย

6. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการคงอยู่ของการเรียนรู้

การคงอยู่ของการเรียนรู้ (Retention of learning)

Singer (1968) ได้กล่าวถึงการคงอยู่ของการเรียนรู้ไว้ว่าการคงอยู่ของการเรียนรู้ หมายถึง ความสามารถที่ยังคงอยู่หลังจากหยุดฝึกหัด ส่วนความสามารถที่หายไป เรียกว่าการลืม

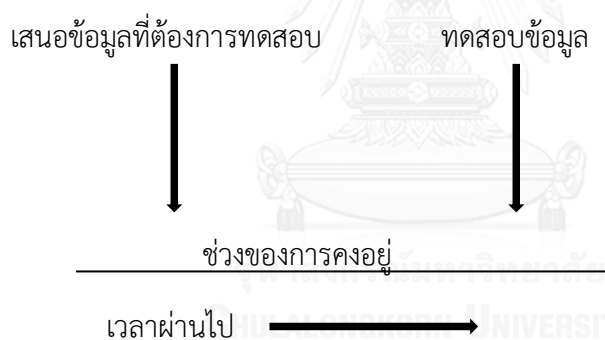
คิลปชัย สุวรรณธาดา (2548) ได้อธิบายสาเหตุของการลืมไว้ดังนี้

สาเหตุของการลืม (Forgetting)

ในกระบวนการข่าวสาร หลังจากข่าวสารได้ส่งมายังหน่วยความจำระยะสั้นซึ่งเป็นหน่วยความจำกำลังทำงาน ข่าวสารจะถูกเก็บอยู่ได้ในเวลาอันสั้น ประมาณ 15 วินาที และสามารถเก็บข่าวสารได้ประมาณ 15 วินาที และสามารถเก็บข่าวสารได้ประมาณ 5-9 หน่วยถ้าไม่ได้ทบทวนซ้ำ เมื่อเกินเวลาดังกล่าวหรือมีจำนวนมากกว่าขีดจำกัดก็จะถูกลืมไป ข่าวสารที่สนใจจะถูกทอดไปยังหน่วยความจำระยะยาว เก็บข่าวสารไว้ได้นานไม่จำกัดเวลา อย่างไรก็ตามที่หน่วยความจำระยะยาวนี้ ข่าวสารก็จะเกิดการลืมเช่นเดียวกัน มีทฤษฎี 2 ทฤษฎี อธิบายถึงสาเหตุที่เกิดการลืมขึ้น คือ

- 1) ทฤษฎีรอยจำเลือน (Trace-decay Theory)
- 2) ทฤษฎีการรบกวน (Interference Theory)

ทฤษฎีรอยจำเลือน (Trace-decay Theory)



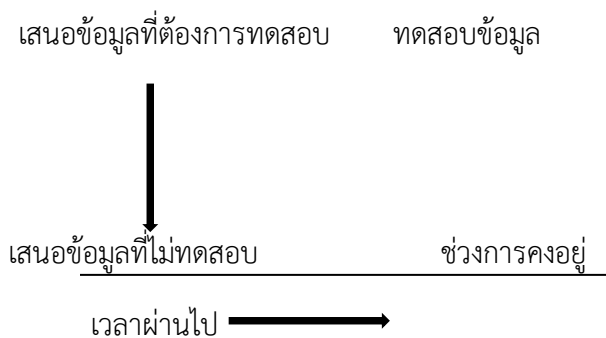
ภาพที่ 8 ทฤษฎีรอยจำเลือน

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการลืมเวลา เวลาที่ผ่านมาโดยไม่ได้ฝึกหัดทำให้เกิดการลืมได้ เช่น เมื่อผู้เรียนได้รับการเสนอข้อมูลที่ต้องการทดสอบ จะเป็นการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ หรือการฝึกหัดครั้งสุดท้าย เวลาผ่านไปอาจจะเป็นตั้งแต่ 1 วินาทีจนถึงปี ผู้เรียนจะต้องรับการทดสอบข้อมูลนั้นๆ ซึ่งอาจเป็นการสอบ การแข่งขัน หรือการเล่นครั้งต่อไป ความสามารถที่จะแสดงออกในครั้งนี้จะลดลง สาเหตุเนื่องจากเวลาที่ผ่านไปโดยไม่ได้ฝึกหัด

ที่เรียกทฤษฎีนี้ว่าทฤษฎีรอยจำเลือน เพราะในทางประสาทสรีรวิทยาได้อธิบายว่า ในขณะที่ผู้เรียนฝึกหัดทักษะแต่ละครั้งนั้นจะเกิดรอยความจำขึ้นที่ส่วนของสมอง เมื่อไม่ได้ฝึกหัด รอยความจำนี้จะเลือนลงไป ทำให้เกิดการลืมขึ้น

ทฤษฎีการรบกวน (Interference Theory)

1. การตามการรบกวน (Proactive Interference)



ภาพที่ 9 การตามรบกวน

2. การย้อนการรบกวน (Retroactive Interference)



ภาพที่ 10 การย้อนรบกวน

ศิลาชัย สุวรรณชาติ (2548) ได้อธิบายถึงทฤษฎีนี้ไว้ว่า การลืม เกิดขึ้นเนื่องจากการรบกวนของกิจกรรม การรบกวนของกิจกรรมนี้มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การตามการรบกวน (Proactive Interference)

การตามการรบกวน คือ การที่ผู้เรียนได้รับการเสนอข้อมูลที่ไม่ต้องทดสอบก่อน แล้วเสนอข้อมูลที่ต้องการทดสอบ เวลาผ่านไปทำการทดสอบข้อมูลที่ต้องการทดสอบ ความสามารถการทดสอบลดลง สาเหตุมาจากการเสนอข้อมูลที่ไม่ต้องทดสอบ นั่นคือ การลืมเกิดขึ้นเนื่องจากการรบกวนของกิจกรรมที่ทำมาก่อน เช่น ในการเรียนรู้ทางภาษา ผู้เรียนจะต้องสอบไล่จึงต้องอ่านหนังสือเตรียม

ตัวสอบตามลำดับวิชา ดังนี้ อ่านวิชา A อ่านวิชา B แล้วสอบ วิชา B ผู้เรียนทำข้อสอบวิชา B ได้ไม่ดี เพราะการตามการรบกวนของวิชา A เป็นต้น

2. การย้อนการรบกวน (Retroactive Interference)

การย้อนการรบกวน คือ การที่ผู้เรียนได้รับการเสนอข้อมูลที่ต้องการทดสอบ หลังจากนั้นเสนอข้อมูลที่ไม่ต้องทดสอบ แล้วทำการทดสอบข้อมูลที่ต้องการทดสอบ การลืมนี่เกิดขึ้นในการทดสอบนั้น เนื่องมาจากการเสนอข้อมูลที่ไม่ต้องทดสอบหรือกิจกรรมที่คั่นกลาง เช่น ในการเรียนรู้ทางภาษา ได้แก่ การอ่านอักษรจำนวน 3 ตัวอักษรให้ผู้เรียนฟัง แล้วให้ลบเลขจากจำนวน 298 ด้วยเลข 3 ไปเรื่อยๆ โดยให้ทำในกระดานนาน 1 นาที ต่อจากนั้นให้เขียน 3 ตัวอักษรนั้น จะพบว่าเกิดการลืมนี่ขึ้น เพราะการย้อนการรบกวนกิจกรรมคิดเลข เป็นต้น

การถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of Learning)

ศิลาชัย สุวรรณธาดา (2548) ได้อธิบายถึงการถ่ายโยงการเรียนรู้ไว้ว่า การถ่ายโยงการเรียนรู้ คือ อิทธิพลของการเรียนรู้ทักษะที่เรียนมาก่อนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น นักเรียนที่เคยฝึกเกมนำลิงชิงบอลมาก่อน จะมีความสามารถในการเลี้ยงลูกและส่งลูกฟุตบอลได้ดีกว่าผู้ที่ไม่เคยเล่นเกมนำลิงชิงบอล หรือ คนที่เคยขับรถเกียร์อัตโนมัติมาก่อน เมื่อมีความจำเป็นที่จะต้องขับรถเกียร์ธรรมดา ก็จะเรียนขับรถเกียร์ธรรมดาได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่เคยขับรถเกียร์อัตโนมัติมาก่อน เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่า จากตัวอย่างที่กล่าวมา จะเห็นว่ามีลักษณะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นคล้ายคลึงกัน นั่นคือ การเรียนรู้ทักษะหนึ่งช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะหนึ่ง กระบวนการเรียนรู้คือการถ่ายโยงการเรียนรู้ นั่นเอง

ลักษณะของการถ่ายโยงการเรียนรู้

การถ่ายโยงการเรียนรู้ มีอยู่ 3 ลักษณะด้วยกัน (ศิลาชัย สุวรรณธาดา, 2548) คือ

1. การถ่ายโยงการเรียนรู้ในทางบวก
2. การถ่ายโยงการเรียนรู้ในทางลบ
3. การถ่ายโยงการเรียนรู้ที่เป็นศูนย์หรือกลาง

การถ่ายโยงการเรียนรู้ในทางบวก (Positive Transfer of Learning) หมายถึง การที่เรียนรู้ทักษะที่เรียนมาก่อนช่วยส่งเสริมทักษะใหม่ เช่น การเรียนเทเบิลเทนนิสช่วยส่งเสริมการเรียนเทนนิส การเล่นเกมนำลิงชิงบอลช่วยส่งเสริมการเลี้ยงลูกและส่งฟุตบอล และการขับรถเกียร์อัตโนมัติช่วยส่งเสริมการขับรถเกียร์ธรรมดา ดังที่ได้ยกตัวอย่างไปแล้วข้างต้น

การถ่ายโยงการเรียนรู้ในทางลบ (Negative Transfer of Learning) หมายถึง การที่เรียนรู้ทักษะที่เรียนมาก่อนไปขัดขวางการเรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น การเรียนรู้การตีลูกหน้ามือเทนนิสก่อนการเรียนรู้ตีลูกหน้ามือแบดมินตัน ในการตีลูกหน้ามือเทนนิสต้องใช้ท่อนแขนทั้งหมดและข้อมือนิ่ง และหลังจากไม่กระทบลูกก็ยังส่งไม้ตามไปอีก ส่วนการตีลูกหน้ามือแบดมินตันนั้น นักกีฬาจะต้องสับดข้อมือ จะไม่มีการส่งไม้ตามเหมือนเทนนิส ซึ่งถ้าตีลูกแบดมินตันเหมือนกับการตีเทนนิส ลูกแบดมินตันก็จะไปไม่ได้ไกล เพราะแรงปะทะกับไม้มีน้อย และถ้าตีลูกเทนนิสเหมือนกับการตีลูกแบดมินตัน ลูกก็จะลอยไปไกลไม่สามารถบังคับได้เพราะสับดข้อมือและไม่ส่งไม้ตาม ดังนั้น ในการเรียนเทนนิสมาก่อนการเรียนแบดมินตัน หรือเรียนแบดมินตันมาก่อนเรียนเทนนิส จะทำให้เกิดผลเสียซึ่งกันและกัน เป็นต้น

การถ่ายโยงการเรียนรู้ที่เป็นศูนย์หรือกลาง (Zero Transfer of Learning) หมายถึง การที่การเรียนรู้ทักษะที่เรียนมาก่อนไม่ได้ส่งเสริมหรือขัดขวางการเรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น การเรียนว่ายน้ำมาก่อนไม่ได้ส่งเสริมหรือขัดขวางการวิ่ง เป็นต้น

ซึ่งในการที่จะตัดสินว่ากีฬาใดมีการถ่ายโยงการเรียนรู้ไปยังกีฬาอื่นๆในทางบวก ทางลบ หรือเป็นกลางนั้น จะต้องพิจารณาถึงผลรวมของการถ่ายโยงการเรียนรู้ของส่วนประกอบทั้งหมดของกีฬานั้น ทั้งนี้เพราะบางส่วนของกีฬาจะมีการถ่ายโยงในทางบวก บางส่วนอาจจะมีการถ่ายโยงในทางลบ หรือบางส่วนก็เป็นกลาง แต่เมื่อรวมส่วนประกอบทั้งหมดแล้วจึงจะกล่าวได้ว่ามีการถ่ายโยงการเรียนรู้จากกีฬาหนึ่งไปยังอีกกีฬาหนึ่งในลักษณะใด

ความสำคัญของการถ่ายโยงการเรียนรู้

ในชีวิตของมนุษย์มีการเรียนรู้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ทางด้านความคิดและเหตุผล การเรียนรู้ทางด้านความรู้สึกและทัศนคติ หรือการเรียนรู้ทางด้านการเคลื่อนไหว แต่มนุษย์ก็สามารถเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้ เป็นผลทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะได้มีการถ่ายโยงการเรียนรู้จากสิ่งหนึ่งไปสู่การเรียนรู้สิ่งหนึ่ง ทำให้สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆทั้งหลายได้ในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งถ้าไม่มีการถ่ายโยงการเรียนรู้เกิดขึ้น มนุษย์คงจะเรียนรู้สิ่งจำเป็นในชีวิตได้ไม่มากนัก และจะต้องใช้เวลานานมาก เช่นเดียวกับ การที่คนเราเรียนหนังสือตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงมหาวิทยาลัยก็เพื่อที่จะได้มีการถ่ายโยงการเรียนรู้ในชั้นเรียนไปสู่การเรียนรู้ในชีวิตจริงนั่นเอง

ในสถานการณ์การเรียนการสอน การถ่ายโยงการเรียนรู้จึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาหลักสูตรและวิธีการสอน (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2548)

ในด้านการพัฒนาหลักสูตร การถ่ายโยงการเรียนรู้จะเป็นหลักในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ต่อเนื่องและสอดคล้องกัน กิจกรรมที่สอนก่อนก็จะเป็นพื้นฐานช่วยส่งเสริมการเรียน

กิจกรรมในขั้นต่อไป ตัวอย่างเช่น การจัดการสอนวิชาคณิตศาสตร์ในชั้นประถมศึกษา หลักสูตรจะกำหนดให้เรียนตามลำดับขั้นดังนี้ คือ การจัดตัวเลข การเขียนตัวเลข การรู้ค่าตัวเลข การบวก การคูณ และการหาร ถ้านักเรียนพบโจทย์ที่ต้องใช้การหารแต่ยังไม่ได้เรียนการบวก การลบ และการคูณมาก่อน ก็จะทำโจทย์เลขข้อนี้ไม่ได้ จะต้องย้อนกลับไปเรียนการบวก การลบ และการคูณ นอกจากนี้ในชั้นมัธยมศึกษา นักเรียนที่จะเรียนพีชคณิตจะต้องเรียนคณิตศาสตร์พื้นฐานมาก่อน และนักเรียนที่จะเรียนตรีโกณมิติจะต้องเรียนเรขาคณิตมาก่อน เป็นต้น

ในด้านวิธีการสอนนั้น การถ่ายโยงการเรียนรู้จะช่วยให้ครูวางแผนและดำเนินการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ในการสอนว่ายน้ำ ครูให้นักเรียนฝึกว่ายน้ำท่ากบบนบกก่อนตรวจสอบและแก้ไขการใช้แขนให้ถูกต้อง แล้วจึงจะลงสระฝึกหัดการใช้แขนในน้ำต่อไป การฝึกเกมต่างๆก็ช่วยให้การฝึกซ้อมหรือแข่งขันในสถานการณ์จำลองก็จะช่วยส่งเสริมการแสดงความสามารถของนักกีฬาในสถานการณ์จริงได้

การวัดการถ่ายโยงการเรียนรู้

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2548) กล่าวว่า ในการศึกษาหรือวิจัยการถ่ายโยงการเรียนรู้ นั้น ได้มีการออกแบบแผนการวิจัยง่ายๆดังนี้

กลุ่มทดลอง	เรียนกิจกรรม A	เรียนกิจกรรม B
กลุ่มควบคุม	-	เรียนกิจกรรม B

จากแผนภาพการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าถ้าการเรียนกิจกรรม B ของกลุ่มทดลองได้ผลดีกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่ามีการถ่ายโยงการเรียนรู้ในทางบวกจากกิจกรรม A ไปสู่กิจกรรม B นั่นคือ การเรียนกิจกรรม A ช่วยส่งเสริมการเรียนกิจกรรม B ตรงกันข้ามถ้าการเรียนกิจกรรม B ของกลุ่มทดลองได้ผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่า เกิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ในทางลบจากกิจกรรม A ไปสู่กิจกรรม B นั่นคือ การเรียนกิจกรรม A ขัดขวางการเรียนกิจกรรม B และถ้าการเรียนกิจกรรม B ของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ก็แสดงว่าเกิดการถ่ายโยงการเรียนรู้ที่เป็นกลาง กิจกรรม A ไม่ส่งเสริมหรือขัดขวางการเรียนกิจกรรม B

นอกจากนี้ยังมีวิธีการคำนวณปริมาณของการถ่ายโยงการเรียนรู้ อีก 2 วิธี คือ เพอร์เซ็นต์การถ่ายโยง และคะแนนการประหยัด

เปอร์เซ็นต์การถ่ายโอนการเรียนรู้ พิจารณาการเรียนกิจกรรม B สามารถคำนวณได้จากสูตรต่อไปนี้

$$\text{เปอร์เซ็นต์การถ่ายโอน} = \frac{\text{คะแนนของกลุ่มทดลอง} - \text{คะแนนของกลุ่มควบคุม}}{\text{คะแนนของกลุ่มทดลอง} - \text{คะแนนของกลุ่มควบคุม}} \times 100$$

จากสูตรนี้อธิบายได้ว่า ถ้าเปอร์เซ็นต์การถ่ายโอนมีค่ามากและเครื่องหมายบวก แสดงว่าการถ่ายโอนการเรียนรู้ในทางบวกและสูง ถ้าเปอร์เซ็นต์การถ่ายโอนมีค่าน้อย แสดงว่าการถ่ายโอนการเรียนรู้ในทางบวกและน้อย แต่ถ้าเปอร์เซ็นต์การถ่ายโอนมีค่าเป็นลบ ก็แสดงว่าการถ่ายโอนการเรียนรู้ในทางลบ

คะแนนประหยัด คือ ปริมาณของการฝึกหัดที่ประหยัดในการเรียนกิจกรรม B ที่เกิดขึ้นจากการเรียนกิจกรรม A ก่อน เช่น ถ้าการเรียนกิจกรรม B ของกลุ่มควบคุมต้องใช้เวลาฝึกหัด 30 ครั้ง นักเรียนในกลุ่มควบคุมนี้จึงจะทำคะแนนได้ 100 คะแนน แต่กลุ่มทดลองใช้เวลาฝึกหัดเพียง 20 ครั้ง ก็ทำคะแนนได้ 100 คะแนน ดังนั้น กลุ่มทดลองจึงมีคะแนนประหยัดเท่ากับ 10 ครั้ง

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการถ่ายโอนการเรียนรู้

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลทำให้เกิดการถ่ายโอนการเรียนรู้จากทักษะหนึ่งไปสู่อีกทักษะหนึ่งในทางบวกหรือทางลบ มากหรือน้อยเพียงใดนั้น มีอยู่หลายองค์ประกอบด้วยกัน (คิลปชัย สุวรรณธาดา, 2548) แต่ที่สำคัญมีอยู่ 4 องค์ประกอบ

1. ความคล้ายคลึงกันของทักษะ (Similarity)

ส่วนมากทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาค่อนข้างซับซ้อน เช่น ในการเสิร์ฟเทนนิส จะเห็นว่ามีส่วนประกอบทั้งหมด 7 ส่วนด้วยกัน เริ่มตั้งแต่การจับไม้ การยืน การเหวี่ยงไม้ไปหลัง การโยนลูก การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า ไม้กระทบลูก จนถึงการส่งไม้ตาม หากมีการเปรียบเทียบปริมาณการถ่ายโอนการเรียนรู้ระหว่างการถ่ายโอนจากทักษะหนึ่งไปยังทักษะ A และการถ่ายโอนจากทักษะอันเดียวกันนี้ไปสู่ทักษะ B จะต้องพิจารณาความคล้ายคลึงกันของส่วนประกอบของทักษะคู่เหล่านั้น ซึ่งถ้าความคล้ายคลึงของส่วนประกอบของทักษะมีระดับสูงมากเท่าไรก็จะเกิดการถ่ายโอนการเรียนรู้มากเท่านั้น ส่วนการถ่ายโอนการเรียนรู้ในทางลบจะเกิดขึ้นเมื่อสิ่งเร้าเดิมหรือคล้ายคลึงกันต้องการการตอบสนองใหม่

2. ความซับซ้อนและการจัดระเบียบของทักษะ (Skill Complexity and Skill Organization)

ความซับซ้อนของทักษะ หมายถึง จำนวนส่วนประกอบของทักษะและความตั้งใจในการแสดงทักษะ เมื่อส่วนประกอบของทักษะเพิ่มขึ้น ความตั้งใจในการแสดงทักษะเพิ่มขึ้น ความซับซ้อนของทักษะก็เพิ่มขึ้นด้วย เช่น การเล่นยิมนาสติกส์ การเดินร่าท่าที่ยาก การวิ่งไลน์ในรักบี้ เป็นทักษะที่มีความซับซ้อนค่อนข้างสูง ส่วนการยกน้ำหนักท่าเพรส การยิงปืน การยิงธนู เป็นทักษะที่มีความซับซ้อนค่อนข้างต่ำ

การจัดระเบียบของทักษะ หมายถึง ความสัมพันธ์ต่อเนืองกันของส่วนประกอบทักษะที่ส่วนประกอบใกล้เคียงกัน จะมีการจัดระเบียบสูง เช่น การกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ทักษะที่มีส่วนประกอบค่อนข้างเป็นอิสระไม่สัมพันธ์กันจะมีการจัดระเบียบของทักษะต่ำ เช่น การเดินร่าท่าต่างๆ บางท่า เป็นต้น

เมื่อรวมลักษณะทั้งสองอย่างนี้เข้าด้วยกันจะมีอิทธิพลต่อการถ่ายโอนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในระดับทักษะที่มีระดับความยากง่ายต่างกัน ในการฝึกหัดเพื่อให้ได้ผลดีที่สุดจะต้องพิจารณาถึงความซับซ้อนและการจัดระเบียบของทักษะเพื่อจะได้เลือกวิธีที่เหมาะสม

3. ระดับทักษะที่เรียนมาก่อน (Previous Experience)

จะมีการถ่ายโอนการเรียนรู้ไปสู่ทักษะใหม่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกว่าผู้เรียนที่มีระดับทักษะต่ำกว่า เพราะผู้เรียนที่มีทักษะผ่านการฝึกมานานจะมีการเคลื่อนไหวการแสดงความสามารถอย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพเมื่อเรียนทักษะใหม่ที่คล้ายคลึงกัน ก็สามารถนำเอาทักษะการเคลื่อนไหวและหลักการเรียนรู้ที่เรียนมาก่อนมาใช้ในสถานการณ์เรียนใหม่ ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้เรียนมีทักษะต่ำ มีการแสดงทักษะในกีฬาที่เรียนมาก่อนอย่างผิดๆ ถูกๆ ไม่รู้จักแก้ไขความผิดพลาด เมื่อเรียนกีฬาใหม่ก็ไม่สามารถนำเอาทักษะและหลักการเรียนรู้เดิมมาใช้ในสถานการณ์ใหม่

4. ความตั้งใจที่จะให้เกิดการถ่ายโอน (Intention)

ถ้าผู้สอนรู้ว่าในโอกาสข้างหน้าผู้เรียนจะเรียนกีฬาใหม่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกีฬาที่กำลังเรียนอยู่ การเน้นการฝึกทักษะและหลักการเรียนรู้ที่คล้ายคลึงกัน จะช่วยให้การเรียนกีฬาใหม่เป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548) ยังได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า ในการจัดสภาพการสอนให้คล้ายคลึงกับสภาพที่จะนำไปใช้ให้มากที่สุด สถานการณ์ที่ผู้เรียนจะนำไปใช้ ได้แก่ การ

แข่งขัน การทำงาน หรือการสอน ซึ่งการสร้างสถานการณ์จำลองจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคุ้นเคย และมีความเชื่อมั่นเมื่ออยู่ในสถานการณ์จริง

7. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักการสุขศึกษา

การสุขศึกษามีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

เอมอัชมา วัฒนบุรานนท์ (2556) กล่าวว่า การสุขศึกษาเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่จะช่วยให้บุคคลมีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ และได้อธิบายถึงหลักการทางสุขศึกษา ดังนี้

หลักการทางสุขศึกษา

1. สุขศึกษาเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่มุ่งให้บุคคลปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพและมีสุขภาพดี
2. ความมุ่งหมายของสุขศึกษา คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม
3. สุขศึกษามีความหมายมากกว่าการสอนในห้องเรียน เนื่องจากคนเราสามารถเรียนจากสถานการณ์และสภาพสิ่งแวดล้อมได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิต
4. การพัฒนางานสุขศึกษาในโรงเรียนจะต้องยึดโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนเป็นหลัก

ขอบข่ายของการสุขศึกษา

การสุขศึกษา สามารถแบ่งออกได้ 3 รูปแบบดังนี้

1. การสุขศึกษาในโรงเรียน
2. การสุขศึกษาในสถานพยาบาล
3. การสุขศึกษาในชุมชน

ในการวิจัยนี้เกี่ยวเนื่องกับการสุขศึกษาในโรงเรียน มีรายละเอียดดังนี้

การ สุขศึกษาในโรงเรียน

การสุขศึกษาในโรงเรียน เป็นการจัดโอกาสในการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพให้นักเรียน ครู และ บุคลากรทุกคนในโรงเรียนหรือสถานศึกษาไม่ว่าจะเป็นวิทยาลัย มหาวิทยาลัย หรือ สถาบันการศึกษาการศึกษาต่างๆ (เอมอัชมา วัฒนบุรานนท์, 2556) เพื่อให้แต่ละคนมีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม โดยการจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ การจัดบริการสุขภาพ และการ

จัดการเรียนการสอนสุขศึกษา ซึ่งรวมเรียกว่า “โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน” (School Health Program)

โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนเป็นโปรแกรมสุขภาพที่ประกอบไปด้วย การจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ การจัดบริการสุขภาพ และการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษา ดังนี้

1. การจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพ ได้แก่ การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมทางจิตภาพ และการจัดสุขภาพิบาลทั่วไป
2. การจัดบริการสุขภาพ ได้แก่ การตรวจและติดตามผล การป้องกันและควบคุมโรค และการส่งเสริมสุขภาพ
3. การจัดการเรียนการสอนสุขศึกษา ได้แก่ การสอนโดยพิจารณาหลักสูตรการสอนโดยตรง การจัดสอนสอดแทรกผสมผสานหรือบูรณาการเข้าไปในรายวิชาต่างๆ หรือกิจกรรมอื่นๆ และจัดกิจกรรมพิเศษหรือกิจกรรมนอกหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสุขศึกษาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

มี 2 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน ได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล
2. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง องค์กรต่างๆ และการบริหารจัดการ

พฤติกรรมสุขภาพ

สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ (2553) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายสำคัญของการเรียนสุขศึกษา คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพมีความหมายดังนี้

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของเด็กเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ การปฏิบัติ และทักษะ

1. ความรู้ทางด้านสุขภาพ (Health Knowledge) เป็นกระบวนการทางสมอง ได้แก่ การที่นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระต่างๆของวิชาสุขศึกษาเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม
2. ทักษะทางด้านสุขภาพ (Health Attitude) เป็นกระบวนการทางจิตใจ ได้แก่ การที่นักเรียนมีทัศนคติต่อเรื่องสุขภาพดีขึ้น หรือเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม ทักษะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับภาวะความพร้อมของจิตใจที่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทั้งในลักษณะที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งทัศนคติแตกต่างจากความรู้สึกรวมตา เพราะทัศนคติจะถาวรและมีสาระมากกว่าความรู้สึกรวมตาที่

เกิดขึ้นโดยทั่วไป ทักษะคิดสามารถเพิ่มเติมได้ สร้างขึ้นได้ และสามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ นอกจากนี้การเห็นตัวอย่างที่ดี การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี จะช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติทางสุขภาพดีขึ้น

3. การปฏิบัติทางด้านสุขภาพ (Health Practice) คือ การที่นักเรียนได้กระทำหรือมีความสามารถในเชิงปฏิบัติในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสมดีขึ้นกว่าเดิม

การสอนให้นักเรียนมีความรู้และมีทัศนคติที่ดีจะช่วยให้การปฏิบัติดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในบทเรียนด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยนั้น ย่อมมีผลโดยตรงต่อการส่งเสริมการปฏิบัติหรือเป็นการพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียน รวมทั้งการจัดบริการสุขภาพและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะก็มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพปฏิบัติของนักเรียนด้วย

4. ทักษะทางด้านสุขภาพ (Health Skill) ได้แก่ การที่ นักเรียนได้มีการปฏิบัติทางด้านสุขภาพจนเกิดความชำนาญ คล่องแคล่วว่องไวและเรียบร้อยมากกว่าเดิม การเกิดทักษะทางด้านสุขภาพขึ้นแล้วนับว่าเป็นพฤติกรรมที่ถาวรได้อย่างหนึ่ง ทักษะจึงเป็นสิ่งที่สืบเนื่องมาจากการปฏิบัติ การที่จะมีทักษะได้นั้นจะต้องพยายามกระทำด้วยตนเอง หรือลงมือกระทำจริงๆ นอกจากนี้ การย่ำซ้ำทวน ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนมีทักษะได้ดีขึ้น

8. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น

พัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้นไว้ ดังนี้

เด็กวัยรุ่นตอนต้นจะมีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี โดยทั่วไปมีพัฒนาการในด้านต่างๆดังนี้

พัฒนาการทางร่างกาย

มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth hormone) อย่างมากและรวดเร็ว ร่างกายจะเจริญเติบโตขึ้นอย่างมากและรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงมีไขมันมากกว่าเพศชาย ชายมีกล้ามเนื้อมากกว่าทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (Sexual change) ที่เห็นได้ชัดคือ วัยรุ่นชายจะมีนมขึ้นพาน (หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation- การหลั่งน้ำสุจิในขณะหลับ มักสัมพันธ์กับความฝันเรื่องเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณวัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้นคือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นทำให้มีรูปร่างทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก

เป็นสัญญาณเข้าสู่วัยรุ่นในเพศหญิง ทั้งสองเพศมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศขนาดโตขึ้นและเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาสำหรับวัยรุ่น เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย เด็กในวัยนี้จึงมักมีปัญหาเรื่องการปรับตัว และเด็กวัยนี้มีลักษณะกึ่งกำกวม ทั้งนี้เพราะเด็กคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงเรื่องรูปร่าง หน้าตา ของตนเองมากเกินไป ในระยะนี้จึงควรสอนเพศศึกษา และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้เด็ก เพื่อให้เด็กรู้จักการปฏิบัติตัว ในทางที่ถูก

พัฒนาการทางอารมณ์

พนม เกตุมาน (2550) กล่าวถึงพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีความเครียดทางอารมณ์อย่างรุนแรง ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มข้นของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก และสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดอารมณ์ เด็กจะเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัว ออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างชัดเจนแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ซื่อฉลาด เป็นต้น มีความรู้สึกด้อยเด่นในแง่อะไร เด็กสามารถรับรู้และรับทราบได้และมีมากขึ้นในระยะวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่า เป็นแบบ “พายุบูแคม” (Storm and stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท เช่น รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โ้อวด ฯลฯ ซึ่งไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีเท่าที่ควร

ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยๆในวัยรุ่น ก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมและภาวะวิกฤติในวัยรุ่น โดยเริ่มจากปัญหาเล็กน้อยตั้งแต่ปัญหาความประพฤตินกักระทั่งเกิดปัญหาฆ่าตัวตาย สาเหตุของการเกิดปัญหาทางอารมณ์ มีดังนี้

- 1) พื้นฐานที่วางไว้ไม่ดี
- 2) การบรรลุนิติภาวะช้าทำให้เป็นเด็กนานเกินไป และพ่อแม่ปฏิบัติต่อเขาอย่างเด็ก อยู่เสมอ ทำให้รู้สึกบกพร่องต่อความรับผิดชอบในฐานะผู้ใหญ่
- 3) การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในบทบาท การปรับตัวที่ไม่ดีทำให้เกิดความ สับสนในบทบาทของตน
- 4) ความสัมพันธ์ทางครอบครัวที่คลอนแคลน ทำให้วัยรุ่นไม่รู้สึกถึงความอบอุ่นและปลอดภัย

พัฒนาการทางสังคม

สุรางค์ โคว์ตระกูล (2552) กล่าวถึงพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ Piaget เรียกว่า The stage of formal operations คือ วัยที่มีความสามารถทางความเข้าใจ เพราะเด็กสามารถที่จะเข้าใจวิธีการแก้ปัญหาเฉพาะอย่างได้อย่างมีเหตุผล ดังนั้นเด็กจึงมองปัญหาในหลายๆ ด้านก่อนที่จะลงมือแก้ปัญหา ตามทฤษฎีของ Kolb erg (Moral theory) วัยรุ่นมีระดับพัฒนาการทางจริยธรรมในระดับหนึ่ง เพราะเป็นวัยที่ยอมรับตัวเอง ง่ายต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งก็มีประโยชน์ต่อเด็กที่จะปรับตัวให้เข้ากับความสำเร็จและทำมาตรฐานทางสังคมและความคิดภายในให้ลงรอยกัน การปรับตัวเข้ากับสังคมจึงถือว่าเป็นงานพัฒนาการที่ยากที่สุดของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมีผลต่อพัฒนาการทางสังคมทำให้มีความกังวลใจในเรื่องสัมพันธภาพ โดยเฉพาะผู้ที่มีพัฒนาการแตกต่างจากผู้อื่น จะพยายามปลีกตัวอยู่ตามลำพัง วัยรุ่นตอนต้นจะชอบปลีกตัวจากพี่น้อง ชอบอยู่ในหมู่เพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ รวมกันเป็นกลุ่มหรือแก๊ง เพื่อนมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เริ่มแต่งตัวเก๋ พุดแก๊ง นิยมสิ่งต่างๆตามเพื่อน ชอบเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจเองและไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มายุ่งในเรื่องส่วนตัว ชอบความเป็นอิสระ รักเสรีภาพ เชื่อในความคิดของตน รู้จักคบเพื่อน รักการแต่งตัว สนใจในบุคลิกภาพของตนเอง วัยรุ่นตอนต้นมักชอบแสดงออกทางดนตรี การแต่งกาย และการใช้ภาษาแปลกๆ พฤติกรรมต่างๆ เป็นเอกลักษณ์ของกลุ่ม วัยรุ่นได้เรียนรู้พัฒนาการต่างๆจากกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้วัยรุ่นตอนต้นเริ่มสนใจในรายบุคคล รู้จักปกป้องรักษาเอาใจต่อกันและกันมากขึ้น รู้จักยกย่องผู้กล้าหาญ รู้จักเคารพผู้ใหญ่และผู้อาวุโสกว่าตน แต่ถ้าผู้ใหญ่ประพฤติไม่ดีจะเลิกเคารพนับถือในทันที ไม่ชอบให้ใครบังคับควบคุมเหยียดหยาม ชอบช่วยเหลือ รักความยุติธรรมมากที่สุด และการเรียนรู้ทางสังคมนี้ นอกจากแบบอย่างของชีวิตครอบครัวพ่อแม่แล้ว สภาพสังคม วัฒนธรรม ยังเป็นแบบอย่างให้เด็กวัยรุ่นดำเนินรอยตามด้วย

พัฒนาการทางความคิด

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) กล่าวว่าถึงพัฒนาการทางความคิดของวัยรุ่นว่าในระยะวัยรุ่นเด็กจะมีการเจริญเติบโตทางสมองเต็มที่จึงสามารถคิดได้ทุกรูปแบบและทุกวิธีการคิด หากเด็กได้รับการศึกษาอบรมตามขั้นตอนต่างๆด้วยดี ระยะนี้เป็นระยะที่เด็กแสดงความสามารถเป็นอย่างดีชัดเจน และเห็นความแตกต่างจากวัยเด็กที่ผ่านมาอย่างชัดเจน การเรียนรู้ในเรื่องต่างๆเรื่องที่เป็นนามธรรมอย่างซับซ้อนเด็กก็สามารถเข้าใจได้ อย่างไรก็ตามคุณภาพของความคิดเด็กขึ้นอยู่กับคุณภาพสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่างๆที่เด็กได้มีโอกาสศึกษา ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อหรือไม่เอื้อต่อพัฒนาทางความคิดของเด็ก เด็กจะพัฒนาความคิดขั้น Formal operation ในระยะสุดท้ายเมื่ออายุ 18-20 ปี เด็กวัยรุ่นจะชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบทลายปัญหา เด็กที่

มีสมองดีสามารถที่จะมีสมาธิในการทำงานมากขึ้นและนานกว่าเดิม เด็กสมองไม่ดี ช่วงความสนใจจะสั้นและทำงานยากๆไม่ค่อยได้ และเด็กที่มีสติปัญญาสูง มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักวางแผนอนาคต มีอารมณ์มั่นคง กล้าสู้ปัญหาชีวิต และเหตุการณ์ประจำวันได้

ลักษณะสำคัญของวัยรุ่น มีดังนี้

1. เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะตามแบบฉบับเชื้อชาติของตน เด็กทางประเทศแถบตะวันตกจะสูงได้มากกว่า เป็นต้น เด็กในวัยรุ่นตอนต้น ร่างกายจะเจริญเติบโตได้รวดเร็วมาก แขนขายาวขึ้น สัดส่วนร่างกายก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยและเจริญเติบโตอย่างเต็มที่เมื่ออยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย
2. เป็นวัยที่เห็นเพื่อนมีความสำคัญมากที่สุด จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของหมู่เพื่อน เช่นการแต่งกาย การไว้ทรงผม ภาษาพูด จะเป็นแบบเดียวหรือคล้ายคลึงกับเพื่อนๆ
3. เป็นวัยที่แสวงหาฐานะทางสังคมให้แก่ตนเอง ทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคม
4. เป็นวัยที่สนใจการเลือกอาชีพ เริ่มสำรวจความถนัดและความสนใจ ตลอดจนคุณลักษณะประจำตัวของตนว่าสามารถที่จะประกอบอาชีพใด หรือศึกษาต่อด้านใด
5. เป็นวัยที่แสวงหาอุดมคติ ปรัชญาชีวิตไว้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตของตน
6. เป็นวัยที่ต้องการอิสระจากการควบคุมอย่างเข้มงวดของผู้ใหญ่ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง และตัดสินใจในสิ่งต่างๆเกี่ยวกับตนเองได้

จึงสรุปเกี่ยวกับลักษณะของวัยรุ่นได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา มีความคิดเป็นของตัวเอง เริ่มใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ให้ความสำคัญกับเพื่อน เริ่มแยกตัวจากพ่อแม่ ไม่ต้องการอยู่ภายในกฎระเบียบ มีความอยากรู้อยากเห็น มีความรู้สึกต้องการทางเพศ มีการแสดงออกถึงอัตลักษณ์ และพฤติกรรมทางเพศ

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น

อาภาพร เภาวัฒนา (2554) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพวัยรุ่น คือ

1. ปัจจัยระดับบุคคลเป็นผลมาจากการเจริญเติบโตทางร่างกายที่รวดเร็วขึ้น แต่ยังมีพัฒนาการทางด้านความคิดที่ยังไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เนื่องจากเข้าใจปัญหาของกันและกัน และเป็นการตอบสนองความต้องการส่วนบุคคล เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านกฎ เป็นต้น กลุ่ม จึงมีความสำคัญมากต่อวัยรุ่น เนื่องจากเมื่อมีการรวมกลุ่ม ก็เกิดการสร้าง

กฎระเบียบของกลุ่ม แนวทางปฏิบัติของกลุ่มขึ้นมา เมื่อบุคคลใดทำตามไม่ได้ก็ต้องออกจากกลุ่ม ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่สำคัญเพราะวัยรุ่นจะมีความกังวลใจเรื่องสัมพันธภาพอย่างมาก

2. ปัจจัยระดับครอบครัว จากการเปลี่ยนแปลงลักษณะครอบครัวไทยจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้ความใกล้ชิดผูกพันของคนในครอบครัวลดลง พ่อแม่มีเวลาให้ลูกน้อยลง ดังนั้นการสื่อสารในครอบครัวที่ช่วยสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กให้ดีขึ้น นอกจากนี้การสื่อสารที่ไร้พรมแดนในปัจจุบัน ทำให้วัยรุ่นค้นหาข้อมูลต่างๆ ได้มากขึ้น แต่การค้นหาข้อมูลเหล่านี้กลับส่งผลในทางกลับกันคือเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากขึ้น

3. ปัจจัยระดับสังคม การพัฒนาด้านวัตถุนิยมและสื่อเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทต่อความคิดและทัศนคติของวัยรุ่น ภาพความรุนแรง ความสัมพันธ์ทางเพศผ่านสื่อภาพยนตร์ โทรทัศน์ ทีวีดีและอินเทอร์เน็ต ทำให้เกิดการเลียนแบบ แต่ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งที่เห็นเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ เมื่อพิจารณาตามหลักพัฒนาการของวัยรุ่น จะเป็นช่วงที่แสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง ส่วนหนึ่งได้จากการเลียนแบบจากตัวแบบที่ตนชื่นชอบ จึงยึดบุคคลเหล่านี้เป็นแบบอย่าง เมื่อไม่สามารถทำตามที่ตนหวังไว้ได้ อาจทำให้เกิดความสับสนในตัวเองได้

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นมีผลมาจากกการเจริญเติบโตทางร่างกาย และความเป็นอิสระจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างก้าวกระโดดของสังคมไทย ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างคนในครอบครัวมากขึ้น กลุ่มเพื่อนและเทคโนโลยีมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นมากกว่าเดิม ทำให้สภาพแวดล้อมของวัยรุ่นมีสภาพที่ล่อแหลมมากขึ้นจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะชักนำสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทิพย์วัลย์ สุทิน (2538) ได้ศึกษา การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น โดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญาต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนโยธินบำรุง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีอายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 30 คน สุ่มเข้ารับการทดลองจำแนกตามเงื่อนไขการทดลอง 3 กลุ่ม ดังนี้ คือ กลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญาฝึกการวิเคราะห์พฤติกรรมจัดการกับความโกรธ พุดเตือนตัวเอง และคิดถึงผลกรรมที่ตามมา ในระยะทดลอง 6 สัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ในขณะที่กลุ่มกำกับตนเอง ฝึกการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง และกลุ่มควบคุมได้ร่วมกิจกรรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการบันทึกจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน จากการสังเกตนักเรียนแต่ละคนในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล และให้นักเรียนตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการ

ทดลอง หลังการทดลอง และหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Tukey-Test

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดในระยะทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะเส้นฐาน อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) แต่จำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตในระยะทดลองเท่านั้นที่น้อยกว่าระยะเส้นฐาน ($p < .05$) นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา มีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่านักเรียนกลุ่มกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกต และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดในระยะทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) แต่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผล

สุมิตรา นิธิสินประเสริฐ (2540) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยด้านสุขภาพจิตกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน พบว่า การเรียนรู้พฤติกรรมก้าวร้าว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมก้าวร้าว และยังพบอีกว่า การรับรู้อุปสรรคในชีวิตประจำวัน ก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยเช่นกันเนื่องจากบางครั้งความประพฤติที่ก้าวร้าว ก็เป็นผลจากความเครียดทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกในใจที่ไม่แน่ใจตนเอง ความกดดันทางเพศ ความรู้สึกต่อเพศตรงข้าม ความกังวลเกี่ยวกับชีวิตอนาคต เป็นต้น

พิมพ์ ม่วงศิริธรรม (2544) ได้ศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร อายุ 11-14 ปี จำนวน 8 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยเป็นกลุ่มทดลอง 4 คน ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยการฝึกทักษะทางจิต ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเองในทางที่ดี การดูแลตัวเอง และการให้แรงเสริมทางบวกควบคู่กับการฝึกซ้อมและการแข่งขันฟุตบอล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยบันทึกพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬาที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน จากการสังเกตนักกีฬาทั้งสองกลุ่มในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล และนักกีฬาตอบแบบวัดพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองก่อนการทดลอง หลังสิ้นสุดการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง 3 สัปดาห์ จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละเฉลี่ยของพฤติกรรมที่เกิด วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำและทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างในกลุ่มควบคุม และในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล นักกีฬาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน

วัลลภา จันทรเพ็ญ (2544) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาช่างอุตสาหกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาช่างอุตสาหกรรมในกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพัฒนาจากการจัดกิจกรรมตามปกติ ซึ่งรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา การดำเนินกิจกรรมของรูปแบบมี 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล การดำเนินกิจกรรมในระยะทดลอง เป็นการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่อง การจัดการความคิดความเข้าใจ ทักษะการคิดเพื่อควบคุมตนเองด้วยเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา การเขียนโครงการช่วยเพื่อน การชักชวนซ้ำ การให้ข้อมูลป้อนกลับและเสริมแรงทางบวก ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจริยธรรมในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจริยธรรม แตกต่างจากนักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธิดิมา เก่งถนอมศักดิ์ (2546) ศึกษาเรื่องสาเหตุการทะเลาะวิวาทของนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี ร้อยละ 50 กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปวช. ร้อยละ 82.5 มีผลการเรียนระดับ 2.01-3.00 มากที่สุด ร้อยละ 39.5 ศึกษาในสถานศึกษาเอกชนทั้งหมด เมื่อพิจารณาถึงการทะเลาะวิวาทของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ จัดอยู่ในความรุนแรง ร้อยละ 52.83 และบรรยากาศในครอบครัวและบรรยากาศในโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับความรุนแรงในการทะเลาะวิวาทโดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

อัจฉริยา เลิศอนันต์วรกุล (2548) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาการสัมผัสความก้าวร้าวและความปรารถนาในการใช้สื่อที่รุนแรงเพื่อความบันเทิงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาการสัมผัส ความก้าวร้าวและความปรารถนาในการใช้สื่อที่รุนแรงเพื่อความบันเทิงประกอบด้วย สื่อภาพยนตร์ เพลงและเกม โดยมีแบบการวิจัยเป็นแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง คือ การแสวงหาการสัมผัส (สูงกับต่ำ) กับความก้าวร้าว (สูงกับต่ำ) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลายสังกัดกรมสามัญศึกษาจำนวน 6 ห้องเรียน รวมนักเรียนทั้งหมดจำนวน 250 คน นักเรียนทำมาตรวัดการแสวงหาการสัมผัส มาตราวัดความก้าวร้าวและมาตรวัดความปรารถนาในการใช้สื่อที่รุนแรงเพื่อความบันเทิง โดยที่นักเรียนแต่ละห้องได้รับชมสื่อที่มีลักษณะแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีการแสวงหาการสัมผัสสูงและความก้าวร้าวสูงมีความปรารถนาในการดูภาพยนตร์ที่รุนแรง ฟังเพลงที่รุนแรง เล่นเกมที่รุนแรงมากกว่าผู้ที่

มีการแสวงหาการสัมผัสต่ำและความก้าวร้าวสูง ผู้ที่มีการแสวงหาการสัมผัสสูงและความก้าวร้าวต่ำ ผู้ที่มีการแสวงหาการสัมผัสต่ำและความก้าวร้าวต่ำอย่างมีนัยสำคัญ และการแสวงหาการสัมผัสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความก้าวร้าว ($r = .16, p < .01$)

นิตยา พลศักดิ์ (2550) ได้วิจัยเรื่อง “การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว” งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์คือ งานวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผลิตขึ้นในช่วงปี พ.ศ.2517-พ.ศ.2550 จำนวน 60 เล่ม พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยเชิงทดลองเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษามากที่สุด วิธีการตามแนวทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้แก่ การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การเสริมแรงทางบวก การใช้กระบวนการกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกและการแสดงออกที่เหมาะสม การใช้จิตบำบัดด้วยการฝึกจิตและฝึกสมาธิ การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล การฝึกควบคุมตนเอง การใช้ตัวแบบ การบำบัดโดยใช้กิจกรรมศิลปะ การบำบัดโดยใช้ดนตรี การปรับสีนใหม่ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การบำบัดด้วยกีฬา การใช้จิตบำบัดด้วยการสะกดจิตตนเอง การฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง การบำบัดโดยใช้หนังสือ การใช้ปัญญา คือ จัดการความคิดความเข้าใจ การจัดการกับความโกรธ ทักษะการคิดเพื่อการควบคุมตนเอง การบำบัดด้วยการฝึกโยคะ และวิธีการที่ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม การเล่นนิทานประกอบหุ่นมือ และการใช้ชุดกระดาน

ดิษยา มีเพียร (2551) ได้ศึกษาผลของการฝึกการควบคุมตนเองต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนกระทำผิดหญิง ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ เยาวชนกระทำผิดหญิงที่ศาลมีคำพิพากษาให้เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คนและกลุ่มควบคุม 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามเยาวชนที่มีลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับเจ้าหน้าที่แบบสำรวจตัวเริ่มแรง แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ในระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพัฒน์ โตรวิจักษณ์ชัยกุล (2551) ได้วิจัยเรื่อง พฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นไทย โดยศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าว รูปแบบการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และแนวทางในการแก้ไข เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/FW ดำเนินการศึกษาในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างได้แก่เยาวชนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 100 ราย และผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 10 ราย

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าวคือ การเลี้ยงดูของครอบครัว อิทธิพลการอบรมสั่งสอนของครู-อาจารย์ อิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลของการรับสื่อ และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับมาก กลุ่ม ตัวอย่างในช่วงอายุ 13-15 ปี ได้รับอิทธิพลจากการเลี้ยงดูของครอบครัวมากที่สุด และวัยรุ่นหญิงได้รับอิทธิพลจากการเลี้ยงดูของครอบครัวและอิทธิพลของสื่อมากกว่า ชาย วัยรุ่นชายได้รับอิทธิพลจากการอบรมสั่งสอนของครู-อาจารย์ อิทธิพลของเพื่อน และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมมากกว่าหญิง แนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นประกอบด้วย แนวทางในการอบรมสั่งสอนของครู-อาจารย์ แนวทางในการคบเพื่อน แนวทางในการเลี้ยงดูของครอบครัว แนวทางในการดำเนินการของสื่อและบทบาทของสังคม ในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป คือ ควรมีการวิจัยและประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินงานด้านการป้องกันความรุนแรงของวัยรุ่น และจัดทำแผนเชิงนโยบายสาธารณะเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น

นภเกศน์ นิลรัชช (2551) ได้ศึกษา การพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อการแก้ปัญหาความก้าวร้าว ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสองภาษา สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร: พหุกรณีศึกษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวคิด จุดมุ่งหมาย องค์กรประกอบ กระบวนการในการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ตลอดจนปัญหาของระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสองภาษา, ศึกษาลักษณะและสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว, พัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และศึกษาผลการใช้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่พัฒนาขึ้น เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ การสังเกต การสัมภาษณ์ การศึกษาเอกสาร การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา และการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ผลการวิจัยพบว่าระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสองภาษา ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ส่วน คือ การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล, การคัดกรอง, การส่งเสริมและพัฒนา, การป้องกันช่วยเหลือและแก้ไข และการส่งต่อ และผลการใช้ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน พบว่านักเรียนให้ความไว้วางใจครู ยอมเปิดเผยข้อมูลและยอมรับว่าตนเองมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง นักเรียนมีพัฒนาการด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ลดพฤติกรรมก้าวร้าวและได้การยอมรับจากเพื่อน

สาวตรี ล้าเลิศ (2552) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวและพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนหญิงที่กระทำความผิด ประชากรที่ศึกษาเป็นเยาวชนหญิงที่กระทำความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี ปี พ.ศ. 2551 จำนวน 120 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเยาวชนหญิงที่กระทำ

ความผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี ที่มีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนหญิงที่กระทำความผิด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ และคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน คือ t-test for dependent samples และ F-test ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนหญิงที่กระทำความผิดมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับค่อนข้างน้อย และเยาวชนหญิงที่กระทำความผิดที่เข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รจนา ภูไพบูลย์ และจิรา อ่อนใส (2553) ได้ศึกษา เรื่อง ปัญหาการใช้ความรุนแรงในโรงเรียน ของนักเรียนวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและลักษณะ อุดบัติการณการใช้ความรุนแรงในนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร และระบุความสามารถของ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมเสี่ยง ในการร่วมกันทำนาย ประสบการณ์ความรุนแรงในโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 884 คน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จากโรงเรียน 9 แห่งตามเขตพื้นที่การศึกษา ของกรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมารดาบิดา มี เพื่อนที่มีปัญหาถึงร้อยละ 43.1 เพื่อนมีพฤติกรรมความรุนแรงร้อยละ 16 มีการพกอาวุธ ร้อยละ 2.7 มีการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะ 30 วันที่ผ่านมา พบมากถึงหนึ่งในสามของนักเรียนที่สูบบุหรี่ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ร้อยละ 9.9 นักเรียน ร้อยละ 12.5 มีความรู้สึกละอาย ร้อยละ 9.6 เคยคิดฆ่าตัวตาย ร้อย ละ 8.8 เคยวางแผนฆ่าตัวตายและเคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง มีถึงร้อยละ 4.8 สาเหตุของความรุนแรงที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ การพุดหยอกล้อจนทำให้อับอาย ร้อยละ 67 การแย่งคน รักหรือเพื่อนต่างเพศ ร้อยละ 59.4 การมีอาณาจักร มีพวกมีฝ่าย ร้อยละ 49.8 และจากครูทำโทษ ร้อยละ 48.9 บริเวณที่เกิดเหตุมากที่สุด คือ นอกโรงเรียน มีร้อยละ 24.1 รองลงมาคือ ห้องน้ำ โรงเรียน บริเวณทางเดิน ในห้องเรียน พบการกระทำความรุนแรงและถูกกระทำในหมู่เพื่อนมากที่สุด ร้อยละ 27 ถึง 39 รองลงมาคือ รุ่นพี่ รุ่นน้อง คนอื่นๆ และครู และพบว่าความรุนแรงจากการทำร้าย ร่างกายในระดับรุนแรงน้อย เช่น การตบ เตะ กัด พบมากที่สุด ร้อยละ 13-16 และยังพบว่านักเรียน ชายมีพฤติกรรมรุนแรงมากกว่านักเรียนหญิง นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีการใช้ความรุนแรง มากที่สุด สำหรับปัจจัยที่สามารถร่วมอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมความรุนแรง (ผู้กระทำ) ได้ร้อยละ 29.7 ได้แก่ ความถี่ของการดื่มแอลกอฮอล์ การอยู่ร่วมในเหตุการณ์ความรุนแรง การเป็น ผู้ถูกกระทำ ชั้นปีการศึกษา เพศ และสัมพันธ์ภาพกับบิดา ข้อเสนอแนะในการลดความรุนแรงใน

โรงเรียนโดย การใช้มาตรการการเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยง การรณรงค์ลดการใช้วาจารุนแรง การป้องกันการตีแม่แอลกอฮอล์ในวัยรุ่น และสนับสนุนสัมพันธ์ภาพกับบิดา

จากรูรณ ลิมไพบุลย์ และคณะ (2554) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมลดพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นตอนต้น รูปแบบวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการลดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลางถึงมาก มีอายุระหว่าง 10-13 ปี เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 17 คน แยกเป็นชาย 12 คนและหญิง 5 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 17 คน แยกเป็นชาย 12 คน และหญิง 5 คน กลุ่มทดลองได้เข้าโปรแกรมเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งโปรแกรมประกอบด้วย การเรียนรู้ผลจากการกระทำ การวิเคราะห์ปัญหาการควบคุมโดยการแสดงบทบาทสมมติและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ทำการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ผลด้วยสถิติ Chi-square test และ t-test ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านเจตคติต่อการไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและความตั้งใจที่จะไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้น และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในด้านรับรู้การควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อการไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ฐาศุภร์ จันประเสริฐ (2554) ได้ศึกษา เรื่องความรุนแรงในโรงเรียน: เสียงสะท้อนจากเด็กเยาวชน และผู้เกี่ยวข้อง เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอสาเหตุและรูปแบบของความรุนแรงที่เด็กและเยาวชนถูกระทำในโรงเรียน จากการวิจัยพบว่ารูปแบบของความรุนแรง มี 3 ลักษณะ ได้แก่ 1.เด็กและเยาวชนที่ตกอยู่ในฐานะ ผู้ถูกระทำเพียงฝ่ายเดียว ซึ่งเกิดจากสาเหตุที่สำคัญ คือ จากตัวเด็กนักเรียนและบริบทของโรงเรียน 2. เด็กและเยาวชนที่ตกอยู่ในฐานะของผู้กระทำความรุนแรง ได้แก่ สาเหตุจากตัวนักเรียน , ครอบครัว, เพื่อน, การรับสื่อที่ไม่เหมาะสม และชุมชนแวดล้อม 3.เด็กและเยาวชนที่ตกอยู่ในฐานะทั้งผู้ถูกระทำและผู้กระทำ ซึ่งมีสาเหตุตามสองลักษณะข้างต้นร่วมกับหนึ่งสาเหตุที่สำคัญ คือ การขาดวุฒิภาวะทางปัญญาและอารมณ์ ในส่วนของรูปแบบของความรุนแรงนั้น พบว่ามีหลายรูปแบบด้วยกันคือ 1.ใช้เกณฑ์ของบุคคลที่ผู้ถูกระทำและผู้กระทำเป็นเกณฑ์ ได้แก่ ความรุนแรงระหว่างครูและนักเรียน ความรุนแรงระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และความรุนแรงระหว่างนักเรียนที่มีการดึงคนนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง 2.ใช้เกณฑ์วิธีการก่อความรุนแรง ได้แก่ การใช้กำลังทางกาย การใช้วาจา และการใช้ทั้งกำลังทางกายและวาจา การจัดการปัญหาความรุนแรงจึงต้องอาศัยความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องบนพื้นฐานของความร่วมมือของทุกฝ่าย

วารุณี วรศักดิ์เสนีย์ (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้น โดยเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการวิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมของรูปแบบ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการจัดกิจกรรมพลศึกษาและฝึกปฏิบัติเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่ประกอบด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี การตั้งเป้าหมาย การหยุดความคิด การคิดไปข้างหน้า การหายใจ-การนับในใจและการให้แรงเสริมทางบวก ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว หลังระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่าก่อนการทดลอง และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

งานวิจัยต่างประเทศ

Anderson and Bushman (2001) ศึกษาเรื่อง ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในโรงเรียนอเมริกา ปี 1997-1999 พบว่า เกิดเหตุการณ์ 220 เหตุการณ์ ผู้เสียชีวิต 253 คน การฆ่าตัวตายหมู่ 18 เหตุการณ์ ผู้ถูกฆ่าเสียชีวิต 172 ราย ฆ่าตัวตาย 30 ราย เกิดเหตุการณ์ฆ่าผู้อื่นแล้วฆ่าตัวตาย 31 ราย ผู้ตายเป็นนักเรียนร้อยละ 68 อุบัติการณ์ความรุนแรงถึงตายที่สัมพันธ์กับโรงเรียนเท่ากับ 0.068 ต่อ 100,000 ราย การฆ่าตัวตายเดี่ยวลดลงแต่การฆ่าตัวตายหมู่เพิ่มขึ้น ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์มักเกิดตอนเริ่มเปิดเรียนช่วงพักเที่ยง และตอนเลิกเรียน มีเหตุเตือนล่วงหน้า เช่น บันทึกลับ คำขู่ ก่อนเกิดเหตุการณ์จริงร้อยละ 54.5

Escobar-Chaves, Tortolero, Markham, Kelder, and Kapadia (2002) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นในเขตเมืองในโรงเรียนพิเศษ เป็นการศึกษาในจำนวนนักเรียนตัวอย่าง 494 คน ในโรงเรียน 10 แห่งในรัฐเท็กซัส ข้อมูลเก็บในช่วง เดือนพฤศจิกายน ปี 2000 ถึง กุมภาพันธ์ ปี 2001 พบว่า จากรายงานด้วยตนเองของนักเรียนพบว่า ค่าเฉลี่ย 11.8 มีพฤติกรรมก้าวร้าวในสัปดาห์ที่สำรวจ 30 วันก่อนการสำรวจความชุกในการพกอาวุธ ร้อยละ 22.7 ความชุกใน

การพบก้น ร้อยละ 11.1 พกมีด หรือสนับมือ ร้อยละ 17.2 2 เดือนก่อนการสำรวจมีการชกต่อย ร้อยละ 50.5 ได้รับการบาดเจ็บจากการชกต่อย ร้อยละ 6.5 ความก้าวร้าวของนักเรียนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการชกต่อยและพกพาอาวุธ ความชุกของพฤติกรรมรุนแรง (การพกอาวุธ การพบก้น การพกมีดสนับมือ การชกต่อยและการได้รับการบาดเจ็บ) ของนักเรียนโรงเรียนพิเศษมีสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนปกติ ความก้าวร้าวมีความสัมพันธ์กับการพกอาวุธและการชกต่อย

Morse (2004) ได้ศึกษาการประเมินประสิทธิภาพของแบบจำลองการสอนครอบครัวที่ใช้ในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมในโรงเรียน ผลของโปรแกรมที่มีต่อการปรับพฤติกรรมของนักเรียนแบบจำลองเปิดโอกาสให้เด็กมีประสบการณ์ที่น่ายินดีและพึงพอใจในโรงเรียนด้วยการจัดพฤติกรรมด้วยตัวเอง การดำเนินการวิจัยทำให้เห็นผลด้านบวกต่อความสามารถของนักเรียนในด้านการปฏิบัติตอบโต้ต่อคนอื่นๆและทัศนคติเกี่ยวกับโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนเอกชน อายุ 17 ปี จำนวน 12 คน ซึ่งนักเรียนเหล่านี้ได้รับการวินิจฉัยว่ามีพฤติกรรมไร้ระเบียบ หลากอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่าในตอนแรกไม่พบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของผู้ปกครองและครู

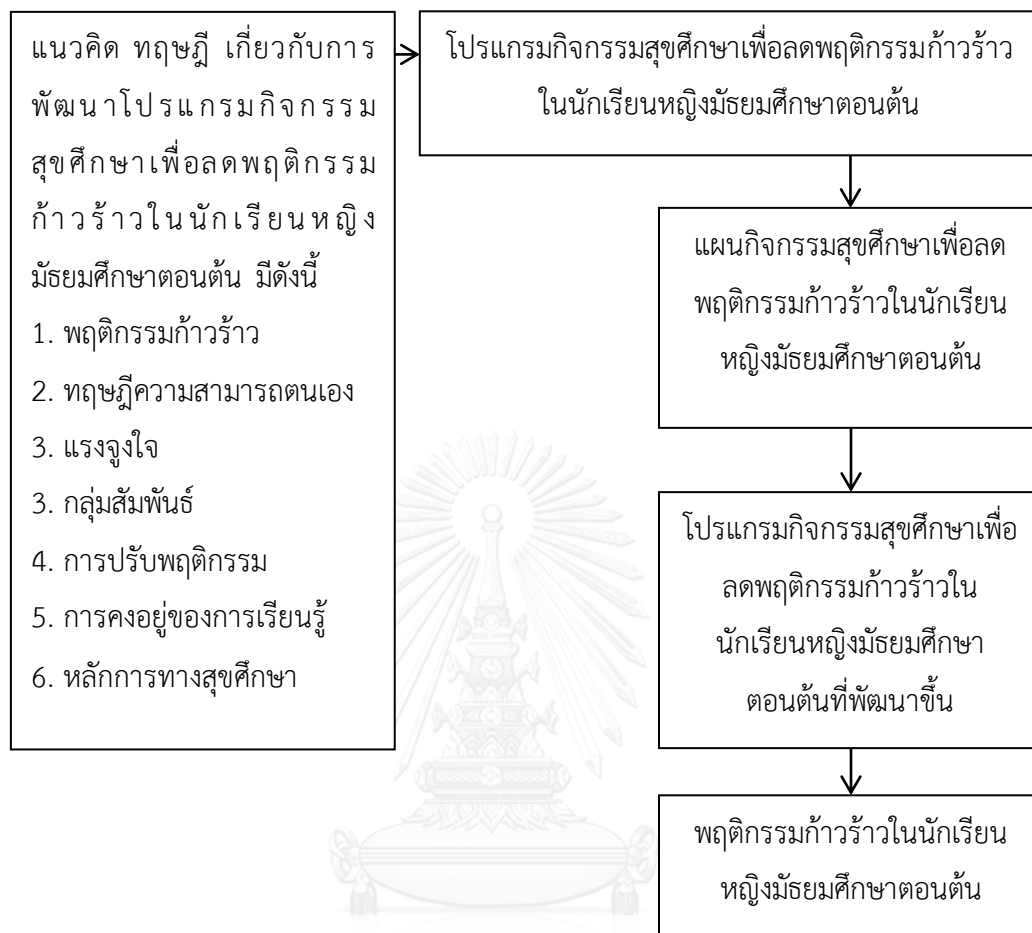
Lewis (2010) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นกับปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว จุดมุ่งหมายของการวิจัย คือ 1) เพื่อหาสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น 2) ศึกษาลักษณะการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนและความหมายของพฤติกรรมก้าวที่แสดงออกมา การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 10 คน ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวก่อให้เกิดความหลากหลายทางอารมณ์และทำให้เกิดปัญหาในการเรียนต่อนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมากกว่านักเรียนหญิงช่วงชั้นเรียนอื่นๆ ซึ่งนักเรียนในกลุ่มทดลองเคยถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อนเพราะไม่มีสิ่งของที่เหมือนเพื่อนในกลุ่ม เช่น เสื้อผ้า การแต่งกาย โทรศัพท์มือถือ ที่กลุ่มจะยอมรับและให้เข้ากลุ่มได้ และการที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับกลุ่มก็ทำให้ถูกปฏิเสธในการเข้ากลุ่มด้วยเช่นกัน ผู้วิจัยได้เสนอแนะว่าให้คำปรึกษาแนะแนวของครูเป็นส่วนสำคัญในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

Arnott (2010) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นหญิงในประเทศนิวซีแลนด์ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมแสดงออกและความเชื่อของวัยรุ่นหญิงที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จะพบจากวัยรุ่นที่มีลักษณะต่างๆ เช่น เป็นนักกีฬา ทอมบอย ลูกหรือพี่สาว/น้องสาวที่ได้รับการตามใจอย่างมากจากครอบครัว หรือผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่เป็นประจำ

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่างๆข้างต้นจะเห็นได้ว่าแต่ละทฤษฎีล้วนมีความสำคัญและมีวิธีแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาตามหลักพัฒนาการของวัยรุ่นและจากบริบทของสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ที่ทำให้วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเทคโนโลยี และกลุ่มเพื่อนเป็นอย่างมาก ซึ่งถ้าตัวแบบหรือสมาชิกในกลุ่มมีพฤติกรรมก้าวร้าว วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันตนเองต่ำ ก็อาจทำให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมและเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาทฤษฎีความสามารถตนเอง อันจะช่วยให้วัยรุ่นบุคคลได้รับรู้ความสามารถของตนเอง และเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ ทักษะปฏิบัติให้กับตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ และการพัฒนาในด้านแรงจูงใจและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ก็เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวและสามารถป้องกันตนเองต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างเหมาะสม



10. กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โดยคัดเลือกโรงเรียนตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- 1) เป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก และเป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
- 2) โรงเรียนสหศึกษา
- 3) เป็นโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือ และยินดีให้มีการจัดโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

เมื่อผู้วิจัยได้คัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างได้โรงเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น คือ เป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมจะต้องมีความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมโปรแกรม โดยผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างจากห้องเรียนจำนวน 6 ห้องเรียน ผู้วิจัยได้ทำการจับฉลากแบ่งกลุ่ม เป็น 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน

3.2 รูปแบบการวิจัยและแบบแผนการทดลอง

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มควบคุม (Control group) โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง

มัธยมศึกษาตอนต้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
 ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ
 ระยะติดตามผล โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ภาพที่ 12 แผนการการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อน การทดลอง	รูปแบบกิจกรรม	วัดภาย หลังการทดลอง	ระยะติดตาม ผล 2 สัปดาห์
E	O ₁	X	O ₂	O ₃
C	O ₄	-	O ₅	O ₆

- E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวใน
 นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น
- C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวใน
 นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น
- X = โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 1) รู้จักพฤติกรรม
 2) ป้องกันแก้ไข 3) การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา ทางใจ
- O₁, O₄ = คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดได้ก่อนการทดลอง
- O₂, O₅ = คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดได้หลังการทดลอง
- O₃, O₆ = คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดได้หลังสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวใน
 นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง
 มัธยมศึกษาตอนต้น

3.4 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.4.1. การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัย เกี่ยวกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว ทฤษฎีความสามารถตนเอง ทฤษฎีแรงจูงใจ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การปรับพฤติกรรม การคงอยู่ของการเรียนรู้ และหลักการทางสุขศึกษา มาแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นตอนที่ 2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประกอบกิจกรรมสุขศึกษา 14 แผน ประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก 14 กิจกรรมย่อย ดังนี้

กิจกรรมหลัก	กิจกรรมย่อย
กิจกรรมที่ 1 “รู้จักพฤติกรรม”	1) พฤติกรรมก้าวร้าวคืออะไร 2) เหตุปัจจัยความก้าวร้าวนักเรียนหญิง
กิจกรรมที่ 2 “ป้องกันแก้ไข”	3) แก้ปัญหาความก้าวร้าวสำคัญยิ่ง 4) ป้องกันสิ่งก่อก้าวร้าวหลายปัจจัย
กิจกรรมที่ 3 “การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา และทางใจ”	5) ลดเลิกความก้าวร้าวทางกาย 6) รู้ตัวว่าตนสำคัญกว่าสิ่งไหน 7) ความก้าวร้าวลดลงด้วยแรงจูงใจ 8) ร่วมแก้ไขด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 9) ฉายาดารา 10) ใบบุคคล 11) กระทำตรงข้าม 12) สงบจิตพินิจวาจา 13) Your message 14) You are the best

ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาที่พัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) นำโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ว่าแต่ละแผนกิจกรรมมีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ และนำผลการพิจารณามาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence, IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ค่าความสอดคล้องต้องมากกว่า 0.5 ขึ้นไป ซึ่งมีเกณฑ์ค่าความสอดคล้อง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545) ดังนี้

ค่าดัชนีมีความสอดคล้องระหว่าง 0.80 – 1.00 หมายความว่า มีความตรงระดับดีมาก

ค่าดัชนีมีความสอดคล้องระหว่าง 0.70 – 0.79 หมายความว่า มีความตรงระดับดี

ค่าดัชนีมีความสอดคล้องระหว่าง 0.50 – 0.69 หมายความว่า มีความตรงระดับยอมรับได้

ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90 และค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละกิจกรรม ดังนี้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence, IOC) ของแผนกิจกรรม

รายการ	ค่า IOC	แปรผล
กิจกรรมที่ 1 “รู้จักพฤติกรรม”		
1) พฤติกรรมก้าวร้าวคืออะไร	1.00	ใช้ได้
2) เหตุปัจจัยความก้าวร้าวนักเรียนหญิง	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 2 “ป้องกันแก้ไข”		
3) แก้ปัญหาความก้าวร้าวสำคัญยิ่ง	1.00	ใช้ได้
4) ป้องกันสิ่งก่อก้าวร้าวหลายปัจจัย	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 3 “การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย วาจา และใจ”		
5) ลดละเลิกความก้าวร้าวทางกาย	1.00	ใช้ได้
6) รู้ตัวว่าตนสำคัญกว่าสิ่งไหน	0.70	ใช้ได้
7) ความก้าวร้าวลดลงด้วยแรงจูงใจ	1.00	ใช้ได้
8) ร่วมแก้ไขด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	0.70	ใช้ได้
9) ฉายาดารา	1.00	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence, IOC) ของแผนกิจกรรม (ต่อ)

รายการ	ค่า IOC	แปลผล
10) ใบบุคคล	0.70	ใช้ได้
11) กระทำตรงข้าม	1.00	ใช้ได้
12) สงบจิตพิณิจวาจา	1.00	ใช้ได้
13) Your message	1.00	ใช้ได้
14) You are the best	0.70	ใช้ได้
รวม	0.90	ใช้ได้

จากผลการทดสอบพบว่าโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.90 และมีค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมทั้ง 14 กิจกรรมอยู่ในช่วง 0.70 - 1.00 โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละกิจกรรมมีค่า ดังนี้ (1) พฤติกรรมก้าวร้าวคืออะไร มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (2) เหตุปัจจัยความก้าวร้าวนักเรียนหญิง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (3) แก้ปัญหาความก้าวร้าวสำคัญยิ่ง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (4) ป้องกันสิ่งก่อก้าวร้าวหลายปัจจัย มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (5) ลดละเลิกความก้าวร้าวทางกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (6) รู้ตัวว่าตนสำคัญกว่าสิ่งไหน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.70 (7) ความก้าวร้าวลดลงด้วยแรงจูงใจ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (8) ร่วมแก้ไขด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.70 (9) ฉายาดารา มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (10) ใบบุคคล มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.70 (11) กระทำตรงข้าม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (12) สงบจิตพิณิจวาจา มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (13) Your message มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (14) You are the best มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.70

2) นำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับแก้ไขโปรแกรมกิจกรรม

3) นำโปรแกรมไปทดลองใช้กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ภาคการเรียนที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และนำมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 ปรับปรุงคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

ขั้นตอนที่ 5 นำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

3.4.2. แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัย เกี่ยวกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว ตัดแปลงจากแบบสอบถามการวัดพฤติกรรมก้าวร้าว จากทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) และแบบประเมินตนเอง (SDQ) ของสำนักพัฒนาสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข โดยสร้างตามลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา และทางใจ โดยมีข้อคำถามที่แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ ชั้นเรียน เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของนักเรียน (พฤติกรรมก้าวร้าว) สร้างแบบวัดเป็นข้อคำถามที่เป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ประเมินดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติประมาณ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้งหรือเกิดขึ้นทุกครั้งก่อนทดสอบ 3 เดือน
ปฏิบัติบ่อยๆ	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติประมาณ 6-8 ครั้งใน 1 ครั้ง ก่อนทดสอบ 3 เดือน
ปฏิบัติค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติประมาณ 3-5 ครั้งใน 10 ครั้ง ก่อนทดสอบ 3 เดือน
ปฏิบัตินานๆครั้ง	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ก่อนทดสอบ 3 เดือน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย ก่อนทดสอบ 3 เดือน

โดยกำหนดเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

การปฏิบัติตนของนักเรียน	ข้อคำถามเชิงบวก	ข้อคำถามเชิงลบ
นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ	ให้คะแนน 1	ให้คะแนน 5
นักเรียนปฏิบัติบ่อยๆ	ให้คะแนน 2	ให้คะแนน 4
นักเรียนปฏิบัติค่อนข้างบ่อย	ให้คะแนน 3	ให้คะแนน 3
นักเรียนปฏิบัตินานๆครั้ง	ให้คะแนน 4	ให้คะแนน 2
นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้คะแนน 5	ให้คะแนน 1

การกำหนดเกณฑ์การตัดสินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิง มีดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าว	การตัดสินผลการปฏิบัติ
1.00 – 1.80	มีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยที่สุด
1.81 – 2.60	มีพฤติกรรมก้าวร่วมน้อย
2.61 – 3.40	มีพฤติกรรมก้าวร้าวปานกลาง
3.41 – 4.20	มีพฤติกรรมก้าวร้าวมาก
4.21 – 5.00	มีพฤติกรรมก้าวร้าวมากที่สุด

ข้อคำถามประกอบด้วยข้อความต่างๆ ที่เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่

- 1) พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย 23 ข้อ (คำถามข้อที่ 1 - 23) แบ่งออกเป็นข้อคำถามเชิงบวก 6 ข้อ ข้อคำถามเชิงลบ 17
- 2) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา 23 ข้อ (คำถามข้อที่ 24 - 46) แบ่งออกเป็นข้อคำถามเชิงบวก 7 ข้อ ข้อคำถามเชิงลบ 16 ข้อ
- 3) พฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ 14 ข้อ (คำถามข้อที่ 47 - 60) แบ่งออกเป็นข้อคำถามเชิงบวก 7 ข้อ ข้อคำถามเชิงลบ 7 ข้อ

จากนั้นผู้วิจัยให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนที่ 2 นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และนำผลการพิจารณามาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence, IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ค่าความสอดคล้องต้องมากกว่า 0.5 ขึ้นไป ซึ่งมีเกณฑ์ค่าความสอดคล้อง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545) ดังนี้

ค่าดัชนีมีความสอดคล้องระหว่าง 0.80 – 1.00 หมายความว่า มีความตรงระดับดีมาก

ค่าดัชนีมีความสอดคล้องระหว่าง 0.70 – 0.79 หมายความว่า มีความตรงระดับดี

ค่าดัชนีมีความสอดคล้องระหว่าง 0.50 – 0.69 หมายความว่า มีความตรงระดับยอมรับได้

ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่พัฒนาขึ้นได้ค่าดัชนี สอดคล้องเท่ากับ 0.93

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นที่ปรับปรุง แล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน ซึ่งมีลักษณะ ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 4 นำคะแนนของแบบวัดมาตรวจสอบคุณภาพทั้งฉบับ โดยพิจารณาค่าความเที่ยงเชิงสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) โดยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89

ขั้นตอนที่ 5 ได้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีค่าอำนาจจำแนกและมีความเชื่อมั่นสูงเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

4. วิธีการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล

ขั้นตอนการทดลอง

การจัดกระทำ (Treatment) ในการทดลองครั้งนี้คือ โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลด พฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ทดลองใช้โปรแกรมฯ กับกลุ่มทดลอง โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ระยะเส้นฐาน เป็นระยะที่มีการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวและวัดพฤติกรรม ก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง เป็นระยะของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับกลุ่มทดลอง โดย จัดโปรแกรมฯ ในช่วงเวลา 15.30–16.20 น. สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์

ระยะหลังการทดลอง

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ตามที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยสังเกตและวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวชุดเดิม จากนั้นนำแบบวัดไปวิเคราะห์ เพื่อรายงานผล พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง และนักเรียนใน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ระยะติดตามผล

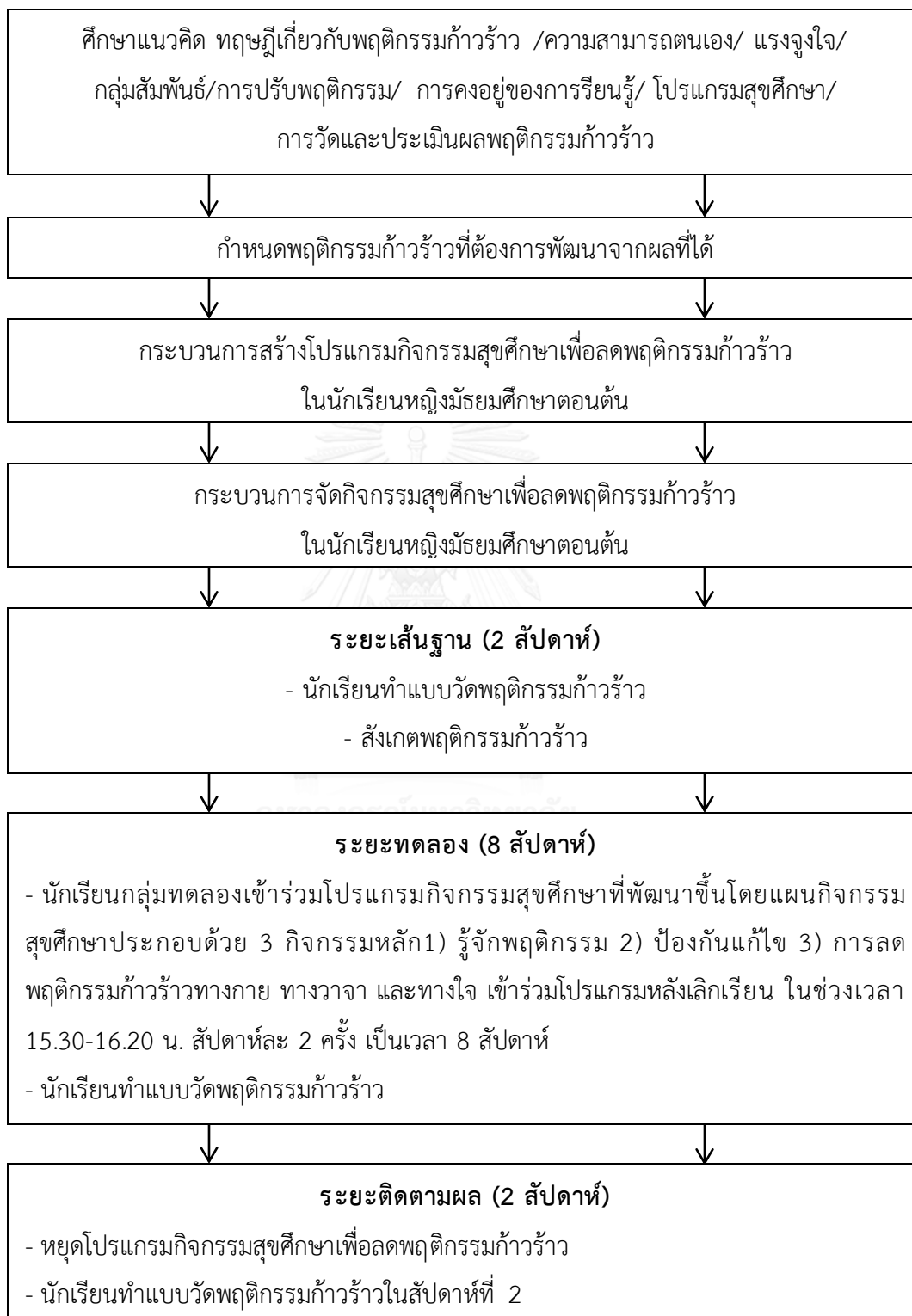
ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ตามที่กำหนดไว้แล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยสังเกตและวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวชุดเดิม จากนั้นนำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไปวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความคงอยู่ของโปรแกรมฯ พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงเล็กน้อย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลทำโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล



สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ จะใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย (M)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้ค่า Corrected Item Total Correlation โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (เมื่อตัดคะแนนรายข้อนั้นออก)

2.2 หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach (สุชาติ บวรกีตวิงส์, 2548) ได้ค่า $\alpha = 0.89$

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two-way Analysis of Variance with Repeated Measures)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น” การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

1.1 ผลการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

ได้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีองค์ประกอบสำคัญ แผนกิจกรรมสุขศึกษา ประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก 14 กิจกรรมย่อย ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 รู้จักพฤติกรรม ได้แก่ 1) พฤติกรรมก้าวร้าวคืออะไร 2) เหตุปัจจัยความก้าวร้าวในนักเรียนหญิง

กิจกรรมที่ 2 ป้องกันแก้ไข ได้แก่ 1) แก้ปัญหาความก้าวร้าวสำคัญยิ่ง 2) ป้องกันสิ่งก่อก้าวร้าวหลายปัจจัย

กิจกรรมที่ 3 การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา และทางใจ ได้แก่ 1) ลดละเลิกความก้าวร้าวทางกาย 2) รู้ตัวว่าตนสำคัญกว่าสิ่งไหน 3) ความก้าวร้าวลดลงด้วยแรงจูงใจ 4) ร่วมแก้ไขด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 5) ฉายาดารา 6) ใบบุคคล 7) กระทำตรงข้าม 8) สงบจิตพินิจวาจา 9) Your message 10) You are the best

โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรมหลัก	กิจกรรมย่อย
กิจกรรมที่ 1 “รู้จักพฤติกรรม”	1) พฤติกรรมก้าวร้าวคืออะไร 2) เหตุปัจจัยความก้าวร้าวนักเรียนหญิง
กิจกรรมที่ 2 “ป้องกันแก้ไข”	3) แก้ปัญหาความก้าวร้าวสำคัญยิ่ง 4) ป้องกันสิ่งก่อก้าวร้าวหลายปัจจัย
กิจกรรมที่ 3 “การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา และทางใจ”	5) ลดละเลิกความก้าวร้าวทางกาย 6) รู้ตัวว่าตนสำคัญกว่าสิ่งไหน 7) ความก้าวร้าวลดลงด้วยแรงจูงใจ 8) ร่วมแก้ไขด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 9) ฉายาดารา 10) ใบบุคคล 11) กระทำตรงข้าม 12) สงบจิตพินิจวาจา 13) Your message 14) You are the best

1.2 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้แก่ อายุ และระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัว พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านมีอายุ 14 ปี มีจำนวน 12 คน และ 13 คน ตามลำดับ เท่ากับร้อยละ 40.00 และ 43.33 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุ 15 ปี จำนวน 18 คน และ 17 คน เท่ากับร้อยละ 60.00 และ 56.67 ตามลำดับ ในด้านระดับการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เท่ากับร้อยละ 100 เท่ากัน และกลุ่มควบคุมในด้านมีอายุ 14 ปี มีจำนวน 12 คน และ 13 คน ตามลำดับ เท่ากับร้อยละ 40.00

และ 43.33 ตามลำดับ ในด้านลักษณะครอบครัวพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะครอบครัว อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 66.66 และ 50.00 ตามลำดับ แยกกันอยู่ ร้อยละ 33.33 และ 26.67 ตามลำดับ หย่าร้าง ร้อยละ 16.67 และ 22.33 ตามลำดับ ในด้านอาชีพของผู้ปกครองพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับราชการ ร้อยละ 16.67 และ 10.00 ตามลำดับ ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 50.00 และ 40.00 ตามลำดับ ประกอบอาชีพรับจ้าง/ค้าขาย ร้อยละ 33.33 และ 50.00 ตามลำดับ ในด้านรายได้ของครอบครัวพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ครอบครัวมีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 16.67 และร้อยละ 13.33 ครอบครัวมีรายได้ 10,000-30,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 66.66 และร้อยละ 73.34 ตามลำดับ และครอบครัวมีรายได้มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไปต่อเดือน ร้อยละ 16.67 และร้อยละ



ตอนที่ 2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลอง จากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดย จำแนกเป็นกลุ่มตามลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าว

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย	ก่อนได้รับ		หลังได้รับ		ระยะ	
	โปรแกรมฯ		โปรแกรมฯ		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
1. ฉันไม่เคยผลักหรือกระชากตัวเมื่อไม่พอใจเพื่อน*	3.30	1.14	4.43	0.67	4.53	0.50
2. ฉันจะทำตามที่มีผู้ใหญ่ตักเตือน*	2.93	0.94	4.07	0.64	4.17	0.53
3. ฉันชอบแกล้งเพื่อน	3.67	1.29	1.93	0.74	1.77	0.56
4. ถ้าฉันรู้ว่าเพื่อนทะเลาะกัน ฉันจะรีบไปสมทบทันที	2.73	1.55	1.47	0.62	1.47	0.62
5. ฉันชอบถ่ายคลิปเวลาเพื่อนทะเลาะกันและแชร์ให้คนอื่นดู	1.93	1.57	1.13	0.43	1.13	0.43
6. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ฉันจะต้องเรียกคนนั้นมาคุย คนอื่นจะได้รู้ว่าฉันเก่ง ไม่กลัวใคร	2.07	1.38	1.33	0.60	1.33	0.60
7. ฉันไม่เคยทำท่าล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อน*	3.53	1.22	4.20	0.76	4.20	0.76
8. ฉันจะกระแทกของเสียงดัง เพื่อให้คนอื่นรู้ว่าฉันไม่พอใจ	2.97	1.42	1.90	0.88	1.90	0.88
9. ถ้าเพื่อนขวางทางเดินฉัน ฉันจะผลักให้เพื่อนพ้นทางเดิน	2.83	1.41	1.33	0.47	1.33	0.47
10. ฉันเคยตบตีหรือกระชากศีรษะเพื่อน เวลาทะเลาะกัน	1.93	1.23	1.37	0.66	1.37	0.66
11. ฉันแกล้งเพื่อนให้เจ็บตัว เพราะสนุกดี (เช่น ชัดขาให้ล้ม, ดึงผม)	3.43	1.50	1.73	0.78	1.73	0.78

ตารางที่ 2 (ต่อ)

พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย	ก่อนได้รับ		หลังได้รับ		ระยะ	
	โปรแกรมฯ		โปรแกรมฯ		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
12. ถ้าฉันอยากดูของที่เพื่อนดูอยู่ ก็จะมาดูก่อน*	3.77	1.13	4.20	0.71	4.20	0.71
13. ถ้าใครทำเพื่อนฉันเจ็บตัวหรือเสียใจ ฉันจะต้องเอาคืนทันที	3.17	1.51	1.60	0.62	1.60	0.62
14. เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่น และถูกทำทรมานให้ต่อสู้กัน ฉันจะตอบรับทันที	2.93	1.70	1.53	0.62	1.53	0.62
15. ถ้าฉันเจอเพื่อนที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะแหย่ให้เขาไม่พอใจ	2.83	1.76	1.50	0.68	1.50	0.68
16. ฉันจะปาดของใส่เพื่อน ถ้าเพื่อนทำให้ฉันโกรธ	2.00	1.08	1.40	0.62	1.40	0.62
17. ฉันจะโพสต์รูปที่เพื่อนทำผิดพลาด หรือรูปลงในสื่อออนไลน์ เพื่อให้เพื่อนคนนั้นอับอายเพราะสนุกดี	1.90	1.42	1.43	0.62	1.43	0.62
18. ถ้ามีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันไม่เคยใช้กำลังตัดสิน*	3.77	1.10	4.43	0.73	4.43	0.73
19. ฉันไม่เคยทำข่าวของเพื่อนเสียหาย เมื่อฉันไม่พอใจเพื่อนคนนั้น*	4.10	1.26	4.63	0.55	4.63	0.55
20. ฉันเคยเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย	2.20	1.24	1.87	0.93	1.83	0.83
21. ฉันแกล้งเพื่อนเพราะเลียนแบบจากตัวละครในทีวี	1.33	0.60	1.37	0.66	1.37	0.66
22. ฉันเคยตบตี หรือกระชากศีรษะคนที่ทำให้ฉัน โกรธมาก	1.70	0.91	1.33	0.71	1.33	0.71
23. ฉันทะเลาะตบตีกับคนอื่นเมื่อฉันโกรธมาก เพราะเห็นตัวอย่างจากสื่อ	1.67	1.12	1.30	0.65	1.30	0.65
รวม	2.67	0.82	2.19	0.82	2.15	0.47

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายเปลี่ยนแปลงไป โดยในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายสูงสุด 3 อันดับแรก (ข้อคำถามเชิงลบ) ได้แก่ ข้อ 3 “ฉันชอบแกล้งเพื่อน” มีค่าเท่ากับ 3.67, ข้อ 11 “ฉันแกล้งเพื่อนให้เจ็บตัว เพราะสนุกดี (เช่น ชัดขาให้ล้ม, ดึงผม)” มีค่าเท่ากับ 3.43 และข้อ 13 “ถ้าใครทำเพื่อนฉันเจ็บตัวหรือเสียใจ ฉันจะต้องเอาคืนทันที” มีค่าเท่ากับ 3.17 ตามลำดับ

ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายสูงสุด 3 อันดับแรก (ข้อคำถามเชิงลบ) ได้แก่ ข้อ 3 “ฉันชอบแกล้งเพื่อน” มีค่าเท่ากับ 1.93 , ข้อ 8 “ฉันจะกระแทกของเสียงดัง เพื่อให้คนอื่นรู้ว่าฉันไม่พอใจ” มีค่าเท่ากับ 1.90 และข้อ 11 “ฉันแกล้งเพื่อนให้เจ็บตัว เพราะสนุกดี (เช่น ชัดขาให้ล้ม, ดึงผม)” มีค่าเท่ากับ 1.87 ตามลำดับ

ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายสูงสุด 3 อันดับแรก (ข้อคำถามเชิงลบ) ได้แก่ ข้อ 8 “ฉันจะกระแทกของเสียงดัง เพื่อให้คนอื่นรู้ว่าฉันไม่พอใจ” มีค่าเท่ากับ 1.90, ข้อ 20 “ฉันเคยเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย” มีค่าเท่ากับ 1.83 และข้อ 11 “ฉันแกล้งเพื่อนให้เจ็บตัว เพราะสนุกดี (เช่น ชัดขาให้ล้ม, ดึงผม)” มีค่าเท่ากับ 1.73 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา	ก่อนได้รับ		หลังได้รับ		ระยะ	
	โปรแกรมฯ		โปรแกรมฯ		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
24. ฉันมักจะพูดถึงความดีของเพื่อนเสมอ*	3.60	0.77	3.67	0.54	3.67	0.54
25. ถ้าฉันไม่ชอบใครก็จะพูดกระทบคนนั้นเสมอ	3.23	1.40	2.30	0.87	2.23	0.72
26. ฉันจะเข้าไปต่อว่าทันทีถ้าใครว่าฉัน	2.77	1.07	1.80	0.66	1.80	0.66
27. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันตะคอกใส่เพื่อนทันที	3.13	1.30	1.97	0.76	1.87	0.68
28. ฉันพูดเสียงดังรบกวนขณะครูสอน	2.77	1.35	1.70	0.83	1.67	0.75
29. เมื่อเพื่อนตกเตี๋ยในเรื่องส่วนตัวฉัน ฉันจะไม่พอใจและต่อว่ากลับทันที	2.53	1.10	1.80	0.66	1.80	0.66
30. ฉันชอบล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน	2.90	1.26	1.83	0.69	1.83	0.69

ตารางที่ 3 (ต่อ)

พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา	ก่อนได้รับ		หลังได้รับ		ระยะ	
	โปรแกรมฯ		โปรแกรมฯ		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
31. ฉันชอบพูดเสียงดังโวยวายในห้องเรียนเพื่อให้เพื่อนรู้สึกกลัวฉัน	2.43	1.61	1.40	0.56	1.40	0.56
32. ฉันพูดเยาะเย้ยเพื่อนทันทีเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด	2.37	1.37	1.57	0.67	1.57	0.67
33. ฉันไม่เคยพูดขี้ขลาดให้เพื่อนโกรธ*	4.07	0.86	4.30	0.70	4.40	0.62
34. เมื่อฉันรู้ว่าใครนินทาฉัน ฉันจะพูดไม่ติดกับคนนั้น	3.53	1.52	2.10	0.84	2.07	0.74
35. ฉันไม่เคยพูดคำหยาบ หรือด่าแรงๆ เมื่อไม่พอใจใคร*	3.30	1.39	4.07	0.74	4.07	0.74
36. ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เจ็บใจ	3.07	1.59	1.83	0.64	1.83	0.64
37. ฉันชอบตั้งฉายาให้เพื่อนที่มีปมด้อยต่างๆ	2.67	1.60	1.63	0.80	1.63	0.80
38. ฉันจะไม่วิจารณ์เพื่อนตรงๆถ้าฉันไม่พอใจ*	3.37	1.27	4.00	0.78	4.00	0.78
39. ถ้าคนอื่นพูดไม่ติดกับฉัน ฉันจะพูดไม่ติดกลับทันที	3.80	1.40	2.23	0.77	2.23	0.77
40. ฉันพูดคำหยาบเสมอ เพราะรู้สึกสะใจ	3.47	1.45	1.87	0.77	1.87	0.77
41. ฉันไม่เคยทะเลาะกับเพื่อน ด่าด้วยถ้อยคำรุนแรง	3.50	1.22	4.03	0.71	4.03	0.71
42. ฉันไม่เคยพูดจาข่มขู่คนอื่น*	4.30	0.91	4.67	0.60	4.67	0.60
43. ฉันไม่เคยข่มขู่รุ่นน้องให้ทำตามหรือนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน*	3.43	1.73	4.73	0.52	4.73	0.52
44. ฉันเขียนข้อความกระทบ ประชดประชันคนอื่นในสื่อออนไลน์เสมอ	2.93	1.53	1.57	0.62	1.57	0.62
45. เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับคนอื่น ฉันเคยพูดประชดให้เขาเจ็บใจ	2.10	1.21	1.63	0.71	1.63	0.71
46. ถ้าใครมาแย้งหรือมาชื่นชมคนที่ฉันชอบ ฉันต้องไปต่อว่าทันที	2.67	1.74	1.27	0.52	1.27	0.52
รวม	3.06	0.58	2.51	0.33	2.48	0.32

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาเปลี่ยนแปลงไป โดยในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาสูงสุด 3 อันดับแรก (ข้อคำถามเชิงลบ) ได้แก่ ข้อ 39 “ถ้าคนอื่นพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกลับทันที” ค่าเท่ากับ 3.80, ข้อ 34 “เมื่อฉันรู้ว่าใครนินทาฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับคนนั้น” มีค่าเท่ากับ 3.53 และข้อ 40 “ฉันพูดคำหยาบเสมอ เพราะรู้สึกสะใจ” มีค่าเท่ากับ 3.47 ตามลำดับ

ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาสูงสุด 3 อันดับแรก (ข้อคำถามเชิงลบ) ได้แก่ ข้อ 25 “ถ้าฉันไม่ชอบใครก็จะพูดกระทบคนนั้นเสมอ” มีค่าเท่ากับ 2.30, ข้อ 27 “ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันตะคอกใส่เพื่อนทันที” มีค่าเท่ากับ 1.97 และข้อ 40 “ฉันพูดคำหยาบเสมอ เพราะรู้สึกสะใจ” มีค่าเท่ากับ 1.87 ตามลำดับ

ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาสูงสุด 3 อันดับแรก (ข้อคำถามเชิงลบ) ได้แก่ ข้อ 25 “ถ้าฉันไม่ชอบใครก็จะพูดกระทบคนนั้นเสมอ” มีค่าเท่ากับ 2.23, ข้อ 34 “เมื่อฉันรู้ว่าใครนินทาฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับคนนั้น” และข้อ 39 “ถ้าคนอื่นพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกลับทันที” มีค่าเท่ากับ 2.07 และข้อ 40 “ฉันพูดคำหยาบเสมอ เพราะรู้สึกสะใจ” มีค่าเท่ากับ 1.87 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

พฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ	ก่อนได้รับ		หลังได้รับ		ระยะ	
	โปรแกรมฯ		โปรแกรมฯ		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
47. ถ้าเพื่อนมาแหย่ฉัน ฉันจะรู้สึกโกรธและคิดขู่ออาฆาตเพื่อนคนนั้นในใจ	2.67	1.53	1.87	0.81	1.87	0.81
48. ถ้าครูสั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันเคยคิดขัดขืนไม่ยอมทำตามที่ครูบอก	2.00	1.17	1.50	0.71	1.47	0.68
49. ถ้าสิ่งของฉันเสียหายฉันเคยคิดสาปแช่งคนทำ	2.67	1.21	1.93	0.94	1.87	0.77
50. เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันระงับอารมณ์โกรธและเดินหนีเพราะไม่อยากตอบโต้	3.43	1.35	4.10	0.54	4.10	0.54
51. ถ้าใครมาทำให้ฉันอับอายฉันคิดจะเอาคืนกลับให้คนนั้นอับอายเท่ากัน	3.07	1.50	1.80	0.71	1.80	0.71

ตารางที่ 4 (ต่อ)

พฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ	ก่อนได้รับ		หลังได้รับ		ระยะ	
	โปรแกรมฯ		โปรแกรมฯ		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
52. ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด ฉันจะไม่พอใจและคิดโต้เถียงทันที	2.70	1.31	1.83	0.98	1.83	0.98
53. ฉันรู้สึกไม่ชอบเวลาเพื่อนทะเลาะกัน	3.23	1.52	4.60	0.62	4.60	0.62
54. ฉันเคยคิดว่าเพื่อนในใจ เวลาเพื่อนทำให้ฉันไม่ พอใจ	3.40	1.47	2.20	0.84	2.20	0.84
55. ฉันไม่เคยคิดอยากปาหรือขว้างของใส่คนที่มา ทำร้ายฉันก่อน	3.57	1.33	4.37	0.55	4.37	0.55
56. ฉันไม่เคยคิดร้ายกับเพื่อน	3.67	1.26	4.57	0.56	4.57	0.56
57. ฉันไม่เคยคิดเขียนคำเพื่อนหรือคนอื่นลง เฟสบุ๊กเพื่อระบายความในใจ แม้ว่าฉันจะรู้สึกโกรธ คนนั้นมาก	3.23	1.59	4.27	0.86	4.27	0.86
58. ถ้าฉันรู้ว่าใครเขียนว่าฉันในสื่อออนไลน์ฉันจะ รู้สึกโมโหและคิดต่าคคนนั้นในใจ	3.17	1.55	1.67	0.80	1.67	0.80
59. เมื่อฉันโกรธ ฉันไม่เคยคิดทำลายของส่วนรวม เสียหาย	3.17	1.55	4.60	0.50	4.60	0.50
60. ฉันไม่เคยคิดโกหกพ่อแม่หรือครูเมื่อฉันแกล้ง หรือทำร้ายผู้อื่น	3.70	1.29	4.23	0.69	4.27	0.69
รวม	3.11	0.52	2.48	0.26	2.46	0.25

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจเปลี่ยนแปลงไป โดยในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจสูงสุด 3 อันดับแรก (ข้อคำถามเชิงลบ) ได้แก่ ข้อ 54 “ฉันเคยคิดว่าเพื่อนในใจ เวลาเพื่อนทำให้ฉันไม่พอใจ” มีค่าเท่ากับ 3.40, ข้อ 58 “ถ้าฉันรู้ว่าใครเขียนว่าฉันในสื่อออนไลน์ฉันจะรู้สึกโมโหและคิดต่าคคนนั้นในใจ” มีค่าเท่ากับ 3.17 และข้อ 51 “ถ้าใครมาทำให้ฉันอับอายฉันคิดจะเอาคืน กลับให้คนนั้นอับอายเท่ากัน” มีค่าเท่ากับ 3.07 ตามลำดับ

ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ สูงสุด 3 อันดับแรก (ข้อคำถามเชิงลบ) ได้แก่ ข้อ 54 “ฉันเคยคิดว่าเพื่อนในใจ เวลาเพื่อนทำให้ฉันไม่พอใจ” มีค่าเท่ากับ 2.20, ข้อ 49 “ถ้าสิ่งของฉันเสียหายฉันเคยคิดสาปแช่งคนทำ” มีค่าเท่ากับ 1.93 และข้อ 47 “ถ้าเพื่อนมาแหย่ฉัน ฉันจะรู้สึกโกรธและคิดขู่อาฆาตเพื่อนคนนั้นในใจ” มีค่าเท่ากับ 1.87 ตามลำดับ

ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจสูงสุด 3 อันดับแรก (ข้อคำถามเชิงลบ) ได้แก่ ข้อ 54 “ฉันเคยคิดว่าเพื่อนในใจ เวลาเพื่อนทำให้ฉันไม่พอใจ” มีค่าเท่ากับ 2.20, ข้อ 47 “ถ้าเพื่อนมาแหย่ฉัน ฉันจะรู้สึกโกรธและคิดขู่อาฆาตเพื่อนคนนั้นในใจ” และข้อ 49 “ถ้าสิ่งของฉันเสียหายฉันเคยคิดสาปแช่งคนทำ” มีค่าเท่ากับ 1.87 และข้อ 52 “ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิดฉันจะไม่พอใจและคิดโต้เถียงทันที” มีค่าเท่ากับ 1.83 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล

กลุ่มที่ศึกษา	การทดสอบ	n	M	SD
กลุ่มทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง		2.98	0.61
	ระยะหลังการทดลอง	30	1.68	0.34
	ระยะติดตามผล		1.66	0.33
กลุ่มควบคุม	ระยะก่อนการทดลอง		2.86	0.63
	ระยะหลังการทดลอง	30	3.08	0.62
	ระยะติดตามผล		3.03	0.61

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มทดลองพบว่า ในระยะก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 2.98 (SD = 0.61) ระยะหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.68 (SD = 0.34) และในระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.66 (SD = 0.33)

ในกลุ่มควบคุมพบว่า ในระยะก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 2.86 (SD = 0.63) ระยะหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 3.08 (SD = 0.62) และในระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 3.03 (SD = 0.61)

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ ของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่มที่ศึกษา	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่มที่ศึกษา					
กลุ่ม	1	35.33	35.33	80.58*	< .001
ความคลาดเคลื่อน	58	25.43	0.44		
ภายในผู้เข้ารับการทดลอง					
ระหว่างครั้งที่ทดสอบ	2	12.45	6.23	25.98*	< .001
ความคลาดเคลื่อน	116	24.92	0.21		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการทดสอบในแต่ละครั้ง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และจากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในภาพรวม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีผลปฏิสัมพันธ์ (Interaction effect) ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับระยะต่างๆของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังนั้นจึงไปทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรน (Bonferroni) สำหรับในกลุ่มควบคุมพบว่าไม่มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตาม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นรายคู่ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

คู่ของการทดสอบ	ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมก้าวร้าว	<i>p</i>
ก่อนได้รับโปรแกรมฯ - หลังได้รับโปรแกรมฯ	1.30 *	< .001
หลังได้รับโปรแกรมฯ - ระยะติดตามผล	0.01	< .001
ก่อนได้รับโปรแกรมฯ - ระยะติดตามผล	1.31 *	< .001

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า จากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นรายคู่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่าระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และในระยะติดตามผล นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การทดสอบ	กลุ่มที่ศึกษา	n	M	SD	t	p
ระยะหลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	30	1.68	0.34	10.96 *	< .001
	กลุ่มควบคุม	30	3.08	0.62		
ระยะติดตามผล	กลุ่มทดลอง	30	1.66	0.33	10.86 *	< .001
	กลุ่มควบคุม	30	3.03	0.61		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ระยะหลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เช่นเดียวกับในระยะติดตามผลที่พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น” มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น โดยจำแนกตามลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา และทางใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม จัดเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทุกคนยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ใช้เวลาการทดลองทั้งหมด 8 สัปดาห์ จำนวน 16 ครั้ง โดยกลุ่มทดลองเป็นการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น 2) แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเหล่านี้ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และมีการทดลองใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือวิจัย สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยประเมินผลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้านการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Two-way analysis of variance with repeated measures และทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธีบอนเฟอร์นีย์

สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย แนวคิดและหลักการของโปรแกรม กระบวนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว และการประเมินกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งนี้โปรแกรมประกอบด้วย

1. แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา มีดังนี้

1.1 กิจกรรมรู้จักพฤติกรรม ได้แก่ การรู้จักลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย วาจา ใจ ลักษณะพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

1.2. กิจกรรม ป้องกันแก้ไข ได้แก่ 1) แก้ปัญหาความก้าวร้าวสำคัญยิ่ง 2) ป้องกันสิ่งก่อก้าวร้าวหลายปัจจัย

1.3. การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา และทางใจ ได้แก่ 1) ลดละเลิก ความก้าวร้าวทางกาย 2) รู้ตัวว่าตนสำคัญกว่าสิ่งไหน 3) ความก้าวร้าวลดลงด้วยแรงจูงใจ 4) ร่วม แก่ใจด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 5) ฉายาดารา 6) ใบบุคคล 7) กระทำตรงข้าม 8) สงบจิตพินิจวาจา 9) Your Message 10) You are the Best

โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ลดลง เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยจะส่งผลให้นักเรียนมีภาวะสุขภาพจิตดี ส่งผลต่อสุขภาพกายที่ แข็งแรง และช่วยให้การเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียน หญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นที่ พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย แนวคิดและหลักการของโปรแกรม กระบวนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลด พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจาและทางใจ และการประเมินกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรม ก้าวร้าว ทั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิในด้านความตรงเชิงเนื้อหา และดัชนีความ สอดคล้อง ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 0.89 นับว่าเป็นโปรแกรมที่มีคุณภาพและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

2. ผลของการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า

2.1 ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พฤติกรรม ก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา และทางใจ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่ม ทดลองในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง (คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.68, 1.66 และ 2.98 ตามลำดับ)

2.2 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวใน นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ การจัดโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรม ก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลง

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นหลักที่นำมาอภิปราย ประเด็น ได้แก่ 1) การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น 2) การใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

1.1 โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีผลทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงลดลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าโปรแกรมสุขศึกษานี้มีกิจกรรมลดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา และทางใจ โดยแยกเป็น 14 กิจกรรมย่อย ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนกิจกรรมทั้ง 16 กิจกรรมเป็นอย่างดี และปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยทัศนคติที่ดี จึงส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์ (2553) ที่กล่าวว่า ความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะมีผลช่วยสร้างเสริมพฤติกรรมอื่นๆด้วยเสมอ ดังนั้นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่นๆไปด้วยโดยทางอ้อม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับหลักการปรับพฤติกรรมที่ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมสามารถปรับหรือเปลี่ยนได้ตามหลักการเรียนรู้ การปรับพฤติกรรมนอกจากจะช่วยให้บุคคลเข้าใจปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เรียนรู้วิธีการที่จะดำเนินการแก้ไขหรือจัดการกับปัญหา เพื่อปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และสร้างสรรค์พฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นแล้ว ยังพบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมๆกับการปรับพฤติกรรม คือ บุคคลนั้นจะเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นและมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น กิจกรรมการลดพฤติกรรมต่างๆเหล่านี้จะช่วยทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับที่ สุรางค์ โค้วตระกูล (2552) ที่กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bandura ไว้ว่าการเรียนรู้เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน ซึ่งทั้งบุคคลที่ต้องการจะเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุของพฤติกรรม การที่บุคคลจะลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้นั้น นอกจากจะมีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว ยังต้องมีความเชื่อในความสามารถตนเอง มีแรงจูงใจ มีความตั้งใจ ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ได้ปรับแล้วนั้นคงอยู่ได้ถาวร จึงจะลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

2. การใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1 จากสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ ผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฯ มีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงโดยใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ของ Bandura ทฤษฎีแรงจูงใจ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ รวมทั้งแผนกิจกรรมสุขศึกษาที่พัฒนาขึ้นสามารถนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงได้ สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเองของ Bandura (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการกระทำของบุคคล ทั้งนี้เพราะบุคคลสามารถจะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งการใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูงใจ และการรับประสบการณ์จากบุคคลอื่นมาใช้ในกิจกรรมครั้งนี้ ส่งผลให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ นอกจากนี้แรงจูงใจยังมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล (ศิลาชัย สุวรรณธาดา, 2548) แรงจูงใจที่สูงจะทำให้บุคคลทุ่มเทความพยายามเพื่อที่จะพัฒนาความรู้และทักษะในกิจกรรมนั้น และแรงจูงใจภายในบุคคลในขณะแสดงความสามารถจะมีอิทธิพลต่อคุณภาพของกิจกรรมที่บุคคลนั้นกระทำ และการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ยังช่วยส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ถ้าเพื่อนในกลุ่มของวัยรุ่นเป็นตัวแบบที่ดี ดังนั้นกลุ่มจึงมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) เนื่องจากเมื่อเกิดการรวมกลุ่มแล้วจะมีการสร้างกฎระเบียบ แนวทางปฏิบัติของกลุ่ม เมื่อบุคคลใดปฏิบัติตามไม่ได้ต้องออกจากกลุ่ม ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่สำคัญ เพราะวัยรุ่นมีความกังวลใจเรื่องสัมพันธภาพ การคบเพื่อนร่วมวัยจึงเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่นอย่างมาก ดังนั้นโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงโดยใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ของ Bandura ทฤษฎีแรงจูงใจ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่งผลให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

2.2 จากสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก

นักเรียนได้ปฏิบัติตามโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (1977) ที่กล่าวว่าตัวแบบมีอิทธิพลต่อบุคคล โดยเฉพาะอิทธิพลจากสื่อที่มีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ออกมาอย่างชัดเจนและรุนแรง ซึ่งส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นที่เลียนแบบจากสื่อด้วย สอดคล้องกับที่สุพัฒน์ ไตวิจักษณ์ชัยกุล (2551) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นไทย พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าว คือ อิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลของการรับสื่อและอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ในระยะติดตามผลพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองยังคงมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความคงทนของโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาที่จัดให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง นั่นคือ มีการคงอยู่ของการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ Singer (1980) ได้กล่าวถึงการคงอยู่ของการเรียนรู้ไว้ว่า การคงอยู่ของการเรียนรู้ หมายถึง ความสามารถที่ยังคงอยู่หลังจากหยุดฝึกหัด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนี้สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้แม้จะสิ้นสุดโปรแกรมไปแล้ว การติดตามพฤติกรรมของนักเรียนเป็นระยะๆ เพื่อติดตามความคงทนของโปรแกรมจึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์จากการเข้ารับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้น

2.3 จากสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาไม่น้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาไม่น้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาไม่น้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้ปฏิบัติตามโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาลดลง แสดงว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความเข้าใจและสามารถปฏิบัติพฤติกรรมทางวาจาที่เหมาะสม ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาลดลง สอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ (2541) ที่กล่าวว่ากลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่จะให้คุณค่าด้านการเรียนรู้ การทำงานร่วมกันในสังคม ลดความเห็นแก่ตัวให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม นอกจากนี้การใช้ตัวแบบที่ดีจะเป็นการเสริมแรงให้บุคคลเกิดความตั้งใจที่จะกระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วย กลุ่มจึงมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น การมีตัวแบบในกลุ่มที่ดีจะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีได้ ซึ่งสอดคล้องกับผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) ที่กล่าวว่า บุคคลสามารถเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น ดังนั้น พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์จึงรับได้อิทธิพลจากการสังเกตพฤติกรรมและผล

ของการแสดงพฤติกรรมของบุคคลอื่น และในการเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์สามารถจัดให้เกิดขึ้นได้โดยการจัดสถานการณ์ให้เกิดการเรียนรู้โดยอาศัยตัวแบบ

2.4 จากสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 4 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษา เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้ปฏิบัติตามโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ของ Bandura ทฤษฎีแรงจูงใจ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ รวมทั้งแผนกิจกรรมสุขศึกษาที่พัฒนาขึ้นสามารถนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ สอดคล้องกับคัคนางค์ มณีศรี (2555) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นที่มาของพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งพฤติกรรมและทักษะของมนุษย์เป็นการเรียนรู้จากการสังเกต ตัวแบบมักเป็นพ่อแม่ ครู เพื่อน บุคคลรอบๆตัว และการที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นถูกกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ หากบุคคลเชื่อว่าการกระทำเช่นนั้นไม่มีประโยชน์ก็อาจจะไม่ทำ สอดคล้องกับพรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2556) ที่กล่าวว่าการจูงใจทำให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเลียนแบบพฤติกรรมจากการสังเกต ดังนั้นโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงโดยใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ของ Bandura ทฤษฎีแรงจูงใจ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่งผลให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้ความรู้หรือการเข้าร่วมกิจกรรมสุขศึกษาในการศึกษานี้จึงทำให้นักเรียนกลุ่มควบคุมยังคงมีความคิดและมีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ด้านคือ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

เนื่องจากผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น โดยวิธีวิจัยกึ่งทดลอง ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมฯนี้สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงในกลุ่มทดลองได้ ผลการวิจัยในครั้งนี้จึงคาดว่าจะจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะได้นำผลจากการวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้โปรแกรมฯเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ในนักเรียนหญิงของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนให้ดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ ดังต่อไปนี้

1. ควรมีการติดตามพฤติกรรมของนักเรียนเป็นระยะๆ และถ้าพบว่าพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมีระดับสูงขึ้น ให้กรมรงค์ใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง และ/หรือ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงโปรแกรมฯ ในระยะติดตามผลให้ดีขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่เกิดจากการปรับพฤติกรรมนั้นยังคงอยู่ต่อไป นั่นคือมีการคงอยู่ของการเรียนรู้ ซึ่งเป็นความสามารถที่ยังคงอยู่หลังจากหยุดฝึกหัดไปแล้ว

2. ควรมีการจัดอบรมการใช้โปรแกรมฯ นี้ ให้กับครูหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องก่อนใช้โปรแกรมฯ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้เพื่อให้ครูหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมีความรู้เกี่ยวกับลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น เหตุปัจจัยของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น และวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจะสามารถใช้โปรแกรมฯ นี้ได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์สูงสุด

3. ผลจากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวทุกด้านของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจึงใคร่ขอแนะนำให้ผู้บริหารโรงเรียน ครูหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเกี่ยวข้อง นำโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว นักเรียนหญิงกลุ่มอื่นๆต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงเล็กน้อย ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรใช้เวลาในการจัดกิจกรรมที่ยาวนานขึ้นเป็น 12 สัปดาห์ และติดตามผลเป็นระยะๆ ทุกเดือนอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนและดูความคงทนของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ได้ปรับพฤติกรรมจากโปรแกรมฯ นี้ด้วย

2. ควรศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงสำหรับนักเรียนหญิงระดับชั้นอื่นๆต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2553). รายงานสถิติทางศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง 2553 [ออนไลน์]. . Retrieved 1 สิงหาคม 2555 <http://www.2djop.moj.co.th>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). การวิจัยโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยวัยเรียน อายุ 6-11 ปี., ไทยรัฐ. (5 มกราคม 2553), p. 10.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จารุวรรณ ลิ้มไพบูลย์ และคณะ. (2554). ผลของโปรแกรมลดพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นตอนต้น. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 19(3), 160-170.
- จิระศักดิ์ เจริญพันธุ์ และเฉลิมพล ต้นสกุล. (2549). พฤติกรรมสุขภาพ (ครั้งที่ 3). มหาสารคาม: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2553). ความรุนแรงในวัยรุ่น. วารสารสภาการพยาบาล, 25(1), 5-8.
- ชยากร นรินทร์หงษ์ทอง. (2552). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อทักษะทางสังคม และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฐาศุภร์ จันประเสริฐ. (2554). ความรุนแรงในโรงเรียน: เสี่ยงสะท้อนจากเด็ก เยาวชน และผู้เกี่ยวข้อง. . วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 3(1), 1-9.
- ดิษยา มีเพียร. (2551). ผลของการฝึกการควบคุมตนเองต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชน กระทำผิดหญิง ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี. : วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพย์วัลย์ สุทิน. (2539). การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น โดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา. : วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทีศนา เขมมณี. (2550). ศาสตร์การสอน (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ธิตีมา เก่งถนอมศักดิ์. (2546). **สาเหตุการทะเลาะวิวาทของนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร** . :
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นพมาศ อึ้งพระ. (2546). **ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว** (พิมพ์ครั้งที่ 3). . กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นภเกตน์ นิลธวัช. (2551). **การพัฒนากระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียนเพื่อการแก้ปัญหาความ
 ก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสองภาษา สังกัดสำนักบริหารงาน
 คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร: พหุกรณีศึกษา** . :
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทินี เครือจันทร์. (2551). **การวิเคราะห์บทบาทของผู้เกี่ยวข้องในระบบการดูแลช่วยเหลือ
 นักเรียนของสถานศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว** . : วิทยานิพนธ์ปริญญา
 โทมหาบัณฑิต, สาขาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นิตยา พลศักดิ์. (2550). **การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว** . :
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปทุมทิพย์ สุภานันท์. (2539). **คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต** (พิมพ์ครั้งที่5).
 นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). **การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น**. . กรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและ
 จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พนม ลีมาเรีย. (2548). **การแนะแนวเบื้องต้น** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พนม เกตุมาน. (2550). **สุขภาพจิตวัยรุ่น**. . กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2553). **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ** . . กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพา ม่วงศิริธรรม. (2544). **ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยใน
 ตนเองของนักกีฬา**.: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและ
 การสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มดิชน. (2553). **ข้อมูลกระทำความรุนแรงของผู้หญิง**., มดิชน. (17 มกราคม 2553), p. 12.
- รุจา ภูไพบูลย์ และจิรา อ่อนใสว. (2553). ปัญหาการใช้ความรุนแรงในโรงเรียนของนักเรียนวัยรุ่นใน
 กรุงเทพมหานคร. **วารสารพยาบาล**, 59(2), 52-60.

- วัลลภา จันทร์เพ็ญ. (2544). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษา
ช่วงอุตสาหกรรม ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา. : วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎี
บัณฑิต, สาขาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วารุณี วรศักดิ์เสนีย์. (2554). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับ
พฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. :
วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎีบัณฑิต, สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ. (2555). สุขวิทยาจิต. . กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการ ชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2545). สถิติประยุกต์สำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริไชย หงส์สงวนศรี. (2550). Aggression and Violence in Adolescents. . วารสารสมาคม
จิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 50, 36-47.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. (2548). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะและปฏิบัติการ. . กรุงเทพฯ:
สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). นันทนาการ ชัยชนะ. . กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา ครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2549). ทักษะและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 5). . กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาวิตรี ลำเลิศ. (2552). การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวและพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อ
ลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนหญิงที่กระทำความผิด. : วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชาดา บวรกิติวงศ์. (2548). สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์. . กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาติ โสภประยูร และเอมอชมา วัฒนบุรานนท์. (2553). เทคนิคการสอนสุขศึกษาแบบมีอาชีพ. .
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้าวิชาการจำกัด.
- สุพัฒน์ ไตรวิจักษณ์ชัยกุล. (2551). พฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นไทย. . เชียงใหม่: สถาบันวิจัยสังคม
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมิตรา นิธิสินประเสริฐ. (2540). ปัจจัยด้านสุขภาพจิตกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน. :
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2552). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรินทร กลัมพลากร. (2554). "การประยุกต์ใช้แนวคิดและทฤษฎีในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน". ใน อภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ (บรรณาธิการ), **การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน: การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คลังน่านาวิทยา.
- อัจฉริยา เลิศอนันต์วรกุล. (2548). **ความสัมพันธ์ระหว่างการแสวงหาการสัมผัส ความก้าวร้าวและความปรารถนาในการใช้สื่อที่รุนแรงเพื่อความบันเทิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**.: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภาพร เผ่าวัฒนา. (2554). "การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในวัยรุ่น". ใน อภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ (บรรณาธิการ.), **การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน: การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**, . กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คลังน่านาวิทยา.
- เอมอชมา วัฒนบูรานนท์. (2556). **หลักการทางสุขศึกษา**. กรุงเทพฯ: โอเดียร์สโตร์.

ภาษาอังกฤษ

- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. **Psychological science**, 12(5), 353-359.
- Arnott, R. M. (2010). **A girls' eye view of aggressive adolescent female behaviour: a thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Education**, Massey University.
- Bandura, A. (1973). **Aggression: A social learning analysis**. NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. **American psychologist**, 37(2), 122.
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: Macmillan.
- Bandura, A., & McClelland, D. C. (1977). **Social learning theory**. 305-316.
- Berkowitz, L. (1965). The concept of aggressive drive: Some additional considerations. **Advances in experimental social psychology**, 2, 301-329.

- Birnbaum, M. L., & Wayne, J. (2000). Group work in foundation generalist education: The necessity for curriculum change. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 347-356.
- Buss, A. H. (1962). The Psychology of Aggression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 135(2), 180-181.
- Escobar-Chaves, S. L., Tortolero, S. R., Markham, C., Kelder, S. H., & Kapadia, A. (2002). Violent behavior among urban youth attending alternative schools. *Journal of School Health*, 72(9), 357-362.
- Kanchannachitra, C. (2009). **Thai health 2009: Stop violence for well-being of mankind**: Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University.
- Lewis, C. (2010). **Relational aggression and middle school girls: Why they participate and what meaning they make of this aggression**. The University of Alabama TUSCALOOSA.
- Morse, S. A. E. (2004). **“The Impact of and Adaptation of the Teaching Family Model at a School for children with Severe Emotional Challenges”** Dissertation Abstracts International, 64(9).
- Singer, R. N. (1968). **Motor learning and human performance**: Motor Learning and Human Performance. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Trotzer, J. P. (2013). **The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice**. London: Routledge.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุชาติ โสมประยูร
ข้าราชการบำนาญ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนิท
ข้าราชการบำนาญ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน
ข้าราชการบำนาญ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวดี สัมมสวัสดิ์
รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. อาจารย์อุไร ไชยพงศ์พานิช
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
7. อาจารย์มิ่งขวัญ ศิริโชติ
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ
เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า



แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

แบบสอบถามฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว การปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น ข้อมูลที่แท้จริงที่ได้จากการตอบคำถามของนักเรียนจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง คำตอบแต่ละข้อจะไม่มีข้อใดเป็นคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะคำตอบของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียนคนนั้น จึงใคร่ขอให้นักเรียนตอบตามสภาพความเป็นจริงทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 60 ข้อ แต่ละข้อเป็นสถานการณ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนหรือบุคคลอื่น แต่ละสถานการณ์จะแสดงถึงวิธีการปฏิบัติตัวของนักเรียนทั้งในอดีตและปัจจุบัน
2. วิธีการตอบแบบสอบถาม ให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ระหว่างตัวนักเรียนกับเพื่อน หรือบุคคลอื่นในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันว่านักเรียนปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นอย่างไร แล้วให้กาเครื่องหมาย/ลงในคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบและขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามทุกข้อ

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถาม เป็นดังนี้

ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย/ลงในช่องทำประจำ “ประจำ” เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือเกิดขึ้นทุกครั้ง

ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย/ลงในช่อง “ทำบ่อยๆ” เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย/ลงในช่อง “ทำค่อนข้างบ่อย” เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย/ลงในช่อง “ทำนานๆครั้ง” เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย/ลงในช่อง “ไม่เคยทำ” เมื่อไม่เคยเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นเลย

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ
1. ถ้าเพื่อนมาแหย่ฉัน ฉันจะโกรธและชู้เอาฆาตเพื่อนคนนั้น					
2. ฉันมักจะพูดถึงความดีของเพื่อนเสมอ					
3. ถ้าฉันไม่ชอบใครก็จะพูดกระทบคนนั้นเสมอ					
4. ฉันจะเข้าไปต่อว่าทันทีถ้าใครว่าฉัน					
5. ฉันไม่เคยผลักหรือกระชากตัวเมื่อไม่พอใจเพื่อน					
6. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันตะคอกใส่เพื่อนทันที					
7. ฉันพูดเสียงดังรบกวนขณะครูสอน					
8. ถ้าครูสั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะขัดขืนไม่ทำตาม					
9. เมื่อเพื่อนดักเตือนในเรื่องส่วนตัวฉัน ฉันจะไม่พอใจและต่อว่ากลับทันที					
10. ฉันจะทำตามผู้ใหญ่ที่ดักเตือน					
11. ฉันชอบแกล้งเพื่อน					
12. ฉันชอบล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน					
13. ฉันชอบพูดเสียงดังโวยวายในห้องเรียนเพื่อให้เพื่อนรู้สึกกลัวฉัน					
14. ฉันพูดเยาะเย้ยเพื่อนทันทีเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด					
15. ฉันไม่เคยพูดขี้ขลาดให้เพื่อนโกรธ					
16. ถ้าสิ่งของฉันเสียหายฉันจะสาปแช่งคนทำ					
17. เมื่อฉันรู้ว่าใครนินทาฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับคนนั้น					
18. เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะเดินหนี ไม่ตอบโต้					

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ
19. ฉันไม่เคยพูดคำหยาบ หรือด่าแรงๆเมื่อไม่พอใจใคร					
20. ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เจ็บใจ					
21. ฉันชอบตั้งฉายาให้เพื่อนที่มีปมด้อยต่างๆ					
22. ถ้าใครมาทำให้ฉันอับอายฉันจะเอาคืนทันที					
23. ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด ฉันจะได้เถียงทันที					
24. ถ้าฉันรู้ว่าเพื่อนทะเลาะกัน ฉันจะรีบไปสมทบทันที					
25. ฉันไม่ชอบเวลาเพื่อนทะเลาะกัน					
26. ฉันชอบถ่ายคลิปเวลาเพื่อนทะเลาะกัน และแชร์ให้คนอื่นดู					
27. เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ฉันจะต้องเรียกคนนั้นมาคุย เพื่อคนอื่นจะได้รู้ว่าฉันเก่ง ไม่กลัวใคร					
28. ฉันจะไม่วิจารณ์เพื่อนตรงๆถ้าฉันไม่พอใจ					
29. ถ้าคนอื่นพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกลับทันที					
30. ฉันเคยด่าว่าเพื่อนในใจ เมื่อเพื่อนทำให้ฉันไม่พอใจ					
31. ฉันพูดคำหยาบเสมอ เพราะรู้สึกสะใจ					
32. ฉันไม่เคยทำท่าล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อน					
33. ฉันจะกระแทกของเสียงดัง เพื่อให้คนอื่นรู้ว่าฉันไม่พอใจ					
34. ถ้าเพื่อนขวางทางเดินฉัน ฉันจะผลักให้เพื่อนพ้นทางเดิน					
35. ฉันไม่เคยปาหรือขว้างของใส่คนที่มาทำร้ายฉันก่อน					

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ
42. เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่น และถูกทำร้ายให้ต่อสู้กัน ฉันจะตอบรับทันที					
43. ฉันไม่เคยข่มขู่รุ่มร่าให้ทำตามหรือนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน					
44. ถ้าฉันเจอเพื่อนที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะแหย่ให้เขาไม่พอใจ					
45. ฉันไม่เคยแกล้งเพื่อนให้อับอายต่อหน้าคนจำนวนมาก					
46. ฉันจะปาของใส่เพื่อน ถ้าเพื่อนทำให้ฉันโกรธ					
47. ฉันไม่เคยเขียนด่าเพื่อนหรือคนอื่นลงเฟสบุ๊กเพื่อระบายความในใจ					
48. ฉันจะโพสรูปที่เพื่อนทำผิดพลาด หรือรูปลงในสื่อออนไลน์ เพื่อให้เพื่อนคนนั้นอับอายเพราะสนุกดี					
49. ฉันเขียนข้อความกระแทบ ประชดประชันคนอื่นในสื่อออนไลน์เสมอ					
50. ถ้าฉันรู้ว่าใครเขียนว่าฉันในสื่อออนไลน์ ฉันจะต้องเขียนด่ากลับทันที					
51. เมื่อฉันโกรธ ฉันไม่เคยทำลายของส่วนรวมเสียหาย					
52. เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับคนอื่น ฉันเคยพูดประชดให้เขาเจ็บใจ					
53. ถ้ามีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันไม่เคยใช้กำลังตัดสิน					
54. ถ้าใครมาแย้งหรือมาชื่นชมคนที่ฉันชอบ ฉันต้องไปต่อว่าทันที					

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ
55. ฉันไม่เคยทำข้าวของเพื่อนเสียหายเมื่อฉันไม่พอใจเพื่อนคนนั้น					
56. ฉันเคยเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย					
57. ฉันแกล้งเพื่อนตามที่ได้เห็นจากละครทีวี เพราะสนุกดี					
58. ฉันเคยตบตี หรือกระชากศีรษะคนที่ทำให้ฉันโกรธมาก					
59. ฉันทะเลาะตบตีกับคนอื่นเมื่อฉันโกรธมาก เพราะเห็นตัวอย่างจากสื่อ					
60. ฉันไม่เคยโกหกพ่อแม่ หรือครู เมื่อฉันแกล้งหรือทำร้ายผู้อื่น					

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

<p>กิจกรรมที่ 1</p> <p>“พฤติกรรมก้าวร้าวคืออะไร”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง (การใช้ตัวแบบ) และกลุ่มสัมพันธ์</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางร่างกาย ทางวาจาและทางใจโดยหวังให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดหรือบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ การแสดงของพฤติกรรมก้าวร้าวมี 3 ลักษณะ คือ พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา และทางใจ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ได้แก่ มองเหยียดหยาม ชัดชา ชกต่อย ตบหน้า ผลัก กระชากตัว ถีบเหยียบศีรษะ บังคับให้บุคคลอื่นทำตามที่ต้องการ และการทำร้ายร่างกาย 2. พฤติกรรมก้าวร้าววาจา ได้แก่ การพูดเสียดสี พูดกระทบ ประชดประชัน นินทา ใส่ร้าย การพูดจาข่มขู่ ด่าทอด้วยคำหยาบ 3. พฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ หมายถึง สิ่งที่เกิดจากการคิดภายในจิตใจของบุคคล ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางวาจาและทางกาย เช่น ความคับข้องใจ การคิดตำหนิในใจ การคิดร้ายกับผู้อื่น หรืออารมณ์โกรธ โมโห จนทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทั้งทางวาจาและทางกาย <p>วัตถุประสงค์</p> <p>เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย วาจา และใจได้ 2. จำแนกพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สมควร

	<p>แสดงออกได้</p> <p>3. ยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมได้</p> <p>สาระการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย 2. ลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา 3. ลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา <p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)</p> <p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำภาพข่าวพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงจากหนังสือพิมพ์ให้นักเรียนดูเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งกลุ่มนักเรียน โดยให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวจากภาพข่าวหนังสือพิมพ์ 2. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการวิเคราะห์พฤติกรรมก้าวร้าวจากภาพข่าวหนังสือพิมพ์ 3. ผู้วิจัยสอนนักเรียน เรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย วาจา ใจ <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายวาจา ใจ โดยผู้วิจัยเน้นย้ำให้นักเรียนตระหนักถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม</p> <p>สื่อที่ใช้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ภาพข่าวจากหนังสือพิมพ์ 2. Power point เรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย วาจา ใจ
--	--

	<p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก</p>
<p>กิจกรรมที่ 2</p> <p>“เหตุปัจจัยความก้าวร้าว</p> <p>นักเรียนหญิง”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง (การใช้ตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด ประสบการณ์ของบุคคลอื่น) แรงจูงใจ และกลุ่มสัมพันธ์</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมีมากขึ้นในสังคมไทย ซึ่งเป็นปัญหาที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกันหลายมิติ เกิดจากปัจจัยหลายประการ ทั้งจากตัวนักเรียนเองและปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก ตั้งแต่ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน สังคม ค่านิยม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่อกันไปมาอย่างต่อเนื่องและซับซ้อน จนทำให้นักเรียนบางคนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา โดยการตบตีกันและเผยแพร่ภาพเหตุการณ์ผ่านโทรศัพท์มือถือ รูปแบบคลิปวิดีโอและทางสื่อต่างๆ ทั้งนี้เกิดจากอิทธิพลของสื่อ ทั้งสื่อโทรทัศน์ที่มีฉากนางเอกตบตีกัน สื่อสิ่งพิมพ์ที่มีภาพข่าวการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิง และการที่ได้เห็นคลิปนักเรียนหญิงตบกันมาก่อน ยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบในกลุ่มนักเรียนหญิง ตามมาสรุปปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น มีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การขาดความอบอุ่นในครอบครัว เนื่องจากบิดามารดาให้ความรักและความเอาใจใส่ไม่เพียงพอ ถูกทอดทิ้ง ถูกลงโทษรุนแรง ได้รับความกดดัน เก็บกดความโกรธ แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการระบายชดเชย 2. ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆได้ ทำให้ไม่มีความสุข คิดว่าไม่มีใครเป็นเพื่อนที่ดีของตน

	<p>3. บิดามารดาหรือผู้ปกครองเข้มงวดเกินไป เจ้าระเบียบและเคร่งครัดเกินไป</p> <p>4. บิดามารดาหรือผู้ปกครองรักและตามใจ ปล่อยลูกเกินไป ทำให้เด็กคิดว่าจะได้รับสิ่งต่างๆจากเพื่อน เหมือนที่ได้รับจากบิดามารดา เมื่อไม่ได้ตามต้องการก็จะแสดงความก้าวร้าว ข่มขู่ เพื่อให้ได้ตามใจตนเอง</p> <p>5. นักเรียนบางคนแสดงความก้าวร้าวกับครูผู้สอน เพราะมีปัญหาบางประการเกิดขึ้น เช่น ไม่ชอบเพราะคิดว่าครูไม่ยุติธรรม หรือถูกดูโดยไม่ผิด</p> <p>6. เด็กมีปมด้อยจึงสร้างปมเด่น หรือเคยถูกรังแกมาก่อน</p> <p>7. มีการเลียนแบบจากสื่อภาพยนตร์โทรทัศน์ที่รุนแรง</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>เพื่อให้ นักเรียนมีความสามารถดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงได้ 2. วิเคราะห์ลักษณะการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงได้ <p>สาระการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง 2. ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว <p>ขั้นตอนในการดำเนินงานกิจกรรม</p> <p>ชั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเปิดคลิปวิดีโอที่นักเรียนหญิงตอบโต้กัน และให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองหรือที่เหตุการณ์พฤติกรรมก้าวร้าวที่นักเรียนเคยพบ เพื่อนำเข้า</p>
--	---

	<p>สู่บทเรียน</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้นักเรียนช่วยกันเขียนความรู้สึก แสดงความคิดเห็น และวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้น และให้นักเรียนเขียนสรุปวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าว 2. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าว 3. ผู้วิจัยช่วยเสริมในแต่ละประเด็นปัญหาที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ และให้คำชมเชย <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัย และนักเรียนร่วมกันสรุปสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>สื่อที่ใช้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คลิปวิดีโอ 2. กระดาษA4, กระดาษโปสเตอร์ <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก</p>
<p>กิจกรรมที่ 3</p> <p>“แก้ปัญหาความก้าวร้าว</p> <p>สำคัญยิ่ง”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง : ประสบการณ์ของบุคคลอื่น แรงจูงใจ และกลุ่มสัมพันธ์</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาตัวบุคคลให้ตระหนักถึงความสามารถของตนเองที่จะไม่ทำหรือแสดงพฤติกรรม</p>

	<p>ก้าวร้าวออกมา ซึ่งจะช่วยลดผลกระทบที่มีต่อพัฒนาการและความสามารถในด้านต่างๆของตัวนักเรียนด้วย ซึ่งแนวทางในการแก้ไขดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สำหรับผู้ปกครอง ควรพยายามเข้าใจปัญหา สาเหตุ และการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา รวมทั้งควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองและสร้างปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ให้เกิดความรัก ความเข้าใจ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในการระบายอารมณ์โกรธ โดยไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา 2. สำหรับครู ให้ความเข้าใจ สนใจ รับฟังคำพูด ความคิด ความรู้สึกในการกระทำ ชี้ให้เห็นผลเสียของการกระทำ แนะนำทางเลือกในการระบายความโกรธ ก้าวร้าว ความไม่พอใจในวิธีการที่เหมาะสม 3. สำหรับเพื่อน ไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ช่วยกันร่วมป้องกันการเกิดเหตุที่เป็นการกระตุ้นให้เกิดปัญหา โดยให้ร่วมกลุ่มกิจกรรมที่ได้แสดงความสามารถและได้รับการยอมรับ และแสดงพฤติกรรมชื่นชมยินดีเมื่อมีพฤติกรรมที่ดี <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้</p> <p>บอกวิธีการแก้ปัญหายุติกรรมก้าวร้าวได้</p> <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>การแก้ไขปัญหายุติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง</p> <p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยถามคำถามนำว่า ถ้านักเรียนประสบปัญหาหรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่กำลังทะเลาะกัน นักเรียนจะมีวิธีอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวขึ้น ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น</p>
--	---

	<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว โดยให้สมาชิกเสนอวิธีที่เคยได้ปฏิบัติมาแล้วหรือที่เคยเห็นจากบุคคลอื่น โดยเขียนวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวลงในแผ่นกระดาษบัตรคำที่แจกให้ นำมาติดไว้ที่กระดาน และกำหนดกติกาว่า กลุ่มใดเสร็จก่อนและได้คะแนนรวมจากการให้คะแนนจากผู้วิจัย กลุ่มที่ได้คะแนนรวมสูงสุดจะเป็นผู้ชนะและได้รางวัล</p> <p>2. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันตรวจและนับคะแนน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการให้คะแนนด้วย ผู้วิจัยกล่าวชมเชยเมื่อแต่ละกลุ่มเขียนคำตอบบอกวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวได้ถูกต้อง</p> <p>3. ผู้วิจัยสรุปคะแนนและตัดสินผู้ชนะ โดยกลุ่มที่ได้คะแนนรวมสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ ผู้วิจัยกล่าวชมเชยกลุ่มที่ชนะและเน้นย้ำให้นักเรียนเห็นว่าถ้านักเรียนปฏิบัติตามด้วยความตั้งใจและสามัคคีก็สามารถประสบความสำเร็จได้</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวและเน้นให้นักเรียนตระหนักและนำไปใช้ปฏิบัติจริง</p> <p>สื่อที่ใช้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บัตรคำ 2. กระดานติดบัตรคำ <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมและการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก</p>
--	---

<p>กิจกรรมที่ 4 “ป้องกันสิ่งก่อก้าวร้าวหลาย ปัจจัย”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง (ประสบการณ์ของบุคคลอื่น) แรงจูงใจ และกลุ่มสัมพันธ์</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>ปัจจุบันพบว่าเป็นวัยรุ่นที่มีพัฒนาการที่เด่นชัดในด้านการมีความคิดเป็นตัวของตัวเอง เริ่มใช้เหตุผลในการตัดสินใจให้ความสำคัญกับเพื่อนและการเข้ากลุ่ม และสภาพสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก มีสภาพแวดล้อมที่ล่อแหลม ทำให้ต่อเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องต่างๆ ตามมา ฉะนั้น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่วัยรุ่นเพื่อสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงต่อการปฏิบัติพฤติกรรม และเอื้อให้ความคาดหวังต่อผลลัพธ์จากพฤติกรรมมีโอกาสสำเร็จได้ และเมื่อบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนจะเป็นคนเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคได้ การป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้</p> <p>บอกและเสนอแนวทางการป้องกันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวได้</p> <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>การป้องกันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง</p> <p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยนำภาพนักเรียนหญิงทะเลาะกันและภาพนักเรียนที่ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างปรองดอง แล้วถามนักเรียนว่าชอบภาพใดมากกว่ากัน เพราะเหตุใด ให้นักเรียนเลือกและแสดงความคิดเห็น เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p>

	<p>ผู้วิจัยนำภาพนักเรียนหญิงทะเลาะกันและภาพนักเรียนที่ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างปรองดอง แล้วถามนักเรียนว่าชอบภาพใดมากกว่ากัน เพราะเหตุใด ให้นักเรียนเลือกและแสดงความคิดเห็น เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p>
	<p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่และให้แต่ละคู่ช่วยกันเขียนความรู้สึกจากการดูภาพทั้งสองภาพและให้เขียนสรุปปัญหาของการเกิดพฤติกรรมจากภาพมีอะไรบ้าง 2. ผู้วิจัยให้แต่ละคู่นำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าจะทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว 3. ผู้วิจัยสรุปแนวทางการป้องกันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนแต่ละคู่ และให้นักเรียนที่เคยมีประสบการณ์การป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาเล่าประสบการณ์นั้นเพิ่มเติม <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางการป้องกันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>สื่อที่ใช้</p> <p>แผ่นภาพพฤติกรรมก้าวร้าว และแผ่นภาพพฤติกรรมที่ไม่ก้าวร้าว</p> <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก</p>
<p>กิจกรรมที่ 5 “ลดละเลิกความก้าวร้าวทางกาย”</p>	<p>สาระสำคัญ</p> <p>ปัจจุบันมีการเผยแพร่พฤติกรรมก้าวร้าวทางกายของนักเรียนหญิง หรือวัยรุ่นหญิงผ่านทางสื่อละครโทรทัศน์ในลักษณะต่างๆ ซึ่งตัวแบบจะมีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์จริง หรือเหตุการณ์การจำลอง</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้</p>

	<p>บอกและแสดงพฤติกรรมทางกายที่เหมาะสมได้</p> <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย</p> <p>ขั้นตอนในการดำเนินงานกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยนำภาพจากละครที่มีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายในแบบต่างๆให้นักเรียนดู และตั้งคำถามว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรจากการดูภาพจากละครนี้ เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p>
	<p>ขั้นตอนในการดำเนินงานกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยนำภาพจากละครที่มีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายในแบบต่างๆให้นักเรียนดู และตั้งคำถามว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรจากการดูภาพจากละครนี้ เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม และแจกภาพจากละครให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> กลุ่มที่ 1 ภาพตบตีตามร่างกาย กลุ่มที่ 2 ชัดขาให้คนอื่นล้ม กลุ่มที่ 3 โยนของใส่ผู้อื่น 2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าจะมีวิธีลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายดังภาพได้อย่างไร 3. แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย 4. ผู้วิจัยสรุปวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ และเสริมประเด็นที่ยังขาดไปให้ <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และเน้นย้ำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมทางกายที่เหมาะสม</p> <p>สื่อที่ใช้</p> <p>แผ่นภาพพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายจากละคร จำนวน 3</p>

	<p>ภาพ</p> <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก</p>
<p>กิจกรรมที่ 6</p> <p>“รู้ตัวว่าตนสำคัญกว่าสิ่งไหน”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง (การใช้ตัวแบบประสบการณ์ของบุคคลอื่น การกระตุ้นทางอารมณ์) และแรงจูงใจ</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>การรับรู้ความสามารถตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งถ้าบุคคลรู้จักและเชื่อในความสามารถของตนก็จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองได้ อันจะช่วยให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้</p> <p>บอกและแสดงพฤติกรรมทางกายที่เหมาะสมได้</p> <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย</p> <p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยถามคำถามว่าถ้านักเรียนเกิดความรู้สึกไม่พอใจเพื่อน หรือบุคคลอื่นๆ นักเรียนจะมีวิธีปฏิบัติต่อบุคคลนั้นอย่างไร เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>1. ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกให้นักเรียนแต่ละคน และให้นักเรียนเขียนบันทึกเกี่ยวกับตนเองว่าในแต่ละวันมีพฤติกรรมและมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าว โดยให้บันทึกวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่นักเรียนได้ปฏิบัติลงในสมุดบันทึกด้วย ให้บันทึกทุกวัน และส่งผู้วิจัยในการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 14 (ระยะเวลา 4 สัปดาห์)</p> <p>2. ผู้วิจัย ให้นักเรียนดูตัวอย่างการบันทึก เรื่อง “บันทึก</p>

	<p>พฤติกรรมของตนเอง” ลงในสมุดบันทึก</p> <p>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอละคร ที่ตัวละครที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้สำเร็จ</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำบันทึก ที่สามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายได้</p> <p>สื่อที่ใช้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คลิปวิดีโอละคร 2. สมุดบันทึกพฤติกรรมตนเอง <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก</p>
<p>กิจกรรมที่ 7</p> <p>“ความก้าวร้าวลดลงด้วยแรงจูงใจ”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง (การกระตุ้นทางอารมณ์) และแรงจูงใจ</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>จากปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงที่มีการตบตีกัน ถ่ายคลิปเผยแพร่ผ่านโทรศัพท์มือถือ สื่อออนไลน์ ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของสื่อต่างๆ เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมเอาอย่างแพร่หลายในกลุ่มนักเรียนหญิง ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับ นับถือในความสามารถของตน ดังนั้น การพัฒนาทักษะตนเองในการเข้ากลุ่มและเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว จึงเป็นเรื่องแนวคิดที่สำคัญที่ควรนำมาใช้ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้</p> <p>บอกและแสดงพฤติกรรมทางกายที่เหมาะสมได้</p> <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>แรงจูงใจในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย</p>

	<p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยถามคำถามว่านักเรียนจะมีแรงจูงใจอะไรที่จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำภาพข้อความที่เกี่ยวกับแรงจูงใจเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้นักเรียนดูและอธิบายถึงความสำคัญของแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว 2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนแต่ละคน โดยให้นักเรียนเขียนลงในใบงานว่าจะใช้แรงจูงใจอะไรที่จะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง 3. ผู้วิจัยเลือกสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปแรงจูงใจ ที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายได้</p> <p>สื่อที่ใช้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ภาพข้อความแรงจูงใจ 2. ใบงาน <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก</p>
<p>กิจกรรมที่ 8</p> <p>“ร่วมแก้ไขด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง (ประสบการณ์ของบุคคลอื่น)</p> <p>แรงจูงใจ และกลุ่มสัมพันธ์</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>จากปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงที่มีการตบตีกัน ถ่ายคลิปเผยแพร่ผ่านโทรศัพท์มือถือ สื่อออนไลน์ ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของสื่อต่างๆ เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมเอาอย่างแพร่หลายในกลุ่มนักเรียนหญิง ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกใน</p>

	<p>กลุ่มยอมรับ นับถือในความสามารถของตน ดังนั้น การพัฒนาทักษะตนเองในการเข้ากลุ่มและเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว จึงเป็นเรื่องแนวคิดที่สำคัญที่ควรนำมาใช้ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้</p> <p>บอกและแสดงพฤติกรรมทางกายที่เหมาะสมได้</p> <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>แรงจูงใจในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย</p> <p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยถามคำถามว่านักเรียนจะมีแรงจูงใจอะไรที่จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำภาพข้อความที่เกี่ยวกับแรงจูงใจเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้นักเรียนดูและอธิบายถึงความสำคัญของแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว 2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนแต่ละคน โดยให้นักเรียนเขียนลงในใบงานว่าจะใช้แรงจูงใจอะไรที่จะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง 3. ผู้วิจัยเลือกสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปแรงจูงใจ ที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายได้</p> <p>สื่อที่ใช้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ภาพข้อความแรงจูงใจ 2. ใบงาน <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก</p>
--	---

<p>กิจกรรมที่ 10 “ไปบุคคล”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง การชักจูงด้วยคำพูด) แรงจูงใจ และกลุ่มสัมพันธ์</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>กิจกรรม “ไปบุคคล” เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียน เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ล้อเลียนปมด้อยหรือความบกพร่องต่างๆของผู้อื่น ฝึกการสังเกตและใช้การสื่อสารทางกายได้ดีและต้องมีการแสดงออกทางกายที่เหมาะสม ไม่แสดงพฤติกรรมที่ล้อเลียนผู้อื่น</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความรู้ความเข้าใจวิธีการเล่นเกมและสิ่งที่ได้รับจากเกมอย่างถูกต้อง 2. แสดงการลดพฤติกรรมการล้อเลียนผู้อื่น 3. เห็นอกเห็นใจเพื่อนที่มีปมด้อย หรือเพื่อนที่โดนล้อเลียน <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>กิจกรรม “ไปบุคคล” เป็นกิจกรรมการบรรยายรูปร่างลักษณะ ท่าทาง หรือพฤติกรรมของเพื่อน เพื่อเป็นการสื่อสารให้เพื่อนคนอื่นรู้ว่าเป็นใคร โดยผู้สอนจะแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มยืนเป็นแถวตอน การเริ่มเล่นผู้วิจัยจะบอกชื่อนักเรียนเป้าหมายที่ต้องการให้สมาชิกแต่ละกลุ่มไป แต่แต่ละกลุ่มจะต้องมีสมาชิก 1 คนที่เป็นคนทายชื่อนักเรียนเป้าหมายจากการไปของสมาชิกในกลุ่ม เมื่อนักเรียนในกลุ่มได้รับชื่อจากผู้สอนแล้วก็เริ่มทำการไปชื่อเพื่อน โดยจะสามารถพูดเพื่อไปชื่อเพื่อนได้คนละ 1 พยางค์เท่านั้น เพื่อให้คนทายทราบถึงคุณลักษณะของรายชื่อนักเรียนเป้าหมาย ซึ่งจะต้องเป็นการไปในทางที่ดีของเพื่อน เมื่อไปคนละ 1 พยางค์ครบทั้งกลุ่มแล้วให้นักเรียนที่เป็นคนทาย ทายชื่อเพื่อนที่เป็นเป้าหมาย หากกลุ่มใดตอบถูกจะได้ 1 คะแนน กลุ่มใดทำคะแนนได้ 10 คะแนนก่อนจะเป็นกลุ่มที่ชนะ</p>

	<p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ชั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยอธิบายกฎ การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมสาธิตให้นักเรียนดู เปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถาม</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นจำนวน 4 กลุ่ม 2. ผู้วิจัยป้อนชื่อนักเรียนที่เป็นเป้าหมาย พร้อมให้สัญญาณเริ่มเล่น 3. นักเรียนเริ่มทำการไขคนละ 1 พยางค์ แก่นักเรียนที่เป็นคนทายในกลุ่มของตน 4. เมื่อไขเสร็จ นักเรียนที่เป็นคนทายของแต่ละกลุ่ม บอกชื่อนักเรียนเป้าหมายที่ได้รับจากการไขของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม 5. หากตอบถูกจะได้กลุ่มละ 1 คะแนน กลุ่มไหนทำคะแนนถึง 10 คะแนนก่อนจะเป็นกลุ่มที่ชนะ <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยสรุปกลุ่มที่ชนะการแข่งขัน และให้รางวัลแก่ทีมที่ชนะ 2. ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมองในด้านดีของเพื่อนที่จะนำมาบอกเล่าหรือบ่งชี้ความเป็นตัวตนของเพื่อนคนนั้น ไม่ควรที่จะใช้วาจาที่เป็นการเยาะเย้ย ดุฎก <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างพร้อมบันทึก</p>
--	--

<p>กิจกรรมที่ 11 “กระทำตรงข้าม”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎี แรงจูงใจ และกลุ่มสัมพันธ์</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>กิจกรรม “กระทำตรงข้าม” เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความประพฤติ ปฏิบัติที่ดีทั้งทางกายและทางวาจา ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการที่จะคิดหาวิธีการแสดงพฤติกรรมที่ดีจากการเล่นเกมที่เกิดขึ้น</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความรู้ความเข้าใจจากการเล่นเกมกระทำตรงข้าม 2. เกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกม คิดอย่างสร้างสรรค์ 3. แสดงการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและทางกายได้ <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>กิจกรรม “กระทำตรงข้าม” เป็นการเล่นเกมโดยให้นักเรียนทั้งหมดช่วยกันตอบว่าพฤติกรรมที่เพื่อนกำลังแสดงนั้นเป็นพฤติกรรมอะไร โดยผู้วิจัยจะมีสลากให้ผู้เล่นได้ทำการจับว่าพฤติกรรมในสลากคือพฤติกรรมอะไร ซึ่งพฤติกรรมที่อยู่ในสลากจะเป็นพฤติกรรมความก้าวร้าวทั้งทางกายและวาจา นักเรียนที่จับได้พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นๆ จะต้องแสดงท่าทางที่ตรงกันข้ามเพื่อให้เพื่อนทายว่าเป็นพฤติกรรมใด การเริ่มเล่นเกมผู้วิจัยจะให้สุ่มชื่อนักเรียนครั้งละคน เมื่อผู้นำเรียกชื่อใครให้นักเรียนคนนั้นต้องมาหยิบสลากที่ระบุพฤติกรรมเอาไว้ เมื่อเปิดอ่านแล้วให้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับสลาก เพื่อนในแถวจะต้องตอบให้ถูกต้องว่าเป็นพฤติกรรมใด ภายในเวลา 1 นาที ถ้าเพื่อนในแถวตอบถูกให้กลับไปนั่งในแถวตามปกติ ถ้าไม่มีใครตอบถูกภายใน 1 นาที ผู้ที่เป็นคนแสดงพฤติกรรมจะถูกลงโทษ</p>

	<p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ชั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยอธิบายกฎ การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมสาธิตให้นักเรียนดู เปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถาม</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอน 4 แถว 2. ผู้วิจัยสุ่มชื่อนักเรียนคนแรกที่จะต้องออกมาทำการจับสลากพร้อมแสดงพฤติกรรมตรงกันข้ามกับสลาก ให้เพื่อนในแถวยกมือตอบจนถูก หากภายใน 1 นาทีไม่สามารถตอบถูก ผู้ที่แสดงพฤติกรรมจะถูกลงโทษ 3. นักเรียนที่ออกมาแสดงพฤติกรรมตรงข้ามสุ่มเรียกเพื่อนคนต่อไป เพื่อมาทำการจับสลากและแสดงพฤติกรรมตรงข้ามแบบเดิมไปเรื่อยๆจนครบทุกคน หรือเมื่อหมดเวลาเรียน <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยกล่าวชมเชยนักเรียนทุกคน และกล่าวสรุปว่า กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและทางวาจา โดยใช้ให้เห็นว่าพฤติกรรมในสลากเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่ควรที่จะแสดงออกมา ตรงข้ามพฤติกรรมที่ดีต่างหากที่เป็นพฤติกรรมที่ควรประพฤติปฏิบัติ แสดงออกมาและยกตัวอย่างนักแสดงที่ประพฤติปฏิบัติดีให้นักเรียนทราบ</p> <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างพร้อมบันทึก</p>
--	--

<p>กิจกรรมที่ 12 “สงบจิตพิจารณา”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง (การกระตุ้นทางอารมณ์ การชักจูงด้วยคำพูด) และแรงจูงใจ</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>ความคับข้องใจ เป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาการทางบุคลิกภาพ แต่ต้องมีจำนวนพอเหมาะที่จะช่วยพัฒนา Ego แต่ถ้ามีความคับข้องใจมากเกินไปก็จะเกิดมีปัญหา และทำให้เกิดกลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) ซึ่งเป็นวิธีการปรับตัวในระดับจิตใต้สำนึก ซึ่งการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นเป็นสัญชาตญาณ เพื่อให้ชีวิตของตนอยู่รอด โดยมีรูปแบบการปลดปล่อยทางอารมณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ถ้าบุคคลได้คิดวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและคิดทบทวนถึงการแสดงออกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ก็จะสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาได้</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้</p> <p>บอกวิธีและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและทางใจที่เหมาะสมได้</p> <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา</p> <p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนดูภาพความขัดแย้งของนักเรียน กับภาพนักเรียนนั่งสมาธิ และถามว่าจากภาพนักเรียนรู้สึกอย่างไร และชอบภาพไหนมากกว่ากันเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมและให้นั่งสมาธิคิดทบทวนเหตุการณ์ที่ตนเองเคยแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เหตุใดถึงทำให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาออกมา รู้สึกอย่างไร และให้คิดวิธีพูดหรือการสื่อสารอย่างไรที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หรือจะระงับอารมณ์โกรธ

	<p>อย่างไร</p> <p>3. ผู้วิจัยสุ่มอ่านความคิดของนักเรียนและแนวทางการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา โดยไม่เปิดเผยชื่อ</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนแนวทางการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและทางใจได้</p> <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างพร้อมบันทึก</p>
<p>กิจกรรมที่ 13</p> <p>“Your Message”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง</p> <p>(การชักจูงด้วยคำพูด)</p> <p>และแรงจูงใจ</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>กิจกรรม “Your Message” เป็นกิจกรรมที่ทำให้ นักเรียนรู้ถึงพฤติกรรมต่างๆของตนเองจากความคิดเห็นของเพื่อน เพื่อจะได้ทราบว่าตนเองควรจะมีการปรับพฤติกรรมที่ไม่ดีในด้านใด และควรจะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ดีเรื่องใด เป็น การสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้แก่ นักเรียน</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความรู้ความเข้าใจเกม “Your Message” และสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกม 2. แสดงการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและทางวาจาได้ 3. มีเจตคติที่ดีจากการเล่นเกม “Your Message” <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>กิจกรรม “Your Message” ผู้วิจัยจะแจกฉลากแก่นักเรียนทุกคนคนละ 10 ใบ เพื่อให้ นักเรียนเขียนข้อความที่ตรงกับเพื่อน(คนใดก็ได้) มากที่สุดคนละ 1 ใบ เมื่อนักเรียนเขียนข้อความที่ตรงกับเพื่อนแล้วให้ม้วนเป็นฉลากและนำไปใส่ในแก้วที่เพื่อนถือไว้หรือถ้า นักเรียนเห็นว่าข้อความที่ผู้วิจัยเตรียมให้ไม่มีข้อความใดตรงกับพฤติกรรมของเพื่อนก็สามารถ</p>

	<p>มันเป็นฉลากเปล่าๆได้ ทำเช่นนี้จนครบทุกคน โดยข้อความที่เขียนนั้นผู้วิจัยจะกำหนดให้ เช่น ชกต๋อย ทะเลาะวิวาท ล้อชื่อพ่อแม่ พุดจาหยาบคาย แก่ล้งเพื่อน พุดเพราะ รักเพื่อน ช่วยเหลือเพื่อน ซื่อสัตย์ เป็นต้น นักเรียนคนใดที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกายและวาจา น้อยที่สุดจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน</p> <p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยอธิบายกฎ การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมสาธิตให้นักเรียนดู เปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถาม</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเรียกชื่อนักเรียนมายืนหน้าแถวครึ่งละคน 2. ให้นักเรียนที่อยู่ในแถวเขียนพฤติกรรมที่ตรงกับนักเรียนที่ออกไปหน้าแถวลงในฉลาก พร้อมนำมาใส่ในแก้วของนักเรียนที่ออกมาหน้าแถว 3. ผู้วิจัยเรียกชื่อนักเรียนออกมาหน้าแถวเรื่อยๆจนครบทุกคน <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยบอกถึงพฤติกรรมที่เพื่อนวิจารณ์แก่นักเรียนทุกคนเพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมของตนเองและสามารถนำกลับไปปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ดีได้ 2. สรุปผู้ที่ได้รับรางวัล 3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเล่นเกมนี้ คือ การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกายและทางวาจาที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ข้างต้น <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างพร้อมบันทึก</p>
--	--

<p align="center">กิจกรรมที่ 14 “You are the Best”</p>	<p>สอดคล้องกับทฤษฎีความสามารถตนเอง (กระตุ้นทางอารมณ์) และแรงจูงใจ</p>
	<p>สาระสำคัญ</p> <p>ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนมีทั้งในระดับบุคคลที่มีผลจากการเจริญเติบโตทางร่างกาย และความเป็นอิสระที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างก้าวกระโดดของสังคมไทย วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันตนเองต่ำจึงไม่อาจต้านต่อแรงผลักดันของสังคมเหล่านี้เข้าสู่ระบบวัตุนิยม ใช้เวลาว่างกับกลุ่มเพื่อน ให้ความสำคัญกับเทคโนโลยี เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน โรงเรียนจึงเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกที่สำคัญในการสนับสนุนและเอื้อต่อการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น เพื่อป้องกันการชักนำสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆการได้รับรู้ปัญหา เข้าถึงวัยรุ่นอย่างใกล้ชิด จะช่วยให้รู้ปัญหาและช่วยแนะแนวทางการแก้ไข ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวต่างๆได้อย่างทันเวลาและได้ผลยิ่งขึ้น</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้</p> <p>บอกประโยชน์ของการแนะแนวสุขภาพสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้</p> <p>สาระการเรียนรู้</p> <p>การแนะแนวสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย วาจา ใจ</p> <p>ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าเมื่อนักเรียนมีปัญหาจะทำอย่างไร และสามารถปรึกษาใครได้บ้าง สุ่มนักเรียนตอบคำถาม เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p> <p>ขั้นกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองที่เคยปฏิบัติ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนความรู้สึกของตนเองในแผ่นกระดาษในหัวข้อที่ว่า “หากมีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว

	<p>จะทำอย่างไรและจะปรึกษาใคร”</p> <p>3. ผู้วิจัยสุ่มอ่านความรู้สึกของนักเรียนโดยไม่เปิดเผยชื่อ</p> <p>4. ผู้วิจัยสรุปและบอกนักเรียนถึงการให้บริการการแนะแนวสุขภาพสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งมี 2 รูปแบบ คือ การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม ผู้วิจัยเน้นย้ำว่านักเรียนสามารถปรึกษาครูได้ เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับตัวนักเรียน เพื่อหาแก้ไขและป้องกันปัญหาร่วมกัน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์จากการแนะแนวสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ</p> <p>การประเมินผล</p> <p>ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างพร้อมบันทึก</p>
--	--

ภาคผนวก ค
คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



คู่มือ

โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษา
เพื่อลดความก้าวร้าว

ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

พันธศรี คำทูล

คำนำ

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนานักเรียนได้ใช้ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยมุ่งหวังว่าเมื่อนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวผ่านการใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาตามคู่มือนี้แล้ว นักเรียนจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง กล่าวคือ นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดี

การนำคู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นให้เกิดผลสำเร็จนั้น มีหลักการสำคัญคือ ก่อนที่จะนำคู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นไปใช้ ควรทำการวัดระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้เครื่องมือวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่อยู่ในคู่มือนี้ เพื่อกำหนดแนวทางที่เหมาะสมสำหรับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว หลังจากนั้นจึงใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาที่อยู่ในคู่มือเล่มนี้จัดโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาให้แก่นักเรียน

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ และมีการทดลองใช้โปรแกรมที่มีการปฏิบัติจริง จึงมีความเหมาะสมกับครูหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนานักเรียนนำไปใช้เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

การจัดทำคู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นสำเร็จลงได้ด้วยดีนั้น ผู้เขียนขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัสมา วัฒนบูรานนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาชัย สุวรรณธาดา ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำในการจัดทำคู่มือนี้

พันธุสิริ คำทูล
พฤศจิกายน 2558

สารบัญ

	หน้า
พฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง	1
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง	3
กระบวนการใช้โปรแกรมกิจกรรมสุศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น	4
- แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น	6
- โปรแกรมกิจกรรมสุศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น	11

พฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง

ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมีมากขึ้นในสังคมไทยและเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ควรแก้ไข ปัญหา เนื่องจากวัยรุ่นนั้นอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความสับสนทางจิตใจเป็นอย่างมากกับการค้นหาจุดยืนของตัวเอง อีกทั้งระดับฮอร์โมนต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงมีผลให้อารมณ์ฉุนเฉียวได้ง่าย จึงอาจจะเป็นหนึ่งในสาเหตุของการใช้กำลังเข้าแก้ปัญหาของวัยรุ่น นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนและครอบครัวก็เป็นส่วนหนึ่งของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น ทั้งจากการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่วัยเด็กก็มีส่วนผลักดันให้เกิดการใช้ความรุนแรงในกลุ่มนักเรียนได้



ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาโดยมุ่งหวังให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดหรือบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. **พฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ** หมายถึง สิ่งที่เกิดจากการคิดภายในจิตใจของบุคคล ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางวาจาและทางกาย เช่น ความคับข้องใจ การคิดตำหนิใจ การคิดร้ายกับผู้อื่น หรืออารมณ์โกรธ โมโห จนทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทั้งทางวาจาและทางกาย
2. **พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย** หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมทางกรกระทำ เช่น มองเหยียดหยาม ขัดขาน ตบหน้า ผลัก กระชากตัว ถีบ เขี่ยบศีรษะ บังคับให้บุคคลอื่นทำตามที่ต้องการ และการทำร้ายร่างกาย
3. **พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา** หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางการพูด เช่น พูดกระทบ พูดเสียดสี แซว นินทา ใส่ร้าย พูดจาข่มขู่ ด่าทอ พูดคำหยาบ

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

ความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว

ความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับ ความรุนแรง	พฤติกรรม ก้าวร้าวทางใจ	พฤติกรรม ก้าวร้าวทางกาย	พฤติกรรม ก้าวร้าวทางวาจา
ระดับอ่อน	<ul style="list-style-type: none"> • ความคับข้องใจ • โกรธ • โมโห 	<ul style="list-style-type: none"> • สีหน้าบึ้งตึง • แวดตาไม่เป็นมิตร • แสดงท่าที่ไม่พอใจ • มองเหยียดหยาม 	<ul style="list-style-type: none"> • พูดโต้ตอบด้วยน้ำเสียงห้วน • ขึ้นเสียง พูดกระทบ • แชวะ • พูดเสียดสี ประชดประชัน นินทา • พูดคำหยาบ
ระดับปานกลาง	<ul style="list-style-type: none"> • คิดตำว่าในใจ • คิดร้ายกับผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> • แสดงท่าทางวางอำนาจ • ผลัก ชัดซา 	<ul style="list-style-type: none"> • ส่งเสียงกระแทก • เอะอะ ชูตะคอก
ระดับรุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> • ขาดสติ • ขาดความยับยั้งชั่งใจ 	<ul style="list-style-type: none"> • ชกต่อย ทุบตี ตบหน้า • ถีบกระชากตัว เหยียบ • ศีรษะ • ทำลายข้าวของ 	<ul style="list-style-type: none"> • ตำหนอด้วยคำพูดรุนแรง • ขู่อาฆาตเอาชีวิต

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัย ดังนี้

ปัจจัยภายใน	ปัจจัยภายนอก
<ul style="list-style-type: none"> • การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ฮอร์โมน • ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองต่ำ 	<ul style="list-style-type: none"> • ครอบครัว • กลุ่มเพื่อน • อิทธิพลจากสื่อ

ปัจจัยภายใน

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ฮอร์โมน วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและพัฒนาการจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ และเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญมากที่สุด เพราะต้องเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองต่ำ เมื่อวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองต่ำ วัยรุ่นจะไม่สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้

ปัจจัยภายนอก

ครอบครัว ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้ ขาดการอบรมสั่งสอน ความขัดแย้ง ความรุนแรงในครอบครัว

กลุ่มเพื่อน พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน มีความกังวลใจเรื่องสัมพันธภาพ การคบเพื่อนจึงเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่นอย่างมาก

อิทธิพลจากสื่อ จากปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงที่มีการติดกัน ถ่ายคลิปเผยแพร่ผ่านโทรศัพท์มือถือ สื่อออนไลน์ ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของสื่อต่างๆ เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมเอาอย่างแพร่หลายในกลุ่มนักเรียนหญิง ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับ นับถือในความสามารถของตน

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

กระบวนการใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษา
เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง
มัธยมศึกษาตอนต้น

วัดพฤติกรรมก้าวร้าว
ในนักเรียนหญิง



ใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น





กระบวนการใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นมีขั้นตอนดำเนินงานดังนี้

- ✓ การวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น
- ✓ การใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

การวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ต้องทำอย่างไร?

ในการวัดระดับพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ครูผู้ใช้แบบวัดระดับพฤติกรรมก้าวร้าว ควรดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- ❖ **ชี้แจงวัตถุประสงค์** ➔ ชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการวัดระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น
- ❖ **นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว** ➔ บันทึกคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวรายข้อ โดยแต่ละข้อมีคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดยมีข้อความเชิงบวกและเชิงลบ
- ❖ **คำนวณค่าเฉลี่ยรายข้อ** ➔ หาคะแนนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวรายข้อ ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนน
- ❖ **วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมก้าวร้าว** ➔ นำคะแนนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวมาเทียบเกณฑ์การตัดสินระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น
- ❖ **จัดกลุ่มนักเรียนตามผลการวิเคราะห์** ➔ สามารถจัดกลุ่มนักเรียนได้ 3 กลุ่ม คือ นักเรียนที่มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวมาก ปานกลาง และน้อย

แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อนักเรียน..... ชั้น

แบบวัดระดับพฤติกรรมก้าวร้าวฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ “การปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น” คำตอบแต่ละข้อจะไม่มีข้อใดเป็นคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะคำตอบของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียนคนนั้น ขอให้นักเรียนตอบตามสภาพความเป็นจริงทุกข้อ วิธีการตอบแบบสอบถาม ให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ระหว่างตัวนักเรียนกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันว่านักเรียนปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นอย่างไร คำตอบของนักเรียนไม่มีผลเสียใดๆต่อตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

* หมายถึงข้อคำถามเชิงบวก

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ
ตอนที่ 1					
1. ฉันไม่เคยผลักหรือกระชากตัวเมื่อไม่พอใจเพื่อน *	1	2	3	4	5
2. ฉันจะทำตามพี่ผู้ใหญ่ตักเตือน *	1	2	3	4	5
3. ฉันชอบแกล้งเพื่อน	5	4	3	2	1
4. ถ้าฉันรู้ว่าเพื่อนทะเลาะกัน ฉันจะรีบไปสมทบทันที	5	4	3	2	1
5. ฉันชอบถ่ายคลิปเวลาเพื่อนทะเลาะกัน และแชร์ให้คนอื่นดู	5	4	3	2	1
6. เมื่อฉันมีปัญหากับเพื่อน ฉันจะต้องเรียกคนนั้นมาคุยเพื่อคนอื่นจะได้รู้ว่าฉันแกล้งไม่กลัวใคร	5	4	3	2	1
7. ฉันไม่เคยทำท่าล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อน *	1	2	3	4	5
8. ฉันจะกระแทกของเสียงดัง เพื่อให้คนอื่นรู้ว่าฉันไม่พอใจ	5	4	3	2	1
9. ถ้าเพื่อนขวางทางเดินฉัน ฉันจะผลักให้เพื่อนพ้นทางเดิน	5	4	3	2	1
10. ฉันเคยตบตี กระชากศีรษะเพื่อนเวลาทะเลาะกัน	5	4	3	2	1
11. ฉันแกล้งเพื่อนให้เจ็บตัว เพราะสนุกดี (เช่น ชักขาให้ล้ม, ตึงผม)	5	4	3	2	1
12. ถ้าฉันอยากคุยของที่เพื่อนดูอยู่ ก็จะไปขอมาดูก่อน	5	4	3	2	1

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ
13. ถ้าใครทำเพื่อนฉันเจ็บตัวหรือเสียใจ ฉันจะต้องเอาคืนทันที	5	4	3	2	1
14. เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่น และถูกทำร้ายให้ต่อสู้อัน ฉันจะตอบรับทันที	5	4	3	2	1
15. ถ้าฉันเจอเพื่อนที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะแหยให้เขาไม่พอใจ	5	4	3	2	1
16. ฉันจะป้าของใส่เพื่อน ถ้าเพื่อนทำให้ฉันโกรธ	5	4	3	2	1
17. ฉันจะโพสรูปที่เพื่อนทำผิดพลาด หรือรูปลงในสื่อออนไลน์ เพื่อให้เพื่อนคนนั้นอับอายเพราะสนุกดี	5	4	3	2	1
18. ถ้ามีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันไม่เคยใช้กำลังตัดสิน *	1	2	3	4	5
19. ฉันไม่เคยทำข่าวของเพื่อนเสียหายเมื่อฉันไม่พอใจเพื่อนคนนั้น *	1	2	3	4	5
20. ฉันเคยเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย	5	4	3	2	1
21. ฉันแกล้งเพื่อนเพราะเลียนแบบจากตัวละครในทีวี	5	4	3	2	1
22. ฉันเคยตบตี หรือกระชากศีรษะคนที่ทำให้ฉันโกรธมาก	5	4	3	2	1
23. ฉันทะเลาะตบตีกับคนอื่นเมื่อฉันโกรธมาก เพราะเห็นตัวอย่างจากสื่อ	5	4	3	2	1
ตอนที่ 2					
24. ฉันมักจะพูดถึงความดีของเพื่อนเสมอ *	1	2	3	4	5
25. ถ้าฉันไม่ชอบใครก็จะพูดกระแทกคนนั้นเสมอ	5	4	3	2	1
26. ฉันจะเข้าไปต่อว่าทันทีถ้าใครว่าฉัน	5	4	3	2	1
27. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันจะบอกใส่เพื่อนทันที	5	4	3	2	1
28. ฉันพูดเสียงดังรบกวนขณะครูสอน	5	4	3	2	1
29. เมื่อเพื่อนตกใจในเรื่องส่วนตัวฉัน ฉันจะไม่พอใจและต่อว่ากลับทันที	5	4	3	2	1
30. ฉันชอบล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน	5	4	3	2	1

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ
31. ฉันชอบพูดเสียงดังโวยวายในห้องเรียน เพื่อให้เพื่อนรู้สึกกลัวฉัน	5	4	3	2	1
32. ฉันพูดเยาะเย้ยเพื่อนทันทีเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด	5	4	3	2	1
33. ฉันไม่เคยพูดร้ายๆให้เพื่อนโกรธ *	1	2	3	4	5
34. เมื่อฉันรู้ว่าใครนินทาฉัน ฉันจะพูดไม่ติดกับคนนั้น	5	4	3	2	1
35. ฉันไม่เคยพูดคำหยาบ หรือคำแรงๆ เมื่อไม่พอใจใคร*	1	2	3	4	5
36. ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เจ็บใจ	5	4	3	2	1
37. ฉันชอบตั้งฉายาให้เพื่อนที่มีปมด้อยต่างๆ	5	4	3	2	1
38. ฉันจะไม่วิจารณ์เพื่อนตรงๆถ้าฉันไม่พอใจ*	1	2	3	4	5
39. ถ้าคนอื่นพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ติดกับทันที	5	4	3	2	1
40. ฉันพูดคำหยาบเสมอ เพราะรู้สึกสะใจ	5	4	3	2	1
41. ฉันไม่เคยทะเลาะกับเพื่อน คำด้วยถ้อยคำรุนแรง *	1	2	3	4	5
42. ฉันไม่เคยพูดจาข่มขู่คนอื่น *	1	2	3	4	5
43. ฉันไม่เคยข่มขู่รบกวนให้ทำตามหรือนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน *	1	2	3	4	5
44. ฉันเขียนข้อความกระทบ ประชดประชันคนอื่นในสื่อออนไลน์เสมอ	5	4	3	2	1
45. เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับคนอื่น ฉันเคยพูดประชดให้เขาเจ็บใจ	5	4	3	2	1
46. ถ้าใครมาแย้งหรือมาชื่นชมคนที่ฉันชอบ ฉันต้องไปต่อว่าทันที	5	4	3	2	1
ตอนที่ 3					
47. ถ้าเพื่อนมาหยอหยัน ฉันจะรู้สึกโกรธและคิดดูอาฆาตเพื่อนคนนั้นในใจ	5	4	3	2	1
48. ถ้าครูสั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันเคยคิดขัดขืนไม่ยอมทำตามที่ครูบอก	5	4	3	2	1
49. ถ้าสิ่งของฉันเสียหายฉันเคยคิดสาปแช่งคนทำ	5	4	3	2	1
50. เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะระงับอารมณ์โกรธไม่ได้ * *	1	2	3	4	5

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำ
51. ถ้าใครมาทำให้ฉันอับอาย ฉันคิดจะเอาคืนกลับไปให้คนนั้นอับอายเท่ากัน	5	4	3	2	1
52. ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด ฉันรู้สึกไม่พอใจและคิดโต้เถียงทันที	5	4	3	2	1
53. ฉันรู้สึกไม่ชอบเวลาเพื่อนทะเลาะกัน *	1	2	3	4	5
54. ฉันเคยตำว่าเพื่อนในใจ เวลาเพื่อนทำให้ฉันไม่พอใจ	5	4	3	2	1
55. ฉันไม่เคยคิดปาหรือขว้างของใส่คนที่มาทำร้ายฉันก่อน *	1	2	3	4	5
56. ฉันไม่เคยคิดร้ายกับเพื่อน *	1	2	3	4	5
57. ฉันไม่เคยคิดตำเพื่อนหรือคนอื่นลงเพื่อระบายความในใจ แม้ว่าฉันจะรู้สึกโกรธคนนั้นมาก *	1	2	3	4	5
58. ถ้าฉันรู้ว่าใครเขียนว่าฉันในสื่อออนไลน์ ฉันจะรู้สึกไม่ไหวและคิดตำคนนั้นในใจ	5	4	3	2	1
59. เมื่อฉันโกรธ ฉันไม่เคยคิดทำลายของส่วนรวมเสียหาย *	1	2	3	4	5
60. ฉันไม่เคยคิดโกหกพ่อแม่ หรือครู เมื่อฉันแกล้งหรือทำร้ายผู้อื่น *	1	2	3	4	5

นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวควรมี “คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่าไร”

คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวคิดจากค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าว ที่มีพิสัยคะแนนตั้งแต่ 1.00-5.00 โดยการแปลความหมายของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจะเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดให้ ดังนี้

คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว	ความหมาย
4.21 – 5.00	นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากที่สุด
3.41 – 4.20	นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวมาก
2.61 – 3.40	นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวปานกลาง
1.81 – 2.60	นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร่วมน้อย
1.00 – 1.80	นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยที่สุด

❖ ❖ คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ❖ ❖

คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว = $\frac{\text{คะแนนรวมของข้อคำถามการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้ง 60 ข้อ}}{60}$

หมายเหตุ

- ☺ พฤติกรรมก้าวร้าวทางกายมี 23 ข้อ ตั้งแต่ข้อคำถามที่ 1-23
- ☺ พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจามี 23 ข้อ ตั้งแต่ข้อคำถามที่ 24-46
- ☺ พฤติกรรมก้าวร้าวทางใจมี 23 ข้อ ตั้งแต่ข้อคำถามที่ 47-60
- ☺ ข้อคำถามมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ “เครื่องหมาย * หลังข้อคำถาม หมายถึง ข้อคำถามเชิงบวก” เกณฑ์ในการให้คะแนนจะต่างกัน (ดังที่แสดงในตารางแบบวัดพฤติกรรม)



การใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นโปรแกรมที่ช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงได้ อันจะส่งเสริมให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นำไปสู่การมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น

โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบไปด้วย 16 กิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมที่ 1 การทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น (pre test)
- กิจกรรมที่ 2 พฤติกรรมก้าวร้าวคืออะไร
- กิจกรรมที่ 3 เหตุปัจจัยความก้าวร้าวนักเรียนหญิง
- กิจกรรมที่ 4 แก้ปัญหาความก้าวร้าวสำคัญยิ่ง
- กิจกรรมที่ 5 ป้องกันสิ่งก่อก้าวร้าวหลายปัจจัย
- กิจกรรมที่ 6 ลดละเลิกความก้าวร้าวทางกายา
- กิจกรรมที่ 7 รู้ตัวว่าตนสำคัญกว่าสิ่งไหน
- กิจกรรมที่ 8 ความก้าวร้าวลดลงด้วยแรงจูงใจ
- กิจกรรมที่ 9 ร่วมแก้ไขด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- กิจกรรมที่ 10 ฉายาดารา
- กิจกรรมที่ 11 ไปบุคคล
- กิจกรรมที่ 12 กระทำตรงข้าม
- กิจกรรมที่ 13 สงบจิตพินิจวาจา
- กิจกรรมที่ 14 Your message
- กิจกรรมที่ 15 You are the best
- กิจกรรมที่ 16 การทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น (post test)

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา

พฤติกรรมก้าวร้าวคืออะไร

สาระสำคัญ

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่เริ่มจากภายในจิตใจหรือจิตใจได้สำนึก แล้วแสดงออกมาทางร่างกายและวาจา โดยหวังให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดหรือบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ การแสดงของพฤติกรรมก้าวร้าวมี 3 ลักษณะ ดังนี้

พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางการกระทำ เช่น

มองเหยียดหยาม ชัดชา ตบหน้า ผลัก กระทบกั้ว ถีบ เหยียบศีรษะ บังคับให้บุคคลอื่นทำตาม ที่ตนต้องการ และการทำร้ายร่างกาย

พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาทางการพูด เช่น พูดกระทบ พูดเสียดสี แชวะ นินทา ใส่ร้าย พูดจาข่มขู่ ต่ำทอ พูดคำหยาบ

พฤติกรรมก้าวร้าวทางใจ หมายถึง สิ่งที่เกิดจากการคิดภายในจิตใจของบุคคล ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางวาจาและทางกาย เช่น ความคับข้องใจ การคิดว่าในใจ การคิดร้ายกับผู้อื่น หรืออารมณ์โกรธ โมโห จนทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทางวาจาและทางกาย



วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. บอกลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายทางวาจาและทางใจได้
2. จำแนกพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่สมควรแสดงออกได้
3. ยกตัวอย่างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูนำภาพข่าวพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงจากหนังสือพิมพ์ให้นักเรียนดู เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

ชั้นกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มนักเรียน โดยให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวจากภาพข่าวหนังสือพิมพ์
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการวิเคราะห์พฤติกรรมก้าวร้าวจากภาพข่าวหนังสือพิมพ์
3. ครูสอนนักเรียน เรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและวาจา

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย วาจาและใจ โดยครูเน้นย้ำให้นักเรียนตระหนักถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

สื่อที่ใช้

1. ภาพข่าวจากหนังสือพิมพ์
2. Power point เรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและวาจา

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก

เหตุปัจจัยความก้าวร้าวนักเรียนหญิง

สาระสำคัญ

ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมีมากขึ้นในสังคมไทย ซึ่งเป็นปัญหาที่ซับซ้อนเกี่ยวข้อกันหลายมิติ เกิดจากปัจจัยหลายประการ ทั้งจากตัวนักเรียนเองและปัจจัยสภาพแวดล้อมภายนอก ตั้งแต่ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน สังคม ค่านิยม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่อกันไปมาอย่างต่อเนื่องและซับซ้อน จนทำให้นักเรียนบางคนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา โดยการตบตีกันและเผยแพร่ภาพเหตุการณ์ผ่านโทรศัพท์มือถือรูปแบบคลิปวิดีโอและทางสื่อต่างๆ ทั้งนี้เกิดจากอิทธิพลของสื่อ ทั้งสื่อโทรทัศน์ที่มีฉากนางเอกตบตีกัน สื่อสิ่งพิมพ์ที่มีภาพข่าวการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหญิง และการได้เห็นคลิปนักเรียนหญิงตบกันมาก่อน ยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบในกลุ่มนักเรียนหญิงตามมา

สรุปปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น ได้ดังนี้

1. การขาดความอบอุ่นในครอบครัว เนื่องจากบิดามารดาให้ความรักและความเอาใจใส่ไม่เพียงพอ ถูกทอดทิ้ง ถูกลงโทษรุนแรง ได้รับความกดดัน เก็บกดความโกรธ แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการระบายชดเชย

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆได้ ทำให้ไม่มีความสุข คิดว่าไม่มีใครเป็นเพื่อนที่ดีของตน
3. บิดามารดาหรือผู้ปกครองเข้มงวดเกินไป เจ้าระเบียบและเคร่งครัดเกินไป
4. บิดามารดาหรือผู้ปกครองรักและตามใจ ปล่อยลูกเกินไป ทำให้เด็กคิดว่าจะได้รับสิ่งต่างๆจากเพื่อน เหมือนที่ได้รับจากบิดามารดา เมื่อไม่ได้ตามต้องการก็จะแสดงความก้าวร้าว ชมขู่ เพื่อให้ได้ตามใจตนเอง
5. นักเรียนบางคนแสดงความก้าวร้าวกับครูผู้สอนเพราะมีปัญหาบางประการเกิดขึ้น เช่น ไม่ชอบเพราะคิดว่าครูไม่ยุติธรรม หรือถูกดูโดยไม่ผิด
6. เด็กมีปมด้อยจึงสร้างปมเด่น หรือเคยถูกรังแกมาก่อน
7. มีการเลียนแบบจากสื่อภาพยนตร์โทรทัศน์ที่รุนแรง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. บอกปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงได้
2. วิเคราะห์ลักษณะการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงได้

สาระการเรียนรู้

1. ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง
2. ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเปิดคลิปวิดีโอนักเรียนหญิงตบตีกัน และให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองหรือที่เหตุการณ์พฤติกรรมก้าวร้าวที่นักเรียนเคยพบ เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้นักเรียนช่วยกันเขียนความรู้สึก แสดงความคิดเห็น และวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้น และให้นักเรียนเขียนสรุปวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าว

3. ครูช่วยเสริมในแต่ละประเด็นปัญหาที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ และให้คำชมเชย

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว

สื่อที่ใช้

1. คลิปวิดีโอ
2. กระดาษ A4, กระดาษโปสเตอร์

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก

แก้ปัญหาความก้าวร้าวสำคัญยิ่ง

สาระสำคัญ

การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาตัวบุคคลให้ตระหนักถึงความสามารถของตนเองที่จะไม่ทำหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา ซึ่งจะช่วยลดผลกระทบที่มีต่อการพัฒนาการและความสามารถในด้านต่างๆของตัวนักเรียนด้วย

แนวทางการแก้ไขมีดังนี้

1. สำหรับผู้ปกครอง ควรพยายามเข้าใจปัญหา สาเหตุและการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหารวมทั้งควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองและสร้างปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ให้เกิดความรัก ความเข้าใจ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในการระบายอารมณ์โกรธ โดยไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา
2. สำหรับครู ให้ความเข้าใจ สนใจ รับฟังคำพูด ความคิด ความรู้สึกในการกระทำ ชี้ให้เห็นผลเสียของการกระทำ แนะนำทางเลือกในการระบายความโกรธ ก้าวร้าว ความไม่พอใจในวิธีการที่เหมาะสม
3. สำหรับเพื่อน ไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ช่วยกันร่วมป้องกันการเกิดเหตุที่เป็นการกระตุ้นให้เกิดปัญหา โดยให้ร่วมกลุ่มกิจกรรมที่ได้แสดงความสามารถและได้รับการยอมรับ และแสดงพฤติกรรมชื่นชมยินดีเมื่อมีพฤติกรรมที่ดี

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

บอกวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวได้

สาระการเรียนรู้

การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูถามคำถามนำว่า ถ้านักเรียนประสบปัญหาหรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่กำลังทะเลาะกัน นักเรียนจะมีวิธีอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวขึ้น ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นกิจกรรม

1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว โดยให้สมาชิกเสนอวิธีที่เคยได้ปฏิบัติตามแล้วหรือที่เคยเห็นจากบุคคลอื่น โดยเขียนวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวลงในแผ่นกระดาษบัตรคำที่แจกให้ นำมาติดไว้ที่กระดาน และกำหนดกติกาว่า กลุ่มใดเสร็จก่อนและได้คะแนนรวมจากการให้คะแนนจากครู กลุ่มที่ได้คะแนนรวมสูงสุดจะเป็นผู้ชนะและได้รางวัล

2. ครูและนักเรียนช่วยกันตรวจและนับคะแนน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการให้คะแนนด้วย ครูกล่าวชมเชยเมื่อแต่ละกลุ่มเขียนคำตอบบอกวิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวได้ถูกต้อง

3. ครูสรุปคะแนนและตัดสินผู้ชนะ โดยกลุ่มที่ได้คะแนนรวมสูงสุดจะเป็นผู้ชนะ ครูกล่าวชมเชยกลุ่มที่ชนะและเน้นย้ำให้นักเรียนเห็นว่าถ้านักเรียนปฏิบัติด้วยความตั้งใจและสามัคคีก็สามารถประสบความสำเร็จได้

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันการแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวและเน้นให้นักเรียนตระหนักและนำไปใช้ปฏิบัติจริง

สื่อที่ใช้

1. บัตรคำ
2. กระดานติดบัตรคำ

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก

ป้องกันสิ่งก่อกำร้าวหลายปัจจัย

สาระสำคัญ

ปัจจุบันพบว่า เป็นวัยรุ่นที่มีพัฒนาการที่เด่นชัดในด้าน การมีความคิดเป็นตัวของตัวเอง เริ่มใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ให้ความสำคัญกับเพื่อนและการเข้ากลุ่ม และสภาพสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก มีสภาพแวดล้อมที่ล่อแหลม ทำให้ต้องเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องต่างๆ ตามมา ฉะนั้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่วัยรุ่นเพื่อสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงต่อการปฏิบัติพฤติกรรม และเอื้อให้ความคาดหวังต่อผลลัพธ์จากพฤติกรรมมีโอกาสสำเร็จได้ และเมื่อบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนจะเป็นคนเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคได้ การป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนมีความสามารถดังนี้

บอกและเสนอแนวทางการป้องกันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวได้

สาระการเรียนรู้

การป้องกันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิง

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูนำภาพนักเรียนหญิงทะเลาะกันและภาพนักเรียนที่ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างปรองดอง แล้วถามนักเรียนว่าชอบภาพใดมากกว่ากัน เพราะเหตุใด ให้นักเรียนเลือกและแสดงความคิดเห็น เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนจับคู่และให้แต่ละคู่ช่วยกันเขียนความรู้สึกจากการดูภาพทั้งสองภาพและให้เขียนสรุปปัญหาของการเกิดพฤติกรรมจากภาพมีอะไรบ้าง
2. ครูให้แต่ละคู่นำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยครูกระตุ้นให้นักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าจะทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว
3. ครูสรุปแนวทางการป้องกันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนแต่ละคู่ และให้นักเรียนที่เคยมีประสบการณ์การป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาเล่าประสบการณ์นั้นเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางการป้องกันปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว

สื่อที่ใช้

แผ่นภาพพฤติกรรมก้าวร้าว และแผ่นภาพพฤติกรรมที่ไม่ก้าวร้าว

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก

ลดละเลิกความก้าวร้าวทางกาย

สาระสำคัญ

ปัจจุบันมีการเผยแพร่พฤติกรรมก้าวร้าวทางกายของนักเรียนหญิง หรือวัยรุ่นหญิงผ่านทางสื่อละครโทรทัศน์ในลักษณะต่างๆ ซึ่งตัวแบบจะมีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์จริง หรือเหตุการณ์จำลอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

บอกและแสดงพฤติกรรมทางกายที่เหมาะสมได้

สาระการเรียนรู้

การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)**ขั้นนำ**

ครูนำภาพจากละครที่มีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายในรูปแบบต่างๆให้นักเรียนดู และตั้งคำถามว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรจากการดูภาพจากละครนี้ เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นกิจกรรม

1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม และแจกภาพจากละครให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้
 - กลุ่มที่ 1 ภาพตบตีตามร่างกาย
 - กลุ่มที่ 2 ชัดขาให้คนอื่นล้ม
 - กลุ่มที่ 3 โยนของใส่ผู้อื่น

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าจะมีวิธีลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายได้อย่างไร
3. แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย
4. ครูสรุปวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ และเสริมประเด็นที่ยังขาดไปให้

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และเน้นย้ำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมทางกายที่เหมาะสม

สื่อที่ใช้

แผ่นภาพพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายจากละคร จำนวน 3 ภาพ

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก

รู้ตัวว่าตนสำคัญกว่าสิ่งไหน

สาระสำคัญ

การรับรู้ความสามารถตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งถ้าบุคคลรู้จักและเชื่อในความสามารถของตนก็จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองได้ อันจะช่วยให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

บอกและแสดงพฤติกรรมทางกายที่เหมาะสมได้

สาระการเรียนรู้

การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูถามคำถามว่าถ้านักเรียนเกิดความรู้สึกไม่พอใจเพื่อน หรือบุคคลอื่นๆ นักเรียนจะมีวิธีปฏิบัติต่อบุคคลนั้นอย่างไร เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นกิจกรรม

1. ครูแจกสมุดบันทึกให้นักเรียนแต่ละคน และให้นักเรียนเขียนบันทึกเกี่ยวกับตนเองว่าในแต่ละวันมีพฤติกรรมและมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง โดยเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าว โดยให้บันทึกวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่นักเรียนได้ปฏิบัติลงในสมุดบันทึกด้วย ให้บันทึกทุกวัน และส่งผู้วิจัยในการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 14 (ระยะเวลา 4 สัปดาห์)
2. ครูให้นักเรียนดูตัวอย่างการบันทึก เรื่อง “บันทึกพฤติกรรมของตนเอง” ลงในสมุดบันทึก
3. ครูให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอละคร ที่ตัวละครที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้สำเร็จ

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการทำบันทึก ที่สามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายได้

สื่อที่ใช้

1. คลิปวิดีโอละคร
2. สมุดบันทึกพฤติกรรมตนเอง

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก

ความก้าวร้าวลดลงด้วยแรงจูงใจ

สาระสำคัญ

จากปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงที่มีการตบตีกัน ถ่ายคลิปเผยแพร่ผ่านโทรศัพท์มือถือ สื่อออนไลน์ ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของสื่อต่างๆ เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมเอาอย่างแพร่หลายในกลุ่มนักเรียนหญิง ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับ นับถือในความสามารถของตน ดังนั้น การพัฒนาทักษะตนเองในการเข้ากลุ่มและเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรม

ก้าวร้าว จึงเป็นเรื่องแนวคิดที่สำคัญที่ควรนำมาใช้ในกลุ่มนักเรียนหญิงเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้
บอกและแสดงพฤติกรรมทางกายที่เหมาะสมได้

สาระการเรียนรู้
แรงจูงใจในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูถามคำถามว่านักเรียนจะมีแรงจูงใจอะไรที่จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นกิจกรรม

1. ครูนำภาพข้อความที่เกี่ยวกับแรงจูงใจเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้นักเรียนดูและอธิบายถึงความสำคัญของแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
2. ครูแจกใบงานให้นักเรียนแต่ละคน โดยให้นักเรียนเขียนลงในใบงานว่าจะใช้แรงจูงใจอะไรที่จะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง
3. ครูเลือกกลุ่มนักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปแรงจูงใจ ที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายได้

สื่อที่ใช้

1. ภาพข้อความแรงจูงใจ
2. ใบงาน

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก

ร่วมแก้ไขด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สาระสำคัญ

ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและความขัดแย้งระหว่างนักเรียน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการนำเอาประสบการณ์ความขัดแย้งมาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือการแก้ไขความขัดแย้งที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคล และกลุ่มก็จะดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

บอกและแสดงพฤติกรรมทางกายที่เหมาะสมได้

สาระการเรียนรู้

กลุ่มสัมพันธ์ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูนำภาพความขัดแย้งของนักเรียนหญิงให้นักเรียนดูและถามนักเรียนว่าจะทำอย่างไรที่จะไม่ให้เกิดความขัดแย้งดังในภาพ เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นกิจกรรม

1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวางแผนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเสนอกิจกรรมกลุ่มที่จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและความขัดแย้งในกลุ่ม โดยนำเสนอในรูปแบบแผนผังทางความคิด
2. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ โดยใช้เวลากลุ่มละ 3 นาที
3. ครูสรุปประเด็นที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายได้

สื่อที่ใช้

1. ภาพความขัดแย้งและการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย
2. กระดาษโปสเตอร์

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก

ฉายาดารา

สาระสำคัญ

กิจกรรม “ฉายาดารา” เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้นักเรียนได้คิด เกิดการปฏิสัมพันธ์และเกิดการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนได้เลือกใช้คำที่เป็นการแสดงตัวตนของผู้อื่นโดยเปรียบเทียบกับดารานักแสดงที่มีชื่อเสียง หากนักเรียนเปรียบเทียบกับเพื่อนนักเรียนกับดาราที่มีหน้าตาดี จะทำให้เพื่อนเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากเปรียบเทียบกับดารานักแสดงที่มีหน้าตาตลก หรือมีข้อบกพร่องต่างๆ นักเรียนจะได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเพราะเป็นการใช้ถ้อยคำที่ดูถูก ถากถางผู้อื่น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจวิธีการเล่นเกมและสิ่งที่ได้รับจากเกมอย่างถูกต้อง
2. แสดงการลดพฤติกรรมการใช้ถ้อยคำที่ดูถูก ถากถางผู้อื่น
3. มีความสุขกับการพูดชื่นชมเพื่อนนักเรียน

สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “ฉายาดารา” เป็นการเล่นเกมที่ให้นักเรียนแต่ละคนเตรียมกระดาษคนละ 1 แผ่น เมื่อครูให้สัญญาณ นักเรียนต้องจับคู่กับเพื่อนนักเรียนคนอื่น เขียนชื่อเพื่อนนักเรียนคนนั้นพร้อมกับให้ฉายาที่คิดว่าเหมาะกับเพื่อนนักเรียนคนนั้น ครูจะให้สัญญาณการเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ นักเรียนเขียนชื่อเพื่อนคนถัดไปพร้อมให้ฉายาแก่เพื่อน ทำไปเรื่อยๆจนครบ 10 คน เมื่อทุกคนตั้งฉายาให้เพื่อนครบแล้วให้ออกมาอ่านชื่อฉายาของเพื่อนแต่ละคนที่ตัวเองตั้งให้ ครูจะเป็นผู้ตัดสินว่าใครจะเป็นผู้ชนะ โดยการตัดสินนั้นถ้านักเรียนให้ฉายาที่เป็นการยกย่อง ชื่นชมจะได้ 1 คะแนน แต่หากให้ฉายาที่เป็นการเสียดสีดูถูกจะให้คะแนน -1 ครูจะเป็นผู้สรุปคะแนนและผู้ชนะเลิศจากกิจกรรมดังกล่าว พร้อมให้ของรางวัล

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ชั้นนำ

ครูอธิบายกฎ การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมสาธิตให้นักเรียนดู เปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถาม

ขั้นกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนเตรียมพร้อมสำหรับการร่วมกิจกรรม
2. ครูให้สัญญาณการจับคู่แก่กลุ่มนักเรียน
3. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนนักเรียนคนอื่นหลังได้รับสัญญาณจากผู้วิจัย เขียนชื่อเพื่อนคนนั้น พร้อมฉายาที่มอบให้ ทำจนครบ 10 ครั้ง (10 คน)

ขั้นสรุป

1. ครูสรุปผู้ที่ได้คะแนนมากที่สุด และให้รางวัลแก่ผู้ชนะ
2. ครูให้นักเรียนแสดงรู้สึกที่ได้รับจากการที่เพื่อนตั้งฉายาให้ในทางที่ดี
3. ครูสรุปสิ่งที่ได้จากการเล่นเกมนี้ คือ การใช้ถ้อยคำในทางที่ดีกับผู้อื่นนั้นจะทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก

ใบบุคคล

สาระสำคัญ

กิจกรรม “ใบบุคคล” เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ล้อเลียนปมด้อยหรือความบกพร่องต่างๆของผู้อื่น ฝึกการสังเกตและใช้การสื่อสารทางกายได้ดีและต้องมีการแสดงออกทางกายที่เหมาะสม ไม่แสดงพฤติกรรมที่ล้อเลียนผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจวิธีการเล่นเกมและสิ่งที่ได้จากเกมอย่างถูกต้อง
2. แสดงการลดพฤติกรรมการล้อเลียนผู้อื่น
3. เห็นอกเห็นใจเพื่อนที่มีปมด้อย หรือเพื่อนที่โดนล้อเลียน

สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “ไปบุคคล” เป็นกิจกรรมการบรรยายรูปร่างลักษณะ ท่าทาง หรือพฤติกรรมของเพื่อน เพื่อเป็นการสื่อสารให้เพื่อนคนอื่นรู้ว่าใคร โดยผู้สอนจะแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มยืนเป็นแถวตอน การเริ่มเล่นผู้วิจัยจะบอกชื่อนักเรียนเป้าหมายที่ต้องการให้สมาชิกแต่ละกลุ่มไป แต่ละกลุ่มจะต้องมีสมาชิก 1 คนที่เป็นคนทายชื่อนักเรียนเป้าหมายจากการไปของสมาชิกในกลุ่ม เมื่อนักเรียนในกลุ่มได้รับชื่อจากผู้สอนแล้วก็เริ่มทำการไปชื่อเพื่อน โดยจะสามารถพูดเพื่อไปชื่อเพื่อนได้คนละ 1 พยางค์เท่านั้น เพื่อทำให้คนทายทราบถึงคุณลักษณะของรายชื่อนักเรียนเป้าหมาย ซึ่งจะต้องเป็นการไปในทางที่ดีของเพื่อน เมื่อไปคนละ 1 พยางค์ครบทั้งกลุ่มแล้วให้นักเรียนที่เป็นคนทาย ทายชื่อเพื่อนที่เป็นเป้าหมาย หากกลุ่มใดตอบถูกจะได้ 1 คะแนน กลุ่มใดทำคะแนนได้ 10 คะแนนก่อนจะเป็นกลุ่มที่ชนะ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูอธิบายกฎ การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมสาธิตให้นักเรียนดู เปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถาม

ขั้นกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นจำนวน 4 กลุ่ม
2. ครูบอชื่อนักเรียนที่เป็นเป้าหมาย พร้อมให้สัญญาณเริ่มเล่น
3. นักเรียนเริ่มทำการไปคนละ 1 พยางค์ แก่นักเรียนที่เป็นคนทายในกลุ่มของตน
4. เมื่อไปเสร็จ นักเรียนที่เป็นคนทายของแต่ละกลุ่ม บอกชื่อนักเรียนเป้าหมายที่ได้รับจากการไปของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
5. หากตอบถูกจะได้กลุ่มละ 1 คะแนน กลุ่มไหนทำคะแนนถึง 10 คะแนนก่อนจะเป็นกลุ่มที่ชนะ

ขั้นสรุป

1. ครูสรุปกลุ่มที่ชนะการแข่งขัน และให้รางวัลแก่ทีมที่ชนะ
2. ครูสรุปสิ่งที่ได้จากการกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมองในด้านดีของเพื่อนที่จะนำมาบอกเล่าหรือบ่งชี้ความเป็นตัวตนของเพื่อนคนนั้น ไม่ควรที่จะใช้วาจาที่เป็นการเยาะเย้ย ดุถูก

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างพร้อมบันทึก

กระทำตรงข้าม

สาระสำคัญ

กิจกรรม “กระทำตรงข้าม” เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความประพฤติกฎปฏิบัติที่ดีทั้งทางกายและทางวาจา ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการที่จะคิดหาวิธีการแสดงพฤติกรรมที่ดีจากการเล่นเกมที่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้
มีความรู้ความเข้าใจจากการเล่นเกมกระทำตรงข้าม และสิ่งที่ได้รับจากเกมได้
เกิดความสุขสนานจากการเล่นเกม
คิดอย่างสร้างสรรค์และแสดงการสวดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและทางกายได้

สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “กระทำตรงข้าม” เป็นการเล่นเกมโดยให้นักเรียนทั้งหมดช่วยกันตอบว่าพฤติกรรมที่เพื่อนกำลังแสดงนั้นเป็นพฤติกรรมอะไร โดยครูจะมีสลากให้ผู้เล่นได้ทำการจับว่าพฤติกรรมในสลากคือพฤติกรรมอะไร ซึ่งพฤติกรรมที่อยู่ในสลากจะเป็นพฤติกรรมความก้าวร้าวทั้งทางกายและวาจา นักเรียนที่จับได้พฤติกรรมก้าวร่ววนั้นๆ จะต้องแสดงท่าทางที่ตรงกันข้ามเพื่อให้เพื่อนทายว่าเป็นพฤติกรรมใด การเริ่มเล่นเกมครูจะให้สุ่มชื่อนักเรียนครั้งละคน เมื่อผู้นำเรียกชื่อใครให้นักเรียนคนนั้นต้องมาหยิบสลากที่ระบุพฤติกรรมเอาไว้ เมื่อเปิดอ่านแล้วให้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับสลาก เพื่อนในแถวจะต้องตอบให้ถูกต้องว่าเป็นพฤติกรรมใด ภายในเวลา 1 นาที ถ้าเพื่อนในแถวตอบถูกให้กลับไปนั่งในแถวตามปกติ ถ้าไม่มีใครตอบถูกภายใน 1 นาที ผู้ที่เป็นคนแสดงพฤติกรรมจะถูกลงโทษ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ครูอธิบายกฎ การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมสาธิตให้นักเรียนดู เปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถาม

ขั้นกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอน 4 แถว
2. ครูสุ่มชื่อนักเรียนคนแรกที่จะต้องออกมาทำการจับสลากพร้อมแสดงพฤติกรรมตรงกันข้ามกับสลาก ให้เพื่อนในแถวยกมือตอบจนถูก หากภายใน 1 นาทีไม่สามารถตอบถูก ผู้ที่แสดงพฤติกรรมจะถูกลงโทษ

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

3. นักเรียนที่ออกมาแสดงพฤติกรรมตรงข้ามสุ่มเรียกเพื่อนคนต่อไป เพื่อมาทำการจับสลาก และแสดงพฤติกรรมตรงข้ามแบบเดิมไปเรื่อยๆจนครบทุกคน หรือเมื่อหมดเวลาเรียน

ขั้นสรุป

ครูชมเชยนักเรียนทุกคนและกล่าวสรุปว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและทางวาจา โดยชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมในสลากเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่ควรที่จะแสดงออกมา ตรงข้าม พฤติกรรมที่ดีต่างหากที่เป็นพฤติกรรมที่ควรประพฤติปฏิบัติแสดงออกมา และยกตัวอย่างนักแสดงที่ประพฤติปฏิบัติดีให้แก่นักเรียนทราบ

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างพร้อมบันทึก

สงบจิตพินิจวาจา

สาระสำคัญ

ความคับข้องใจ เป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาการทางบุคลิกภาพ แต่ต้องมีจำนวนพอเหมาะที่จะช่วยพัฒนา Ego แต่ถ้ามีความคับข้องใจมากเกินไปก็จะเกิดมีปัญหา และทำให้เกิดกลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) ซึ่งเป็นวิธีการปรับตัวในระดับจิตใต้สำนึก ซึ่งการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นเป็นสัญชาตญาณ เพื่อทำให้ชีวิตของตนอยู่รอด โดยมีรูปแบบการปลดปล่อยทางอารมณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ถ้าบุคคลได้คิดวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและคิดทบทวนถึงการแสดงออก พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ก็จะสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาได้

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

บอกวิธีและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและทางใจที่เหมาะสมได้

สาระการเรียนรู้

การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูให้นักเรียนดูภาพความขัดแย้งของนักเรียน กับภาพนักเรียนนั่งสมาธิ และถามว่าจากภาพนักเรียนรู้สึกอย่างไร และชอบภาพไหนมากกว่ากันเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

ชั้นกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา
2. ครูให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมและให้นักเรียนสมาธิคิดทบทวนเหตุการณ์ที่ตนเองเคยแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เหตุใดถึงทำให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาออกมา คิด รู้สึกอย่างไร และให้คิดวิธีพูดหรือการสื่อสารอย่างไรที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หรือจะระงับอารมณ์โกรธอย่างไร
3. ครูสุ่มอ่านความคิดของนักเรียนและแนวทางการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา โดยไม่เปิดเผยชื่อ

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนแนวทางการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและทางใจได้

สื่อที่ใช้

1. ภาพความขัดแย้งในกลุ่มและภาพบุคคลนั่งสมาธิ
2. คลิปวิดีโอพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนพร้อมบันทึก

Your Message

สาระสำคัญ

กิจกรรม “Your Message” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนรู้จักพฤติกรรมต่างๆของตนเองจากความคิดเห็นของเพื่อน เพื่อจะได้ทราบว่าตนเองควรจะมีการปรับลดพฤติกรรมที่ไม่ดีในด้านใด และควรจะต้องใช้ซึ่งพฤติกรรมที่ดีเรื่องใด เป็นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์แก่ตัวนักเรียน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจเกม Your Message และสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกม
2. แสดงการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและวาจาได้
3. มีเจตคติที่ดีจากการเล่นเกมข้อความถึงเพื่อน

สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “Your Message” ครูจะแจกฉลากแก่นักเรียนทุกคนคนละ 1 ใบ เพื่อให้นักเรียนเขียนข้อความที่ตรงกับเพื่อน (คนใดก็ได้) มากที่สุดคนละ 1 ใบ เมื่อนักเรียนเขียนข้อความที่ตรงกับเพื่อนแล้วให้ม้วนเป็นฉลากและนำไปใส่ในแก้วที่เพื่อนถือไว้หรือถ้านักเรียนเห็นว่าข้อความที่ผู้วิจัยเตรียมให้ไม่มีข้อความใดตรงกับพฤติกรรมของเพื่อนก็สามารถม้วนเป็นฉลากเปล่าๆได้ ทำเช่นนั้นจนครบทุกคน โดยข้อความที่เขียนนั้นครูจะกำหนดให้ เช่น ชกต๋อย ทะเลาะวิวาท ล้อชื่อพ่อแม่ พุดจาหยาบคาย แก่งเพื่อน พุดเพราะ รักเพื่อน ช่วยเหลือเพื่อน ซื่อสัตย์ เป็นต้น นักเรียนคนใดที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกายและวาจาจนน้อยที่สุดจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูอธิบายกฎ การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมสาธิตให้นักเรียนดู เปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถาม

ขั้นกิจกรรม

1. ครูเรียกชื่อนักเรียนมายืนหน้าแถวครึ่งละคน
2. ให้นักเรียนที่อยู่ในแถวเขียนพฤติกรรมที่ตรงกับนักเรียนที่ออกไปหน้าแถวลงในฉลากพร้อมนำมาใส่ในแก้วของนักเรียนที่ออกมาหน้าแถว
3. ครูเรียกชื่อนักเรียนออกมาหน้าแถวเรื่อยๆจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

1. ครูบอกถึงพฤติกรรมที่เพื่อนวิจารณ์แก่นักเรียนทุกคนเพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมของตนเองและสามารถนำไปปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ดีได้
2. สรุปลผู้ที่ได้รับรางวัล
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลสิ่งที่ได้จากการเล่นเกมนี้ คือ การลดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกายและทางวาจาที่ครูได้กำหนดไว้ข้างต้น

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างพร้อมบันทึก

You are the best

สาระสำคัญ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียนมีทั้งในระดับบุคคล ที่มีผลจากการเจริญเติบโตทางร่างกาย และความเป็นอิสระที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างก้าวกระโดดของสังคมไทย วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันตนเองต่ำจึงไม่อาจต้านต่อแรงผลักดันของสังคมเหล่านี้เข้าสู่ระบบวัฒนธรรมใช้เวลาว่างกับกลุ่มเพื่อน ให้ความสำคัญกับเทคโนโลยี เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน โรงเรียนจึงเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกที่สำคัญในการสนับสนุนและเอื้อต่อการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น เพื่อป้องกันการชักนำสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ การได้รับรู้ปัญหา เข้าถึงวัยรุ่นอย่างใกล้ชิด จะช่วยให้รู้ปัญหาและช่วยแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวต่างๆได้อย่างทันเวลาและได้ผลยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

บอกประโยชน์การแนะแนวสุขภาพสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

สาระการเรียนรู้

การแนะแนวสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย วาจา และทางใจ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลา 50 นาที)

ขั้นนำ

ครูถามนักเรียนว่าเมื่อนักเรียนมีปัญหาจะทำอย่างไร และสามารถปรึกษาใครได้บ้าง สุ่มนักเรียนตอบคำถาม เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองที่เคยปฏิบัติ
2. ครูให้นักเรียนเขียนความรู้สึกของตนเองในแผ่นกระดาษในหัวข้อที่ว่า “หากมีพฤติกรรมก้าวร้าว จะทำอย่างไรและจะปรึกษาใคร”
3. ครูสุ่มอ่านความรู้สึกของนักเรียนโดยไม่เปิดเผยชื่อ
4. ครูสรุปและบอกนักเรียนถึงการให้บริการการแนะแนวสุขภาพสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งมี 2 รูปแบบคือ การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม ครูเน้นย้ำว่านักเรียนสามารถปรึกษาครูได้ เมื่อเกิดปัญหากับตัวนักเรียน เพื่อหาแก้ไขและป้องกันปัญหาร่วมกัน

ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์จากการแนะนำสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

การประเมินผล

ครูสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างพร้อมบันทึก

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการใช้ “โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น” ครูจะมีการประเมินผลอย่างไร

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการใช้ “โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น” ครูควรที่จะประเมินถึงความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ด้วยการทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

- ☺ การทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว แบ่งออกเป็น 3 ระยะ
- ☼ ระยะที่ 1 ระยะก่อนใช้โปรแกรม (กิจกรรมที่ 1)
 - ☼ ระยะที่ 2 ระยะสิ้นสุดโปรแกรม (กิจกรรมที่ 16)
 - ☼ ระยะที่ 3 ระยะติดตามผล (หลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรม 2 สัปดาห์)



การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวใน

นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น

ที่	รายการ	ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)	แปลผล
1	ถ้าเพื่อนมาแหย่ฉัน ฉันจะโกรธและชูป้อมาหาเพื่อนคนนั้น	1.00	ใช้ได้
2	ฉันมักจะพูดถึงความดีของเพื่อนเสมอ	1.00	ใช้ได้
3	ถ้าฉันไม่ชอบใครก็จะพูดกระทบคนนั้นเสมอ	1.00	ใช้ได้
4	ฉันจะเข้าไปต่อว่าทันทีถ้าใครว่าฉัน	1.00	ใช้ได้
5	ฉันไม่เคยผลักหรือกระชากตัวเมื่อไม่พอใจเพื่อน	1.00	ใช้ได้
6	ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฉันตะคอกใส่เพื่อนทันที	1.00	ใช้ได้
7	ฉันพูดเสียงดังรบกวนขณะครูสอน	0.85	ใช้ได้
8	ถ้าครูสั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะขัดขืนไม่ทำตาม	0.85	ใช้ได้
9	เมื่อเพื่อนตักเตือนในเรื่องส่วนตัวฉัน ฉันจะไม่พอใจและต่อว่ากลับทันที	1.00	ใช้ได้
10	ฉันจะทำตามทีผู้ใหญ่ตักเตือน	1.00	ใช้ได้
11	ฉันชอบแกล้งเพื่อน	1.00	ใช้ได้
12	ฉันชอบล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน	1.00	ใช้ได้
13	ฉันชอบพูดเสียงดังโวยวายในห้องเรียน เพื่อให้เพื่อนรู้สึกกลัวฉัน	0.85	ใช้ได้
14	ฉันพูดเยาะเย้ยเพื่อนทันทีเมื่อเพื่อนทำผิดพลาด	1.00	ใช้ได้
15	ฉันไม่เคยพูดยั่วยุให้เพื่อนโกรธ	1.00	ใช้ได้
16	ถ้าสิ่งของฉันเสียหายฉันจะสาปแช่งคนทำ	0.85	ใช้ได้

17	เมื่อฉันรู้ว่าใครนิทาฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับคนนั้น	0.85	ใช้ได้
18	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะเดินหนี ไม่ตอบโต้	1.00	ใช้ได้
19	ฉันไม่เคยพูดคำหยาบ หรือด่าแรงๆเมื่อไม่พอใจใคร	1.00	ใช้ได้
20	ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เจ็บใจ	1.00	ใช้ได้
21	ฉันชอบตั้งฉายาให้เพื่อนที่มีปมด้อยต่างๆ	1.00	ใช้ได้
22	ถ้าใครมาทำให้ฉันอับอายฉันจะเอาคืนทันที	1.00	ใช้ได้
23	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด ฉันจะโต้เถียงทันที	1.00	ใช้ได้
24	ถ้าฉันรู้ว่าเพื่อนทะเลาะกัน ฉันจะรีบไปสมทบทันที	0.85	ใช้ได้
25	ฉันไม่ชอบเวลาเพื่อนทะเลาะกัน	1.00	ใช้ได้
26	ฉันชอบถ่ายคลิปเวลาเพื่อนทะเลาะกัน และแชร์ให้คนอื่นดู	0.70	ใช้ได้
27	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ฉันจะต้องเรียกคนนั้นมาคุย เพื่อคนอื่นจะได้รู้ว่าฉันเก่ง ไม่กลัวใคร	0.85	ใช้ได้
28	ฉันจะไม่วิจารณ์เพื่อนตรงๆถ้าฉันไม่พอใจ	1.00	ใช้ได้
29	ถ้าคนอื่นพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกลับทันที	1.00	ใช้ได้
35	ฉันไม่เคยปาหรือขว้างของใส่คนที่มาทำร้ายฉันก่อน	1.00	ใช้ได้
36	ฉันไม่เคยทะเลาะกับเพื่อน ด่าด้วยถ้อยคำรุนแรง	1.00	ใช้ได้
37	ฉันเคยตบตี กระทบศีรษะเพื่อนเวลาทะเลาะกัน	1.00	ใช้ได้
38	ฉันแกล้งเพื่อนให้เจ็บตัว เพราะสนุกดี(เช่น ชัดขาให้ล้ม, ดึงผม)	0.85	ใช้ได้
39	ฉันไม่เคยพูดจาข่มขู่คนอื่น	1.00	ใช้ได้
40	ถ้าฉันอยากดูของที่เพื่อนดูอยู่ ก็จะขอมาดูก่อน	0.85	ใช้ได้
41	ถ้าใครทำเพื่อนฉันเจ็บตัวหรือเสียใจ ฉันจะต้องเอาคืนทันที	1.00	ใช้ได้
42	เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่น และถูกทำร้ายให้ต่อสู้กัน ฉันจะตอบรับทันที	1.00	ใช้ได้
43	ฉันไม่เคยข่มขู่รุ่นน้องให้ทำตามหรือนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน	0.85	ใช้ได้

44	ถ้าฉันเจอเพื่อนที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะแหย่ให้เขาไม่พอใจ	1.00	ใช้ได้
45	ฉันไม่เคยแกล้งเพื่อนให้อับอายต่อหน้าคนจำนวนมาก	1.00	ใช้ได้
46	ฉันจะปาของใส่เพื่อน ถ้าเพื่อนทำให้ฉันโกรธ	1.00	ใช้ได้
47	ฉันไม่เคยเขียนด่าเพื่อนหรือคนอื่นลงเฟซบุ๊กเพื่อระบายความในใจ	0.85	ใช้ได้
48	ฉันจะโพสรูปที่เพื่อนทำผิดพลาด หรือรูปลงในสื่อออนไลน์ เพื่อให้เพื่อนคนนั้นอับอายเพราะสนุกดี	0.85	ใช้ได้
49	ฉันเขียนข้อความกระแทบ ประชดประชันคนอื่นในสื่อออนไลน์เสมอ	1.00	ใช้ได้
50	ถ้าฉันรู้ว่าใครเขียนว่าฉันในสื่อออนไลน์ ฉันจะต้องเขียนด่ากลับทันที	0.85	ใช้ได้
51	เมื่อฉันโกรธ ฉันไม่เคยทำลายของส่วนรวมเสียหาย	1.00	ใช้ได้
52	เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับคนอื่น ฉันเคยพูดประชดให้เขาเจ็บใจ	1.00	ใช้ได้
53	ถ้ามีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันไม่เคยใช้กำลังตัดสิน	1.00	ใช้ได้
54	ถ้าใครมาแย้งหรือมาชื่นชมคนที่ฉันชอบ ฉันต้องไปต่อว่าทันที	1.00	ใช้ได้
55	ฉันไม่เคยทำข้าวของเพื่อนเสียหายเมื่อฉันไม่พอใจเพื่อนคนนั้น	1.00	ใช้ได้
56	ฉันเคยเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย	1.00	ใช้ได้
57	ฉันเคยคิดแกล้งเพื่อนแรงๆ เพราะอยากเลียนแบบจากตัวละครในทีวี	0.85	ใช้ได้
58	ฉันเคยตบตี หรือกระชากศีรษะคนที่ทำให้ฉันโกรธมาก	0.85	ใช้ได้
59	ฉันทะเลาะตบตีกับคนอื่นเมื่อฉันโกรธมาก เพราะเห็นตัวอย่างจากสื่อ	1.00	ใช้ได้
60	ฉันไม่เคยคิดโกหกพ่อแม่ หรือครู เมื่อฉันแกล้งหรือทำร้ายผู้อื่น	1.00	ใช้ได้
	รวม	0.87	ใช้ได้

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพันธสิริ คำทูล เกิดวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2524 ที่จังหวัดอุดรธานี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี พยาบาลศาสตรบัณฑิต (พย.บ.) จากวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ (รุ่นที่ 30) เมื่อปีการศึกษา 2545 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท ครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขาวิชาสุขศึกษา จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2552 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาเอก ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (ค.ด.) สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2552 ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

