



ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้จวิทยา จังหวัดสงขลา

The Effect of Using Self-Awareness Program to Decrease Aggressive
Behaviors of Prathomsuksa 5 Students, Jaengwittaya School,
Songkhla Province

ปองพิสุทธิ์ ยอดมณี
Pongpisuth Yordmanee

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Degree of Master of Arts in Human and Social Development
Prince of Songkla University

2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ่งวิทยา จังหวัดสงขลา

The Effect of Using Self-Awareness Program to Decrease Aggressive
Behaviors of Prathomsuksa 5 Students, Jaengwittaya School,
Songkhla Province

ปองพิสุทธิ์ ยอดมณี

PorngpisuthYordmanee

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Degree of Master of Arts in Human and Social Development

Prince of Songkla University

2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา

ผู้เขียน นางสาวปองพิสุทธิ์ ยอดมณี

สาขาวิชา พัฒนามนุษย์และสังคม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แย้ม)

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกีตถวา บุญปรากฏ)

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหีม)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหีม)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แย้ม)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพล ศรีชนะ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเองและได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มี
ส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แย้ม)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหิมา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ลงชื่อ.....

(นางสาวปองพิสุทธิ์ ยอดมณี)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อนและ
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาวปองพิสุทธิ ยอดมณี)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา

ผู้เขียน นางสาวปองพิสุทธิ์ ยอดมณี

สาขาวิชา พัฒนามนุษย์และสังคม

ปีการศึกษา 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แผนการทดลองแบบ Randomized Solomon four group design เพื่อศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังจากใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งไม่มีการทดสอบก่อนการทดลอง และวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการลดพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2560 จำนวน 44 คน สุ่มตัวอย่างโดยจัดเข้ากลุ่มแบบเชิงระบบ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 22 คน เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง และกลุ่มควบคุม 22 คน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง รวบรวมข้อมูลจากการทดสอบก่อนและทดสอบหลังการทดลองโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบด้วย Independent Sample t-test และ Two-way ANOVA ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้งที่มีและไม่มีการทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการรู้จักตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และโปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในขณะที่การทดสอบก่อนการให้สิ่งทดลองไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

Thesis Title	The Effect of Using Self-Awareness Program to Decrease Aggressive Behaviors of Prathomsuksa 5 Students,Jaeng wittaya School, Songkhla Province
Author	Ms.Porngpisuth Yordmanee
Major Program	Human and Social Development
Academic Year	2017

ABSTRACT

The objective of this experimental study employing randomized Solomon four-group design was to determine the influence of a self-awareness program for reducing aggressive behavior of an experimental group and a control group with a test and without a test before the experiment. Interactions between the self-awareness program and test given before the experiment were examined to determine their influence on aggressive behavior change. The sample group consisted of 44 Prathom Sueksa 5 students of Chaeng Witthaya School, Songkhla Province in the academic year 2017 selected through lot drawing. The subjects were divided into two groups: 22 subjects in the experimental group to participate in the self-awareness program, and 22 subjects in the control group to give information about self-awareness. Data were collected from the test given before and after the experiment using an aggressive behavioral assessment form. The statistics used in data analysis were mean, standard deviation, independent sample t-test and two-way ANOVA. The study found that the self-awareness program had statistically significant influence at the level of .05 on aggressive behavioral change among Prathom Sueksa 5 students who were tested and who were not tested before participating in the self-awareness program. The self-awareness program had statistically significant influence at the level .01 on aggressive behavioral change among Prathom Sueksa 5 students while the test given before the experiment did not affect aggressive behavioral change among Prathom Sueksa 5 students.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือให้คำปรึกษาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แย้ม ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและรองศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และทีมที่คอยช่วยเหลือให้คำแนะนำตั้งแต่เริ่มทำวิจัยในขั้นตอนต่าง ๆ ตลอดจน การเขียนบทความ การนำเสนอ จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในความเมตตากรุณา และการทุ่มเทเอาใจใส่ ตลอดระยะเวลาของการเป็นนักศึกษาภายใต้การดูแลของท่านอาจารย์ที่ผ่าน มา และขอขอบคุณคณาจารย์คณะศิลปศาสตร์ทุกท่านที่เป็นผู้ประสิทธิประสาทวิชาเพิ่มองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์อย่างมาก ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ส่งผลให้ผู้วิจัยมีพื้นฐานในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนได้ การชี้แนะที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย รวมถึงเจ้าหน้าที่คณะศิลปศาสตร์ เจ้าหน้าที่สาขาวิชาพัฒนา มนุษย์และสังคมทุกท่านที่อำนวยความสะดวก ให้คำปรึกษา และให้คำแนะนำในการดำเนินการวิจัย ครั้งนี้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณรองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ตถวา บุญปรากฏ คณะกรรมการสอบ ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่ายิ่งสำหรับให้คำแนะนำและ ชี้แนะแนวทางการแก้ไขปรับปรุงแก่ผู้วิจัยเพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยแบบสอบถามที่ใช้ใน การวิจัยครั้งนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถนอมศรี อินทนนท์และ นายสมพงษ์ ช่วยเนียม เป็นอย่างยิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถใช้เป็นเครื่องมือนำไปสู่การเก็บข้อมูลที่ได้ใน ครั้งนี้

ขอขอบคุณทุกคนในครอบครัว ยอดมณี ที่ให้ความรัก ความห่วงใย และการ สนับสนุนในทุกๆด้านตลอดมา

สุดท้ายหากมีสิ่งขาดตกบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำขออภัยเป็นอย่าง สูงพร้อมรับคำแนะนำและข้อเสนอแนะทุกประการ

ปองพิสุทธิ์ ยอดมณี

สารบัญ

	หน้า
หน้าปกใน.....	(1)
บทคัดย่อ.....	(5)
Abstract.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
สารบัญภาพ.....	(10)
สารบัญตาราง.....	(11)
รายงานผลงานการนำเสนอบทความ.....	(12)
รายงานผลงานการเผยแพร่ตีพิมพ์บทความ.....	(12)
สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับให้นำเสนอบทความ.....	(13)
สำเนาต้นฉบับที่อยู่ระหว่างการพิจารณาให้ตีพิมพ์บทความ.....	(14)
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามเชิงปฏิบัติการ.....	6
ทบทวนวรรณกรรม.....	7
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว.....	7
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก.....	13
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักตนเอง.....	20
แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตะวันตก.....	24
การรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	29
บริบทโรงเรียนแจ้งวิทยา.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	35

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
รูปแบบการวิจัย.....	36
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติในการใช้วิเคราะห์ข้อมูล.....	41
ผลการวิจัย.....	42
ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	42
ผลการทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเอง.....	43
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับ การทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง.....	45
สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	47
สรุปผลการวิจัย.....	47
อภิปรายผลการวิจัย.....	47
ข้อเสนอแนะ.....	50
บรรณานุกรม.....	52
ภาคผนวก.....	57
ภาคผนวก ก ค่า IOC.....	58
ภาคผนวก ข ค่าคะแนนมาตรฐาน.....	59
ภาคผนวก ค แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว.....	62
ภาคผนวก ง ตารางการทำกิจกรรม.....	67
ภาคผนวก จ ตารางวิเคราะห์พฤติกรรม.....	69
ภาคผนวก ฉ โปรแกรมการรู้จักตนเอง.....	74
ภาคผนวก ช บทความนำเสนอ.....	126
ภาคผนวก ซ บทความตีพิมพ์.....	137
ภาคผนวก ฌ หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย.....	159

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	29
2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	30
3 รายละเอียดของโรงเรียนแจ้งวิทยา.....	32
4 การจัดกลุ่มเพื่อเข้าโปรแกรม.....	37
5 แผนการทดลองแบบ Randomized Solomon four group design.....	39
6 วีดิโอพฤติกรรมก้าวร้าว.....	81

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง.....	25
2 ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม.....	26
3 ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพฤติกรรมนิยม.....	27
4 การจัดกลุ่มเชิงระบบ.....	37
5 คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	42
6 ผลเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 1.....	43
7 ผลเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม ทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมที่ 2.....	44
8 แสดงผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเอง กับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการ รู้จักตนเอง.....	45
9 แสดงผลของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยาทั้ง 4 กลุ่ม.....	46
10 จำนวนร้อยละและปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน.....	70
11 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและ พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย จำแนกตามรายชื่อ.....	71
12 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมก้าวร้าว.....	73

รายงานผลงานการนำเสนอบทความ

ปองพิสุทธิ์ ยอดมณี, กานดา จันทร์แย้ม และเกษตรชัย และหิม. (2560). การศึกษาพฤติกรรมการก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา. ใน*การประชุมวิชาการระดับชาติ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ครั้งที่ 3 : 2560* “ครุศาสตร์วิจัย2560/NACE2017: นวัตกรรมแห่งการเรียนรู้วันที่ 29 กรกฎาคม 2560. อาคารโอบารโรจน์ศิริณ ลำปาง: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

รายงานผลงานการตีพิมพ์เผยแพร่บทความ

ปองพิสุทธิ์ ยอดมณี, กานดา จันทร์แย้ม และเกษตรชัย และหิม. (2560).ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (รอพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ)

สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับให้นำเสนอบทความ



ดณะดรฤาษฏร มหาวทิยาลัยราชภัฏลำปาง

มอมเกียรตบัตรมนี้ไทไทเพื่อแสดงว่า

นางสาวปองพิสุทธี ยอดมณี

ไทเข้าร่วมนำเสนอผลงานวิจัยเรื่อง “การศึกษากิจกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา”

ในการประชุมวิชาการและการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 3
“ดรฤาษฏรวิจัย 2560 / NACE 2017 : นวัตกรรมแห่งการรเรียนรู”

วันที่ 29 กรกฎาคม 2560 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
ขอให้มีความสุข ความเจริญรุ่งเรืองตลอดไป

ไทไท ณ วันที่ 29 กรกฎาคม พุทธศักราช 2560


(อาจารย์ ดร.ปรารภณา ไทวิทยางกูร)

ดณบตติดณะดรฤาษฏร มหาวทิยาลัยราชภัฏลำปาง

สำเนาต้นฉบับที่อยู่ระหว่างการพิจารณาให้ตีพิมพ์บทความ



คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี 12121

วันที่ 12 กันยายน 2560

เรื่อง การตีพิมพ์บทความในวารสารศิลปศาสตร์

เรียน นางสาวปองพิสุทธิ์ ยอดมณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์รัมย์
และรองศาสตราจารย์ ดร.เกษทรชัย และทีม

ตามที่ท่านส่งบทความ เรื่อง ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา เพื่อเสนอตีพิมพ์ในวารสารศิลปศาสตร์ นั้น กองบรรณาธิการรับบทความของท่านไว้เรียบร้อยแล้ว และจะดำเนินการพิจารณาบทความต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

จันทิมา อังคพณิกิจ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จันทิมา อังคพณิกิจ)
บรรณาธิการวารสารศิลปศาสตร์

กองบรรณาธิการ
Email: journal@arts.tu.ac.th
โทร. 0-2696-5223

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ความก้าวร้าวของเด็กในวัยเรียนถือได้ว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในสังคมไทย โดยพบว่าความรุนแรงที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในวัยเรียนมากขึ้นทั้งการกระทำรุนแรงทางด้านร่างกายและจิตใจโดยความรุนแรงที่เกิดขึ้นนั้นถูกส่งผ่านจากครูสู่นักเรียน ซึ่งครูเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญรองจากพ่อแม่ของนักเรียน ครูมีอิทธิพลต่อความคิดและพัฒนาการของนักเรียนมาก ถ้าเด็กได้รับการถ่ายทอดจากครูที่ดี จะส่งผลต่อการปฏิบัติตนในอนาคตของพวกเขาเหล่านั้น (ปิยศรี บวรธนะสาร, 2550) จากนักเรียนกันเองในรูปแบบของการข่มเหงรังแกและจากความรุนแรงในกลุ่มนักเรียนที่ทะเลาะวิวาทกันด้วยการใช้ความรุนแรง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2551) และจากรายงานของสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุในปี 2557 พบว่าเด็กและเยาวชนไทยช่วงอายุระหว่าง 10-12 ปี ประมาณ 4.5 ล้านคน เข้าไปเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมและจากรายงานของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนราชชนครินทร์ พบว่าเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มใช้ความรุนแรงเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 10 เมื่อเทียบระหว่างปี พ.ศ. 2547 และ พ.ศ. 2550 ทั้งนี้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน พบมากในโรงเรียนในลักษณะของการทะเลาะวิวาทระหว่างเพื่อนร่วมโรงเรียนและต่างโรงเรียน รวมถึงความรุนแรงในครอบครัวที่เกิดจากการกระทำรุนแรงของสมาชิกในครอบครัว และความรุนแรงที่เผยแพร่ผ่านสื่อต่าง ๆ อาทิ โทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีอิทธิพลต่อการรับรู้และเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรงขณะเดียวกันสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะพื้นที่เสี่ยงก็เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการบ่มเพาะความรุนแรงและไม่มีความปลอดภัย โดยพบว่าเด็กและเยาวชนที่พบเห็นการทำผิดกฎหมายของคนในชุมชนที่พัวอาศัยมีความเสี่ยงในการใช้ความรุนแรงสูงถึง 1.70 เท่าของเด็กและเยาวชนที่ไม่พบเห็นการทำผิดกฎหมายของคนในชุมชน พบว่า เด็กสามารถเดินถึงร้านเหล้าได้ภายใน 7 นาที ไปร้านเกมและแหล่งพนันได้ในเวลา 15 นาที เข้าถึง ซีดีลามกและสถานบันเทิงได้ใน 30 นาที สอดคล้องกับที่โครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชน รายจังหวัด (2551-2552) ที่พบว่าหลายจังหวัดมีพื้นที่เสี่ยง ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ประจวบคีรีขันธ์ ลพบุรี ปทุมธานี ชลบุรี สุโขทัย เพชรบูรณ์ เชียงใหม่ ยโสธร กาฬสินธุ์ ร้อยเอ็ด ศรีสะเกษ ขอนแก่น นครราชสีมา ยะลา สุราษฎร์ธานี และสงขลา มีสถานเริงรมย์ต่าง ๆ มากกว่าพื้นที่ดีและสร้างสรรค์ซึ่งมีเพียง 2-3 แห่ง เท่านั้น (ศูนย์วิจัยเอแบคโพล, 2551)

นอกจากนี้ยังพบว่าอายุเฉลี่ยของเด็กที่ใช้ความรุนแรงจนกระทั่งกระทำผิดทางกฎหมายมีอายุน้อยลง โดยมากพบในช่วงอายุ 12-18 ปี ความรุนแรงที่พบในสังคมปัจจุบันเกิดขึ้นในเด็กและเยาวชน พบมากในโรงเรียนในลักษณะของการทะเลาะวิวาทระหว่างเพื่อนร่วมโรงเรียนและต่างโรงเรียน รายงานความรุนแรงของเด็กและเยาวชนจากสถิติของกรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่าในปี พ.ศ. 2555 มีเด็กที่กระทำความผิดประเภทต่างๆรวมทั้งหมดซึ่งมีจำนวน 31,684 คดีและในปี พ.ศ. 2556 เพิ่มขึ้นถึง 36,763 คดี จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในโรงเรียนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอายุ 10-15 ปี ถือเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำให้เกิดผลกระทบอารมณ์และจิตใจได้ ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ได้รับการยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวเอง ทำให้มั่นใจในตัวเองมากกว่าตอนเป็นวัยเด็ก (สุชา จันทน์เอม, 2540)

เด็กและเยาวชนถือเป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศ เพราะเด็กและเยาวชนคือส่วนหนึ่งของการพัฒนาประเทศในอนาคต และยังเป็นผู้สืบทอดภูมิปัญญา มรดก วัฒนธรรมจากคนรุ่นก่อน การส่งเสริม พัฒนาเด็กและเยาวชนอย่างถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งในจังหวัดสงขลามีผู้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กสมาธิสั้น ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหลังจากได้รับโปรแกรมการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กสมาธิสั้น โดยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 (ติชิตา แสงแก้ว อรรวรรณ หนูแก้ว และวันดี สุทธิรงค์, 2560)

ดังนั้นการหาแนวทางในการป้องกันหรือลดพฤติกรรมความก้าวร้าวในโรงเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งสถานศึกษาต่าง ๆ ต้องให้ความสำคัญ เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ลดปัญหาอาชญากรรม และสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นทรัพยากรบุคคลที่ดีของสังคมต่อไป ทั้งนี้แนวทางในการลดพฤติกรรมก้าวร้าววิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ด้วยตนเอง คือ การให้ความเข้าใจ ความสนใจ การรับฟังคำพูด ความรู้สึก ในการกระทำ การให้บุคคลได้ประเมินผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการค้นหาศักยภาพของตนเองและเลือกวิธีในการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลได้ (กรมสุขภาพจิต, 2547) สอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, 1997) อธิบายว่า การรับรู้ความสามารถของตน คือ การตัดสินใจความสามารถของตนเองต่อการจัดการและแสดงพฤติกรรมของบุคคล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ นอกจากนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวแปรที่สำคัญอันแสดงถึงการเลือกที่จะใช้ความพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคล ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการกระทำและความไม่ย่อท้อ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐวีร์ นง

นุช (2552) ที่ทำการศึกษาค้นคว้าของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนพบว่า หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมีค่าเพิ่มขึ้นสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

ผลการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในโรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา โดยครูที่ปรึกษา ซึ่งเป็นโรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธศาสนา มีนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปัจจุบันจำนวน 265คน ในช่วงปีการศึกษา 2557 ถึงปีการศึกษา2559 ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรง โดยจากข้อมูลของกลุ่มงานบริหารกิจการนักเรียนซึ่งได้บันทึกพฤติกรรมของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรม ที่เกี่ยวข้องกับความถี่ของพฤติกรรม ช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรม ระยะเวลาการเกิดพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกาย ทั้งการชกต่อย ทบตีหรือใช้ความรุนแรง รวมไปถึงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เช่น การด่าทอ เยาะเย้ย ถากถาง (ชนิสรา ไกรสิทธิ์, 2551) เป็นผลทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทรุนแรง และนำมาสู่การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เพียงแต่นักเรียนในระดับประถมศึกษาเท่านั้นที่มีปัญหาการใช้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่ยังขยายผลไปถึงนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งมีภาวะความรุนแรงทางอารมณ์ที่มีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าว ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ การก่อให้เกิดปัญหาการปกครอง และความยุ่งยากในการบริหารงานด้านต่าง ๆ เป็นอย่างมากสภาพการณ์ดังกล่าว บุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน คือครูผู้สอนซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดและใช้เวลาอยู่กับนักเรียนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยศรี บวรธนสาร (2550) ที่พบว่า พฤติกรรมต่างๆของครูจึงอยู่ในสายตาของนักเรียน ดังนั้นครูจึงมีผลต่อการแก้ปัญหาพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งถือเป็นหน้าที่สำคัญในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมและส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยาจังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นโรงเรียนการกุศลของวัดในซึ่งมีการสอนธรรมะศึกษาให้กับนักเรียนในทุกระดับชั้น แต่ยังคงเกิดปัญหาพฤติกรรมความก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้น แม้จะอยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็สามารถที่จะพัฒนาไปเป็นความก้าวร้าวที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น หากไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้เป็นต้นเหตุที่ทำให้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาในประเด็นพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน เพื่อให้โรงเรียน ผู้สอนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในโรงเรียนต่าง ๆ ได้ต่อไป

คำถามของการวิจัย

1. โปรแกรมการรู้จักตนเองสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้หรือไม่
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังจากใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่มีการทดสอบก่อนการทดลอง
3. เพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการลดพฤติกรรมก้าวร้าว

สมมติฐานของการวิจัย

1. โปรแกรมการรู้จักตนเองสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองได้
2. ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองมีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ประโยชน์ของการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการรู้จักตนเองและนำไปทดลองปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้
2. ผู้เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ครูที่ปรึกษา ทดลองนำแบบประเมินไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาผู้เรียนได้

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ มุ่งศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงทดลอง ในการทดสอบนักเรียนที่มีพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองเป็นตัววัดความเปลี่ยนแปลง ก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบโดยมีขอบเขตดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 265 คน ในโรงเรียนแจ้งวิทยา สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน จังหวัดสงขลา

กลุ่มตัวอย่าง

- กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนแจ้งวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ Yamane (1973) เพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 159 คน

- สุ่มแบบจัดกลุ่มเชิงระบบ โดยจัดเรียงตามคะแนนความก้าวร้าวสูงจนถึงต่ำออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม จำนวน 22คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม จำนวน 22คนโดย นักเรียนที่มีคะแนนสูงเป็นอันดับที่ 1,8,9,16,17,24,25,32,33,40,41 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1, นักเรียนที่มีคะแนนสูงอันดับที่ 2,7,10,15,18,23,26,31,34,37,42 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 2, นักเรียนที่มีคะแนนสูงเป็นอันดับที่ 3,6,11,14,19,22,27,30,35,38,43 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 3 และนักเรียนที่มีคะแนนสูง เป็นอันดับที่ 4,5,12,13,20,21,28,29,36,37,44 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 4

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กโดยใช้โปรแกรมการรู้จักตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อให้ได้ผลในการทดสอบว่า ก่อนและหลังการได้ทำกิจกรรม นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวมีพฤติกรรมลดลงเพียงใด

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือ โปรแกรมการรู้จักตนเอง
2. ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ พฤติกรรมก้าวร้าว

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การแสดงออกพฤติกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในรูปแบบของการแสดงออกทางกายและทางวาจาต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งประเมินจากแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวแบ่งเป็น

1.1 พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ได้แก่ การทำร้ายร่างกายให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเสียหาย รวมไปถึงการทำลายข้าวของให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา ได้แก่ การใช้คำพูด ทำให้ผู้อื่นได้รับความอับอาย การข่มขู่ เยาะเย้ย ถากถาง ดูถูก

2. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนแจ้งวิทยา โรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธศาสนา จังหวัดสงขลา

3. โปรแกรมการรู้จักตนเอง หมายถึง

1. การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด การรู้สึก การกระทำของตนเองว่า เป็นอย่างไร ซึ่งแนวทางในการฟังตนเองเพื่อรู้จักและเข้าใจตนเองนี้อาจมาจากการอ่าน การเขียนบันทึก และการฝึกสติ สมาธิ เป็นต้น

2. การฟังผู้อื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีตัวตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนอย่างไร การให้ข้อมูลป้อนกลับ เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์มากสำหรับศึกษาตนเอง เป็นกระจกเงาที่จะสะท้อนให้เข้าใจตนเอง อย่างไรก็ตามก็ขึ้นอยู่กับเปิดใจกว้าง ยอมรับฟังผู้อื่น

3. การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เปิดเผยตนเองซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาและตระหนักในตนเอง

4. การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต รวมทั้งสัมพันธ์ภาพจากครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น

ทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยาสงขลา ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว
2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของเด็ก
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักตนเอง
4. แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตะวันตก
5. การรับรู้ความสามารถของตนเอง

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

จากการศึกษาค้นคว้าของนักจิตวิทยาหลายท่าน ที่สนใจเกี่ยวกับความก้าวร้าวซึ่งมีแนวคิดแตกต่างกันออกไป เกิดเป็นทฤษฎีดังนี้

1.ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct Theories of Aggression) เป็นทฤษฎีที่ Freud (1961) เห็นว่าความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ ไม่ได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก คือ มนุษย์เป็นผู้ที่ก้าวร้าวเสมอ โดยไม่เลือกสถานการณ์ Freud ได้กล่าวว่าสัญชาตญาณมี 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต และสัญชาตญาณแห่งความตาย Freud ได้ให้ความเห็นว่าการที่บุคคลมีความรู้สึกเช่นนี้เป็นเพราะมีความรู้สึกผิดติดอยู่ในจิตใต้สำนึก เป็นต้นว่า เมื่อวัยเด็กเคยถูกทำร้ายร่างกายจากพ่อแม่ เคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่าลงโทษ เด็กจึงต้องการที่จะทำร้ายตอบเพื่อเป็นการแก้แค้น แต่เด็กแสดงออกไม่ได้ ความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ นั้นเป็นแนวโน้มของพวกที่มีสัญชาตญาณในการทำลายหรือมีความก้าวร้าวที่ชอบแสดงออกต่อคนอื่น ดังนั้น Freud จึงมีความเห็นว่า บุคคลไม่ควรจะเก็บความเครียด ความเก็บกดและความก้าวร้าวไว้ ควรหาทางระบายออกไปในทางที่สังคมยอมรับและไม่เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น การวาดเขียน งานศิลปะ หรือการเล่นกีฬา (Worchel and Cooper,1979)

2. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม นักจิตวิทยาที่เชื่อในทฤษฎีนี้ มีความเห็นว่สภาพแวดล้อมทำให้บุคลิกเกิดความคับข้องใจ ซึ่งก่อให้เกิดความก้าวร้าวทฤษฎีนี้แบ่งความคิดออกเป็นสองแนวทางคือ

2.1 สมมติฐานความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (Frustration Aggressive Hypothesis) มาจากความเชื่อของ Dollard and Miller (สุพัตรา พันธูร, 2546 อ้างจาก Dollard & Miller, 1939) ว่าความก้าวร้าวของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคับข้องใจ เขาได้อธิบายความหมายของความคับข้องใจว่าเป็นความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เกิดจากบุคคลถูกขัดขวางไม่ให้บรรลุผลสำเร็จ สรุปว่าเมื่อคนเราถูกขัดใจ ซึ่งเมื่อสะสมไว้จะเกิดเป็นความก้าวร้าวได้ในที่สุด

2.2 สัญญาณความก้าวร้าว (Aggression Cues Theory) แนวความคิดนี้มาจาก Berkowitz (1964) ซึ่งมีรากฐานความเชื่อที่ว่า ความก้าวร้าวเกิดจากความคับข้องใจ แต่การแสดงออกจะมากหรือน้อยหรือไม่แสดงออกเลยนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์กระตุ้นที่ทำให้เกิดความก้าวร้าว กล่าวคือ ลักษณะภายในของบุคคลกับสถานการณ์กระตุ้นจะต้องสัมพันธ์กัน นั่นคือ ถ้าเกิดความคับข้องใจน้อย แต่มีสถานการณ์กระตุ้นมากก็เกิดความก้าวร้าวได้ หรือถ้าเกิดความคับข้องใจมาก แต่มีสถานการณ์กระตุ้นน้อย ก็ไม่เกิดความก้าวร้าว

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า สามารถแบ่งได้ออกเป็น 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีสัญชาตญาณความก้าวร้าวโดยเห็นว่าความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ ไม่ได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก ส่วนทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม เชื่อว่าสภาพแวดล้อมทำให้บุคลิกเกิดความคับข้องใจ ซึ่งก่อให้เกิดความก้าวร้าว

ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว

ความก้าวร้าวเป็นความยากและซับซ้อนในการให้ความหมายที่ชัดเจน จึงจำเป็นต้องใช้ความเข้าใจและนิยามความก้าวร้าวให้เข้าใจตรงกัน ซึ่งมีนิยามต่างๆกัน ดังนี้

Berkowitz (1964) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวเป็น 2 ชนิด คือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นที่เป็นเครื่องหมาย (Instrumental Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีเจตนาที่จะให้บุคคลหรือสิ่งของเสียหาย บุคคลจะแสดงออกเพื่อผลบางอย่าง เช่น เพื่อระบายความคับข้องใจ เพื่อรางวัลหรือเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมชนิดนี้จะเปลี่ยนไปตามการจัดสิ่งแวดล้อมและการลงโทษ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (Angry Aggression) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่ต้องการให้บุคคลหรือสิ่งของได้รับอันตราย

อัมพร โอตระกูล (2540) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การกระทำที่รุนแรงกว่าปกติ มีผลทำให้ผู้อื่นหรือตนเองเจ็บปวด เกิดความเสียหายทั้งเจตนาและไม่เจตนา การแสดงออกของความก้าวร้าวมีได้หลายทาง คือ

1. ทางวาจาหรือคำพูด เช่น การพูดคำว่า ช่มชู้
2. ทางการกระทำของร่างกาย เช่น การทุบตี การชกต่อย
3. การทำให้เกิดความสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ เช่นการทำลายข้าวของให้เกิดความเสียหาย
4. การนินทาว่าร้ายเพื่อให้เกิดความอับอายและเสียชื่อเสียง

จากความหมายที่กล่าวมาพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นสามารถแสดงออกได้ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะทางตรง ได้แก่ การพูดจา ช่มชู้ รวมถึงการแสดงออก เช่น การแก่งหมัด การมองอย่างเหยียดหยาม การทำร้ายร่างกาย ส่วนลักษณะทางอ้อมนั้น ได้แก่ การพูดจาเสียดสีหรือการนินทาให้ร้าย ซึ่งจากความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะต่างๆ ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็นลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวได้ 2 ลักษณะคือ ความก้าวร้าวทางกาย และความก้าวร้าวทางวาจา

ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าว สามารถเป็นได้ทั้งความคิดที่อยู่ภายใน การพูดจา การกระทำออกมาให้เห็นชัดเจน หรือการแสดงออกทางอ้อม โดยมีเจตนาให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ซึ่ง Bandura (1973) เชื่อว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น โดยมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บโดยเจตนาไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจและเป็นพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว

นอกจากนี้ Buss (1961 อ้างถึงใน วรรณรัตน์ ศรีสุวรรณ, 2536) ยังได้กล่าวไว้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มีกระตุ้นในรูปของการกระทำอย่างทันทีโดยมีเจตนาที่จะทำให้อื่นเจ็บปวด ซึ่งได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวตามลักษณะของการแสดงออกได้ 5 ด้าน ดังนี้

1. การปฏิเสธ (Negativism) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่มักแสดงท่าทางประกอบด้วย เช่น หลบหน้า ไม่ยอมเข้ากลุ่ม ส่วนคำพูดที่ใช้ในการปฏิเสธ ได้แก่ การพูดตรงๆเช่น “ออกไปเดี๋ยวนี้” หรือ “ฉันไม่ชอบคุณ”

2. การใช้กำลังกาย (Assault) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออก โดยการใช้อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟัน หรืออวัยวะทางกายร่วมกับอาวุธ เช่น มีด ปืน เพื่อให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

3. การใช้ภาษาหรือคำพูด (Verbal) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการใช้ถ้อยคำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด เสียหาย เช่น การพูดให้ร้าย พูดตำหนิติเตียน พูดโอ้อวดข่มขู่ผู้อื่น พูดทำร้าย พูดเยาะเย้ย ประชดประชัน คำด้วยถ้อยคำหยาบคาย รวมทั้งการใช้น้ำเสียงที่กระด้างแข็งกร้าวด้วย

4. การมีอารมณ์ฉุนเฉียวหรือหงุดหงิด (Irritability) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงอารมณ์ เพื่อทำร้ายความรู้สึกผู้อื่นโดยการใช้ท่าทางต่างๆ เช่น ยกไหล่ หน้าบึ้ง เมินหน้า ไม่ประสานสายตา จ้องตานานกว่าปกติ แสดงท่าทางรังเกียจ เช่น การมองโดยหางตา มองตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า หรือถ่มน้ำลายรดหน้า เป็นต้น

5. การแสดงออกทางอ้อม (Indirect) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการกระทำต่างๆซึ่งเป็นที่เดือดร้อน รำคาญ และเสียหายต่อผู้อื่น เช่น การขวางปาสิ่งของ การทำสิ่งของให้เกิดเสียงดัง การตะโกนเสียงดัง รังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า ทำผิดกฎระเบียบกติกาต่างๆ การนั่งเสียบหรือการวิจารณ์ผู้อื่นลับหลัง

ชนิสรา ไกรสีห์ (2551) ได้รวบรวมเอกสารทางวิชาการที่อธิบายถึงลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว โดยแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ลักษณะด้วยกันคือ การก้าวร้าวโดยตรง (Direct Aggression) และการก้าวร้าวทางอ้อม (Displaced aggression)

การก้าวร้าวโดยตรง (Direct Aggression) เป็นการแสดงปฏิกิริยาตอบโต้โดยตรงต่ออุปสรรคที่มาขัดขวางจุดมุ่งหมายของตนหรือเป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อบุคคล หรือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจโดยตรง เช่น อาจจะใช้วิธีทุบตี เตะ ต่อย ต่ำว่าและทำร้าย หรือแสดงกิริยาตอบโต้อื่นๆ ที่ก่อให้เกิดความเจ็บร้อนต่อบุคคลนั้น เพื่อเป็นการระบายความคับข้องใจออกไปต่อสิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความคับข้องใจนั้น

การก้าวร้าวทางอ้อม (Displaced Aggression) ในกรณีที่บุคคลไม่อาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรงต่อผู้ที่มาขัดขวางหนทางไปสู่จุดมุ่งหมายของตนหรือสิ่งที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความคับข้องใจ บุคคลมักจะหันไปแสดงความก้าวร้าวต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของอื่นแทน เพราะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรงได้ เช่น โกรธเพื่อนก็หันไปอาละวาดกับข้าวของเครื่องใช้แทน เป็นต้น

อาจสรุปได้ว่า ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว คือ เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ บุคคลจะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการโดยไม่สนใจว่าผู้อื่นจะเป็นอย่างไร

ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกสามารถทำได้หลายวิธีทั้งการแสดงออกทางตรงและทางอ้อมเช่น การแสดงออกทางอารมณ์ สีหน้า ท่าทาง หรือการพูดจา เป็นต้น ผลจากการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวเหล่านี้ ทำให้ทั้งตัวผู้แสดงพฤติกรรมเองและผู้อื่นได้รับความเสียหายและประสบการณ์ที่ไม่ดี ส่งผลไปถึงสัมพันธภาพในระยะยาวได้

ประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530)กล่าวว่า ความก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย และ/หรือ วาจา โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหายและ/หรือบาดเจ็บ ทั้งทางร่างกายหรือจิตใจแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย ได้แก่

-การทะเลาะวิวาท เช่น การต่อสู้ทำร้ายตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

-การทำร้ายร่างกายหรือจิตใจของตนเองและผู้อื่น เช่น ชกต่อย ตบ ตี เลียนแบบท่าทางของผู้อื่น

-การทำลายทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น เช่น การขว้างปาสิ่งของ ผลักโต๊ะ ทูบโต๊ะ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอายหรือไม่พึงพอใจ โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ เช่น พูดโต้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย ตำหนิ เหยาะเหยี้ย เป็นต้น

การวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ในการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ได้มีผู้สร้างแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไว้มากมาย แบบทดสอบที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในทางจิตวิทยา คือ แบบสอบถามวัดความมุ่งร้ายหรือความก้าวร้าวของบัสส์และเดอร์กี้ (Carlson and Elaine, 1992 cited in Buss and Durkey, 1961) โดยใช้ชื่อว่าแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบถูกผิด ซึ่งพิจารณาตามลักษณะองการแสดงออก โดยแบ่งเป็น 7 ด้าน ดังนี้

1. ความโกรธเคือง (Resentment) เป็นการวัดการแสดงออกด้านความอิจฉาริษยาและความเกลียดชังผู้อื่น โดยแสดงความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงหรือมีความคิดที่จะทำร้ายผู้อื่น
2. การมีอารมณ์ฉุนเฉียวหรือหงุดหงิด (Irritability) เป็นการวัดความพร้อมที่จะแสดงสิ่งที่ทำให้ตนโกรธออกมาให้น้อยที่สุด ซึ่งรวมทั้งการโมโหง่าย, หงุดหงิด, ความขุ่นเคืองใจหรือรู้สึกเจ็บใจและการแสดงความหยาบคายต่างๆ
3. ความเคลือบแคลงสงสัย (Suspicion) เป็นการวัดลักษณะของการแสดงความมุ่งร้ายที่มีต่อผู้อื่น โดยเป็นการแสดงความไม่ไว้วางใจผู้อื่นที่ตนคิดว่าจะทำร้ายตัวเอง
4. การปฏิเสธ (Negativism) เป็นการวัดการแสดงการปฏิเสธที่จะยินยอมหรือให้ความร่วมมือ โดยการแสดงความขัดขืนต่อข้อบังคับหรือข้อตกลงต่างๆ
5. ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการวัดการแสดงความก้าวร้าวทางวาจาทั้งในรูปของวิธีการพูดและคำพูดที่ใช้ ได้แก่ การโต้เถียง, การตะโกน, การกรีดร้อง, การข่มขู่, การสาปแช่งและการวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรง
6. การแสดงความก้าวร้าวทางอ้อม (Indirect Aggression) เป็นการวัดการแสดงความก้าวร้าวทางอ้อมหรือไม่มีการโต้ตอบโดยตรง ซึ่งได้แก่ การนินทาแบบใส่ร้ายผู้อื่น, การปฏิเสธ, การระงับอารมณ์เอาไว้ภายในใจมีเจตนาร้ายต่อผู้อื่น รวมทั้งการก้าวร้าวโดยไม่แสดงโดยตรงต่อผู้อื่น เช่น การทำลายวัตถุหรือสิ่งของของผู้อื่นแทน การปิดประตูเสียงดัง เป็นต้น
7. การใช้กำลังกาย (Assault) เป็นการวัดการแสดงความรุนแรงทางร่างกายโดยตรงกับผู้อื่น โดยรวมถึงการทำร้ายผู้อื่น, การทำลายสิ่งของและการต่อสู้เพื่อป้องกันตัวจากการถูกทำร้าย

ต่อมาในปี ค.ศ. 1992 Buss and Perry ได้นำแบบสอบถามวัดการมุ่งร้ายหรือความก้าวร้าวของบัสส์และเดอร์กี (The Buss-Durkey Hostility Inventory : BDHI) มาพัฒนาโดยใช้ชื่อว่าแบบสอบถามวัดความก้าวร้าว (The Aggression Questionnaire : AQ) โดยยังคงใช้ข้อความเดิมบางข้อ แต่มีการแก้ไขและตัดข้อความบางข้อทิ้ง โดยเพิ่มข้อความใหม่เข้าไป เพื่อลดความคลุมเครือของข้อความเดิมลง และแก้ไขปัญหาเรื่องรูปแบบของแบบสอบถามที่เป็นแบบถูกผิด แบบสอบถามนี้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับเด็กในระดับมหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 18-20 ปี มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 29 ข้อ การให้คะแนนมีค่าตั้งแต่ 1 (ไม่มีลักษณะอย่างนี้เลย) ไปจนถึง 5 (มีลักษณะอย่างนี้มากที่สุด) ซึ่งแบบสอบถามนี้จะวัดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ความก้าวร้าวทางกาย ความก้าวร้าวทางวาจา ความโกรธและการมุ่งร้าย

จากการศึกษาของ สมพรรัตน์ ขุนทิพย์ กานดา จันทร์แย้มและช่อลดา พันธุเสนา (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์ที่มีเนื้อหารุนแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าว :

กรณีศึกษานักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้อธิบายแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ว่ามีจำนวน 26 ข้อ แบ่งเป็นความก้าวร้าว 13 ข้อและความก้าวร้าวทางวาจา 13 ข้อ นำมาใช้ในการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้วัดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการใช้แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้ข้อคำถาม 30 ข้อ แบ่งเป็นความก้าวร้าวทางกาย 15 ข้อ และความก้าวร้าวทางวาจา 15 ข้อ มีลักษณะเป็นการประเมินค่า 5 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวที่พัฒนาโดย สมพรรัตน์ ขุนทิพย์ กานดา จันทรแยมและช่อลดา พันธุเสนา (2554) มาทำการปรับปรุงเพื่อนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาโครงสร้างของแบบประเมินและรวบรวมคำนิยาม ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก

ความหมายของพัฒนาการ

สุชา จันทรเอม (2540)กล่าวว่าพัฒนาการ หมายถึง ลำดับของการเปลี่ยนแปลงหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลง (Process of Change) ของมนุษย์ทุกส่วนที่ต่อเนื่องกันไปในระยะเวลาหนึ่ง ๆ ตั้งแต่แรกเกิดจนตลอดชีวิต การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ เป็นขั้น ๆ จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งเพื่อที่จะไปสู่วุฒิภาวะ ทำให้มีลักษณะและความสามารถใหม่ ๆ เกิดขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นตามลำดับ

ทิพย์ภา เชษฐชูชาวลิต (2541) ได้ให้คำจำกัดความของพัฒนาการว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างมีระเบียบแบบแผน มีขั้นตอน เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านเจริญเติบโตองกงามและถดถอย และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลรวมของวุฒิภาวะและประสบการณ์

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2548) กล่าวว่าพัฒนาการเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องทั้งที่สังเกตได้ง่าย ชัดเจน และมองเห็นได้ยาก ไม่ชัดเจน ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า พัฒนาการเป็นกระบวนการพัฒนาของมนุษย์ในทุก ๆ ด้านของชีวิตตั้งแต่จุดเริ่มต้นของชีวิตจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นไปอย่างต่อเนื่องทั้งในลักษณะของการเจริญองกงามและการถดถอย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับ ซึ่งนำไปสู่ความมีวุฒิภาวะ

ระยะพัฒนาการของมนุษย์

ในทุกช่วงอายุมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของมนุษย์ การที่อวัยวะมีการเจริญเติบโต มีการพัฒนาโครงสร้าง และหน้าที่ต่าง ๆ ของอวัยวะเหล่านั้นแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกันทั้งรูปร่าง หน้าตา ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก

Erikson (1964) อธิบายถึงลักษณะของการศึกษาไปข้างหน้า โดยเน้นถึงสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของคน ซึ่งในแต่ละขั้นของพัฒนาการนั้นจะมีวิกฤติการณ์ทางสังคม (Social Crisis) เกิดขึ้น การที่ไม่สามารถเอาชนะหรือผ่านวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นหนึ่ง ๆ จะเป็นปัญหาในการเอาชนะวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นต่อมา ทำให้เกิดความบกพร่องทางสังคม (Social Inadequacy) และเป็นปัญหาทางจิตใจตามมาภายหลัง ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามแนวคิดของ Erikson แบ่งพัฒนาการด้านจิตสังคมของบุคคลเป็น 8 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ระยะทารก (Infancy Period) อายุ 0-2 ปี : ขั้นไว้วางใจและไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust vs Mistrust) ในระยะขวบปีแรกทารกจะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดูแลเอาใจใส่ทุกด้าน ตลอดจนความรัก และสอนให้ทารกพบกับสิ่งเร้าใหม่ ๆ กอดรัดสัมผัสพูดคุยเล่นด้วยตลอดเวลา โดยเฉพาะในวัยนี้ทารกจะมีความรู้สึกไว้มากที่บริเวณปาก เมื่อได้ดูดนม ได้อาหาร ได้รับสัมผัสอันอ่อนโยน อบอุ่น ได้รับความรัก ความพอใจทั้งทางร่างกายและอารมณ์แล้ว ทารกก็เรียนรู้ที่จะไว้วางใจในสิ่งแวดล้อมอันได้แก่แม่ของตนเองเป็นคนแรก ในทางตรงข้าม ถ้าหากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองแล้ว ทารกจะมีอาการหวั่นกลัว ไม่ไว้วางใจผู้ใดหรือสิ่งของใด ๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้รวมทั้งไม่ไว้วางใจตนเองด้วย

ขั้นที่ 2 วัยเริ่มต้น (Toddler Period) อายุ 2-3 ปี : ขั้นที่มีความเป็นอิสระกับความละอายและสงสัย (Autonomy vs Shame and Doubt) ขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง หากได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองตามสมควร เด็กจะมีการพัฒนาตัวเองไปในลักษณะที่มีโอกาสเลือกเอง และอยู่ในระเบียบวินัยไปในตัว ในทางตรงข้ามถ้าพ่อแม่เคร่งครัด เจ้าระเบียบ ให้อภัยน้อย ให้อภัยช้า เด็กจะอยู่ในระเบียบตลอดเวลาหรือเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป (over protective) ไม่ยอมรับสิ่งที่เด็กทำขึ้นมาด้วยตนเอง เด็กจะพัฒนาตัวเองไปในรูปแบบที่ไม่แน่ใจในตนเอง หรือไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา

ขั้นที่ 3 ระยะก่อนไปโรงเรียน (Preschool Period) อายุ 3-6 ปี : **ขั้นมีความคิดริเริ่ม กับความรู้สึกผิด (Initiative vs Guilt)** เป็นระยะที่เด็กมีการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง มีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบลองอะไรใหม่ ๆ ชอบเล่นก่อสร้างอะไรขึ้นมาตามความคิดของตน และในขั้นนี้เด็กจะยิ่งขึ้นสู่ความรู้สึกไวในบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ฉะนั้นเด็กจะติดอยู่ที่ปมอดิปุส ถ้าเด็กได้รับความรักความเข้าใจและได้รับการสนับสนุนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จากทั้งพ่อและแม่ เด็กย่อมมีความมั่นใจในตนเอง กล้าซักถาม มีความคิดริเริ่ม แสดงความเยบคายในการแก้ปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่เข้มงวดควบคุมความประพฤติตลอดเวลา เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำผิดเมื่อพยายามทำอะไรด้วยตัวของตัวเอง

ขั้นที่ 4 ระยะเข้าโรงเรียน (School Period) อายุ 6-12 ปี : **ขั้นเอาการเอางานกับความมีปมด้อย (Industry vs Inferiority)** ระยะนี้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ มีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเองหากได้รับการสนับสนุนก็ยอมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถ สติปัญญา แต่หากเหตุการณ์เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า อาจต้องถอยกลับไปสู่วัยทารกอีกเพื่อหลีกเลี่ยงภาระอันต้องรับผิดชอบ

ขั้นที่ 5 ระยะวัยรุ่น (Adolescent Period) อายุ 12-20 ปี : **ขั้นการเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs Role Confusion)** เป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณ์ของตัวเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไร และตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสน และความขัดแย้ง

ขั้นที่ 6 ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early Adult Period) อายุ 20-40 ปี : **ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว (Intimacy vs Isolation)** ระยะนี้เริ่มมีการนัดหมาย การแต่งงาน และชีวิตครอบครัว หรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเอง ก็จะสามารถสร้างและแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการแสวงหาแนวทางแห่งตนก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับบุคคลอื่น ๆ ได้ มักจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว ไม่รู้จะพึ่งพาใคร

ขั้นที่ 7 ระยะผู้ใหญ่ (Adult Period) อายุ 40-60 ปี : **ขั้นการอนุเคราะห์ที่เกื้อกูลกับการพะว้าพะวงแต่ตัวเอง (Generativity vs Self-Absorption)** เป็นระยะที่บุคคลหันมาสนใจกับโลกภายนอก ริเริ่มสร้างสรรค์งานต่าง ๆ เพื่อสังคม คิดถึงผู้อื่น ไม่โลภหรือเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว บุคคลที่ไม่

สามารถทำเช่นนี้ได้จะมีความรู้สึกคิดถึง หมกมุ่นอยู่กับตนเอง เป็นคนที่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มีชีวิตอย่างมีความสุข

ขั้นที่ 8 ระยะเวลาสูงอายุ (Aging Period) อายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป : ชั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (Integrity vs Despair)วัยนี้เป็นวัยสุขุม รอบคอบ ฉลาด บุคคลจะยอมรับความเป็นจริงของชีวิต รู้สึกถึงความทรงจำในอดีต หากประสบความสำเร็จในอดีตก็จะรู้สึกไว้วางใจผู้อื่นและตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ ภูมิใจต่อการบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตให้บุตรหลานฟัง ตรงกันข้ามหากบุคคลต้องประสบกับความล้มเหลวและความผิดหวังในอดีต จะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต รู้สึกคับข้องใจ และไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สรุปได้จากแนวคิดจิตวิทยาพัฒนาการได้ว่าในทุกช่วงวัยของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม แต่ในวัยเด็กตอนปลาย ซึ่งสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ มีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเองหากได้รับการสนับสนุนก็ยอมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถสติปัญญา แต่หากเหตุการณ์เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า อาจต้องถอยกลับไปสู่วัยทารกอีกเพื่อหลีกเลี่ยงภาระอันต้องรับผิดชอบ

พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กประถมศึกษา

พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในเด็กประถมศึกษานั้นหมายถึงการกระทำที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือความเจ็บใจกับผู้อื่นการกระทำนี้อาจเป็นการตีการเตะการต่อยการทำลายข้าวของการทะเลาะการดูหมิ่นและการด่าทอโดยทั่ว ๆ ไปการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กส่วนใหญ่มักจะเกิดความคับข้องใจซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เด็กโกรธและนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวในที่สุดพฤติกรรมก้าวร้าวมักจะรุนแรงในเด็กที่ต้องการอำนาจและความเด่นหรือเด็กที่เทียบตนเข้ากับผู้ใหญ่ที่ก้าวร้าวหมายถึงเด็กได้ดูตัวแบบที่แสดงความก้าวร้าวซึ่งเด็กมีแนวโน้มว่าจะแสดงอาการก้าวร้าวมากกว่าปกติถ้ามีผู้ใหญ่และเขาต้องการได้รับความสนใจความคุ้นเคยที่เกี่ยวกับความก้าวร้าวด้วยกล่าวคือเด็กยิ่งคุ้นเคยกันมากจะยิ่งก้าวร้าวมากความก้าวร้าวของเด็กจะเพิ่มระหว่างอายุ 2-4 ขวบหลังจากนั้นจะลดลงในทางตรงกันข้ามความเป็นมิตรความรักที่มีต่อเด็กคนอื่นจะเพิ่มขึ้นตามอายุและทางประสบการณ์ทางสังคม

ประสาร ทิพย์ธารา (2531) กล่าวถึงพฤติกรรมก้าวร้าวว่าลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุระยะสั้นๆของวัยนี้เด็กจะแสดงออกด้วยการร้องไห้ หรือปะทะต่อสู้กับเด็กอื่นโดยตรงเมื่อเด็กอายุประมาณ 4-5 ขวบก็จะเปลี่ยนแปลงจากการต่อสู้ไปเป็นการใช้วาจาเป็นส่วนมากเช่น

การกล่าวโทษล้อเลียนเป็นต้นซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกก็มุ่งที่จะทำให้ ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน ด้วยการก่อเรื่องต่างๆตามความต้องการของตนเองโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่นเด็กพวกนี้ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาทมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนรังแกเพื่อนชอบการทุบตีเตะต่อย่ำทำร้ายทำลายสิ่งของทั้งของตนเองและส่วนรวมพูดจาไม่สุภาพก้าวร้าวทางกายและวาจาไม่เกรงกลัวผู้ใหญ่หวาดตีไม่คอยฟังชอบก่อวุ่นในชั้นเรียน ผกา สัตยธรรม (2535) ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ว่าสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางไม่ดีและมีลักษณะในทางทำลายซึ่งพอที่จะแยกได้เป็น 9 พฤติกรรมดังนี้

1. ว่ากล่าวข่มขู่ พูดก่อวุ่นผู้อื่น
2. ทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น
3. เอาของเพื่อนมาทำหรือใช้โดยเพื่อนไม่อนุญาตก้าวก่ายสิทธิผู้อื่น
4. ทำลายสิ่งของ (ทำให้ของเสียหาย)
5. ตีกันทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน
6. โต้เถียงกันด่ากัน
7. แย่งของกัน
8. พุดทำพ่นพุดโอ้อวด
9. ยึดถือของทุกอย่างเป็นของตนหวงของ

จากพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้นถ้าพิจารณาถึงรูปแบบของความก้าวร้าวสามารถแบ่งได้ เป็น 2 รูปแบบคือ

พฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายได้แก่

1. ทำร้ายร่างกายตนเองหรือผู้อื่น
2. เอาของเพื่อนมาทำหรือใช้โดยเพื่อนไม่อนุญาตก้าวก่ายสิทธิผู้อื่น
3. ทำลายสิ่งของ (ทำให้ของเสียหาย)
4. ตีกันทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน
5. แย่งของกัน
6. ยึดถือทุกอย่างเป็นของตนหวงของ

พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาได้แก่

1. ข่มขู่ พูดก่อวุ่นผู้อื่น
2. โต้เถียงกันด่ากัน
3. พุดทำพ่นพุดโอ้อวด

ประภาพรรณ เอี่ยมสุภชาติ (2543) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กไว้ 3 รูปแบบคือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกาย

1.1 การทำร้ายร่างกายผู้อื่นหมายถึงการตีตะต่อยผลักขว้างปาหยิกข่วนและดึงผมเป็นต้น

1.2 การทำร้ายร่างกายตนเองหมายถึงกระแทกตัวเองนอกดินกับพื้นหัวชนผ้านั่งทิ้งตัวหงายหลังลงพื้นเป็นต้น

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาเช่นการด่าการข่มขู่ การพูดก่อกวนการโต้เถียงและการทำเสียงดังเป็นต้น

3. พฤติกรรมการทำลายทรัพย์สินสมบัติหมายถึงการแย่งของกันการทุบการขว้างสิ่งของและการทิ้งสิ่งของเป็นต้น

สรุปได้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนั้นเป็นการกระทำพฤติกรรมแสดงออกถึงความรุนแรงล่วงเกินผู้อื่นทั้งทางร่างกายหรือทางวาจารวมถึงการทำร้ายร่างกายตนเอง

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กประถมศึกษา

ธีรพร อูวรรณโน (2535) กล่าวถึงสาเหตุของความก้าวร้าวได้ดังนี้

1. การขาดความอบอุ่นในครอบครัวเนื่องจากบิดามารดาให้ความรักและความเอาใจใส่ไม่เพียงพอเด็กรู้สึกขาดความรักความอบอุ่น

2. ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆได้ ทำให้ไม่มีความสุขคิดว่าไม่มีใครเป็นเพื่อนที่ดีของตน

3. บิดามารดาหรือผู้ปกครองกวดขันมากเกินไปเจ้าระเบียบและเคร่งครัดเกินไป

4. บิดามารดาหรือผู้ปกครองรักและตามใจปล่อยลูกเกินไปทำให้เด็กคิดว่าจะได้รับสิ่งต่างๆจากเพื่อนเหมือนได้รับจากบิดามารดาเมื่อไม่ได้ตามต้องการก็แสดงความก้าวร้าวข่มขู่ต่างๆเพื่อให้ได้ตามใจตนเอง

5. นักเรียนบางคนแสดงความก้าวร้าวกับครูผู้สอนเพราะมีปัญหาบางประการเกิดขึ้นเช่นไม่ชอบเพราะคิดว่าครูไม่ยุติธรรม

สรุปได้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กประถมศึกษานั้นส่วนใหญ่เกิดจากบุคลิกภาพส่วนตัวของเด็กประกอบกับสภาพการอบรมเลี้ยงดูรวมทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคมมีผลทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ แต่ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีความก้าวร้าวก็อาจจะไม่เกิดขึ้น

แนวทางการแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก

การช่วยเหลือเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวต้องสร้างความมั่นใจ ให้เกียรติต่อความคิดและความรู้สึกของเด็ก มีเจตคติที่ดีว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ พยายามช่วยเหลืออย่างจริงจัง (กรมสุขภาพจิต, 2547)

พนม เกตุมาน (2550) กล่าวว่า แนวทางการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก ทำได้โดยลดปัจจัยสาเหตุและเพิ่มปัจจัยป้องกันและจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ดังนี้

1. การให้ความรู้ที่จำเป็น ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตรายและความเสี่ยงในการดำเนินชีวิต

2. การฝึกทักษะในการรู้จักอารมณ์และความคิดของตนเอง เห็นประโยชน์ของการป้องกัน การแก้ไขปัญหาต่างๆ การปฏิเสธ มีกิจกรรมที่เป็นสุขเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

3. การสร้างความตระหนักในการป้องกันความเสี่ยง จริงจังต่อการป้องกันตนเอง เห็นประโยชน์ของการป้องกันและเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงจนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมก้าวร้าว

4. ฝึกการควบคุมตนเอง ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การรู้จักจิตใจตนเองและควบคุมได้ รู้จักยั้งคิด ฝึกระเบียบวินัยที่มาจากในใจตนเอง

5. ช่วยให้มีกิจกรรมที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง ความสุขแต่ต้องถูกและเป็นที่ยอมรับได้

6. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี พ่อแม่เป็นแบบอย่าง มีทัศนคติที่ดีต่อลูก แสวงหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ครอบครัวมีความสุข ทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ถูกต้อง ส่งเสริมกลุ่มเพื่อนที่ดี ให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ครอบครัว ชุมชน สังคม

กรมสุขภาพจิต (2547) ได้เสนอแนะหลักการช่วยเหลือเด็กที่มีความก้าวร้าวไว้ดังนี้

1. ให้ความเข้าใจ สนใจ รับฟังคำพูด ความรู้สึกในการกระทำ
2. ให้ประเมินผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่นและชี้ให้เห็นผลเสียของการกระทำ
3. ให้ทางเลือกในการระบายความโกรธ ก้าวร้าว ไม่พอใจ ในวิธีการที่เหมาะสม เช่น การเล่นดนตรี เล่นกีฬา ศิลปะ เป็นต้น

4. ให้ค้นหาศักยภาพของตนเอง ส่งเสริม เปิดโอกาสให้แสดงออก เช่น เป็นผู้นำหรือสมาชิกกลุ่มกิจกรรมต่างๆ

5. ใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการเสริมแรงทางบวก

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักตนเอง

ความหมายเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง บุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไรและทำอะไรกับตนเอง ผู้อื่นหรือกับสิ่งอื่นๆในขณะนั้น เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดเวลา (Feldman, 1992)

การรู้จักตนเองในตนเองในแง่ของความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง เพื่อที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ (Berkowitz, 1964) หรือก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน (Stone & Harbermas, 1981)

วรรณภา พรหมบุรณย์ (2540) ได้ให้ความหมายของการรู้จักตนเองว่า หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตน รู้เหตุ รู้ผล รู้จักเลือกสิ่งต่างๆ รู้จักที่จะนำความคิดกับการกระทำมาสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดการตัดสินใจที่ถูกต้อง คือการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี รักตนเอง รักผู้อื่น มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2545) ได้ให้ความหมายของการรู้จักตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลรู้เรื่องราวต่างๆที่เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นอย่างไรในปัจจุบัน ซึ่งได้แก่ ความรู้ความต้องการของตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสิ่งอื่น ตลอดจนรับรู้พฤติกรรมของตนเอง

การรู้จักตนเองของ Rogers

Rogers (1970) ให้ความสำคัญเกี่ยวกับตน เพราะถือว่าเป็นแกนสำคัญที่จะอธิบายการแสดงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งให้เห็นถึงโลกส่วนตัวซึ่งมีผลต่อการกระทำมากกว่าอิทธิพลจากสิ่งเร้าภายนอกและการเน้นการแสดงพฤติกรรม เนื่องจากการรับรู้ตนเอง ตลอดจนประสบการณ์และการตีความสิ่งต่างๆที่มีอยู่รอบๆตน โดยเชื่อว่าตนเกิดมาพร้อมกับความดีมีความสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆด้วยตนเอง ตลอดจนมีแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาไปข้างหน้าไปสู่การรู้จักตนเองตรงตามสภาพ แต่ก่อนจะไปถึงจุดนั้น บุคคลจะต้องมีความพอเพียงในความต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ตลอดจนการยอมรับในตนเอง โรเจอร์ได้อธิบายการแสดงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการรู้จักตนเองเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การรู้จักตนเองที่เกิดจากการรับรู้ (Perceived Self-Concept) เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นใคร เป็นอย่างไร เป็นการรู้จักตนเองที่เกิดจากการรับรู้ปฏิกิริยาของผู้อื่นมากกว่าที่จะเป็นจริง (Real Self-Concept)
2. การรู้จักตนเองที่ต้องการจะเป็น (Ideal Self-Concept) เป็นสิ่งที่ผู้นั้นยึดอยากจะเป็น

การรู้จักตนเองของ Mead

Mead, Morris and Charles (1967) ได้อาศัยแนวความคิดทั้งจาก James & Cully (1863-1931) มาขยายความคิดของเขาเกี่ยวกับเรื่อง “ตน” ให้ละเอียดยิ่งขึ้น โดยให้ความสำคัญกับบุคคลและสังคมเช่นเดียวกับคูเลียเขาเห็นด้วยกับแนวคิดนั้น แต่มีข้อแตกต่างคือ การแสดงพฤติกรรมในลักษณะของผู้ถูกระทำให้เป็นเรื่องของแรงขับ เป็นความต้องการ เป็นการแสดงความเป็นตัวของตัวเองในลักษณะที่ยังไม่ขัดเกลาซึ่งเปรียบเทียบกับ ID ตามแนวคิดของ Freud ส่วนการแสดงพฤติกรรมในลักษณะของผู้ถูกระทำให้เป็นเรื่องของสมาชิกในกลุ่ม สถานะบทบาทและปฏิสัมพันธ์ของบุคคลอื่น การแสดงพฤติกรรมของแต่ละคนจะเริ่มต้นด้วยพฤติกรรมในลักษณะผู้ถูกระทำให้และจะพัฒนาขึ้นมาเป็นพฤติกรรมในลักษณะของผู้กระทำ เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากสังคม สำหรับมีมุมมองบุคคลในลักษณะผู้ถูกระทำให้ที่มีความสัมพันธ์กับสังคมและพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมสอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม ด้วยเหตุนี้สังคมจึงสามารถควบคุมพฤติกรรมของแต่ละบุคคล เพราะบุคคลซึมซับอิทธิพลต่างๆจากกระบวนการทางสังคมและวัฒนธรรมเข้ามาสู่ตน ดังนั้นจึงถือว่า “ตน” เป็นโครงสร้างของสังคม ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ทางสังคมที่มีภาษาเป็นตัวการสำคัญระหว่าง “ตน” กับ “สังคม” ซึ่งมีต่ออธิบายว่า บุคคลแต่ละคนจะพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับตนเองในลักษณะที่สอดคล้องกับผู้อื่นและแต่ละคนจะให้คุณค่าตนเองดังเช่นที่ผู้อื่นให้ ถ้าผู้อื่นปฏิเสธไม่ยอมรับเขาก็พร้อมที่จะไม่ยอมรับตนเองเช่นเดียวกัน คนจะรับรู้ตนเองเป็นเช่นไรจากการที่คนรองข้างรู้สึกต่อตน ดังนั้นบุคคลและสังคมจึงเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้

ความตระหนักรู้และการรู้จักตนเอง

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2550) ได้กล่าวถึงการรู้จักและเข้าใจตนเองว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง ดังนี้

1. การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นความพยายามแก้ไขตนเองให้มีคามประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ยอมรับความจริงในสิ่งที่ประกอบเป็นตัวตน ทำให้มีแนวทางในการปรับปรุงตนเองให้

เป็นที่รักใคร่ ทำให้สามารถปรับตัวให้มีชีวิตที่มีความหมาย มีความกระตือรือร้นและมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

2. การรู้จักและเข้าใจตนเอง ช่วยให้บุคคลรู้ขอบเขตความสามารถ ความชำนาญตลอดจน ข้อดีต่างๆและความเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเข้าใจผู้อื่น โดยสามารถแสดงพฤติกรรมโต้ตอบกับบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. การรู้จักและเข้าใจตนเอง จะช่วยให้เกิดการยอมรับตนเองตามที่เป็นจริงได้อย่างมีเหตุผล จึงมีผลทำให้ตนเองเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดี รู้คุณค่าของตนเองมากขึ้น และสามารถควบคุมตนเองไม่ให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อหน้าคนอื่น

Bloom (1971) กล่าวว่า ความตระหนักเป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือความรู้สึก เป็นขั้นต่ำสุดของพฤติกรรมด้านความรู้สึก ทักษะคิด ค่านิยม ความตระหนักมีลักษณะคล้ายกับความรู้ แต่แตกต่างกันตรงที่ความรู้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดในเรื่องต่างๆที่มนุษย์ได้มีการรวบรวมเก็บสะสมไว้เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การเกิดความรู้ต้องอาศัยระยะเวลา ดังนั้น ความรู้จึงเกี่ยวข้องกับความจำหรือความสามารถที่จะระลึกได้ ส่วนความตระหนักรู้เป็นความสำนึก ซึ่งบุคคลเคยมีการรับรู้หรือเคยมีความรู้มาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จึงเกิดความสำนึกขึ้น ดังนั้น ความตระหนักในตนเองจึงเป็นเรื่องของการรับรู้ ฝึกคิดหรือมีความรู้สึกต่อตนเอง บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น

Fledman (1992) ได้กล่าวถึงความตระหนักในตนเองไว้ว่า เป็นการรับรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไรและทำอะไรกับตนเองกับผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

จากความสำคัญและลักษณะของการรู้จักตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การรู้จักตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยังช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็แนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป นอกจากนี้ การตระหนักรู้ในตนเองและการรู้จักตนเอง ยังมีความสอดคล้องหรือมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกัน ดังที่ กุณฑลี จริยาปยุทต์เลิศ และคณะ (2540) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง คือความพยายามที่บุคคลจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองตรงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ การรู้จักตนเองจึงสามารถกระทำได้ โดยการสร้างความตระหนักในตนเองหรือมีสติในตัวเอง ซึ่งการรู้จักตนเองจะมีได้มากหรือน้อยหรือตรงกับความเป็นจริงแค่ไหนนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับระดับของความตระหนักหรือการรู้สติในตนเองที่บุคคลนั้นมีอยู่

องค์ประกอบของการรู้จักตนเอง

Barnard (1968) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการรู้จักตนเองใน 2 รูปแบบได้แก่

1. ตนเอง ในรูปแบบที่ง่ายที่สุด ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งวาจาและกริยาท่าทาง โดยทั้ง 3 องค์ประกอบมีความเหลื่อมล้ำสัมพันธ์กัน

2. ตนเอง ในรูปแบบที่ซับซ้อน ซึ่งเป็นแนวคิดร่วมกันระหว่าง Jung กับ Laing (1969 cited in Barnard, 1968) โดย Jung ให้ความหมายของประสบการณ์มนุษย์ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึกการรับรู้สัมผัสและการหยั่งรู้ ส่วนแนวคิดของ Laing ให้ความหมายตนเองประกอบด้วย องค์ประกอบภายนอกที่บุคคลอื่นสามารถมองเห็นได้กับองค์ประกอบภายในที่บุคคลอื่นไม่สามารถมองเห็น

Kumar and Rose (2012) นิยามตัวตนในการพัฒนาความตระหนักรู้ ประกอบด้วย 4 คุณลักษณะหลักได้แก่

1. ตนเอง คือ การเปิดใจที่จะเปลี่ยนแปลง (Self as Open to Change) การเข้าใจประสบการณ์ซึ่งนำไปสู่ความเป็นไปได้ในการกระทำสิ่งอื่น ทางเลือกอื่นและการยกระดับความสัมพันธ์

2. ตนเองขึ้นอยู่กับบริบท (Self as Contextual) ในการตอบคำถาม เช่น ฉันเป็นใครในขณะนี้ ใครต้องการทราบและเพื่อวัตถุประสงค์ใด ซึ่ง Rose ไม่แบ่งแยกตนเองออกจากสังคมวัฒนธรรม

3. ตนเอง คือ ความหลากหลาย (Self as Multiple) เช่น ประกอบด้วยอารมณ์พฤติกรรม Rose ให้ความสำคัญในความสัมพันธ์เพราะเป็นตัวทำนายพฤติกรรมในปัจจุบันและอนาคตและ

4. ไม่มีตัวตน ปราศจากความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น (No Self Without Other) ตนเองพัฒนาผ่านความสัมพันธ์

วงจรของมนุษย์ในการรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเอง แตกต่างตามวงจรมนุษย์ในช่วงวัยต่างๆ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาการของนักเรียน จะช่วยให้ครูได้รู้จักและเข้าใจการเจริญเติบโตในช่วงวัยต่างๆ ดังที่สำนักพัฒนาสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2547) และ นงลักษณ์ ประเสริฐ และจรินทร์ วินทะไชย (2553) ได้เสนอพัฒนาการของนักเรียน ดังนี้

วัยเด็กตอนกลาง ความรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จหรือความรู้สึกด้อยคุณค่า (Accomplishment vs. Inferiority) อายุ 6-12 ปี เด็กวัยนี้จะมีความอดสาหัส ความเพียรพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัว รวมทั้งวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ทั้งด้านการเรียน การเล่น การทำกิจกรรมต่างๆกับเพื่อน แต่ในทางตรงข้ามถ้าเด็กกระทำสิ่งใดแล้วไม่ประสบความสำเร็จ หรือไม่ได้รับการยอมรับก็จะเกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าหรือต่ำต้อยแทน

กิจกรรมที่จัดในการพัฒนาเด็กวัยนี้ ควรมีลักษณะกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ให้อิสระทางความคิด วางแผน หากฎเกณฑ์ แนวปฏิบัติของกลุ่ม โดยให้ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือ ส่งเสริมให้มีคุณธรรม มีค่านิยมและมีเจตคติที่ดี เช่น กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ ชมรมกีฬา ศิลปะ เป็นต้น

แนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตะวันตก

นงลักษณ์ ประเสริฐ และจรินทร์ วินทะไชย์ (2553) กล่าวว่า จิตวิทยา เป็นศาสตร์ที่ปรากฏในโลกตะวันตกซึ่งได้รับอิทธิพลทางแนวคิดมาจากปรัชญากรีก และศาสนา จิตวิทยาเป็นวิชาที่ศึกษาถึงกระบวนการทางจิตใจ ความรู้สึกและพฤติกรรมมนุษย์ มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม ดังนั้น นักจิตวิทยาจึงมีการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจในหลายแนวคิด ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีการสร้างทฤษฎีจิตวิทยาหลากหลายทฤษฎีด้วยกัน เพื่อนำไปใช้ในการปรึกษา โดยพิจารณาจากสภาพปัญหาของผู้รับการปรึกษามีดังต่อไปนี้

1. Rogers (1970) พัฒนามาจากแนวคิด การให้การปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non Directive Counseling) โดยแนวคิดนี้เชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะเลือกตัดสินใจกระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์อย่างมีวิจารณญาณ ว่าตนเราสามารถเข้าใจตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่แสดงความคิดเห็นของตนเอง เพราะผู้รับบริการเข้าใจเองได้ เข้าใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เพื่อจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เพียงผู้ให้บริการต้องมีวิธีสื่อสารที่แสดงให้เห็นถึงความจริงใจ ใส่ใจ เข้าใจ ไม่เป็นผู้ตัดสิน

ตารางที่ 1 ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

แนวคิดพื้นฐาน	เป้าหมายการปรึกษา	ทักษะที่ใช้	กระบวนการปรึกษา
---------------	-------------------	-------------	-----------------

เน้นการมองมนุษย์ ว่ามีความดี ความ งาม และมีคุณค่า ในตนเอง พร้อมทั้ง จะพัฒนาตนเองให้ เติบโตและงอกงาม ได้ตามศักยภาพขั้น สูงสุดของตนเอง และสภาพแวดล้อม ที่เอื้ออำนวย	1. มุ่งให้ค้นพบ เข้าใจ และยอมรับตนเอง 2. เอื้อให้หาทางที่จะ พัฒนาปรับปรุงตนเอง ให้เข้ากับความเป็นจริง 3. เพื่อให้บุคคลเข้าใจ ตนเองว่าอะไรคือ อุปสรรคของความ เจริญงอกงามของ ตนเอง 4. เพื่อให้บุคคลได้รับรู้ ถึงสิ่งที่ทำให้การรับรู้ ของตนเองผิดไปจาก ความเป็นจริง	1. การฟัง 2. การทวนซ้ำ 3. การตั้งคำถาม 4. การเงียบ 5. การสะท้อน ความรู้สึก 6. การสะท้อน เนื้อหา 7. การทำให้ กระจ่าง	1. ให้ผู้รับการปรึกษามีอิสระในการ สื่อถึงความรู้สึกของตนเอง ผ่าน ภาษาพูดและภาษาท่าทาง 2. ให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นความ แตกต่างและแยกแยะความรู้สึกต่อ ประสบการณ์ของตนเองได้อย่าง ถูกต้องและแม่นยำมากขึ้น 3. ให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงความ ไม่สอดคล้องระหว่างประสบการณ์ ที่เป็นจริงและความคิดที่เกี่ยวกับ ตนเองได้มากขึ้น 4. ให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการ ตระหนักถึงการคุกคามจากความไม่ สอดคล้องของตนเอง 5. ให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนัก อย่างเต็มที่ในความรู้สึก ซึ่งเคย ปฏิเสธหรือบิดเบือนมาในอดีต
--	--	--	--

ที่มา : นงลักษณ์ ประเสริฐและจรินทร์ วินทะไชย 2553

2. Ellis (1950) ผู้สร้างทฤษฎีการบำบัดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หรือที่เรียกว่า Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ความเชื่อ การประเมิน ประชญาของบุคคลเป็นตัวควบคุมความรู้สึกของบุคคลและก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์มากกว่าสภาพแวดล้อมภายนอก โดยมองว่าการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมเป็นหนทางนำไปสู่การมีสุขภาพจิตดี

ตารางที่ 2 ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

แนวคิดพื้นฐาน	เป้าหมายการปรึกษา	เทคนิคการใช้	กระบวนการปรึกษา
---------------	-------------------	--------------	-----------------

<p>มนุษย์มีความคิดที่มีเหตุผล และไร้เหตุผล</p> <p>-การคิดอย่างไรเหตุผลนำไปสู่การกระทำที่ไม่พึงประสงค์และก่อให้เกิดปัญหา</p> <p>-ความคิดที่ไร้เหตุผลของมนุษย์ทั้งหมด 11 ข้อ</p> <p>-มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดและค่านิยมอันไร้เหตุผลไปสู่การมีเหตุผลได้ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม</p> <p>-ปัญหาของมนุษย์เกิดจากความเชื่อและความคิดเห็นที่ผิด</p>	<p>1.เพื่อให้ผู้รับการศึกษาระหนักว่า ความคิดและความเชื่อของตนเอง มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม</p> <p>2.เพื่อให้ผู้รับการศึกษได้สำรวจความคิดเห็นหรือความเชื่อของตนเองว่ามีเหตุผลหรือไม่และมองเห็นปัญหาของตนเอง เพราะเขามุ่งคิดอย่างไรเหตุผล</p> <p>3.เพื่อช่วยให้ผู้รับการศึกษเปลี่ยนแปลงความคิดไร้เหตุผลออกไปด้วยความคิดที่มีเหตุผล</p> <p>4.เพื่อมุ่งให้ผู้รับการศึกษามีปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่มีเหตุผลและถูกต้อง</p>	<p>1.แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล</p> <p>2.การหยุดคิด</p> <p>3.ลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ</p> <p>4.เปลี่ยนมุมมองของตน</p> <p>5.จัดเรียงลำดับความวิตกกังวลและจินตนาการที่เปลี่ยนแปลง</p> <p>6.แสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>1.สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>2.อธิบายแนวคิด REBT</p> <p>3.ตั้งเป้าหมายร่วมกัน</p> <p>4.ใช้รูปแบบ ABCDEF</p> <p>-ขั้น A ประเมินเหตุการณ์กระตุ้น</p> <p>-ขั้น B สำรวจ</p> <p>-ขั้น C เชื่อมโยงให้เห็นผลกระทบที่ตามมา</p> <p>-ขั้น D โต้แย้ง</p> <p>-ขั้น E ผลกระทบใหม่ที่ต้องการให้เกิดขึ้น</p> <p>-ขั้น F การกระทำเพิ่มเติมที่ผู้รับการศึกษจะต้องกระทำ</p>
---	--	--	--

ที่มา : นางลักษณ์ ประเสริฐและจรินทร์ วินทะไชย 2553

3. ทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพฤติกรรมนิยมเป้าหมายโดยทั่วไปของการให้การศึกษแบบพฤติกรรมนิยม คือ การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง และเป็นที่ยังปรารถนาโดยการวางแผนอย่างเป็นระบบและมีความสม่ำเสมอ สำหรับเป้าหมายเฉพาะเจาะจง เป็นสิ่งที่กำหนดรวมกันระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการศึกษแต่ละราย เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้นต้องมีความชัดเจน เป็นรูปธรรมและดำเนินการตกลงร่วมกันเป็นสัญญา เพื่อชี้้นำการศึกษาและการบำบัด

ตารางที่ 3 ทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพฤติกรรมนิยม

แนวคิดพื้นฐาน	เป้าหมายการศึกษา	เทคนิคการใช้	กระบวนการศึกษา
---------------	------------------	--------------	----------------

<p>มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้และพฤติกรรมของบุคคลได้มาจากการเรียนรู้ไม่ได้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด</p>	<p>1.เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ขจัดพฤติกรรมผิดปกติ</p> <p>2.พยายามให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์คงอยู่ถาวร</p> <p>3.เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผล สามารถวิเคราะห์สิ่งต่างๆ อย่างระมัดระวังขึ้น เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนกับผลที่ตามมา</p>	<p>1.การสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>2.การตั้งคำถาม</p> <p>3.การพูดแบบเผชิญหน้า</p> <p>4.การชี้ประเด็นปัญหา</p> <p>5.การให้ข้อเสนอแนะ</p> <p>6.การตีความ</p> <p>7.การเสริมแรง</p>	<p>เน้นการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาให้ผู้รับการปรึกษา รับรู้ไว้วางใจและพร้อมที่เผชิญกับความจริง</p> <p>1.สำรวจความต้องการและการรับรู้ของผู้รับการปรึกษา</p> <p>2.มุ่งสนใจที่พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาที่เป็นปัจจุบัน</p> <p>3.ให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเองว่าพึงประสงค์หรือไม่</p> <p>4.ร่วมกันวางแผนในการแก้ปัญหาและมีพันธะสัญญา ไม่ตำหนิ แต่มีการเสริมแรง</p>
--	--	---	--

ที่มา : นางลักษณ์ ประเสริฐและจรินทร์ วินทะไชย 2553

การพัฒนาการรู้จักตนเอง

นางลักษณ์ ประเสริฐ และจรินทร์ วินทะไชย (2553) อธิบายไว้ว่า ในการพัฒนาการรู้จักตนเองนั้นมีหลายแนวทาง โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การทำความเข้าใจตนเองซึ่งสามารถปฏิบัติได้ 3 แบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด การรู้สึก การกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งแนวทางในการฟังตนเองเพื่อรู้จักและเข้าใจตนเองนี้อาจมาจากการอ่าน การเขียนบันทึก และการฝึกสติ สมาธิ เป็นต้น

1.2 การฟังผู้อื่น เป็นการศึกษาดนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีตัวตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนอย่างไร การให้ข้อมูลป้อนกลับ เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์มากสำหรับศึกษาตนเอง เป็นกระจกเงาที่จะสะท้อนให้เข้าใจตนเอง อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับวิธีการเปิดใจกว้าง ยอมรับฟังผู้อื่น

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เปิดเผยตนเองซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาและตระหนักในตนเอง

2. การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต รวมทั้งสัมพันธภาพจากครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้นซึ่งการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนี้

2.1 การพัฒนาผ่านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยเรียนรู้จากปฏิกิริยาและการตอบสนองผู้คน เสี่ยงสะท้อน ความประทับใจแรกพบ

2.2 การพัฒนาผ่านการสนทนาโดยการพูดคุยเพื่อแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่น

2.3 การพัฒนาผ่านการเขียนโดยการมองผู้อื่นและสะท้อนความรู้สึกที่มีโดยการเขียนบรรยายความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น

2.4 การพัฒนาผ่านภาพวาดสะท้อนความรู้สึกที่มีโดยการวาดภาพของผู้ที่เราัมปฏิสัมพันธ์ด้วย

2.5 การพัฒนาผ่านกายและการเคลื่อนไหวโดยการแสดงบทบาทสมมติร่วมกับผู้อื่น

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory)

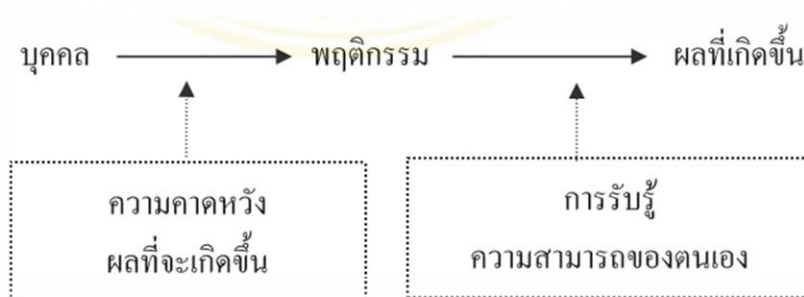
Bandura (1977) นักทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive) เป็นผู้สร้างทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนขึ้นโดยแบนดูรามองว่ามนุษย์มีความกระตือรือร้นและมีแรงบันดาลใจที่จะปรับปรุงชีวิตของตนและสังคมที่มีผลกระทบต่อชีวิตของเขาและความเชื่อในความสามารถของตนก็เป็นตัวกำหนดที่สำคัญตัวหนึ่งของการกระทำของมนุษย์ที่จะนำไปสู่ผลที่พึงปรารถนา แม้ว่าความรู้และทักษะจะเป็นสิ่งจำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้บรรลุผลได้ แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะมนุษย์เรามักไม่ปฏิบัติให้ดีที่สุด แม้ว่าเขาจะรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ถ้าเขาไม่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถพอที่จะทำได้

การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นมโนทัศน์หนึ่งในปัจจัยด้านความคิดและความรู้สึกเฉพาะต่อพฤติกรรม แนวความคิดของแบนดูรา กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นความเชื่อเฉพาะบุคคลที่จะทำพฤติกรรมที่จะเป็นเพื่อควบคุมเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่มีผลต่อสวัสดิภาพของตนเอง แบนดูราได้ให้คำจำกัดความของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นการที่บุคคลตัดสินใจ

เกี่ยวกับความสามารถของตน ที่จะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งและดำเนินการกระทำพฤติกรรมนั้น ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

Bandura กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อหรือการรับรู้ การตัดสินใจพิจารณาของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะทำการตอบสนองบางอย่างโดยเฉพาะ โดยที่แบนดูราเชื่อว่า บุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าสองคนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในบุคคลเดียวกันก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกันก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้เช่นกัน แบนดูราเห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพการณ์นั้นๆ นั่นคือถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ ก็จะแสดงถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ จะมีความอดทน อุทิศสาคะ ไม่ท้อถอยและจะประสบความสำเร็จในที่สุด

Bandura ได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตามลักษณะของงานหรือกิจกรรมที่กำหนดและสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ทั้งนี้แบนดูราเชื่อว่าการที่มนุษย์จะรับเอาพฤติกรรมใดไว้ขึ้นกับปัจจัย 2 ประการ ดังแผนภูมิต่อไปนี้



ภาพที่ 1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ที่มา : วาสนา จัทรพินิจ, 2551

จากโครงสร้างของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง แสดงให้เห็นส่วนประกอบที่สำคัญของทฤษฎี คือ

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อ หรือความมั่นใจของบุคคลในความสามารถของตนเองที่เป็นตัวกำหนดการแสดงออกถึงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการภายใต้

สถานการณ์เฉพาะ การรับรู้ความสามารถของตนเองเสมือนกับการรับรู้ความสามารถทางด้านร่างกายของตนเองในการกระทำสิ่งใดๆ เพราะว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะเป็นตัวช่วยบอกว่าบุคคลมีพลังเท่าไรและนานเท่าไรที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้ ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้

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

2.1 ผลลัพธ์ด้านร่างกายทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ความสุขสบาย ความเจ็บปวด

2.2 ผลลัพธ์ด้านสังคมในเชิงบวกและเชิงลบ เช่น การเป็นที่ยอมรับหรือสนใจของสังคม การได้ชื่อเสียงและเงินตอบแทน

2.3 ผลลัพธ์ที่เกิดจากการประเมินตนเองต่อพฤติกรรมที่ปฏิบัติ เช่น ความพึงพอใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังที่เกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้ มีผลต่อการตัดสินใจ ที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ซึ่งเห็นได้จากแผนภูมิต่อไปนี้

		ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น	
		สูง	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์กับพฤติกรรม

ที่มา : วาสนา จัทรพินิจ, 2551

บริบทของโรงเรียนแจ้งวิทยา

ข้อมูลทั่วไป

โรงเรียนแจ้ห้วยเป็นโรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธศาสนาตั้งอยู่ที่ เลขที่ 4 ถนนรามวิถี ตำบลบ่อทราย อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ

โดยตั้งอยู่ในที่ดินธรณีสงฆ์ของวัดแจ้ห้วย มีบริเวณเนื้อที่ทั้งสิ้น 7 ไร่ 61.30 ตารางวา โดยมีอาณาเขต ดังนี้

ทิศเหนือ	จดถนนไชยา
ทิศตะวันออก	จดที่ดินเอกชน ถนนศรีสุดา
ทิศใต้	จดที่ดินเอกชน ถนนนาสาร
ทิศตะวันตก	จดถนนรามวิถี

ปัจจุบัน พระพิศาลสิกขกิจ เจ้าอาวาสวัดแจ้ห้วย เป็นผู้รับใบอนุญาต นายสมพงษ์ ช่วยเนียม เป็นผู้จัดการ และนายธริศร เทียบปาน เป็นผู้อำนวยการ

ภูมิหลัง

โรงเรียนแจ้ห้วยจัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติโรงเรียนราษฎร์ของวัดพ.ศ.2488 ใบอนุญาตเลขที่ 8 / 2503 ขออนุญาตจัดตั้งโรงเรียน วันที่ 17 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2503โดยพระวิเชียรโมลี(แสงญาณโสภณ) เจ้าอาวาสวัดแจ้ห้วยในขณะนั้นเป็นผู้ลงนามในฐานะเป็นผู้รับใบอนุญาต(เจ้าของ) โดยมีคณะกรรมการผู้ก่อตั้งประกอบด้วย พระครูพุทธศาสนโสภณวัดโรงวาสเจ้าคณะอำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา พระครูไพศาลสังฆกิจ วัดวังปริงเจ้าคณะอำเภอสะเตา จังหวัดสงขลา พระมหาผล จันทโชโตวัดราษฎร์บำรุงเจ้าคณะอำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา นายเกษม ซ้ายสุวรรณ นายชวน จุลมณีโชติ ภัณฑารักษ์จังหวัดสงขลา และนายว่อง สง่ากรณ์ ศึกษาธิการอำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา ร่วมกันจัดตั้งเป็นโรงเรียนประเภทมัธยมวิสามัญศึกษา เปิดทำการการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6

เปิดสอนในระดับชั้นอนุบาลศึกษาถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยไม่เก็บค่าธรรมเนียมการเรียนตั้งแต่ชั้นปฐมวัยปีที่ 1 -มัธยมศึกษาปีที่ 6 ปัจจุบันมีนักเรียนทั้งสิ้น 3,200 คน

รายละเอียดแผนผังแสดงบริเวณของโรงเรียน

งานวิจัยในประเทศ

รัตนา ตาบ้ง (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง จำนวน 39 คน ผลการศึกษาพบว่า 1. เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2. เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

วาสนา จันทรพิณิช (2551) ศึกษาโปรแกรมการจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อระดับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการทดลองมีคะแนนความแตกต่างของระดับความโกรธมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 รวมทั้งคะแนนความแตกต่างของพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001

ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล (2554) ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนสวนลุมพินี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง 2. หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศมพรรัตน์ ชุนทิพย์ กานดา จันทร์แย้ม และช่อลัดดา พันธุเสนา (2554) ศึกษาผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ที่มีเนื้อหารุนแรงต่อพฤติกรรมก้าวร้าว โดยทำการศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 405 คน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวปานกลาง มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ประเภทเกมต่อสู้ในระดับสูงมาก ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวได้แก่ เกรดเฉลี่ย รายได้ของนักเรียน และการเลี้ยงของผู้ปกครอง

วัลย์กรณ์ แพร์กิจธรรมชัย (2555) ศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง โดยทำการศึกษาระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมก้าวร้าววัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง จำแนกตาม บุคลิกภาพ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน และอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม รวมถึงเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าว ใช้วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงจำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง 2) วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงมีบุคลิกภาพและสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนและมีอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าว หลังการทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

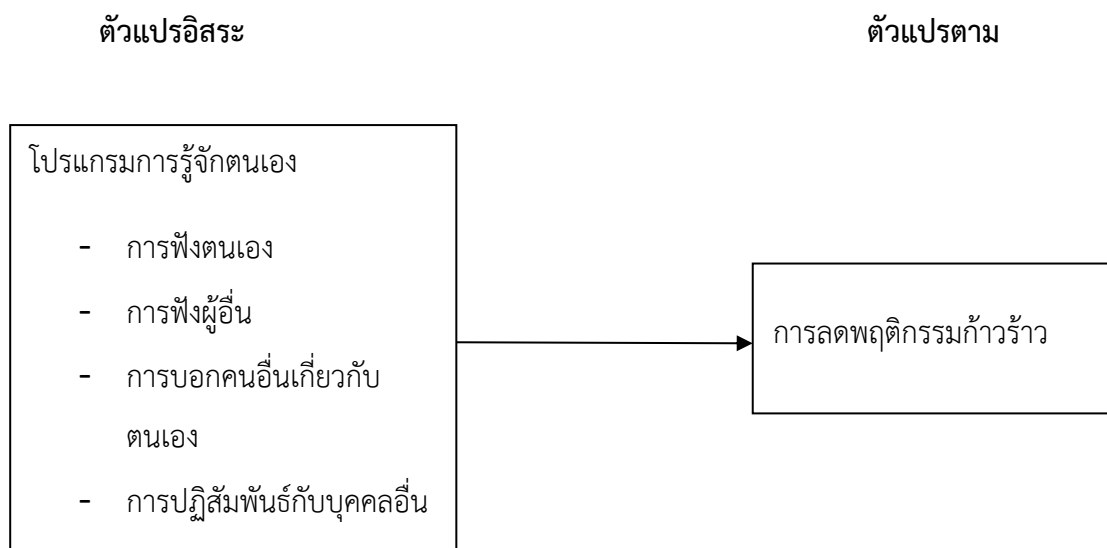
Dubow (1985) ได้ทำการศึกษาการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและส่งเสริมพฤติกรรมชอบสังคมในเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเพศชายที่มีอายุ 8-13 ปี จำนวน 104 คน ซึ่งถูกวัดด้วยแบบทดสอบ Chicago Public School System เพื่อจัดแบ่งพฤติกรรมที่ผิดปกติให้การบำบัดโดยแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบคือ 1. วัดความคิดเป็นการฝึกการควบคุมตนเอง 2. วัดพฤติกรรม 3. วัดความคิดและพฤติกรรม 4. วัดความตั้งใจในการเล่นให้การบำบัดจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนที่ได้รับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับเด็กที่ได้รับการบำบัดโดยตั้งใจและการบำบัดด้วยการเล่น มีพัฒนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากกว่าโดยลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเพิ่มพฤติกรรมชอบสังคมอย่างทันทีทันใด

Scott (1967 อ้างถึงใน สيناพร ขจรไพร , 2541) ได้ศึกษาวิธีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนโดยใช้แรงเสริมทางสังคม ซึ่งได้ปรับพฤติกรรมเพื่อให้นักเรียนมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น ในระยะแรก ครูเพียงแต่สังเกตและบันทึกความถี่พฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะที่สองครูใช้แรงเสริมทางสังคมคือ ให้คำชมเชยและให้ความสนใจเมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเป็นมิตร ตลอดจนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ในขณะที่เดียวกันครูจะไม่ให้แรงเสริมทางสังคม เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเช่น การทำร้ายร่างกาย ข่มขู่และเรียกร้อง ผลการวิจัยพบว่า ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงและนักเรียนมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น

สรุปโดยรวมจากงานวิจัยที่ทำการศึกษา พบว่า การจัดโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ในเด็กประถมศึกษาามีหลายวิธี โดยส่วนใหญ่จะเป็นวิธีที่เน้นกิจกรรมทางบวกและเน้นกระบวนการกลุ่มเข้ามาช่วย และสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กลงได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะจัดทำโปรแกรมการรู้จักตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับสมมติฐานวิจัยที่ตั้งไว้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ใช้แนวคิดการรู้จักตนเองของ Rogers (1970) และ Mead (1967) และใช้แนวคิดการปรึกษาเชิงตะวันตกของ นางลักษณะ ประเสริฐ และจรินทร์ วินทะไชย (2553) ในการออกแบบเครื่องมือ วิธีการ เพื่อเสริมสร้างการรู้จักตนเองในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา โรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธศาสนา

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนแจ้งวิทยา ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 265 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนแจ้งวิทยา ประจำปีการศึกษา 2560 โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 265 คน ทำการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของ Yamane (1951) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 159 คน

- ให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 159 คน ทำแบบประเมินความก้าวร้าวที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของศมพรรัตน์ ขุนทิพย์ กานดา จันท์แย้ม และช่อลดา พันธุเสนา (2554) และใช้ค่าเฉลี่ยในการแปลความหมายพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้

0.00-0.80	หมายถึง	พฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับน้อยมาก
0.81-1.60	หมายถึง	พฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับน้อย
1.61-2.40	หมายถึง	พฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง
2.41-3.20	หมายถึง	พฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับมาก
3.21-4.00	หมายถึง	พฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับมากที่สุด

- หาคะแนนมาตรฐาน (Z-Score) นักเรียน เพื่อนำมาจัดกลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวสูงสุด จำนวน 44 คน

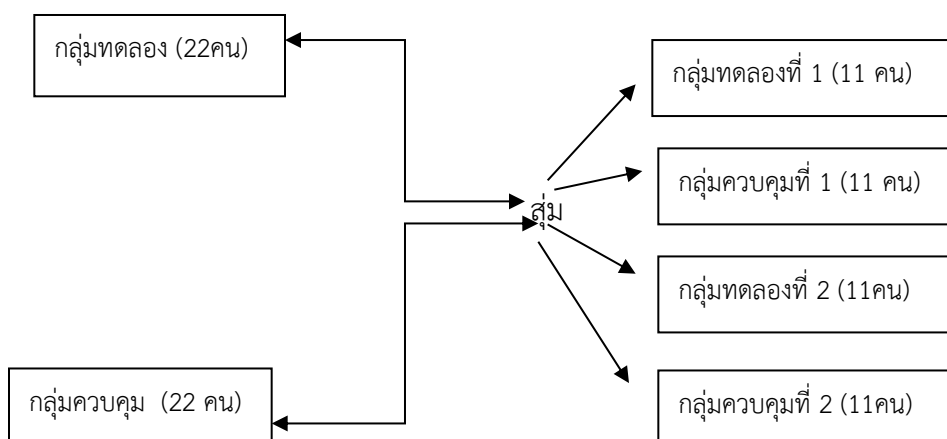
- สุ่มเข้ากลุ่มเชิงระบบโดยจัดเรียงตามคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 44 คนแล้วเลือกแบบเจาะจงเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

- นักเรียนที่มีคะแนนสูงเป็นอันดับที่ 1,8,9,16,17,24,25,32,33,40,41 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1, นักเรียนที่มีคะแนนสูงอันดับที่ 2,7,10,15,18,23,26,31,34,37,42 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 2, นักเรียนที่มีคะแนน

สูงเป็นอันดับที่ 3,6,11,14,19,22,27,30,35,38,43 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 3 และนักเรียนที่มีคะแนนสูง เป็นอันดับที่ 4,5,12,13,20,21,28,29,36,37,44 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 4

ตารางที่ 4 การจัดกลุ่มเชิงระบบปกติ

กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มควบคุมที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มควบคุมที่ 2
1	2	3	4
8	7	6	5
9	10	11	12
16	15	14	13
17	18	19	20
24	23	22	21
25	26	27	28
32	31	30	29
33	34	35	36
40	39	38	37
41	42	43	44



ภาพที่ 4 การจัดกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าโปรแกรม

ที่มา : วารินทร์ งามฤทธิ์, 2557

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความก้าวร้าว ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของ สมพรรัตน์ ขุนทิพย์ กานดา จันทรย์แย้ม และช่อลดา พันธุเสนา, (2554) นำมาปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับบริบทการวิจัย โดยแบบประเมินความก้าวร้าวแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ความก้าวร้าวทางกาย มีจำนวน 15 ข้อ และความก้าวร้าวทางวาจา มีจำนวน 15 ข้อ เป็นแบบสอบถามประเมินค่า 5 ระดับ หลังจากนั้น ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รศ.ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์, รศ.ถนอมศรี อินทนนท์ และ นายสมพงษ์ ช่วยเนียม ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา แล้วจึงนำไปหาค่าความเที่ยงตรงโดยทดสอบกับ นักเรียนที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่า $\alpha = 0.88$

2. โปรแกรมการรู้จักตนเอง ผู้วิจัยพัฒนาโดยประยุกต์และดัดแปลงจากงานวิจัยของ นางลักษณประเสริฐ และจรินทร์ วินทะไชย (2553) ประกอบด้วย 4 ส่วนหลัก ดังนี้

1. การฟังตนเอง สำรวจหรือสังเกตความคิด การรู้สึก การกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งแนวทางในการฟังตนเองเพื่อรู้จักและเข้าใจตนเองนี้อาจมาจากการอ่าน การเขียนบันทึกและการฝึกสติ สมาธิ เป็นต้น

2. การฟังผู้อื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีตัวตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนอย่างไร เป็นกระจกเงาที่จะสะท้อนให้เข้าใจตนเอง อย่่างไรก็ดีขึ้นอยู่กับ การเปิดใจกว้าง ยอมรับฟังผู้อื่น

3. การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการศึกษาตนเองโดยการให้ผู้อื่นสังเกตปฏิกิริยา แล้วให้คนอื่นบอกว่ารู้สึกกับเราอย่างไร

4. การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น เช่น การแสดง บทบาทสมมติ การร้องเพลง เป็นต้น

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยทำการหาค่าความตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบ ประเมินและโปรแกรมการรู้จักตนเอง ก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริง เพื่อให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ โดยทำการ ทดสอบเครื่องมือตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. การหาค่าความตรงของแบบประเมินและโปรแกรมการรู้จักตนเอง (Validity) ผู้วิจัย ได้นำแบบประเมินและโปรแกรมการรู้จักตนเองที่พัฒนาแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตาม เนื้อหา (Content Validity) หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไข

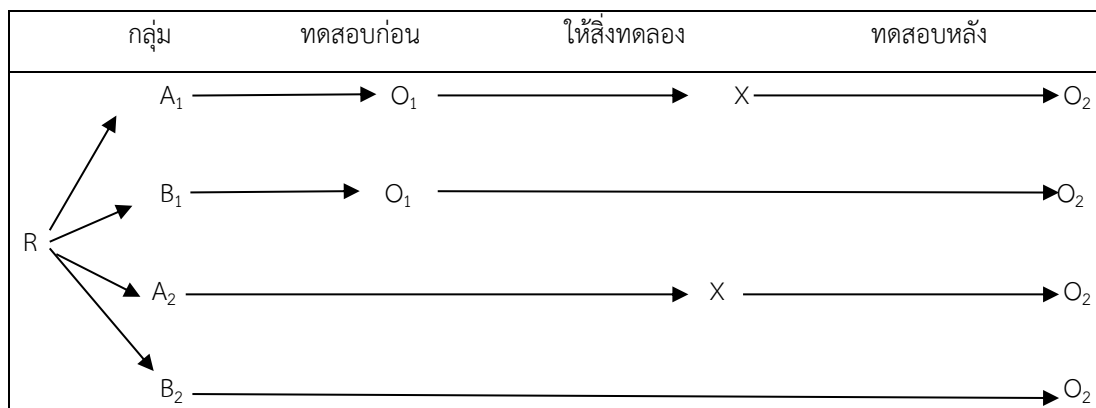
ให้เหมาะสมตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมแล้ววิเคราะห์หาค่า IOC ผลที่ได้มีค่าเท่ากับ 0.67-1.00

2. ความเชื่อมั่นของแบบประเมิน (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบประเมินที่ได้ปรับปรุงแก้ไขความตรงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของคอนบาร์ค (α -Coefficient) ต้องได้มากกว่า .7 ขึ้นไป ค่าที่ได้เท่ากับ 0.88 จึงจะนำไปทดลองใช้ในการวิจัยได้

เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การอภิปราย การคิดรวบยอดและการประยุกต์แนวคิด นำมาจัดเป็นแผนการสอนในการใช้โปรแกรมนี้ใช้เวลาการฝึกจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

3. แบบแผนการทดลอง

3.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองใช้การวิจัยแบบ Randomized Solomon four group design



ภาพที่ 5 แผนการทดลองแบบ Randomized Solomon four group design

ที่มา : องอาจ นัยพัฒน์, 2548

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

R หมายถึง	การสู่ม
A หมายถึง	กลุ่มทดลอง
B หมายถึง	กลุ่มควบคุม
O ₁ หมายถึง	การทดสอบก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง
O ₂ หมายถึง	การทดสอบหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง
X หมายถึง	การเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง

3.2 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง (A₁) และกลุ่มควบคุม (B₁) ทำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนทำการเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง

2. การจัดโปรแกรมการรู้จักตนเองเป็นการนำกิจกรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามเนื้อหาโปรแกรมที่ได้จัดไว้

3. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม แบ่งเป็นการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังนี้

1. กลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลองให้เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง โดยดำเนินการตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น

ดังนี้

1. การฟังตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรม

- กิจกรรม ละลายพฤติกรรม
- กิจกรรม การฝึกสมาธิและการฝึกกำหนดลมหายใจ
- กิจกรรม อารมณ์พื้นฐาน

2. การฟังผู้อื่น ประกอบด้วยกิจกรรม

- กิจกรรม กระจกเงา
- กิจกรรม เพื่อนสอนเพื่อน
- กิจกรรม ทักษะการคิด

3. การบอกผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง

- กิจกรรมฉันคือใคร

4. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วยกิจกรรม

- กิจกรรม ภาวะผู้นำและผู้ตาม

-กิจกรรม การทำงานเป็นทีม

-กิจกรรม สรุปลงและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 กลุ่มทดลอง (A_1) เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันละ 2 ชั่วโมง คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 9.00-10.00 น. และ 13.00-14.00 น.

1.2 กลุ่มทดลอง (A_2) เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันละ 2 ชั่วโมง คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 14.00-16.00 น.

2. กลุ่มควบคุม ให้รับข้อมูลการรู้จักตนเอง โดยการอบรมชี้แจงและได้รับการให้ข้อมูล เกี่ยวพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งในด้านร่างกายและด้านจิตใจ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ดังนี้

2.1 กลุ่มควบคุม (B_1) ให้เข้ารับข้อมูลวันละ 1 ชั่วโมงคือวันศุกร์เวลา 10.30- 11.30 น.

2.2 กลุ่มควบคุม (B_2) ให้เข้ารับข้อมูลวันละ 1 ชั่วโมง คือวันพุธ เวลา 11.00-12.00 น.

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มควบคุม (B_1 และ B_2) และกลุ่มทดลอง (A_1 และ A_2) ทำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วบันทึกคะแนนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

4. นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์สถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมทางสถิติ โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.05 เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมติฐาน สถิติที่ใช้แบ่งเป็น

- ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังจากใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

- ทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งที่มีและไม่มีการทดสอบก่อนการทดลอง โดยใช้ Independent sample t-test

- วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองและการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้การทดสอบ Two-way ANOVA

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งที่มีและไม่มีการทดสอบก่อนทดลอง วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการรู้จักตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินการศึกษา จำนวน 44 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอด้วยตารางประกอบการบรรยายตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 2 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองและค่าเฉลี่ยของการรู้จักตนเองที่วัดได้จากนักเรียนทั้ง 4 กลุ่ม

ส่วนที่ 1 คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

เป็นการหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบก่อนและการทดสอบหลังที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้ง 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง (A_1, A_2) และกลุ่มควบคุม (B_1, B_2) ผลปรากฏดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังการทดลอง

คะแนนพฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
กลุ่มทดลองที่ 1 (n=11)	88.64	21.79	63.18	18.51
กลุ่มควบคุมที่ 1 (n=11)	81.91	12.69	77.27	15.64
กลุ่มทดลองที่ 2 (n=11)	-	-	54.36	16.12
กลุ่มควบคุมที่ 2 (n=11)	-	-	68.36	12.16

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 1 มีค่าเฉลี่ยลดลง แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ค่าคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวลดลงหลังจากเข้าโปรแกรมการรู้จักตนเองซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1ที่ว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองได้

ส่วนที่ 2 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

1.การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการทดสอบก่อนการทดลอง (A_1, B_1)

เป็นการทดสอบอิทธิพลของสิ่งทดลอง (โปรแกรมการรู้จักตนเอง) ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 (A_1) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (B_1) ที่มีการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของการรู้จักตนเองที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลอง ผลปรากฏดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 1

กลุ่ม	\bar{x}	S.D.	n	t-test		95% confidence Interval
				Value	Sig	
กลุ่มทดลองที่ 1 (A_1)	25.45	23.80	11	2.12*	.038	0.34,41.29
กลุ่มควบคุมที่ 1 (B_1)	24.62	22.20	11			

* $P < .05$

จากตารางที่ 6 แสดงผลเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (A_1) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (B_1) พบว่า ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทดลองระหว่าง

กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 1 มีความแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองได้

2.การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่มีการทดสอบก่อนการทดลอง (A_2, B_2)

เป็นการทดสอบอิทธิพลของสิ่งทดลอง (โปรแกรมการรู้จักตนเอง) ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 2 (A_2) และกลุ่มควบคุมที่ 2 (B_2) ที่ไม่มีการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของการรู้จักตนเองที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลอง ผลปรากฏดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมที่ 2

กลุ่ม	\bar{x}	S.D.	n	t-test		95% confidence Interval
				Value	Sig	
กลุ่มทดลองที่ 2 (A_2)	54.36	16.12	11	2.30*	.032	-26.69,-1.30
กลุ่มควบคุมที่ 2 (B_2)	68.36	12.16	11			

* $P < .05$

จากตารางที่ 7 แสดงผลเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 (A_2) และกลุ่มควบคุมที่ 2 (B_2) พบว่า ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมที่ 2 มีความแตกต่างกันซึ่งผลการวิจัยที่พบ มีความสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองได้

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง

1. วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง

เป็นการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way ANOVA) ผลปรากฏดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าว

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	ค่าวิกฤติของ F
โปรแกรมการรู้จักตนเอง	2170.02	1	2170.02	8.72	.005**
การทดสอบก่อน	864.20	1	864.20	3.47	0.07
โปรแกรมการรู้จักตนเองและการทดสอบก่อน	.023	1	.023	.000	0.99
ความคลาดเคลื่อน	9952.90	40			
รวม	12987.15	43			

**P<.01

จากตารางที่ 8 เป็นการแสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง พบว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองได้มีอิทธิพลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการรู้จักตนเอง สามารถนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างได้โดยไม่ต้องมีการทดสอบก่อนให้การทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองมีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการลดพฤติกรรมก้าวร้าว

2. ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
เป็นการแสดงผลค่าเฉลี่ยของการรู้จักตนเองที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ทั้ง 4 กลุ่ม โดยจำแนกตามโปรแกรมการรู้จักตนเองและการทดสอบก่อนการให้โปรแกรม ผลปรากฏดัง
ตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แสดงผลของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้ง 4
กลุ่ม

การทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง	การให้สิ่งทดลอง					
	ให้สิ่งทดลอง			ไม่ให้สิ่งทดลอง		
	\bar{x}	S.D	กลุ่ม	\bar{x}	S.D	กลุ่ม
มีการทดสอบ	63.18	18.51	A ₁	77.27	15.64	B ₁
ไม่มีการทดสอบ	54.36	16.12	A ₂	68.36	12.16	B ₂

จากตารางที่ 9 เป็นการแสดงผลค่าเฉลี่ยของการรู้จักตนเองที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้ง 4 กลุ่ม โดยจำแนกตามโปรแกรมการรู้จักตนเองและการทดสอบก่อนการโปรแกรม
การรู้จักตนเอง พบว่า กลุ่มที่มีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 2 ($\bar{x} = 54.36$)
และกลุ่มทดลองที่ 1 ($\bar{x} = 63.18$) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มควบคุมที่ 2 ($\bar{x} = 68.36$) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (\bar{x}
 $= 77.27$) แสดงว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรู้จักตนเองมีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่านักเรียนที่
ไม่ได้รับโปรแกรมการรู้จักตนเอง

ดังนั้น จากผลการวิจัยในตารางที่ 8 และตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการรู้จักตนเอง
มีอิทธิพลต่อลดก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีการลด
พฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าความ
แปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองมีอิทธิพลร่วมกันต่อการ
เปลี่ยนแปลงการลดพฤติกรรมก้าวร้าว

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา เป็นวิจัยเชิงทดลอง โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 159 คน โดยการใช้แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงสุด จำนวน 44 คน ทำการสุ่มแบบเข้ากลุ่มเชิงระบบ เพื่อให้ได้กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ให้กลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมการรู้จักตนเองหลังจากนั้น ทำการทดสอบหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง ใช้โปรแกรมสถิติในการวิเคราะห์ มีผลการวิจัยดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหลังเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง
2. โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา ทั้งที่มีและไม่มีทดสอบก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1
3. โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา และการทดสอบก่อนการทดลองไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 ทำให้ได้ข้อสรุปว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ลงได้ สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอธิบายได้ว่าหลังได้รับ

โปรแกรมการรู้จักตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย และทางวาจาลดลง ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมการทำงานเป็นทีม จะกระตุ้นให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักการแสดงความคิดเห็นทั้งเหมือนและแตกต่าง รู้จักการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (1977) กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมทางสังคมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นผลจากการได้รับรางวัลหรือการลงโทษเท่านั้น แต่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างหนึ่ง เมื่อนักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น อาจทำให้อารมณ์ความโกรธ ซึ่งเป็นสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลดลง และตามแนวคิดของ Erikson (1964) กล่าวว่าเด็กที่อยู่ในวัยเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ มีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเองหากได้รับการสนับสนุนก็ย่อมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถ สติปัญญา ดังนั้น การได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น หรือการเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองว่ามีสามารถและชอบอะไร ทำให้เด็กในวัยนี้ค้นพบตนเองและนำความสามารถที่มีไปใช้ได้ใช้ในทางที่ถูกต้อง เช่น กิจกรรมทักษะการคิด เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนใช้ทักษะที่ตนเองมี แสดงศักยภาพในการรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น โดยครูไม่ชี้แนะแนวทางและปล่อยให้เด็กเรียนคิดและปฏิบัติร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมบ่อย ๆ จะช่วยระงับอารมณ์ ความคับข้องใจต่าง ๆ ได้ (Bookwater and Harold, 1969)

2. อิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนพบว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา ทั้งที่มีและไม่มีทดสอบก่อนการให้โปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ได้ทั้งกับกลุ่มที่มีการทดสอบก่อน ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 (A₁) กลุ่มควบคุมที่ 1 (B₁) และกลุ่มที่ไม่มีทดสอบก่อน ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 2 (A₂) กลุ่มควบคุมที่ 2 (B₂) และหลังจากนักเรียนทั้ง 4 กลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้ เนื่องจาก มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนไปในทางที่ดี ถ้าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสม (Maslow, 1943 อ้างถึงใน ชญาพร สิงห์ปิ่น, 2553)

การจัดการโปรแกรมการรู้จักตนเอง ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมการฝึกอบรมมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรม เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะ และเกิดการพัฒนาตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 20 ชั่วโมง สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ 1 และ 2 เข้ารับฟังข้อมูล เป็นเวลา 10 ชั่วโมง การเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ทั้งนี้เพราะ การทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลอื่น ส่งผลให้นักเรียนรู้จักการอยู่ร่วมกัน

และการเข้าใจเหตุผลของผู้อื่น สอดคล้องกับการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจากสิ่งแวดล้อม โดยพฤติกรรมก้าวร้าวจะเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ซึ่งบุคคลนั้น ๆ เมื่อมีการกระทำและได้รับผลตอบแทน เป็นสิ่งที่ดี บุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป (Bandura, 1977 อ้างใน ฉัตรพันธ์ุ ดุสิตกุล, 2554) นอกจากนี้การฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ฝึกอบรมสามารถนำความรู้ แนวคิดใหม่ ๆ และความชำนาญที่ได้รับไปใช้ในการปฏิบัติงานจริง อย่างชำนาญ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่คาดหวัง (วิน เชื้อโพธิ์ทัก, 2537) และกิจกรรมการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการจัดโปรแกรมการรู้จักตนเอง ได้แก่ การระดมความคิด การอภิปรายภายในกลุ่ม กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ การละลายพฤติกรรม การแสดงละครสั้น และการศึกษาจากกรณี เป็นต้น (วิจิตร อวระกุล, 2540) ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนและทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ทำให้เกิดประสบการณ์ทางอ้อมและเกิดการเรียนรู้การเข้าใจคนอื่น รวมถึงการเรียนรู้ปฏิกริยาของกลุ่ม ทุกคนเกิดการรับรู้ด้วยตนเอง และพัฒนาการปรับตัวของตนเอง โดยอาศัยพฤติกรรมของกลุ่ม ส่งผลให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยาที่เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองได้แบ่งปันความคิดเห็น และได้สะท้อนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเอง และภายในกลุ่ม ประกอบกับผู้วิจัยได้นำแนวคิดปรัชญาการศึกษาจิตวิทยาเชิงตะวันตกของ นงลักษณ์ ประเสริฐและจรินทร์ วินทะไชย (2553) มาปรับใช้ประกอบด้วยดำเนินการ 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมละลายพฤติกรรม 2) กิจกรรมการฝึกสมาธิและฝึกกำหนดลมหายใจ 3) กิจกรรมอารมณ์พื้นฐาน 4) กิจกรรมกระจกเงา 5) กิจกรรมฉันคือใคร 6) กิจกรรมทักษะการคิด 7) กิจกรรมภาวะผู้นำและผู้ตาม 8) กิจกรรมการทำงานเป็นทีม 9) กิจกรรมเพื่อนสอนเพื่อน 10) กิจกรรมสรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีกระบวนการคิดขั้นตอนสามารถรู้จักการนำไปประยุกต์ใช้ได้ นอกจากนี้บรรยากาศในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้ใช้ความเป็นกันเองกับนักเรียนในการทำกิจกรรม มีการติดตามพฤติกรรมของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีการพูดคุยกับนักเรียนที่พฤติกรรมค่อนข้างก้าวร้าวเป็นพิเศษ เพื่อบอกถึงข้อเสียในการแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นกับผู้อื่น ทำให้นักเรียนได้รับการเอาใจใส่อย่างทั่วถึง ส่งผลให้นักเรียนทั้ง 4 กลุ่ม หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

3.วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง พบว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลดลง และสามารถใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองกับกลุ่มตัวอย่างได้ โดยไม่ต้องมีการ

ทดสอบก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าว จากผลการศึกษาที่พบ สามารถอธิบายได้ว่าอาจเป็นผลมาจากการจัดโปรแกรมการรู้จักตนเองให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าว ประกอบด้วย 1) การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด การรู้สึก การกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร 2) การฟังผู้อื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีตัวตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนอย่างไร 3) การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาและตระหนักในตนเอง และ 4) การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยผ่านทาง การใช้ประสบการณ์ด้านต่างๆ ความสามารถพิเศษ เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดโปรแกรมการรู้จักตนเองอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น กิจกรรมฉันคือใคร เป็นกิจกรรมที่เป็นการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และจุดมุ่งหมายของชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจน การรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น รู้จักความสามารถของตนเองและสามารถนำไปใช้ได้ถูกทาง นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมการทำงานร่วมกันเป็นทีม การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมแสดงความคิดเห็นอภิปราย ทำให้เกิดกระบวนการคิดตั้งที่ (Tolman, 1954 อ้างถึงใน วารินทร์ รามฤทธิ์, 2557) กล่าวว่าการจัดการเรียนการสอนควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูด และแสดงความคิดเห็น จัดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มเล็ก ๆ มอบงานหรือกิจกรรมให้ทุกกลุ่มได้กระทำเพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและส่งเสริมการ คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น นอกจากนี้การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ จะส่งผลให้การเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกด้วย (ทวิศิลป์ วิชญโยธิน, 2555)

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมการรู้จักตนเอง มีผลทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยาที่เข้าร่วมโปรแกรม มีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมก้าวร้าว โดยมีพฤติกรรมลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะและการเรียนรู้ จากกิจกรรม ทำให้เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น รู้จักการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และรู้ถึงผลดี ผลเสียของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งทางกายและทางวาจา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. โปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวสามารถนำไปใช้กับนักเรียนชั้นอื่นๆ ได้ แต่ต้องมีการปรับปรุงเนื้อหาของกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและลักษณะที่แตกต่างกันของนักเรียนในแต่ละสายชั้น

2. ผู้นำโปรแกรมการรู้จักตนเองไปใช้ ควรมีเทคนิคและความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมเป็นอย่างดี เพื่อให้ผลที่ได้หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมมีประสิทธิภาพ

3. ควรเพิ่มจำนวนชั่วโมงการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อเป็นการให้คำแนะนำ ปรีกษา และสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในพื้นที่อื่น ๆ นอกจากโรงเรียนแจ้งวิทยา เพื่อให้เกิดประโยชน์และแนวทางในการแก้ไขปัญหา

2. ศึกษาตัวแปรอื่นที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. (2547). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤษทลี จริญญาบุยกต์เลิศและคณะ. (2540). *การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2554). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา*.วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน.บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,กรุงเทพฯ.
- ชฎาพร สิงห์ปิ่น. (2553). *ผลของโปรแกรมการพัฒนาตนโดยใช้ หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา จิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่
- ชนิสรา ไกรสีห์. (2551). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและทฤษฎีเกสตัลท์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*.วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม
- ณัฐวีร์ นงนุช. (2552).*ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ
- ดิชิตลา แสงแก้ว อรวรรณ หนูแก้ว และวันดี สุทธิรงค์. (2560). *ผลของโปรแกรมการจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กสมาธิสั้น:การศึกษาเบื้องต้น*. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, (ฉบับพิเศษ). 214-229.

ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, พรทิพย์ วชรดิลก, พัชรินทร์ อรุณเรือง และธันวรุจน์ บุรณสุข
 สกกุล (2555). *ความชุกของโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย ปีงบประมาณ 2555*. สถาบันสุขภาพจิต
 เด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. กรุงเทพฯ: เมตตาการพิมพ์
 ทิพย์ภา เชษฐุ์เขาวลิต.(2541).*จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล*.สงขลา:ชานเมืองการพิมพ์
 อีรพร อูวรรณโณ. (2539).*เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยเด็กหน่วยที่ 1-7*. นนทบุรี:
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

บรรณานุกรม (ต่อ)

นงลักษณ์ ประเสริฐ และจรินทร์ วินทะไชย. (2553). *ชุดฝึกอบรมแนะแนว*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
 ประภาพรรณ เอี่ยมสุภาจิต. (2543). *แนวทางการเรียนรู้กับการเรียนการสอน.ในประมวลสาระชุดวิชาการ
 พัฒนาหลักสูตรและวิทยาวิธีทางการสอน*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
 ประสาร ทิพย์ธारा. (2531). *พัฒนาการเด็กและการอบรมเลี้ยงดู*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
 โรฒประสานมิตร.
 ปิยศรี บวรธนสาร. (2550) .*ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียน
 เอกชนชายล้วนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร*. *วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 71-72.
 ผกา สัตยธรรม. (2535). *สุขภาพจิตเด็ก*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
 ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์
 พนม เกตุมาน. (2551). *การสอนเพศศึกษาตามพัฒนาการทางเพศ*. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ ศิริราช
 พยาบาล.
 รัตนา ตาบัง. (2550). *ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุม
 พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต
 และพยาบาลจิตเวช. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
 วรณรัตน์ ศรีสุวรรณ. (2536).*การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
 คณะเกษตรศาสตร์บางพระ*.วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
 บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
 วรณา พรหมบุรณย์. (2540). *การพัฒนามนุษยที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.

- วัลย์กรณ์ แพร่กิจธรรมชัย. (2555). *ผลของการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง*.
 วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ
- วารินทร์ รามฤทธิ์. (2557). *ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของ
 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 ,สงขลา

บรรณานุกรม (ต่อ)

- วาสนา จันทร์พินิจ. (2551). *โปรแกรมการจัดการความโกรธร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อระดับ
 ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- วิจิตร อวาทกุล. (2540). *การฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากร*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิน เชื้อโพธิ์หัก. (2537). *การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ :โอ.เอส.
- สมพรัตน์ ขุนทิพย์ กานดา จันทร์แย้ม และชอลดา พันธุ์เสนา. (2553). ผลกระทบของการเล่นเกม
 ออนไลน์ที่มีเนื้อหารุนแรง ต่อพฤติกรรมก้าวร้าว: กรณีศึกษานักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
 ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*,
 (1). 61 - 74.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2548). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2545). *จิตวิทยาสังคมและทฤษฎีปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน.
- สมโภชน เอี่ยมสุภาจิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
- สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. (2551). การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research). กรุงเทพฯ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2551). *แผนหลัก สสส. 2552-2554*. กรุงเทพฯ:
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สินภาพร ขจรไพร. (2541). *ผลการพัฒนาจิตโดยเน้นการเจริญสติปัญญา 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา
 เพื่อปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหนองไผ่ อำเภอนองไผ่*

จังหวัดเพชรบูรณ์. การศึกษาคนคว่ำอิสระการศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาศึกษาจิตวิทยาการ
แนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.

สุชา จันทร์เอม. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุพัตรา พันธูร. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมก้าวร้าวของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

องอาจ นัยพัฒน์. (2548). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และ
สังคมศาสตร์*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

อัมพร โอตระกูล. (2540). *สุขภาพจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 2) . กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs,N.J: Prentice-Hall.

Barnard, C. (1968). *The Functions of the Executive*. Massachusetts:Harvard University Press.

Berkowitz, L. (1964). *Advance in Experimental Social Psychology*. New York: San Diego

Bloom ,B. (1971). *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student
Learning*. New York : McGraw-Hill.

Bookwalter, C. (1969) . *Harold J Foundations and Principles of Physical
Education*.Philladelphia: W.B. Saunders.

Buss, A.H & Durkee, A. (1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal
of Consulting Psychology*, vol 21. 343-349

Carlson, J.G. (1992). *Anger and Aggression*, Psychology of Emotion. U.S.A. : Holt , Rinehart
and Winston.

Dollard, J. Doob, L.W. Miller, N.E. Mowrer, O.H. and Sears, R.R. (1939). *Frustration and
aggression*. New Haven: Yale University Freer.

Dubow, E. (1985). *Mitigating Aggressive and Promoting Prosocial Behavior in Aggressive
Elementary School Boys*, Dissertation Abstracts International. (12): 4422.

Ellis, A. (1950). An experiment in the rating of essay-type examination questions by
college students. *Educational and Psychological Measurement*, vol 10, 707-711.

- Erikson, E.W. (1964). *Insight and Responsibility*. New York : Norton.
- Feldman, R. H. L. (1992). Communication Nutrition to High School Students in Kenya. *The Journal of School Health*, 53, 14.
- Freud, S. (1961). *Beyond the Pleasue Principle*. New York: Norton.
- Habermas, J. (1981/1984). *The Theory of Communicative Action* (Vol.1). Boston: Bacon Press.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Kumar, N., & Rose, R. C. (2012). *The impact of knowledge sharing and Islamic work ethic on innovation capability*. *Cross Cultural Management*, 19(2), 142-165.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Journal Psychology Review*, p. 370 - 396.
- Mead, G. Morris, H. Charles W. (1967). *Mind, self, and society from the standpoint of a social behaviorist*. Chicago London: University of Chicago Press.
- Roger, C. R. (1970). *Encounter Group*. New York: Harper and Row.
- Scott, W. A. (1967). *Introduction to Psychology Research*. New York : Wiley and Son.
- Tolman, E. C. (1954). Freedom and the cognitive mind. *American Psychologist*. 9 (9): 536–538.
- Worchel, S. & Joel C. (1979). *Understanding Social Psychology*. New York: Dorsey Press.
- Yamane, T. (1973). *Statistic: An Introductory Analysis*. 3 rd ed. New York: Harper and Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ค่า IOC (Index of item objective congruence)

ค่า IOC (Index of item objective congruence)

ข้อที่	ผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	ผลการพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
4	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
5	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
13	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
14	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
21	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
22	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
23	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
24	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
25	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
26	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
27	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
28	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
29	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
30	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ภาคผนวก ข
ค่าคะแนนมาตรฐานพฤติกรรมก้าวร้าว

ค่าคะแนนมาตรฐานพฤติกรรมก้าวร้าว

คะแนนมาตรฐาน	จำนวน
-0.49	44
.049	54
-0.5	61

ภาคผนวก ค
แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ตอนที่ 1 : สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจงของผู้ตอบแบบประเมิน : กรุณาตอบคำถามโดยการทำเครื่องหมาย \surd ใน ที่ตรงกับความเป็น

จริงและความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

10 ปี

11 ปี

12 ปี

3. ระดับการศึกษา

ประถมศึกษาปีที่ 5

4. เกรดเฉลี่ยสะสม

0-1.00

1.01-2.00

2.01-3.00

3.01-3.99

4.00

ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบประเมิน

1.แบบประเมินมีทั้งหมด 30 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นสถานการณ์ระหว่างนักเรียนกับผู้อื่น แต่ละสถานการณ์จะแสดงถึงวิธีการปฏิบัติตัวของนักเรียนทั้งในอดีตและปัจจุบัน

2.วิธีการตอบแบบประเมิน ให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ระหว่างตัวนักเรียนกับผู้อื่นทั้งในอดีตและปัจจุบันว่านักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร แล้วให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุดข้อละคำตอบ ขอให้ตอบทุกข้อ

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถามมีดังนี้

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือเกิดขึ้นทุกครั้ง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำเป็นประจำ”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำบ่อยๆ”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำค่อนข้างบ่อย”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริง ประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “นานๆครั้ง”

ถ้าข้อความใดเป็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่เคยทำเลย”

แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ข้อ	ข้อความคำถาม	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1.	เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงเพื่อเอาชนะ					
2.	ฉันทำเสียงดังรบกวนขณะครูสอน					
3.	เมื่อฉันทำผิดและไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ ฉันจะพูดโกหก					
4.	ฉันล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน เพราะสนุกดี					

ข้อ	ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
5.	ฉันพูดชมเชยเพื่อน เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ					
6.	ฉันพูดคำหยาบหรือคำเมื่อฉันไม่พอใจใคร					
7.	เมื่อมีใครห้ามฉันไม่ให้ทำบางสิ่ง เขายังทำสิ่งนั้น ฉันจะพูดต่อว่าเขาทันที					
8.	หากฉันรู้ว่าใครแอบนินทาฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขา					
9.	ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เขาเจ็บใจ					
10.	ฉันมักจะตั้งฉายาให้เพื่อนที่มีปมด้อยในเรื่องต่างๆ					
11.	ถ้าฉันถูกผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด ฉันจะได้เถียง					
12.	ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันก็จะพูดไม่ดีกับเขา					
13.	ฉันมักใช้คำพูดจาและระบายออกเมื่อรู้สึกไม่พอใจ					
14.	เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเขา					
15.	ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทเขาคนนั้น					
16.	ฉันกระแทกของเสียงดังต่อหน้าคนที่ฉันรู้สึกไม่พอใจ					
17.	ฉันจะขว้างปาสิ่งของที่อยู่ในมือใส่คนที่ทำร้ายฉันก่อน					
18.	ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นจนชกต่อยต่อบตีกัน					

ข้อ	ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
19.	ฉันชอบแกล้งเพื่อน เช่น ชัดขาให้ ล้ม ดึงผม เพราะสนุกดี					
20.	ฉันเคยแกล้งผู้ที่อ่อนแอกว่า					
21.	ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันแสดงท่าที่ไม่พอใจโดยทำลายข้าวของ					
22.	บางครั้งฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำสิ่ง ที่ฉันต้องการมาให้ฉัน					
23.	ฉันเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพราะต้องการให้เพื่อนอารมณ์เสีย					
24.	ฉันแอบเอาสิ่งที่เพื่อนเกลียดกลัวใส่ กระเป๋า หรือโต๊ะของเขาเพื่อความสนุก					
25.	ฉันเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนัง เพื่อระบายความคับแค้นใจ หรือเพื่อความสนุกสนาน					
26.	เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันจะเข้าไปร่วมต่อสู้เพื่อช่วยเหลือ					
27.	หากมีกรณีขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันจะแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลังตัดสิน					
28.	เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นและถูกทำร้ายให้ต่อสู้กัน ฉันก็จะไม่ปฏิเสธ					
29.	ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่คนที่ทำให้ฉันโกรธ					
30.	เมื่อฉันเจ็บตัวเนื่องจากหยอกล้อกับเพื่อน ฉันต้องเอาคืนโดยทำให้เขาเจ็บตัวด้วย					

ภาคผนวก ง
ตารางการทำกิจกรรมด้วย

ตารางการทำกิจกรรม

กลุ่ม	วัน	เวลา
กลุ่ม A1	อังคารที่ 11 ก.ค.	9.00-10.00 น.และ13.00-14.00 น.
	พฤหัสบดีที่ 13 ก.ค.	10.00-11.00 น. และ 13.00-14.00 น.
	ศุกร์ที่ 14 ก.ค.	9.00-10.00 น. และ 10.00-11.00 น.
	จันทร์ที่ 17 ก.ค.	9.00-10.00 น. และ 13.00-14.00 น.
	อังคารที่ 18 ก.ค.	9.00-10.00 น.และ13.00-14.00 น.
	พฤหัสบดีที่ 20 ก.ค.	10.00-11.00 น. และ 13.00-14.00 น.
	ศุกร์ที่ 21 ก.ค.	9.00-10.00 น. และ 10.00-11.00 น.
	จันทร์ที่ 24 ก.ค.	9.00-10.00 น. และ 13.00-14.00 น.
	อังคารที่ 25 ก.ค.	9.00-10.00 น.และ13.00-14.00 น.
	พฤหัสบดีที่ 27 ก.ค.	10.00-11.00 น. และ 13.00-14.00 น.
กลุ่ม A2	อังคารที่ 11 ก.ค.	14.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น.
	พฤหัสบดีที่ 13 ก.ค.	14.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น.
	ศุกร์ที่ 14 ก.ค.	13.00-14.00 น. และ 14.00-15.00 น.
	จันทร์ที่ 17 ก.ค.	14.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น.
	อังคารที่ 18 ก.ค.	14.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น.
	พฤหัสบดีที่ 20 ก.ค.	14.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น.
	ศุกร์ที่ 21 ก.ค.	13.00-14.00 น. และ 14.00-15.00 น.
	จันทร์ที่ 24 ก.ค.	14.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น.
	อังคารที่ 25 ก.ค.	14.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น.
	พฤหัสบดีที่ 27 ก.ค.	14.00-15.00 น. และ 15.00-16.00 น.
กลุ่ม B1,B2	พุธที่ 12 ก.ค.	10.00-11.00 น.และ 13.00-14.00 น.
	พุธที่ 19 ก.ค.	10.00-11.00 น.และ 13.00-14.00 น.
	ศุกร์ที่ 20 ก.ค.	11.00-12.00 น.และ 15.00-16.00 น.
	พุธที่ 26 ก.ค.	8.00-9.00 น. และ11.00-12.00 น.
	พฤหัสบดีที่ 27 ก.ค.	8.00-9.00 น. และ11.00-12.00 น.

ภาคผนวก จ
ตารางการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมรายด้าน

ตารางการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมรายด้าน

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนจากกลุ่มตัวอย่าง 159 คน รายละเอียดดังแสดงตามตารางที่ 1

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละและปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน(N = 159)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	91	57.2
หญิง	68	42.8
2. อายุ		
10 ปี	66	41.5
11 ปี	93	58.5
3. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาปีที่ 5	159	100
4. ระดับผลการเรียน (คะแนนเฉลี่ย		
สะสม)	2	1.3
0-1.00	13	8.2
1.01-2.00	42	26.4
2.01-3.00	101	63.5
3.01-3.99	1	0.6

ระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 5

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย รายละเอียดดังแสดงตามตารางที่ 2-3

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย จำแนกตามรายชื่อ

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	\bar{x}	S.D.	แปลความหมาย
ทางวาจา			
1. เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงเพื่อเอาชนะ	2.70	1.03	มาก
2. ฉันทำเสียงดังรบกวนขณะครูสอน	2.19	1.01	ปานกลาง
3. เมื่อฉันทำผิดและไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ฉันจะพูดโกหก	2.00	0.91	ปานกลาง
4. ฉันล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน เพราะสนุกดี	1.76	0.97	ปานกลาง
5. ฉันพูดข่มขู่เพื่อน เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ	2.33	1.08	ปานกลาง
6. ฉันพูดคำหยาบหรือคำเมื่อฉันไม่พอใจใคร	2.75	1.23	มาก
7. เมื่อมีใครห้ามฉันไม่ให้ทำบางสิ่ง แต่ตัวเขายังทำสิ่งนั้น ฉันจะพูดต่อว่าเขาทันที	2.23	1.06	ปานกลาง
8. หากฉันรู้ว่าใครแอบนินทาฉัน ฉันจะพูดไม่ติดกับเขา	2.31	1.11	ปานกลาง
9. ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เขาเจ็บใจ	1.90	0.98	ปานกลาง
10. ฉันมักจะตั้งฉายาให้เพื่อนที่มีปมด้อยในเรื่องต่างๆ	2.01	1.13	ปานกลาง
11. ถ้าฉันถูกผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด ฉันจะโต้เถียง	1.91	1.05	ปานกลาง
12. ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ติดกับฉัน ฉันก็จะพูดไม่ติดกับเขา	2.83	1.21	มาก
13. ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ติดกับฉัน ฉันก็จะพูดไม่ติดกับเขา	2.47	1.10	มาก
14. ฉันมักใช้คำพูดจาและระบายออกเมื่อรู้สึกไม่พอใจ	1.89	0.98	ปานกลาง
15. เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเขา	1.99	1.04	ปานกลาง
16. ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทเขาคนนั้น	1.99	1.04	ปานกลาง
โดยรวม	2.22	1.06	ปานกลาง

ตารางที่ 11 (ต่อ)

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	\bar{x}	S.D.	แปลความหมาย
ทางกาย			
1. ฉันกระแทกของเสียงดังต่อหน้าคนที่ฉันรู้สึกไม่พอใจ	1.97	1.04	ปานกลาง
2. ฉันจะขว้างปาสิ่งของที่อยู่ในมือใส่คนที่ทำร้ายฉันก่อน	2.10	1.09	ปานกลาง
3. ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นจนชกต่อยตบตีกัน	2.16	1.25	ปานกลาง
4. ฉันชอบแกล้งเพื่อน เช่น ชักขาให้ล้ม ดึงผม เพราะสนุกดี	2.04	1.06	ปานกลาง
5. ฉันเคยแกล้งผู้ที่อ่อนแอกว่า	1.94	1.00	ปานกลาง
6. ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันแสดงท่าที่ไม่พอใจโดยทำลายข้าวของ	1.71	1.01	ปานกลาง
7. บางครั้งฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำสิ่งที่คุณต้องการมาให้ฉัน	1.80	1.05	ปานกลาง
8. ฉันเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพราะต้องการให้เพื่อนอารมณ์เสีย	2.03	1.07	ปานกลาง
9. ฉันแอบเอาสิ่งที่เพื่อนเกลียดกลัวใส่กระเป๋า หรือโต๊ะของเขาเพื่อความสนุก	1.72	0.96	ปานกลาง
10. ฉันเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนัง เพื่อระบายความคับแค้นใจหรือเพื่อความสนุกสนาน	1.38	0.82	น้อย
11. ฉันเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนัง เพื่อระบายความคับแค้นใจหรือเพื่อความสนุกสนาน	2.02	1.23	ปานกลาง
12. เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันจะเข้าไปร่วมต่อสู้เพื่อช่วยเหลือ	1.86	1.04	ปานกลาง
13. หากมีกรณีขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันจะแก้ปัญหาคด้วยการใช้กำลังตัดสิน	2.13	1.22	ปานกลาง
14. เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นและถูกทำทนายให้ต่อสู้กัน ฉันก็จะไม่ปฏิเสธ	1.83	1.00	ปานกลาง
15. ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่คนที่ทำให้ฉันโกรธ	1.85	0.94	ปานกลาง
15. เมื่อฉันเจ็บตัวเนื่องจากหยอกล้อกับเพื่อน ฉันต้องเอาคืนโดยทำให้เขาเจ็บตัวด้วย			
โดยรวม	1.89	1.05	ปานกลาง

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าว	\bar{x}	S.D.	แปลความหมาย
พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา	2.22	1.06	ปานกลาง
พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย	1.89	1.05	ปานกลาง
โดยรวม	2.06	1.06	ปานกลาง

ภาคผนวก ฉ
โปรแกรมการรู้จักตนเอง

โปรแกรมการรู้จักตนเอง

ประกอบด้วย

- กิจกรรม ละลายพฤติกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและกำหนดข้อตกลง กติกา ของผู้วิจัยและนักเรียนผู้เข้าร่วมทำกิจกรรม
- กิจกรรม การฝึกสมาธิและฝึกกำหนดลมหายใจเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถใช้การฝึกสมาธิในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
- กิจกรรมอารมณ์พื้นฐาน เพื่ออธิบายความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานของบุคคลได้
- กิจกรรมกระจกเงา เพื่อสามารถยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นวิจารณ์เราได้
- กิจกรรมฉันคือใครเพื่อให้รู้จักความถนัด ความสนใจของตนเอง
- กิจกรรมทักษะการคิดเพื่อฝึกทักษะการคิด
- กิจกรรมภาวะผู้นำและผู้ตามเพื่อให้เข้าใจถึงการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- กิจกรรมการทำงานเป็นทีม เพื่อเสริมสร้างความสามัคคี
- กิจกรรมเพื่อนสอนเพื่อนเพื่อรู้จักการควบคุมตนเอง
- กิจกรรมสรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ช่วงเวลาการทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม B1 และ B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น

(สำหรับกลุ่มทดลอง)
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 1
กิจกรรม ละลายพฤติกรรม

สาระสำคัญ

คือกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแสดงความเป็นตัวเองทำ ความรู้จัก และเปิดเผยตัวเองออกมาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น กิจกรรมละลาย พฤติกรรมจึงเป็นเครื่องมือ ทำความรู้จักโดยการทำกิจกรรมร่วมกัน และเปิดเผยความเป็นตัวเองมาก ยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการรู้จักกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้วิจัย
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและกำหนดข้อตกลง กติกา ของผู้วิจัยและนักเรียนผู้เข้าร่วมทำ กิจกรรม

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. เกมส์
2. ใบกิจกรรมที่ 1

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม จากนั้นผู้วิจัยแนะนำตัวเอง
2. ผู้วิจัยทำความรู้จักกับนักเรียน โดยสุ่มให้แนะนำตัว 2-3 คน
3. จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา บทบาทหน้าที่ ในฐานะผู้เข้าร่วมโปรแกรม
4. เพื่อให้นักเรียนทำความรู้จักและสนิทกันมากขึ้น ผู้วิจัยร้องเพลง “สวัสดีครับ” โดยให้ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมยืนเป็นวงกลม 2 วง และหันหน้าเข้าหากัน หลังจากจบ 1 เพลง ให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมเดินไปทางขวามือของตนเอง เพื่อทำความรู้จักคนอื่นๆในห้อง
5. เข้าสู่การทำกิจกรรม ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกมส์ “หัวใจ 6 ดวง” โดย

5.1 แจกกระดาษ - ปากกา ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคน ให้ตีตาราง หรือ วาดรูปทรงใดๆก็ได้

5.2 เป็น 6 ช่อง แต่ละช่อง กำหนดชื่อเพื่อน ช่องละ 1 ชื่อ จากนั้นผู้วิจัยจะถามคำถาม เช่น ไปถามเพื่อนที่อยู่ในช่องที่ 2 ว่าวันนี้ทานข้าวกับอะไร เป็นต้น

5.3 เมื่อถามครบทั้ง 6 ช่องแล้ว สุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างน้อย 2 คน ออกมาหน้าชั้น

5.4 ให้ผู้เข้าร่วมอ่านในสิ่งที่ตนไปถามเพื่อนมาให้ทุกคนฟัง พร้อมผู้วิจัยสรุปกิจกรรม

เกมส์หัวใจ 6 ดวง

<p>ชื่อเพื่อน</p> <p>คำถาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>ชื่อเพื่อน</p> <p>คำถาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
<p>ชื่อเพื่อน</p> <p>คำถาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>ชื่อเพื่อน</p> <p>คำถาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
<p>ชื่อเพื่อน</p> <p>คำถาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>ชื่อเพื่อน</p> <p>คำถาม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 2

กิจกรรม การฝึกสมาธิและฝึกกำหนดลมหายใจ

สาระสำคัญ

การภาวนาหรือการพัฒนาาระดับของจิตใจ เพราะว่าจิตเป็นตัวกำหนด เป็นตัวควบคุมและเป็นตัวปรุงแต่ง ที่มีความสำคัญต่อการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ก็ตาม ดังนั้นจิตที่ได้รับการฝึกสมาธิภาวนาจึงเป็นจิตที่ได้รับประโยชน์สูงสุดเพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับตนเองต่อการรับรู้ในสิ่งที่จะนำมาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้จิตเกิดความสงบ ปราศจากความเร่าร้อน กระสับกระส่าย ความกลัวและความกังวลหวั่นวิตกและสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถใช้การฝึกสมาธิในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถใช้การฝึกกำหนดลมหายใจจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. ใบความรู้ที่ 2.1,2.2
2. ใบกิจกรรมที่ 2.1 การสำรวจอารมณ์ของตนเองก่อนและหลังทำสมาธิและกำหนดลมหายใจ

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สร้างสัมพันธภาพ เพื่อละลายพฤติกรรม
2. ผู้วิจัยบรรยายความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิและกำหนดลมหายใจ จากใบความรู้ที่ 2.1 และ 2.2 ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม เข้าใจและสามารถปฏิบัติตามได้
3. ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ทำใบกิจกรรมที่ 2.1 เพื่อสำรวจอารมณ์ของตนเอง
4. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ทำตามใบความรู้ที่ 2.1 และ 2.2 เพื่อฝึกกำหนดสมาธิและกำหนดลมหายใจของตนเอง
5. หลังจากทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ให้ผู้เข้าร่วมทำใบกิจกรรมที่ 2.1 อีกครั้ง แล้วบันทึกผล

ใบความรู้ที่ 2.1

เรื่อง ความหมายของสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

สติ คือความนึกได้ ระลึกได้ การระลึกสิ่งที่ทำ เช่น นักเรียนมีหน้าที่เรียนก็ต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

สัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวว่ากระทำอะไรอยู่

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต สงบมั่นคง ไม่วอกแวก

ปัญญา คือ ความรอบรู้ หรือ ชาญฉลาดในสิ่งต่างๆ เช่น นักเรียนเรียนวิชาที่เรียนอย่างชาญฉลาด

สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา มีประโยชน์ทำให้เราผู้ฝึกปฏิบัติมีความจำแนก และมีสติรู้ตัวอยู่กับการเรียน การศึกษาอยู่ตลอดเวลา การมีสติดี สัมปชัญญะมั่นคง จะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่น ทำให้คิด ทำ พูด ในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่สั่นตัว ไม่เผลอตัว ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญสิ่งต่างๆได้จนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

ใบความรู้ที่ 2.2

เรื่อง การนั่งสมาธิและฝึกกำหนดลมหายใจ

การนั่งสมาธิ

อิริยาบถที่นิยมและได้ผลดีที่สุด คือ การนั่งในท่าขัดสมาธิ คือ การนั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือไว้บนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้ายนิ้วหัวแม่มือจดกัน นั่งให้ตัวตรง เนื่องจากจะทำให้หนังเนื้อและเอ็นไม่ขัด ลมหายใจเดินสะดวก เป็นท่าที่มั่นคง หากไม่ถนัดจะนั่งพับเพียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ หากมีอาการเกร็ง หรือ เครียด แสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้แก้ไขให้เรียบร้อย

เมื่อนั่งเข้าที่ดีแล้ว ให้หายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอด 2-3 ครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่ง และสมองโปร่งสบาย แล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธีการต่อไป

ขั้นปฏิบัติ

๑. การนับ (คณนา) เริ่มกำหนดลมหายใจ โดยการใช้วิธีการนับ ดังนี้

ช่วงแรก ให้นับซ้ำๆ เรียงไปตามลำดับ ไม่ให้ขาด หรือ ข้ามลำดับ เป็นคู่ๆ

คือ ลมหายใจเข้าว่า 1 ลมหายใจออกว่า 1 , ลมหายใจเข้าว่า 2 ลมหายใจออกว่า 2 , ไปเรื่อยๆ จนถึงคู่ที่ 5 แล้วตั้งต้นใหม่ จนถึงคู่ที่ 6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มขึ้นทีละคู่จนครบ 10 และย้อนกลับเริ่มต้นใหม่เหมือนครั้งแรก ซึ่งพอแสดงให้ดู ดังนี้

1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6,

1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8, 9 9,

1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8, 9 9, 10 10,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6,

ฯลฯ

การนับจะเริ่มต้นที่ลมหายใจเข้า หรือ ออกก่อนก็ได้ตามความถนัด การนับอาจจะเปลี่ยนเป็นการภาวนาว่า พุทฺโธ เช่น หายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ หรือ เปลี่ยนคำอื่นก็ได้ สำคัญอยู่ที่ การตรึงจิตให้สงบเท่านั้น

ช่วงที่ 2 ให้นับเร็ว เมื่อลมเข้าออกปรากฏชัดดีแล้ว จิตอยู่กับลมหายใจดีแล้ว ให้เปลี่ยนวิธีนับ คือ ให้นับเร็วโดยไม่คำนึงถึงลมว่าเข้า หรือ ออก กำหนดแต่ลมที่มากระทบช่องจมูก นับเร็วๆ จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นใหม่ 1 ถึง 6 เพิ่มทีละ 1 เรื่อยไปจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่ อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยการนับ ธรรมเนียมจะปรากฏต่อเนื่อง เหมือนไม่มีช่องว่าง นับเร็วๆ อย่างนั้นไปเรื่อยๆ เอาสติกำหนด ณ ที่จุดลมกระทบ คือ ที่ปลายจมูก หรือ ริมฝีปากบนแห่งใดแห่งหนึ่งที่รู้สึกชัดเท่านั้น จะแสดงวิธีนับให้ดู ดังนี้

2 3 4 5

2 3 4 5 6

2 3 4 5 6 7

2 3 4 5 6 7 8

2 3 4 5 6 7 8 9

2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 3 4 5

2 3 4 5 6

ฯลฯ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 3

กิจกรรม อารมณ์พื้นฐาน

สาระสำคัญ

อารมณ์ หมายถึง สภาวะหวั่นไหว การตอบสนองของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงและแสดงพฤติกรรมออกมาไม่ปกติ และมักควบคุมไปกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์สุข ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน แต่ผลเสีย ทำให้เกิดความทุกข์ เศร้า โกรธ ดังนั้นการตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ จะช่วยให้สามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์และสามารถควบคุมการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่ออธิบายความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานของบุคคลได้
2. สามารถบอกได้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่กระตุ้นความรู้สึกได้มากที่สุด

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. ใบความรู้ที่ 3
2. กระดาษ A4
3. ปากกาเมจิก

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สร้างสัมพันธ์ภาพ ละลายพฤติกรรม
2. ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมศึกษาใบความรู้ที่ 3 พร้อมแลกเปลี่ยนความรู้เป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน
3. หลังจากนั้น แจกกระดาษให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรมคนละ 1 แผ่น พร้อมให้เขียนอารมณ์และความรู้สึกขณะกำลังโกรธ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ถ่ายทอดเรื่องราวให้ฟัง เพื่อกระตุ้นให้ เกิดอารมณ์
4. เมื่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมเขียนคำที่ถ่ายทอดความรู้สึกของตนในขณะนั้นลงในกระดาษเรียบร้อยแล้ว แล้วสุ่มตัวอย่างออกมาหน้าชั้นเรียน 2-3 คน เพื่อให้เพื่อนได้ทำความเข้าใจอารมณ์เหล่านั้นด้วย
5. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมในครั้งนี้ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจวัตถุประสงค์

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”

อารมณ์ (Emotion)

อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า อารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์จะมีอยู่ ๔ แบบ คือ อารมณ์สุข อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ

การประเมินอารมณ์ของตนเอง มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ยอมรับว่าตนเองมีอารมณ์เกิดขึ้น
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เช่น ถ้ามีอารมณ์โกรธก็ให้ยอมรับว่าโกรธ แม้ว่าจะพยายามปกปิดคนอื่นอยู่ก็ตาม โดยให้พิจารณาตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง
3. พิจารณาหาสาเหตุของอารมณ์นั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง จะได้นำไปช่วยแก้ไขปัญหาและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
4. อาจสำรวจว่าสถานการณ์ใดที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์โกรธหรือเศร้า โดยเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรุนแรงจากมากไปหาน้อย เพื่อจะได้นำไปหาวิธีแก้ไขที่เหมาะสม เช่น เตรียมรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวหรือพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ดังกล่าว เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์

เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ สมองจะแปลความหมายของเหตุการณ์นั้นๆ ให้เกิดเป็นอารมณ์ และมีการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งแต่ละคนจะแปลความหมายของเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน เช่น เมื่อถูกเพื่อนล้อ บางคนอาจเห็นว่าเป็นเรื่องตลก แต่บางคนอาจเห็นว่าเป็นการดูถูกจึงโกรธ เป็นต้น อย่างไรก็ตามเราสามารถจะจัดการกับอารมณ์ได้โดย *การฝึกควบคุมอารมณ์*

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยขาดการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน ๔ ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่ขึ้นขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ถึงผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น
 - หายใจเข้า-ออกยาวๆ

- นับเลข ๑-๑๐ ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการนับสงบลง

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 4

กิจกรรม กระจกเงา

สาระสำคัญ

การที่บุคคลมองเห็นคุณค่าของตนเองสูงหรือต่ำ โดยได้มาจากการรับรู้พฤติกรรม การแสดงออกของผู้อื่น ทั้งทางด้านวาจาและพฤติกรรมต่างๆ เปรียบเสมือนการมองตัวเองผ่านกระจกเงา เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกริยาอาการที่น่านับถือ น่าชื่นชม เราก็จะมีความเคารพตัวเองสูง แต่ถ้าบุคคลนั้นถูกสังคมดูถูก ความเคารพตนเองก็จะต่ำลง เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถเข้าใจถึงตัวตนของตนเอง และสิ่งที่ผู้อื่นมองตัวเรา
2. เพื่อสามารถยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นวิจารณ์ตัวเราได้
3. เพื่อแก้ไขจุดบกพร่องในสิ่งที่เป็นตัวเอง ที่ยังไม่ดีพอ

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. VDO เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว
2. สมุดกระจก

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมดู VDO เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว
2. ผู้วิจัยแจกสมุดกระจกเงาให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยคนละ 1 เล่ม แล้วให้เพื่อนที่อยู่ตรงหน้า เขียนสะท้อนในสิ่งที่เขารู้สึกหรือเห็นว่าเราเป็นคนอย่างไร
3. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจับคู่กับเพื่อน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อน ฟัง ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี
4. หลังจากที่ทำการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันแล้ว ให้แต่ละคนอ่านในสิ่งที่เพื่อนเขียนถึงเราในสมุดกระจกเงา เพื่อสะท้อนในสิ่งที่เพื่อนคิดว่าตรงกับสิ่งที่เราเป็นหรือไม่
5. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของกิจกรรม

วิดีโอเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว



การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว



พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือ

▶ ⏪ 🔊 1:05 / 9:49 ⚙️ 📺 🗉

ปัญหาเด็กก้าวร้าว

ภาพที่ 6 วิดีโอพฤติกรรมก้าวร้าว

สมุดกระຈก

ฉั้ช้..... ช้.....
ห้เรียน.....

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 5

กิจกรรม ฉันทคือใคร

สาระสำคัญ

เป็นการแสดงถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนบอกได้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่กระตุ้นความรู้สึกพื้นฐานได้มากที่สุดและนักเรียนในกลุ่มกล้าเปิดเผยความรู้สึกพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้น

โดยได้ใช้แนวคิดการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) และการใช้คำพูดชักจูง เป็นวิธีการที่นำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรม เพราะเป็นวิธีที่นักเรียนยอมรับการมีส่วนร่วมและเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข เศร้า กลัว โกรธ) การเรียนรู้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพื้นฐานของบุคคล

วัตถุประสงค์

1. ผู้เรียนรู้ความสนใจ ความถนัด ความสามารถของตนเอง
2. ผู้เรียนรู้รักและเห็นคุณค่า ภูมิใจในตนเอง ผู้อื่น

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. ใบกิจกรรมที่ 5
2. กระดาษบรูฟ

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทำใบกิจกรรมที่ 5
2. จากนั้นให้จับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แจกกระดาษบรูฟกลุ่มละ 1 แผ่น ให้นำจุดเด่น จุดด้อยของแต่ละคนมาเขียนลงในกระดาษบรูฟ ถ้าข้อไหนซ้ำกันก็ให้เขียนเพียงข้อเดียว
3. เมื่อได้ข้อมูลของแต่ละกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอจุดเด่น จุดด้อย ของสมาชิกในกลุ่มของตนเอง
4. สุ่มสมาชิกในกลุ่ม 1-2 คน ให้แสดงจุดเด่นของตนเองออกมา
5. สรุปกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรู้จักตนเองและความสามารถของตนเองได้



ใบงานเรื่อง “นี่แหละตัวฉัน”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนวาดภาพตัวเอง พร้อมเขียนบรรยายรูปร่าง หน้าตา และอื่นๆลงใน

ใบงานเรื่อง “นี่แหละตัวฉัน”

ลักษณะเฉพาะตัวของฉัน

หน้าตา

รูปร่าง

ผิวพรรณ

ทรงผม

ดำหนิ/จุดสังเกต

จุดเด่นของตัวฉัน



จุดด้อยของตัวฉัน



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 6

กิจกรรม ทักษะการคิด

สาระสำคัญ

เป็นการฝึกการคิดไปข้างหน้า เกิดการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้น จะส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว สังคมและประเทศชาติอย่างไร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้ ทราบถึงวิธีการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานที่ เวลาและบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการคิด
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทราบถึงวิธีการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานที่ เวลา

และบุคคล

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. ใบกิจกรรมที่ 6
2. ใบความรู้ที่ 6
3. ใบงานที่ 6

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม 4-5 คน
2. ผู้วิจัยอ่านใบความรู้ที่ 6 ให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรมฟัง แล้วให้ช่วยกันคิดวิเคราะห์ จากนั้นทำใบกิจกรรมที่ 6
3. ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาวิเคราะห์หน้าชั้นเรียน เพื่อให้รู้จักพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ในแต่ละข้อ
4. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงผลของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ใบความรู้ที่ 6

ทักษะการคิด

ทักษะพัฒนาทักษะการคิด รวม 9 ทักษะ

1. **คิดคล่อง** หมายถึง การคิดให้ได้ข้อมูลจำนวนมากอย่างรวดเร็ว

ขั้นตอนการคิด

- กำหนดประเด็นที่ต้องการคิด
- คิดเชื่อมโยงเรื่องที่คิดกับความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองอย่างรวดเร็วให้

ได้ข้อมูลจำนวนมาก

2. **คิดหลากหลาย** หมายถึง การคิดให้ได้ข้อมูลหลายประเภท

ขั้นตอนการคิด

- กำหนดประเด็นที่ต้องการคิด
- คิดถึงประเภท ชนิด แบบ ลักษณะที่แตกต่างกันของสิ่งที่คิดให้ได้จำนวนมาก
- หาตัวอย่างของประเภท ชนิด แบบ ลักษณะ ของสิ่งที่คิด

3. **คิดละเอียด** หมายถึง การคิดให้ได้ข้อมูลที่เป็นรายละเอียดของสิ่งที่ต้องการคิด

ขั้นตอนการคิด

- พิจารณาเรื่องที่คิดว่ามีประเด็นใดที่ต้องการรายละเอียดเพิ่มขึ้น และเพื่อจุดประสงค์ใด
- ขยายข้อมูลของประเด็นที่คิดให้ได้รายละเอียดเพิ่มมากขึ้น

4. **คิดชัดเจน** หมายถึง การคิดที่ผู้คิดรู้ว่าตนรู้และไม่รู้อะไร เข้าใจและไม่เข้าใจอะไร และสงสัยอะไรในเรื่องที่คิด

ขั้นตอนการคิด

- พิจารณาข้อมูล หรือเรื่องที่น่ามาคิด
- ระบุได้ว่าตนเองรู้หรือไม่รู้ เข้าใจ หรือไม่เข้าใจอะไร หรือสงสัยอะไร
- อธิบายความเข้าใจของตนในเรื่องที่รู้ ยกตัวอย่างและตอบคำถามในเรื่องนั้น

5. **คิดอย่างมีเหตุผล** หมายถึง การใช้หลักเหตุผลในการคิดพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ขั้นตอนการคิด

- จำแนกข้อมูลในเรื่องที่คิดที่เป็นข้อเท็จจริงและความคิดเห็นออกจากกัน
- พิจารณาเรื่องที่คิดโดยใช้เหตุผลแบบนิรนัย และ/หรืออุปนัยบนฐานของข้อมูลที่เชื่อถือได้

6. **คิดถูกทาง** หมายถึง การคิดที่ทำให้ได้ความคิดที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และเป็นประโยชน์ระยะยาว

ขั้นตอนการคิด

- แสวงหาข้อมูลในเรื่องที่คิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับส่วนรวม และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในระยะยาว

- คิดพิจารณาข้อมูลและตัดสินใจโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน
- คิดพิจารณาข้อมูลและตัดสินใจโดยคำนึงถึงประโยชน์ระยะยาวมากกว่าระยะสั้น

7. **คิดกว้าง** หมายถึง การคิดโดยพิจารณาถึงองค์ประกอบ หรือแง่มุมต่างๆ ของเรื่องที่คิดอย่างครอบคลุม หรือพิจารณาเห็นเครือข่ายแห่งองค์ประกอบดังกล่าวนั้น

ขั้นตอนการคิด

- คิดถึงองค์ประกอบ หรือแง่มุมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดให้ได้มากที่สุด
- หาข้อมูลรายละเอียดขององค์ประกอบ แง่มุมของเรื่องที่คิดให้ได้มากที่สุด
- พิจารณาเรื่องที่คิดโดยใช้ข้อมูลหลายแง่มุม

8. **คิดลึกซึ้ง** หมายถึง การคิดที่ทำให้เข้าใจความซับซ้อนของโครงสร้างและระบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ในโครงสร้างของเรื่องที่คิดอย่างดั่งคำ

ขั้นตอนการคิด

- รวบรวมส่วนประกอบและข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดอย่างครอบคลุม

- เชื่อมโยงความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนของรายละเอียดในส่วนประกอบต่างๆ เพื่อให้เห็นโครงสร้างหรือภาพรวมของเรื่องที่คิด

- หาส่วนประกอบที่มีความสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อเรื่องที่คิด
- หาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของส่วนประกอบต่างๆ ที่โยงใยของเรื่องที่คิด
- วิเคราะห์หาเหตุที่แท้จริงของปัญหา หรือเรื่องที่คิด

9. **คิดไกล** หมายถึง การคิดที่ทำให้สามารถอธิบายเหตุการณ์ในอนาคตได้ในเชิงทำนายหรือพยากรณ์ โดยมี มุมมองที่เห็นภาพรวมทุกองศา คือ อ่านขาด

ขั้นตอนการคิด

- นำข้อมูลหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

- ทำนายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยต่างๆ อย่างต่อเนื่องเป็นขั้นๆ ไปโดยอาศัยข้อมูล และข้อเท็จจริงต่างๆ เป็นฐานในการทำนาย

- ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของแต่ละขั้นตอน

(ทศนา เขมมณี, 2549)

ใบกิจกรรมที่ 6

ทักษะการคิด

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนฟัง แล้วตอบคำถาม

เต้ ต๋อง ตุ่ม เต้ย และตุ้ย เป็นเพื่อนรักกันและสนิทกันมาก แต่ละคนมีนิสัยต่างกันอย่างสิ้นเชิง วันหนึ่งคุณครูบอกให้แต่ละคนบอกนิสัยที่ไม่ดีของตนเองมาคนละ 1 ข้อ และต้องไม่ซ้ำกัน แต่ละคนบอกมาดังนี้

1. เต้ มีนิสัยชอบตะโกนเสียงดังเวลาไม่พอใจใคร
2. ต๋อง มีนิสัยเมื่อโมโหใครจะทำให้ของใกล้ตัวเสียหาย
3. เต้ย เห็นของของเพื่อนที่ดีกว่าของตนเองไม่ได้ จะอยากได้มาเป็นของตนเอง
4. ตุ่ม เมื่อทะเลาะกับใครจะชอบให้ผู้นั้นเข้ามาต่อสู้กับตนเอง
5. ตุ้ย ชอบบริดไถเงินรุ่นน้องที่อ่อนแอกว่า โดยใช้คำพูดที่รุนแรง

ลักษณะนิสัยทั้ง 5 อย่างที่แต่ละคนเป็นคือ การโต้เถียงด่ากัน การเอาของเพื่อนมาเป็นของตนเองโดยไม่ได้รับอนุญาต การทำลายข้าวของ การพูดจาข่มขู่ การพูดทำร้าย

คำถาม แต่ละคนมีลักษณะนิสัยอย่างไรเป็นพฤติกรรมทางร่างกายหรือทางวาจา

เฉลย

เต้ มีนิสัย ชอบโต้เถียงด่าผู้อื่นทางวาจา

ต๋อง มีนิสัย ชอบทำลายข้าวของทางร่างกาย

เต้ย มีนิสัย ชอบเอาของเพื่อนมาเป็นของตนเองทางร่างกาย

ตุ้ม มีนิสัย ชอบพูดจาทำร้ายผู้อื่น ทางวาจา

ตุ้ย มีนิสัย ชอบพูดจาข่มขู่ผู้อื่นที่อ่อนแอกว่า ทางวาจา

ใบงานที่ 6
ทักษะการคิด

แต่ มีนิสัย.....

พฤติกรรมทาง.....

ต้อง มีนิสัย.....

พฤติกรรมทาง.....

เคย มีนิสัย.....

พฤติกรรมทาง.....

ดุ่ม มีนิสัย.....

พฤติกรรมทาง.....

ตุ้ย มีนิสัย.....

พฤติกรรมทาง.....

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 7

กิจกรรม ภาวะผู้นำและผู้ตาม

สาระสำคัญ

เพื่อให้เข้าใจสถานะของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ซึ่งการฝึกให้นักเรียนรู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามเพื่อให้รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองและรู้จักการยอมรับจากผู้อื่นในสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจสถานะของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
2. เพื่อให้รู้สึกถึงคุณค่าและการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. ผ้าปิดตา
2. แผ่นคำที่เกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน จากนั้นให้คนแรกปิดตาและสมาชิกอื่นเป็นแถวเรียงต่อกัน
2. ผู้วิจัยให้คำใบ้กับคนสุดท้าย ซึ่งทำหน้าที่ใบ้คำ โดยจะต้องไม่ส่งเสียงออกมา แต่ให้ใช้สัญลักษณ์อย่างอื่น เช่น การตะแคงไหล่ กระตืบเท้า สายหัว เป็นต้น
3. ผู้นำแถวที่เป็นคนปิดตาจะมองไม่เห็นทางข้างหน้า ต้องอาศัยสมาชิกในกลุ่มให้ช่วยบอกทาง เพื่อไปถึงคำที่ผู้วิจัยใบ้ไว้
4. กลุ่มไหนที่ใช้เวลาน้อยที่สุดชนะ และให้มาเล่าเทคนิคของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีให้แก่เพื่อนๆ ในห้องได้ฟัง
5. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม

ใบงานที่ 7
คำใบ้พฤติกรรมก้าวร้าว

ฉันทำเสียงดังขณะครู
สอน

ฉันกระแทกของเสียงดัง
ต่อหน้าคนที่ฉันไม่พอใจ

ฉันพูดคำหยาบเมื่อฉันไม่
พอใจใคร

ฉันชอบแกล้งเพื่อนโดย
การ ดึงผม ขัดขาให้ล้ม

ฉันชอบนินทาเพื่อนคนที่
ฉันไม่ชอบ

ฉันจะเข้าไปช่วยเหลือเพื่อน
ที่ถูกทำร้ายโดยการร่วม
ต่อสู้ด้วย

เมื่อเพื่อนพูดไม่ดีกับฉัน
ฉันก็จะพูดไม่ดีกับเขา

ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่
คนที่ทำให้ฉันโกรธ

ฉันชอบข่มขู่เพื่อนที่ทำให้
ฉันโกรธ

เมื่อฉันเจ็บตัวจากการเล่นกับ
เพื่อน ฉันจะเอาคืนโดยทำให้
เขาเจ็บตัวด้วย

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 8

กิจกรรม การทำงานเป็นทีม

สาระสำคัญ

การรวมกลุ่มที่มีกิจกรรมร่วม เพื่อ ใช้ข้อมูลร่วมกัน และ ช่วยในการตัดสินใจให้แก่สมาชิก ในกลุ่มที่จะทำงานภายในขอบข่ายที่รับผิดชอบของแต่ละคนนั้น ในการทำงานของกลุ่มไม่จำเป็นที่จะต้อง ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ดังนั้นจึงไม่มีการเชื่อมโยงทรัพยากรและใช้ร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพในทางบวก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความสามัคคี
2. เพื่อให้รู้จักการตั้งเป้าหมายร่วมกัน

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. ใบความรู้ที่ 8

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมศึกษาใบความรู้ที่ 8 แล้วแจกกระดาษ A4 ให้คนละ 1 แผ่น
2. ให้แต่ละคนในกลุ่มนั่งหันหลังชนกัน ห้ามพูดคุยกัน โดยผู้วิจัยจะส่งให้แต่ละคนใช้มือฉีกกระดาษ ออกเป็นอวัยวะภายนอกร่างกายของตนเอง อะไรก็ได้ คนละ 1 อวัยวะ
3. จากนั้นให้แต่ละคน หันหน้าเข้ากลุ่ม สำนวจอวัยวะที่ตนเองฉีก ดูว่าซ้ำกับใครบ้าง
4. หลังจากนั้น ผู้วิจัยแจกกระดาษให้อีกคนละ 1 แผ่น แต่ให้หันหน้าเข้าหากันและใช้คำสั่งเดิม โดยอวัยวะที่ฉีกออกต้องไม่ซ้ำกัน และสามารถต่อกันกลายเป็นรูปร่างของคน 1 คนได้
5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอธิบายความรู้สึกระหว่างกิจกรรมครั้งแรกและครั้งที่สอง ว่ารู้สึกต่างกันอย่างไร ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 8
การทำงานเป็นทีม

อุปนิสัย 7 ประการ ของผู้มีประสิทธิภาพในการทำงานเป็นทีม



ภาพที่ 7 การทำงานเป็นทีม

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 9 กิจกรรม เพื่อนสอนเพื่อน

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมการเล่าประสบการณ์ของเพื่อนให้เพื่อนฟัง เพื่อให้ตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าวและผลดีเมื่อสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงโดยใช้แนวคิดกระตุ้นทางอารมณ์ โดยใช้คำพูดชักจูงให้นักเรียนยอมรับการมีส่วนร่วมและการเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเอง วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองและการตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เพื่อรู้จักการควบคุมตนเอง

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. ใบความรู้ที่ 9
2. ใบกิจกรรมที่ 9

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยมอบหัวข้อการแสดงบทบาทสมมติให้กับตัวแทนห้อง 4-5 คน
2. ผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ให้ผู้เข้าโปรแกรมฟัง พร้อมทั้งอ่านใบความรู้ที่ 9 จากนั้นให้ตัวแทนทำการแสดงบทบาทสมมติที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว
3. จากนั้นให้สมาชิกคนอื่นๆในห้อง สังเกตพฤติกรรม ทั้งผู้ทำร้ายและผู้ถูกทำร้าย แล้วให้นักแสดงออกมาเล่าความรู้สึกตอนได้รับบทบาทนั้นๆ
4. สมาชิกที่นั่งดูอยู่ในห้องแสดงความคิดเห็นหลังจากชมบทบาทสมมติ พร้อมกับทำใบกิจกรรมที่ 9 แล้วจะแก้ไขพฤติกรรมนั้นอย่างไร โดยอาศัยการแสดงบทบาทสมมติจากเพื่อน
5. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม พร้อมทั้งอธิบายผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หากเราแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่น

ใบความรู้ที่ 9 พฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นสามารถแสดงออกได้ 2 ลักษณะ คือลักษณะทางตรง ได้แก่ การพูดจา ช่มชู้ รวมถึงการแสดงออก เช่น การแก่งแย่ง การมองอย่างเหยียดหยาม การทำร้ายร่างกาย ส่วนลักษณะทางอ้อมนั้น ได้แก่ การพูดจาเสียดสีหรือการนินทาให้ร้าย

ประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว

หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย และ/หรือ วาจา โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหายและ/หรือบาดเจ็บ ทั้งทางร่างกายหรือจิตใจ

แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย ได้แก่

- การทะเลาะวิวาท เช่น การต่อสู้ทำร้ายตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
- การทำร้ายร่างกายหรือจิตใจของตนเองและผู้อื่น เช่น ชกต่อย ตบ ตี เปลี่ยนแบบท่าทางของผู้อื่น

-การทำลายทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น เช่น การขว้างปาสิ่งของ ผลักโต๊ะ พุบโต๊ะ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอายหรือไม่พึงพอใจ โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกระทำ เช่น พูดโต้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย ตำหนิ เยาะเย้ย เป็นต้น

นักเรียนคิดว่าตนเองมีพฤติกรรมแบบใดบ้าง?

ใบกิจกรรมที่ 9**รู้จักพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง**

คำชี้แจง ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดงบทบาทสมมติ แล้วสังเกตตัวเองว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่เราเหมือนกับเขา พร้อมบอกแนวทางการแก้ไข

ทางกาย**ทางวาจา****แนวทางการแก้ไขพฤติกรรม**

.....

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 10
กิจกรรม สรุปลงและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมการบรรยายสรุปเนื้อหาของผลโปรแกรมจัดการความก้าวร้าว และเป็นการอภิปรายกลุ่มร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโปรแกรม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นของแต่ละบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติมาทั้งหมด
2. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. กระดาษแผ่นใจ
2. แบบประเมินความก้าวร้าว

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม A1 วันจันทร์และวันพุธ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

กลุ่ม A2 วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พร้อมกับพูดคุยเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่ผ่านมาทั้ง 9 กิจกรรม
2. ให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมโปรแกรม ออกมาสรุปถึงประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติมาทั้งหมด ว่าชอบกิจกรรมใดมากที่สุด พร้อมทั้งบอกความเปลี่ยนแปลงในตนเองหลังจากทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยแจกกระดาษแผ่นใจให้คนละ 1 แผ่น แล้วให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเขียนความรู้สึกของตนเองลงในกระดาษ เกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่ผ่านมา ความเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เห็นได้ชัดเจน
4. จากนั้น ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทำแบบประเมินความก้าวร้าว หลังการทดลอง
5. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและกล่าวปิดการดำเนินกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 10
กระดาษแทนใจ

ชื่อ.....นามสกุล..... ชื่อเล่น.....
ชั้น..... เลขที่.....

หลังจากฉันทำกิจกรรมทั้งหมดเป็นเวลา 20 ชั่วโมง พบว่า

ฉันรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมที่
ผ่านมา

ความเปลี่ยนแปลงในตัวฉัน

ฉันในอนาคตจะเป็นอย่างไร

(สำหรับกลุ่มควบคุม)
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 1
กิจกรรม ละลายพฤติกรรม

สาระสำคัญ

คือกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแสดงความเป็นตัวเองทำ ความรู้จัก และเปิดเผยตัวเองออกมาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วเมื่อ มนุษย์ได้เข้ามาสู่สถานที่ใหม่หรือสังคมใหม่ มักจะสร้างกำแพงของตัวเองเพื่อป้องกันตัวเองด้วยสาเหตุ ต่างๆตามธรรมชาติ ทำให้เกิดการปิดกั้นตัวเองก่อนการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สภาพแวดล้อมใหม่นั้นเอง กิจกรรมละลายพฤติกรรมจึงเป็นเครื่องมือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาส ทำความรู้จักโดยการทำ กิจกรรมร่วมกัน และเปิดเผยความเป็นตัวเองมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการรู้จักกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้วิจัย
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและกำหนดข้อตกลง กติกา ของผู้วิจัยและนักเรียนผู้เข้าร่วมทำ

กิจกรรม

สื่อกิจกรรมที่ใช้ -

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม B1,B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม จากนั้นผู้วิจัยแนะนำตัวเอง
2. ผู้วิจัยทำความรู้จักกับนักเรียน โดยสุ่มให้แนะนำตัว 2-3 คน
3. จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา บทบาทหน้าที่ ในฐานะผู้เข้าร่วมโปรแกรม

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 2

กิจกรรม การฝึกสมาธิและฝึกกำหนดลมหายใจ

สาระสำคัญ

การภาวนาหรือการพัฒนาระดับของจิตใจ เพราะว่าจิตเป็นตัวกำหนด เป็นตัวควบคุมและเป็นตัวปรุงแต่ง ที่มีความสำคัญต่อการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ก็ตาม ดังนั้นจิตที่ได้รับการฝึกสมาธิภาวนาจึงเป็นจิตที่ได้รับประโยชน์สูงสุดเพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับตนเองต่อการรับรู้ในสิ่งที่จะนำมาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้จิตเกิดความสงบ ปราศจากความเร่าร้อน กระสับกระส่าย ความกลัวและความกังวลหวั่นวิตกและสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถใช้การฝึกสมาธิในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถใช้การฝึกกำหนดลมหายใจจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

สื่อกิจกรรมที่ใช้

ใบความรู้ที่ 2.1,2.2

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม B1,B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบรรยายความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสมาธิและกำหนดลมหายใจจากใบความรู้ที่ 2.1 และ 2.2 ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม เข้าใจและสามารถปฏิบัติตามได้

ใบความรู้ที่ 2.1

เรื่อง ความหมายของสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

สติ คือความนึกได้ ระลึกได้ การระลึกสิ่งที่ทำ เช่น นักเรียนมีหน้าที่เรียนก็ต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

สัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวว่ากระทำอะไรอยู่

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต สงบมั่นคง ไม่วอกแวก

ปัญญา คือ ความรอบรู้ หรือ ชาญฉลาดในสิ่งต่างๆ เช่น นักเรียนเรียนวิชาที่เรียนอย่างชาญฉลาด

สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา มีประโยชน์ทำให้เราผู้ฝึกปฏิบัติมีความจำแนก และมีสติรู้ตัวอยู่กับการเรียน การศึกษาอยู่ตลอดเวลา การมีสติดี สัมปชัญญะมั่นคง จะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่น ทำให้คิด ทำ พูด ในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่สั่นตัว ไม่เผลอตัว ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญสิ่งต่างๆได้จนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

ใบความรู้ที่ 2.2

เรื่อง การนั่งสมาธิและฝึกกำหนดลมหายใจ

การนั่งสมาธิ

อิริยาบถที่นิยมและได้ผลดีที่สุด คือ การนั่งในท่าขัดสมาธิ คือ การนั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือไว้บนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้ายนิ้วหัวแม่มือจดกัน นั่งให้ตัวตรง เนื่องจากจะทำให้หนังเนื้อและเอ็นไม่ขด ลมหายใจเดินสะดวก เป็นท่าที่มั่นคง หากไม่ถนัดจะนั่งพับเพียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ หากมีอาการเกร็ง หรือ เครียด แสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้แก้ไขให้เรียบร้อย

เมื่อนั่งเข้าที่ดีแล้ว ให้หายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอด 2-3 ครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่ง และสมองโปร่งสบาย แล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธีการต่อไป

ขั้นปฏิบัติ

๒. การนับ (คณนา) เริ่มกำหนดลมหายใจ โดยการใช้วิธีการนับ ดังนี้

ช่วงแรก ให้นับซ้ำๆ เรียงไปตามลำดับ ไม่ให้ขาด หรือ ข้ามลำดับ เป็นคู่ๆ

คือ ลมหายใจเข้าว่า 1 ลมหายใจออกว่า 1 , ลมหายใจเข้าว่า 2 ลมหายใจออกว่า 2 , ไปเรื่อยๆ จนถึงคู่ที่ 5 แล้วตั้งต้นใหม่ จนถึงคู่ที่ 6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มขึ้นทีละคู่จนครบ 10 และย้อนกลับเริ่มต้นใหม่เหมือนครั้งแรก ซึ่งพอแสดงให้ดู ดังนี้

1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5,

2 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6,

1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8,

2 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8, 9 9,

1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6, 7 7, 8 8, 9 9, 10 10,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5,

1 1, 2 2, 3 3, 4 4, 5 5, 6 6,

๑๓๑

การนับจะเริ่มต้นที่ลมหายใจเข้า หรือ ออกก่อนก็ได้ตามความถนัด การนับอาจจะเปลี่ยนเป็นการภาวนาว่า พุทฺโธ เช่น หายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ หรือ เปลี่ยนคำอื่นก็ได้ สำคัญอยู่ที่ การตรึงจิตให้สงบเท่านั้น

ช่วงที่ 2 ให้นับเร็ว เมื่อลมเข้าออกปรากฏชัดดีแล้ว จิตอยู่กับลมหายใจดีแล้ว ให้เปลี่ยนวิธีนับ คือ ให้นับเร็วโดยไม่คำนึงถึงลมว่าเข้า หรือ ออก กำหนดแต่ลมที่มากกระทบช่องจมูก นับเร็วๆ จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นใหม่ 1 ถึง 6 เพิ่มทีละ 1 เรื่อยไปจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่ อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยการนับ ธรรมเนียมจะปรากฏต่อเนื่อง เหมือนไม่มีช่องว่าง นับเร็วๆ อย่างนั้นไปเรื่อยๆ เอาสติกำหนด ณ ที่จุดลมกระทบ คือ ที่ปลายจมูก หรือ ริมฝีปากบนแห่งใดแห่งหนึ่งที่รู้สึกชัดเท่านั้น จะแสดงวิธีนับให้ดู ดังนี้

2 3 4 5

2 3 4 5 6

2 3 4 5 6 7

2 3 4 5 6 7 8

2 3 4 5 6 7 8 9

2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 3 4 5

2 3 4 5 6

๑๓๑

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 3

กิจกรรม อารมณ์พื้นฐาน

สาระสำคัญ

อารมณ์ หมายถึง สภาวะหวั่นไหว การตอบสนองของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงและแสดงพฤติกรรมออกมาไม่ปกติ และมักควบคุมไปกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์สุข ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน แต่ผลเสีย ทำให้เกิดความทุกข์ เศร้า โกรธ ดังนั้นการตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ จะช่วยให้สามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์และสามารถควบคุมการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่ออธิบายความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานของบุคคลได้
2. สามารถบอกได้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่กระตุ้นความรู้สึกได้มากที่สุด

สื่อกิจกรรมที่ใช้

ใบความรู้ที่ 3

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม B1,B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

- 1.ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมศึกษาใบความรู้ที่ 3
- 2.ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมในครั้งนี้ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเข้าใจวัตถุประสงค์

ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”

อารมณ์ (Emotion)

อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า อารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์จะมีอยู่ ๔ แบบ คือ อารมณ์สุข อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ

การประเมินอารมณ์ของตนเอง มีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ยอมรับว่าตนเองมีอารมณ์เกิดขึ้น
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เช่น ถ้ามีอารมณ์เศร้าก็ให้ยอมรับว่าเศร้า แม้ว่าจะพยายามปกปิดคนอื่นอยู่ก็ตาม โดยให้พิจารณาตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง
3. พิจารณาหาสาเหตุของอารมณ์นั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง จะได้นำไปช่วยแก้ไขปัญหามาและจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
4. อาจสำรวจว่าสถานการณ์ใดที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์โกรธหรือเศร้า โดยเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรุนแรงจากมากไปหาน้อย เพื่อจะได้นำไปหาวิธีแก้ไขที่เหมาะสม เช่น เตรียมรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวหรือพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ดังกล่าว เป็นต้น

การจัดการกับอารมณ์

เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ สมองจะแปลความหมายของเหตุการณ์นั้นๆ ให้เกิดเป็นอารมณ์ และมีการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งแต่ละคนจะแปลความหมายของเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน เช่น เมื่อถูกเพื่อนล้อ บางคนอาจเห็นว่าเป็นเรื่องตลก แต่บางคนอาจเห็นว่าเป็นการดูถูกจึงโกรธ เป็นต้น อย่างไรก็ตามเราสามารถจะจัดการกับอารมณ์ได้โดย *การฝึกควบคุมอารมณ์*

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยขาดการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน ๔ ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่ขึ้นขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ถึงผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น
 - หายใจเข้า-ออกยาวๆ

- น้บเลข ๑-๑๐ ซ้่าๆ (หรือน้บต้อไปเรื้อยๆ จนกว่าจะรู้สึทว่าอารมณ์สงบ)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คร้้งที่ 4

กิจกรรม กระจกเงา

สาระส้าคัญ

การที่บุคคลมองเห็นคุณค่าของตนเองสูงหรือต่ำ โดยได้มาจากการรับรู้พฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่น ทั้งทางด้านวาจาและพฤติกรรมต่างๆ เปรียบเสมือนการมองตัวเองผ่านกระจกเงา เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกริยาอาการที่น่าน้บถือ น้่าชื่นชม เราก็จะมีความเคารพตัวเองสูง แต่ถ้าบุคคลนั้นถูกสังคมดูถูก ความเคารพตนเองก็จะต่ำลง เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถเข้าใจถึงตัวตนของตนเอง และสิ่งที่ผู้อื่นมองตัวเรา
2. เพื่อสามารถยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นวิจารณ์ตัวเราได้
3. เพื่อแก้ไขจุดบกพร่องในสิ่งที่เป็นตัวเอง ที่ยังไม่ดีพอ

สื่อกิจกรรมที่ใช้

VDOเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม B1,B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมดู VDO เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว
2. ผู้วิจัยสรุปผลของกิจกรรม

วิดีโอเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

TubeTH

การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว



ปัญหาเด็กก้าวร้าว

ภาพที่ 6 วิดีโอพฤติกรรมก้าวร้าว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 5

กิจกรรม ฉันทคือใคร

สาระสำคัญ

เป็นการแสดงถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกพื้นฐาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนบอกได้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่กระตุ้นความรู้สึกพื้นฐานได้มากที่สุดและนักเรียนในกลุ่มกล้าเปิดเผยความรู้สึกพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้น

โดยได้ใช้แนวคิดการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) และการใช้คำพูดชักจูง เป็นวิธีการที่นำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรม เพราะเป็นวิธีที่นักเรียนยอมรับการมีส่วนร่วมและเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคล (สุข เศร้า กลัว โกรธ) การเรียนรู้ว่าสถานการณ์ใดบ้างที่ก่อให้เกิดความรู้สึกพื้นฐานของบุคคล

วัตถุประสงค์

1. ผู้เรียนรู้ความสนใจ ความถนัด ความสามารถของตนเอง
2. ผู้เรียนรักและเห็นคุณค่า ภูมิใจในตนเอง ผู้อื่น

สื่อกิจกรรมที่ใช้

ใบความรู้ที่ 5

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม B1,B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

- 1.ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมอ่านใบความรู้ที่ 5
- 2.สรุปกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมรู้จักตนเองและความสามารถของตนเองได้



ใบความรู้ที่ 5 การรู้จักตนเอง

การรู้จักตน (Self awareness) คือ การเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และจุดมุ่งหมายของชีวิต ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจน การรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง ” “การรู้จักตน (อัตตัญญา) หมายถึง การพิจารณาเข้าใจตนเอง ได้แก่ การรู้จักฐานะที่ตนเองเป็นอยู่ การประพฤติตนให้เหมาะสมกับฐานะของตน การปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสมกับตำแหน่งของตนไม่ก้าวก่ายสิทธิ และหน้าที่ของผู้อื่น” การที่เราเปิดเผยตัวเองมากเท่าไร ก็จะยิ่งให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การรู้จักตนเอง (Self awareness) รวมไปถึงการรับรู้และรู้จักความสามารถของตัวเอง จะต้องรู้ว่าเราเป็นคนอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เก่งอะไร ไม่เก่งอะไร และที่สำคัญเราต้องรู้อารมณ์ของตนเองด้วย ว่าขณะนี้เรามีอารมณ์เป็นอย่างไร

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งการที่จะรู้จักตนเอง รู้อารมณ์ของตนเองได้ ต้องเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ การรู้จักตนเองเป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการรู้จักตนเองหมายรวมถึง ซัดความสามารถของตัวเอง รู้ข้อจำกัดของตัวเองเรา อะไรที่ทำได้ อะไรที่เกินฝัน การรู้จักตนทำให้เราเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น เราจะพบว่าบางเรื่องที่เราคล้ายคนอื่น และมีอีกหลายเรื่องที่แตกต่างกัน เช่น เจตคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ผลักดันให้เราเกิดพฤติกรรมหรือการแสดงออกต่างกัน เมื่อเราได้เข้าใจปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 6

กิจกรรม ทักษะการคิด

สาระสำคัญ

เป็นการฝึกการคิดไปข้างหน้า เกิดการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้น จะส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว สังคมและประเทศชาติอย่างไร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้ ทราบถึงวิธีการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานที่ เวลาและบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการคิด
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ทราบถึงวิธีการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานที่ เวลา และบุคคล

สื่อกิจกรรมที่ใช้

ใบความรู้ที่ 6

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม B1,B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม 4-5 คน
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมอ่านใบความรู้ที่ 6

ใบความรู้ที่ 6

ทักษะการคิด

ทักษะพัฒนาทักษะการคิด รวม 9 ทักษะ

1. **คิดคล่อง** หมายถึง การคิดให้ได้ข้อมูลจำนวนมากอย่างรวดเร็ว

ขั้นตอนการคิด

- กำหนดประเด็นที่ต้องการคิด
- คิดเชื่อมโยงเรื่องที่เกิดกับความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองอย่างรวดเร็วให้

ได้ข้อมูลจำนวนมาก

2. **คิดหลากหลาย** หมายถึง การคิดให้ได้ข้อมูลหลายประเภท

ขั้นตอนการคิด

- กำหนดประเด็นที่ต้องการคิด
- คิดถึงประเภท ชนิด แบบ ลักษณะที่แตกต่างกันของสิ่งที่คิดให้ได้จำนวนมาก
- หาตัวอย่างของประเภท ชนิด แบบ ลักษณะ ของสิ่งที่คิด

3. **คิดละเอียด** หมายถึง การคิดให้ได้ข้อมูลที่เป็นรายละเอียดของสิ่งที่ต้องการคิด

ขั้นตอนการคิด

- พิจารณาเรื่องที่เกิดว่ามีประเด็นใดที่ต้องการรายละเอียดเพิ่มขึ้น และเพื่อจุดประสงค์ใด
- ขยายข้อมูลของประเด็นที่คิดให้ได้รายละเอียดเพิ่มมากขึ้น

4. **คิดชัดเจน** หมายถึง การคิดที่ผู้คิดรู้ว่าตนรู้และไม่รู้อะไร เข้าใจและไม่เข้าใจอะไร และสงสัยอะไรในเรื่องที่คิด

ขั้นตอนการคิด

- พิจารณาข้อมูล หรือเรื่องที่น่ามาคิด
- ระบุดีว่าตนเองรู้หรือไม่รู้ เข้าใจ หรือไม่เข้าใจอะไร หรือสงสัยอะไร
- อธิบายความเข้าใจของตนในเรื่องที่รู้ ยกตัวอย่างและตอบคำถามในเรื่องนั้น

5. **คิดอย่างมีเหตุผล** หมายถึง การใช้หลักเหตุผลในการคิดพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ขั้นตอนการคิด

- จำแนกข้อมูลในเรื่องที่คิดที่เป็นข้อเท็จจริงและความคิดเห็นออกจากกัน
- พิจารณาเรื่องที่คิดโดยใช้เหตุผลแบบนิรนัย และ/หรืออุปนัยบนฐานของข้อมูลที่เชื่อถือได้

6. **คิดถูกทาง** หมายถึง การคิดที่ทำให้ได้ความคิดที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และเป็นประโยชน์ระยะยาว

ขั้นตอนการคิด

- แสวงหาข้อมูลในเรื่องที่คิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับส่วนรวม และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในระยะยาว

- คิดพิจารณาข้อมูลและตัดสินใจโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน
- คิดพิจารณาข้อมูลและตัดสินใจโดยคำนึงถึงประโยชน์ระยะยาวมากกว่าระยะสั้น

7. **คิดกว้าง** หมายถึง การคิดโดยพิจารณาถึงองค์ประกอบ หรือแง่มุมต่างๆ ของเรื่องที่คิดอย่างครอบคลุม หรือพิจารณาเห็นเครือข่ายแห่งองค์ประกอบดังกล่าวนั้น

ขั้นตอนการคิด

- คิดถึงองค์ประกอบ หรือแง่มุมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดให้ได้มากที่สุด
- หาข้อมูลรายละเอียดขององค์ประกอบ แง่มุมของเรื่องที่คิดให้ได้มากที่สุด
- พิจารณาเรื่องที่คิดโดยใช้ข้อมูลหลายแง่มุม

8. **คิดลึกซึ้ง** หมายถึง การคิดที่ทำให้เข้าใจความซับซ้อนของโครงสร้างและระบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ในโครงสร้างของเรื่องที่คิดอย่างตั้งตัว

ขั้นตอนการคิด

- รวบรวมส่วนประกอบและข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดอย่างครอบคลุม

- เชื่อมโยงความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนของรายละเอียดในส่วนประกอบต่างๆ เพื่อให้เห็นโครงสร้างหรือภาพรวมของเรื่องที่คิด

- หาส่วนประกอบที่มีความสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อเรื่องที่คิด
- หาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของส่วนประกอบต่างๆ ที่โยงใยของเรื่องที่คิด
- วิเคราะห์หาเหตุที่แท้จริงของปัญหา หรือเรื่องที่คิด

9. **คิดไกล** หมายถึง การคิดที่ทำให้สามารถอธิบายเหตุการณ์ในอนาคตได้ในเชิงทำนายหรือพยากรณ์ โดยมี มุมมองที่เห็นภาพรวมทุกองศา คือ อ่านขาด

ขั้นตอนการคิด

- นำข้อมูลหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

- ทำนายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยต่างๆ อย่างต่อเนื่องเป็นขั้นๆ ไปโดยอาศัยข้อมูล และข้อเท็จจริงต่างๆ เป็นฐานในการทำนาย

- ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของแต่ละขั้นตอน

(ทศนา เขมมณี, 2549)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 7 กิจกรรม ภาวะผู้นำและผู้ตาม

สาระสำคัญ

เพื่อให้เข้าใจสถานะของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ซึ่งการฝึกให้นักเรียนรู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามเพื่อให้รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองและรู้จักการยอมรับจากผู้อื่นในสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจสถานะของการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
2. เพื่อให้รู้สึกถึงคุณค่าและการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม

สื่อกิจกรรมที่ใช้

ใบความรู้ที่ 7

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม B1, B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม 4-5 คน
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมอ่านใบความรู้ที่ 7

ใบความรู้ที่ 7
คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

ฉันทำเสียงดังขณะครู
สอน

ฉันกระแทกของเสียงดัง
ต่อหน้าคนที่ฉันไม่พอใจ

ฉันพูดคำหยาบเมื่อฉันไม่
พอใจใคร

ฉันชอบแกล้งเพื่อนโดย
การ ดึงผม ขัดขาให้ล้ม

ฉันชอบนินทาเพื่อนคนที่
ฉันไม่ชอบ

ฉันจะเข้าไปช่วยเหลือเพื่อนที่
ถูกทำร้ายโดยการร่วมต่อสู้
ด้วย

เมื่อเพื่อนพูดไม่ดีกับฉัน
ฉันก็จะพูดไม่ดีกับเขา

ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่
คนที่ทำให้ฉันโกรธ

ฉันชอบข่มขู่เพื่อนที่ทำให้
ฉันโกรธ

เมื่อฉันเจ็บตัวจากการเล่นกับ
เพื่อน ฉันจะเอาคืนโดยทำให้
เขาเจ็บตัวด้วย

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 8

กิจกรรม การทำงานเป็นทีม

สาระสำคัญ

การรวมกลุ่มที่มีกิจกรรมร่วม เพื่อ ใช้ข้อมูลร่วมกัน และ ช่วยในการตัดสินใจให้แก่สมาชิก ในกลุ่มที่จะทำงานภายในขอบข่ายที่รับผิดชอบของแต่ละคนนั้น ในการทำงานของกลุ่มไม่จำเป็นที่จะต้อง ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ดังนั้นจึงไม่มีการเชื่อมโยงทรัพยากรและใช้ร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพในทางบวก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความสามัคคี
2. เพื่อให้รู้จักการตั้งเป้าหมายร่วมกัน

สื่อกิจกรรมที่ใช้

ใบความรู้ที่ 8

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม B1,B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมอ่านใบความรู้ที่ 8 พร้อมทั้งให้อธิบายสิ่งที่ตนเองเข้าใจ

ใบความรู้ที่ 8
การทำงานเป็นทีม



ภาพที่ 7 การทำงานเป็นทีม

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 9 กิจกรรม เพื่อนสอนเพื่อน

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมการเล่าประสบการณ์ของเพื่อนให้เพื่อนฟัง เพื่อให้ตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าวและผลดีเมื่อสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงโดยใช้แนวคิดกระตุ้นทางอารมณ์ โดยใช้คำพูดชักจูงให้นักเรียนยอมรับการมีส่วนร่วมและการเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเอง วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองและการตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักถึงผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เพื่อรู้จักการควบคุมตนเอง

สื่อกิจกรรมที่ใช้

ใบความรู้ที่ 9

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม B1,B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้อ่านใบความรู้ที่ 9
2. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม พร้อมทั้งอธิบายผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หากเราแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่น

ใบความรู้ที่ 9

พฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นสามารถแสดงออกได้ 2 ลักษณะ คือลักษณะทางตรง ได้แก่ การพูดจา ช่มชู้ รวมถึงการแสดงออก เช่น การแก่งแย่ง การมองอย่างเหยียดหยาม การทำร้ายร่างกาย ส่วนลักษณะทางอ้อมนั้น ได้แก่ การพูดจาเสียดสีหรือการนินทาให้ร้าย

ประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว

หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย และ/หรือ วาจา โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหายและ/หรือบาดเจ็บ ทั้งทางร่างกายหรือจิตใจ แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย ได้แก่

-การทะเลาะวิวาท เช่น การต่อสู้ทำร้ายตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

-การทำร้ายร่างกายหรือจิตใจของตนเองและผู้อื่น เช่น ชกต่อย ตบ ตี เลียนแบบท่าทางของผู้อื่น

-การทำลายทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น เช่น การขว้างปาสิ่งของ ผลักโต๊ะ พุบโต๊ะ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอายหรือไม่พึงพอใจ โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ เช่น พูดโต้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย ตำหนิ เยาะเย้ย เป็นต้น

นักเรียนคิดว่าตนเองมีพฤติกรรมแบบใดบ้าง?

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 10

กิจกรรม สรุปลงและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมการบรรยายสรุปเนื้อหาของผลโปรแกรมจัดการความก้าวร้าว และเป็นการอภิปรายกลุ่มร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโปรแกรม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นของแต่ละบุคคล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติมาทั้งหมด
2. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

สื่อกิจกรรมที่ใช้

1. กระดาษแผ่นใจ
2. แบบประเมินความก้าวร้าว

ช่วงเวลาทำกิจกรรม

กลุ่ม B1,B2 วันพุธและวันศุกร์ เวลา 10.00-11.00 น. และ 14.30-15.30 น.

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พร้อมกับพูดคุยเกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่ผ่านมาทั้ง 9 กิจกรรม
2. ให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมโปรแกรม ออกมาสรุปถึงประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติมาทั้งหมด ว่าชอบกิจกรรมใดมากที่สุด พร้อมทั้งบอกความเปลี่ยนแปลงในตนเองหลังจากทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยแจกกระดาษแผ่นใจให้คนละ 1 แผ่น แล้วให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเขียนความรู้สึกของตนเองลงในกระดาษ เกี่ยวกับการทำกิจกรรมที่ผ่านมา ความเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เห็นได้ชัดเจน
4. จากนั้น ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทำแบบประเมินความก้าวร้าว หลังการทดลอง
5. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมและกล่าวปิดการดำเนินกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 10

กระดาษแทนใจ

ชื่อ.....นามสกุล..... ชื่อเล่น.....

ชั้น..... เลขที่.....

หลังจากฉันทำกิจกรรมทั้งหมดเป็นเวลา 20 ชั่วโมง พบว่า

ฉันรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมที่
ผ่านมา

ความเปลี่ยนแปลงในตัวฉัน

ฉันในอนาคตจะเป็นอย่างไร

ภาคผนวก ข
การเผยแพร่ผลงานนำเสนอ



การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้ห่มวิทยา จังหวัดสงขลา

ปองพิสุทธิ์ ยอดมณี¹ ผศ.ดร.กานดา จันทร์ยิ้ม² รศ.ดร.เกษตรชัย และทีม³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้ห่มวิทยา จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 159 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินความก้าวร้าว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for window Version 11.5 สถิติที่ใช้คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา ค่าเฉลี่ย 2.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาอยู่ในระดับมาก 4 ข้อ ได้แก่ 1. การโต้เถียงเพื่อเอาชนะ 2. การพูดคำหยาบหรือคำเมื่อไม่พอใจใคร 3. การที่คนอื่นมาพูดไม่ดีเราจะแสดงกริยาที่ไม่ดีกลับไป 4. การใช้คำพูดจาและระบายออกเมื่อรู้สึกไม่พอใจ มีค่าเฉลี่ย 2.70 ,2.75, 2.83 และ 2.47 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.89 ยกเว้น การเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนัง เพื่อระบายความคับแค้นใจหรือเพื่อความสนุกสนาน อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 1.38 และค่าคะแนนมาตรฐาน (Z-Score) พบว่า จำนวนนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูง ซึ่งมีระดับคะแนนมาตรฐานอยู่ที่ -0.49 มีจำนวน 44 คน นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวปานกลาง ซึ่งมีระดับคะแนนมาตรฐานอยู่ที่ 0.49 มีจำนวน 54 คน และนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งมีระดับคะแนนมาตรฐานอยู่ที่ -0.5 มีจำนวน 61 คน

คำสำคัญ: พฤติกรรมก้าวร้าว, พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา, พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย

¹นักศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
E-mail : mimi_potter_88@hotmail.com

²อาจารย์ประจำสาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

³อาจารย์ประจำสาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่



Aggressive Behavior among PrathomSueksa Five Students of Jaeng Withthaya, Songkhla Province

Pornpisuth Yordmanee¹ Ast.Prof.Dr.Kanda Janyam² Assoc.Prof.Dr.Kasetchai Laeheem³

Abstract

The objective of this study was to explore levels of aggressiveness among PrathomSueksa Five (P. 5) students of Jaeng Withthaya School, Songkhla Province. The subjects of the study were 159 P.5 students and the instruments were a questionnaire on general information and an aggression assessment form. Data were analyzed using SPSS for window Version 11.5 and the statistics used were frequency, percentage, mean and standard deviation.

The results of the study revealed that the subjects' aggressive behavior was at a moderate level. The average verbal aggressiveness level was 2.22. When considered by item it was found that four items of the subjects' verbal aggressiveness were at a high level: 1. *When having a conflict with a friend, I usually argue to win*; 2. *I use vulgar language and scold when I amangry with someone*; 3. *If someone says something bad to me, I will do the same to him/her*; and 4. *I usually vent out my anger verbally*, at the average of 2.70, 2.75, 2.83 and 2.47, respectively. Physical aggression was at a moderate level of 1.89 except the item—*When I write vulgar words on the table or on the wall to vent out my frustration or for fun*—was at a low level of 1.38. Regarding the Z-score, it was found that 44 students who were highly aggressive had a Z-score of -0.49 while 54 students had a Z-score of 0.49, and 61 students had a Z-score of -0.5.

Keyword: Aggressive behavior, verbal aggressiveness, physical aggression

1.M.A. in Human and Social Development, Prince of Songkla University E-mail : mimi_potter_88@hotmail.com

2 Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts.

3 Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts.



1. บทนำ

ความก้าวร้าวของเด็กในวัยเรียนถือได้ว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในสังคมไทย โดยพบว่าความรุนแรงที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในวัยเรียนมากขึ้นทั้งการกระทำรุนแรงทางด้านร่างกายและจิตใจโดยความรุนแรงที่เกิดขึ้นนั้นถูกส่งผ่านจากครูสู่นักเรียน จากนักเรียนกันเองในรูปแบบของการข่มขู่รังแกและจากความรุนแรงในกลุ่มนักเรียนที่ทะเลาะวิวาทกันด้วยการใช้ความรุนแรง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2549) และจากรายงานของสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุในปี 2557 พบว่าเด็กและเยาวชนไทยช่วงอายุระหว่าง 10-12 ปี ประมาณ 4.5 ล้านคน เข้าไปเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมและจากรายงานของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนราชนครินทร์ พบว่าเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มใช้ความรุนแรงเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 10 เมื่อเทียบระหว่างปี พ.ศ. 2547 และ พ.ศ. 2550

พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดได้จากหลายปัจจัย โดยเฉพาะในเด็กอายุ 6-12 ปีนั้น เริ่มมีพฤติกรรมก้าวร้าว มีความรุนแรงให้เห็นเด่นชัดและมากขึ้น พัฒนาการทางกายและสติปัญญาเจริญเติบโตไปอีกขั้นหนึ่ง นอกจากนั้นพัฒนาการทางสังคมของเด็กยังขยายขอบข่ายกว้างขวางโดยมักใช้เวลาอยู่กับผู้อื่นนอกจากพ่อแม่หรือบุคคลในบ้าน รู้จักคบหาเพื่อนร่วมรุ่นได้ดีกว่าในวัยเด็กตอนต้น แม้ว่าพ่อแม่ยังคงมีบทบาทสำคัญในการอบรมดูแลบุตร แต่บุคคลที่เป็นผู้ใหญ่อื่นๆ นอกบ้านก็เริ่มมีบทบาทสำคัญในการอบรมดูแลเด็กพอกับพ่อแม่ที่บ้าน (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549)

นอกจากนี้ยังพบว่าอายุเฉลี่ยของเด็กที่ใช้ความรุนแรงจนกระทั่งกระทำผิดทางกฎหมายมีอายุน้อยลง โดยมากพบในช่วงอายุ 12-18 ปี ความรุนแรงที่พบในสังคมปัจจุบันเกิดขึ้นในเด็กและเยาวชนพบมากในโรงเรียนในลักษณะของการทะเลาะวิวาทระหว่างเพื่อนร่วมโรงเรียนและต่างโรงเรียน รายงานความรุนแรงของเด็กและเยาวชนจากสถิติของกรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่าในปี พ.ศ. 2556 มีเด็กที่กระทำความผิดประเภทต่างๆรวมทั้งหมด 36,763 คดี เพิ่มขึ้นจากปี 2555 ซึ่งมีจำนวน 31,684 คดี จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในโรงเรียนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณหรือเป็นแรงขับชนิดปฐมภูมิหรือติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด พฤติกรรมก้าวร้าวของการทำลาย เมื่อบุคคลสะสมความก้าวร้าวไว้ เขาก็จะพยายามหาทางแสดงความก้าวร้าวออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น การแสดงท่าที่ไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น การข่มขู่ รังแก ต่อต้านและไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆหรืออาจแสดงออกในรูปแบบของการทำร้ายตนเองและผู้อื่น (พรอยด์, 1977)

โดยทั่วไปพฤติกรรมก้าวร้าวมี 2 รูปแบบ คือ พฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและพฤติกรรมก้าวร้าวทาง วาจา พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เช่น ตะคอก ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทำลายข้าวของหรือทำร้ายตัวเอง ส่วน พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เช่น พูดจาไม่สุภาพ ตะโกนด่าหรือใช้คำหยาบคาย เป็นต้น ตามธรรมชาติความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน อาจเกิดขึ้นจากความไม่พอใจ มีการกระทำที่ไม่สมตั้งใจปรารถนา เกิดความคับข้องใจ และมีแรงขับ อีกทั้งมนุษย์เองก็เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นจำนวนมาก ความ ก้าวร้าว นั้นอาจเกิดขึ้นได้โดยง่าย ซึ่งในมนุษย์แต่ละคนมีการแสดง ความก้าวร้าวออกมาในรูปแบบของการแสดง พฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป Freud (อ้างถึงใน กรวิดา ศรีสุภา , 2547) เชื่อว่า ความก้าวร้าวเป็น สัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ ใครก็ตามที่ไม่สามารถควบคุมตนเองให้แสดงความก้าวร้าวไปในทางที่เป็นที่ ยอมรับของสังคมได้ แสดงว่าบุคคลนั้นมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจที่ขาดความสมดุล บุคคลประเภทนี้จะ แสดงความก้าวร้าวออกมาโดยปราศจากการควบคุม ความก้าวร้าวจะมีผลต่อเนื่องทางพัฒนาการ ถ้าเป็นเด็ก ก้าวร้าวพอโตขึ้นความก้าวร้าวมักจะคงอยู่ต่อไปในที่สุดก็กลายเป็นนิสัยและเป็นบุคลิกประจำตนเองไป



ผู้วิจัยสนใจศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา ว่ามีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับใด เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ปัญหาในภายหน้าต่อไป

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา

3. ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 265 คน ในโรงเรียนแจ้งวิทยาสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน จังหวัดสงขลา

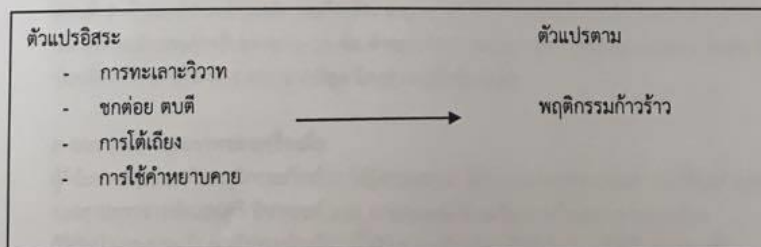
กลุ่มตัวอย่าง

- กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนแจ้งวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane เพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ จำนวน 159 คน เพื่อหาว่าคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวด้านใดมีพฤติกรรมที่แสดงออกมากที่สุด ให้นักเรียนจำนวน 159 ที่ เป็นกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

4. นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความก้าวร้าว หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในรูปแบบของการแสดงออกทางกายและทางวาจาต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งประเมินจากแบบวัดความก้าวร้าวแบ่งเป็น
 - 1.1 ความก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมการกระทำทางกาย โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย ได้แก่ การทะเลาะวิวาท ชกต่อย ตบตี ขว้างปาสิ่งของ เป็นต้น
 - 1.2 ความก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความอับอายหรือไม่พึงพอใจ โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ได้แก่ ได้เถียง ใช้คำหยาบคาย ต้าหน้า เป็นต้น
2. นักเรียน หมายถึง เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนแจ้งวิทยา โรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธศาสนา จังหวัดสงขลา

5. กรอบแนวคิดในการวิจัย





6. วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 265 คน ในโรงเรียนแจ้งวิทยาสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน จังหวัดสงขลา

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนแจ้งวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane เพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ จำนวน 159 คน เพื่อกำหนดคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวด้านใดมีพฤติกรรมที่แสดงออกมากที่สุด ให้นักเรียนจำนวน 159 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว
2. ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 265 คน ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อนร้อยละ 0.5 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 159 คน ทำการสุ่มโดยใช้สูตรของ Taro Yamane เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

e คือ ความคลาดเคลื่อนของการเลือก

N คือ ขนาดของประชากร

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$$\begin{aligned} n &= \frac{265}{1+260(0.5)^2} \\ &= 159 \text{ คน} \end{aligned}$$

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 57.2 เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 42.8 ส่วนใหญ่อายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.5 เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 100 มีระดับผลการเรียนส่วนใหญ่อยู่ที่ 3.01-3.99 คิดเป็นร้อยละ 63.5 จากนั้นใช้แบบประเมินความก้าวร้าวให้นักเรียนจำนวน 159 คน ทำการประเมินตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล เป็นลักษณะของการเลือกตอบ
- ส่วนที่ 2 เป็นแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 30 ข้อ โดยแบ่งเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา 15 ข้อ และพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย 15 ข้อ คำตอบเป็นการประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด มีค่าความเชื่อมั่น 0.88

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

- ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์ รองศาสตราจารย์ถนอมศรี อินทนนท์ และ นายสมพงษ์ ช่วยเนียม ตรวจสอบความถูกต้อง
- ผู้วิจัยนำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนทำการทดลอง



การดำเนินการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจพฤติกรรม โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา สงขลา ทำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวที่แบ่งเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา อย่างละ 15 คำถาม
2. นำผลจากการทำแบบประเมิน มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. นำคะแนนรวมพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนรายบุคคลมาทำเป็นคะแนนมาตรฐาน (Z-Score)
4. นำคะแนนความก้าวร้าวที่ได้มาแปลงแล้วแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ที่มีคะแนนมาตรฐาน (Z-Score) 0.5 ขึ้นไป
5. นักเรียนที่จัดอยู่ในกลุ่มก้าวร้าวมากที่สุดที่ระดับ (-0.49)-0.49 ขึ้นไป ส่วน (-0.5)-0.5 ลงมา มีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการนำแบบประเมินที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ไปยังโรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมิน
2. ผู้วิจัยนำแบบประเมินที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงจนมีคุณภาพในระดับที่ยอมรับได้ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 159 คน ได้รับแบบสอบถาม 159 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window Version 11.5 มีขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศและเกรดเฉลี่ยสะสม โดยใช้ค่าร้อยละ (%)
2. วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
3. วิเคราะห์หาค่าคะแนนมาตรฐานของพฤติกรรม (Z-score)

7. ผลการวิจัย

ผลการวิจัย ระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ตอบแบบประเมินและกลุ่ม

1. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.22 และ 1.89 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาอยู่ในระดับมาก 4 ข้อ ได้แก่ 1. เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงเพื่อเอาชนะ 2. ฉันพูดคำหยาบหรือคำเมื่อฉันไม่พอใจใคร 3. ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันก็จะพูดไม่ดีกับเขา 4. ฉันมักใช้คำพูดจาและระบายออกเมื่อรู้สึกไม่พอใจ มีค่าเฉลี่ย 2.70 ,2.75, 2.83 และ 2.47 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้น เมื่อฉันเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนัง เพื่อระบายความคับแค้นใจหรือเพื่อความสนุกสนาน อยู่ในระดัมน้อย มีค่าเฉลี่ย 1.38
2. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.22 และ 1.89 ตามลำดับ และพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.06



3. การคำนวณหาค่าคะแนนมาตรฐาน (Z-Score) พบว่า จำนวนนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูง ซึ่งมีระดับคะแนนมาตรฐานอยู่ที่ -0.49 มีจำนวน 44 คน นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวปานกลาง ซึ่งมีระดับคะแนนมาตรฐานอยู่ที่ 0.49 มีจำนวน 54 คน และนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งมีระดับคะแนนมาตรฐานอยู่ที่ -0.5 มีจำนวน 61 คน

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาและพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย จำแนกตามรายชื่อ

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	\bar{x}	S.D.	แปลความหมาย
ทางวาจา			
1. เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงเพื่อเอาชนะ	2.70	1.03	มาก
2. ฉันทำเสียงดังรบกวนขณะครูสอน	2.19	1.01	ปานกลาง
3. เมื่อฉันทำผิดและไม่ยอมให้ผู้อื่นรู้ฉันจะพูดโกหก	2.00	0.91	ปานกลาง
4. ฉันล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน เพราะสนุกดี	1.76	0.97	ปานกลาง
5. ฉันพูดชมซูเพื่อน เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ	2.33	1.08	ปานกลาง
6. ฉันพูดคำหยาบหรือคำเมื่อฉันไม่พอใจใคร	2.75	1.23	มาก
7. เมื่อมีใครห้ามฉันไม่ให้ทำบางสิ่ง แต่ตัวฉันยังทำสิ่งนั้น ฉันจะพูดต่อว่าเขาทันที	2.23	1.06	ปานกลาง
8. หากฉันรู้ว่าใครแอบนิทาฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขา	2.31	1.11	ปานกลาง
9. ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เขาเจ็บใจ	1.90	0.98	ปานกลาง
10. ฉันมักจะตั้งฉายาให้เพื่อนที่มีมด้อยในเรื่องต่างๆ	2.01	1.13	ปานกลาง
11. ถ้าฉันถูกผู้ใหญ่งโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด ฉันจะได้เถียง	1.91	1.05	ปานกลาง
12. ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันก็จะพูดไม่ดีกับเขา	2.83	1.21	มาก
13. ฉันมักใช้คำพูดจาและระบายออกเมื่อรู้สึกไม่พอใจ	2.47	1.10	มาก
14. เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเขา	1.89	0.98	ปานกลาง
15. ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทเขาคอนนั้น	1.99	1.04	ปานกลาง
โดยรวม	2.22	1.06	ปานกลาง

ตารางที่ 1 (ต่อ)

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	\bar{x}	S.D.	แปลความหมาย
ทางกาย			
1. ฉันกระแทกของเสียงดังต่อหน้าคนที่ฉันรู้สึกไม่พอใจ	1.97	1.04	ปานกลาง
2. ฉันจะขว้างปาสิ่งของที่อยู่ในมือใส่คนที่ฉันรู้สึกไม่พอใจ	2.10	1.09	ปานกลาง
3. ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นจนชกต่อยต่อบตักกัน	2.16	1.25	ปานกลาง
4. ฉันชอบแกล้งเพื่อน เช่น ชักขาให้ล้ม ตีผม เพราะสนุกดี	2.04	1.06	ปานกลาง
5. ฉันเคยแกล้งผู้ที่อ่อนแอกว่า	1.94	1.00	ปานกลาง
6. ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันแสดงท่าที่ไม่พอใจโดยทำลายข้าวของ	1.71	1.01	ปานกลาง
7. บางครั้งฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำสิ่งที่ไม่ต้องการมาให้ฉัน	1.80	1.05	ปานกลาง
8. ฉันเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพราะต้องการให้เพื่อนอารมณ์เสีย	2.03	1.07	ปานกลาง



9. ฉันแอบเอาสิ่งที่เป็นของเพื่อนไปฝากพ่อแม่ หรือได้ของเขาเพื่อความสนุก	1.72	0.96	ปานกลาง
10. ฉันมักทำลายข้าวของโรงเรียน เพื่อระบายความคับแค้นใจ	1.38	0.82	น้อย
11. เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันจะเข้าไปร่วมต่อสู้เพื่อช่วยเหลือ	2.02	1.23	ปานกลาง
12. หากมีกรณีขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันจะแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลังตัดสิน	1.86	1.04	ปานกลาง
13. เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นและถูกทำร้ายให้ต่อสู้กัน ฉันก็จะไม่ปฏิเสธ	2.13	1.22	ปานกลาง
14. ฉันเคยทำร้ายตัวเอง เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามที่หวัง	1.83	1.00	ปานกลาง
15. เมื่อฉันเจ็บตัวเนื่องจากหยอกล้อกับเพื่อน ฉันต้องเอาคืนโดยทำให้เขาเจ็บตัวด้วย	1.85	0.94	ปานกลาง
โดยรวม	1.89	1.05	ปานกลาง

ตารางที่ 2 ค่าคะแนนมาตรฐานของพฤติกรรมก้าวร้าว

คะแนนมาตรฐาน	จำนวน
-0.49	44
.049	54
-0.5	61

8. อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา พบว่า พฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนความก้าวร้าวเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและทางวาจา รวมไปถึงคะแนนมาตรฐานเฉลี่ย พบว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับ (-.49) ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมาก มีจำนวน 44 คน

หากพิจารณาเป็นรายพฤติกรรม ที่มีนักเรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา พบว่า มีทั้งหมด 4 ข้อ คือ พฤติกรรมการโต้เถียงเพื่อเอาชนะ อยู่ในระดับมาก ที่ร้อยละ 2.70 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า วัยเด็กตอนปลาย อายุ 6-12 ปีนั้น เมื่อคิดว่าสิ่งใดที่เขาต้องการ เขาจะต้องแสวงหาให้ได้ตามความปรารถนา (Erikson,1964) เนื่องจากวัยที่ผ่านมามีเขาไม่สามารถทำกิจกรรมหลายอย่างได้ เพราะมีผู้ใหญ่คอยบังคับและควบคุม ส่วนพฤติกรรมการพูดจาหยาบคาย อยู่ในระดับมาก ที่ร้อยละ 2.75 เด็กในวัยนี้ต้องการแสดงความคิดเห็นและแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อแสดงความเป็นผู้ใหญ่ เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นหรือเกิดความคับข้องใจ ไม่พอใจก็จะแสดงออกมาอย่างไม่ยั้งคิด ตามใจตนเอง ซึ่งพฤติกรรมนั้นเป็นลักษณะของความก้าวร้าว (Berkowitz,1964) ส่วนพฤติกรรมการพูดจาไม่ติดกับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก ที่ร้อยละ 2.83 อย่างไรก็ตามเด็กในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเร็ว บางครั้งทำตัวเป็นผู้ใหญ่ บางครั้งทำตัวเป็นเด็ก ความขัดแย้งทางอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้เสมอ ขึ้นอยู่กับลักษณะการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ซึ่งสำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก (Erikson,1964) และพฤติกรรมการระบายความรู้สึกเมื่อตนเองไม่พอใจ อยู่ในระดับมาก ที่ร้อยละ 2.70 สาเหตุของการทะเลาะวิวาทของนักเรียนมาจากกลุ่มเพื่อน หากนักเรียนอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมเหมาะสม ไม่ทะเลาะวิวาท จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมเหมาะสมตามวัน แต่หากนักเรียนอยู่ในกลุ่ม



เพื่อนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ทะเลาะวิวาท นักเรียนเอาแบบอย่างเพื่อนได้ ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา ตามมา (ผ่องพรรณ แววิเศษ,2534)

จากผลการวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า วัยเด็กตอนปลายเป็นระยะที่เด็กมีความเจริญเติบโต มีความอยากเห็นในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งพบว่ามีงานวิจัยได้ทำการสำรวจกลุ่มตัวอย่างเยาวชนที่เคยเห็นการทำร้ายร่างกายหรือใช้ความรุนแรงในครอบครัว พบว่ามีเด็ก 1 ใน 3 ที่ยอมรับว่า 1 ปีที่ผ่านมา ตนเคยไปรังแกทำร้ายคนอื่น ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียน พบว่า ปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุด คือเด็กจะเลียนแบบผู้มีอิทธิพลต่อตนเอง ถ้าเด็กได้เห็นตัวอย่างความก้าวร้าวและพฤติกรรมนั้นบ้างและได้รับรางวัล เด็กก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นอีก แต่ถ้าได้รับการลงโทษเด็กก็จะเลิกแสดงพฤติกรรมนั้น (บาวเออร์,2549) ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา ในข้อที่ว่า ฉันมักทำลายข้าวของโรงเรียนเพื่อระบายความคับแค้นใจ นั้น อยู่ในระดับน้อย ที่ร้อยละ 1.38 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยดังกล่าวที่พบว่า หากนักเรียนไม่ได้รับการกระตุ้นหรืออิทธิพลจากบุคคลอื่น เด็กจะแสดงพฤติกรรมน้อยลง (Bandura,1977)

การศึกษาของ Connell (ศิริวรรณ,2547) พบว่า ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวส่วนใหญ่ เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง เนื่องจากเด็กผู้ชายจะมีการรับรู้ความรุนแรงมากกว่าเด็กผู้หญิง โดยอุปนิสัยของบุคคลที่มีความก้าวร้าวมักจะมีติดตัวอยู่แล้ว แต่มักจะแอบอ้างเหตุผลและโทษผู้อื่นเสมอ ก็จะทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะในช่วงวัยเด็กที่กำลังก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่มีการเรียนรู้จากสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน สื่อต่างๆ สังคมรอบข้าง ซึ่งเป็นส่วนก่อกำเนิดพฤติกรรมทั้งสิ้น (Funk and Bushman,1996)

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง เช่น การอยู่อาศัยกับผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง หรือรายได้ต่อเดือน ซึ่งสามารถทำนายพฤติกรรมก้าวร้าวได้มากขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างนักเรียนชายและหญิง และศึกษาถึงปัจจัยที่สำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กประถมศึกษา
3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในพื้นที่อื่น ๆ นอกจากโรงเรียนแจ้งวิทยา เพื่อให้เกิดประโยชน์และแนวทางในการแก้ไขปัญหาในภายภาคหน้า



เอกสารอ้างอิง

- กรวิดา ศรีสุภา . (2547). ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- ผ่องพรรณ แวววิเศษ. (2534). ลักษณะจิตสังคมเพื่อการป้องกันพฤติกรรมทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (พฤติกรรมศาสตร์). สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล.จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยกรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2549.
- ศิริวรรณ ปูนคอน. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2546). รายงานประจำปี 2546 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs. N.J.: Prentice-Hall.
- Berkowitz, L. (1964). *Advance in Experimental Social Psychology*. New York:San Diego.
- Erikson, E.W. (1964). *Insight and Responsibility*. New York : Norton.
- Freud, S. (1961). *Beyond the Pleasue Principle*. New York: Norton.
- Funk, J. B., Bechtoldt, H., Pasold, T., & Baumgardner, J. (2004). *Violence Exposure in Real - life, Video Games, Television, Movies and the Internet: Is There Desensitization?* Journal of Adolescence, 2: 23–39.

ภาคผนวก ซ
การเผยแพร่ผลงานตีพิมพ์

วารสารศิลปศาสตร์ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2559)
JOURNAL OF LIBERAL ARTS 16, 2 (JULY-DECEMBER 2016)

**ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ่งวิทยา จังหวัดสงขลา**
**The Effect of Using Self-Awareness Program to Decrease
Aggressive Behaviors of Prathomsuksa 5 Students, Jaengwittaya
School, Songkhla Province**

pongpisuth yordmanee

Pongpisuth Yordmanee

ศศ.ม.(พัฒนามนุษย์และสังคม), นักศึกษาปริญญาโท

ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

กานดา จันทร์แย้ม

Kanda Janyam

PsyD.(Doctor of Psychology), ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

เกษตรชัย และหิ้ม

Kasetchai Laeheem

ปร.ด.(วิธีวิทยาการวิจัย), รองศาสตราจารย์

ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แผนการทดลองแบบ Randomized Solomon four group design เพื่อทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งที่มีและไม่มีการทดสอบก่อนทดลอง ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนการทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ่งวิทยา จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2560 จำนวน 44 คน สุ่มตัวอย่างโดยการจับ

วารสารศิลปศาสตร์ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2559)
JOURNAL OF LIBERAL ARTS 16, 2 (JULY–DECEMBER 2016)

ผลถูกแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 22 คน เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง และกลุ่มควบคุม 22 คน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง รวบรวมข้อมูลจากการทดสอบก่อนและทดสอบหลังการทดลองโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบด้วย Independent sample t-test และ Two-way ANOVA ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้งที่มีและไม่มีกรทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการรู้จักตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในขณะที่การทดสอบก่อนการให้สิ่งทดลองไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

คำสำคัญ : พฤติกรรมก้าวร้าว,นักเรียน,โปรแกรมการรู้จักตนเอง

Abstract

The objective of this experimental study employing randomized Solomon four-group design was to determine the influence of a self-awareness program for reducing aggressive behavior of an experimental group and a control group with a test and without a test before the experiment. Interactions between the self-awareness program and test given before the experiment were examined to determine their influence on aggressive behavior change. The sample group consisted of 44 Prathom Sueksa 5 students of Chaeng Witthaya School, Songkhla Province in the academic year 2017 selected through lot drawing. The subjects were divided into two groups: 22 subjects in the experimental group to participate in the self-awareness program, and 22 subjects in the control group to give information about self-awareness. Data were collected from the test given before and after the experiment using an aggressive behavioral assessment form. The statistics used in data analysis were mean, standard deviation, independent sample t-test and two-way ANOVA. The study found that the self-awareness program had statistically significant influence at the level of .05 on aggressive behavioral change among Prathom Sueksa 5 students who were tested and who were not tested before participating in the self-awareness program. The self-awareness program had statistically significant influence at the level .01 on aggressive behavioral change among Prathom Sueksa 5 students while the test given before the experiment did not affect aggressive behavioral change among Prathom Sueksa 5 students.

Keywords: aggressive behavior, student, self-awareness program

1. บทนำ

ความก้าวร้าวของเด็กในวัยเรียนถือได้ว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในสังคมไทย โดยพบว่าความรุนแรงที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในวัยเรียนมากขึ้นทั้งการกระทำรุนแรงทางด้านร่างกายและจิตใจโดยความรุนแรงที่เกิดขึ้นนั้นถูกส่งผ่านจากครูสู่นักเรียน

ซึ่งครูเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญรองจากพ่อแม่ของนักเรียน ครูมีอิทธิพลต่อความคิดและพัฒนาการของนักเรียนมาก ถ้าเด็กได้รับการถ่ายทอดจากครูที่ดี จะส่งผลต่อการปฏิบัติตนในอนาคตของพวกเขาเหล่านั้น (ปิยศรี บวรธรรมา, 2550) จากนักเรียนกันเองในรูปแบบของการชมเชยทั้งแง่และจากความรุนแรงในกลุ่มนักเรียนที่ทะเลาะวิวาทกันด้วยการใช้ความรุนแรง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2551) และจากรายงานของสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุในปี 2557 พบว่าเด็กและเยาวชนไทยช่วงอายุระหว่าง 10-12 ปี ประมาณ 4.5 ล้านคน เข้าไปเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมและจากรายงานของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนราชนครินทร์ พบว่าเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มใช้ความรุนแรงเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 10 เมื่อเทียบระหว่างปี พ.ศ. 2547 และ พ.ศ. 2550

ดังนั้นการหาแนวทางในการป้องกันหรือลดพฤติกรรมความก้าวร้าวในโรงเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งสถานศึกษาต่าง ๆ ต้องให้ความสำคัญ เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ลดปัญหาอาชญากรรม และสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นทรัพยากรบุคคลที่ดีของสังคมต่อไป ทั้งนี้แนวทางในการลดพฤติกรรมก้าวร้าววิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ด้วยตนเอง คือ การให้ความเข้าใจ ความสนใจ การรับฟังคำพูด ความรู้สึก ในการกระทำ การให้บุคคลได้ประเมินผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนการค้นหาศักยภาพของตนเองและเลือกวิธีในการแสดงออกที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลได้ (กรมสุขภาพจิต, 2547)

ผลการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในโรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นโรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธศาสนา มีนักเรียนที่กำลังศึกษาปัจจุบันทั้งสิ้นกว่า 3,200 คน ในช่วงปีการศึกษา 2557 ถึงปีการศึกษา 2559 พบว่านักเรียนได้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรง ดังนี้ จากข้อมูลของกลุ่มงานบริหารกิจการนักเรียนซึ่งได้บันทึกพฤติกรรมของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่าง ๆ ไว้ โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) โดยการบันทึกความถี่ของพฤติกรรม ช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรม ระยะเวลาการเกิดพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมก้าวทางร่างกาย ทั้งการชกต่อย ทูตหรือใช้ความรุนแรง รวมไปถึงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เช่น การด่าทอ เยาะเย้ย ถากถาง เป็นผลทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทรุนแรง และนำมาสู่การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เพียงแต่นักเรียนในระดับประถมศึกษาเท่านั้นที่มีปัญหาการใช้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่ยังคงขยายผลไปถึงนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งมีภาวะความรุนแรงทางอารมณ์ที่แตกต่างกันและมีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าว ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ การก่อให้เกิดปัญหาการปกครองและความยุ่งยากในการบริหารงานด้านต่าง ๆ เป็นอย่างมากสภาพการณ์ดังกล่าว บุคคลที่มี

บทบาทสำคัญในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กก็คือครูผู้สอน ครูเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดและใช้เวลาอยู่กับนักเรียนวันละหลายชั่วโมง ดังนั้นพฤติกรรมต่างๆของครูจึงอยู่ในสายตาของนักเรียน ดังนั้นครูจึงมีผลต่อการแก้ปัญหาพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งถือเป็นหน้าที่สำคัญในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมและส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ (ปิยศรี บวรธนาสาร, 2550)

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยาจังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นโรงเรียนการกุศลของวัดในซึ่งมีการสอนธรรมะศึกษาให้กับนักเรียนในทุกระดับชั้น แต่ยังคงเกิดปัญหาพฤติกรรมความก้าวร้าวขึ้นมากกว่าโรงเรียนสามัญธรรมดาทั่วไปซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้เป็นต้นเหตุที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาในประเด็นพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน เพื่อให้โรงเรียน ผู้สอนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในโรงเรียนต่าง ๆ ได้ต่อไป

คำถามของการวิจัย

1. โปรแกรมการรู้จักตนเองสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้หรือไม่ อย่างไร
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมมี

พฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันหรือไม่

สมมติฐานของการวิจัย

1. โปรแกรมการรู้จักตนเองสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมมี

พฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังจากใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองของ

นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เพื่อทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและ

ไม่มีการทดสอบก่อนการทดลอง

3. เพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อน

ให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการลดพฤติกรรมก้าวร้าว

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การแสดงออกพฤติกรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในรูปแบบของการแสดงออกทางกายและทางวาจาต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งประเมินจากแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวแบ่งเป็น

1.1 พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ได้แก่ การทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ ได้รับความอับอาย รวมไปถึงการทำลายข้าวของ

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา ได้แก่ การใช้คำพูด ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย การข่มขู่ เยาะเย้ย ถากถาง ตูณ

2. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนแจ้งวิทยา โรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธศาสนา จังหวัดสงขลา

3. โปรแกรมการรู้จักตนเอง หมายถึง รูปแบบกระบวนการเรียนรู้และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยใช้แนวคิดการรู้จักตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

จากการศึกษาค้นคว้าของนักจิตวิทยาหลายท่าน ที่สนใจเกี่ยวกับความก้าวร้าวซึ่งมีแนวคิดแตกต่างกันออกไป เกิดเป็นทฤษฎีดังนี้

1. ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct Theories of Aggression) ฟรอยด์ได้กล่าวว่าสัญชาตญาณมี 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต และสัญชาตญาณแห่งความตาย

2. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม นักจิตวิทยาที่เชื่อในทฤษฎีนี้ มีความเห็นว่าสภาพแวดล้อมทำให้นุคลิกเกิดความคับข้องใจ ซึ่งก่อให้เกิดความก้าวร้าวทฤษฎีนี้แบ่งความคิดออกเป็นสองแนวทางคือ

1.1 สมมติฐานความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (Frustration Aggressive Hypothesis)

1.2 สัญชาตญาณความก้าวร้าว (Aggression Cues Theory)

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง บุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไรและทำอะไรกับตนเอง ผู้อื่นหรือกับสิ่งอื่นๆในขณะนั้น เป็นกระบวนการที่ต้องเนื่องตลอดเวลา (Feldman, 1992)

การรู้จักตนเองในตนเองในแง่ของความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง เพื่อที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ (Berkowitz, 1987) หรือก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

วรรณภา พรหมบุรณย์ (2540) ได้ให้ความหมายของการรู้จักตนเองว่า หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตน รู้เหตุ รู้ผล รู้จักเลือกสิ่งต่างๆ รู้จักที่จะนำความคิดกับการกระทำมาสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดการตัดสินใจที่ถูกต้อง คือการศึกษามองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี รักตนเอง รักผู้อื่น มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2545) ได้ให้ความหมายของการรู้จักตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นอย่างไรในปัจจุบัน ซึ่งได้แก่ ความรู้ความต้องการของตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสิ่งอื่น ตลอดจนรู้พฤติกรรมของตนเอง

3. ข้อมูลและวิธีการวิจัย

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา โรงเรียนการกุศลของวัดในพระพุทธศาสนา

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนแจ้งวิทยา ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 260 คน

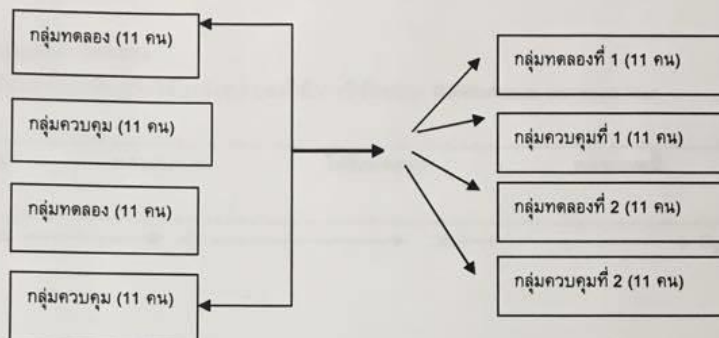
กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนแจ้งวิทยา ประจำปีการศึกษา 2560 โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 260 คน ทำการสุ่มโดยใช้สูตรของ Taro Yamane เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 159 คน

- ให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 159 คน ทำแบบประเมินความก้าวร้าวที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของคมพรรัตน์ ชุนทิพย์ (2554)

- หาคะแนนมาตรฐาน (Z-Score) นักเรียน เพื่อนำมาจัดกลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวสูงสุด จำนวน 44 คน

- สุ่มอย่างง่าย เพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 44 คนแล้วนำมาจับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้



ภาพที่ 1 การแบ่งกลุ่มเพื่อเข้าโปรแกรมการรู้จักตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความก้าวร้าว ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของ นางสาวคมพรัตน์ ชุนทิพย์ (2554) นำมาปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับบริบทการวิจัย โดยแบบประเมินความก้าวร้าวแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ความก้าวร้าวทางกาย มีจำนวน 15 ข้อ และความก้าวร้าวทางวาจา มีจำนวน 15 ข้อ เป็นแบบสอบถามประเมินค่า 5 ระดับ หลังจากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา แล้วจึงนำไปหาค่าความเที่ยงตรงโดยทดสอบกับนักเรียนที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่า $\alpha = 0.88$

2. โปรแกรมการรู้จักตนเอง ผู้วิจัยพัฒนาโดยอ้างอิงจากงานวิจัยของ นางลักษณประเสริฐ และจรินทร์วิริยะไชย (2553) ประกอบด้วย 4 ส่วนหลัก ดังนี้

1. การฟังตนเอง สำรวจหรือสังเกตความคิด การรู้สึก การกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งแนวทางในการฟังตนเองเพื่อรู้จักและเข้าใจตนเองนี้อาจมาจากการอ่าน การเขียน บันทึกและการฝึกสติ สมาธิ เป็นต้น

2. การฟังผู้อื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกริยาของผู้อื่นที่มีตัวตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนอย่างไร เป็นกระจกเงาที่จะสะท้อนให้เข้าใจตนเอง อย่งไรก็ดีขึ้นอยู่กับ การเปิดใจกว้าง ยอมรับฟังผู้อื่น

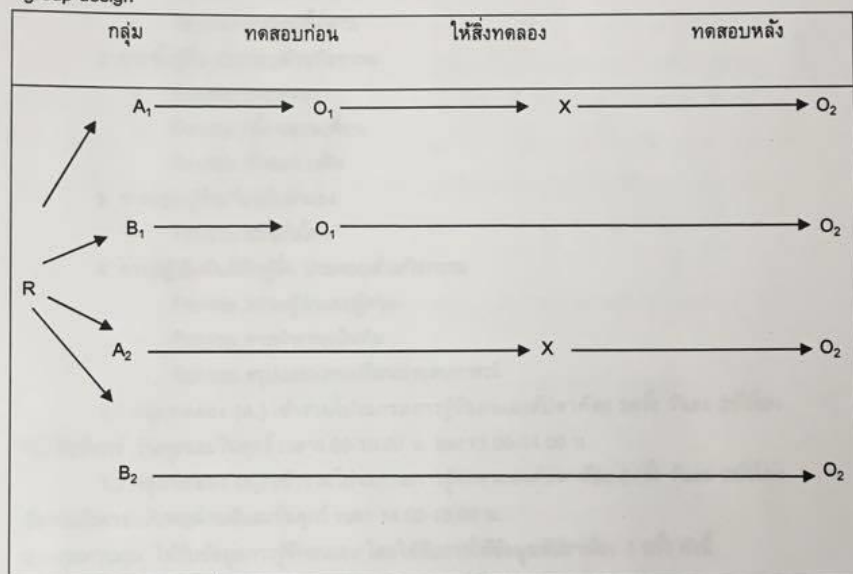
3. การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง

4. การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การอภิปราย การคิดรวบยอดและการประยุกต์แนวคิด นำมาจัดเป็นแผนการสอนในการใช้โปรแกรมนี้ใช้เวลาการฝึกจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

3. แบบแผนการทดลอง

3.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองใช้การวิจัยแบบ Randomized Solomon four group design



ภาพที่ 2 แผนการทดลองแบบ Randomized Solomon four group design

ที่มา : องอาจ นัยพัฒน์ (2548)

3.2 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง (A₁) และกลุ่มควบคุม (B₁) ทำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนทำการเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง
2. การจัดโปรแกรมการรู้จักตนเองเป็นการนำกิจกรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามเนื้อหาโปรแกรมที่ได้จัดไว้
3. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม แบ่งเป็นการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังนี้

1. กลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลองให้เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง โดยดำเนินการตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น
 ดังนี้

1. การฟังตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรม

- กิจกรรม ละลายพฤติกรรม
- กิจกรรม การฝึกสมาธิและการฝึกกำหนดลมหายใจ
- กิจกรรม อารมณ์พื้นฐาน

2. การฟังผู้อื่น ประกอบด้วยกิจกรรม

- กิจกรรม กระเจกเงา
- กิจกรรม เพื่อนสอนเพื่อน
- กิจกรรม ทักษะการคิด

3. การบอกผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง

- กิจกรรม 5ฉันทือใคร

4. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วยกิจกรรม

- กิจกรรม ภาวะผู้นำและผู้ตาม
- กิจกรรม การทำงานเป็นทีม
- กิจกรรม สร้างและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 กลุ่มทดลอง (A₁) เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันละ 2 ชั่วโมง คือ วันจันทร์ , วันพุธและวันศุกร์ เวลา 9.00-10.00 น. และ 13.00-14.00 น.

1.2 กลุ่มทดลอง (A₂) เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันละ 2 ชั่วโมง คือ วันอังคาร , วันพฤหัสบดีและวันศุกร์ เวลา 14.00-16.00 น.

2. กลุ่มควบคุม ให้รับข้อมูลการรู้จักตนเอง โดยได้รับการให้ข้อมูลสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ดังนี้

2.1 กลุ่มควบคุม (B₁) ให้เข้ารับข้อมูลวันละ 1 ชั่วโมงคือวันศุกร์เวลา 10.30- 11.30 น.

2.2 กลุ่มควบคุม (B₂) ให้เข้ารับข้อมูลวันละ 1 ชั่วโมง คือวันพุธ เวลา 11.00-12.00 น.

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มควบคุม (B₁ และ B₂) และกลุ่มทดลอง (A₁ และ A₂) ทำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วบันทึกคะแนนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

4. นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์สถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.05 เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมติฐาน สถิติที่ใช้แบ่งเป็น

- ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังจากใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

- ทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งที่มีและไม่มี การทดสอบก่อนการทดลอง โดยใช้ Independent sample t-test

- วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองและการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้การทดสอบ Two-way

4. ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งที่มีและไม่มี การทดสอบก่อนทดลอง วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการรู้จักตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินการศึกษา จำนวน 44 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอด้วยตารางประกอบการบรรยายตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 2 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองและค่าเฉลี่ยของการรู้จักตนเองที่วัดได้จากนักเรียนทั้ง 4 กลุ่ม

ส่วนที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

เป็นการหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบก่อนและการทดสอบหลังที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยาทั้ง 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง (A1,A2) และกลุ่มควบคุม (B1,B2) ผลปรากฏดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่ม
 ตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง**

คะแนนพฤติกรรม	ก่อน ทดลอง		หลัง ทดลอง	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
กลุ่มทดลองที่ 1 (n=11)	88.64	21.79	63.18	18.51
กลุ่มควบคุมที่ 1 (n=11)	81.91	12.69	77.27	15.64
กลุ่มทดลองที่ 2 (n=11)	-	-	54.36	16.12
กลุ่มควบคุมที่ 2 (n=11)	-	-	68.36	12.16

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา พบว่า ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 1 มีค่าเฉลี่ยลดลง แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยามีคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวลดลงหลังจากเข้าโปรแกรมการรู้จักตนเอง

ส่วนที่ 2 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา

1. การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการทดสอบก่อนการทดลอง (A1,B1)

เป็นการทดสอบอิทธิพลของสิ่งทดลอง (โปรแกรมการรู้จักตนเอง) ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 (A1) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (B1) ที่มีการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของการรู้จักตนเองที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลอง ผลปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 1

กลุ่ม	\bar{x}	S.D.	n	T-test		95% confidence Interval
				Value	Sig	
กลุ่มทดลองที่ 1 (A1)	25.45	23.80	11	2.12*	.047	0.34, 41.29
กลุ่มควบคุมที่ 1 (B1)	4.63	22.20	11			

*P<.05

จากตารางที่ 2 แสดงผลเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (A1) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (B1) พบว่า ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 1 มีความแตกต่างกัน

2. การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่มีการทดสอบก่อนการทดลอง (A2,B2)

เป็นการทดสอบอิทธิพลของสิ่งทดลอง (โปรแกรมการรู้จักตนเอง) ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 2 (A2) และกลุ่มควบคุมที่ 2 (B2) ที่ไม่มีการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของการรู้จักตนเองที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลอง ผลปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมที่ 2

กลุ่ม	\bar{x}	S.D.	n	T-test		95% confidence Interval
				Value	Sig	
กลุ่มทดลองที่ 2 (A2)	54.36	16.12	11	-2.30	.032	-26.69,- 1.30
กลุ่มควบคุมที่ 2 (B2)	68.36	12.16	11			

*P<.05

จากตารางที่ 3 แสดงผลเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 (A2) และกลุ่มควบคุมที่ 2 (B2) พบว่า ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมที่ 2 มีความแตกต่างกัน

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองและค่าเฉลี่ยของการรู้จักตนเองที่วัดได้จากนักเรียนทั้ง 4 กลุ่ม

1. วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง

เป็นการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการรู้จักตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way ANOVA) ผลปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับ
 การทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการรู้จักตนเอง

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	ค่าวิกฤติของ F
โปรแกรมการรู้จักตนเอง	2170.02	1	2170.02	8.72	.005**
การทดสอบก่อน	864.20	1	864.20	3.47	0.07
โปรแกรมการรู้จักตนเองและการทดสอบก่อน	.023	1	.023	.000	0.99
ความคลาดเคลื่อน	9952.90	40			
รวม	12987.15	43			

**P<.01

จากตารางที่ 4 เป็นการแสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง พบว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองได้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

2. ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา

เป็นการแสดงผลค่าเฉลี่ยของการรู้จักตนเองที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้ง 4 กลุ่ม โดยจำแนกตามโปรแกรมการรู้จักตนเองและการทดสอบก่อนการให้โปรแกรม ผลปรากฏดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงผลของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้ง 4 กลุ่ม

	การทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง			การให้สิ่งทดลอง		
	มี			ไม่มี		
	\bar{x}	S.D	กลุ่ม	\bar{x}	S.D	กลุ่ม
มี	63.18	18.51	A1	77.27	15.64	B1
ไม่มี	54.36	16.12	A2	68.36	12.16	B2

จากตารางที่ 5 เป็นการแสดงผลค่าเฉลี่ยของการรู้จักตนเองที่วัดค่าได้จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยาทั้ง 4 กลุ่ม โดยจำแนกตามโปรแกรมการรู้จักตนเองและการทดสอบก่อนการโปรแกรมการรู้จักตนเอง พบว่า กลุ่มที่มีการปรับตัวด้านพฤติกรรมก้าวร้าวเฉลี่ยต่ำที่สุด ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 2 ($\bar{x} = 54.36$) และกลุ่มทดลองที่ 1 ($\bar{x} = 63.18$) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มควบคุมที่ 2 ($\bar{x} = 68.36$) และกลุ่มควบคุมที่ 1 ($\bar{x} = 77.27$) แสดงว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการรู้จักตนเองมีการปรับตัวด้านพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการรู้จักตนเอง

ดังนั้น จากผลการวิจัยในตารางที่ 4 และตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา โดยนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีการปรับตัวด้านพฤติกรรมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม

5.สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง(Experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จำนวน 159 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวสูงซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 44 คน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหลังเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง
2. โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา ทั้งที่มีและไม่มีทดสอบก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง
3. โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 สามารถอธิบายได้ว่าหลังได้รับโปรแกรมการรู้จักตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและทางวาจาลดลง ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมการทำงานเป็นทีม จะกระตุ้นให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักการแสดงความคิดเห็นทั้งเหมือนและแตกต่าง รู้จักการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (1977) กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมทางสังคมซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นผลจากการได้รับรางวัลหรือการลงโทษเท่านั้น แต่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างหนึ่ง เมื่อนักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น อาจทำให้อารมณ์ความโกรธซึ่งเป็นสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลดลง วัชรินทร์ หาดทวยกาญจน์ (2547)

นอกจากนี้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา ซึ่งตามแนวคิดของ Erikson (1964) จัดว่าอยู่ในวัยเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ มีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเอง หากได้รับการสนับสนุนก็ย่อมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถ สติปัญญา ดังนั้น การได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น หรือการเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองว่ามีความสามารถและชอบอะไร ทำให้เด็กในวัยนี้ค้นพบตนเองและนำความสามารถที่มีไปใช้ได้ในทางที่ถูกต้อง เช่น กิจกรรมทักษะการคิด เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนใช้ทักษะที่ตนเองมี แสดงศักยภาพในการรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น โดยครูไม่ชี้แนะแนวทางและปล่อยให้เด็กเรียนคิดและปฏิบัติร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมบ่อย ๆ จะช่วยระงับอารมณ์ ความคับข้องใจต่าง ๆ ได้ (Bookwater and Harold, 1969)

2. อิทธิพลของโปรแกรมการรู้จักตนเองที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

ผลการศึกษา พบว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา ทั้งที่มีและไม่มีทดสอบก่อนการให้โปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ได้ทั้งกับกลุ่มที่มีการทดสอบก่อน ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 (A1) กลุ่มควบคุมที่ 1 (B1) และกลุ่มที่ไม่มีการทดสอบก่อน ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 2 (A2) กลุ่มควบคุมที่ 2 (B2) และหลังจากนักเรียนทั้ง 4 กลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

การจัดการโปรแกรมการรู้จักตนเอง ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมการฝึกอบรมมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรม เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะ และเกิดการพัฒนาตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 20 ชั่วโมง สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ 1 และ 2 เข้ารับฟังข้อมูล เป็นเวลา 10 ชั่วโมง การเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว สอดคล้องกับการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจากสิ่งแวดล้อม โดยพฤติกรรมก้าวร้าวจะเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ซึ่งบุคคลนั้น ๆ เมื่อมีการกระทำและได้รับผลตอบแทน เป็นสิ่งที่ดี บุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป (Bandura, 1977 อ้างใน ฉัตรพันธ์ุ์ ดุสิตกุล, 2554) นอกจากนี้การฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ฝึกอบรมสามารถนำความรู้ แนวคิดใหม่ ๆ และความชำนาญที่ได้รับไปใช้ในการปฏิบัติงานจริง อย่างชำนาญ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่คาดหวัง (วิน เชื้อโพธิ์หัท, 2537) และกิจกรรมการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการจัดโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน ได้แก่ การระดมความคิด การอภิปรายภายใน

กลุ่ม กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ การละลายพฤติกรรม การแสดงละครสั้น และการศึกษาจากกรณีเป็นต้น (วีจิตร อาวะกุล, 2540)ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนและทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ทำให้เกิดประสบการณ์ทางอ้อมและเกิดการเรียนรู้การเข้าใจคนอื่น รวมถึงการเรียนรู้ปฏิกริยาของกลุ่ม ทุกคนเกิดการรับรู้ด้วยตนเอง และพัฒนาการปรับตัวของตนเองโดยอาศัยพฤติกรรมของกลุ่ม ส่งผลให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยาที่เข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองได้แบ่งปันความคิดเห็น และได้สะท้อนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองและภายในกลุ่ม ประกอบกับผู้วิจัยได้นำแนวคิดปรัชญาการปรัชญาจิตวิทยาเชิงตะวันตกของนงลักษณ์ ประเสริฐและคณะ (2553) มาปรับใช้ประกอบการดำเนินการ 10กิจกรรม ได้แก่ 1.) กิจกรรมละลายพฤติกรรม 2.) กิจกรรมการฝึกสมาธิและฝึกกำหนดลมหายใจ 3.) กิจกรรมอารมณ์พื้นฐาน 4.) กิจกรรมกระเจกเงา 5.) กิจกรรมฉันคือใคร 6.) กิจกรรมทักษะการคิด 7.) กิจกรรมภาวะผู้นำและผู้ตาม 8.) กิจกรรมการทำงานเป็นทีม 9.) กิจกรรมเพื่อนสอนเพื่อน 10.) กิจกรรมสรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีกระบวนการคิดขั้นตอนสามารถรู้จักการนำไปประยุกต์ใช้ได้ นอกจากนี้บรรยากาศในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้ใช้ความเป็นกันเองกับนักเรียนในการทำกิจกรรม มีการติดตามพฤติกรรมของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีการพูดคุยกับนักเรียนที่พฤติกรรมค่อนข้างก้าวร้าวเป็นพิเศษ เพื่อบอกถึงข้อเสียในการแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นกับผู้อื่น ทำให้นักเรียนได้รับการเอาใจใส่อย่างทั่วถึง ส่งผลให้นักเรียนทั้ง 4 กลุ่ม หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเองสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

3.วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการรู้จักตนเองกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง พบว่า โปรแกรมการรู้จักตนเองมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวให้ลดลง และสามารถใช้โปรแกรมการรู้จักตนเองกับกลุ่มตัวอย่างได้ โดยไม่ต้องมีการทดสอบก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้โปรแกรมการรู้จักตนเองมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าว จากผลการศึกษาที่พบ สามารถอธิบายได้ว่าอาจเป็นผลมาจาก

การจัดโปรแกรมการรู้จักตนเองให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าว ประกอบด้วย 1.) การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด การรู้สึก การกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร 2.) การฟังผู้อื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกริยาของผู้อื่นที่มีตัวตน ทำให้ทราบว่าคุณอื่นมองตนเองอย่างไร 3.) การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เปิดเผยตนเองซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาและตระหนักในตนเอง และ 4.) การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยผ่านทางการใช้ประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ความสามารถพิเศษ เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดโปรแกรมการรู้จักตนเองอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น

กิจกรรมฉับคือใคร เป็นกิจกรรมที่เป็นการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และจุดมุ่งหมายของชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจน การรู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น รู้จักความสามารถของตนเองและสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้องทาง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการทำงานร่วมกันเป็นทีม การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมแสดงความคิดเห็น อภิปราย ทำให้เกิดกระบวนการคิดตั้งที่ (Tolman 1959 อ้างถึงใน วารินทร์ รามฤทธิ์, 2557) กล่าวว่าการจัดการเรียนการสอนควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูด และแสดงความคิดเห็น จัดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มเล็ก ๆ มอบงานหรือกิจกรรมให้ทุกกลุ่มได้กระทำเพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและส่งเสริมการ คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น นอกจากนี้การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะส่งผลให้การเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้นอีกด้วย (โชษิตาและคณะ, 2555)

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมการรู้จักตนเอง มีผลทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยาที่เข้าร่วมโปรแกรม มีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมก้าวร้าว โดยมีพฤติกรรมลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะและการเรียนรู้ จากกิจกรรม ทำให้เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรู้ถึงผลดี ผลเสียของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งทางกายและทางวาจา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. โปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวสามารถนำไปใช้กับนักเรียนชั้นอื่น ๆ ได้ แต่ต้องมีการปรับปรุงเนื้อหาของกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและลักษณะที่แตกต่างกันของนักเรียนในแต่ละสายชั้น
2. โปรแกรมสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างโดยไม่ต้องมีการทดสอบก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการรู้จักตนเอง
3. ผู้นำโปรแกรมการรู้จักตนเองไปใช้ ควรมีเทคนิคและความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมเป็นอย่างดี เพื่อให้ผลที่ได้หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในพื้นที่อื่น ๆ นอกจากโรงเรียนแจ้งวิทยา เพื่อให้เกิดประโยชน์และแนวทางในการแก้ไขปัญหาในภายภาคหน้า
2. ควรเพิ่มจำนวนชั่วโมงการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ลงในหลักสูตรของโรงเรียน หรือการจัดการในรายวิชาแนะแนว เพื่อเป็นการให้คำแนะนำปรึกษา และสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างถูกต้อง
3. พิจารณาคำแปรอื่น ๆ เช่น สถานภาพของบิดา มารดา รายได้ของบิดา มารดา หรือปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

วารสารศิลปศาสตร์ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2559)
JOURNAL OF LIBERAL ARTS 16, 2 (JULY–DECEMBER 2016)

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. (2547). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- นัทรพันธ์ ดุสิตกุล. (2554). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, พรทิพย์วชิรติลก, พัชรินทร์อรุณเรือง, และธันวรุจน์ บุรณสุขสกุล. (2555). *ความซุกของโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย ปีงบประมาณ 2555*. สถาบันสุขภาพจิต เด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. กรุงเทพฯ: เมตตาการพิมพ์.
- นงลักษณ์ ประเสริฐ และคณะ. (2553). *ชุดฝึกอบรมแนะแนว*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ปิยศรี บวรธนสาร. (2550). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนเอกชนชายล้วนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร*. วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, หน้า 71-72.
- วัชรินทร์ หาดทวยกาญจน์. (2547). *ผลของกิจกรรมกลุ่มในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนชุมชนวัดจันทร์กะพ้อ จังหวัดปทุมธานี*. ปริญญาโท ศศ.ม. (เทคโนโลยีการศึกษา) : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- วารินทร์ งามฤทธิ์. (2557). *ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนามนุษย์และสังคม): มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- วิน เชื้อโพธิ์ทัก. (2537). *การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ :โอ.เอส.
- วิจิตร อาวะกุล. (2540). *การฝึกอบรมและพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วรรณมา พรหมบุรุษย์. (2540). *การพัฒนามนุษย์ที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.
- คมพรัตน์ ชุนทิพย์, กานดา จันทร์แย้ม, และชอลดา พันธุเสนา. (2553). *ผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์ที่มีเนื้อหารุนแรง ต่อพฤติกรรมก้าวร้าว: กรณีศึกษานักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา*. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2 (1): 61 - 74.

วารสารศิลปศาสตร์ ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2559)
 JOURNAL OF LIBERAL ARTS 16, 2 (JULY–DECEMBER 2016)

เอกสารอ้างอิง

- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2545). *จิตวิทยาสังคมและทฤษฎีปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2551). *แผนหลักสสส. 2552-2554*.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs. N.J.: Prentice-Hall.
- Berkowitz, L. (1964). *Advance in Experimental Social Psychology*. New York: San Diego.
- Bookwalter ; Carl W.;& Vandery. (1969). *Harold J. Foundations and Principles of Physical Education*. Philadelphia: W.B. Saunders.co.
- Erikson, E.W. (1964). *Insight and Responsibility*. New York : Norton.

ภาคผนวก จ
หนังสือขอความอนุเคราะห์



ที่ ศธ 0521.1.11/ว 599.1

คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ถนนกาญจนาภิเษก อำเภอบางใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110

5 พฤษภาคม 2560

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์

ด้วย นางสาวปองพิสุทธิ์ ยอดมณี รหัสนักศึกษา 5811121012 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้หวาย จังหวัดสงขลา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แยม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย/แบบสอบถาม ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เรวัต อังไธ)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ รักษาการแทนคณบดี
คณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 9506



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์ เป็นคณะชั้นนำทางวิชาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในระดับชาติและภูมิภาคเอเชีย
คำนิยาม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)

20 ปี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) โทร. 9506

ที่ มอ 895.1/254

วันที่ 5 พฤษภาคม 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย/แบบสอบถาม

เรียน รองศาสตราจารย์ถนอมศรี อินทนนท์

ด้วย นางสาวปองพิสุทธิ์ ยอดมณี รหัสนักศึกษา 5811121012 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แยม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย/แบบสอบถาม ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ดถวา บุญปรการ)

ผู้อำนวยการโครงการการจัดการศึกษาพิเศษ

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

(ดร.เรวดี อึ้งโพธิ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ รักษาการในตำแหน่ง

หัวหน้าภาควิชาสารัตถศึกษา



20 ปี สอน-ศึกษาดูใจ
ศธช. ๒๕๓๙-๒๕๕๙

วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์ เป็นคณะชั้นนำทางวิชาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในระดับชาติและภูมิภาคเอเชีย
คำนิยาม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศธ 0521.1.11/ว ๕๑๑.1

คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ถนนกาญจนวนิช อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110

5 พฤษภาคม 2560

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย
เรียน ผู้จัดการโรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา

ด้วย นางสาวปองพิสุทธิ์ ยอดมณี รหัสนักศึกษา 5811121012 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แย้ม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย/แบบสอบถาม ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เรวดี อังโพธิ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ รักษาการแทนคณบดี
คณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 9506



20 ปี คณะศิลปศาสตร์

วิสัยทัศน์

คณะศิลปศาสตร์ เป็นคณะชั้นนำทางวิชาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในระดับชาติและภูมิภาคเอเชีย

ค่านิยม

คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



ที่ ศธ 0521.1.11/๒๕๖๓

คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ถนนกาญจนวนิช อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110

๖ กรกฎาคม 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ จุลทรัพย์

ด้วย นางสาวปองพิสุทธิ์ ยอดมณี รหัสนักศึกษา 5811121012 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ่งวิทยา จังหวัดสงขลา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แยม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในกรณีนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แยม)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 9506



วิสัยทัศน์ คณะศิลปศาสตร์ เป็นคณะชั้นนำทางวิชาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในระดับชาติและภูมิภาคเอเชีย
ค่านิยม คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษากุณธรรม (Integrity) นำสังคม (Leadership)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) โทร. 9506

ที่ มอ 895.1/42๖

วันที่ ๙ กรกฎาคม 2560

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ถนอมศรี อินทนนท์

ด้วย นางสาวปองพิสุทธิ์ ยอดมณี รหัสนักศึกษา 5811121012 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้งวิทยา จังหวัดสงขลา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แยม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย/แบบสอบถาม ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ดถวา บุญปรากร)

ผู้อำนวยการโครงการการจัดการศึกษาพิเศษ

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

(ดร.เรวดี อึ้งโพธิ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ รักษาการในตำแหน่ง

หัวหน้าภาควิชาสารัตถศึกษา



ที่ ศธ 0521.1.11/วจ๓๑

คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ถนนกาญจนวนิช อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110

๗ กรกฎาคม 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้จัดการโรงเรียนแจ้วิทยา จังหวัดสงขลา

ด้วย นางสาวปองพิสุทธิ์ ยอดมณี รหัสนักศึกษา 5811121012 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมการรู้จักตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนแจ้วิทยา จังหวัดสงขลา" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แยม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แยม)

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 9506



วิสัยทัศน์

คณะศิลปศาสตร์ เป็นคณะชั้นนำทางวิชาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ในระดับชาติและภูมิภาคเอเชีย

ค่านิยม

คณะศิลปศาสตร์ มุ่งพัฒนา (Development) รักษาคุณธรรม (Integrity) นำสิ่งดี (Leadership)

