

85.84.1
6.23.1
1.1

การฝึกการผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มกายเพื่อลดความก้าวร้าวของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดอุปถัมภ์
กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

สมชาย เตียวตระกูล

20 เสด.ย. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

พุทธทศวรรษ 2529

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

177345

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต และคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปฏิญนาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

..... ประธาน

..... กรรมการ

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

..... กรรมการ

..... กรรมการ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว	8
	การผ่อนคลาย	19
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายและการลดความก้าวร้าว	24
	สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	28
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	29
	กลุ่มตัวอย่าง	29
	การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	29
	เครื่องมือในการค้นคว้า	30
	การสร้างและปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย	30
	การดำเนินการเก็บข้อมูล	34
	การจัดกระทำกับข้อมูลและสถิติที่ใช้	38

4 ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	39
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39
ความก้าวร้าวเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มก่อนการทดลอง	39
ความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง	40
ความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	40
เปรียบเทียบผลของการลดความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	41
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	42
ความมุ่งหมายในการศึกษาขั้นต้น	42
เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	42
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
อภิปรายผล	44
ข้อเสนอแนะ	46
บรรณานุกรม	47
ภาคผนวก	55

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง	39
2	พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังมีการทดลอง	40
3	พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังมีการทดลอง	40
4	เปรียบเทียบผลการับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	41

ภูมิหลัง

ความก้าวร้าวเป็นเหตุนำมาซึ่งความเดือดร้อนวุ่นวายทั้งแก่ตนเอง บุคคลที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันโลกกำลังประสบกับความก้าวร้าวในรูปแบบของอาชญากรรม ประเภทต่าง ๆ เช่น ม้า ช่มชู้ ชิงทรัพย์ ฯลฯ สถิติของคดีอุกฉกรรจ์ในระหว่างปี 2520 - 2524 มีอัตราเพิ่มสูงขึ้น การฆาตกรรมมีอัตราเพิ่มขึ้นตั้งแต่ 19.5 ถึง 26.2 ต่อประชากรแสนคน การฆ่าตัวตาย เพิ่มขึ้นจาก 5.9 ถึง 7.3 ต่อประชากรแสนคน คดีข่มขืนยังมีจำนวนที่ไม่ลดลง (หทัย ชิตานนท์ 2527 : 57 - 60)

จากสถิติผลที่บุคคลตกเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายเพศหญิงในอเมริกา ที่ถูกข่มขืนฉ้อฉลทางเพศ และถูกชิงทรัพย์ จะเป็นโรคประสาท คิดฆ่าตัวตาย และพยายามฆ่าตัวตาย ในอัตราที่สูง สิ่งเหล่านี้ มีสาเหตุมาจากความก้าวร้าวของบุคคล (Elizabeth. 1985 : 48)

ความก้าวร้าวเกิดขึ้นได้หลายปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกิดจากการอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม และสุขภาพจิตที่จะสืบเนื่องมาจากพันธุกรรม ซึ่งหทัย ชิตานนท์ (หทัย ชิตานนท์ 2527 : 57 - 60) และชิรวินท์ นิงเนตร (ชิรวินท์ นิงเนตร 2526 : 1 - 6) ได้กล่าวว่า การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และการเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพจิต การปรับตัว และที่สำคัญคือการขาดความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้เด็กมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน สุขภาพจิตและกายทรุดโทรม การปรับตัวลำบาก ทำให้เกิดความคับข้องใจ ซึ่งเป็นผลให้บุคคลแสดงออกมาในลักษณะของความก้าวร้าว

ปัญหาอาชญากรรมเป็นปัญหาใหญ่ของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรุนแรงของพฤติกรรมที่มีต่อบุคคลหรือทรัพย์สิน เช่น การลักขโมย ปล้นจี้ ทำร้ายร่างกาย ประพฤติผิดทางเพศ ติดสิ่งเสพติด การทำลายสาธารณสมบัติ ซึ่งนอกจากจะเป็นการสูญเสียทรัพย์สินแล้ว ยังเป็นการสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของชาติ ในการช่วยพัฒนาประเทศต่อไป อัตราของวัยรุ่น

ที่มีปัญหาเหล่านี้ พบว่า เพศชายมากกว่าเพศหญิง และพบอีกว่าเป็นวัยรุ่นที่เติบโตมาจากครอบครัวที่มีรายได้น้อย ขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีการศึกษาถึงสาเหตุที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่รุนแรงต่อต้านสังคม ทำลายกฎหมายนั้น มีสาเหตุมาสามประการคือ

1. ด้านร่างกาย พบว่า เป็นผู้ที่มีความผิดปกติทางพันธุกรรมมาแต่กำเนิด และมีแนวโน้มที่จะโตขึ้นเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ผิดปกติในสังคม หรือเป็นผู้ที่มีความผิดปกติในสังคม หรือเป็นผู้ที่มีความผิดปกติทางสมองที่อาจเกิดจากการได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะ สมองอักเสบ หรือสมองบางส่วนผิดปกติ ทำให้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ช้ากว่าเด็กปกติ ทำให้เกิดความเครียด ใจร้อน มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เกเร ชอบรังแกเพื่อน ชนมาก

2. ด้านครอบครัว วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรง ส่วนมากมีประวัติว่าขาดความอบอุ่น จากครอบครัว พ่อแม่ชอบขัดแย้ง หรือทะเลาะวิวาทกันอยู่เสมอ พ่อแม่มีความประพฤติไม่ดี ปล่อยให้เห็นแก่ผลประโยชน์นำไปเลียนแบบ เมื่อโตขึ้น หรือบางครั้งบางกรณี พ่อแม่ก็ตามใจ ลูกมากเกินไปไม่เคยดุว่า หรืออบรมสั่งสอนเมื่อลูกประพฤติผิด

3. ด้านจิตใจ วัยรุ่นที่มีอาการทางประสาท จะมีความรู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้ผิด ต้องการถูกลงโทษจึงทำสิ่งที่ผิดเพื่อให้ถูกลงโทษ หรือบางรายเกิดจากความเครียด วิตกกังวลมาก นอกจากนี้ วัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคจิตทางประสาทจะมีพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคมด้วย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2524)

การที่วัยรุ่นจะก่อให้เกิดปัญหานั้น มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแต่จะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมาโดยลำดับเช่นเดียวกับความตึงเครียดหรือจริยธรรมทั้งหลายที่ต้องใช้เวลาในการพัฒนา และปัญหาเหล่านี้มิได้หยุดยั้งเมื่อเด็กพ้นวัยรุ่นไปแล้ว หากไม่มีวิธีการที่ดีในการยับยั้ง ปัญหาเหล่านี้ก็จะให้ผลต่อเนื่องไปยังประชากรรุ่นใหญ่อีกอย่างไม่จบสิ้น

จากการวิจัยต่าง ๆ ได้พบว่า ความก้าวร้าวเริ่มเกิดขึ้นหลังจากชนปีแรกและได้พัฒนาจากบ้านมาสู่โรงเรียนและสังคมใหญ่ ประสาร ทิพย์ธารา (ประสาร ทิพย์ธารา 2521 : 90) ได้กล่าวว่า โรงเรียนเป็นสถานที่ที่ให้ความรู้ ปลูกความประพฤติตลอดจนให้การอบรมวินัย จึงมีหน้าที่โดยตรงในการพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการป้องกันปัญหาอาชญากรรมในเบื้องต้นแล้ว ยังจะมีส่วนช่วยให้

การเรียนการสอนในชั้นเรียนเป็นไปโดยเรียบง่าย ดังเช่นที่บูลล็อกและบราวน์ (เบญจกุล จินาพันธ์ 2517 : 8 อ้างอิงมาจาก Bullock and Brown) ได้สอบถามความคิดเห็นของครูจำนวน 112 คน ที่สอนเด็กมีปัญญาทางอารมณ์ พบว่า ความคิดเห็นของครูร้อยละ 96 เห็นว่า พฤติกรรมก้าวร้าว ชอบแสดงออก ชนเถร อยู่ไม่เป็นสุข เป็นปัญหาอันดับแรก นอกจากนี้ มานะ วีระไพบุลย์ (เพชรสุตา เพชรใส 2525 : 1 - 3 อ้างจาก มานะ วีระไพบุลย์) ยังได้กล่าวว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ถ้ามีการแสดงออกในลักษณะที่รุนแรง บ่อยครั้ง จะก่อให้เกิดความเสียหายอย่างหนักต่อสังคมส่วนรวม เป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนา การเรียนรู้ของบุคคลอื่นให้หยุดชะงักไปด้วย ความก้าวร้าวจึงเป็นพฤติกรรมที่ครูและครูแนะแนว จะต้องช่วยกัน บำบัดรักษา เพื่อรักษาระเบียบวินัยของห้องเรียน และทำให้นักเรียนเป็นที่ยอมรับ ของบุคคลอื่น ตลอดจนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นปัญหาต่อสังคมในภายหลัง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงได้มีผู้พยายามลดความก้าวร้าวของนักเรียนด้วยกันหลายท่าน เช่น สก็อตและคณะอื่น ๆ (Scott and others. 1967 : 53 - 63) ได้ศึกษาผลของการลดความก้าวร้าว โดยใช้แรงเสริมทางสังคมกับเด็กชายอายุ 4 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนอนุบาล ในโรงเรียนแห่งหนึ่งและพบว่า ผลของการใช้แรงเสริมทางสังคมในการลดความก้าวร้าว นั้นทำให้ความถี่ของความก้าวร้าวลดลง ในทำนองเดียวกัน เรญู ผดุงถิ่น (เรญู ผดุงถิ่น 2517 : 16 - 17) ได้ศึกษามาการใช้แรงเสริมทางสังคม โดยการใช้ความสนใจ ยกย่อง ชมเชย ในการลดความก้าวร้าวของนักเรียนประถมปีที่ 7 โรงเรียนประจักษ์ จังหวัด พระนครศรีอยุธยา จำนวน 3 คน และพบว่าผลของการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ สก็อตและคณะ กล่าวคือสามารถลดความก้าวร้าวลงได้

นอกจากวิธีการดังกล่าวแล้ว การใช้คำปรึกษาก็เป็นวิธีที่จะลดความก้าวร้าวได้ ดังที่ โอห์เซน (Ohlsen. 1970 : 31) ได้กล่าวว่า การใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็เป็น วิธีที่จะใช้ลดความก้าวร้าวได้เช่นเดียวกับการใช้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล จากการศึกษาของ เพชรสุตา เพชรใส (เพชรสุตา เพชรใส 2525 : 65 - 67) พบว่า การใช้คำปรึกษา แบบกลุ่มสามารถลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ได้น้อยลง

นอกจากนี้ การใช้การฝึกสติเพื่อควบคุมตัวเอง การฝึกแก้มือเท้า การฝึกกำหนดพฤติกรรม กลุ่มสัมพันธ์ และการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) ก็เป็นอีกวิธีที่สามารถลดความก้าวร้าวได้เช่นกัน จากการวิจัยของ นาร์โดเน (Nardone. 1984 : 1261B) พบว่า กิจกรรมดังกล่าวโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฝึกผ่อนคลายทำให้ความก้าวร้าวใจเรื้อรังของเด็กรุ่นในสถานสงเคราะห์ จำนวน 20 คน ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการทดลองของ ลูพิน บรอนด์ และดีวเออร์ (Bellack and others. 1982 : 1011 citing Lupin, Braud and Duer) ที่ได้ศึกษาและพบว่า การผ่อนคลายมีผลต่อการลดความเครียดของกล้ามเนื้อ ลดความเครียดทางอารมณ์ และลดความก้าวร้าวของกลุ่มเด็กที่มีอาการอยู่ไม่สุข (Hyperactive)

เห็นได้ชัดว่าการพยายามทดลองใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อลดความก้าวร้าว สำหรับการเสริมทางสังคมนั้นเป็นการใช้แรงจูงใจจากภายนอกเพื่อลดความก้าวร้าว วัชรินทร์พรม (วัชรินทร์พรม 2525 : 35 - 40) ได้ให้ความเห็นว่า มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถรับผิดชอบการกระทำของตนเองได้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าน่าจะมีวิธีที่เป็นแรงจูงใจภายในให้มนุษย์ลดความก้าวร้าวลงได้เอง ซึ่งเฟชแบค (Feshback. 1956 : 257) ได้กล่าวว่า ความก้าวร้าวเป็นการระบายอารมณ์เครียด ดังนั้นการลดความเครียดด้วยวิธีอื่น เช่น การผ่อนคลาย (Relaxation) การฝึกใช้สติควบคุมตัวเอง จะทำให้ความก้าวร้าวลดลงได้ เพราะกายกับจิตเป็นของคู่กัน เมื่อร่างกายผ่อนคลายอารมณ์ก็จะผ่อนคลายตามไปด้วย (ทิพย์ นาสสุภา 2511 : 117 - 8) และ ไพรัช กฤษณมณี (ไพรัช กฤษณมณี 2523 : 63 - 5) ก็ได้กล่าวไว้ว่า การใช้อารมณ์ที่มีระดับอารมณ์ภายนอกจะทำให้ไม่ทำร้ายตนเอง แล้วยังทำให้เกิดความสับสนเบี่ยงเบนอีกด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่า การใช้แรงจูงใจภายในให้เกิดการลดความก้าวร้าวลงได้เองนั้น สอดคล้องกับหลักของการแนะแนวที่เน้นให้ช่วยผู้อื่นเพื่อให้เขาช่วยตัวเอง (คมเพชร จัทรคุญกุล 2521 : 7)

จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ 6 ด้วยวิธีการฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มภายใน ซึ่งประกอบด้วย การฝึกผ่อนคลายและฝึกการรู้ตัวการใช้สติควบคุมตัวเอง

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกายต่อการลดความก้าวร้าวของเด็กนักเรียน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบผลของการลดความก้าวร้าวด้วยวิธีการฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย
2. การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องการผ่อนคลายแบบจิตคลุมกายเพื่อลดความก้าวร้าวของเด็กนักเรียน ซึ่งจะนำไปประโยชน์ต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องที่จะนำวิธีการผ่อนคลายแบบจิตคลุมกายไปใช้ลดความก้าวร้าวของเด็กนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียน นาคนาวาอุปถัมภ์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2528 จำนวน 16 คน ซึ่งได้จากการสอบถามโดยแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ เพชรสุตา เพชรไธ และแบบสอบถามเพื่อประเมินสภาพความรู้สึกของเด็กที่ครอบครัวย้ายมาใหม่

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

- 2.1.1 การฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย
- 2.1.2 การสอนตามปกติ

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

- 2.2.1 ความก้าวร้าว

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความก้าวร้าวคือ การแสดงออกที่บุคคลอื่นหรือสิ่งของด้วยการกระทำที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น การแสดงออกทางกาย ได้แก่ การขว้างปา ต่อย ผลัก ทุบ หยิก ตี ต่อสู้ หรือรังแกผู้อื่น รวมทั้งการทำลายสิ่งของ ลักษณะการแสดงออกทางคำพูด ได้แก่ การด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย ข่มขู่ โจมตี โด่เกียง ครุและเพื่อน พูดจาอวดดี พูดเยาะเย้ย ถากถาง พูดตะโกน ส่งเสียงล้อเลียนครูขณะที่สอน คำหิ-ดิเตียน และกล่าวโทษผู้อื่น ซึ่งการกระทำเหล่านี้เป็นผลมาจากแรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว กระตุ้นผลักดัน จูงใจให้แสดงออก ในการศึกษาครั้งนี้ได้วัดความก้าวร้าว โดยใช้แบบสอบถามวัดความก้าวร้าว เพื่อมุ่งวัดแรงจูงใจในทางก้าวร้าวที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ เพชรสุภา เพชรใส

2. การฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย คือ เทคนิคผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ แบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน จากการเรียนรู้ ความรู้สึกตัว ถึงระบบการทำงานของประสาท กล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วนที่เครียดและคลายด้วยตัวเอง จนถึงการเรียนรู้ การใช้ความรู้สึกในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วตัว และการรู้จักควบคุมความคิดให้สงบ จนเกิดเป็นสติผู้ตัวสามารถผ่อนคลายอารมณ์ตัวเองได้ในที่สุด ซึ่งประกอบด้วย การฝึกหัดเรียนรู้เป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอนด้วยกัน ได้แก่

- 2.1 การรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อ
- 2.2 การรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต
- 2.3 การรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยจิต
- 2.4 การรู้จักผ่อนคลายและสามารถรู้สึกตัวถึงการทำงานของกล้ามเนื้อภายใน

ทุกส่วนได้พร้อมกัน

3. นักเรียนรู้สึกว่าครอบครัวไม่ยอมรับ คือนักเรียนที่มีความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความรักความอบอุ่น รวมทั้งถูกลงโทษอย่างรุนแรงจากครอบครัวซึ่งการไม่ยอมรับนั้นอาจจะแสดงให้เห็นได้หลายทาง เช่น ทางกาย ได้แก่ การบดขยี้ประหลาด เลว โทษทุบตีอย่างรุนแรง มีวิธีการลงโทษที่ไม่แน่นอน เกี้ยวกราด ทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การปฏิเสธ

ในด้านความรักและอารมณ์ ขาดความสนใจในกิจกรรมของเด็กและความสำเร็จของเด็ก
จากนิยามนี้ผู้วิจัยได้ใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบทดสอบเพื่อประเมินความรู้สึกรักของนักเรียน

4. นักเรียนในที่นี้หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของ
โรงเรียนนาคนาวาอุปถัมภ์ เขตพระโขนง ตั้งกัศกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2528
5. การสอนตามปกติคือการใช้ข้อสนเทศที่เป็นความรู้เกี่ยวกับความก้าวร้าวและ
การควบคุมความก้าวร้าว โดยการให้ความรู้และอภิปรายซักถาม
6. กลุ่มทดลอง หมายถึงกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย
7. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสอนเรื่องความก้าวร้าว โดยการ
ใช้ข้อสนเทศตามปกติ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่นำมาศึกษา อันได้แก่ ความก้าวร้าวและการผ่อนคลาย ซึ่งจะเริ่มด้วยความหมายของความก้าวร้าว ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว การเลี้ยงดูที่มีผลต่อความก้าวร้าว จากนั้นจึงเป็นความหมายของการผ่อนคลาย หลักการและเทคนิคของการผ่อนคลาย การผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย และในตอนท้ายสุดจะเป็นการเสนอรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว การลดความก้าวร้าว การผ่อนคลายที่มีผลต่อการลดความก้าวร้าว

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว

ความหมายของความก้าวร้าว (Aggression)

ความก้าวร้าวเป็นเรื่องที่มีผู้สนใจกันมาก เช่น นักจิตวิทยา นักการศึกษา และบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องอีกเป็นจำนวนมาก เพราะความก้าวร้าวเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลต่อเบื้องอื่นหลายประการ เช่น ปัญหาอาชญากรรม โรคจิต โรคประสาท ตลอดจนปัญหาการปรับตัว

ได้มีผู้ให้ความหมายของความก้าวร้าวไว้หลายคน เช่น เดโซ สวานานท์ (เดโซ สวานานท์ 2520 : 12) ได้ให้ความหมายว่า ความก้าวร้าว คือการกระทำที่จงเกลียดจงชัง เป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดความกลัวและหนีภัย ในอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไม่พร้อมใจที่จะนำไปสู่การใช้กำลังเข้าต่อสู้กัน

ซึ่งในทัศนะของ พรณี ชูทัย (พรณี ชูทัย 2523 : 2 - 20) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับสาระสำคัญของประการ คือ

1. ตัวกำหนดพฤติกรรม ที่เกิดจากการเรียนรู้เนื่องมาจากการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมออกไปแล้วได้รับการเสริมแรง ทำให้บุคคลพอใจกับพฤติกรรมนั้น จึงแสดงพฤติกรรมนั้นจนเป็นนิสัย และกลายเป็นบุคลิกภาพไปในที่สุด

2. แรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรม อันได้แก่ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และแรงจูงใจทางสังคม แรงจูงใจจึงเป็นตัวกระตุ้น และควบคุมแนวทางพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นการแสดงความก้าวร้าวจึงเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างการเรียนรู้และแรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว

แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าวและความก้าวร้าวนั้นไม่ว่าจะแสดงออกโดยทางกายหรือวาจา จะเป็นลักษณะหนึ่งของมนุษย์ในการที่จะขจัดความรู้สึกคับข้องใจ หรือความรู้สึกโกรธต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในผู้อื่น ซึ่งเบอร์โควิท (Berkowitz. 1962 : 24) เห็นว่าความก้าวร้าวเป็นการกระทำที่แสดงถึงความมุ่งหมายที่จะทำลายมนุษย์ หรือบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งตรงกับ วอร์เชล และคูเปอร์ (Worchel and Cooper. 1979 : 333) ที่กล่าวว่าความก้าวร้าว คือการกระทำที่มีจุดมุ่งหมายที่จะทำอันตรายเป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่ง

สโตนอร์ (Storr. 1968 : 37) กล่าวว่า มนุษย์มีความจำเป็นที่จะต้องระบายความก้าวร้าวของตนเหมือนกับการระบายแรงขับทางเพศ และความก้าวร้าวเป็นความต้องการภายในของมนุษย์เช่นเดียวกับความต้องการทางเพศและความหิว ซึ่งคล้ายคลึงกับ فروมม (Fromm. 1973 : 37 - 39) ที่เชื่อว่า ความก้าวร้าวนั้นเหมือนกับน้ำพุที่พุ่งขึ้นมาจากพื้นโลกที่ถูกอัดแน่นคล้ายระบบไฮดรอลิกที่พร้อมจะดันออกมาได้ทุกเวลา และความก้าวร้าวนี้มีไว้เพื่อให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้

สำหรับ فروยด์ (เฟรชสุตา เฟรชไรส์ 2525 : 10 - 11 อ้างอิงมาจาก Freud) ได้ให้ความหมายว่า ความก้าวร้าวคือ ที่สุดของสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) ซึ่งเป็นส่วนที่สัมพันธ์กับความสมดุลแห่งพลังงาน มนุษย์นอกจากจะมีความก้าวร้าวอยู่ภายในแล้ว ความก้าวร้าวของมนุษย์ยังแสดงออกได้หลายวิธี การควบคุมความก้าวร้าวจะอยู่ในรูปแบบของการควบคุมทางวัฒนธรรม

นอกจากนี้ แอดเลอร์ (เดโช สุวณนธ์ 2520 : 13 อ้างอิงมาจาก Adler. n.d.) ยังกล่าวว่า ความก้าวร้าวคือการแสดงออกซึ่งกำลังใจเพื่อแสวงหาอำนาจ เช่นเดียวกับจาคอบสัน (Fler. 1981 : 21 citing Jacobson) ที่เชื่อว่าความก้าวร้าวเป็นสิ่งที่ดำรงความภาคภูมิใจ และจากทัศนคติ (เฟรชสุตา เฟรชไรส์

2529 : 9 อ้างอิงมาจาก Goranson) ได้ให้ความหมายของความก้าวร้าวว่าเป็น การกระทำที่รุนแรงกว่าปกติ เช่น การเขียนกระดานแรง ๆ นั่งแรง ๆ กระแทกบังตา หรือปีนประตูแรง ๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเสียหาย

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นจึงพอสรุปได้ว่า ความก้าวร้าว คือลักษณะของ การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนทั้งทางด้านร่างกาย และด้านความรู้สึก ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ คือ

1. เป็นการกระทำที่รุนแรงกว่าปกติ
2. เป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นและตนเองเดือดร้อน
3. เป็นการกระทำที่สร้างขึ้นเพื่อปลดปล่อยความเครียด ความคับข้องใจ ความโกรธ หรือความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ

จากคำนิยามดังกล่าวแล้วจะเห็นได้ว่า ความก้าวร้าวเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิด ปัญหาต่อสังคมโดยส่วนรวม และถ้าเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นในห้องเรียน จะก่อให้เกิดการ ขัดขวางต่อการเรียนการสอน ห้องเรียนขาดระเบียบวินัย นักเรียนอื่นขาดสมาธิในการเรียน จึงเป็นปัญหาที่ผู้เกี่ยวข้อง เช่น ครูผู้สอน ครูแนะแนว จะต้องหาวิธีจัดทำให้หมดไป เพื่อให้ นักเรียนเป็นผู้ที่สังคมยอมรับ ซึ่งอีแวน (Evans. 1978 : 486) กล่าวว่า นักเรียน ที่มีความก้าวร้าวต่อกลุ่มเพื่อนจะถูกเพื่อนไม่ยอมรับ (Rejected) ทำให้ถูกตัดขาดออกจากสังคม และที่ร้ายแรงก็คือทำให้เสียความภาคภูมิใจ (Self Esteem) ในตัวเอง ดังนั้นนักเรียนที่มีความก้าวร้าว จึงจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างรีบด่วน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวเป็นการกระทำที่นักจิตวิทยาและบุคคลทั่ว ๆ ไปให้ความสนใจกันมาก จึงมีผู้แสวงหาคำตอบว่าทำไมมนุษย์จึงก้าวร้าว ซึ่งก็ได้มีผู้ตั้งทฤษฎีของความก้าวร้าวไว้มาก ได้แก่

1. ทฤษฎี สัตวชาติญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct theories of Aggression) เป็นทฤษฎีที่เป็นหลักเก่าแก่และถกเถียงกันมากที่สุด ซึ่งฟรอยด์ เป็นนักจิตวิทยา

คนแรกที่เห็นว่า ความก้าวร้าว เป็นสัญชาตญาณโดย فروยด์ (Worchel and Cooper, 1979 : 316 - 317 citing Freud) เชื่อว่า บุคคลมีแรงขับสัญชาตญาณพื้นฐานอยู่ 2 อย่างคือ อีรอส (Eros) หรือลิบิโด (Libido) และ โธนาโตส (Thanatos) หรือแรงขับของความตาย (Death Drive) ซึ่ง อีรอส (Eros) จะเป็นสัญชาตญาณที่แสดงความรักพอใจ ส่วนแรงขับแห่งความตาย (Death Drive) จะเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าและกลับคืนไปสู่ความสงบนิ่งในโลกของความไม่มีตัวตน ถ้าหาก โธนาโตส (Thanatos) เต็ม ก็จะทำให้เกิดการดำเนินกิจกรรมตนเองหรือการฆ่าตัวตาย และความก้าวร้าวก็คือ การย้ายที่ของการทำร้ายตัวเองไปสู่ผู้อื่น หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 1 فروยด์ ได้เปลี่ยนความคิดเห็นที่เกี่ยวกับความก้าวร้าวว่าตัวการที่ส่งเสริมให้บุคคลก้าวร้าว นั้นเกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ไม่ได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก นั่นคือมนุษย์เป็นผู้ที่ก้าวร้าวเสมอโดยไม่เลือกสถานการณ์เฉพาะที่เขาอยู่ فروยด์จึงได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับสัญชาตญาณนี้ว่า สัญชาตญาณของมนุษย์มี 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life Instinct) ซึ่ง فروยด์ได้รวมเอาสัญชาตญาณแห่งการดำรงเผ่าพันธุ์ (Sexual Instinct) กับสัญชาตญาณแห่งการดำรงตน (Ego Instinct) เข้าไว้ด้วยกัน กับอีกประเภทหนึ่งก็คือ สัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) ขึ้นมาคู่กัน นอกจากนั้นเขายังได้กล่าวถึงเรื่องความพึงพอใจทางเพศ จากการถูกคู่ร่วมเพศทำร้าย ซึ่งจะทำให้เจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ (Masochism) ก็ตามว่า เป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจ จากการทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากความต้องการทำลาย หรือก้าวร้าวผู้อื่น ทั้งนี้เป็นเพราะการก้าวร้าวต่อผู้อื่นไม่สามารถแสดงออกมาได้ง่าย จึงหันมาทำลายตัวเอง فروยด์ได้ให้ความเห็นว่าการที่บุคคลมีความรู้สึกเช่นนี้ เป็นเพราะมีความรู้สึกผิดที่อยู่ในจิตใจได้สำนึกเป็นต้นว่า เมื่อวัยเด็กเคยถูกทำร้ายร่างกายจากพ่อแม่ เคยถูกพ่อแม่หรือผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าลงโทษ เด็กจึงต้องการที่จะทำร้ายตอบเพื่อเป็นการแก้แค้น แต่เด็กแสดงออกไม่ได้ จึงต้องหันมาทำร้ายตัวเอง สำหรับการมีความพึงพอใจทางเพศจากการทำร้ายคู่ร่วมเพศให้ได้รับความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ (Sadism) นั้น เป็นแนวโน้มของพวกที่มีสัญชาตญาณในการทำลาย หรือมีความก้าวร้าวที่ชอบแสดงออกต่อคนอื่น ดังนั้น فروยด์จึงมีความเห็นว่า อย่าให้บุคคลเก็บกด

ความเครียด ความกดดัน และความก้าวร้าวไว้ ควรจะหาทางระบายออกไป ในทางที่สังคมยอมรับ และไม่เป็นสิ่งที่เดือดร้อนสำหรับผู้อื่น เช่น การวาดเขียน งานศิลปะ หรือการเล่นกีฬา เป็นต้น

2. ทฤษฎีชีววิทยาที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Biological theories of Aggression) จากการศึกษาของแพทย์ที่ผ่าตัดสมองของชายผู้หนึ่งที่ชื่อวิทแมน (Whitman) ผู้ซึ่งเป็นอาชญากรฆ่าบุคคลในครอบครัว แล้วเขียนบันทึกไว้ก่อนฆ่าตัวตาย แพทย์ได้พบก้อนเนื้องอกขนาดใหญ่ในสมอง ซึ่งทำให้แพทย์เชื่อว่าเป็นสาเหตุทำให้เขามีการกระทำที่โหดร้ายและจากการที่ฟลายน์และคณะรวมทั้งเคลกาโด (Worchel and Cooper. 1979 : 321 citing Flynn and others, Delgado) ได้ทดลองฝังขั้วอิเล็กโทรด (Electrodes) เข้าที่สมองของสัตว์ และพบว่าทำให้สัตว์ดุร้ายขึ้น ในการวิจัยสายที่สองเชื่อกันว่าพันธุกรรมหรือโครโมโซมเพศที่ผิดปกติทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว

3. ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Personality Theories of Aggression) เมกาจี (Megargee. 1966 : 80) ได้ศึกษาลักษณะของอาชญากร และได้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ การไม่สามารถควบคุมความก้าวร้าวได้ คือบุคคลที่มีความยับยั้งต่อการแสดงออกซึ่งความก้าวร้าวน้อย และพร้อมที่จะตอบสนองความคับข้องใจด้วยความก้าวร้าว กับอีกลักษณะหนึ่งคือ การควบคุมมากเกินไปอย่างเรื้อรัง ได้แก่บุคคลผู้ซึ่งควบคุมอย่างเข้มแข็งต่อการแสดงออกของความก้าวร้าวทุกอย่างในทุกสภาวะเงื่อนไข และเมกาจีได้พบว่า อาชญากรที่ร้ายแรงมักมาจากพวกที่ควบคุมมากเกินไป

4. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม อันได้แก่ ทฤษฎีเชื่อว่าความก้าวร้าวมาจากความคับข้องใจ และทฤษฎีสัญฐานความก้าวร้าว ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

4.1 ทฤษฎีความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (Frustration Aggression Theory) ทฤษฎีนี้มาจากความเชื่อของคอลลาร์ดและมิลเลอร์ที่เชื่อว่าความก้าวร้าวของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคับข้องใจ เนื่องมาจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ดังนั้นการที่บุคคลมีความคับข้องใจสะสมอยู่ตลอดเวลาจะเกิดความก้าวร้าวในที่สุด

4.2 ทฤษฎีสัญญานความก้าวร้าว (Aggressive Cues Theory) มาจากแนวคิดของเบอร์โกวิท (Mayo. 1977 : 137 -- 142 citing Berkowitz) ที่ว่าความคับข้องใจเป็นตัวก่อให้เกิดความก้าวร้าวก็จริงอยู่ แต่การแสดงออกมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มากกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม กล่าวคือ แรงขับภายในจะต้องสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่เร้า เช่น ถ้าความคับข้องใจน้อย ถึงแม้สถานการณ์จะเร้ามากก็อาจจะไม่เกิดความก้าวร้าวเป็นต้น

ซึ่งโกลด์สไตน์ (Goldstein. 1975 : 60) เชื่อว่าบุคคลจะมีความก้าวร้าวก็ต่อเมื่อมีสถานการณ์ไปกระตุ้นให้เกิดขึ้น สถานการณ์ต่าง ๆ จะประกอบด้วย

1. แรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าว เช่น การถูกเพิกเฉยถูกรังแกหรือลบประมาท ทำให้เกิดความอยากที่จะแก้แค้น และทำให้ตนหันเหไปจากภาวะความกดดันนี้ ๆ จึงแสดงความก้าวร้าวออกมา
2. ความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความก้าวร้าวกับผู้ที่ถูกก้าวร้าวที่แปรเปลี่ยนไปจากการค้นคว้าของวูล์ฟแก็ง (Wolfgang. 1958) พบว่าครึ่งหนึ่งของอาชกรรมใน 588 รายที่เกิดขึ้นในอเมริกาที่เหยื่อกับอาชกรเป็นเพื่อน หรือญาติพี่น้องกัน และในจำนวนนี้เป็นสามีภรรยาถึง 100 รายด้วยกัน
3. สุราวูล์ฟแก็ง พบว่าสุรากับการฆาตกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด
4. วันเวลาที่มีความสัมพันธ์กับสุราและการฆาตกรรม นั่นคือ ในช่วงวันหยุดจะมีการฆาตกรรมมากขึ้นเพราะมีการดื่มสุรามากขึ้น
5. ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ
6. การมีอาวุธปืนและของมีคมอยู่ใกล้

4.3 ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning Theory) ซึ่งนักจิตวิทยาสังคมเชื่อว่ามนุษย์จะเรียนรู้การที่จะก้าวร้าวได้เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ (Penner. 1978 : 119) และเบนดูรา (Coleman. 1981 : 164 citing Bandura and others.) ยังได้แสดงให้เห็นว่าเด็กมักจะเลียนแบบผู้ที่มีอิทธิพลต่อตนเอง จึงทำให้เขาเชื่อว่า เด็กไม่ได้เรียนรู้ความก้าวร้าวโดยตรง

จากการให้รางวัล หรือการลงโทษจากผู้ปกครองเพียงอย่างเดียว แต่เด็กยังสังเกตท่าที และการกระทำของผู้ปกครองอีกด้วยในการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองมักจะบอกว่า การก้าวร้าว ต่อผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เด็กยังคงสังเกตเห็นผู้ปกครองของตนยังแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่เสมอ เด็กจึงทำตามผู้ปกครองทำมากกว่าที่จะทำตามที่ผู้ปกครองสั่งสอนเอาไว้ ถึงแม้ว่าเด็กจะยังคง ยอมรับการลงโทษทางกายจากพ่อแม่ เมื่อตนแสดงความก้าวร้าวออกมา แต่เด็กก็ยังคงมีความ ก้าวร้าวต่อผู้อื่นต่อไป เฟชแบค (Goldstein. 1975 : 26 citing Feshback) ยังย้ำว่า ความก้าวร้าวได้รับอิทธิพลมาจากการเรียนรู้ในอดีตทั้งสิ้น และเขาพบว่า ถ้าแม่ ลงโทษด้วยการตีเด็ก เด็กก็จะแสดงออกกับเพื่อนพี่น้องและผู้ปกครองมากขึ้นเท่านั้น

นอกจากเด็กจะเรียนรู้ความก้าวร้าวจากผู้ปกครองกลุ่มเพื่อนหรือเด็กอื่น ๆ แล้ว เพนเนอร์และวอร์เชล (penner. 1978 : 122 - 123 Worchel and Cooper. 1979 : 349 - 352) ยังเห็นว่าสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ เช่น หนังสือ ภาพยนตร์ละครและ วิทยุที่สำคัญที่สุดคือโทรทัศน์มีอิทธิพลต่อความก้าวร้าวของเด็ก

จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่กล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่ามีองค์ประกอบที่สำคัญ ต่อความก้าวร้าวด้วยกัน 2 ประการ นั่นคือ แม่แบบ (Model) และแรงเสริมที่ทำให้เกิด ความก้าวร้าว

ซึ่งกอสลิน (Goslin. 1969 : 136) ได้กล่าวถึงการทดลองของแบนดูรา และคณะทำให้เด็กนักเรียนอนุบาลสังเกตแม่แบบแสดงพฤติกรรม โดยแบ่งเด็กออกเป็น 4 กลุ่ม และให้สังเกตแม่แบบที่ต่างกัน โดย

- กลุ่มที่ 1 มีแม่แบบเป็นคนจริง
- กลุ่มที่ 2 มีแม่แบบเป็นภาพยนตร์
- กลุ่มที่ 3 มีแม่แบบเป็นหนังสือการ์ตูน
- กลุ่มที่ 4 ไม่มีแม่แบบ

เมื่อเด็กได้สังเกตแม่แบบทั้ง 4 ที่แสดงความก้าวร้าวแล้ว จะถูกชักใจไม้ให้ของเล่น ที่เด็กอยากได้เล่น หลังจากนั้นปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังในห้องที่มีของเล่นชนิดหนึ่งที่คล้ายคลึง กับสิ่งที่ถูกแม่แบบแสดงความก้าวร้าวให้เด็กเห็น ผลปรากฏว่า เด็กในกลุ่มที่ 1 เล่นของเล่น

ชนิดนั้นอย่างก้าวร้าวมากที่สุด และเด็กในกลุ่มที่ 4 เล่นอย่างก้าวร้าวน้อยที่สุด ส่วนกลุ่มที่ 2 และที่ 3 เล่นอย่างก้าวร้าวใกล้เคียงกัน

ต่อมาทอมสันได้ทำการทดลองอีกโดยให้เด็กได้ดูแม่แบบที่แสดงความก้าวร้าวแล้วได้รับการลงโทษ แม่แบบที่แสดงความก้าวร้าวแล้วได้รับรางวัล ผลปรากฏว่า เด็กกลุ่มที่ดูแม่แบบที่แสดงความก้าวร้าวแล้วได้รับการลงโทษนั้น แสดงความก้าวร้าวน้อยกว่าอีกกลุ่มหนึ่งจากการทดลองนี้ เขายังให้เด็กเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและที่เด็กได้เห็นมา ปรากฏว่าเด็กเล่าได้ถูกต้อง เพราะจำเหตุการณ์นั้นได้ แสดงว่าความก้าวร้าวของเด็กเกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นการที่จะเข้าใจเกี่ยวกับความก้าวร้าวของเด็กจะต้องดูว่าอะไรเป็นสาเหตุและแรงจูงใจกระตุ้นให้เด็กเรียนกระทำเช่นนั้น

นิวแมน (Goldstein. 1975 : 103 citing Newman) ได้สรุปองค์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวกับความก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าวของบุคคลดังนี้

1. องค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีความก้าวร้าว

1.1 อุปนิสัยของบุคคลที่มีความก้าวร้าวมักจะมีก้าวร้าวอยู่แล้ว มักขาดสติยังคิดที่จะควบคุมการกระทำของตนเองจนหันหลังกลับ มีระดับจริยธรรมต่ำ ไม่มีเป้าหมายที่แน่นอนในชีวิต ชอบอ้างเหตุผลและโทษผู้อื่นเสมอ เป็นคนที่เคยได้รับรางวัลเมื่อเคยแสดงออกความก้าวร้าว

1.2 สิ่งแวดล้อมของบุคคลที่มีความก้าวร้าวเป็นสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกให้กระทำความก้าวร้าวอยู่เสมอ ๑ มีพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่เป็นแม่แบบที่ก้าวร้าวแก่เด็ก

2. องค์ประกอบที่ทำให้บุคคลที่ไม่มีมีความก้าวร้าว

2.1 ลักษณะอุปนิสัยของบุคคลที่ไม่มีมีความก้าวร้าว มีลักษณะเป็นคนมีความวิตกกังวล หรือความรู้สึกผิดเมื่อจะแสดงความก้าวร้าวออกมา เป็นบุคคลที่มีอารมณ์ดีงาม กลัวการลงโทษ มีความสามารถในการเรียนรู้สูง มีความอดทน มีจริยธรรมสูง เป็นตัวของตัวเอง ยอมรับผู้อื่น และไม่ก้าวร้าว

2.2 สิ่งแวดล้อมของบุคคลที่ไม่ก้าวร้าว บุคคลจะไม่ก้าวร้าว เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้ที่มีความน่าเชื่อถือและยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมนั้น ตลอดจนไม่อยู่ในสถานการณ์ที่ก้าวร้าว และมีความอบอุ่นทางจิตใจ

ถึงแม้ว่าเด็กจะมีโอกาส สังเกตความก้าวร้าวอยู่ตลอดเวลาก็ตาม แต่การที่เด็กจะเลียนแบบจะขึ้นอยู่กับ

1. ผลกระทบที่ได้จากตัวแบบนั้นเป็นพฤติกรรมและเป็นพฤติกรรมที่เด็กต้องการ (Modeling effects)

2. ผลกระทบนั้นไม่ขัดขวางปฏิกิริยาตอบสนองที่ก้าวร้าวเก่า ๆ ที่ได้เลียนแบบมา (Disinhibitory effects)

3. ผลกระทบของตัวแบบนั้น สามารถจะดึงเอาพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาได้ โดยไม่ถูกจำกัดเป็นการกระตุ้นโดยตรงต่อการแสดงออก (Eliciting effects)

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวจะเห็นได้ว่าความก้าวร้าวมีสาเหตุต่าง ๆ กัน เช่น ทฤษฎีสัญชาตญาณได้ชี้แนะคิดว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ (Penner. 1978 : 118 citing Lorenz) (Worchel and Cooper. 1979 : 317 - 318 citing Lorenz) แต่จากการศึกษาของนักจิตวิทยาอีกหลายท่านพบว่า การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความก้าวร้าวได้เช่นกัน (Goldstein. 1975 : 26 30 - 31 citing Feshbach and Bandura) ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้ก็มีข้อจำกัดอีกเช่นกันว่า พฤติกรรมแต่ละชนิดไม่ได้แสดงออกทุกโอกาส แต่มีแนวโน้มที่จะแสดงออกมาในลักษณะที่เฉพาะของสถานการณ์ (Mayo. 1977 : 134 - 135, 137 - 142 citing Eron and Berkowitz) ฉะนั้นทฤษฎีของพฤติกรรมมนุษย์จึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ทฤษฎีต่าง ๆ ได้อธิบายลักษณะของพฤติกรรมที่เน้นลงไปที่บุคคลและสถานการณ์เฉพาะอย่าง แต่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นยังคงเป็นผลผลิตของทั้งบุคคลและสถานการณ์ที่แวดล้อมเขาอยู่เสมอ การที่จะเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะที่ซับซ้อนของพฤติกรรมมนุษย์จำเป็นต้องอาศัยทฤษฎีต่าง ๆ เข้าช่วยประกอบกัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อาศัยทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมเป็นแนวทาง

การเลี้ยงดูที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมสั่งสอนเด็ก ถ้าหากสภาพความเป็นไปภายในครอบครัวดี เด็กก็จะเจริญเติบโตเป็นทรัพยากรที่ดีของสังคม แต่ถ้าภายในครอบครัว

เต็มไปด้วยความยุ่งเหยิงก็จะเป็นการสร้างอาณาจักรให้แก่สังคม ซึ่งโฮธู วารรี่ซ์ (โฮธู วารรี่ซ์ 2528 : 21 - 24) ได้กล่าวว่า โดยธรรมชาติแล้วเด็กไม่สามารถจะตีหรือชกได้ด้วยการมีฟันอย่างที่เขาฟันเมื่อก่อนเขาคิดกัน พฤติกรรมบางอย่างของเด็กเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากปฏิสัมพันธ์ ในชีวิตประจำวันกับสิ่งแวดล้อมทั้งสี่ เด็กที่มาก่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้แก่โรงเรียน มีสาเหตุมาจากความสัมพันธ์กับพ่อแม่ไม่ถูกต้อง

การศึกษาของโฮธู วารรี่ซ์ มีความสอดคล้องกับการศึกษาของประพันธ์ สุทธาวาส (ประพันธ์ สุทธาวาส 2519 : 38 - 39) ที่พบว่า การตามใจเด็กมากเกินไปและการปล่อยปละละเลย การทอดทิ้ง ก่อให้เกิดความก้าวร้าวในเด็กมากที่สุด

นอกจากนี้ โคลแมน (Coleman. 1981 : 152 - 171) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลมีบุคลิกภาพแปรปรวนนั้นจะเกิดจากองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การเป็นเด็กกำพร้า (Maternal Deprivation)
2. รูปแบบทางพยาธิสภาพของครอบครัว (Pathologic Family Patterns)
3. การได้รับความเจ็บปวดทางจิตในวัยเด็ก (Early Psychic trauma)
4. การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่แปรปรวน (Disordered interpersonal Relationship)
5. การมีความเครียดที่รุนแรงในชีวิตปัจจุบัน (Key Stresses of modern life)

องค์ประกอบเหล่านี้มิได้เป็นอิสระไปจากองค์ประกอบตัวอื่น ๆ มีอยู่ครั้งที่สามารถพบได้ว่า การที่คนเรามีพัฒนาการบกพร่องนั้น เนื่องมาจากการขาดการอบรมเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นภายในครอบครัว หรือการกำพร้ามารดา

เด็กเป็นจำนวนมากขาดการเลี้ยงดูอย่างพอเพียง โดยที่ตัวเขาก็มิได้แยกไปจากมารดา แต่เขาไม่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น ขาดความเอาใจใส่ ให้ความสนใจเกินไป หรือมีการเลี้ยงดูอย่างผิดปกติ ทั้งยังมีการไม่ยอมรับเด็กเหล่านั้นอีกด้วย วิธีการเช่นนี้เราอาจเรียกว่ากำพร้าเทียม (Masked deprivation) จากการศึกษาของริบเบิลและเบียร์และคนอื่น ๆ (Coleman. 1981 : 154 - 156 citing Ribble

and Sear and others) พบว่าการไม่ยอมรับ การไม่เอาใจใส่หรือการลงโทษของมารดาอาจเป็นที่มาของความเครียดความไม่พอใจ และพฤติกรรมเชิงนิเสธ

การไม่ยอมรับคือการที่ผู้ปกครองปฏิเสธเด็กซึ่งมีความสัมพันธ์กับกำพร้าเทียมอย่างใกล้ชิด เช่น การปล่อยปละละเลย และปฏิเสธความรักและอารมณ์ ขาดความสนใจ ในกิจกรรมของเด็กและความสำเร็จของเด็ก เกียรติยศหรือมีวิธีลงโทษที่ไม่แน่นอน บทพร่องในการใช้เวลา与孩子 ไม่ยอมรับในสิทธิ และความรู้สึกของเด็ก เช่น การเป็นบุคคลคนหนึ่ง บางครั้งอาจมีการกระทำที่ทารุณโหดร้าย (Battered child) หรือ มีการทารุณกรรมต่อเด็ก (Child Abuse) จากการศึกษาของเจียร์และคณะ (1957) เฮอรัล (1965) และพริงเกิล (1965) พบว่าการที่เด็กมีปัญหาในการกิน ปัสสาวะ รดที่นอน ก้าวร้าว มีภูมิหลังมาจากการที่มารดาไม่ยอมรับเด็กและการไม่ยอมรับเด็กยังมีผล ให้เด็กมีความฉลาดน้อย รวมทั้งมีปัญหาทางอารมณ์ (coleman. 1981 : 156 - 157)

นอกจากนี้ การเลี้ยงดูที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจสูงจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และความก้าวร้าวอย่างรุนแรงอีกด้วย จากการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) ของ เด็กชายเบนเนต (Bennett) นักเรียนระดับ 6 อายุ 11 ขวบ ที่มีปัญหาทางอารมณ์ อย่างรุนแรง และก้าวร้าวสูง ได้พบว่าบิดาได้ตั้งความหวังไว้สูงให้เบนเนตเป็นตัวแทนของ เขาในสิ่งที่เขาเองไม่มีโอกาสจะทำได้ และบิดาไม่เคยมีเวลาใกล้ชิดกับลูก ตลอดจนสภาพ ทางโรงเรียนมีความกดดันสูง จึงทำให้เบนเนตมีอาการ Hyperactive และย่ำคิดย่ำทำ แต่เมื่อมีการย้ายโรงเรียนและเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ภายในบ้านในระยะเวลาไม่นาน เบนเนตได้มีการเปลี่ยนแปลงนิสัยในด้านทำลายไปเป็นการสร้างสรรค์และในที่สุดก็กลายเป็น นักเรียนที่มีผลการเรียนดีเกิน (Allman. 1978 : 159 - 162)

จึงเห็นได้ว่าสภาพการที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว คือสังคมที่อยู่รอบตัวเขา การที่จะ แก้ไขปัญหาได้นั้นจะต้องมีการร่วมมือกันทุกฝ่าย (เพ็ญแข ประจักษ์จางานิก 2528 : 6 - 7)

การผ่อนคลาย (Relaxttion)

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 16 - 17) ได้ให้ความหมายว่า การผ่อนคลาย (Relaxation) คือการที่เส้นใยของกล้ามเนื้อยืดออก และในทางตรงกันข้าม ความตึงเครียด (Tension) คือการที่เส้นใยของกล้ามเนื้อหดเข้า ซึ่งเป็นความหมายที่จาคอบสันกล่าวว่า เป็นความหมายที่นักกายภาพทุกคนให้ไว้

สำหรับความหมายโดยทั่วไป (Jacobson. 1962 : 84) ได้ให้ความหมายว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหมายถึงการไม่มีความเครียดใด ๆ อยู่ภายในกล้ามเนื้ออย่างแท้จริง กล้ามเนื้อจะนิ่มและไม่เคลื่อนไหว กล้ามเนื้อจะไม่แสดงอาการขัดขึ้นต่อการเหยียดหรืองอ และเมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่มาจากกล้ามเนื้อ หรือออกจากกล้ามเนื้อจะไม่มีการสื่อสารใด ๆ ประสาทต่าง ๆ จะอยู่ในความสงบ

ฮาร์เบอร์ (Herbert. 1978 : 99 - 100) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่า คือการคิดที่ไม่ลงรอยกับการกระทำที่เกิดจากอารมณ์เช่นการต่อสู้ อุนเฉียว หรือความคับข้องใจ

การผ่อนคลาย จึงเป็นสภาวะที่สงบสบายทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดความสงบ ไม่มีการรุกร้าวทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้น

นอกจากนี้ จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 94) ได้ให้ความหมายของ Progressive Relaxation ว่ามีลักษณะ 3 ประการคือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้ผ่อนคลายกลุ่มของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. เขาได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกลุ่มกล้ามเนื้ออื่น ๆ ในภายหลัง
3. เขาได้มีการฝึกปฏิบัติจากวันหนึ่งไปสู่วันต่อ ๆ ไป และสามารถพัฒนานิสัย

ให้อยู่ในความสงบในภาวะที่เจียนได้โดยอัตโนมัติ

การผ่อนคลายอาจจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจ (Narrowed Attention) การนำอย่างลึกหรือการสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการ และการนอน แต่การผ่อนคลายในขณะที่ยังรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ย่ำแย่อย่างยิ่งในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

การเรียนรู้วิธีการผ่อนคลายนั้น แมคเคอร์ (Madders. 1983 : 27) ให้ความเห็นว่า การที่จะรู้จักการผ่อนคลายจำเป็นต้องรู้จักความตึงเครียดเสียก่อนว่าความตึงเครียดเป็นอย่างไร คือต้องรู้จักสภาวะของกล้ามเนื้อเสียก่อน วิธีการที่จะรู้สภาวะของกล้ามเนื้อมีด้วยกันหลายวิธี เช่น

1. การรับรู้ด้วยการสัมผัส ซึ่งเป็นวิธีที่ธรรมชาติที่สุด และมีประสิทธิภาพมากที่สุด
2. การทดสอบสภาวะการผ่อนคลายโดยใช้เพื่อนช่วยทดสอบ
3. การเรียนรู้โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความเครียดกับการผ่อนคลาย ซึ่งเป็นวิธีที่รู้จักกันในหมู่นักจิตวิทยาคลินิก
4. การเรียนรู้โดยการสังเกตการเคลื่อนไหวของผู้อื่น
5. การทดสอบโดยใช้เครื่อง Biofeedback ซึ่งเป็นเครื่องวัดความต้านทานกระแสไฟฟ้าที่ผิวหนังในระยะที่มีความเครียด ความต้านทานไฟฟ้าที่ผิวหนังจะต่ำลง
6. การวัดชีพจร ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ซึ่งจะพบความแตกต่างของอัตราการเต้นเหล่านี้ระหว่างความเครียดและการผ่อนคลาย ซึ่งแมคเคอร์ (Madders. 1983 : 71) กล่าวว่า ในขณะที่ผ่อนคลายอย่างที่สุด หัวใจจะเต้นช้าลงเพราะร่างกายต้องการพลังงานน้อยและต้องการออกซิเจนน้อยลงด้วย

ประโยชน์ของการผ่อนคลาย

การผ่อนคลายมีผลต่อการจัดการความเครียด ซึ่งอาจจะกล่าวได้โดยย่อคือ กล้ามเนื้อโครงร่างของร่างกายมนุษย์จะมีประมาณ 620 มัด เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อจะประกอบไปด้วยเส้นใย (Fiber) ที่ขนานกันและห่อหุ้มด้วยเนื้อเยื่อที่แข็งแรง เส้นใยแต่ละเส้นจะประกอบด้วยเส้นใยเล็ก ๆ จำนวนมากที่มีคุณสมบัติยืดหดได้เช่นเดียวกับยางยืด

ซึ่งจากอบสัน (Jacobson. 1962 : 16 - 17) กล่าวว่า เส้นใยนี้จะหดตัวเมื่อมีความตึงเครียด (Tension) และจะยืดตัวเมื่อมีการผ่อนคลาย (Relaxation) ขั้วสารที่สมองส่งมาตามเส้นประสาทจะเข้าสู่กล้ามเนื้อและที่ปลายประสาทจะปล่อยสารเคมี

เพื่อให้เกิดพลังงาน ซึ่งพลังงานทางเคมีนี้จะเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานความร้อน โดยการสลายตัวของเคมีของไกลโคเจน ในรูปของน้ำตาลและออกซิเจน ผลของการสลายตัวของไกลโคเจนนี้จะทำให้เกิดกรดแลคติก ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดการเหนื่อยล้า การผ่อนคลายจะช่วยให้กรดแลคติกถูกขับออกจากกระแสเลือด

การหายใจและการผ่อนคลาย แมดเดอร์ (Madders. 1983 : 44 - 47) กล่าวว่า มีความสัมพันธ์กันมาก ดังจะสังเกตได้จากการเกร็งกล้ามเนื้อหน้าอกหรือท้อง จะต้องอึดลมหายใจเข้าปอดและเมื่อจะผ่อนคลายก็จะต้องระบายลมหายใจออกจากปอด หรือในขณะที่กังวล ตื่นเต้น กล้ามเนื้อหน้าท้องจะหดตัว การหายใจจะสั้นและเร็ว จึงเป็นที่น่าสังเกตว่า การควบคุมลมหายใจจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ช่วยให้การตื่นตื่นนั้นสงบลงและช่วยให้ไม่แสดงความรู้สึกออกมา ในขณะที่ร่างกายมีการผ่อนคลายระดับลึก (Deep Relaxation) จะพบว่าร่างกายต้องการออกซิเจนน้อย รวมทั้งมีการรับอินโคอิกซ์น้อยด้วยเช่นกัน การหายใจจะตื้นช้าและแผ่วเบา การควบคุมลมหายใจจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น มีการควบคุมร่างกายและสนองตอบจนความต้องการ

สมมติ ตามปัญญา (สมมติ ตามปัญญา 2527 : 46 - 52) ให้กล่าวว่า วิธีการที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และบุคลิกภาพ โดยเน้นทางด้านร่างกายนั้นแบ่งได้ 4 ประเภท คือ

1. วิธีการช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายมากขึ้นได้แก่การฝึกการผ่อนคลาย

(Relaxation training) และการนวด

2. การปรับปรุงโครงสร้างและการทรงตัว

3. การเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ประสาทสัมผัส (Sensory Awareness)

4. การทำจิตบำบัดโดยเน้นทางกาย (Psychotherapeutic body work)

นอกจากนี้ สมมติ ตามปัญญา ได้ให้ข้อคิดว่าการปรับปรุงแก้ไขส่วนหนึ่งส่วนใดของชีวิตย่อมมีผลกระทบในด้านดีต่อส่วนอื่น ๆ ด้วยเสมอ เช่น เมื่อร่างกายผ่อนคลายและการทรงตัวดีจะมีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองตลอดจนความมีสมาธิ

นอกจากนี้ สทอตการ์ท (Stoddard. 1983 : 85, 97 - 98) ยังให้กล่าวว่า การผ่อนคลาย (Relaxation) จะมีประโยชน์ในการช่วยแก้ปัญหาก็เกี่ยวกับการเจ็บปวดหลังและช่วยให้นอนหลับได้อย่างรวดเร็ว

ฮาร์เบิร์ต (Herbert. 1978 : 99 - 100, 1981 : 131 - 134) ได้กล่าวว่า สามารถที่จะสอนให้เด็กรู้จักการผ่อนคลายได้ ในขณะที่เกิดความคับข้องใจ (Frustrated) ไม่สบายใจ (Agitated) หรือโกรธจนเดือด (Angered) ซึ่งสามารถที่จะสอนให้เช่นเดียวกับทักษะอื่น ๆ ถ้าได้รับการฝึกฝนอย่างเพียงพอแล้วก็จะสามารถผ่อนคลายได้ทันที เมื่อพูดกับตัวเองว่า "ผ่อนคลาย" หรือ "ยังคงสงบอยู่"

การผ่อนคลายแบบจิตกลุมกาย คือเทคนิคผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน จากการเรียนรู้ความรู้สึกตัว ถึงระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายใน แต่ละส่วนที่เครียดและคลายได้ด้วยตัวเอง จนถึงการเรียนรู้จักการใช้ความรู้สึกในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วตัว และการรู้จักควบคุมความคิดตัวเองให้สงบ จนเกิดเป็นสติรู้ตัว สามารถผ่อนคลายอารมณ์ตัวเองได้ไม่ว่าที่สุด ซึ่งประกอบด้วยวิธีการฝึกหัดเรียนรู้เป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอนด้วยกัน ได้แก่

1. การรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อ
2. การรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต
3. การรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยจิต
4. การรู้จักผ่อนคลายและสามารถรู้สึกรู้ตัวถึงการทำงานของกล้ามเนื้อภายใน

ทุกส่วนให้พร้อมกันหมด ซึ่งวิธีการดังกล่าว ได้แก่

- วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อในแต่ละส่วน ให้เกร็งที่สุดก่อน เพื่อเป็นการเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างความรู้สึกเกร็งและการผ่อนคลาย

- วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิตเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกในแต่ละส่วนด้วยการมุ่งความสนใจ ความรู้สึกไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามที่กำหนด

- วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยจิต เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในร่างกาย ซึ่งมีส่วนสำคัญอยู่ 6 ส่วน ด้วยการมุ่งความสนใจ ความรู้สึกไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายภายในตามที่กำหนดไว้

- จิตคลุ้มกาย เป็นการฝึกที่พัฒนาขั้นสุดท้ายของการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกและภายในด้วยจิตทั่วตัวในเวลาเดียวกัน

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 76 - 95) ได้ให้เหตุผลว่า การรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ เป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญที่จะแก้ไขอาการหรือปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจ และเหตุผลที่ต้องรักษาความเครียดของกล้ามเนื้อภายใน ก่อน ก็เพราะจิตกับกายเป็นของคู่กัน จิตกับกายเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ ถ้ากล้ามเนื้อภายในยังตึงเครียดอยู่เป็นนิสัย ก็จะมีผลกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยปกตินั้นกล้ามเนื้อภายในของพวกเราจะไม่เกร็งเกรียกด้วยตัวของมันเอง นอกเสียจากจะเคยถูกขู่ถูกทำโทษ หรือมีเหตุการณ์ไปกระตุ้นความคิดให้เกิดความกังวล หรือมีเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ขัดแย้งในใจ และมีความคับข้องอยู่ภายใน เรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ประจำ ซึ่งจะเห็นได้จากการที่เด็กถูกขู่เมื่อทำอะไรผิดสักอย่าง เวลาไหนเราจะเห็นได้ทันทีถึงการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของเด็กได้ทันที การเกร็งกล้ามเนื้อภายในขณะที่มันตรึงเกิดขึ้นนั้น เป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตที่มีต่อสิ่งเร้าภายนอก แต่เมื่อพ้นภัยจากการกระตุ้นหรือคุกคามแล้ว กล้ามเนื้อก็จะบดปล่อยคลายได้เอง สำหรับคนที่มีความทุกข์ทางสุขภาพจิตจึงเป็นคนที่ต้องเกร็งเครียดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากต้องตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่กดดันทางด้านจิตใจสูง หรืออยู่ในเหตุการณ์ชีวิตที่ไม่สงบเป็นประจำ จนในที่สุดการเกร็งนั้นก็กลายเป็นพฤติกรรมติดค้างเป็นนิสัยไป ถึงแม้จะไม่มีเหตุการณ์จริง ๆ อะไรมาคุกคามอีกแล้วก็ตาม แต่ถ้ายังมีเหตุการณ์บางอย่างมากระตุ้นจะทำให้รู้สึกอ่อนไหวง่าย สำหรับการฝึกจิตคลุ้มกายจะเป็นวิธีที่ช่วยให้รู้จักควบคุมความรู้สึกให้เป็นระเบียบ มีความสงบและมีสมาธิที่ดี คิดอะไรในสิ่งที่ต้องการจะศึกษาได้ไม่ฟุ้งซ่าน

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจวิธีการผ่อนคลายแบบจิตศรัทธามาใช้ฝึกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียน ซึ่งวิธีการฝึกผ่อนคลายแบบจิตศรัทธานี้เป็นวิธีที่เริ่มตั้งแต่ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้เรียนรู้ ความแตกต่างของความเครียดและการผ่อนคลายโดยการสังเกตการเกร็งกล้ามเนื้อและค่อยผ่อนคลายช้า ๆ เมื่อผู้เรียนสามารถรับรู้ความแตกต่างของความเครียดและการผ่อนคลายได้แล้วก็จะรู้ตัวทันที เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นเมื่อใด จากนั้นจึงเปลี่ยนไปสู่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกภายในด้วยจิตและสุดท้ายเป็นผ่อนคลายด้วยวิธีที่เรียกว่าจิตศรัทธา ซึ่งเป็นวิธีที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายและการปรับพฤติกรรมก้าวร้าว

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายและความก้าวร้าวยังมีอยู่น้อย ส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นการศึกษาที่มาของความก้าวร้าวและการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวโดยอาศัยแรงเสริมทางสังคม

งานวิจัยภายในประเทศ

พรชูลี อาชวอรุ่ง และ สงบ ลักษณะ (พรชูลี อาชวอรุ่ง และ สงบ ลักษณะ 2516 : 50 - 55) ได้ทดลองปรับพฤติกรรมก้าวร้าวในห้องเรียนโดยใช้ (Technology of behavior) กับกลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในห้องเรียนสูงด้วยวิธี Directive teaching ABAB model คือใช้ของประกอบ 3 อย่าง ได้แก่ การตั้งระดับความหวังของนักเรียนที่ได้รับการท้าทายทางภาษาจากผู้ทดลองที่กำหนดตัวเลขไว้ล่วงหน้า การให้สิ่งเร้าที่ไม่ชอบต่อพฤติกรรมก้าวร้าวและการให้แรงเสริมทางบวกต่อพฤติกรรมที่ไม่ก้าวร้าวพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นการกดพฤติกรรมก้าวร้าวและดึงเอาพฤติกรรมที่ไม่ก้าวร้าวให้เกิดขึ้นและพบว่าสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างได้ผล

ในเมตตา เรณู ผดุงถิ่น (เรณู ผดุงถิ่น 2517 : 16 - 17) ได้ศึกษาการให้แรงเสริมทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวน 8 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมปีที่ 7 ของโรงเรียนประจักษ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งใช้หลักในการปรับพฤติกรรม คือการให้ความสนใจยกย่องชมเชยกับ

พฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่ให้ความสนใจกับพฤติกรรมก้าวร้าวจากผลวิจัยพบว่า คำชมเชยความสนใจจากครูมีผลในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กลงได้

และอีกสามปีต่อมา สุกา มาลากุล ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ (สุกา มาลากุล ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ 2520 : 9 - 23) ได้ทำการวิจัยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา ที่มาจากโรงเรียนที่มีประวัติในการแสดงความก้าวร้าวเป็นกลุ่มย่อยครั้ง โดยแบ่งอายุของกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ต่ำกว่า 16 ปี ระหว่าง 16 - 20 ปี และ 20 ปีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแผนกช่างอิเล็กทรอนิกส์ ช่างยนต์ ช่างวิทยุ โทรทัศน์ ช่างก่อสร้าง ช่างโลหะ บริหารธุรกิจและช่างภาพ เป็นนักศึกษาตั้งแต่ปี 1, 2 และ 3 ทั้งภาคปกติและภาคค่ำ ของโรงเรียนอาชีว 7 แห่ง จำนวน 1,600 คน ผลการศึกษพบว่า เด็กอายุน้อยที่สุดก้าวร้าวมากที่สุดและมีความคับข้องใจสูงทุกด้าน มีความรู้สึกในความเป็นหมู่พวกสูงสุด เด็กที่ก้าวร้าวมากที่สุดเป็นเด็กที่เรียนในวิชาชีพที่ต้องใช้สมอง และไม่มีโอกาสออกกำลังกายเพื่อลดความคับข้องใจ ที่เป็นการลดความก้าวร้าวไม่ในตัว ทั้งภาคปกติและภาคค่ำต่างมีความก้าวร้าวพอ ๆ กัน เด็กที่พ่อแม่มีฐานะที่มีความก้าวร้าวและความคับข้องใจสูงกว่าเด็กที่พ่อแม่มีฐานะต่ำกว่าและหลังสุดในปี 2525 เพชรสุดา เพชรใส (เพชรสุดา เพชรใส 2525 : 65 - 67) ได้ศึกษาการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 16 คน โดยเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูง จากแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนให้น้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

บลูล็อคและบราวน์ (เบญจกุล จินาพันธ์ 2517 : อ้างอิงมาจาก Bullock and Brown) ได้วิจัยสำรวจความคิดเห็นของครูที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาประเภทต่าง ๆ ของเด็ก จากครูจำนวน 112 คน ที่สอนเด็กมีปัญหาด้านอารมณ์ โดยให้ทำแบบสำรวจความคิดเห็น (Behavioral dimension rating scale) ที่แบ่งพฤติกรรมของเด็กเป็น 4 ประเภท ได้แก่ ประเภทชอบแสดงและก้าวร้าว ชนเกราะ อยู่ไม่สุข ประเภทชอบ

เก็บตัว ประเภทมีความวิตกกังวล และประเภทช่วงความสนใจสั้นขาดความรับผิดชอบ ปรากฏว่า
 ครัว้อยละ 96 ลงความเห็นว่า พฤติกรรมก้าวร้าวชอบแสดงออก ชน เกเร อยู่ไม่สุข เป็น
 ปัญหาร้ายแรงอันดับแรก

จึงเห็นได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นปัญหาที่ครูจำเป็นต้องหาทางแก้ไข ซึ่ง สก็อต
 และคนอื่น ๆ (Scott and others. 1968 : 73 - 76) ได้หาทางที่จะลดพฤติกรรม
 ก้าวร้าวของเด็กนักเรียน โดยศึกษาผลของการใช้แรงเสริมทางสังคม ต่อพฤติกรรมก้าวร้าว
 ของเด็กชายอายุ 4 ปี ของโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีรับพฤติกรรม เพื่อ
 ให้เขามีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น โดยในระยะแรกครูเพียงแต่สังเกตและบันทึกความถี่
 ของพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะที่สองครูได้รับคำแนะนำให้ใช้การเสริมแรงทางสังคม คือ
 ให้คำชมเชยและให้ความสนใจเมื่อเขาแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น
 สนใจผู้อื่น พูดคุยกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร ตลอดจนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ในขณะเดียวกัน
 ก็จะไม่ให้การเสริมแรง เมื่อเด็กแสดงความก้าวร้าว เช่น การทำร้ายร่างกาย ข่มขู่และ
 เรียกร้อง จากผลการวิจัยพบว่า ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงและเด็กมีความสัมพันธ์
 กับเพื่อนมากขึ้น

นอกจากนี้ ฮาร์ทและคนอื่น ๆ (Hart and others. 1968 : 73 - 76)
 ก็ได้ใช้วิธีเดียวกันคือ การเสริมแรงทางสังคม เพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กหญิง
 อายุ 5 ปี ในโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวคือ ปากร้ายและใช้คำพูด
 สบประมาท ผู้วิจัยได้เริ่มแก้ไขให้เขามีการเล่นกับเพื่อนมากขึ้นในระยะแรกพบว่า เด็กผู้นี้
 อยู่ใกล้กับเด็กอื่นร้อยละ 4 ของเวลาทั้งหมด ในระยะนี้ครูได้ให้ความสนใจประมาณร้อยละ 10
 ต่อมาในช่วงเวลา 7 วัน หลังจากนั้นครูได้ให้ความสนใจอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งให้ของเล่น
 ที่ต้องการด้วย เมื่อเขาเล่นร่วมกับเพื่อนและไม่ให้ความสนใจเมื่อเขาแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว
 ผลปรากฏว่า การเล่นของเด็กนั้นที่เล่นร่วมกับเด็กอื่นเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 40 ในระยะเวลาต่อมา
 เมื่อครูไม่ให้การเสริมแรงกับพฤติกรรมที่เหมาะสม ก็ปรากฏว่า พฤติกรรมการเล่นกับเพื่อน
 ลดลง และในที่สุดเมื่อครูกลับไปใช้วิธีการเสริมแรงกับพฤติกรรมที่เหมาะสมใหม่ ก็ปรากฏว่า
 พฤติกรรมการเล่นร่วมกับเด็กอื่นเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 75

จึงเห็นได้ว่าการเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีที่จะลดความก้าวร้าวของเด็กนักเรียนลงได้ แต่การผ่อนคลาย (relaxation) ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลงได้เช่นกัน ดังที่ ลูพิน บรอยด์และคิวเออร์ (Bellack and others. 1982 : 1011 citing Lupin, Braud and Duer) ได้ศึกษาและพบว่าการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย โดยใช้การแนะนำผ่านแถบบันทึกเสียง (Tape recorder) และมีการวัดทางกายภาพและพฤติกรรมทุกครั้งก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งพบว่า การผ่อนคลายมีผลต่อการลดความเครียดของกล้ามเนื้อที่หน้าผาก ลดความเครียดทางอารมณ์และความก้าวร้าวของกลุ่มเด็กที่มีอาการอยู่ไม่สุข

และจากการวิจัยของ นาร์โดเน (Nardone 1984 : 1261B) ซึ่งได้จัดโปรแกรมบำบัดแบบกลุ่ม (Group therapy program) เพื่อสอนให้เด็กชายควบคุมความก้าวร้าวและการใจเร็ว หุนหัน โดยทดลองกับเด็กชายในสถานสงเคราะห์ จำนวน 20 คน ในโปรแกรมประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกใช้สติควบคุมตัวเอง การฝึกแก้ปัญห การฝึกกำหนดพฤติกรรม กลุ่มสัมพันธ์ และที่สำคัญคือ การฝึกผ่อนคลายและพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวและการใจเร็ว หุนหันของเด็กชายทั้งหมดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เด็กชายเหล่านั้นสามารถแก้ปัญหความคับข้องใจของตนได้มากขึ้น

สำหรับการผ่อนคลายที่มีผลโดยตรงต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวคือการวิจัยของ เคนนี (Kenny 1982 : 1986B) ซึ่งได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ใหญ่ที่เป็นคนปัญญาอ่อน จำนวน 6 คน โดยการเรียนและฝึกผ่อนคลาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือการนับการเต้นของชีพจรและแบบทดสอบวัดความก้าวร้าว ผลของการวิจัยพบว่า การผ่อนคลายทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อัตราการเต้นของชีพจรลดลง และเมื่อร่างกายผ่อนคลายจะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกลดน้อยลงด้วย

ด้วยวิธีเดียวกัน ไวทัล (vitale. 1984 : 2572B) ได้ทดลองใช้การฝึกผ่อนคลายกับผู้ใหญ่ปัญญาอ่อน 24 คน ผลปรากฏว่า การฝึกผ่อนคลายมีผลทำให้กล้ามเนื้อของผู้ป่วย ผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซึ่งผลที่ได้ตรงกันกับการศึกษาของ จอห์นสัน (Johnson, 1984 : 672B) ที่ให้กลุ่มตัวอย่างที่มีความห่วงกังวล (worry) ได้รับการฝึกผ่อนคลายและพบว่า การผ่อนคลายสามารถลดความห่วงกังวลและเพิ่มความตั้งใจให้กับกลุ่มตัวอย่างอีกด้วย

จากผลการศึกษาวิจัยดังกล่าวมา จะเห็นได้ว่าการผ่อนคลายมีประโยชน์ในการลดความตึงเครียด ความคับข้องใจและพฤติกรรมก้าวร้าวได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มกายจะสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่รู้สึกวุ่นวายในสภาพที่ครอบครัวยุติไม่ยอมรับลงได้

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มกาย นักเรียนจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง
2. หลังได้รับการสอนตามปกติ นักเรียนจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง
3. หลังการฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มกายและการสอนแบบปกติ นักเรียนจะมี

ความก้าวร้าวลดลงแตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนนาคนาวาอุปถัมภ์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ในเขตพระโขนง ปีการศึกษา 2528 ที่รู้สึกว่าการสอบครูไม่ยอมรับ และมีความก้าวร้าวสูง จำนวน 49 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนนาคนาวาอุปถัมภ์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ในเขตพระโขนง ปีการศึกษา 2528 ที่รู้สึกว่าการสอบครูไม่ยอมรับ และมีความก้าวร้าวสูง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. นำแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ เพชรสุดา เพชรใส ไปให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนนาคนาวาอุปถัมภ์ เขตพระโขนง ปีการศึกษา 2528 ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 164 คน ตอบแบบสอบถามและคัดเลือกจากผู้ที่ทำคะแนนของแบบสอบถามได้ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป
2. นำผู้ที่ได้คะแนนจากที่กำหนดไว้ในแบบสอบถามแรกมาทำแบบทดสอบแบบประเมินสภาพความรู้สึกว่าการสอบครูไม่ยอมรับ
3. เลือกสุ่มอย่างง่ายจากผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามฉบับที่สองซึ่งแสดงว่าเป็นผู้ที่การสอบครูไม่ยอมรับและมีความก้าวร้าวสูง จำนวน 32 คน
4. สุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เพื่อรับการฝึกการผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มกายและการสอนเรื่องการลดความก้าวร้าวโดยวิธีปกติ

เครื่องมือในการค้นคว้า

1. แผนประเมินสภาพนักเรียนที่รู้สึกรำคาญหรือรำคาญใจไม่ยอมรับที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยยึดหลักดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่ถูกรำคาญใจไม่ยอมรับ (Rejected child) และนำคำนิยามที่ได้มาสร้างแบบสอบถามปลายเปิด

1.2 นำคำถามปลายเปิดนั้นไปสอบถามสัมภาษณ์นักเรียนที่ครูประจำชั้น เห็นว่าเป็นเด็กที่ถูกรำคาญใจไม่ยอมรับ

1.3 นำคำตอบที่ได้มาสร้างเป็นแบบสอบถาม โดยศึกษาควบคู่ไปกับแบบทดสอบการยอมรับเลี้ยงดูของ ถัน แพเพ็ชร (2517) ซึ่งมีอยู่ 20 ข้อ ที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง

1.4 นำแบบสอบถามที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการแนะแนว และการวัดผลพิจารณา

1.5 นำข้อเสนอแนะความคิดเพิ่มเติมปรับปรุงแบบสอบถามและนำไปหาค่าความเที่ยงตรงและค่าความเชื่อมั่น โดยการนำไปใช้สอบถามกับเด็กที่ครูประจำชั้น เห็นว่าเป็นเด็กที่ถูกรำคาญใจไม่ยอมรับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93

ตัวอย่างแบบสอบถาม

	1	2	3
๐. ข้าพเจ้าไม่เคยมีโอกาสร่วมรับประทานอาหาร พร้อม ๆ กับพ่อแม่เลย			
๐๐. เมื่อข้าพเจ้าขอความช่วยเหลือจากทางบ้าน ก็ไม่เคยได้รับความร่วมมือ			

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

- 3 คะแนน ได้แก่ นักเรียนได้รับการปฏิบัติอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลาหรือบ่อยครั้งมากที่สุด
- 2 คะแนน ได้แก่ นักเรียนได้รับการปฏิบัติอย่างนั้นบ้างเป็นบางครั้ง
- 1 คะแนน ได้แก่ นักเรียนไม่เคยหรือเกือบจะไม่เคยได้รับการปฏิบัติอย่างนั้นเลย

ผลการวิเคราะห์แบบสอบถาม

1. การหาค่าอำนาจจำแนก ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามนี้ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน และนำแบบสอบถามที่ตอบแล้วมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยรวมคะแนนของแต่ละคนแล้วจัดเรียงลำดับคะแนนจากสูงไปต่ำ และตัดเอา 25 % สูงและ 25 % ต่ำ มาหาค่าสถิติพื้นฐานในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ และหาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้ t - test (สวน สายยศ และอังคณา สายยศ 2522 : 179)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{N_H} + \frac{S_L^2}{N_L}}}$$

ผลของการวิเคราะห์ได้คัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกสูงคือ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ไว้ 46 ข้อ

2. การหาค่าความเชื่อมั่น นำแบบสอบถามที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้วมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธี

$$r_{tt} = 1 - \frac{MS \text{ error}}{MS \text{ ind}}$$

(วิเชียร เกตุสิงห์ 2522 : 141)

ผลของการวิเคราะห์แบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
เท่ากับ .94

3. การหาความเที่ยงตรง ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ
ทางด้านจิตวิทยาการแนะแนว และการวัดผลตรวจสอบเป็นการหาความเที่ยงตรงแบบ
ประจักษ์

2. แบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ปรับปรุงและดัดแปลงมาจากแบบสอบถาม
ของ เพชรสุดา เพชรใส (2525) โดย

1. นำแบบสอบถามของ เพชรสุดา เพชรใส ไปให้ครูสอนภาษาไทยในชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 วิเคราะห์ทางด้านภาษาว่าเหมาะสมกับความรู้ทางด้านภาษาของนักเรียน
หรือไม่

2. นำแบบสอบถามไปให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พหุลองทำและให้นักเรียน
พิจารณาว่าเขาเข้าใจในข้อความหรือไม่

3. นำแบบสอบถามและคำวิเคราะห์พิจารณาตัดสินปรับปรุงแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามที่ได้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการแนะแนวและการ
วัดผลตรวจอีกครั้ง

ตัวอย่างแบบสอบถาม

	ทำ	ไม่ทำ
๐. ขณะที่นักเรียนกำลังนั่งทำงานเพลิน ๆ อยู่มีเพื่อนมาแกล้ง นักเรียนจึงตำหนิเขาอย่างรุนแรงเพื่อให้เขาหยุดการกระทำนั้นเสีย		
๐๐. ขณะที่ครูกำลังแจกหนังสือโดยเรียงลำดับก่อนหลังและ ปรากฏว่าหนังสือเหลือเล่มสุดท้ายในขณะที่นักเรียนจะเข้ารับ เพื่อน ที่อยู่ข้างหลังรีบแข่งมารีบก่อนนักเรียน จึงผลักเขาออกไปเพื่อน้องกัน สิทธิของตัวเอง		

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน ตอบว่าทำได้ 1 คะแนน ไม่ได้ 0 คะแนน

ผลการวิเคราะห์แบบสอบถาม

1. การหาค่าอำนาจจำแนก ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน แล้วนำแบบสอบถามที่ตอบแล้วมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยรวมคะแนนของแต่ละคนนำมาจัดเรียงลำดับจากสูงไปต่ำ แล้วตัดเอา 25 % สูง และ 25 % ต่ำ มาหาค่าอำนาจจำแนกและความยากง่าย โดยใช้สูตร เทคนิค 25 % ของ Garrett (วิเชียร เกตุสิงห์ 2522 : 128) โดยเลือกเอา ข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 24 - 96 % และมีค่าความยากง่ายตั้งแต่ 12 - 76 % จำนวน 31 ข้อ และแบบทดสอบฉบับนี้มีค่าอำนาจจำแนก $t = 19.446$ ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

2. การหาค่าความเชื่อมั่น นำแบบสอบถามที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้วมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธี K-R 20 (ชูศรี วงศ์รัตนะ 2523 : 96)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum p_i q_i}{S_t^2} \right\}$$

ผลของการวิเคราะห์แบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .83

3. การหาความเที่ยงตรง ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการแนะแนวและการวัดผลตรวจสอบเกี่ยวกับการหาความเที่ยงตรงแบบประจักษ์ (Face Validity)

แบบแผนในการวิจัย CR - K design ของ เอนก เพียรอนุกุลบุตร (เอนก เพียรอนุกุลบุตร 2527 : 115)

กลุ่มทดลอง	ทดสอบครั้งที่ 1	ฝึกการผ่อนคลาย	ทดสอบครั้งที่ 2
กลุ่มควบคุม	ทดสอบครั้งที่ 1	การสอนตามปกติ	ทดสอบครั้งที่ 2

การดำเนินการเก็บข้อมูล :

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ขออนุญาตอาจารย์ใหญ่โรงเรียนเสนาะวัฒนาอุปถัมภ์ เขตพระโขนง
สังกัดกรุงเทพมหานคร

1.2 ขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในการให้นักเรียน
ทำแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบสอบถามเพื่อประเมินสภาพนักเรียนที่รู้สึกว่
ครอบครัวยอมรับ

1.3 นำแบบสอบถามไปทดสอบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

1.4 นำรายชื่อนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามสูงมาสุ่มอย่างง่าย
เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ
8 คน

2. ขั้นตอนการฝึกผ่อนคลายแบบเทคนิคจิตลุ่มกาย เพื่อลดความก้าวร้าว
อากาศเย็นสบาย มีแสงสว่างพอเหมาะ สมาชิกของแต่ละกลุ่มจะนำเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ
2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ เริ่มทดลอง
ตั้งแต่วันที่ 23 ธันวาคม 2528 ถึงวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2529

ในการทดลองลดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยการฝึกผ่อนคลายแบบเทคนิคจิตลุ่มกาย
มีโปรแกรมในการฝึกดังนี้

ครั้งที่ 1 สร้างความเป็นกันเองในหมู่สมาชิก โดยการพูดคุยกันเปิดโอกาสให้
ทุกคนได้พูดในสิ่งที่สนใจ และสมาชิกอื่น ๆ เป็นผู้ฟัง

- ผู้วิจัยแนะนำถึงจุดมุ่งหมายในการมาเข้ากลุ่ม และหน้าที่ของสมาชิก
ในกลุ่ม

- อธิบายกระบวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการสาธิตให้นักเรียน
ดูและให้ปฏิบัติตาม โดยเริ่มให้รู้จักความเกรียตของกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
จากนั้นให้สมาชิกทุกคนลองปฏิบัติ สาธิตเฉพาะความเกรียตและการผ่อนคลายโดยการ
เกร็งกล้ามเนื้อ เพื่อให้นักเรียนรู้จักสภาวะต่าง ๆ กันของกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 2 - สาธิต การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้กับสมาชิกภายในกลุ่มหนึ่งก่อน
จากนั้นจึงให้ทุกคนฝึกพร้อม ๆ กัน โดยฝึกในตอนเย็นแต่ต้องไม่ใช่ถึงเวลาทานอาหารใหม่ ๆ

- หลังการฝึกมีการอภิปราย ชักถามข้อสงสัย และให้ทุกคนกลับไปฝึก
ที่บ้านทุกวัน วันละ 1 ครั้ง

ครั้งที่ 3 - ให้ผู้เข้าฝึกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น หลังจากการฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ

- ทบทวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อม ๆ กันอีกครั้งหนึ่ง

ครั้งที่ 4 - ให้ผู้เข้าฝึกอภิปรายและเล่าประสบการณ์ความรู้สึกภายหลังการฝึก

- เริ่มฝึกให้สมาชิกรู้จักการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต ซึ่ง
ไม่ต้องใช้การเกร็งกล้ามเนื้อ แต่อาศัยความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ความแตกต่างของ
กล้ามเนื้อระหว่างความเกรียตและการผ่อนคลายในครั้งก่อน

- แนะนำหลักในการฝึก

- สาธิต การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิตในจังหวะละ 4 วินาที

- ให้ทุกคนฝึกพร้อมกัน

- ให้นักเรียนไปฝึกต่อที่บ้าน วันละ 1 ครั้ง โดยฝึกก่อนนอน

ครั้งที่ 5 - อภิปรายซักถามการปฏิบัติการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการ
เกร็งกล้ามเนื้อและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต

- แนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต โดยลคังหระ
มาเป็นจุดละ 3 วินาที

- ให้ทุกคนฝึกผ่อนคลาย

- ให้สมาชิกไปฝึกต่อที่บ้านสลับกับการผ่อนคลายด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อ

วันเว้นวัน

ครั้งที่ 6 - อภิปรายซักถามผลการปฏิบัติ

- แนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต โดยลดจังหวะ

ลงมาเป็นจุดละ 2 วินาที

- ให้ทุกคนฝึกผ่อนคลาย
- ให้สมาชิกกลับไปฝึกที่บ้านสำหรับการฝึกผ่อนคลายด้วยการเกร็ง

กล้ามเนื้อยังคงฝึกต่อไปวันเว้นวัน

ครั้งที่ 7 - อภิปรายซักถามผลของการปฏิบัติ

- แนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต โดยลดจังหวะ

ลงเหลือเพียงจุดละ 1 นาที

- ให้ทุกคนฝึกผ่อนคลาย
- ให้สมาชิกกลับไปฝึกที่บ้าน
- การฝึกผ่อนคลายด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อลดลงเหลือ 3 วันต่อครั้ง

ครั้งที่ 8 - อภิปรายซักถามผลของการปฏิบัติ

- แนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยจิต โดยกำหนดจุดไว้ 6 จุด

จุดละ 1 นาที

- ให้สมาชิกฝึกการผ่อนคลาย
- ให้สมาชิกไปฝึกที่บ้าน โดยการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอก

ด้วยจิตก่อน และฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยจิตภายหลัง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อยังคงฝึก 3 วันต่อครั้ง

ครั้งที่ 9 - อภิปรายซักถามผลของการฝึก

- แนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยจิต โดยลดจังหวะลง

เหลือเพียงจุดละครั้งนาที

- ให้สมาชิกทุกคนฝึก
- ให้ทุกคนนำไปฝึกที่บ้านเช่นเดิม

ครั้งที่ 10 - 11 อภิปรายซักถามผลของการฝึก

- แนะนำการฝึกผ่อนคลายแบบเทคนิควิถีชีวิตตามกายภาพนอก ในส่วน
ด้านข้าง ด้านหน้า และด้านหลัง ด้านละ 10 ครั้ง ครั้งละชั่วระยะเวลาการหายใจออก
ครึ่งหนึ่ง

- ให้ทุกคนปฏิบัติ
- ให้ทุกคนนำไปฝึกต่อที่บ้าน
- ลดการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อเหลือ

เพียงสัปดาห์ละครั้ง

ครั้งที่ 12 - อภิปรายซักถามผลของการฝึก

- ฝึกการผ่อนคลายแบบจิตตามากอีกครั้งหนึ่ง
- ทำแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

2. การสอนเรื่องความก้าวร้าว โดยวิธีปกติ

ครั้งที่ 1 - ความหมายของความก้าวร้าว

- อภิปรายร่วมกันถึงลักษณะของความก้าวร้าว

ครั้งที่ 2 - ความคับข้องใจทำให้เกิดความก้าวร้าว

- อภิปรายถึงลักษณะที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว

ครั้งที่ 3 - การเรียนรู้ทำให้เกิดความก้าวร้าว

- อภิปรายถึงตัวแบบที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว

ครั้งที่ 4 - ผลของความก้าวร้าว

- อภิปรายถึงผลเสียที่เกิดขึ้นในสังคม

ครั้งที่ 5 - 11 - การลดความก้าวร้าว ด้วยวิธีการต่าง ๆ

- อภิปรายถึงผลดีผลเสียของการลดความก้าวร้าวด้วยวิธีต่าง ๆ
- การลดความก้าวร้าวด้วยการเล่นกีฬาที่ต้องใช้กำลังกาย และ

พลังงานอย่างมาก

- การระบายความก้าวร้าวต่อสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อบุคคล

- การลดความก้าวร้าวโดยใช้เหตุผลหักห้ามอารมณ์
- การลดความก้าวร้าวโดยการเก็บความรู้สึก
- ใช้สิ่งบันเทิงใจ เพื่อลดความก้าวร้าว

ครั้งที่ 12 - ทดสอบซ้ำโดยใช้แบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

สถิติที่นำมาใช้ทดสอบสมมติฐาน

1. สถิติพื้นฐาน คือ คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)
2. สถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง

ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการควบคุม โดยใช้ t - test

แบบ Dependent Sample (ส่วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2522 : 220)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$$

$$df = n - 1$$

3. สถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลัง
ใช้ t - test แบบ Independent Sample (ส่วน สายยศ และอังคณา สายยศ
2522 : 217)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลของการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง
2. พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
3. พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
4. เปรียบเทียบผลของการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง

และกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

ตาราง 1 พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มควบคุม	8	12.62	16.69	1.5044
กลุ่มทดลอง	8	12.62	10.55	

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 2 พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังมีการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุม)	n	ΣD	D^2	t
ก่อนเข้ากลุ่มควบคุม	8	1	253	.0588
หลังเข้ากลุ่มควบคุม	8			

จากตาราง 2 แสดงว่าพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนก่อนและหลังการสอนตามปกติ ไม่แตกต่างกัน นั่นคือพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมและหลังเข้ากลุ่มไม่แตกต่างกัน

ตาราง 3 พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังมีการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง)	n	D	D^2	t
ก่อนทดลอง	8	42	276	5.2735**
หลังทดลอง	8			

**นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนก่อนและหลัง ได้รับการฝึกจิตกลุมกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ หลังจากการฝึกผ่อนคลายแบบเทคนิคจิตกลุมกายแล้ว นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ลดลง

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลการรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S^2	t
กลุ่มทดลอง	8	7.37	17.12	2.0803*
กลุ่มควบคุม	8	12.5	3.14	

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าว แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายแบบเทคนิคจิตตสมุทกาย มีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มกายต่อการลดความก้าวร้าวของนักเรียน

ประชากร

ประชากรได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนนาคนาวาอุปถัมภ์ สังกัดกรุงเทพมหานคร ในเขตพระโขนง ปีการศึกษา 2528 ที่มีความก้าวร้าวสูง จำนวน 49 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนนาคนาวาอุปถัมภ์ สังกัดกรุงเทพมหานคร เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2528 จำนวน 16 คน ซึ่งผู้วิจัยได้สุ่มมาจากนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้คะแนน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 70 ขึ้นไป แล้วนำมาสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองฝึกการผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มกายและกลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติ กลุ่มละ 8 คน

เทคนิคและเครื่องมือที่ใช้

1. เทคนิคการผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มกาย
2. การสอนตามปกติ
3. แบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

วิธีดำเนินการทดลอง

1. กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่านคลายแบบจิตตสมุททกภายในจำนวน 12 ครั้ง
ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
2. กลุ่มควบคุมจะได้รับการสอนเรื่องความก้าวร้าวและการควบคุมความก้าวร้าว
โดยการให้ข้อเสนอสอดตามปกติในจำนวนครั้งที่เท่ากัน
3. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวภายหลัง
การทดลองเสร็จสิ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวของนักเรียน กลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองโดยใช้ $t - test$ แบบ Independent Sample
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ $t - test$ แบบ Dependent Sample
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อน
และหลังการเข้ากลุ่มโดยใช้ $t - test$ แบบ Dependent Sample
4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุมหลังการทดลองโดยใช้ $t - test$ แบบ Independent Sample

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การฝึกผ่านคลายแบบจิตตสมุททกสามารถลดความก้าวร้าวของนักเรียนให้โดย
ลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลัง มีความก้าวร้าว
ไม่แตกต่างกัน

ความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีความก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน นั่นคือกลุ่มตัวอย่างของทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องของความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการควบคุมมีความก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน นั่นคือความก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่มไม่เปลี่ยนแปลง

สำหรับกลุ่มทดลองที่ใช้การฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุมภายในการลดความก้าวร้าว พบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกมีความก้าวร้าวเฉลี่ยน้อยลงกว่า ก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผลของการฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุมภายในช่วยลดความก้าวร้าวของนักเรียนให้น้อยลงเป็นการสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าเด็กที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุมภายในจะมีความก้าวร้าวเฉลี่ยน้อยซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Cannon - Bard (ปทุม นิคมานนท์ 2521 : 101 - 2) ที่เชื่อว่า ความรู้สึกด้านจิตใจและความเปลี่ยนแปลงทางกายจะเกิดขึ้นพร้อมกันและตรงกับแมดเดอร์ (Madders. 1983 : 19) ที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะกลับคืนสู่สภาพปกติ เมื่อการผ่อนคลายเข้ามาแทนที่ ความก้าวร้าวรุนแรงจะไม่เกิดและร่างกายปรับตัวให้กลับคืนสู่สภาวะสมดุลย์ กล่าวคือจะไม่มีกรรูกเร้าทางอารมณ์เกิดขึ้น

ตรงกับที่ วิลลก บียะมโนธรรม (วิลลก บียะมโนธรรม 2528 : 95) พบว่าการผ่อนคลายแบบจิตกลุมภายในมีประโยชน์ในการแก้ไขผู้ที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ซึ่งอาจจะอธิบายได้จาก ความผิดปกติทางสรีรวิทยาเนื่องจากปัจจัยทางจิต (สุวิทนา อารีพรรค 2524 : 485 - 490) ที่กล่าวว่า เมื่อประสาทสัมผัสกับสิ่งเร้าผิวสมองจะรับรู้และส่งสิ่งที่รับรู้ไปยัง Limbic System ซึ่งเป็นระบบของอารมณ์โดยจะแปลสิ่งที่รับรู้เป็นอารมณ์ต่าง ๆ และส่งผ่านไปยังก้านสมอง (Brain Stem) ซึ่งเป็นศูนย์กลางควบคุมการทำงานต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิต การหายใจ ฯลฯ แล้วเข้าสู่ระยะต่าง ๆ ทางระบบประสาทอัตโนมัติ โดย Hypothalamic - pituitary Neuroendocrine System โดยเซลล์ของ Hypothalamus จะสร้าง Poly peptide hormones ส่งไปที่ต่อม pituitary

ทางกระแสโลหิตและต่อมนี้ก็จะหลั่งโฮร์โมนไปกระตุ้นต่อมต่าง ๆ ที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะ ขบวนการดังกล่าวนี้ เกิดขึ้นจากความกดดันทางอารมณ์ (Stress) จะเน้นการผ่อนคลายซึ่งมีผลต่อการลดความดันโลหิตอัตราการหายใจ และลดสารเคมีในร่างกาย จึงทำให้การรุกรานของอารมณ์ลง ความคับข้องใจน้อย ความก้าวร้าวจึงน้อยลงด้วย (Madders. 1983 : 20 - 21)

สอดคล้องกับการศึกษาของ ลูพิน บรอยด์ และคิวเดอร์ (Bellack and others. 1982 : 1011 citing Lupin, Braud and Duer) ที่พบว่าการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย โดยผ่านเทปบันทึกเสียงและมีการวัดทางกายภาพและพฤติกรรม ทุกครั้งก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งพบว่าการผ่อนคลายมีผลในการลดความเครียดของกล้ามเนื้อที่หน้าผาก ลดความเครียดทางอารมณ์และความก้าวร้าวของกลุ่มเด็กที่มีอาการ Hyperactive ไข่ และสอดคล้องกับการวิจัยของ นาร์โดน (Nardon. 1984 : 1261B) ที่จัดโปรแกรมบำบัดแบบกลุ่ม เพื่อสอนให้เด็กชายควบคุมความก้าวร้าว และการใจเร็วหุนหัน โดยทดลองกับเด็กจำนวน 20 คน ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ ซึ่งในโปรแกรมประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกใช้สติควบคุมตัวเอง การฝึกแก้ปัญหา การฝึกกำหนดพฤติกรรม กลุ่มสัมพันธ์ และที่สำคัญคือ การฝึกผ่อนคลายผลการศึกษพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวและใจเร็วหุนหันของเด็กชายทั้งหมดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ เคนนี (Kenny. 1982 : 1986) ยังได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายในการลดความก้าวร้าวของผู้ใหญ่ปัญญาอ่อน จำนวน 6 คน และพบว่า การผ่อนคลายทำให้ความก้าวร้าวลดลงอัตราการเต้นของชีพจรลดลงด้วย และเมื่อร่างกายผ่อนคลายความก้าวร้าวที่แสดงออกก็ลดน้อยลงด้วย

จากการวิจัยในครั้งนี้ ยังพบว่า เมื่อเปรียบเทียบความก้าวร้าวของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองแล้ว พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นการสนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าการฝึกผ่อนคลายแบบจิตควบคุมกายมีผลในการลดความก้าวร้าวแตกต่างจากการสอนตามปกติ ทั้งนี้เนื่องมาจากการฝึกผ่อนคลายแบบจิตควบคุมกายมีวิธีการฝึกที่เข้มข้นกว่าการสอนตามปกติที่ได้ความรู้โดยการบรรยายเท่านั้น จึงทำให้ความก้าวร้าวของนักเรียนทดลองแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. อาจจะสามารถนำวิธีผ่อนคลายแบบจิตคลุมกายไปใช้ในการับพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มเด็กที่มีแนวโน้มทางก้าวร้าวกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนโรงเรียนอื่นหรือเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก
2. น่าจะมีการจัดอบรมบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ครู ครูแนะแนว ผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนเจ้าหน้าที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็ก เพื่อให้บุคคลในวิชาชีพเหล่านั้นได้นำวิธีฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกายไปใช้ได้เป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ การฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย กับการผ่อนคลาย โดยการเกร็งกล้ามเนื้อในการลดความก้าวร้าว
2. ควรมีการศึกษาการฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกายในการลดความก้าวร้าว กับกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิหลังต่างกัน
3. ควรมีการศึกษาการฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกายในการแก้ไขกลุ่มอาการต่าง ๆ เช่น Hyperactive อาการปวดศีรษะ หรืออาการทางกายอันเนื่องมาจากจิต ฯลฯ
4. ควรมีการศึกษาการฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกายกับกลุ่มที่มีระดับอายุ เพศ ต่างกัน

ข้อจำกัดบางประการในการใช้เทคนิค

1. ผู้ฝึกจะต้องได้รับการฝึกมาโดยเฉพาะจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง เพื่อให้ทราบถึงทฤษฎีและข้อจำกัดบางประการ ตลอดจนวิธีการนำไปใช้
2. ผู้ฝึกจำเป็นต้องมีประสบการณ์มาพอสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกหัดในคลินิก เพื่อให้มีประสบการณ์และความชำนาญ ในการนำไปใช้ได้โดยไม่ผิดพลาด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการ การศึกษาแห่งชาติ สำนักงาน นโยบายและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชน
สำนักงานนายกรัฐมนตรี รุ่งเรืองศาสนการพิมพ์ 2524 (หน้าไม่เรียงลำดับ)
นโยบายและแผนพัฒนาเยาวชนระยะยาว สำนักงานนายกรัฐมนตรี รุ่งเรืองศาสน
การพิมพ์ 2522 (หน้าไม่เรียงลำดับ)
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล การแนะแนวเบื้องต้น แสงรุ่งการพิมพ์ 2521, 21 หน้า
- คอนเนลล์ เอช เอ็ม "วัยรุ่นมีปัญหา" ข่าวสารสุขภาพจิต กองสุขภาพจิต ปีที่ 4 ฉ.
1 มกราคม 2528, หน้า 6 - 7
- จตุพร จริยะนรวิธ ความสัมพันธ์ระหว่างการให้ความรักและสภาพภาพของแม่และของลูก
กับการยอมรับตนเองเปรียบเทียบระหว่างเด็กวัยรุ่นปกติกับเด็กวัยรุ่นกระทำผิด
ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2514, 114 หน้า
- จินตนา ทองย้อย การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพของเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย
ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525,
198 หน้า
- ธีรวัฒน์ นิจนตร สุขภาพจิต - สังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขต
พระโขนง ปริญฐานิพนธ์ กศ.ค. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2526, 306 หน้า อักสำเนา
- ชูศรี วงศ์รัตนะ สถิติเพื่อการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2525, 252
- เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์ วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ สำนักทดสอบทาง
ทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2520,
82 หน้า อักสำเนา
- ทองเทียน พันธนาวัน รศ.ดร. "จุดწყພຂອງຈິຕິວິທຍາ ມານຸຊຍວິທຍາ ແລະ ສັງຄມວິທຍາ
ທີ່ສາເຫຼດແລະຜລຂອງການອບຮມເລີຍຄູ່ເດັກ" ແນະແນວ ปีที่ 13 ฉ 94 สค.กย.
27 หน้า 16 - 20

- เดโช สนวนานท์ บทานุกรมจิตวิทยา โอเดียนสโตร์ 2520, 340 หน้า
- กัน แพเพเซอร์ ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูเด็กกับความกตัญญูสร้างสรรค์และ
ความเกรงใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตการศึกษา 3 ปทุมธานี
กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2517, 84 หน้า
- ทิพย์ นาคสุภา พลอากาศตรี จิตวิทยา แผนกตำราและคำบรรยาย คณะรัฐศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2511, 567 หน้า
- ทองเรือน อมรัชกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิชญโลก
2520, 222 หน้า
- เบญจกุล จินาพันธ์ การปรับพฤติกรรมในชั้นเรียนการศึกษาเฉพาะกรณี พฤติกรรมขึ้นอยู่กับ
ไม่สุขเกษมกิจ วิทยานิพนธ์ ก.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517, 77 หน้า
อัครสำเนา
- ปฐม นิคมานนท์ จิตวิทยาทั่วไป คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2513, 267 หน้า อัครสำเนา
- ประพันธ์ สุทธาวาส ความก้าวร้าวกับการอบรมเลี้ยงดู วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2519, 56 หน้า อัครสำเนา
- ประมาญ คีตสินสัน จิตวิทยาเบื้องต้น ไทยวัฒนาพานิช 2524, 293 หน้า
- ประสพ รัตนกร ศจ. นพ. จิตวิทยาน้ำรู้ (ใจเขาใจเราภาคสอง) รวมสารสัน
พิมพ์ครั้งที่ 3 2528, 258 หน้า
- ประสาน ทิพย์ธารา พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น กรุงเทพฯ เพชรพิทยา 2521,
167 หน้า
- ประเทิน มหาจันทร์ การศึกษาเกี่ยวกับการกระทำผิดกฎหมายของเยาวชน วิทยานิพนธ์
กศ.ด. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 440 หน้า
- ประเทือง วงศ์ประเสริฐ การศึกษาศิลปะของเด็กและเยาวชนที่บ้านกรุดาและบ้าน
ปราณี วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2527,
87 หน้า

ประหยัค ทองมาก "พัฒนาการของเด็กวัยประถมศึกษา" แนะแนว ปีที่ 13 ฉ

ส.ค. - กย. 2527 หน้า 21 - 45

พรชูลี อาชาวำรุง และ สงบ ลักษณะ "การปรับพฤติกรรมก่อนในห้องเรียน" ครูศาสตร์

6 : 54 - 55 พ.ค. มิย. 2516

พรรณี ชูชัย "ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม" จิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว สมาคม

แนะแนวแห่งประเทศไทย เซนทรัลเวิลด์เพรสศึกษาการพิมพ์ 2523, 266 หน้า

พิมลวรรณ สุวรรณโณ (แปล) "การทาสอดตรวจเด็ก" จุลสารศูนย์สุขภาพจิต

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ ปีที่ 7 ฉ 2 มกราคม 2528 หน้า 12 - 17

พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์ การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ในครอบครัวความทันของเด็ก

ที่กระทำผิดกฎหมาย วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2510

เพชรสุภา เพชรวิไล การทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าว

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร 2525, 126 หน้า อัดสำเนา

เพ็ญแข ประจักษ์จักษ์, ดร. "แก้ปัญหาวัยรุ่นทุกฝ่ายต้องช่วยกัน" สารสนเทศกับวิจัย

พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีที่ 2 ฉ 3 ส.ค.

2527 หน้า 6 - 7

ไพรัช กฤษณมัย, ดร. ทำสมาธิ สะกตจิต เพื่อสุขภาพและความสำเริงในชีวิต

กรุงเทพ สารมวลชน 2523, 92 หน้า

เรณู ผดุงถิ่น การใช้แรงเสริมทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว วิทยานิพนธ์ ค.ม.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517, 55 หน้า อัดสำเนา

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ สถิติวิทยาทางการศึกษา วัฒนาพานิช 2522,

286 หน้า

วรรณงาม รุ่งพิสุทธิพงษ์ ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับสติปัญญา ปรินญาณิพนธ์

กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2522, 61 หน้า อัดสำเนา

- วรรณธ์ อิศรชัยศรี ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งกับพ่อแม่และการยอมรับตนเอง
และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กวัยรุ่น ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2522, 61 หน้า อัดสำเนา
- วัชรีย์ ทรัพย์มี ทฤษฎีและกระบวนการใช้ภาษา ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 2525, 36 หน้า อัดสำเนา
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง เขียวปิ่นพิทักษ์เออร์
 กรุงเทพฯ 2528, 162 หน้า
- วิเชียร เกตุสิงห์, คร. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย กองวิจัยการศึกษา สำนักงาน
 คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ พิมพ์ครั้งที่ 5 2522, 144 หน้า อัดสำเนา
- วิเชียร ทองนุช เปรียบเทียบการคิดให้เหตุผลตามหลักการอนุรักษ์และการให้เหตุผล
เชิงจริยธรรมของนักเรียนที่มีการอบรมเลี้ยงดูและภูมิหลังทางสังคมต่างกัน
 ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 119 หน้า
 อัดสำเนา
- วิภา มีสวัสดิ์ การศึกษาผลของการกำจัดความกลัวก่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลด
ความกลัวกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต มศว.ประสานมิตร ปรินญาณพนธ์
 กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2523, 98 หน้า อัดสำเนา
- ศรีรัตน์ คำวิสุทษ์ ปัญหาทางครอบครัวที่ทำให้เด็กต้องมาอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง
 ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร 2525, 204 หน้า
- สนาน กำเนิด การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก ปรินญาณพนธ์
 กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2520, 98 หน้า อัดสำเนา
- สมบัติ ตาปัญญา "จิตวิทยาที่เน้นความสำคัญทางร่างกาย (Body Oriented
 Psychotherapy)" วารสารจิตวิทยาคลินิก มย. 2527 ปีที่ 15 ฉบับที่ 1
 หน้า 57 - 60
- สุวัฒนา อาริพรต ความผิดปกติทางจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ 2524,
 604 หน้า

พหัย ชิตานนท์ น.พ. "สภาพทางสุขภาพจิตของสังคมไทยกับแนวโน้มสังคมของชาติ"

วารสารจิตวิทยาคลินิก ม.ย. 2527 ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 หน้า 57 - 60

เอนก เพียรบุญบุตร สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยเชิงทดลอง มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2527, 565 หน้า

โอบูร์ วารวิทย์ "เด็กด้อยโรงเรียน" จุฬารัตนย์สววิทยาสาน กองสุขภาพจิต
กรมการแพทย พ.ศ. 2528 หน้า 21 - 24 กัดสำเนา

Allman, Lawrence R. and others Abnormal Psychology in the life
eyele Harper & Row Publishers 1978. 600 p.

Bellack, Alan S. and others. International Handlook of Behavior
Modification and Therapy. Plenum Press, New York, 1982.
1021 p.

Berkowitz, Leonard. Aggression : A Social Psychological Analysis.
New York, McGrow-Hill, 1962. 361 p.

Blackham, Garth J. Counseling : Theory, Process and Practice
Wadsworth Publishing Co. 1977. 454 p.

Cohen, Louis and Holliday, Michal. Statistics for Social Scientists.
Harper & Row, Publishers London, 1983. 816 p.

Coleman, James C. Abnormal Psychology and Modern life. New rev.
ed Bonbay D.B. Taraporevala, 1981. 816 p.

Delgado, J. "The Newrological Basis of Violence," International
Social Science Journal. 23 : 27 - 35, 1971.

Fler, Doniel. The adolescent Psychology. Basis Book U.S.A., 1981.
195 p.

Goldstein, J.H. Aggression and Crimes of Violence. New York,
Oxford University Press, 1975. 192 p.

Goslin, D.A. Handbook of Socialization Theory and Research.
Chicago Rand McNally College Publishing Company, 1969. 1182 p.

Herbert, Martin. Behavioural treatmant of Problem children.
Academic Press Inc London, 1981. 226 p.

Herbert, Conduct disorders of childhood and Adolescent A
Behavioural approach to assessment and Treatment. John,
Wiley & Sons U.S.A., 1978. 403 p.

- Hert, B.M. and others "Effect of Contigent and Noncontigent Social Reinforcement on the cooperative Play of a Preschool Child," Journal of Applied Behavior Analysis. 1 : 73 - 76, May 1968.
- Hinde, R.A. "The Nation and Control of Aggressive Behavior," International Social Science Journal. 23 : 48 - 52, 1971.
- Johnson M.C. "Relaxation effects on Worry and Attentions," Dissertation Abstracts International. 45 (2) 672 B August, 1984.
- Jacobson, Edmund. You Must Relax. McGraw-Hill, U.S.A., 1962. 269 p.
- Kenny P.J. "The Influence of Relaxation on Aggressive Behavior of Mental Restarded Adults," Dissertration Abstracts International 43 (6) : 1986 B, December, 1982.
- Krawiec S.I. "Relationships Between Verbal Aggression, Physical Aggression, And Property Damage Aggression : A Self - report study" Dissertation Abstracts International. 46 (6) : 1961 B, December, 1984.
- Lawrence, D.B. and Harrison, L. Massage Works. New York, The Putnum Publishing Group, 1983. 240 p.
- Lee, H.M. & Wincup, G Chiniss Massage Therapy. Calorado, Shambhala 1983. 230 p.
- Lorence, K. on Aggression. Methuen & Co. Ltd., 1966. 126 p.
- Madders, J. Stress and Relaxation. PG Publishing Singapore 2 ed, 1983. 126 p.
- McNeil, Elton B. The nature of human conflict. Prentice-Hall, Inc. U.S.A., 1965. 126 p.
- Megargee, E.I. "Undercontr lled and Over Controlled Personality Type in Extreme antisocial Aggression" Psychological Monographs 1966. 80 p. (Whole No. 611)
- Nardone, M.J. "A Comprehensive group treatment Program to teach Self - control to Impulsive/Aggressive boys," Dissertation Abstracts International. 43 (4), 1261 B, October, 1982.

- Penner, Louis A Social Psychology : A contemporary approach.
New York Oxford University Press 1978. 388 p.
- Rubin, Richard D. and others. Advances in Behavior Therapy. V. 8
Academic Press, Inc London, 1973. 304 p.
- Scott, P, Roger, B.B. and Marian, R.Y. "School Reinforcement
Under Nature Conditions," Child Development. 38 : 63, July,
1967.
- Stoddard, Alan, The Back relief from pain. PG Publishing Singapore,
1983. 125 p.
- Storr, Anthony. Human Aggression Training with Mentallt Retarded
Adults," Dissertation Abstracts International. 44 (8) : 2527 B,
February, 1984.
- Winner, B.J. Statistic Principle in Expermental Design. McGraw-Hill
Book Co., 1971. 907 p.
- Woody, Robert H. Behavioral Problem Children in the School ;
Recognition diagnosis and Behavioral Modification. New York
Appleton - cenlyry crofts. 1969. 264 p.
- Worchel, Stephen and Cooper, Joel Understanding Social Psychology
The Dossey Press 1979. 705 p.

ภาคผนวก

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นสถานการณ์สั้น ๆ ที่ต้องตัดสินใจในชีวิตประจำวัน ให้นักเรียนอ่านซ้ำ ๆ แล้วหยุดคิดว่า ถ้าสถานการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนจะกระทำตามข้อคำถามหรือไม่ โดยเลือกตอบที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด และสิ่งที่นักเรียนคิดจะทำจริง ๆ

ตัวอย่าง

ขณะที่ครูกำลังแจกหนังสือให้นักเรียน โดยเรียงตามลำดับ เมื่อถึงคิวที่นักเรียนจะได้รับหนังสือ ปรากฏว่าหนังสือเหลืออยู่เล่มสุดท้ายพอดี ในขณะที่กำลังจะรับอยู่นั้นเพื่อนที่ต่อแถวอยู่ข้างหลัง รีบชิงเข้ารับก่อนนักเรียนเพื่อป้องกันสิทธิของตนเอง นักเรียนจึงใช้กำลังรุนแรง

ทำ	ไม่ทำ

	ทำ	ไม่ทำ
1. ถ้ามีความขัดแย้งเกิดขึ้นนักเรียนต้องพยายามทุกวิถีทางเพื่อเอาชนะให้ได้		
2. ถ้านักเรียนหรือเพื่อนสนิทเล่นกีฬาแพ้ นักเรียนจะแก้เผ็ดด้วยการเยาะเย้ยถากถางฝ่ายตรงข้าม		
3. สมมติว่านักเรียนมีนัดกับเพื่อนแต่เพื่อนผิดนัดเมื่อนักเรียนพบเขา นักเรียนจะพยายามระงับความโกรธรอใจเหตุพลก่อน		
4. เวลาเรียนหนังสือถ้าครูไม่สนใจนักเรียนบ้าง นักเรียนจะพยายามหาเรื่องชกต่อยทะเลาะกับเพื่อนเพื่อให้ครูสนใจ		
5. เวลาอยู่บ้านนักเรียนกำลังดูทีวีเพลิน ๆ แล้วมีใครมาใช้ได้นักเรียนไปซื้อของ นักเรียนจะโกรธมากและตวาดไม่ให้เขามายุ่งกับนักเรียน		
6. ขณะที่นักเรียนนั่งคิดอะไรเพลิน ๆ แล้วมีเพื่อนมาหยอกล้อให้เกิดความรำคาญจนทนไม่ได้นักเรียนจะใช้กำลังรุนแรงเพื่อหยุดการกระทำนั้น		
7. ถ้านักเรียนถูกบังคับให้ต้องอยู่บ้านทำงานบ้านในวันมิดเทอมไม่ได้เที่ยวหรือเล่นกับเพื่อนจะหงุดหงิดไม่สบายใจจนต้องหาเรื่องทะเลาะกับคนใกล้เคียง		
8. หลังเลิกเรียนนักเรียนออกไปเล่นกับเพื่อนจนพลบค่ำ เมื่อกลับถึงบ้านพ่อแม่ดูว่านักเรียนให้เอาอย่างคนอื่น นักเรียนไม่พอใจแต่ก็รับคำและไม่ทำตามที่สั่ง		
9. ถ้ามีเพื่อนไปฟ้องครูว่านักเรียนเล่น ดุเสียงดังเวลาครูไม่อยู่ ครูจึงเรียกนักเรียนไปตำหนิและทำโทษ นักเรียนโกรธมากเมื่อมีโอกาสนักเรียนจึงต่อว่าและขู่เพื่อนคนนั้น		

	ทำ	ไม่ทำ
10. ในช่วงเวลาว่างงานพื้นฐานอาชีพ ขณะที่ครูกำลังสำรวจการประติมากรรมอยู่ ถ้ามีเพื่อนคนที่นักเรียนไม่ชอบมาเยี่ยมยังนักเรียนจะรู้สึกพร้อมทั้งความ เรื่องที่เขายืน		
11. ในช่วงเวลาว่างงานนักเรียน ถ้าครูผู้สอนเป็นคนที่นักเรียนไม่ชอบ ทำให้นักเรียนเบื่อหน่ายจึงลุกขึ้นเดินไปมาแก่งยืมกินของปากกา แล้วผลักเก้าอี้ให้ล้ม เพื่อความสนุกและหายเบื่อหน่าย		
12. ในขณะที่นักเรียนกำลังระบายสีอยู่แล้วเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ หันมา ยิ้มของแต่บังเอิญทำภาพของนักเรียนเสียหาย นักเรียน โกรธมาก เพราะพยายามวาดอยู่นาน จึงต่อว่าอย่างรุนแรง และหยามคายพร้อมทั้งประกาศว่าจะไม่ให้ยิ้มของอีก		
13. ในขณะที่เดินทางกลับบ้านกับเพื่อนแล้วมีเพื่อนห้องอื่น หรือโรงเรียน อื่นมาเข้าหาแต่ที่นักเรียนจนทนไม่ได้ นักเรียนจึงได้ตอบและทำหาย เขา		
14. ถ้ามีเพื่อนมาหยิบของ ของนักเรียนไปโดยไม่บอกก่อน นักเรียน จะโกรธมากถ้าบ่อยครั้งนักเรียนจะต่อว่าอย่างรุนแรงเพื่อ เขา		
15. ถ้าบังเอิญนักเรียนได้ยินคนข้างบ้านกำลังโก่นหาตำหนิการกระทำ ของนักเรียนอยู่ นักเรียนโกรธจึงตะโกนด้วยถ้อยคำรุนแรง ตอบเขาไป		
16. ถ้าครูให้การบ้านมาก งานที่ได้รับมอบหมายอีกหลายชิ้นก็ยังทำ ไม่เสร็จทั้งยังให้สอบไล่อีก นักเรียนจะรู้สึกเครียดหงุดหงิด ถ้าใครมากระเข้าเข้าหา นักเรียนจะตวาดด้วยถ้อยคำ ที่รุนแรง		

	ทำ	ไม่ทำ
17. ขณะเข้าแถวรอซื้ออาหารอยู่ถ้ามีใคร เขามือยื่นเข้ามาศีรษะของนักเรียนเพื่อแย่งซื้อก่อนนักเรียนจะไม่พอใจจึงหันไปตำหนิเพื่อให้เขารอดจนถึงคิวก่อน		
18. ถ้ามีครูสาวสวยเข้ามาสอนใหม่ นักเรียนอยากได้ครูสนใจบ้างแต่ไม่รู้จะทำอะไรจึงชวนเพื่อนส่งเสียงล้อเลียนครู		
19. ในช่วงเวลาเรียนครูสั่งให้ทำแบบฝึกหัดและส่งใบว่าวโมงแต่ปรากฏว่านักเรียนไม่ได้เตรียมอุปกรณ์มาจึงทักสินใจดึงเอาอุปกรณ์ต่าง ๆ จากเพื่อนที่กำลังใช้อยู่ เพื่อทำของตนเองให้ทันเวลา		
20. ขณะเรียนหนังสือ นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย ง่วงนอน และสายตาเปลี่ยนไปเห็นเพื่อนคนที่ไม่ชอบทักกำลังสนใจฟังครูอยู่ นักเรียนอยากแกล้งเขามาก เวลาครูพูดจึงใช้กระต่ายไ้เป็นก้อนขว้างเพื่อนคนนั้นเล่น		
21. ถ้ามีคนไปฟ้องครูว่านักเรียนแกล้งเขาทำให้ครูตำหนิและลงโทษนักเรียนอย่างรุนแรงนักเรียนโกรธแค้นมากถ้ายังทำอะไรไม่ได้ก็จะกล่าวอาฆาตให้เขาได้ยิน		
22. ถ้ามีใครมาบอกนักเรียนว่ามีคนนิทานนักเรียนไม่ในทางที่ไม่ดีนักเรียนจะตรงเข้าไปปลุกและต่อยกม้านิทานนักเรียนทันที		
23. ในการเรียนวิชาบทหนึ่งครูให้นักเรียนผลิตกันออกมาพูดหน้าชั้นนักเรียนเกิดความประหม่ากลัวและคิดว่าเป็นการเพิ่มภาระที่ไม่ดีเลย นักเรียนจึงไม่ยอมออกไปพูดไม่ว่าครูจะเรียกกี่ครั้งก็ตาม		

	ทำ	ไม่ทำ
24. ถ้ามีเพื่อนล้อชื่อพ่อแม่ของนักเรียน นักเรียนจะไม่พอใจอย่างมาก เพราะเป็นการล้อเลียนที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม จึงใช้กำลังกายทำรุนแรงเพื่อนคนนั้นทันที		
25. ขณะที่ครูเรียกนักเรียนออกไปพูดหน้าชั้น แล้วมีเพื่อนให้สาลือเลียน ทำให้ให้อับอายนักเรียนโกรธมาก เมื่อพูดเสร็จจะเข้าไปผลักอกเพื่อนคนนั้นทันที		
26. สมมติว่าครูจัดพานักเรียนไปทัศนศึกษาชายทะเลเล่นเรือใบเหี่ยวเกาะ นักเรียนอยากไปมากแต่พ่อแม่ไม่อนุญาตให้ไปและไม่แข็งแรงเหตุผลเลยนักเรียนผิดหวังมาก เสียใจจุดหนึ่งตั้งวันเห็นอะไรอยู่ใกล้เรือจะจับขวางป่าทั้ง		
27. สมมติว่านักเรียนทะเลาะกับเพื่อนในห้อง แล้วมีคนห้ามสั่งให้เลิกกัน โดยไม่ฟังเหตุผลทั้งตำหนินักเรียนด้วย นักเรียนโกรธจึงพูดด้วยถ้อยคำรุนแรงออกไป		
28. สมมติว่านักเรียนกับเพื่อนตั้งใจทำว้าวเพื่อเล่นด้วยกันในวันหยุด แต่พยายามทำมานานแล้วยังใช้ไม่ได้ซักทีทำให้เบื่อก่อนและท้อแท้มากถ้ามีใครมาชวนนักเรียนไปซื้อของนักเรียนจะหงุดหงิดและขว้างปาสิ่งของ		
29. นักเรียนเห็นเพื่อน ๆ แอบสูบบุหรี่แล้วนึกอยากลองสูบบ้าง จึงหัดสูบบรรยากาศในห้องเห็นและจะไปบอกพ่อแม่ นักเรียนจึงสูบบุหรี่และบังคับไม่ให้พี่น้องไปฟ้องพ่อแม่		

	ทำ	ไม่ทำ
30. ขณะเดินทางกลับบ้านพร้อมเพื่อนมีนักเรียนกลุ่มที่เกิดความหลัง ตะโกนทิ่มแทงถูกตัวนักเรียนอย่างแรง นักเรียนรู้สึกเจ็บ จึงชวนเพื่อนหยิบก้อนหินขว้างนักเรียนกลุ่มนั้นทันที		
31. ขณะกำลังเขี้ยวกรี้ยวอย่างสนุกสนาน บังเอิญมีเพื่อนห้องอื่น ถอยมาเหยียบเท้านักเรียนพอดีนักเรียนรู้สึกเจ็บมาก นักเรียนจึงด่าเพื่อนคนนั้นทันที		

แบบสอบถามเพื่อประเมินความรู้สึก

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อประเมินความรู้สึกที่นักเรียนได้จากการปฏิบัติของพ่อแม่หรือผู้ปกครองตลอดจนบุคคลภายในครอบครัวของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร ซึ่งจะประเมินได้เป็น 3 ระดับ คือ

3. นักเรียนได้รับการปฏิบัติอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา
2. นักเรียนได้รับการปฏิบัติอย่างนั้นบ้างเป็นบางครั้ง
1. นักเรียนไม่ได้รับการปฏิบัติอย่างนั้นเลย

แบบสอบถามนี้ไม่มีข้อใดผิดข้อใดถูก แต่เป็นแบบประเมินความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการปฏิบัติของบุคคลในครอบครัว ฉะนั้นโปรดตอบด้วยความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน เพราะนั่นคือ คำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยทำเครื่องหมายในช่องที่ต้องการ

	1	2	3
1. เวลาที่พ่อแม่ทะเลาะกันข้าพเจ้ามักจะถูกลงโทษด้วยเสมอ			
2. ถ้าพี่หรือน้องทำความผิดข้าพเจ้ามักจะถูกลงโทษด้วยทั้งที่ ข้าพเจ้าไม่ได้ทำความผิดอะไร			
3. ถ้าข้าพเจ้าทะเลาะกับพี่น้องข้าพเจ้าจะถูกลงโทษมากที่สุด			
4. ข้าพเจ้าเป็นคนที่พ่อแม่ชอบว่าเป็นตัวก่อกวน หรือเป็นคน หาเรื่องก่อน ทั้งที่ความจริงไม่ใช่			
5. เวลาที่พ่อแม่มีของมาฝากข้าพเจ้ามักได้รับของน้อยกว่า คนอื่น ๆ			
6. ข้าพเจ้าจะได้รับของฝากเป็นคนสุดท้ายเสมอ			
7. ถ้าของฝากมีน้อยมักจะอดได้ของ			

	1	2	3
8. ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังเล่นของเล่นอยู่เพลินเพลินก็มักจะถูกบังคับ ให้ทิ้งหรือซ่อนเล่นก่อน			
9. เมื่อข้าพเจ้าทำของเสียหายก็จะถูกลงโทษแต่คนอื่นทำบ้าง กลับไม่ถูกลงโทษ			
10. ข้าพเจ้าไม่เคยได้รับเสื้อผ้าสวย ๆ แต่คนอื่นได้รับอยู่บ่อย ๆ			
11. ข้าพเจ้ามักจะได้รับช่วงของที่ใช้แล้วจากที่ ๆ นื่อง ๆ			
12. เวลาที่พ่อแม่พี่น้องออกไปเที่ยวนอกบ้านคนที่ต้องอยู่ เฝ้าบ้าน คือ ข้าพเจ้า			
13. เมื่อข้าพเจ้าอยากได้ของเล่นก็ขอจากพ่อแม่ไม่ได้			
14. เวลาที่พ่อแม่แสดงความรักต่อลูก ๆ ข้าพเจ้าจะถูกปล่อย ให้แก้อยู่คนเดียว			
15. ข้าพเจ้าเคยได้ยินพ่อแม่พูดว่าอยากให้ข้าพเจ้าไปอยู่ เสียที่อื่น			
16. ข้าพเจ้ารู้สึกที่พ่อแม่ลงโทษข้าพเจ้าด้วยวิธีที่รุนแรง			
17. ในระหว่างที่พ่อแม่ให้ความรักข้าพเจ้าน้อยกว่าทุกคน			
18. ข้าพเจ้ามีหน้าที่ต้องรับใช้ทุกคนภายในบ้าน			
19. เมื่อข้าพเจ้าเริ่มก้าวเข้าไปในบ้าน บรรยากาศภายในบ้านจะ เริ่มเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดีทันที			
20. เมื่อได้ยินเสียงเอะอะภายในบ้าน ข้าพเจ้าจะหันหลังกลับ ออกไปทันที			
21. เมื่อขณะที่ทุกคนกำลังสนุกสนานกัน ถ้าข้าพเจ้าเข้าไปร่วม ด้วยบรรยากาศจะเลวลงไปในทันที			

	1	2	3
22. ข้าพเจ้ารู้ว่าพ่อแม่ไม่ชอบข้าพเจ้า			
23. ข้าพเจ้าได้ยินอยู่เสมอว่าทุกคนไม่ต้องการข้าพเจ้า			
24. พ่อแม่เคยพูดว่าข้าพเจ้ามีลักษณะเหมือนคนที่ท่านไม่ชอบ			
25. ข้าพเจ้าได้รับคำตำหนิอยู่ตลอดเวลา			
26. เวลาข้าพเจ้าเสียใจหรือร้องไห้ก็ไม่เคยมีใครสนใจ			
27. ข้าพเจ้ามักจะถูกจ้องจับผิดอยู่ตลอดเวลา			
28. เวลาที่ข้าพเจ้าทำอะไรผิดพลาดมักจะถูกซ้ำเติมเสมอ			
29. ข้าพเจ้ามักจะถูกตำหนิด้วยคำรุนแรงเสมอ			
30. ข้าพเจ้าทำอะไรมักไม่ถูกใจคนอื่น			
31. ข้าพเจ้ามักทำตามความคาดหวังของคนอื่นไม่ได้			
32. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำตามใจตัวเองได้			
33. ทุกคนภายในครอบครัวไม่พอใจการกระทำของข้าพเจ้า			
34. ข้าพเจ้ามีพ่อแม่ก็เหมือนไม่มี			
35. ข้าพเจ้าไม่เคยได้รับความสุขจากพ่อแม่เหมือนคนอื่น			
36. ข้าพเจ้ามักจะได้รับความเฉยเฉย			
37. ข้าพเจ้าทำอะไรจะต้องผิดทุกครั้งในสายตาของทุกคน			
38. ทุกคนในบ้านไม่สนใจว่าข้าพเจ้าจะทำอะไร			
39. ไม่มีใครชอบในสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ			
40. ที่บ้านไม่มีใครอยากพูดกับข้าพเจ้า			
41. ข้าพเจ้าเป็นเหมือนคนแปลกหน้าภายในบ้าน			
42. เวลาได้ยินเสียงคนพูดดัง ๆ ข้าพเจ้าทำอะไรไม่ถูก			
43. พ่อแม่ไม่เคยยินดีกับความสำเร็จของข้าพเจ้า			

	1	2	3
44. เวลาอยู่ต่อหน้าคนอื่นพ่อแม่มักเสริมทำดีกับข้าพเจ้า			
45. บ้างครั้งข้าพเจ้าก็ถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล			
46. ข้าพเจ้าไม่มีสิทธิที่จะโต้แย้งกับใครทั้งสิ้นเมื่ออยู่ในบ้าน			

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีทำ

นั่งพิงหลังเก้าอี้ในท่าสบาย ไม่สวมรองเท้า อยู่ในชุดเสื้อที่ใส่สบาย หายใจลึก ๆ สักครึ่งสองครึ่ง แล้วหลับตา เพื่อให้ความสนใจอยู่ตามกล้ามเนื้อกายของตนเอง

เริ่มต้นโดยให้ความรู้สึกนึกคิดอยู่ที่เท้า เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้งสองข้างโดยจะเกร็งให้เครียดมากที่สุด ด้วยการยกเท้าเข้าขึ้น ให้สัมผัสเท้าอยู่กับพื้น แล้วทิ้งเกร็งทั้งสองนิ้วเท้าทั้งสองส้นเข้าไป (ดังในภาพประกอบรูปบน) เกร็งให้แรงจนรู้สึกเครียดที่สุด แต่ต้องไม่แรงเกินไปจนเกิดปวดเคล็ดขึ้นมา หลังจากนั้นก็จุ่ม ๑ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ ให้รู้ตัวว่ากล้ามเนื้อกำลังผ่อนคลายออก จนอยู่ในสภาพที่ไม่มีการเกร็งอีกเลย เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ เปรียบเทียบความรู้สึกขณะที่เกร็งเครียดอยู่กับขณะที่ผ่อนคลายวางอยู่ว่าต่างกันอย่างไร

แล้วจึงให้ความสนใจความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่น่องให้เครียดที่สุด โดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าลงกับพื้นให้แน่น เรียนรู้ความเครียดตามกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ถูกกระทบกระเทือนไปด้วย เมื่อน่องเครียดมากที่สุดแล้ว จุ่ม ๑ คลายออก ปล่อยวางส้นเท้าลงตามปกติ ไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้ออะไรอีก รวมทั้งกล้ามเนื้อชุดอื่นที่เหลือเครียดไปนั้น ให้ปล่อยวางผ่อนคลายออกด้วย

ต่อไปจึงเลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา เกร็งกล้ามเนื้อชุดนี้ โดยใช้ส้นเท้ากดไว้ที่พื้นให้แน่นและแรง จนรู้สึกกล้ามเนื้อที่หน้าขามวดเป็นมัด และเมื่อยขามากแล้ว จุ่ม ๑ คลายออกช้า ๆ อย่างรู้ตัว

ต่อไปให้ความสนใจความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้ท้องเครียด โดยการเกร็งกล้ามเนื้อที่ท้องไว้ เหมือนกับกำลังเกร็งไว้เพื่อต้านคนจะมาชกหน้าท้องของคุณ กลับลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งให้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจุ่ม ๑ ปล่อยกล้ามเนื้อให้คลายออก หายใจลึก ๆ แรง ๆ สัก 2 - 3 เที้ยว เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่ท้องสักครู่ ปล่อยให้อยู่ในสภาพสบายที่สุดเท่าที่จะทำได้

ต่อไปจึงให้ความคิดความรู้สึกเลื่อนขึ้นมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น หายใจเต็มปอด แล้วกลืนลมหายใจไว้ พร้อมกับใช้ฟันเขมทั้งสองข้างหนีบไว้ให้เกร็งยิ่งขึ้น จนรู้สึกเกร็งถึงที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ ปลดลมหายใจออกและกลัมน้ำบริเวณอกช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง แล้วเรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าอกสักรู้ หายใจสบายให้เป็นปกติก่อน

ต่อไปจึงค่อยให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อและนิ้วมือถึงเกร็ง โดยการกำหมัดทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้ที่ไว้เล็บยาวอาจใช้นิ้วทั้งสิบไว้ในลักษณะเหมือนกำลึงบีบอะไรอยู่ แล้วเกร็งข้อนิ้วทั้งสิบให้เกร็งที่สุด หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ ผ่อนออกช้า ๆ จนนิ้วมือทั้งสิบอยู่ในสภาพผ่อนคลายตามโครงสร้างของแต่ละคน โดยไม่เกร็งหรือเมื่อยอย่างเจตนาแต่อย่างใด

ต่อไปให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขน ยกแขนอยู่ข้างตัว ให้ตั้งฉากกับตัวหงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือกดเข้ามาจนหน้าแขนเกร็งเป็นสันเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเกร็งที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนกล้ามเนื้อออก แล้ววางแขนลงอยู่ข้างตัว โดยไม่ใช้กล้ามเนื้ออะไรอีก

ต่อไปให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง ทำให้ไหล่ถึงเกร็งโดยยกไหล่ หรือห่อไหล่ขึ้นให้สูงที่สุด เพื่อให้เกิดความเกร็งเกร็งที่สุด จนทนไม่ไหวแล้วจึงค่อย ๆ ปลดวางลงช้า ๆ ให้คลายออกจนอยู่ในสภาพผ่อนคลายที่สุด อาจโอบไหล่เล็กน้อย ถ้าไม่แน่ใจว่ากล้ามเนื้อปล่อยวางได้หมด หักหลักครู่หนึ่งเพื่อสำรวจว่า กล้ามเนื้อกายส่วนอื่น ๆ อยู่ในสภาพผ่อนคลาย ไม่เผลอเกร็งกล้ามเนื้อชุดใดชุดหนึ่งค้างอยู่

ต่อไปจึงให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณคอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อนไหวง่าย ถ้าเกร็งแรงเกินไปอาจเกิดเคล็ดขัดยอกขึ้นได้ จึงควรค่อย ๆ เพิ่มความเกร็งอย่างรู้ตัวจนถึงเกร็งที่สุด อย่าหักโหมเกร็งแรงหรือเร็วเกินไป ก่อนเกร็งควรตั้งคอให้อยู่ในระดับตรง ยกฝ่ามือทั้งสองข้างรองไว้ใต้คาง แล้วจึงกดคางเข้าหาฝ่ามือในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านไว้ ให้น้ำหนักกดและดันพอ ๆ กัน โดยใช้แรงกดจากบริเวณหลังคอ ให้หลังคอเกร็งเกร็งที่สุด พยายามให้บริเวณคางที่ดันไว้ปวดเกร็งน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ เสร็จแล้วจึงค่อย ๆ คลายแรงกดและแรงดันออก

ปล่อยมือลง ให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณลำคอทั้งหมด เรียนรู้ถึงความผ่อนคลายลึกครู่ แล้วจึงยกมือทั้งสองข้างประสานกันไว้อยู่ที่หลังศีรษะ ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งอีก โดยการใช้มือดันศีรษะมาข้างหน้า แต่ให้แรงคอต้านกลับให้ศีรษะคงอยู่ในสภาพตั้งตรง ให้แรงดันกับแรงต้านพอกัน จนรู้สึกคอเกร็งเครียดที่สุด จึงค่อย ๆ คลายแรงกดและแรงต้านออกช้า ๆ ปล่อยมือลง แล้วปล่อยให้คออยู่ในสภาพผ่อนคลายลึกครู่

ต่อไปให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้หน้าผากเกรียด โดยการรเลิควิวทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากเป็นริ้วรอย ให้เครียดที่สุดจนขยายไปทั่วใบหน้าและบริเวณขมับทั้งสองข้างแล้วค่อย ๆ คลายออก จนรู้สึกผ่อนคลายแถวใบหน้าและบริเวณขมับด้วย

ต่อไปให้ตัวตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วทั้งสองเข้าหากัน จนรู้สึกเส้นประสาทภายในสมองและทั่วใบหน้าเกรียดไปหมด เมื่อเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายคิ้วออก แล้วให้ความรู้สึกผ่อนคลายภายในสมองและใบหน้าลึกครู่

ต่อไปให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่ตา ถ้ามืดมนั้นเป็นบริเวณที่บอบช้ำได้ง่าย อีกส่วนหนึ่ง การทำให้เกร็งเครียดจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ไม่ควรทำแรงและเร็วเกินไป ควรค่อย ๆ ปิดตาให้แน่นสนิทและกดแรงขึ้นอย่างรู้ตัว จนได้จิตใจที่แรงและแน่นขึ้นต่อไป จนรู้สึกเส้นประสาทภายในสมองและบริเวณใบหน้าเกรียดที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนอยู่ในสภาพผ่อนคลายสามารถกลอกลูกตามภายในไปมาได้สบาย ๆ

ต่อไปให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มตึงเครียด โดยการบวมหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน จนรู้สึกเครียดที่สุด จึงค่อย ๆ ปล่อยออกหรืออาจทำให้แก้มเกรียดโดยการยิ้มเปิดปากให้แบ่งกว้างจนเปรี๊ยะไปทั้งสองข้างให้มากที่สุด จนใบหน้าตึงไปหมด แล้วจึงค่อย ๆ ปล่อยกลับก็ได้เช่นกัน

ต่อไปความคิดความรู้สึกเลื่อนมาอยู่ที่บริเวณปาก ทำปากให้ตึงเครียด โดยการเผล่ปาก หรือให้ริมฝีปากบนและล่างปิดแนบสนิทให้มากที่สุด จนเครียดถึงที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกปล่อยให้ริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของมัน ไม่ต้องคอยเผล่ปาก ปิดปากให้แน่นกันอยู่ตลอดเวลา

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต

เริ่มจากการนั่งลงในที่ ๆ สบาย แล้วหลับตาลงเบา ๆ สัมผัสร่างกายทุก ๆ ส่วน ให้ผ่อนคลายไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อแต่อย่างใด ปลดปล่อยกล้ามเนื้อทุกส่วนตามสบาย ตามวิธีที่เรียนรู้มาจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อมาแล้ว เมื่ออยู่ในลักษณะที่สบายแล้วจึงเริ่มฝึก โดยมีหลักการอยู่ 3 ขั้นตอนคือ

ขั้นที่ 1 ให้จิตสัมผัสอยู่ตามจุดของกล้ามเนื้อ โดยภาพประกอบให้เข้าใจชัดเจนว่าแต่ละส่วนจะต้องให้จิตอยู่ตรงจุดใดบ้าง นิ่งอยู่ตรงจุดนั้นให้ดี ไม่ใช่เป็นการนึกคิดว่า เป็นภาพของหน้าผาก ทา จมูก หรืออื่น ๆ ในลักษณะที่เป็นภาพลอยอยู่เบื้องหน้า จิตนั้นต้องแตะอยู่ที่กล้ามเนื้อกายอย่างแท้จริง มีความรู้สึกจริง ๆ ความคิดอาจจะจินตนาการ เป็นภาพขึ้นมา ตรงบริเวณกล้ามเนื้อนั้นบ้างก็ไม่ใช่เป็นไร

ขั้นที่ 2 เมื่อจิตสัมผัสอยู่ตามจุดของกล้ามเนื้อดังกล่าวแล้ว ก็ให้รู้ตัว หรือพิจารณาว่ากล้ามเนื้อบริเวณจุดนั้นอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายดีแล้วหรือยัง หากรู้ว่ากล้ามเนื้อยังมีการเกร็งอยู่ ก็ต้องค่อย ๆ ปลดปล่อยลงเสียก่อน เช่น เมื่อเวลาที่จิตกำลังสัมผัสอยู่ที่ปาก หากรู้ตัวว่าริมฝีปากทั้งสองยังไม่อยู่ ก็ต้องปล่อยวางออกให้ริมฝีปากปล่อยอยู่ตามสบาย ตามโครงสร้างธรรมชาติของแต่ละคน ไม่พยายามใช้กล้ามเนื้อปิดไว้แต่อย่างใด

ขั้นที่ 3 เมื่อจิตสามารถสัมผัสอยู่กับจุดต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อได้แล้ว รู้ตัวว่าปล่อยวางกล้ามเนื้อตามจุดต่าง ๆ ได้ดีแล้ว ก็ให้เริ่มนับจังหวะละ 1 วินาที ในขณะที่จิตสงบนิ่งอยู่กับบริเวณตามจุดต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อนั้น ๆ โดยการคิดนับหนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า ๆ ในใจ ห่างกันจังหวะละประมาณ 1 วินาที แต่ไม่ต้องใส่ใจกับตัวเลขให้มากนัก นึกมันอยู่ในใจ เพื่อให้มีการควบคุมจิตให้สัมผัสอยู่กับจุดต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อได้นานเท่า ๆ กัน ไม่เร็วเกินไปหรือช้าเกินไป เมื่อนับถึงสี่แล้ว ต้องเลื่อนจิตไปสัมผัสอยู่กับจุดของกล้ามเนื้ออื่นต่อไปตามลำดับ ไม่ว่าจิตจะสามารถสัมผัสอยู่กับบริเวณกล้ามเนื้อจุดนั้นได้ดีหรือไม่ก็ตาม

ในการเริ่มฝึกใหม่ ๆ จิตอาจจะไม่สามารถสัมผัสอยู่กับจุดต่าง ๆ ดังกล่าวได้ดี อาจจะโน้มเอียงไปทางใดทางหนึ่งมากเกินไปก็อย่ากังวลใจ ค่อย ๆ ฝึกไปโดยมีเป้าหมายที่จะให้จิตสามารถสัมผัสอยู่กับกล้ามเนื้อที่แจ้งออกทั้งสองข้างให้เท่ากันได้มากที่สุด

การฝึกจะแบ่งออกเป็น 3 ด้านด้วยกัน คือ ด้านข้าง ด้านหน้า และด้านหลัง
 อันดับแรกจะเป็นการฝึกด้านข้าง การฝึกจะเริ่มจากการให้จิตมาสัมผัส อยู่ที่
 หน้าผากเป็นบริเวณแรก ต่อจากนั้นจึงให้จิตมาสัมผัสที่ปลายตาทั้งสองข้าง ลงมาที่จมูก
 แล้วแยกออกไปที่แก้ม แล้วลงมาที่มุมปาก และลงมาที่คาง ต่อจากนั้น จิตเลื่อนลงมาสัมผัส
 ที่บริเวณสองข้างของลำคอ แล้วแบ่งออกไปที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง แขนส่วนบน แขนส่วนล่าง
 สุดท้ายให้ความรู้สึกนั้นมาอยู่ที่ฝ่ามือ หรือบริเวณทั้งสิบ เป็นการเสร็จการฝึกด้านข้าง 1 รอบ
 แล้วกลับไปเริ่มต้นใหม่จนครบ 3 รอบ จึงเป็นการสิ้นสุดการฝึกด้านข้าง

อันดับสอง เป็นการฝึกด้านหน้า ซึ่งเริ่มฝึกตั้งแต่หน้าผาก เช่นเดียวกับบทแรก
 และให้จิตสัมผัสกับจุดบริเวณกลางเนื้อที่ใบหน้าตามลำดับ แต่จะเริ่มเปลี่ยนที่สำคัญมาเป็น
 ลำคอด้านหน้า ต่อจากนั้นจึงเลื่อนลงมาที่หน้าอก หน้าท้องส่วนบน หน้าท้องส่วนล่าง และ
 จุดสุดท้ายอยู่ที่ระหว่างขา (ให้มีความรู้สึกสัมผัสอยู่ที่สองข้างอวัยวะของผู้ชายหรือข้าง
 อวัยวะของผู้หญิง) มีวิธีฝึกเช่นเดียวกันกับการฝึกด้านข้างคือให้จิตสัมผัสอยู่ที่บริเวณ
 กล้ามเนื้อ และรู้ตัวว่าปล่อยวางไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อแล้ว จึงปล่อยทิ้งไว้ในใจ เลื่อน
 ความรู้สึกหรือจิตไปตามจุดต่าง ๆ จนถึงจุดสุดท้าย แล้วจึงกลับไปเริ่มต้นใหม่ได้ครบ 3 รอบ
 จึงเป็นการเสร็จสิ้นการฝึกด้านหน้า

อันดับที่สาม เป็นการฝึกในส่วนของอวัยวะที่อยู่ด้านหลัง โดยเริ่มจากหน้าผาก
 แล้วจึงเลื่อนไปกลางศีรษะ หลังคอ แขนหลัง เอว สะโพก ก้น (บริเวณกล้ามเนื้อที่สัมผัส
 อยู่บั้นท้าย) ขาส่วนบน (จากก้นลงมาจนถึงข้อต่อของหัวเข่า โน้ตทั้งสองข้างจุดสุดท้าย
 คือเท้าหรือบริเวณนิ้วเท้าทั้งสิบตามลำดับ มีวิธีฝึกเช่นเดียวกันกับการฝึกด้านข้างและด้านหน้า
 ทำซ้ำจนครบสามรอบ จึงเป็นการเสร็จสิ้นการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต
 อย่างสมบูรณ์)

เมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญแล้ว อาจจะลดจังหวะลงจาก 4 เป็น 3, 2 และ 1
 ตามลำดับ

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายในด้วยจิต

เริ่มจากการนั่งในลักษณะที่รู้สึกสบาย หลังตาลงเบา ๆ เพียงให้ผนังตาปิดไม่เกร็ง กล้ามเนื้อตาแต่อย่างใด และสำรวจ พิจารณาร่างกายทุกส่วนให้ผ่อนคลายไม่มีการเกร็ง กล้ามเนื้อหลังเหลืออยู่ ปล่อยวางกล้ามเนื้อทุกส่วนตามสบาย ตามวิธีที่ได้เรียนรู้มาจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่ออยู่ในลักษณะที่สบายดีแล้ว จึงเริ่มใช้จิตไปสัมผัสที่ดวงตา ทั้งสองข้าง หลังจากนั้นจึงเริ่มดึงเอาความรู้สึกลากลึกเข้าไปในกระโหลกศีรษะ จะรู้สึก ว่าอยู่กึ่งกลางกระโหลกศีรษะ จากนั้นจึงค่อย ๆ เลื่อนความรู้สึกนั้นมาอยู่ที่คอ หน้าอก ช่องท้อง และที่ทวารหนัก โดยให้จิตสัมผัสอยู่กับจุดนั้น ๆ นาน 1 นาที และจึงค่อย ๆ เลื่อนไปยังจุดอื่น ๆ ค่อยไป ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนครบสามรอบ เช่นเดียวกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอก

เมื่อฝึกคล่องแล้ว ก็จะลดระยะเวลาที่จิตสัมผัสอยู่กับจุดต่าง ๆ เพียงจุดละ ครึ่งนาที

การฝึกจิตคลุมกายภายนอก

เริ่มจากการนั่งในลักษณะที่สบาย ผ่อนคลายไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อแต่อย่างใด หลังตาลงเพียงแต่ให้ผนังตาปิดสนิท โดยไม่ใช้กล้ามเนื้อควบคุมแต่อย่างใด พิจารณาร่างกายทุกส่วนให้ปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางดีแล้วจึงเริ่มการฝึกในด้านข้าง โดยให้จิตอยู่ที่หน้าผาก ในจังหวะที่หายใจเข้า เมื่อหายใจออกให้จิตเลื่อนไปสัมผัสตามจุดต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อที่เคยเรียนรู้มาแล้ว จากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายนอกด้วยจิต โดยเลื่อนลงอย่างรวดเร็ว จนสุดปลายมือในช่วงระยะเวลาที่หายใจออกเพียงครั้งเดียวทำเช่นนี้จนครบ 10 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนไปฝึกทางด้านหน้าและด้านหลังตามลำดับ ให้ครบด้านละสิบครั้ง จึงเป็นการฝึกที่สมบูรณ์ใน 1 ครั้ง ของแต่ละวัน

การฝึกผ่อนคลายแบบจิตคลุมกาย (progressive relaxed awareness)

การฝึกจิตคลุมกาย เป็นการฝึกให้เกิดความมีสติความรู้สึกตัว และการผ่อนคลายให้เกิดขึ้นพร้อมกัน

การฝึกเริ่มจากการนั่งในลักษณะที่สบาย หลังตาลงเพียงให้พนักพิงติดสนิทไม่เกร็งกล้ามเนื้อคอแต่อย่างใด และพิจารณาร่างกายทุกส่วนให้ผ่อนคลาย ไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อหลังเหลืออยู่ ปล่อยว้างกล้ามเนื้อทุกส่วนตามสบาย ตามวิธีที่ได้เรียนรู้มาจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายพร้อมอยู่ในลักษณะที่สบาย จึงเริ่มจากการหายใจเข้า แล้วคอยกะจังหวะลมหายใจออกในขณะที่เริ่มหายใจออกให้ความรู้สึก หรือจิตอยู่ที่กึ่งกลางศีรษะ แล้วเคลื่อนลงมาจับตามจุดต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยจิต ตามลำดับทุกจุดกระจายไปทั่วร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะลงมาถึงปลายเท้าทั่วตัวในเวลาเดียวกัน ภายในช่วงของการหายใจออกเพียงครั้งเดียว

เมื่อจิตหรือความรู้สึกคลุมลงมาถึงปลายเท้าแล้ว ก็เป็นอันว่าเสร็จสิ้นการฝึกเพียง 1 รอบ ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ 10 รอบ จึงเป็นการเสร็จสิ้นการฝึกจิตคลุมกายในแต่ละครั้ง

การฝึกการผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกายเพื่อลดความก้าวร้าวของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนานาชาติอู่ตะเภา
กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
สมชาย เตียวตระกูล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้า
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กุมภาพันธ์ 2529

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มภายใน การลดความก้าวร้าว โดยผู้วิจัยได้ตั้งสมมุติฐานไว้ว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายแบบจิต กลุ่มภายในจะมีความก้าวร้าวลดลง สำหรับกลุ่มควบคุมก็จะมีมีความก้าวร้าวลดลงด้วยเช่นกัน กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมดจำนวน 16 คน กำลังเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียน นาคนาวาอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร ซึ่งสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มภายในเป็นจำนวน 12 ครั้ง สำหรับกลุ่มควบคุมจะได้รับข้อเสนอแนะเรื่องการลดความก้าวร้าวเป็นจำนวน 12 ครั้งเช่นกัน เครื่องมือที่ใช้ประเมินผลคือ แบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถาม ของ เพชรสุดา เพชรใส การวิจัยนี้ใช้รูปแบบของการทดลอง สองกลุ่มมีการทดสอบทั้งก่อน และหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การทดสอบค่าที ($t - test$) ผลของการวิจัยพบว่า การฝึกผ่อนคลายแบบจิตกลุ่มภายในมีผลให้ความก้าวร้าวของนักเรียน ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

REDUCTION OF AGGRESSIVENESS BY PROGRESSIVE RELAXED
AWARENESS OF PRATOM SUKSA 6 STUDENTS AT
NAKNAWA - UBPRATUM SCHOOL, BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

SOMCHAI TEAOTRAGOO

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

February 1986

The purpose of this research was to study the effects of Progressive Relaxed Awareness on reduction of aggressiveness. The hypothesis was that participants in Progressive Relaxed Awareness group would decrease aggressiveness, and members of the control group would also show decrease. The sample included 16 Prathom Suksa 6 students at Naknawa Ubpratum school, Bangkok. Subjects were randomly assign to an experimental group and control group, each group comprising 8 students. The experimental group participated in Progressive Relaxed Awareness Training for 12 sessions. The control group recieved information on reduction of aggressiveness for 12 sessions. The instrument used to measure aggressiveness was a questionnaire constructed by Petsuda Petsai. The randomized pretest - Posttest control group design was used. The statistical method for data analysis was t - test at the .01 level of significance. The result showed that Progressive Relaxed Awareness training was effective in reducing aggressiveness.