

การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน

บทคัดย่อ
ของ
ศุภวรรณ ศรีประภา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2548

ศุภวรรณ ศรีประภา. (2548). *การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา , อาจารย์ชวลิต รวยอาจิน.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน โดย 1) เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง 3) เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) เครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรมคือ แบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ t-test for dependent samples และ t-test for independent samples

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงหลังจากได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงหลังจากใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP CONTINGENCY AND SELF HELP
PROGRAM TO RELIEVE VIOLENCE BEHAVIOR OF STUDENTS

AN ABSTRACT
BY
SUPAWAN SRIPRAPHA

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2005

Supawan Sriprapha. (2005). *A Comparison of The Effects of Group Contingency and Self Help Program to Relieve Violence Behavior of Students*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist Prof. Dr. Nanta Sooraksa, Mr. Chawalit Ruayajin.

The purpose of this experimental research was to compare the effects of group contingency and self help program to relieve violence behavior of students. The study was conducted in order to accomplish the following objectives. The first was to compare the student's violence behavior before and after the group contingency program. The second was to compare student's violence behavior before and after the self help program. The third was to compare student's violence behavior whose participated in contingency program and self help program. The subjects were 16 Prathom Suksa VI students of Aroonpradit school in Petchaburi in the academic year 2004 whose violence behavior were higher than 75 percentile rank . The subject were divided into two experimental groups, each group consisted of eight students. The group contingency procedure was applied to the experimental group I while the self help procedure was given to the experimental group II. The ABA reversal design was a research design. Time sampling behavioral sheet was used for data recording. The data were analyzed by t-test for dependent samples and t-test for independent samples

The results were as follow :

1. The student's violence behavior in the experimental group I significantly relieve after participated in contingency program at .01 level.
2. The student's violence behavior in the experimental group II significantly relieve after participated in self help program at .01 level.
3. There was statistically significant differences at .01 level between the student's violence behavior whose participated in contingency program and self help program.

การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน

ปริญญานิพนธ์
ของ
ศุภวรรณ ศรีประภา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขไขกลุ่มกับการช่วยเหลือตนเอง
เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน

ของ
นางสาวศุภวรรณ ศรีประภา

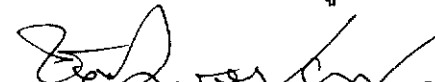
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สิริรักษา)

.....กรรมการ
(อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ชวลิต รวยอาจิน กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาเพื่อให้ความรู้ คำแนะนำ ตลอดจนเสนอแนวคิด และปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและความเสียสละของทั้งสองท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ. วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และอาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำ แนวคิด ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณคุณคณาจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้อบรมสั่งสอน ให้ความรู้ และให้ความช่วยเหลือในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหาร อาจารย์ และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี ที่ได้ให้ความร่วมมือในการพัฒนาเครื่องมือ (try out) เป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณผู้บริหาร อาจารย์ และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี ที่ได้ให้ความร่วมมือในการดำเนินการทดลองเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณคุณพ่อและคุณแม่ที่ให้การสนับสนุน ให้ความรัก ความห่วงใย และเป็นกำลังใจโดยตลอดจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ และขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอย่างดีมาโดยตลอด

ศุภวรรณ ศรีประภา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
สมมติฐานการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม	29
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง	35
3 วิธีดำเนินการวิจัย	43
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	43
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
การเตรียมการทดลอง	49
ขั้นตอนในการสังเกต	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
วิธีดำเนินการทดลอง	51
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	52
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	59
ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	59
สรุปผลการวิจัย.....	61
อภิปรายผล.....	61
ข้อเสนอแนะ.....	65
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	72
ภาคผนวก ก.....	73
ภาคผนวก ข.....	80
ภาคผนวก ค.....	151
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	154

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ค่าสถิติของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนก่อนการทดลองและ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการเงื่อนไขกลุ่ม และใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง.....	54
2	เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง ที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือ ตนเอง.....	54
3	เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือ ตนเอง.....	55
4	เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนและหลังได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้ โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง.....	55
5	ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และ ระยะหลังการทดลอง.....	56
6	แสดงความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม ตลอด 3 ระยะ.....	152
7	แสดงความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ตลอด 3 ระยะ.....	153

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ภาพแสดงระยะต่างๆ ของการทดลอง.....	51
2 ความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ตลอด 3 ระยะ.....	57

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในระยะที่ผ่านมา เป็นเรื่องที่กำลังได้รับความสนใจและมีการคิดหาทางแก้ไขและป้องกัน เนื่องจากพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง เป็นการกระทำที่ล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งทางกาย วาจา จิตใจ และทางเพศ โดยการบังคับขู่เข็ญ ทำร้าย ทุบตี คุกคาม จำกัดกีดกันเสรีภาพ ทั้งในที่สาธารณะและในการดำเนินชีวิตส่วนตัว ซึ่งเป็นผลหรืออาจเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมาน ทั้งร่างกายและจิตใจแก่ผู้ถูกกระทำ คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (บุญเสริม หุตะแพทย์. 2545 : 12 ; อ้างอิงจาก คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. 2543) และเป็นภาวะที่บุคคลขาดสติ ขาดการควบคุมตนเอง และไม่มีวิธีที่จะสื่อความต้องการของตนเองในทางที่เหมาะสม จึงแสดงพฤติกรรมเดิมที่ไม่ได้ถูกขัดเกลามาก่อนมาเต็มที่ และส่งผลในการทำลาย อุบล นิวัติชัย (กชพงศ์ สารการ. 2542 : 15 ; อ้างอิงจาก อุบล นิวัติชัย. 2528) และจากการติดตามข่าวสาร จะพบว่ามีเหตุการณ์หลายเหตุการณ์ที่น่าสลดหดหู่และน่าเศร้าใจต่อพฤติกรรมของเยาวชนไทยในปัจจุบัน ดังเช่น นักเรียนโรงเรียนแห่งหนึ่งทางภาคใต้ ที่ใช้อาวุธปืนยิงเพื่อนนักเรียนจนเสียชีวิตไป 2 คน และบาดเจ็บอีกหลายคน หรือกรณีนักเรียนโรงเรียนมัธยมใช้อาวุธปืนยิงญาติแฟนสาวจนเสียชีวิต เหตุเพราะถูกแฟนสาวโรงเรียนเดียวกันบอกเลิกรัก และยิงตัวเองตายตาม (“ ไขที่มาทำไมเยาวชนไทยเริ่มรุนแรง ”. 2546 : 20) นอกจากนี้ยังมีนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพยิงแฟนสาวโรงเรียนสาธิตเสียชีวิต และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ทำร้ายเพื่อนจนเสียชีวิต

จะเห็นได้ว่าสภาพปัญหาพฤติกรรมของเยาวชนไทย ที่กล่าวมาข้างต้น นับวันยิ่งเพิ่มและทวีความรุนแรงขึ้น ทั้งยังส่งผลกระทบต่อตัวเยาวชนผู้กระทำพฤติกรรมรุนแรงและต่อส่วนรวมที่ได้รับความเสียหายและความเดือดร้อนจากการกระทำนั้น/ ซึ่งถ้าหากปล่อยไว้ก็จะเป็นปัญหาที่ยากต่อการแก้ไข จึงเป็นหน้าที่ของหลายๆฝ่ายที่จะต้องร่วมมือกันในการแก้ปัญหาดังกล่าว ซึ่งการที่จะป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในเรื่องของการใช้ความรุนแรง ตามที่ได้เห็นจากสื่อต่างๆทั้งในระยะที่ผ่านมาและในระยะนี้ ดังนั้นเราจึงควรที่จะป้องกันไม่ให้เกิดๆ ที่เริ่มจะมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ได้เติบโตไปเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ที่ใช้ความรุนแรงในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้น โดยการสัมภาษณ์อาจารย์ฝ่ายพัฒนาคุณธรรมของโรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี ทำให้ทราบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงมากกว่านักเรียนชั้นอื่นที่อยู่ในระดับประถมศึกษา และอาจารย์ในฝ่ายพัฒนาคุณธรรมของโรงเรียนได้เห็นความสำคัญและความจำเป็นของการปรับพฤติกรรมของนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นและเติบโตไปเป็นเยาวชนที่ดีของ

ประเทศชาติ โดยให้เหตุผลว่าในวัยเด็กตอนปลายเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมมากที่จะสอนให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมใดถูก ผิด ดี ชั่ว ซึ่งมาตรฐานในการกำหนดว่าอะไรดี ชั่ว ถูก ผิด มีความแตกต่างทางสังคมวัฒนธรรม แต่ก็มีกฎเกณฑ์ที่เป็นแนวความคิดร่วม เช่น การลักขโมย การด่าว่าผู้อื่นที่ไม่มีความผิดเป็นสิ่งที่ไม่ดี การสอนเด็กในวัยนี้ในเรื่องดังกล่าว สามารถสอนได้โดยให้เหตุผลได้แล้ว เพราะเด็กมีการพัฒนาความคิดความเข้าใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 267)

จากที่ได้สำรวจข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้พบปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง เช่น ด่าด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย พุดจาซ่มงู เตะ ต่อย ตี เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาถึงแนวทางในการแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลง ซึ่งโดยธรรมชาติในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์นั้น ถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งออกมา แล้วได้รับผลกระทบบางอย่าง ต่อมาเมื่อบุคคลอยู่ในสภาพการณ์เดิม เขาอาจจะแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่แสดงพฤติกรรมนั้น ก็ขึ้นอยู่กับผลกระทบที่เขาได้รับในครั้งก่อน บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อเขาอยู่ในสภาพการณ์ใด เขาได้รับผลกระทบอย่างไร ดังนั้นบุคคลสามารถที่จะเลือกแสดงหรือไม่แสดงพฤติกรรมนั้นตามเงื่อนไขผลกระทบที่เขาได้รับ จากธรรมชาติของพฤติกรรมนี้ เราสามารถนำมาเป็นหลักในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์และการระงับหรือหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยการการวางเงื่อนไขภายนอกที่เป็นเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์และเงื่อนไขผลกระทบ ดังนั้น การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์และการระงับหรือหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้วิจัยจะใช้กระบวนการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) ซึ่งกระบวนการปรับพฤติกรรม มีการใช้เทคนิควิธีต่างๆ เช่น การเสริมแรง การลงโทษ หรือการหยุดยั้งพฤติกรรม ขนิษฐา เป้าเงิน (ศิริวัฒนา พริ้งเพราะ. 2545 : 3 ; อ้างอิงจาก ขนิษฐา เป้าเงิน. 2534 : 1)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะหาแนวทางในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน โดยใช้วิธีการวางเงื่อนไขกลุ่ม ซึ่งเป็นวิธีการเสริมแรงในกระบวนการปรับพฤติกรรม การวางเงื่อนไขกลุ่ม เป็นวิธีการวางเงื่อนไขการเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือของบุคคลนั้นทั้งกลุ่ม โดยที่กลุ่มบุคคลนั้นทั้งกลุ่มจะได้รับการเสริมแรง อันเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือทั้งกลุ่มนั้นแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 100) และจากการศึกษาค้นคว้า การวางเงื่อนไขกลุ่ม ได้มีผู้นำวิธีนี้ไปใช้ในการลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังเช่น งานวิจัยของ ศิริวัฒนา พริ้งเพราะ (2545 : 55) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยครูเป็นผู้กำหนดเกณฑ์ในการเสริมแรงและนักเรียนเป็นผู้กำหนดเกณฑ์ในการเสริมแรงที่มีต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลกระสัง อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยครูเป็นผู้กำหนดเกณฑ์ในการเสริมแรง และนักเรียนเป็นผู้กำหนดเกณฑ์ในการเสริมแรง นอกจากนี้ บุญเลิศ พูนสุขโข (2540 : 46) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ที่มี

ต่อการพึ่งตนเองทางด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสุวรรณาราม กิ่งอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการพึ่งตนเองทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ซึ่งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของมาร์โฮลินและเกรย์ (ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2535 : 177 ; อ้างอิงจาก Marholin & Gray. 1976 : 25-30) ได้ใช้เทคนิคการวางเงื่อนไขกลุ่มลดปัญหาการเก็บเงินขาดหายของพนักงานเก็บเงินในภัตตาคาร การทดลองทำโดยการวางเงื่อนไขกลุ่มกับพนักงานเก็บเงินทุกคน คือ ถ้าพนักงานทั้งกลุ่มเก็บเงินขาดหายไปร้อยละ 1 ของยอดเงินรวมที่เก็บได้ในแต่ละวันหรือมากกว่า พนักงานทุกคนจะถูกหักเงินเดือนเฉลี่ยตามที่เงินขาดหายไป ผลปรากฏว่าพนักงานเก็บเงินสามารถเก็บเงินได้เพิ่มขึ้น จำนวนที่ขาดหายลดลง และแพทเทอร์สัน (Patterson. 2003 : Online) ได้ทำการศึกษาผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน โดยใช้การวางเงื่อนไขกลุ่มกับพฤติกรรมที่ไม่อยู่กับที่ พูดคุยเสียงดังของนักเรียน ในการศึกษาครั้งนี้ทำกับเด็กประถมในตะวันออกเฉียงเหนือของรัฐโอไฮโอ 12 คน นำนักเรียน 6 คน เข้ามาร่วมกลุ่มทดลอง เนื่องจากเป็นห้องที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหายอยู่ในระดับสูง ซึ่งทางโรงเรียนได้คัดเลือกมาให้และได้ถูกพักการเรียน ซึ่งผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า ความถี่ของพฤติกรรมที่เป็นปัญหานี้ ลดลง

ส่วนการช่วยเหลือตนเอง ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าจะนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ เพราะการช่วยเหลือตนเอง (self-help) เป็นคู่มือช่วยเหลือตนเองหรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ โดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์ เรื่องราวในหนังสือจะนำไปสู่การอภิปรายและทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่นั้น ผู้บำบัดก็เตรียมการแนะนำแก้ปัญหาให้แก่บุคคลโดยการให้ไปอ่านหนังสือ และจัดกิจกรรมบางอย่าง หลังจากนั้น การบำบัดโดยหนังสือนั้น แคชดิน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 349 ; อ้างอิงจาก Kazdin. 1989) เห็นว่าเป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเป็นตัวของเขาเองมากที่สุด และสามารถนำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ทุกครั้งที่มีความยากกับตนเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 347-349) นอกจากนี้ ประเทือง ภูมิภักทราคม (2535 : 338) กล่าวว่าการจัดทำคู่มือปฏิบัติตน คือการจัดทำคู่มือในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า “ บรรณบำบัด ” (Bibliotherapy) เพราะได้เขียนเป็นคู่มือในการปฏิบัติไว้ ซึ่งบุคคลสามารถนำไปใช้ได้เลย โดยปกติคู่มือดังกล่าวนี้จะจัดวางจำหน่าย ตามร้านหนังสือหรือไม่ก็จำหน่ายตามคลินิกต่างๆ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่นิยมนำมาจัดทำคู่มือการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหานั้นมักได้แก่ คู่มือการลดความกลัว คู่มือการลดความอ้วน คู่มือการอดบุหรี่ คู่มือการสร้างทักษะทางสังคม คู่มือการลดสุรา คู่มือการแก้ปัญหาทางเพศ เป็นต้น ในคู่มือเหล่านี้จะอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาวุฒิกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนแต่ละขั้นตอน และ ทักเคอร์ แลดด์ (Tucker-Ladd. 2004 : Online) กล่าวว่าความช่วยเหลือตนเอง เป็นการจัดการกับปัญหา จัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาโดยการฝึกควบคุมให้มีสติ เพื่อทำให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น บางครั้งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนสิ่งอื่นๆหรือ เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อทำให้สภาพการณ์หรือความรู้สึกของตัวเองดีขึ้น

แต่การช่วยเหลือตนเองอันดับแรกมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก ทักษะ การรับรู้ หรือการกระทำที่ไม่รู้ตัว การช่วยเหลือตนเองเป็นส่วนหนึ่งของความมีเหตุผลอย่างมีสติที่กำลังเปลี่ยนแปลงลักษณะภายใน การกระทำ และสถานการณ์ของตนเอง มันเป็นการปรับปรุงตนเองด้วยตัวของบุคคลเอง และจากการศึกษาค้นคว้า ของ โรเซน ; และคนอื่นๆ (ประเทือง ภูมิภักตราคม. 2540 : 343 ; อ้างอิงจาก Rosen ; et al.1984 : 210) ได้ทดลองใช้คู่มือการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบกับคนไข้ที่กลัวงู ในคู่มือจะเขียนวิธีลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบว่าทำอย่างไรเป็นขั้นตอน ตั้งแต่การฝึกการผ่อนคลาย วิธีการสร้างเรื่องเพื่อจินตนาการ และวิธีการฝึกจินตนาการ ผลปรากฏว่า การฝึกให้คนไข้ใช้คู่มือการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบด้วยตนเองสามารถลดความกลัวงูได้ผลดีเช่นเดียวกับการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี

ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 1) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

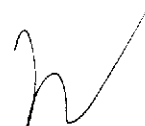
ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มและการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และเพื่อเป็นแนวทางให้แก่ครูอาจารย์ และผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้ ทำให้พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลง นอกจากนี้ยังสามารถนำแนวทางการวางเงื่อนไขกลุ่มและโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองไปประยุกต์ใช้กับปัญหาพฤติกรรมด้านอื่นได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 58 คน



กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยสุ่มมา 2 ห้องเรียน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง แบ่งเป็น

- 1.1 การวางเงื่อนไขกลุ่ม
- 1.2 การใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง หมายถึง การกระทำต่อผู้อื่น โดยกระทำความรุนแรงทางด้านร่างกายและวาจา ซึ่งแบ่งตามลักษณะของการกระทำความรุนแรง ได้ดังนี้

1.1 การกระทำความรุนแรงทางร่างกาย หมายถึง การกระทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บต่อร่างกาย เช่น การผลัก การตี การต่อย การเตะ การดึงหรือการกระชาก

1.2 การกระทำความรุนแรงทางวาจา หมายถึง การใช้วาจาคุกคามผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ กระแทกกระเทือนใจ หวาดกลัว หวาดระแวง ต่ำต้อย ไม่สบายใจ ทำให้อับอาย เช่น การพูดจาเยาะเย้ย ต่ำด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย ตะคอกหรือดวาด พุดข่มขู่

2. การวางเงื่อนไขกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยเป็นผู้วางเงื่อนไขกับนักเรียนทุกคนในกลุ่ม โดยที่นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับการเสริมแรงอันเป็นผลเนื่องมาจากการกระทำของนักเรียนทุกคนในกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นนำ

2.1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน

2.1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว

2.1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนเองว่า

เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

2.1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงานตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนแต่ละคนได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือกไว้ แต่ถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่มไม่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มก็จะไม่ได้รับตัวเสริมแรง

2.2 ขั้นตอนการ

2.2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอกจุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจาและทางร่างกายมา 1 อย่าง

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจาและทางร่างกาย โดยให้ตั้งเป้าหมายคนละ 1 เป้าหมาย

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้

2.2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2.2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

2.2.6 ผู้วิจัยดำเนินการฝึก

2.2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการฝึกพร้อมๆ กันอีกครั้ง

2.3 ขั้นตอนอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีที่ได้ฝึกไป

2.4 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึก ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องที่ฝึกให้ไปฝึกที่บ้าน และแจกแบบรายงานตนเองให้นักเรียนกลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้หรือไม่

ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

3. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยช่วยให้นักเรียนลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนให้ลดลง โดยการใช้คู่มือช่วยเหลือตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาให้นักเรียนอ่านและฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ในแต่ละครั้งของการเข้ากลุ่ม มีลำดับขั้นตอนดังนี้

3.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง

3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง ให้นักเรียนทุกคนอ่าน โดยในแต่ละครั้งจะอ่าน 1 เรื่อง

3.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจาก คู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงด้วยตนเอง

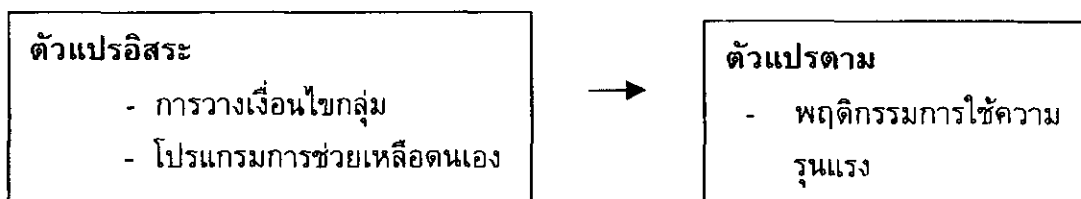
3.6 ผู้วิจัยพูดซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติจริง

3.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำวิธีเหล่านี้ไปฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึกให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกที่บ้าน
ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

4. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนโรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัด
เพชรบุรี มีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงภายหลังได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงภายหลังใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
3. นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
 - 1.2 ประเภทของการใช้ความรุนแรง
 - 1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
 - 1.4 สาเหตุของการมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
 - 1.5 วิธีป้องกันการใช้ความรุนแรง
 - 1.6 แนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

1.1 ความหมายของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุบล นิวัติชัย (กชพงศ์ สารการ. 2542 : 12 ; อ้างอิงจาก อุบล นิวัติชัย. 2528 : 13) กล่าวว่า พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงเป็นภาวะที่บุคคลขาดสติ ขาดการควบคุมตนเอง และไม่มีวิธีที่จะสื่อความต้องการของตนเองในทางที่เหมาะสมจึงแสดงพฤติกรรมเดิมที่ไม่ได้ถูกขัดเกลามาเต็มที่และส่งผลใน การทำลาย

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (บุญเสริม หุตะแพทย์. 2545 : 12 ; อ้างอิงจาก คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. 2543 : 23) กล่าวว่า พฤติกรรม การใช้ความรุนแรง หมายถึง พฤติกรรมและการกระทำใดๆที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งทางร่างกาย วาจา จิตใจ ทางเพศ โดยการบังคับขู่เข็ญ ทำร้าย ทุบตี เตาะตอ่ย ตลอดจน คุกคาม จำกัดและกีดกันสิทธิ เสรีภาพ ทั้งในที่สาธารณะ และในการดำเนินชีวิตส่วนตัว ซึ่งเป็นผล หรืออาจจะเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมาน ทั้งทางร่างกายและจิตใจแก่ผู้ถูกกระทำ

เบญจพร ปัญญา (2543 : 95) กล่าวว่า พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง หมายถึง การที่บุคคลใช้กำลังทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ การทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น หรือการข่มขู่ว่าจะทำร้ายให้ผู้อื่นบาดเจ็บหรือข่มขู่ว่าจะทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น รวมทั้งการใช้กำลังบังคับกักขังหน่วงเหนี่ยว และ รุกรานสิทธิหรือ เสรีภาพส่วนบุคคล

กฤตยา อาชวนิจกุล (บุญเสริม หุตะแพทย์. 2545 : 11 ; อ้างอิงจาก กฤตยา อาชวนิจกุล. 2539) กล่าวว่า “ พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ” ในเกือบทุกชาติทุกภาษา รวมทั้งภาษาไทยได้ให้ความหมายออกไปในทางลบ และมักหมายถึง การใช้วาจา หรือกำลังกาย หรืออาวุธทำร้ายผู้อื่น และเป็นการทำนอกจริตนอกรอยของวิธีปฏิบัติทั่วไป ความรุนแรงมีลักษณะเป็นกระบวนการมากกว่าเป็นผลของการกระทำแบบใดแบบหนึ่ง คือประกอบด้วยที่มาของความรุนแรง เป้าหมายของความรุนแรง และเหยื่อของความรุนแรง

ดอลลาร์ท; และคนอื่นๆ (Reiss & Roth. 1993 : 35 ; citing Dollard; et al. 1939) กล่าวว่า พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงที่มีต่อความรุนแรงระหว่างบุคคลได้ถูกให้คำจำกัดความว่าเป็นพฤติกรรมโดยบุคคลที่ต่อสู้กับบุคคลอื่น ซึ่งตั้งใจหรือพยายามที่จะคุกคามหรือทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บทุกขุทรมานอย่างแท้จริง พฤติกรรมเหล่านี้ถูกรวมอยู่ใน คำจำกัดความที่กว้างกว่า คำจำกัดความของความก้าวร้าว

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง หมายถึง การกระทำใดๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล โดยการใช้อาวุธหรือกำลัง ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บและเสียหายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1.2 ประเภทของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ยูดอฟสกี; และคนอื่นๆ (กชพงศ์ สารการ. 2542 : 13 ; อ้างอิงจาก Udoffsky; et. al.1686) ได้แบ่งพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงออกเป็น 4 ลักษณะดังนี้

1. พฤติกรรมรุนแรงทางคำพูด (verbal violent behavior) ประกอบด้วย การส่งเสียงดังหรือตะโกนด้วยความโกรธ ตะโกนว่ากล่าวดูถูกผู้อื่น เช่น “ คุณช่างโงะอะไรเชนนี้ ” คำสาปแช่งอย่างรุนแรงด้วยภาษาที่เต็มไปด้วยความโกรธและคุกคามผู้อื่น คำพูดที่บอกถึงความต้องการจะทำร้ายผู้อื่นอย่างชัดเจน เช่น “ ฉันอยากจะฆ่าคุณ ”

2. พฤติกรรมรุนแรงต่อร่างกายตนเอง (physical violent behavior against self) ประกอบด้วยพฤติกรรมการหยิก ข่วนผิวหนัง ดึงเส้นผม ศรีษะโขกพื้น กำปั้นชกสิ่งของ กระแทกลำตัวกับผนังห้อง มีรอยฟกช้ำที่ลำตัว ตัดแขนขาตนเอง ใช้ปากกัดตัวเอง

3. พฤติกรรมรุนแรงต่อร่างกายผู้อื่น (physical violent behavior against other people) ประกอบด้วยพฤติกรรมการกระชากเสื้อ ลำตัว และจับผู้อื่นเหวี่ยงไปมา ดบตี ชกต่อย ดึงเส้นผม ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทำให้เกิดรอยช้ำ ฟกช้ำ บวม หรือรุนแรงจนกระดูกหัก มีบาดแผลลึก

4. พฤติกรรมรุนแรงด้านการทำลายสิ่งของ (violent behavior against object) ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมกระชากประตู ฉีกเสื้อผ้า ไม่รักษาความสะอาด สกปรก บัดสิ่งของลงพื้น เตะเฟอร์นิเจอร์ภายในห้อง ชีดเขียนฝาผนังห้อง ทับสิ่งของให้แตก ทับกระจก

ส่วน สุกิจ ไววัฒน์กร (2542 : 16) ได้กล่าวว่า ความรุนแรง สามารถแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ ความรุนแรงส่วนบุคคล และความรุนแรงในเชิงโครงสร้างทางสังคม

1. ความรุนแรงส่วนบุคคล เป็นความรุนแรงทางตรงหรือความรุนแรงระหว่างบุคคลต่อบุคคล ซึ่งมีผู้กระทำชัดเจน เช่น การฆ่าฟัน การชกต่อยกัน เป็นต้น

2. ความรุนแรงในเชิงโครงสร้างทางสังคม เป็นความรุนแรงที่โครงสร้างสังคมได้กระทำต่อคนในสังคม มีผลให้ชีวิตของเขาถูกบั่นทอนอยู่ในความทุกข์ทรมาน ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ความรุนแรงชนิดนี้หาตัวคนที่เป็นสาเหตุหรือผู้กระทำรุนแรงได้ไม่ชัดเจน

ส่วนแวรริง นาวาบุญนิยม (2544 : 17) ได้กล่าวถึงความรุนแรงทางตรง ว่าแบ่งออกเป็น

1. ความรุนแรงทางกายภาพ (Physical Violence) เป็นความรุนแรงในเชิงการทำร้ายร่างกายและมีผู้กระทำ ที่มาของความรุนแรงอาจเกิดขึ้นได้โดยเจตนาหรือไม่ก็ได้

2. ความรุนแรงทางจิตใจ (Phycologycal Violence) เป็นความรุนแรงในรูปแบบของการบังคับให้ทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่เต็มใจ การถูกควบคุมไม่ให้มีอิสระทางความคิด

และกฤตยา อาชวนิจกุล (2539 ; อ้างอิงจาก บุญเสริม หุตะแพทย์. 2545 : 11) กล่าวว่า นักวิชาการด้านสันติศึกษา (Peace Studies) ได้แบ่งประเภทของความรุนแรงออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความรุนแรงทางตรงหรือความรุนแรงส่วนบุคคล (Personal Violence) และความรุนแรงเชิงโครงสร้าง (Structural Violence) ดังนี้

1. ความรุนแรงทางตรง หรือความรุนแรงส่วนบุคคล เป็นความรุนแรงที่มีผลในการทำร้ายร่างกายและมีผู้ถูกกระทำ ที่มาของความรุนแรงอาจเกิดขึ้นโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ได้ โดยให้ความสำคัญกับผู้ก่อความรุนแรง ซึ่งอาจเป็นปัจเจกบุคคล หรือกลุ่ม หรือระดับองค์กร นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความรุนแรง ซึ่งรวมถึงร่างกายของมนุษย์จนถึงการใช้อาวุธ และให้ความสำคัญกับผลที่เกิดต่อร่างกาย เช่นการทำร้ายร่างกาย และการขัดขวางการทำงานของร่างกาย เช่น กรณีสามีทุบตีภรรยา

2. ความรุนแรงเชิงโครงสร้าง เป็นการกระทำที่ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างศักยภาพของมนุษย์ (Potential) กับสิ่งที่มนุษย์เป็นอยู่จริง (Actuality) ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวบุคคล แต่เป็นผลจากการกระทำของระบบหรือโครงสร้าง และในสถานการณ์ที่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาขัดขวางหรือกีดกันมิให้ศักยภาพและความเป็นจริงของมนุษย์ประสานเข้าหากัน สิ่งนี้ที่ขัดขวางนี้เป็นสิ่งที่มิใช่มนุษย์ แต่เป็นสภาพความเป็นจริงของโครงสร้างทางสังคมที่เชื่อมโยงโดยตรงกับฐานคติและระบบการให้คุณค่าในสังคมนั้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปประเภทของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การกระทำความรุนแรงทางร่างกาย หมายถึง การกระทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บต่อร่างกายตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยไปจนบาดเจ็บสาหัส เช่น การผลัก การตี การต่อย การเตะ การดึงหรือการกระชาก และ การกระทำความรุนแรงทางวาจา หมายถึง การใช้วาจาคุกคามผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ กระทบทกระเทือนใจ หวาดกลัว หวาดระแวง ต่ำต้อย ไม่สบายใจ ทำให้อับอาย เช่น การพูดจาเยาะเย้ย ด่าด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย ตะคอกหรือด่าว่า พูดข่มขู่

1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

1. ทฤษฎีทางจิตวิทยา

สุชา จันทน์เอม (2544 : 15) กล่าวว่า ซิกมันด์ ฟรอยด์ นักจิตวิเคราะห์มีความเชื่อว่า บุคคลที่กระทำผิดคือผู้ที่ปฏิบัติตามไปตามสันดานดิบ (id) ขาดการควบคุม ขาดสติ ขาดวัฒนธรรม และคุณธรรม

ซิกมันด์ ฟรอยด์ อธิบายว่าจิตที่ทำหน้าที่ในการปฏิบัติงานของคนเราแบ่งเป็นสามระบบ คือ

1.1 สันดานดิบ (id) เป็นส่วนที่ประกอบด้วยความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ คือ ความต้องการทางเพศและความก้าวร้าว เป็นรากฐานของสัญชาตญาณที่มีมาแต่กำเนิด เป็นตัวผลักดันให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมาตามความพอใจโดยไม่ฟังเหตุผลใดๆทั้งสิ้น มีความอยากรอยู่เสมอ เป็นสันดานอย่างสัตว์

1.2 อัตตา (ego) เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมอันเกิดจากความต้องการของ id ให้แสดงออกในทางที่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม ego เป็นตัวคอยเหนี่ยวรั้ง id ไว้ จึงมีความขัดแย้งกันตลอดเวลา

1.3 สติ (superego) เป็นส่วนที่เกิดจากการเรียนรู้ทางด้านวัฒนธรรมของสังคมและการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในสังคม จึงเป็นตัวที่มีหน้าที่สร้างอุดมคติ (ideal) ที่พึงปรารถนาของสังคม เป็นมโนธรรม (conscience) ที่คอยเตือน ego ให้รู้ว่าสิ่งใดผิด ไม่ควรทำ

คนเรานั้นเกิดมาพร้อมกับ id ส่วน ego และ superego นั้นค่อยๆพัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ ประสบการณ์ในวัยเด็กและองค์ประกอบทางเพศมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและชีวิตของมนุษย์มาก ระบบทั้งสามดังกล่าวต้องต่อสู้ มีความขัดแย้ง ต้องปรับตัวกันตลอดเวลา ถ้าการกระทำบางอย่างของคนไม่ถูกต้อง ผิดธรรมเนียมคลองธรรม ego ต้องคอยห้ามไว้ ไม่ให้ทำ เมื่อถูกห้าม ความรู้สึกอยากทำนั้นก็ถูกเก็บกดลงไปในจิตใต้สำนึก (unconscience mind) เมื่อถูกเก็บกดไว้นานๆ บางครั้งเมื่อ ego และ superego อ่อน การกระทำผิดก็อาจเกิดขึ้นได้

2. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับพันธุกรรม

ฟรอยด์ (วิลล สุวรรณมณี. 2527 : 8 ; อ้างอิงจาก อุดมรัตน์ เชาววิวัฒน์. 2536 : 19-20) กล่าวว่า ความก้าวร้าวมาจากสัญชาตญาณการดำรงพันธุ์ (Sexual Instincts) คือเมื่อไม่ได้รับการบำบัดทางเพศแล้ว คนเราจะเกิดความก้าวร้าวได้ ฟรอยด์เชื่อว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณ 2 อย่าง คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life Instincts) และสัญชาตญาณแห่งการทำลายชีวิต (Death Instincts) ในเรื่องนี้ ฟรอยด์ ได้อ้างอิงเรื่อง มาโซซิสซึม (Masochism) และซาดีซึม (Sadism) ว่า มาโซซิสซึม เป็นแนวโน้มที่จะเพิ่มความสุขจากการทำลายตัวเอง ซึ่งเป็นผลมาจากการทำลายหรือก้าวร้าวต่อตนเอง ถือเป็นสัญชาตญาณแห่งการทำลายชีวิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการก้าวร้าวต่อผู้อื่นนั้น ไม่สามารถแสดงออกมาได้ง่ายๆ จึงต้องหันมาทำร้ายตนเอง ฟรอยด์ เห็นว่า คนที่มีลักษณะเช่นนี้ มีความรู้สึกผิด (Guilt) ติดอยู่ในจิตไร้สำนึก (Unconscious) เช่น ตอนเด็กได้รับการลงโทษจากพ่อแม่ ผู้ซึ่งมีอำนาจเหนือตน จึงต้องการ ลงโทษทำร้ายพ่อแม่เป็นการตอบแทนบ้าง แต่ไม่อาจจะแสดงออกได้ จึงต้องหันมาทำร้ายตนเอง ส่วนซาดีซึม เป็นแนวโน้มของพวกที่มีสัญชาตญาณในการทำลายหรือก้าวร้าว ที่ชอบแสดงออกต่อผู้อื่น ฟรอยด์ จึงเห็นว่า ถ้าคนเราไม่มีทางปลดปล่อย ย่อมเกิดการก้าวร้าวมาก ฉะนั้นอย่าให้บุคคลเก็บความกดดันก้าวร้าวไว้มากๆ ควรหาทางปลดปล่อยความก้าวร้าวในทางที่สังคมยอมรับ และไม่เป็นที่เดือดร้อนแก่ใคร ทฤษฎีนี้จึงเป็นทฤษฎีเน้นสาเหตุทางด้านอารมณ์ที่เกิดและสะสมมาตลอดชีวิตกับพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลนั่นเอง

3. ทฤษฎีกลไกของการควบคุม

สุชา จันทรเฒ (2544 : 13-14) กล่าวว่า ผู้เป็นต้นคิดทฤษฎีนี้ คือ วอลเตอร์ ซี เรคเลส (Walter C. Reckless) ทฤษฎีนี้เน้นว่าบุคคลจะยับยั้งไม่กระทำความผิดต่อเมื่อมีกลไกการควบคุมสูง กลไกการควบคุมภายนอก ได้แก่ ความรักห่วงใยจากคน ความผูกพันทางสังคมกับผู้อื่น สำหรับการควบคุมภายใน ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความคาดหวังที่มีเหตุผล การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง การมีความรับผิดชอบ ความสามารถอดทนต่อความคับข้องใจ การหาสิ่งชดเชยเพื่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ และอื่นๆ

นอกจากนี้ เรคเลส (สุชา จันทรเฒ. 2544. 13-14 ; อ้างอิงจาก Reckless. 1971 : 470-480) ยังกล่าวว่า มีแรงอยู่สามแรงที่ผลักดันให้คนคอยกระทำความผิด ซึ่งได้แก่

3.1 แรงกดดันทางสังคม (Social Pressures) อันได้แก่ ความขัดแย้งกัน การทะเลาะกันภายในครอบครัว การถูกเอารัดเอาเปรียบ การขาดโอกาสทางการศึกษาและการประกอบอาชีพ การมีฐานะที่ไม่เท่าเทียมกันและระบบของความเป็นชนชั้น ตลอดจนความไม่เป็นธรรมต่างๆทางสังคม

3.2 แรงดึงดูดทางสังคม (Social Pulls) อันได้แก่การคบเพื่อนเลว การเข้าร่วมกลุ่มกับผู้กระทำความผิด การถูกชักจูง ยั่วยวนหรือเชิญชวนจากผู้อื่นให้กระทำความผิด และการโฆษณาชวนเชื่อต่างๆ

3.3 แรงปรารถนาภายใน (Inner Pushes) ได้แก่ความไม่พอใจ ความผิดหวัง ความเครียด ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความก้าวร้าว ความอยากรวย อยากมีเกียรติ ความซิงดีซิงเด่น ความต้องการอย่างแรงกล้าและทันทีทันใด ความรู้สึกต่ำต้อย ความวิตกกังวล และอื่นๆ

ถ้าหากแรงดังกล่าวข้างต้นอยู่เหนือกลไกของการควบคุม ก็จะทำให้คนกระทำผิดได้ และกลายเป็นอาชญากรไปในที่สุด

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

เพจโลว์ (Lie & Gentlewarrier. 1991 : 43 ; cutting Pagelow. 1984 : 141) ได้กล่าวถึง แนวคิดของความรุนแรงว่า เป็นการเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคม คนเราจะเรียนรู้พฤติกรรมก้าวร้าว โดยการสังเกตตัวแบบ และถ้าตัวแบบมีสถานภาพสูง เขาก็จะมีอำนาจเหนือความสนใจ และจะใช้ พฤติกรรมก้าวร้าวซ้ำอีก ซึ่งปรากฏเป็นหน้าที่และถ้าได้รับรางวัล ผู้สังเกตก็จะเลียนแบบพวกเขา ถ้าความก้าวร้าวในครั้งต่อมาของผู้สังเกตได้รับรางวัล ก็จะเป็นการทำซ้ำและกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบพฤติกรรมของพวกเขา

1.4 สาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

เทวินทร์ ขอเหนียวกลาง (2546 : 30) ได้กล่าวว่า สำนักวิจัยเอแบคโพลมหาวิทยาลัย อัสสัมชัญ ได้สำรวจนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,226 ราย เมื่อวันที่ 11-14 มิถุนายน 2546 พบว่า นักเรียนที่มี เรื่องต่างๆต่อไปนี้ ที่มีโอกาสนำไปสู่ความรุนแรง

1. ทะเลาะกับคนรอบข้าง ในรอบสามเดือนที่ผ่านมา นักเรียนชายร้อยละ 46.0 ได้ทะเลาะกับพ่อแม่/ผู้ปกครอง ถึงขั้นโต้เถียงปะทะคารมกันด้วยด้วยสาเหตุสำคัญคือ เรื่องการ เทียวเตร่ ไม่ค่อยกลับบ้าน ไม่สนใจการเรียน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอน และคบเพื่อน ที่ไม่ถูกใจผู้ปกครองและในจำนวนนี้มีถึงร้อยละ 48.2 ที่มีความรู้สึกโกรธที่ถูกผู้ปกครองดุด่า

นอกจากนี้ นักเรียนที่มีแฟนหรือคนรัก (ซึ่งอยู่ในร้อยละ 32.1 ของนักเรียนชายที่สำรวจ) พบว่า ในรอบสามเดือนที่ผ่านมาถึงร้อยละ 44.0 ที่เคยทะเลาะกับแฟนด้วยสาเหตุสำคัญคือ การไม่เข้าใจกัน ความหึงหวง ถูกทิ้ง /หญิงคนรักปันใจให้ชายอื่น อีกฝ่ายเอาแต่ใจตนเอง และ ไม่ได้รับการเอาใจใส่

ร้อยละ 40.0 เคยถูกรุคูหรือลงโทษ ด้วยสาเหตุสำคัญได้แก่ การฝ่าฝืนกฎระเบียบ โรงเรียน มาสาย ไม่ยอมส่งการบ้าน ไม่เข้าเรียน และไม่ตั้งใจเรียน ซึ่งในจำนวนนักเรียนชาย ที่เคยถูกรุคูหรือลงโทษมีอยู่ร้อยละ 16.0 ที่เคยคิดจะทำร้ายครูคนนั้น

ร้อยละ 19.2 เคยทะเลาะวิวาทกับเพื่อนร่วมสถาบัน ร้อยละ 17.1 เคยทะเลาะวิวาทกับ คนอื่นนอกสถาบัน ด้วยสาเหตุสำคัญได้แก่ เกิดการหมั่นไส้ ไม่ชอบหน้ากัน การดูหมิ่นสถาบัน การศึกษา การแย่งแฟน/แย่งจีบผู้หญิง และการกระทบกระทั่งทางร่างกายและวาจา (เช่น เหยียบเท้า เดินชนกัน แชวกัน)

และในบรรดานักเรียนชายที่เคยทะเลาะวิวาทกับคนอื่นนอกโรงเรียนมีถึง 62.4 ที่คิดจะไปทำร้ายคนที่เคยทะเลาะด้วย ที่เหลือร้อยละ 15.2 ไม่แน่ใจ และที่ไม่คิดจะทำร้ายมีเพียงร้อยละ 22.4

2. กังวลว่าจะถูกทำร้าย จากการสำรวจพบว่ามีตัวอย่างนักเรียนชายร้อยละ 17.6 ที่มีชีวิตอยู่อย่างหวาดระแวงว่าจะถูกทำร้ายร่างกาย ในขณะที่ร้อยละ 30.1 ไม่แน่ใจ และร้อยละ 52.3 ไม่หวาดระแวง โดยเฉพาะนักเรียนที่เคยมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับคนอื่นจะมีความกังวลเรื่องการถูกทำร้ายสูงมากกว่าปกติ

3. ฝึกฝืนหาอาวุธมาใช้ นักเรียนที่มีความคิดว่าจะอยากพกพาอาวุธติดตัว (เช่น ปืนหรือมีด) มีร้อยละ 21.1 ของนักเรียนชายทั้งหมด โดยที่นักเรียนที่เคยมีปัญหาเรื่องการทะเลาะวิวาท มีสูงถึงร้อยละ 34.1 ที่ต้องการพกพาอาวุธ และนักเรียนที่เคยมีเรื่องทะเลาะวิวาทมีถึงร้อยละ 44.2 มั่นใจว่าตนจะหาอาวุธปืนมาใช้ได้ถ้าหากมีความต้องการใช้ขึ้นมา ในขณะที่ร้อยละ 29.8 ที่หาไม่ได้ ส่วนร้อยละ 26.0 ยังไม่แน่ใจว่าจะหาได้หรือไม่

4. คุมอารมณ์ไม่อยู่ มีนักเรียนชายถึงร้อยละ 49.7 ไม่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ถ้าหากมีความรู้สึกโกรธหรือบันดาลโทสะขึ้นมา ร้อยละ 39.1 มั่นใจว่าจะควบคุมได้ และร้อยละ 11.2 ไม่มีความเห็น

5. ชอบเลียนแบบภาพยนตร์ สิ่งที่วัยรุ่นนักเรียนชายเห็นว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเลียนแบบการแสดงอารมณ์รุนแรงมากที่สุดคือภาพยนตร์ ร้อยละ 57.9 รองลงมาคือ การชักจูงจากเพื่อน ร้อยละ 56.3 และข่าวความรุนแรงที่ปรากฏตามสื่อต่างๆ ร้อยละ 43.8

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2546 : 2-3) ได้กล่าวถึงสาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงไว้ดังนี้

1. ถ้ามีเหตุรุนแรงเกิดขึ้น ต้องนึกถึงว่าเด็กคนนั้นมีโรคทางกายหรือโรคทางสมองหรือไม่ เช่น เด็กบางคนอาจจะมีเนื้องอกในสมอง และมีเหตุประกอบอย่างอื่นด้วยในสิ่งแวดล้อม เช่น เรื่องของยา เหล้า ซึ่งเป็นเรื่องของฝ่ายกาย แต่ถ้าเป็นเรื่องของสภาพจิตใจ ก็เป็นที่เด็กขาดความยับยั้งชั่งใจ หลงผิดไป อ่อนแอในความคิดอ่าน ไม่สามารถที่จะนำมาไตร่ตรองใคร่ครวญสรุปแล้วเด็กภาคภูมิใจต่ำ หรือไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ครอบครัว กับสภาพแวดล้อมทางโรงเรียน สิ่งที่ทำให้เด็กก้าวร้าวจากการเลี้ยงดูก็คือแบบอย่างในบ้าน รวมถึงการแก้ปัญหาของพ่อแม่ เพราะฉะนั้นครอบครัวที่มีความรุนแรงต่อกัน ใช้อารมณ์และใช้ความรุนแรงนั้นคือตัวอย่าง หรือเวลาที่เด็กทำอะไรผิดแล้วใช้ความรุนแรงกับเด็ก นี่ก็เป็นการแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง และในลักษณะที่บางครั้งพ่อแม่ส่งเสริมให้ลูกก้าวร้าวด้วยตัวเองโดยไม่รู้ตัว คือ ยอมลูก ตามใจลูก หรือยอมในลักษณะที่ ถ้าลูกอาละวาดรุนแรงก็ยอมให้ ซึ่งจะทำให้เด็กติดไปจนโต ก็จะหมายความว่าเด็กเติบโตขึ้นด้วยอะไรขัดใจไม่ได้ เพราะฉะนั้น ถ้าผิดหวัง ออกหัก สอบตก หรืออะไรก็ตามนิดหน่อย ก็จะทนไม่ได้แล้วจะออกเป็นความรุนแรง

3. ความกลัว นำไปสู่ความก้าวร้าวได้เช่นกัน เด็กกลัวผิด กลัวถูกลงโทษ เดียวนี้มีแก๊งในโรงเรียน บางทีเด็กเกิดความกลัว กลัวแล้วหันมาสู้เหมือนคนจนตรอก

วัลลภ ตั้งคณานุรักษ์ (2546 : 20) ได้กล่าวถึงสาเหตุของพฤติกรรมการใช้ ความรุนแรงไว้ดังนี้

1. การเลี้ยงดูที่ผิดพลาดจากครอบครัว ตั้งแต่เลี้ยงดูแบบประคบประหงมจนเหมือน “ ไข่ในหิน ” ที่ใครแตะไม่ได้ แพ้หรือผิดหวังไม่ได้ การเลี้ยงดูลักษณะนี้จะทำให้เด็กเปราะบางทางอารมณ์ เมื่อผิดหวังอย่างรุนแรงขึ้นมาก็จะหาทางออกไม่เป็น นอกจากการทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตายหนีปัญหา ขณะเดียวกันก็มีการเลี้ยงดูแบบ “ ใช้ความรุนแรง ” ต่อกัน เด็กจะถูกทุบตีตำท้อ หรือขู่ไล่ไสส่ง

ชีวิตของเด็กที่อยู่ในครอบครัวลักษณะเช่นนี้จึงเป็นเด็กที่สะสม “ ความทุกข์ ความเหงา ” และเต็มไปด้วย “ ความคับข้องใจ ” ว่าทำไมชีวิตถึงเป็นเช่นนี้ ความรังเกียจตนเองจึงพอกพูนขึ้นจนกลายเป็น “ ความคับแค้นใจ ” ที่สามารถระเบิดอารมณ์เช่นนี้ออกมาได้ในเวลาที่เรารวดเร็ว

2. ครูอาจารย์ใส่ใจในอารมณ์ความรู้สึกของเด็กมีน้อย ระบบการเรียนที่เน้นหนักให้เด็กมีความรู้เพื่อจะเข้าสู่มหาวิทยาลัย เด็กที่เรียนดีและตั้งใจเรียนจึงได้รับความสนใจมาก ต่างจากเด็กเรียนช้าหรือเด็กชนที่ไม่ได้รับการเหลียวแลใส่ใจที่เพียงพอ เด็กเหล่านี้จึงพัฒนาตนเองไปสู่การมีพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย หรือละทิ้งการเรียนไปสู่สถานการณ์อื่นที่ตื่นเต้นกว่าและให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่า ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะเป็นอบายมุขและสถานบริการต่าง ๆ ทำให้โอกาสการติดยา มีเมฆาเสพติด และเดินชีวิตพลาดมีสูง การใช้ความรุนแรงต่อกันจึงมีอยู่เสมอๆ

3. สังคมปล่อยปละละเลยให้มีสื่อที่เน้นเร้าความรุนแรงอยู่ทั่วไปในหลายรูปแบบ ทั้งในสื่อภาพยนตร์และโทรทัศน์ที่สู้กันเลือดท่วมจอ ละครที่ผลิตซ้ำให้เห็นว่าต้องใช้ความรุนแรงเข้าแก้ไข ปัญหาหรือตีมีสุราแก้ความกลุ้ม ความเศร้าใจ รวมถึงการปล่อยให้มีอาวุธปืนใช้กันอยู่ทั่วไปและหาซื้อได้ง่าย

เบรตโทล และ ลองค์ (สุรศักดิ์ หลาบมาลา. 2538 : 6-7 ; อ้างอิงจาก Brendtro & Long. 1995) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความรุนแรงในโรงเรียน ที่พบเห็นบ่อยๆคือ

1. ขาดความอบอุ่น ขาดความสัมพันธ์อันดีกับผู้ใหญ่ เด็กเลยขาดโอกาสรับค่านิยมที่ดีเข้าไปในใจของตน ซึ่งมักจะเกิดกับเด็กในครอบครัวหย่าร้าง พ่อหรือแม่ ติดยาเสพติด ครอบครัวยากจนหรือครอบครัวที่มีผู้ปกครองติดสุรา มีการทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวเดี่ยว ถ้าเป็นครอบครัวขยายความอบอุ่นหรือความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่มักจะมี

2. ความเครียดและความขัดแย้ง ความเครียดเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นผลดีต่อการพัฒนาของเด็ก แต่ความเครียดมากจะมีผลเสียต่อสุขภาพจิตของเด็ก สาเหตุของความเครียดมีหลากหลาย เช่น การพัฒนาจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น ความยากจน ความขัดแย้งในครอบครัว สภาพแวดล้อมที่เป็น

อันตราย เป็นต้น ถ้าเด็กมีความเครียดมากและเป็นเวลานานมักจะเกิดอาการต่อต้านผู้ใหญ่และคิดว่าการจะทำให้ใครยอมรับนับถือต้องใช้กำลัง เมื่อมาถึงโรงเรียนแหล่งความเครียดที่โรงเรียนก็มีพร้อม เช่น การสอบตก เพื่อนเกเร เพื่อนไม่ชอบ เป็นต้น

3. วัฒนธรรมแห่งความรุนแรง ในที่นี้หมายถึง ความรุนแรงทั้งที่เป็นจริงในสภาพของอาชญากรรม ความรุนแรงทางการเมือง การกีฬาบางชนิด การรบหรือการสงคราม ความขัดแย้งทางศาสนาและความรุนแรงที่มาทางสื่อมวลชน สื่อเหล่านี้จะเข้ามาในจิตใจของเด็กทำให้เด็กนึกถึงความรุนแรงเป็นแนวทางปฏิบัติ และอาจจะติดตามที่เห็นในโทรทัศน์ว่าการแก้ปัญหาทำได้ภายในเวลา 1-2 นาที ซึ่งไม่เป็นความจริงเลยแม้แต่น้อย

4. ความผิดปกติทางสมอง กว่าจะรู้ก็มักจะสายเสียแล้ว เด็กหนุ่มที่ถูกตัดสินประหารในคุกอเมริกันร้อยละ 50 มีสภาพสมองผิดปกติ นอกจากนี้แล้วความผิดปกติทางสมองหรือทางจิตอันเนื่องมาจากแอลกอฮอล์ ยาเสพติด ยาบ้า ยาอี และอื่น ๆ ก็มักจะเป็นแหล่งของความรุนแรงอีกทางหนึ่งเช่นกัน

ปัญหาของความรุนแรงมีสาเหตุมาจากสภาพทรุดโทรมของสังคม โรงเรียนคงไม่สามารถจะแก้ไขปัญหความรุนแรงทั้งหมดได้ แต่โรงเรียนอาจจะช่วยป้องกันภายในเขตรั้วของตนเองได้ การป้องกันความรุนแรงนั้นควรจะเริ่มต้นตั้งแต่ระดับอนุบาล ประถม และมีขยมาตลอด จะมาเริ่มตอนปลาย ๆ เห็นจะแก้ปัญหหรือป้องกันปัญหาได้ยาก ผู้ปกครองจะเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าครูที่โรงเรียน ดังนั้นความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครองจึงจำเป็นและจำเป็นอย่างยิ่งกว่านั้นก็คือ ผู้ใหญ่หรือผู้บริหารการศึกษาต้องลงเล่นเองจึงจะมีประสิทธิภาพในการป้องกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า สาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง มาจาก 1) ตัวเอง เป็นเรื่องของการทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนสถาบันเดียวกันหรือต่างสถาบันหรือทะเลาะกับแฟนในเรื่องของความรัก ซึ่งการทะเลาะวิวาทกันนี้ก็จะมีมาจาก การควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ความกลัว กลัวความผิดหรือกลัวใครจะมารังแกแล้วหันมาสู้โดยการใช้ความรุนแรง หรือการเลียนแบบจากเพื่อนหรือจากภาพยนตร์ และนอกจากนี้ก็ยังอาจจะเกิดจากโรคทางกายหรือโรคทางสมอง ก็อาจจะทำให้มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ 2) ครอบครัว เด็กจะดูแบบอย่างจากครอบครัว จากการเลี้ยงดูและการแก้ปัญหาของครอบครัว เมื่อครอบครัวมีปัญหาแล้วแก้ปัญหาด้วยการใช้อารมณ์หรือความรุนแรง หรือเลี้ยงดูเด็กให้ใช้ความรุนแรง เด็กก็อาจจะใช้อารมณ์และความรุนแรงในการแก้ปัญหา 3) สังคม สังคมปล่อยให้สื่อที่เผยแพร่ความรุนแรงในหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการต่อสู้กันในภาพยนตร์หรือโทรทัศน์และการปล่อยให้อาวุธที่เป็นอันตรายให้มีใช้และหาซื้อได้ง่าย

1.5 แนวทางในการป้องกันการใช้ความรุนแรง

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2538 : 7-8) ได้กล่าวถึงวิธีการป้องกันความรุนแรงในโรงเรียนไว้ดังนี้

1. การป้องกันขั้นต้น ขั้นนี้จำเป็นมากและจำเป็นสำหรับเด็กอนุบาลและประถมศึกษามากที่สุด ทางโรงเรียนควรดำเนินการดังนี้

1.1 สร้างความผูกพันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่หรือเด็กกับครู เด็กบางคนจะขาดความผูกพันเช่นนี้จากครอบครัว ครูควรสอนเด็กและตามเด็กจนจบประชม

1.2 สร้างความมีระเบียบวินัยในตัวเด็กโดยกระบวนการลูกเสือ รักษาดินแดนหรืออื่น ๆ ที่ทำให้เด็กเกิดความมีวินัยแต่ไม่ต้องหนักขนาดทหาร

1.3 สอนวิธีแก้ปัญหาให้เด็กรู้วิธีแก้ความขัดแย้งโดยสันติวิธี หรือเห็นว่าการเดินหนีหรือหลีกเลี่ยงการใช้กำลังเป็นสิ่งที่มิเกียรติ ตลอดทั้งการสร้างกลุ่มจัดความขัดแย้งในกลุ่มนักเรียนไว้คอยช่วยแก้ปัญหาด้วย

1.4 ผู้ใหญ่ เช่น ครู คณงาน ภารโรงและคนขับรถโรงเรียนก็ควรทำตนเป็นตัวอย่างของความรักใคร่ปรองดอง ให้ความอบอุ่นแก่เด็กและทำตนเป็นผู้มีระเบียบวินัย เป็นตัวอย่างแก่เด็กด้วย หากเห็นเด็กทำอะไรไม่ถูกต้องก็ควรช่วยกันเตือน แต่ควรผ่านการอบรมก่อนนำมาปฏิบัติ

2. การแก้ปัญหาเฉพาะตัว เมื่อเด็กมาอยู่โรงเรียนภาคเรียนแรกครูก็ควรจะได้ทราบว่าเด็กคนใดน่าจะเป็นเด็กมีปัญหา ดังนั้นควรดำเนินการแก้ปัญหารายตัวตั้งแต่วินัยหรือระดับประถมปีที่ 1 เป็นอย่างช้า โดยดำเนินการดังนี้

2.1 ให้มีครูที่ปรึกษา (mentor) สำหรับเด็กทุกคน แต่เอาใจใส่เด็กที่น่าจะมีปัญหาโดยเฉพาะ โดยการเอาใจใส่ให้ความอบอุ่นและเป็นกันเอง ให้คำแนะนำให้เด็กปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง

2.2 ฝึกอบรมผู้ปกครองอาสาสมัครให้ช่วยที่โรงเรียน และควรมีการพบปะทำแนวทางแก้ไขระหว่างครูและผู้ปกครองของเด็กด้วย เพราะพฤติกรรมที่ไม่ดีมักจะเกิดจากสภาพการเลี้ยงดูที่ไม่ดีจากบ้านด้วย

2.3 คอยจับตามองเด็กเกรที่ซอปรังแกเพื่อน พฤติกรรมเด็กเกรรังแกเพื่อน มักจะเป็นดัชนีชี้ชัดว่าเด็กคนนี้จะมีความมีปัญหาในอนาคต จึงควรเอาใจใส่เด็กประเภทนี้เป็นพิเศษ คอยปรับพฤติกรรมให้ถูกต้อง ทางโรงเรียนอาจจะต้องขอความร่วมมือจากนักจิตวิทยาหรือนักแนะแนวเป็นการตัดไฟแต่ต้นลม

2.4 ครูคอยดูแลและรีบเข้าช่วยเด็กที่มีปัญหาทุกคนก่อนปัญหาจะเกิดขึ้นพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ดีให้ไปสู่การเรียนรู้ เช่น คนเกรไม่มีใครชอบ ให้เรียนรู้จากนิทานต่างๆ เป็นต้น

3. สร้างบรรยากาศในโรงเรียน ให้ส่งเสริมการปรับพฤติกรรม โดยยึดหลัก 4A คือ

3.1 มีความผูกพัน (attachment) สร้างความผูกพันที่ดีระหว่างเด็กกับครูและเด็กกับเด็ก แล้วสนับสนุนพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม ทุกกิจกรรมของโรงเรียนให้เด็กร่วมด้วย

3.2 สร้างความสำเร็จ (achievement) โรงเรียนสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กทำอะไรสำเร็จตามความถนัด เด็กจะเกิดความภูมิใจในตัวเองและเกิดความรักในศักดิ์ศรี เช่น ส่งเสริมการจัดตั้งวงดนตรี ร้องเพลง ศิลปะ กีฬา เป็นต้น

3.3 ส่งเสริมให้ปฏิบัติด้วยตนเอง (autonomy) การสร้างวินัยที่ดีมิใช่เกิดจากการบังคับ แต่หากเกิดจากการเห็นคุณค่าของควมมีวินัยในใจของเด็กเอง โรงเรียนต้องส่งเสริมการสร้างวินัยในตนเองทุกวิถีทาง

3.4 การทำความดี (altruism) โดยการช่วยชุมชน ช่วยคนอื่น ออกค่าย ช่วยประชาชนหรือโรงเรียนในแดนห่างไกล เป็นต้น

4. นำเด็กเข้าใกล้ธรรมชาติ การกระทำผิดทุกวันนี้มักเกิดจากบุคคลที่มีจิตใจ ปราศจากหลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ดังนั้นทางโรงเรียนควรดำเนินการดังนี้

4.1 พยายามแทรกหลักธรรมลงในบทเรียนและทุกโอกาสที่ทำได้ เพื่อให้เด็กได้ยินได้ฟังและเข้าใจธรรมะมากขึ้น เพราะทุกวันนี้สิ่งที่ผ่านสื่อมวลชนมีแต่เรื่องกระตุ่นอารมณ์และความรุนแรงทั้งนั้น

4.2 พาเด็กไปวัดหรือศาสนสถาน เพื่อให้เกิดความซาบซึ้งในหลักธรรม ตลอดจนทั้งการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาและวันสำคัญทางศาสนา

4.3 เชิญวิทยากรทั้งที่เป็นนักบวชและฆราวาสมาบรรยายหรือสนทนากับเด็กในโอกาสอันควร ถ้าหากเป็นธรรมะไปได้ทางโรงเรียนควรมีครูที่เรียนวิชาเอกพุทธศาสนาไว้สักคนเพื่อนำธรรมมาสู่เด็กให้มากขึ้น หรือให้เด็กเข้าใกล้ธรรมะให้มากขึ้น

5. ลดอิทธิพลของสื่อมวลชน โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ และสื่อมวลชนอื่น ๆ มีอิทธิพลต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กมาก สิ่งที่เด็กได้เห็นได้อ่านและได้ยิน จะเป็นข่าวไม่ดีมากกว่าข่าวดีหลายสิบเท่า ดังนั้นโรงเรียนควรสอนเด็กให้รู้จักสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ภาพยนตร์ ว่าเขาสร้างกันอย่างไร มีเทคนิคอย่างไร สิ่งที่เห็นว่ารุนแรงแท้จริงไม่มีอะไรเลย เขามีเทคนิคการโฆษณาสินค้าอย่างไร เมื่อเด็กเข้าใจแล้วอาจจะลดอิทธิพลของสื่อมวลชนต่อจิตใจเด็กลงได้บ้าง

1.6 แนวทางในการแก้ไขการใช้ความรุนแรง

เทวินทร์ ขอเหนี่ยวนกลาง (2546 : 30) กล่าวถึงแนวทางในการแก้ไขการใช้ความรุนแรงว่ามีดังนี้

1. ควรให้ความสำคัญในการยับยั้งป้องกันการทะเลาะวิวาทของนักเรียนให้มากที่สุด เพราะการทะเลาะวิวาทเป็นชนวนเหตุที่จะนำไปสู่การหวนกลับมาใช้กำลังทำร้ายกันมากที่สุด โดยเฉพาะการทะเลาะวิวาทระหว่างนักเรียนต่างสถาบันกัน เนื่องจากว่าถ้าหากมีการทะเลาะกับคนอื่นหรือทะเลาะกันข้ามสถาบันเกิดขึ้น ก็มีโอกาสนับเป็นได้สูงมากว่านักเรียนชายเหล่านี้ที่คิดหันมาก่อการวิวาท แก้ก้น เอาคืนกันอีก

2. ทุกฝ่ายที่มีความขัดแย้งกับนักเรียนชายต้องหันมาทบทวนตนเอง ที่จะต้องระมัดระวังไม่ให้ขยายความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ทำให้นักเรียนชายตอบโต้ด้วยความรุนแรงได้ อาทิ พ่อแม่ควรต้องตระหนักว่าในแต่ละครั้งที่ดูดา ลูกชายนั้นมีโอกาส 1 ใน 2 ครั้งที่จะทำให้เขารู้สึกโกรธพ่อแม่ คุณครูควรตระหนักว่าในการลงโทษดูดา นักเรียนชายทุก 10 คน จะมีประมาณ 2 คนที่เขาคิดจะตอบโต้ด้วยการทำร้ายครูนั้น

3. ทุกฝ่ายหันมาช่วยกันสร้างสภาพแวดล้อมที่มีความมั่นคงปลอดภัย ให้กับนักเรียน เนื่องจากปัจจุบันมีนักเรียนชายจำนวนมาก (ประมาณ 2 ใน 10) ที่มีความหวาดระแวงว่าจะถูกคนอื่นทำร้าย และความหวาดระแวงนั้นอาจผลักดันให้เขาหันไปพกพาอาวุธ หรือหันไปคบค้ากับกลุ่มเพื่อนที่เขาเข้าใจว่าจะช่วยปกป้องภัยจากคนอื่นได้ ซึ่งกลไกการป้องกันตนเองดังกล่าวจะกลีบกลายเป็นการกระตุ้นให้เกิดความรุนแรงมากยิ่งขึ้นก็เป็นได้ เนื่องจากวัยรุ่นชายส่วนใหญ่ไม่สามารถควบคุมยับยั้งอารมณ์โกรธของตนเองได้ และประกอบกับนิสัยที่ยึดติดทำตามพวกพ้อง จะยิ่งทำให้การแพร่ระบาดของอารมณ์รุนแรงยิ่งขึ้น ทางออกที่ดีควรจะต้องหาช่องทางที่จะช่วยให้เขาคิดหันมาพึ่งพาบุคคลที่เชื่อถือได้ เมื่อเขามีความหวั่นไหวเรื่องความปลอดภัยของตนเองที่ดีกว่านั้น เช่น ตำรวจ ครู พ่อแม่ ฯลฯ เป็นต้น

4. ต้องรื้อฟื้นสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนให้มีสภาพที่ดีกว่านี้ เพราะปัจจุบันนักเรียนมีความเหินห่างจากครูมากเกินไป จากการสำรวจพบว่า ครูเป็นบุคคลในกลุ่มหลังๆ ที่นักเรียนชายจะหันไปปรึกษาเมื่อเกิดปัญหากดดันคับข้องใจขึ้นมา

5. จะต้องระมัดระวังเรื่องการพกพาอาวุธของนักเรียนชาย ต้องไม่เปิดช่องทางให้เขาหาแหล่งที่จะหยิบฉวยเอาอาวุธมาใช้ได้ เนื่องจากปัจจุบันนักเรียนชายสามารถหาอาวุธปืนมาใช้ได้ง่ายเกินไป

6. ต้องมีการตรวจสอบกลั่นกรองสื่อต่างๆ ที่จะกระตุ้นให้เกิดความรุนแรง โดยเฉพาะสื่อภาพยนตร์ที่เป็นต้นเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดการเลียนแบบเรื่องความรุนแรง เพราะอาจจะส่งผลสั่งสมให้เขาจดจำเอามาใช้เมื่อเขาโตเป็นวัยรุ่นขึ้นมา นอกจากนี้ควรมีการพัฒนาสื่ออื่นให้ลดความรุนแรงหรือช่วยทำให้เกิดสุนทรียรสมากขึ้น โดยเฉพาะสื่อเพลง เพราะการฟังเพลงเป็น

วิธีการสำคัญที่ วัยรุ่นชายเลือกใช้เมื่อเขาเกิดปัญหากดดันคับข้องใจขึ้นมา นอกจากนั้นศิลปินเพลงทั้งหลายจะต้องทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชนด้วย

7. ควรมีการสร้างและพัฒนา “ กลุ่มเพื่อน ” ที่มีคุณภาพขึ้นมา เพื่อให้วัยรุ่นมีช่องทางที่จะคบหากับกลุ่มเพื่อนที่จะช่วยนำพาชีวิตไปในทางสร้างสรรค์ เนื่องจากเพื่อนเป็นสื่อบุคคลที่มีอิทธิพลมากที่สุดสำหรับวัยรุ่น

นอกจากนี้ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2542 : 25-33) ได้กล่าวถึงทางป้องกันไม่ให้อายุการใช้งานรุนแรงในสังคมได้ดังต่อไปนี้

สิ่งที่ง่ายที่สุดก็คือ เราต้องหาทางป้องกันไม่ให้อายุการใช้งานที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมโดยเป้าหมายหลักที่เราจะจัดทำโปรแกรมป้องกัน ควรจะเน้นสิ่งต่อไปนี้

การเพิ่มคุณค่าให้แก่ตนเอง (self esteem) สร้างทักษะชีวิตให้เด็ก (developing life skills) รวมทั้งทักษะการกล้าปฏิเสธต่อสิ่งที่ไม่ถูกต้อง (assertiveness skills) แต่โครงการเหล่านี้จะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องดังนี้

ครอบครัว

ได้กล่าวมาแล้วว่า การเข้ากลุ่มมักจะมาจากสาเหตุที่เด็กไม่ได้รับการยอมรับ ใส่ใจจากครอบครัวของตนเอง ดังนั้นการให้การศึกษาแก่พ่อแม่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสื่อสัมพันธ์กับลูก การให้ความหวังกำลังใจ การประคับประคองและดูแลปกป้อง จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่พ่อแม่ทุกคนต้องรู้จักให้แก่ลูกของตน ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีโครงการที่เรียกชื่อว่า Tender Loving and Care เขาจะใช้หนักแน่นของสถาบันจำนวนสองคน ทำกิจกรรมกับเด็กวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง โดยใช้กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต เพิ่มคุณค่าในการมองตนเอง และมีการนำพ่อแม่ของเด็กเหล่านี้มาร่วมในการทำกิจกรรม ระหว่างช่วงเวลา 16.00-21.00 น. สัปดาห์ละครั้ง และหลังจากที่เห็นว่า พ่อแม่เริ่มมีการสื่อสารสัมพันธ์ที่ดีกับลูกมากขึ้นแล้วก็จะมีการทำกิจกรรมในลักษณะของการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ จนเด็กและพ่อแม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลังจากการสิ้นสุดของโครงการซึ่งอาจจะเป็น 10-12 ครั้ง เด็กวัยรุ่นที่เราฝึกเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ จะคอยทำหน้าที่คอยสอดส่องดูแลรุ่นน้องที่น่าจะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อไป เป็นการใช้ระบบ Buddy มาช่วยในการประสานความสัมพันธ์ของเด็กจากรุ่นหนึ่งไปสู่รุ่นต่อไป

ส่วนของบุคคล

เนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่ มักจะมีลักษณะที่ใจเร็ว และอารมณ์รุนแรง กล่าวง่าย ๆ คือ เลือดร้อน มีความอดทนต่ำ ดังนั้นเราจะต้องมีการฝึกทักษะของการบริหารความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการรอคอย และไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

ส่วนใหญ่แล้วในหลักสูตรของการบริหารความขัดแย้ง นักจิตวิทยามักจะเน้นการสื่อสารที่มีการต่อรอง เพื่อลดความขัดแย้งในสถานการณ์ที่มีความเห็นไม่ตรงกัน การฝึกทักษะในเรื่องของการแก้ปัญหา และที่สำคัญก็คือรู้จักวิธีการบริหารความโกรธอย่างสร้างสรรค์ ส่วนใหญ่โครงการเหล่านี้ทางสถาบันการศึกษาในต่างประเทศถือเป็นสิ่งสำคัญของการช่วยเหลือนักเรียนของเขา

ดังนั้นผู้บริหารโรงเรียนจะให้ความสำคัญเป็นพิเศษ และจัดให้การสอนในเรื่องดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน ส่วนใหญ่มักจะให้ครูแนะแนวหรือนักจิตวิทยาของโรงเรียนเป็นผู้สอนและจัดหลักสูตร

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันหลายสถาบันมีความเห็นตรงกันว่า การให้เพื่อนช่วยเพื่อนด้วยกันเอง น่าจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการที่ครู ผู้ปกครองลงไปควบคุมดูแลเด็กอย่างเข้มงวด เพราะเด็กไม่ใช่เด็กโง่ที่จะต้องใช้อำนาจปกครองกัน ดังนั้นครูแนะแนวก็มักจะเลือกนักเรียนนักศึกษาที่มีลักษณะที่กล้าแสดงออกเป็นผู้นำได้มาฝึกทักษะในเรื่องของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทักษะชีวิต ทักษะการเป็นผู้นำ รวมทั้งทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างถูกต้องสร้างสรรค์ และทักษะในการจัดการกับความโกรธและอารมณ์ของตนเอง หลังจากเราได้ฝึก “แม่ไก่” เหล่านี้แล้ว ก็จะทำให้เขาช่วยทำหน้าที่สอดส่องดูแลรุ่นน้องที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จัดเป็นการยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว คือได้ทำให้เด็กที่มีศักยภาพสูงมีพลังงานมาก สามารถใช้พลังงานของเขามาในวิถิทางแห่งการสร้างสรรค์มากกว่าการทำลายกันและกัน และยังได้สร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองของเขาให้เกิดขึ้นอีกด้วย เมื่อเรามอบหมายให้เขาทำหน้าที่ดูแลรุ่นน้องในลักษณะพี่ดูแลน้อง ส่วนเด็กรุ่นน้องก็จะรู้สึกใกล้ชิดกับรุ่นพี่ มีคนคอยดูแลใส่ใจ ได้รับความรักและประคับประคองทำให้เขาไม่ต้องไปเข้ากลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเพราะสิ่งที่เขาอยากได้จากกลุ่มก็จะได้รับจากรุ่นพี่อยู่แล้ว

อย่างไรก็ตาม ในทุกโครงการที่จัดขึ้น จะต้องเน้นเรื่องของการเสริมสร้างคุณค่าในตัวเองของบุคคล (self esteem) อยู่เสมอ การที่ต้องเน้นในเรื่องนี้กับเด็กวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นชายก็เพราะมีความเชื่อว่า การเพิ่ม self esteem ก็คือการเพิ่มความรู้สึกรักตนเองให้เกิดในตัวบุคคล หากเด็กคนใดมีความรู้สึกรักตนเอง เขามักจะไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่จะเป็นการทำลายตนเองหรือทำลายผู้อื่นหรือสังคมของเขา เด็กวัยรุ่นที่ชอบเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทำลายล้างตนเองหรือบุคคลอื่น มักจะเป็นวัยรุ่นที่มี self esteem ต่ำ แต่การที่จะช่วยให้เด็กแต่ละคนมี self esteem ที่สูงนั้น จะต้องค่อยๆทำอย่างต่อเนื่อง เพราะ self esteem เป็นสิ่งที่เด็กได้รับมาจากครอบครัวเดิมของเขา หากเขาโชคร้ายเกิดมาในครอบครัวที่พ่อแม่ไม่เข้าใจและทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เกลียดชังตนเองอยู่เสมอ เมื่อเข้ามาอยู่ในโรงเรียน ก็มักจะมีพฤติกรรมที่ชอบทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นให้เห็นอยู่บ่อยๆ แต่หากเผชิญเขาโชคร้ายมีครูที่เข้าใจเขา ค่อยๆสร้าง self esteem ให้เขาเสมอๆย่อมเป็นที่แน่นอนว่าสักวันหนึ่ง เขาจะรู้สึกรักและยินดีในตัวเองขึ้นมาได้ในที่สุด แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับครูแนะแนวและโรงเรียนว่ามีความเข้าใจในตัวเขาแค่ไหน เพียงใด หรือตัดสินใจง่าย ๆ เพียงแค่พฤติกรรมที่เขาแสดงออกในทางทำร้ายตนเองและผู้อื่นเท่านั้น

โรงเรียน

เราคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า โรงเรียนจัดเป็นสถานที่สำคัญสำหรับการป้องกันกิจกรรมเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียนในลักษณะแก๊ง เท่าที่ผ่านมาเราจะพบว่า การติกันของนักเรียนส่วนใหญ่มาจากการเขม่นกันในเรื่องของสถาบัน หลายครั้งที่นักเรียนจากโรงเรียนหนึ่งจะถูกโรงเรียนคู่อริทำร้าย

เพียงเพราะว่านักเรียนของทั้งสองโรงเรียนไม่ถูกกัน ทั้งๆที่ตัวนักเรียนอาจจะไม่มีความโกรธแค้นกันเป็นส่วนตัว แต่เมื่อโรงเรียนฝ่ายตรงข้ามเห็นเพียงรูปแบบที่สวมใส่อยู่ ก็จะมา “ ระบายความแค้น ” กับนักเรียนสถาบันนั้น ซึ่งหลายครั้งก็จะมีการใช้อาวุธที่รุนแรง และบางครั้งก็ถึงแก่ชีวิตก็มี

นอกจากนี้ บ่อยครั้งที่เราจะพบว่ายาเสพติดหรือเครื่องดื่มมีเมาประเภทต่างๆจะเข้ามา มีบทบาทมากในกลุ่มหรือแก๊ง ดังนั้นโครงการใดก็ตามที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการรวมกลุ่มกันในทางไม่สร้างสรรค์ ควรจะต้องคำนึงถึงปัญหาเสริมเหล่านี้ด้วย และไม่ให้ปัญหานี้กลายเป็นปัญหาหลักในอนาคต อย่างไรก็ตามโครงการต่อต้านยาเสพติดในลักษณะต่างๆ มักจะไม่ได้ผลตรงไปตรงมาที่ค่านิยมของวัยรุ่นยังอยู่ที่ความหรูหราทางด้านวัตถุ ตรงไปตรงมาที่วัยรุ่นยังให้ความสำคัญกับสิ่งที่ฟุ้งเฟ้อเหล่านี้ เขาก็มักจะตกเป็นเหยื่อของการถูกดึงเข้าไปพัวพันกับกลุ่มแก๊งหรือยาเสพติดอยู่เสมอ การจัดโปรแกรมเพื่อให้เด็กรู้จักปฏิเสธต่อสิ่งชั่วร้ายทางวัตถุ จะต้องหมายถึงการเพิ่มคุณค่าทางจิตใจ (self esteem) ให้แก่เด็กเสมอ ซึ่งโรงเรียนและบ้านรวมทั้งชุมชนจะต้องร่วมมือกันจึงจะประสบความสำเร็จ

ในกรณีที่ความรุนแรงได้เกิดขึ้นแล้วในโรงเรียน ทางฝ่ายผู้บริหารโรงเรียนจะต้องมีการจัดการให้เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน โครงการที่จัดขึ้นจะต้องสามารถยุติพฤติกรรมรุนแรงของนักเรียนและสร้างความมั่นใจให้กับชุมชนใกล้เคียงโรงเรียนได้ว่า เหตุการณ์ดังกล่าวได้รับการแก้ไข และจะไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นซ้ำอีก มิฉะนั้นแล้วทั้งนักเรียนที่ไม่มีส่วนที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนชุมชนที่โรงเรียนตั้งอยู่ก็จะกลัวกับเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกเมื่อใดและพวกเขาจะปลอดภัยหรือไม่ แต่การจัดโครงการก็จะต้องทำด้วยความเข้าใจในธรรมชาติของเด็กนักเรียน และหากพบว่าปัญหา มีการใช้ความรุนแรง เราอาจจะต้องนำเอาผู้รักษากฎหมายของบ้านเมืองเข้ามาเกี่ยวข้องแต่จะต้องทำอย่างละเอียดอ่อน ไม่ใช่ความรุนแรงระงับความรุนแรง เพราะไม่ใช่ทางแก้ไขที่ถูกต้อง รวมทั้งการสั่งปิดโรงเรียนก็เป็นการลงโทษแบบเหมารวม ซึ่งเป็นการแก้ปัญหามาตรดการใช้ปัญญาได้ตรงตรงอย่างรอบคอบและทำให้นักเรียนที่บริสุทธิ์ต้องกลายเป็นแพะรับบาป

จากข้อมูลของศูนย์รักษาความปลอดภัยของโรงเรียนแห่งชาติ (National School Safety Center-NSSC) ของประเทศสหรัฐอเมริกา จะเป็นแนวทางให้กับผู้บริหารโรงเรียนและผู้รับผิดชอบในส่วนของการศึกษาของชาติได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดการเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นดังนี้คือ

1. ผู้บริหารโรงเรียนอย่าหลบหน้า ให้แสดงความรับผิดชอบในปัญหาที่เกิดขึ้นในทันทีที่เหตุการณ์เกิดขึ้น และติดต่อกับผู้รักษาความสงบเรียบร้อยหากจำเป็น
2. ต้องแนะนำแก่ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลความปลอดภัยให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องที่ต้องทำทุกอย่างด้วยความรอบคอบ อย่าผลิผลลามหรือใช้ความรุนแรงตอบ
3. ต้องมีการติดต่อสื่อสารกับกลุ่มวัยรุ่นที่ก่อเหตุในทันที อย่าทิ้งไว้หรือปล่อยให้ฝ่ายบ้านเมืองมาจัดการเพราะท่านย่อมรู้จักนักเรียนของท่านดีกว่าคนนอก
4. อย่าปล่อยให้เรื่องบานปลาย ใช้หลักความโปร่งใสในการสื่อสาร

5. ใช้หลักการพูดคุย อย่าใช้ความรุนแรงและถ้ามีอาวุธเข้ามาเกี่ยวข้องให้กันออกหมด
6. ประสานงานอย่างใกล้ชิดกับฝ่ายรักษาความปลอดภัยหรือตำรวจ ข้อสำคัญจะต้องมีการสื่อสารที่ตรงข้อเท็จจริง
7. ต้องอยู่ควบคุมสถานการณ์ตลอดเวลา ถ้าไม่สามารถอยู่ได้ตลอด ก็ต้องมีตัวแทนอยู่
8. สร้างเครือข่ายข้อมูลข่าวสารกับคนในชุมชน

นอกจากนี้ หากโรงเรียนใดมีประวัติการทะเลาะวิวาทของนักเรียนอยู่บ่อยครั้ง ผู้บริหารจะต้องมีการจัดอบรมให้ครูทุกคนรู้จักและเข้าใจความต้องการของเด็กวัยรุ่น รู้วิธีจัดการกับความขัดแย้ง และข้อสำคัญ รู้จักหัดสังเกตเด็ก การรวมกลุ่มกันที่ดูท่าจะส่อไปในทางไม่น่าไว้วางใจ และเข้าไปป้องกันก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์รุนแรง และที่สำคัญอีกข้อหนึ่งก็คือ ครูแนะแนวอาจจะต้องมีบทบาทเพิ่มขึ้น ในการสอนครูทั้งโรงเรียนให้รู้จักวิธีการให้คำปรึกษาแก่เด็กและครูทุกคนจะต้องเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ที่ต้องรู้จักเด็กในความดูแลของตนเองอย่างใกล้ชิด

ชุมชน

นักจิตวิทยาชื่อ แฮมเมอร์ (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2542 : 25-33 ; อ้างอิงจาก Hammer, 1993) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการกับปัญหาของนักเรียนนักเลงนั้น จะต้องนำเอาหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้องมาแก้ไขปัญหามา ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ตัวเด็ก ครู โรงเรียน และท้ายที่สุดก็คือชุมชนที่เกี่ยวข้อง

ในหลายชุมชนของเมืองใหญ่ๆ ในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้จัดทำโครงการสำหรับชุมชนเพื่อป้องกันปัญหาการรวมกลุ่มในลักษณะของแก๊งขึ้น กล่าวคือ เด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงระหว่าง 8-18 ปี ที่อาจจะถูกดึงเข้าไปอยู่ในกระบวนการแก๊งจะได้รับการเข้าร่วมโครงการที่เป็นการเพิ่มพูนความรู้ และทักษะชีวิตต่างๆ รวมทั้งทักษะการแก้ปัญหา การลดความเครียด บริหารความโกรธอย่างสร้างสรรค์ การออกกำลังกายที่ดี การฝึกผู้นำ การให้ความรู้ทางด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอันตรายจากยาเสพติด โรคเอดส์ การวางแผนอาชีพ การให้คำปรึกษา ตลอดจนโอกาสการทำงาน และการฝึกอาชีพ ฯลฯ โครงการต่างๆ จะมีการจัดทำขึ้นในชุมชน เพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มเสี่ยง และเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดตกเป็นเหยื่อของการถูกชักจูงไปในทางทำลายล้าง และหลายโครงการก็ได้ดึงเอาพ่อแม่ของเด็กเหล่านี้เข้ามาร่วมด้วยและได้รับความสำเร็จเป็นที่น่ายินดี สามารถป้องกันอันตรายจากการเป็นสมาชิกแก๊งได้อย่างมาก

อย่างไรก็ตาม ในการจัดการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กโดยเฉพาะวัยรุ่นนั้น เราคงต้องทำความเข้าใจกับธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นด้วยว่า เด็กวัยรุ่นมีความต้องการอย่างมากที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม พวกเขาจะมีพลังตามธรรมชาติที่เหลือเฟือ ทำให้พวกเขาชอบออกไปค้นหาทดลองเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ซึ่งถ้าพลังงานเหล่านี้ได้ใช้ไปในทางสร้างสรรค์ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเขาอย่างมหาศาล แต่ถ้าเผชิญโชคร้ายได้เข้ากลุ่มที่ชอบใช้พลังงานไปในทางทำลายล้างหรือความก้าวร้าวเสียแล้วก็จะเป็นการนำเสียตาย ดังนั้นในการช่วยเหลือ เราจึงควรปรับเปลี่ยนทางออกของพลังงานจากความรุนแรงในการรักษาเอกลักษณ์ของกลุ่มหรือพวกพ้องของตนเอง มาเป็นการใช้

พลังงานในทางสร้างสรรค์ ก็จะเป็นทางออกที่เข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี และอาจเป็นการแก้ปัญหาได้มากกว่าการปิดกั้นพลังงานซึ่งมีอยู่เป็นธรรมชาติของพวกเขา

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ได้ว่าทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันแก้ไข ไม่ว่าจะเป็นตัวของเด็ก ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน จะต้องร่วมมือกัน ตัวเด็กจะต้องมีการฝึกทักษะในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ฝึกทักษะในการจัดการกับอารมณ์โกรธหรือความไม่พอใจฝึกให้มีความอดทนในเรื่องต่างๆ ครอบครัวก็ต้องดูแลลูกอย่างใกล้ชิด เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกในทุกๆเรื่อง มีการพูดคุยสื่อสารกัน และส่งเสริมกิจกรรมที่ดีให้กับลูก รวมทั้งมีการทำกิจกรรมร่วมกัน ในส่วนของโรงเรียนก็ต้องมีการดูแลและป้องกันการทะเลาะวิวาทกันทั้งในสถาบันเดียวกันและต่างสถาบัน มีการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อป้องกันการรวมกลุ่มหรือแก๊ง และระมัดระวังการพกพาอาวุธของนักเรียน และในส่วนของชุมชน ควรมีการตรวจสอบสื่อที่จะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และเปลี่ยนทางออกของปัญหาจากการใช้ความรุนแรงเป็นทางออกในทางที่สร้างสรรค์

1.7 งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ทรัสสกอต (Truscott . 1989 : Abstract) ศึกษา การถ่ายทอดพฤติกรรมความรุนแรง ไปอยู่ในวัยรุ่นผู้ชายอีกคนหนึ่ง พบว่า พฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่นถูกค้นพบว่า ถ่ายทอดไปยังคนอีกคนหนึ่งเมื่อพ่อที่ใช้ความรุนแรงได้รับประสบการณ์นั่นเอง การทำงานการถ่ายทอดความรุนแรง ถูกพบว่าใช้กลไกการป้องกันทางจิตมาก และมีลักษณะบุคลิกภาพทางจิตมาก สิ่งที่บ่งชี้ลักษณะของพ่อ และสิ่งที่บ่งชี้บทบาททางเพศของผู้หญิงถูกค้นพบว่าระงับการถ่ายทอดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นไปยังคนอีกคนหนึ่ง พฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่นไม่ถูกค้นพบว่าถ่ายทอดไปยังคนอีกคนหนึ่ง เมื่อแม่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ได้รับความรุนแรงนั่นเอง หรือพ่อแม่ที่ใช้ความรุนแรงเป็นผู้เห็นการใช้ความรุนแรง ไม่มีตัวแบบ หรือควบคุมอารมณ์มากเกินไป สังคมที่แตกต่างกันและความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เป็นสมมติฐานที่เป็นผลของความเจ็บปวดของเด็กที่อธิบายการถ่ายทอดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นไปยังคนอีกคนหนึ่ง

แยง (Yang. 1998 : Abstract) ศึกษา สัญญาณเตือนพฤติกรรมความรุนแรง (อันธพาล) พบว่า สัญญาณที่เตือนพฤติกรรมรุนแรงของนักเรียนสามารถรู้ได้ สัญญาณนี้สามารถแยกนักเรียน ที่เป็นเหยื่อของความรุนแรง เขาจะรู้สึกว่าคุณ ทำโทษหรือถูกปฏิเสธ แสดงออกถึงความรุนแรงในการเขียนและวาด ควบคุมความโกรธไม่ได้ รูปแบบหรือเหตุการณ์ของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่อดทนอดกลั้น และไม่มีเหตุผล ใช้ยาและแอลกอฮอล์ การเป็นสมาชิกของแก๊ง การคุกคามด้วยความรุนแรงอย่างร้ายแรง การเข้าไปครอบครองอย่างไม่เหมาะสม และใช้ปืนขนาดเล็ก

แมคเนส (Mcneese . 1999 : Abstract) ศึกษา การลดลงของพฤติกรรมความรุนแรงในชั้นเรียน : การเปรียบเทียบของโรงเรียนประถมศึกษา 2 โรงเรียน (การป้องกันความรุนแรง ตัวแบบเด็กผู้ชายที่ศึกษาอยู่ในเมือง ทักษะทางสังคม) พบว่า (BTEM) ตัวแบบเด็กผู้ชายที่ศึกษาอยู่ในเมือง มีผลในการลดพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียน เมื่อข้อมูลการปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียนถูกเปรียบเทียบเมื่อปี 1997 และ 1998 รวมการพักโรงเรียน ลดลง 7 % การพักนักเรียนที่ศึกษาแบบปกติ ลดลง 16 % ความก้าวร้าวและความไม่เคารพผู้ใหญ่ ลดลง 4 % และนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่ยอมผู้อื่น ลดลง 9 % หลังจากปฏิบัติตามโปรแกรมนี้ 1 ปี ผลการศึกษา (BTEM) ตัวแบบเด็กผู้ชายที่ศึกษาอยู่ในเมือง ช่วยลดพฤติกรรมความรุนแรงภายในโรงเรียนได้มาก

เจมส์; เวส; และดีเตอร์ (James; West; & Deters . 2000 : Abstract) ศึกษา ช่วงเวลาความรุนแรงของวัยรุ่น พบว่า ความรุนแรงที่สำรวจจากการตอบของวัยรุ่นจำนวน 37 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในโปรแกรมของโรงเรียนมัธยม จากการรายงานของตัวเองการเป็นเหยื่อทางจิตใจมีความสัมพันธ์กัน เพื่อนๆทำบางอย่างให้พวกเขารู้สึกอิจฉา ทำลายทรัพย์สินสมบัติ พุดในสิ่งที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวด ถูกพวกเขาต่อหน้าคนอื่นๆ พยายามที่จะควบคุมพวกเขา ช่มชู้พวกเขา การตำหนิพวกเขาจากสิ่งที่ไม่ดีที่เพื่อนทำ และนำบางสิ่งในอดีตมาทำให้พวกเขาเจ็บปวดในคำศัพท์ของการกระทำทารุณทางจิตใจมีความสัมพันธ์กัน กว่าครึ่งของวัยรุ่นรายงาน ว่า พวกเขาทำให้เพื่อนรู้สึกเจ็บปวด ถูกพวกเขาต่อหน้าคนอื่นๆ ทำเพียงบางสิ่งแค่ให้พวกเขาอิจฉา พยายามที่จะควบคุมพวกเขา และทำลายทรัพย์สินสมบัติของพวกเขา วัยรุ่นหลายคนที่เคยเป็นเหยื่อของความรุนแรงทางร่างกายในความสัมพันธ์นั้น เขาบอกว่า เขาถูกชีดช่วน ถูกดบ ถูกโยนหรือจับกระแทกกับผนัง ถูกเตะ ถูกกัด ถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ ถูกทำให้หายใจไม่ออก และถูกผลัก คว่ำตัวหรือผลักออกไปอย่างแรง รวมทั้งบิดแขนและทำนิ้วให้โค้งงอ บางการกระทำรุนแรงทางร่างกายใน เหตุการณ์ต่างๆ เช่น ชีดช่วนเพื่อน ดีพวกเขาด้วยสิ่งที่หนัก ขว้างบางสิ่งไปโดนเพื่อน เตะพวกเขา ดบพวกเขา บิดแขน โยนหรือกระแทกพวกเขากับผนัง งอนิ้วพวกเขา ดีพวกเขา ทำให้พวกเขาหายใจไม่ออก และผลัก คว่ำตัวหรือผลักพวกเขาไปอย่างแรง ในการค้นพบนี้ ยืนยันว่าความรุนแรงของวัยรุ่นเป็นปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงที่จำเป็นจะต้องถูกกล่าวต่อไป

งานวิจัยในประเทศ

สมหมาย กาญจนภา (2531 : 81-82) ได้ศึกษาการวิเคราะห์สาเหตุของความรุนแรงของการกระทำผิดเกี่ยวกับชีวิตร่างกายของเยาวชน พบว่า เยาวชนที่รับรู้ว่ามีรายได้น้อยกว่ารายจ่ายมีการกระทำผิดในระดับที่รุนแรงกว่าเยาวชนที่รับรู้ว่ามีรายได้น้อยกว่ารายจ่าย

เยาวชนที่มีสัมพันธภาพภายในครอบครัวแตกต่างกัน มีความรุนแรงของการกระทำผิดไม่แตกต่างกัน

เยาวชนที่การศึกษาของบิดามารดาและเยาวชนเองแตกต่างกัน มีความรุนแรงของการกระทำผิดไม่แตกต่างกัน

เยาวชนที่มีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ มีการกระทำผิดที่รุนแรงน้อยกว่าเยาวชนที่มีเพื่อนสนิทไม่สูบบุหรี่ ส่วนเยาวชนที่มีเพื่อนสนิทหนีโรงเรียนและเที่ยวกลางคืน มีการกระทำผิดที่รุนแรงกว่าเยาวชนที่เพื่อนสนิทไม่หนีโรงเรียนและไม่เที่ยวกลางคืน

เยาวชนที่มีและไม่มีภาวะประพฤติดีเบี่ยงเบนมีความรุนแรงของการกระทำผิดแตกต่างกัน

อุดมรัตน์ เชาว์วิวัฒน์ (2536 : 58) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการทะเลาะวิวาทของนักเรียนชั้นปีที่2โรงเรียนพระรามหกเทคโนโลยี กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ มีคะแนนทัศนคติต่อการทะเลาะวิวาทลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิสิทธิ์ คลังสิน (2539 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสาเหตุการทะเลาะวิวาทของนักเรียน / นักศึกษาอาชีวศึกษา ประเภทช่างอุตสาหกรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สภาพความเป็นอยู่ภายในครอบครัว ครู / อาจารย์ฝ่ายปกครอง เจ้าหน้าที่สารวัตรนักเรียน เจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน ให้ความคิดเห็นว่า ผู้ปกครองไม่มีเวลาดูแลบุตรหลานอย่างเพียงพอ ผู้ปกครองให้ความสำคัญในด้านการให้สิ่งของมากกว่าความรักและการเอาใจใส่ ขาดความใกล้ชิดระหว่างบ้านกับสถานศึกษาในการร่วมมือแก้ไขปัญหาการทะเลาะวิวาทของนักเรียน/นักศึกษา นักเรียน/นักศึกษาที่เคยก่อเหตุทะเลาะวิวาท ให้ความคิดเห็นว่าผู้ปกครองตามใจบุตรหลานมากเกินไป ผู้ปกครองไม่เคยสนใจในการคบเพื่อน ขาดความใกล้ชิดระหว่างบ้านกับสถานศึกษาในการร่วมมือแก้ไขปัญหาการทะเลาะวิวาทของนักเรียน/นักศึกษา

สภาพความเป็นอยู่ในสถานศึกษา ครู / อาจารย์ฝ่ายปกครอง เจ้าหน้าที่สารวัตรนักเรียน เจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน ให้ความคิดเห็น ได้แก่ สถานศึกษาบางแห่งรับนักเรียน/นักศึกษาที่ย้ายมาจากสถานศึกษาอื่น ที่ถูกไล่ออกหรือลาออกโดยไม่คำนึงเรื่องพฤติกรรม เป็นสถานศึกษาที่มีชื่อเสียงในด้านการทะเลาะวิวาทกับสถาบันอื่นมาก่อน มีการจัดกิจกรรมบวงสรวงดวงวิญญาณเพื่อนนักเรียน/นักศึกษาหรือรุ่นพี่ที่ถูกทำร้ายถึงแก่ชีวิตจากการทะเลาะวิวาทกับนักเรียน/นักศึกษาต่างสถาบัน และการจัดกิจกรรมเป็นการนำไปสู่การทะเลาะวิวาทอีก สำหรับความคิดเห็นนักเรียน/นักศึกษาที่เคยก่อเหตุทะเลาะวิวาท ให้ความคิดเห็น ได้แก่ สถานศึกษานั้นๆมีชื่อเสียงในด้านทะเลาะวิวาทกับสถาบันอื่นมาก่อน สถานศึกษาไม่ส่งเสริมกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ให้นักเรียน/นักศึกษาทำกิจกรรมร่วมกัน และมีนักเรียน/นักศึกษาก่อเหตุทะเลาะวิวาทเป็นประจำ จะมีนักเรียน/นักศึกษาติดยาเสพติดค่อนข้างมาก

ลักษณะการคบเพื่อนของนักเรียน/นักศึกษาที่ก่อเหตุทะเลาะวิวาท ครู / อาจารย์ฝ่ายปกครอง เจ้าหน้าที่สารวัตรนักเรียน เจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน และนักเรียน/นักศึกษาที่เคยก่อเหตุทะเลาะวิวาท ให้ความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน ได้แก่ ต้องการสร้างจุดเด่นในหมู่เพื่อน ต้องการแก้แค้นแทนเพื่อน และต้องการให้กลุ่มมีอิทธิพลและชื่อเสียง

คุณลักษณะของนักเรียน/นักศึกษาก่อเหตุทะเลาะวิวาท ครู / อาจารย์ฝ่ายปกครอง เจ้าหน้าที่สารวัตรนักเรียน เจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน และนักเรียน/นักศึกษาที่เคยก่อเหตุทะเลาะวิวาท ให้ความคิดเห็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท ได้แก่ กริยาท่าทาง วาจา และการแต่งกายที่ยั่วยุ ความดื้อคะนองต้องการความสนุกสนาน และเป็นการสืบทอดจากนักเรียน/นักศึกษารุ่นพี่ รุ่นน้องปฏิบัติตาม

อิทธิพลทางสังคม ครู / อาจารย์ฝ่ายปกครอง เจ้าหน้าที่สารวัตรนักเรียน เจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน ให้ความคิดเห็นได้แก่ เจ้าหน้าที่บ้านเมืองปฏิบัติในลักษณะอะละลุ่มอะหล่วยมาตลอดทำให้นักเรียน/นักศึกษาที่ก่อเหตุไม่เข็ดหลาบ การกระทำในลักษณะปล้นทรัพย์ในระหว่างนักเรียน/นักศึกษาทำให้เกิดการล้างแค้นซึ่งกันและกัน การกระทบกระทั่งในการชมคอนเสิร์ตในโอกาสต่างๆ ส่วนนักเรียน/นักศึกษาที่เคยก่อเหตุทะเลาะวิวาท ให้ความคิดเห็นได้แก่ การกระทำในลักษณะปล้นทรัพย์ในระหว่างนักเรียน/นักศึกษา ทำให้เกิดการล้างแค้นซึ่งกันและกัน อิทธิพลที่เกิดจากการขีดเขียนที่ยั่วยุ คำทอตามที่สาธารณะ และการกระทบกระทั่งในการชมคอนเสิร์ตในโอกาสต่างๆ

เสน่ห์ เสถียรพงศ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการก่อเหตุทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกายของนักเรียนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษาที่เคยก่อเหตุทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกาย ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม ที่มีระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของบิดาแตกต่างกัน มีผลต่อการก่อเหตุทะเลาะวิวาทแตกต่างกัน ส่วนปัจจัยพื้นฐานอื่นๆ ไม่มีผลต่อการก่อเหตุทะเลาะวิวาท ทักษะของครอบครัวมีผลค่อนข้างมากต่อการทะเลาะวิวาทของกลุ่มประชากรตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องบิดามารดา รักลูกไม่เท่ากัน การแสดงความรักของบิดามารดาที่น้อยไปหรือมากเกินไป และความเชื่อใจในตัวบิดามารดาน้อยมาก ทักษะต่อเพื่อนมีผลค่อนข้างมากกับการก่อเหตุทะเลาะวิวาทของกลุ่มประชากรตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนที่มีฐานะใกล้เคียงกัน มีประวัติหนีเรียน ผลการเรียนต่ำ ทักษะต่อโรงเรียน ครูอาจารย์ มีผลค่อนข้างมากกับการก่อเหตุทะเลาะวิวาทของกลุ่มประชากรตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กองการวิจัยและวางแผน กรมตำรวจ (เจนเชิง ประทุมสุวรรณ. 2541 : 25 ; อ้างอิงจาก กองการวิจัยและวางแผน กรมตำรวจ) ได้ศึกษาสาเหตุเฉพาะคดีความผิดฐานฆ่าคนตาย ไว้เมื่อปี พ.ศ. 2516 พบว่า ความผิดฐานฆ่าคนตายอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความโกรธเคือง ซึ่งถ้าศึกษาให้ลึกลงไปก็อาจ เกี่ยวโยงไปถึงสาเหตุอื่น เช่น เมาสุรา ชู้สาวหรือหึงหวง รับจ้าง ถูกโกง ถูกรังแก ถูกใส่ร้ายด้วยเหตุไม่เป็นธรรม วิวาท หมีนประมาท ผลประโยชน์ขัดกัน พินาศกันระหว่างวงศ์ตระกูลหรือพรรคพวก ความน้อยเนื้อต่ำใจ และอารมณ์ไม่ปกติ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม

2.1.1 ความหมายของการวางเงื่อนไขกลุ่ม (Group Contingency)

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2535 : 174) กล่าวว่า การวางเงื่อนไขกลุ่ม หมายถึง เทคนิคการปรับพฤติกรรมที่กำหนดเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยใช้การกระทำหรือ พฤติกรรมของบุคคลทั้งกลุ่มเป็นฐานในการให้การเสริมแรง เช่น ครูต้องการเพิ่มพฤติกรรมในการดูแลรักษาความสะอาดห้องเรียนของนักเรียนในชั้น ก็อาจกำหนดเงื่อนไขดังนี้คือ ถ้านักเรียนช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดห้องเรียน โดยห้องเรียนปราศจากฝุ่นละออง เศษกระดาษ และ / หรือสิ่งปฏิกูล นักเรียนทุกคนจะได้สิทธิพิเศษยืมหนังสือการ์ตูนที่นักเรียนชอบไปอ่านที่บ้านได้ แต่ถ้ามีฝุ่นละออง เศษกระดาษ และ / หรือสิ่งปฏิกูลแม้เพียงเล็กน้อย นักเรียนทุกคนก็จะไม่ได้รับสิทธิพิเศษดังกล่าว เป็นต้น การกำหนดเกณฑ์ในการเสริมแรงดังกล่าว เป็นการวางเงื่อนไขกลุ่ม คือ การจะได้รับการเสริมแรงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของกลุ่มเป็นสำคัญ สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องกระทำพฤติกรรมเป้าหมายให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จึงจะได้รับการเสริมแรง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 100) กล่าวว่า การวางเงื่อนไขกลุ่ม คือ วิธีการวางเงื่อนไขการเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือของกลุ่มบุคคลนั้นทั้งกลุ่ม โดยที่กลุ่มบุคคลนั้นทั้งกลุ่มจะได้รับการเสริมแรง อันเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือทั้งกลุ่มนั้นแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การวางเงื่อนไขกลุ่ม หมายถึง การให้การเสริมแรงต่อการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือบุคคลทั้งกลุ่ม โดยที่บุคคลทั้งกลุ่มจะได้รับการเสริมแรง จากผลที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือทั้งกลุ่มกระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2.1.2 เทคนิควิธีของการใช้การวางเงื่อนไขกลุ่ม

ซมิทท์และอูลริช (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2536 : 100-101 ; อ้างอิงจาก Schmidt & Ulrich, 1969) ได้เสนอวิธีการใช้การวางเงื่อนไขกลุ่มไว้ 2 วิธี คือ

1. โดยการวางเงื่อนไขการเสริมแรงต่อความร่วมมือกันภายในกลุ่ม

ตัวอย่าง การที่ครูต้องการจะปรับพฤติกรรมของนักเรียนทั้งชั้นเรียน ภายหลังที่ครูพบว่า นักเรียนทั้งชั้นเรียนไม่สนใจการเรียน มักจะเล่นหรือหยอกล้อกัน ครูอาจจะตั้งเงื่อนไขและบอกนักเรียนทั้งชั้นว่า “ถ้านักเรียนไม่เล่นหรือไม่หยอกล้อกันในชั้นเรียน และตั้งใจเรียน ครูจะให้เวลาว่าง 10 นาที ก่อนเวลาเลิกเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ไปทำกิจกรรมที่นักเรียนชอบ เช่น เล่นเกม วาดรูป อ่านหนังสือการ์ตูน ฯลฯ เพราะฉะนั้นทุก ๆ ครั้งที่นักเรียนคนใดหยอกล้อกับเพื่อนหรือเล่นกับเพื่อน 1 ครั้ง ครูก็จะหักเวลาออกครั้งละ 1 นาที และเพื่อให้นักเรียนได้ทราบว่าวันนี้มีนักเรียนหยอกเพื่อน หรือเล่นกับเพื่อนกี่ครั้ง ครูจะทำเครื่องหมายโดยขีดเป็นเส้นเฉียง ๆ

(/) ได้ตรงมุมข้างขวาของกระดานดำ” และภายหลังที่นักเรียนทราบเงื่อนไขของครู ก็จะทำให้ นักเรียนทั้งห้องพยายามคุมตนเอง ซึ่งจะช่วยเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และ ขณะเดียวกันก็ช่วยลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม สำหรับเงื่อนไขที่ครูกำหนดหรือตั้งขึ้นนั้น อาจจะให้ตัวเสริมแรง ทางบวกชนิดใดก็ได้ที่ครูพิจารณาแล้วว่ามีประสิทธิภาพสูงในการเพิ่มพฤติกรรมเป้าหมาย หรือครู อาจจะให้นักเรียนทั้งชั้นเป็นผู้กำหนดตัวเสริมแรงร่วมกันซึ่งก็สามารถทำได้

2. โดยการวางเงื่อนไขการเสริมแรงต่อนักเรียนทั้งชั้นเรียนต่อการแสดงพฤติกรรมที่ พึงประสงค์ของนักเรียนคนใดคนหนึ่งในระดับเรียนนั้น

ตัวอย่าง การที่ครูต้องการจะปรับพฤติกรรมของนักเรียนคนใดคนหนึ่งในระดับเรียน เช่น ครูต้องการจะปรับพฤติกรรมของเด็กหญิงนุช โดยมีความประสงค์จะให้เด็กหญิงนุชคุยกับ เพื่อน ๆ ในชั้นน้อยลงและทำแบบฝึกหัดเลขคณิตในชั้นเรียนให้มากขึ้น ซึ่งครูอาจจะตั้งเงื่อนไขและ บอกกับนักเรียนทั้งชั้นว่า “นักเรียนทุกคนในชั้นนี้จะได้ไปทำกิจกรรมที่นักเรียนชอบ (แรงเสริม ทางบวก) ถ้าเด็กหญิงนุชสามารถทำแบบฝึกหัดเลขคณิตในชั้นเรียนให้เสร็จภายในเวลา 30 นาที” และภายหลังที่นักเรียนทราบเงื่อนไขของครู นักเรียนในชั้นก็จะไม่คุยกับเด็กหญิงนุช และหันมา ช่วยเด็กหญิงนุชทำการบ้านมากขึ้น (ในกรณีที่เด็กหญิงนุชสงสัย)

อย่างไรก็ตาม ครูอาจจะให้นักเรียนทั้งชั้นเป็นผู้กำหนดแรงเสริมทางบวก หรือครู พยายามเลือกแรงเสริมทางบวกที่มีประสิทธิภาพสูง เพื่อเพิ่มพฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์

การ์ดเนอร์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 209-210 ; อ้างอิงจาก Gardner. 1978) ได้เสนอว่า การวางเงื่อนไขกลุ่มนั้นสามารถทำได้ 3 วิธีการด้วยกัน คือ

1. การได้รับการเสริมแรงของสมาชิกในกลุ่มจะขึ้นอยู่กับการกระทำของสมาชิก แต่ละ คนในกลุ่มอย่างเช่น งานของ Lovitt และคณะ (1969) ที่ให้เวลาว่างเป็นตัวเสริมแรงต่อการทำ แบบทดสอบการสะกดคำได้ถูกต้องของเด็กนักเรียน 32 คน ผลก็ปรากฏว่าการสะกดคำได้ถูกต้อง ของนักเรียนเหล่านั้นเพิ่มขึ้น Axelrod (1978) ได้ใช้เบี้ยอรรถกรในการลดพฤติกรรมการก่อกวน ของเด็กพิเศษโดยการให้เบี้ยอรรถกร เมื่อเด็กเหล่านั้นมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ผลก็ปรากฏเช่นกัน ว่า พฤติกรรมก่อกวนของเด็กพิเศษเหล่านั้นลดลง

2. การได้รับการเสริมแรงของสมาชิกในกลุ่มจะขึ้นอยู่กับการกระทำของสมาชิกบางคน ของกลุ่มอย่างเช่น กรณีของเด็กผู้ชายคนหนึ่งอายุ 10 ปี ชอบออกไปจากห้องหรือกลุ่มโดยไม่ได้ รับอนุญาตอีกทั้งยังลักเล็กขโมยน้อยอีกด้วย ครูจึงวางเงื่อนไขว่าเด็กคนนี้จะได้แต้มในขณะที่อยู่กับ กลุ่มและทำงานที่ได้รับมอบหมาย ถ้าได้ถึง 10 แต้มเมื่อไหร่ นักเรียนทั้งชั้นจะได้เวลาว่าง 15 นาที แต่ถ้าเด็กคนนั้นทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในแต่ละครั้ง ทั้งชั้นก็จะถูกตัดเวลาว่างออกไป 1 นาที ของแต่ละครั้งที่เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผลปรากฏว่าพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของ เขาลดลงและพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

โรเซนบรัม ; และคนอื่นๆ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 210 ; อ้างอิงจาก Rosenbaum ; et al. 1975) ได้ใช้การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มนี้กับเด็กที่อยู่ไม่สุขจำนวน 5 คน โดยให้แยกอยู่ห้องละ 1 คน (เด็กประถม) โดยการให้เบียร์รถกรแก่เด็กที่อยู่ไม่สุขที่ในกรณีที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ทั้งนี้สามารถนำไปและเป็นสิ่งของที่ให้นำมาให้แก่เพื่อนๆทั้งชั้นได้ เพื่อนๆ ก็จะถูกกระตุ้นให้ช่วยเหลือเด็กเหล่านี้โดยการไม่สนใจเมื่อเขาทำไม่ดีและบอกเขา เมื่อเขาทำได้ดีแล้ว ผลปรากฏว่าเด็กที่อยู่ไม่สุขเหล่านั้นมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพิ่มขึ้นและลดพฤติกรรมอยู่ไม่สุขลง

3. การได้รับการเสริมแรงของสมาชิกในกลุ่ม จะขึ้นอยู่กับการกระทำของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม นั่นคือ ถ้าทุกคนในกลุ่มทำพฤติกรรมเป้าหมายก็จะได้รับการเสริมแรง แต่ถ้าคนใดคนหนึ่งของกลุ่มไม่ทำพฤติกรรมเป้าหมาย ผลคือสมาชิกทั้งกลุ่มก็จะไม่ได้รับการเสริมแรงนั้น

การวางเงื่อนไขดังกล่าวจะเห็นได้จากงานของ แมดแลน และสตาชนิค (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 210 ; อ้างอิงจาก Medland & Stachnik. 1972) ถ้าจะปรับพฤติกรรมของเด็ก ป.5 จำนวน 28 คน ที่มีพฤติกรรมก่อกวนอย่างมาก เขาแบ่งนักเรียนทั้งชั้นออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน แต่ละกลุ่มจะได้เวลาว่างเป็นพิเศษ ถ้าทำตามกฎเกณฑ์ของห้องเรียน ซึ่งได้แก่ การไม่ลุกจากที่นั่งโดยไม่ได้รับอนุญาต การตะโกนในห้องเรียนด้วยเสียงอันดัง และพฤติกรรมก่อกวนอื่น ๆ อีก ถ้าสมาชิกคนใดของกลุ่มไม่ทำตาม กฎเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ก็จะไปหักคะแนนของกลุ่มนั้น กลุ่มจะเป็นผู้ชนะได้ก็ต่อเมื่อถูกตัดคะแนน ต่ำกว่า 5 คะแนนลงไปต่อวัน ถ้าทำได้ต่ำกว่า 20 คะแนนใน 1 สัปดาห์ก็จะได้รับโบนัสพิเศษ ปรากฏว่าพฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียนของนักเรียนทั้ง 28 คนนั้นลดลงถึง 98% ของพฤติกรรมก่อกวน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การวางเงื่อนไขกลุ่มสามารถทำได้ 2 วิธีด้วยกัน คือ 1) การได้รับการเสริมแรงของสมาชิกในกลุ่มจะขึ้นอยู่กับการกระทำของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม 2) การได้รับการเสริมแรงของสมาชิกในกลุ่ม จะขึ้นอยู่กับการกระทำของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

2.1.3 ข้อควรพิจารณาเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2535 : 176) ได้กล่าวถึง ข้อควรพิจารณาเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่ใช้กลุ่มเป็นฐานในการวางเงื่อนไข มีข้อได้เปรียบหลายประการ เช่น สามารถดำเนินการได้สะดวก คือ การกำหนดเงื่อนไขในการให้ผลกรรมกับกลุ่มเป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ง่ายกว่าการกำหนดเงื่อนไขรายบุคคล โดยเฉพาะในกรณีที่มีกำลังคนในการช่วยเหลือในการดำเนินการปรับพฤติกรรมน้อย

2. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่ใช้กลุ่มเป็นฐานในการวางเงื่อนไข เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่สมาชิกในกลุ่มมีส่วนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้สามารถกระทำพฤติกรรมเป้าหมายให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มอาจจะเลวร้ายลง ถ้ากลุ่มไม่สามารถกระทำพฤติกรรมได้ถึงเกณฑ์การเสริมแรงที่กำหนดไว้ นั่นก็คือ กลุ่มอาจจะไม่พอใจสมาชิกบางคนที่ไม่สามารถกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ ซึ่งมีผลให้กลุ่มไม่ได้รับการเสริมแรง ยิ่งในกรณีที่โปรแกรมการปรับพฤติกรรมนั้น กำหนดเงื่อนไขผลกรรมทางลบหรือกำหนดเงื่อนไขการลงโทษไว้ด้วย ก็ยิ่งจะมีผลทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มเลวร้ายลงมากขึ้น โดยเฉพาะสมาชิกที่ไม่สามารถกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้ ทำให้กลุ่มถูกลงโทษ จะทำให้กลุ่มไม่พอใจมากที่สุด

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 101) กล่าวถึง ข้อดีและสิ่งที่พึงตระหนักเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ข้อดีของการใช้การวางเงื่อนไขกลุ่ม

การวางเงื่อนไขกลุ่มจะช่วยเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ และสามารถใช้ได้กับพฤติกรรมแทบทุกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพการเรียนการสอน

2. สิ่งที่ต้องตระหนักเกี่ยวกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม

ผู้ที่นำวิธีการวางเงื่อนไขกลุ่มมาใช้ควรพยายามเลือกแรงเสริมทางบวกที่มีประสิทธิภาพสูงที่จะช่วยเพิ่มการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพราะฉะนั้นจึงควรระมัดระวังในการเลือกแรงเสริมทางบวกอย่างยิ่ง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การวางเงื่อนไขกลุ่มมีข้อดีคือ

1. ช่วยเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมาย
2. สามารถใช้ได้กับพฤติกรรมทุกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียน
3. สมาชิกในกลุ่มมีส่วนช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้สามารถกระทำพฤติกรรมให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

ไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

ข้อควรพิจารณาของการวางเงื่อนไขกลุ่ม คือ

1. ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มอาจไม่ดี ถ้าสมาชิกในกลุ่มไม่สามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเกณฑ์ที่จะได้รับการเสริมแรงที่กำหนดไว้

2. ในการเลือกตัวเสริมแรงจะต้องเลือกตัวเสริมแรงทางบวกที่มีประสิทธิภาพสูง จะช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม

งานวิจัยในต่างประเทศ

มาร์โฮลินและเกรย์ (ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2535 : 177 ; อ้างอิงจาก Marholin & Gray. 1976 : 25-30) ได้ใช้เทคนิคการวางเงื่อนไขกลุ่ม ลดปัญหาการเก็บเงิน ขาดหายของพนักงานเก็บเงินในภัตตาคาร การทดลองทำโดยการวางเงื่อนไขกลุ่มกับพนักงานเก็บเงินทุกคน คือ ถ้าพนักงานทั้งกลุ่มเก็บเงินขาดหายไปร้อยละ 1 ของยอดเงินรวมที่เก็บได้ในแต่ละวันหรือ

มากกว่า พนักงานทุกคนจะถูกหักเงินเดือนเฉลี่ยตามที่เงินขาดหายไป ผลปรากฏว่า พนักงานเก็บเงินสามารถเก็บเงินได้เพิ่มขึ้น จำนวนที่ขาดหายลดลง

ชมิทธ์และอุลริค (โสภา มะเตรือสี. 2537 : 21 ; อ้างอิงจาก Schmit & Ulich. 1969 : 171-179) ทดลองการใช้การวางเงื่อนไขกลุ่มเพื่อควบคุมเสียงที่มีความดังเกินไปในช่วงเวลาว่างของนักเรียนเกรด 4 จำนวน 29 คน เป็นชาย 14 คน หญิง 15 คน โดยใช้เครื่องวัดระดับเสียง เครื่องสัญญาณบอกเวลา นกหวีด และนาฬิกาบอกเวลา เป็นอุปกรณ์ในการทดลอง โดยให้เงื่อนไขกับนักเรียนว่า ในทุกๆ 10 นาที ถ้านักเรียนทั้งชั้นไม่ทำเสียงดังเกินระดับที่ตั้งไว้ นักเรียนทุกคนจะได้รับสิทธิพิเศษ คือ สามารถใช้เวลา 2 นาที ในการลุกจากที่นั่ง เหลาตินสอ หรือพูดคุยกับเพื่อนในชั้นเรียน แล้วเริ่มต้นนับเวลาใหม่ ถ้านักเรียนทำเสียงดังเกินระดับก่อนที่จะครบ 10 นาที ไม่ว่าในช่วงเวลาใดก็ตาม จะต้องเริ่มต้นนับเวลา 1 นาทีใหม่ ไปจนครบ 10 นาที จึงได้รับสิทธิเป็นเวลา 2 นาที เพื่อทำกิจกรรมดังกล่าว ผลการทดลองพบว่า การวางเงื่อนไขกลุ่มสามารถลดระดับความดังของเสียงในชั้นเรียนลงได้

แพทเทอร์สัน (Patterson. 2003 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้การวางเงื่อนไขกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน โดยใช้การวางเงื่อนไขกลุ่มกับพฤติกรรมที่ไม่อยู่กับที่ พูดคุยเสียงดัง ของนักเรียน ในการศึกษาครั้งนี้ทำกับเด็กประถมในตะวันออกเฉียงเหนือของรัฐโอไฮโอ 12 คน นำนักเรียน 6 คนมาเข้าร่วมกลุ่มทดลอง เนื่องจากเป็นห้องที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหายอยู่ในระดับสูง ซึ่งทางโรงเรียนได้คัดเลือกมาให้และได้ถูกพักการเรียน ซึ่งผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า ความถี่ของพฤติกรรมที่เป็นปัญหานี้ลดลง

งานวิจัยในประเทศ

บุญมา เวียงคำ (2538 : 53) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้หลักฟรีแมค ที่มีต่อพฤติกรรมการพูดที่เหมาะสม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเทิน อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีพฤติกรรมการพูดที่เหมาะสมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้หลักฟรีแมค ผลการทดลองพบว่า 1) นักเรียนมีพฤติกรรมการพูดที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม 2) นักเรียนมีพฤติกรรมการพูดที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้หลักฟรีแมค 3) นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม มีพฤติกรรมการพูดที่เหมาะสมเพิ่มมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้หลักฟรีแมค

บุญเลิศ พูนสุขโข (2540 : 46) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ที่มีต่อการพึงตนเองทางด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสุวรรณาราม กิ่งอำเภอยะรัง จันทบุรี โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีการพึงตนเองทางด้านการเรียนไม่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาจำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้

รับการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคล และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ผลการทดลองพบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคล มีพฤติกรรมการฟังตนเองทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้น 2) นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม มีพฤติกรรมการฟังตนเองทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้น 3) นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลกับนักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม มีพฤติกรรมการฟังตนเองทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

นุชตรา ครุพาณิชย์ (2546 : 41) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้เทคนิคการสร้างผังการโยงความสัมพันธ์ความหมายรูปแมงมุมควบคู่กับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และการใช้เทคนิคการสร้างผังการโยงความสัมพันธ์ความหมายรูปแมงมุมควบคู่กับการใช้การวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ที่มีต่อทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบ่อ (นันทวิทยา) อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษต่ำกว่าร้อยละ 59 และมีทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจต่ำจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้เทคนิคการสร้างผังการโยงความสัมพันธ์ความหมายรูปแมงมุมควบคู่กับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้เทคนิคการสร้างผังการโยงความสัมพันธ์ความหมายรูปแมงมุมควบคู่กับการใช้การวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ผลการทดลอง พบว่า 1) นักเรียนมีทักษะในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการใช้เทคนิคการสร้างผังการโยงความสัมพันธ์ความหมายรูปแมงมุมควบคู่กับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม 2) นักเรียนมีทักษะในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการใช้เทคนิคการสร้างผังการโยงความสัมพันธ์ความหมายรูปแมงมุมควบคู่กับการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคล 3) นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคการสร้างผังการโยงความสัมพันธ์ความหมายรูปแมงมุมควบคู่กับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และการใช้เทคนิคการสร้างผังการโยงความสัมพันธ์ความหมายรูปแมงมุมควบคู่กับการใช้การวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคล มีทักษะในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นไม่แตกต่างกัน

ศิริวัฒนา พริ้งเพระ (2546 : 55) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยครูเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรงและนักเรียนเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรง ที่มีต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลกระสัง อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยครูเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรง และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยนักเรียนเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรง ผลการทดลองพบว่า 1) นักเรียนมีพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยครูเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรง 2) นักเรียนมีพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยนักเรียนเป็นผู้กำหนด

เกณฑ์การเสริมแรง 3) นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยครูเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรงกับนักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยนักเรียนเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรง มีพฤติกรรมการณ์การอนุรักษ์ พลังงานและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนแตกต่างกัน

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

3.1.1 ความหมายของการช่วยเหลือตนเอง

ประเทือง ภูมิภทราคม (2540 : 338) กล่าวว่า การจัดทำคู่มือปฏิบัติตน คือ การจัดทำคู่มือในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งเทคนิคนี้เรียกอีกอย่างว่า “บรรณบำบัด” (Bibliotherapy) ทั้งนี้เพราะเทคนิคนี้ได้เขียนเป็นคู่มือในการปฏิบัติไว้ ซึ่งบุคคลสามารถนำไปใช้ได้เลย โดยปกติคู่มือดังกล่าวจะจัดวางจำหน่ายตามร้านหนังสือหรือไม่ก็มีจำหน่ายตามคลินิกต่างๆ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่นิยมนำมาจัดทำคู่มือการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหานั้น มักได้แก่ คู่มือการลดความกลัว คู่มือการลดความอ้วน คู่มือการอดบุหรี่ คู่มือการสร้างทักษะทางสังคม คู่มือการลดสุรา คู่มือการแก้ปัญหาทางเพศ เป็นต้น ในคู่มือเหล่านี้จะอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนแต่ละขั้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543 : 347-349) กล่าวว่า คู่มือช่วยตนเอง (Self-Help Manual) หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (Bibliotherapy) จัดได้ว่าเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งวิธีการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์นั้น เรื่องราวในหนังสือสามารถนำไปสู่การอภิปราย และทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่นั้น ผู้นำบัดก็เตรียมการแนะนำแก้ปัญหาให้แก่บุคคลโดยการให้ไปอ่านหนังสือ และจัดกิจกรรมบางอย่างหลังจากนั้น

การบำบัดโดยหนังสือนั้นสามารถดำเนินการได้เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ในกรณีที่ เป็นรายบุคคลผู้นำบัดก็จะให้หนังสือที่ตรงกับความต้องการของผู้เข้ารับการบำบัด ผู้เข้ารับการบำบัดจะอ่านหนังสือนั้นด้วยตนเองหรือมีคนอื่นอ่านให้ก็ได้ กิจกรรมที่ดำเนินการตามหลังการอ่าน คือการให้อภิปรายเป็นส่วนตัวกับผู้นำบัด เขียนรายงาน พูดกับแถบบันทึกเสียง หรือแสดงออกตามใจปรารถนา ในกระบวนการเหล่านี้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะแสดงอารมณ์ออกได้อย่างอิสระ และผ่อนคลายแรงกดดันของอารมณ์ลง ผลจากการดำเนินการดังกล่าวพบว่าผู้เข้ารับการบำบัดมักจะมีการตระหนักถึงตัวเองมากขึ้น มีความคิดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น และพัฒนาบุคลิกภาพ และปรับตัวกับสังคมได้ดีขึ้นอีกด้วย ผลที่ตามมาคือมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น เพิ่มความเข้าใจในบุคคลอื่น มีความอดกลั้นสูงขึ้น ให้เกียรติและยอมรับบุคคลอื่น

ในการดำเนินการเป็นกลุ่มนั้น ผู้เข้ารับการบำบัดก็จะอ่านออกเสียง หรือฟังผู้เข้ารับการบำบัดคนอื่นอ่าน จากนั้นก็ดำเนินการอภิปรายกลุ่ม การอภิปรายกลุ่มนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดตระหนักว่า ไม่ใช่เขาแต่เพียงผู้เดียวที่มีความรู้สึกเช่นนั้น การแลกเปลี่ยนปัญหาจะเกิดขึ้น และเสนอแนวทางแก้ไข

แคชดิน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 349 ; อ้างอิงจาก Kazdin. 1989) กล่าวว่า การบำบัดโดยหนังสือนั้น เป็นวิธีการที่ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเป็นตัวของเขาเองมากที่สุด และสามารถนำวิธีดำเนินการดังกล่าวนี้ไปใช้ได้ในทุกครั้งที่มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งผู้ที่จะนำวิธีการดังกล่าวนี้ไปใช้ก็ควรจะได้มีการวิเคราะห์หนังสือที่มีอยู่ในห้องตลาดเสียก่อนว่า เล่มใดเหมาะแก่การใช้ควรใช้ในปัญหาใด กับเพศใดและอายุเท่าใด เป็นต้น

ทักเคอร์ แลคค์ (Tucker-Ladd. 2003 : Online) กล่าวว่า การช่วยเหลือตนเอง เป็นการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างปัญหาแก่ตนเองโดยมีเจตนาในการควบคุมสถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น เป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเองและพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเอง แม้บางครั้งการช่วยเหลือตนเองยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงบุคคลอื่น หรือสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สภาวะหรือความรู้สึกของตนเองดีขึ้น แต่จุดมุ่งเน้นสำคัญของการช่วยเหลือตนเองจะอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก ทักษะ การรับรู้ (ความคิด) หรือกระบวนการไว้สำนึกต่างๆเป็นลำดับแรก การช่วยเหลือตนเองเป็นกระบวนการของ “ตัวตน” ของบุคคลในส่วนที่คิดหาเหตุผลอย่างรู้สำนึก อันมีผลเปลี่ยนแปลงส่วนอื่นๆในตัวตน การกระทำ และสถานการณ์ของบุคคล หรือกล่าวได้ว่า การช่วยเหลือตนเองคือการพัฒนาตนเองด้วยตัวบุคคลเอง

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การช่วยเหลือตนเอง หมายถึง การจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองด้วยตัวของบุคคลเอง โดยการอ่านวิธีในการช่วยเหลือต่างๆในคู่มือ ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทุกเวลาที่มีปัญหากับตนเอง

3.1.2. วิธีดำเนินการบำบัดโดยหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2543 : 348-349)

1. พิจารณาดำเนินการตามปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด ซึ่งอาจทำได้โดยการสัมภาษณ์ สังเกต หรือการเขียนบันทึกประจำวัน
2. เลือกหนังสือที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด อย่างเช่น หนังสือที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง การตายของสมาชิกในครอบครัว หรืออื่นๆ ที่พบว่าเกี่ยวข้องกัปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด แต่จะต้องระลึกไว้เสมอว่า

2.1 หนังสือจะต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถในการอ่านของผู้เข้ารับการบำบัด

2.2 เรื่องราวในหนังสือควรอยู่ในระดับความสนใจของผู้เข้ารับการบำบัด นั่นคือ ถ้าผู้เข้ารับการบำบัดเป็นเด็ก ตัวละครในหนังสือก็ควรจะเป็นเด็กด้วยเช่นกัน

2.3 ลักษณะหรือเนื้อหาควรจะต้องสอดคล้องกับปัญหาของผู้รับการบำบัด

2.4 ลักษณะของตัวละครควรมีความเป็นไปได้ในชีวิตจริง

2.5 การดำเนินเรื่องควรจะมีจริงสมจริงและเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์

3. กำหนดเวลาและสถานที่ที่จะดำเนินการ

4. เลือกกิจกรรมที่ใช้หลังจากการอ่านแล้ว (เช่น อภิปราย การเขียนรายงาน วาดรูป หรือแสดงละคร เป็นต้น)

5. จัดช่วงให้มีการอ่านหรือเป็นคนอื่นอ่าน

6. หยุดพักสัก 2 ถึง 3 นาที เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหานั้น

7. ดำเนินกิจกรรมหลังจากการอ่านที่ได้เลือกไว้แล้ว

8. ช่วยผู้เข้ารับการบำบัดในการอภิปราย ทำรายการการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ หรือ ทำกิจกรรมอื่นๆ

3.1.3 ประโยชน์ของคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

ทักเคอร์ แลตต์ (Tucker-Ladd, 2003 : Online) กล่าวว่า คู่มือการช่วยเหลือตนเอง ต้องมีเนื้อหาครอบคลุมทุกแง่มุมของการช่วยเหลือตนเอง โดยเสนอระบบสำหรับวิเคราะห์ปัญหาต่างๆในส่วนที่สามารถจัดการได้และวางแผนเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นหนังสือที่ทำให้บุคคลพิจารณาอย่างรอบคอบถึงสิ่งที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญและต้องการบรรลุผลสำเร็จในชีวิต และมีการสรุปรวมคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุดสำหรับปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ นอกจากนี้ในหนังสือควรมีการแจกแจงให้เห็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดสำหรับการจัดการกับพฤติกรรมและอารมณ์ทั้งหลายที่ไม่พึงปรารถนา และอธิบายโดยละเอียดถึงการนำเอาวิธีช่วยเหลือตนเองกว่า 100 วิธีไปใช้ กล่าวโดยสรุปก็คือ ในหนังสือควรมอบคลังความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เชื่อถือได้และมีการวิจัยสนับสนุน ซึ่งเมื่อรวมสิ่งนี้เข้ากับประสบการณ์ในการรับมือกับปัญหาของตัวบุคคลเองแล้ว ก็จะสามารถสั่งสมความรู้ทั่วไปที่จะช่วยให้เข้าใจตัวเองและควบคุมชีวิตตัวเองได้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จะได้รับจากหนังสือ ส่วนการซึมซับและการประยุกต์ใช้ความรู้ดังกล่าวนี้เป็นหน้าที่ของแต่ละบุคคล

ในขณะที่จิตวิทยาเชิงทดลองมีตำราเรียน “จิตวิทยาเบื้องต้น” ศาสตร์ทางจิตวิทยาที่มุ่งประโยชน์ต่อตัวบุคคล ก็จำเป็นต้องมีหนังสือเบื้องต้นเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือที่ให้ข้อมูลแนะนำหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองที่นำไปใช้ได้จริงและอ่านเข้าใจได้ง่าย ไม่มีหนังสือเล่มใดที่จะสามารถบอกทุกสิ่งที่บุคคลอยากรู้ได้ แต่ในหนังสือการช่วยเหลือตนเองควรจะเสนอบทความที่สรุปสาระสำคัญของหนังสือ คู่มือช่วยเหลือตนเองบางเล่มจะเสนอบทความต่างๆที่เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญในสาขา นอกจากนี้ยังอาจมีการอ้างถึงแหล่งข้อมูลหลายๆแหล่ง ซึ่งส่วนใหญ่เป็น

หนังสือที่มีจำหน่ายและเข้าใจง่าย ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้บุคคลขยายขอบเขตความรู้ โดยการอ่านสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลนั้นจริงๆมากขึ้น

การใช้หนังสือการช่วยเหลือตนเอง ช่วยให้บุคคลทั่วไปดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น แต่ประเด็นที่พิเศษกว่านั้นคือ ผู้อ่านควรมีความหวังว่าจะได้อะไรจากหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองที่มีเนื้อหาครอบคลุม เข้าใจง่าย และมีประสิทธิภาพ จากประสบการณ์ที่ศึกษากับนักศึกษากว่า 3000 คน ตามที่ทักเคอร์ได้กล่าวไว้ เชื่อได้ว่าสิ่งที่กล่าวมานี้ควรจะเกิดขึ้นหลังจากได้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างตั้งใจและลองฝึก คิดค้นและดำเนินแผนการช่วยเหลือตนเอง (ทั้งที่กระทำต่อชีวิตตัวเองและคนอื่น เช่น เพื่อน ครอบครัว หรือกลุ่มสนับสนุน) คุณควรจะสามารถ

1. วิเคราะห์ปัญหาใดๆในส่วนที่สำคัญได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น
2. เลือก ควบคุม และดำเนินการตามวิธีการบำบัดด้วยการช่วยเหลือตนเองอย่าง

เหมาะสม

3. ประเมินความก้าวหน้าและปรับปรุงแผนที่สร้างขึ้น หากยังนำมาใช้ไม่ได้ผล

ท้ายที่สุด หนังสือเบื้องต้นที่แนะนำเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง ควรได้รับการปรับปรุงทุกๆ 3-5 ปี เพื่อให้ครอบคลุมงานวิจัยและเทคนิคใหม่ๆในการพัฒนาตนเอง และควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือตนเองอย่างหลากหลาย เนื่องจากวิธีที่บุคคลหนึ่งใช้ในการช่วยเหลือตนเอง อาจใช้ไม่ได้เลยกับอีกบุคคลที่เผชิญปัญหาเดียวกัน ทุกคนต่างมีวิธีที่มีเหมาะสมกับแต่ละคน

ไม่ว่าปัญหาหรือวิกฤติการณ์ที่เราประสบจะเป็นเช่นไร วิธีการช่วยเหลือตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราก็มีอยู่เพียง 15-20 วิธีเท่านั้น นอกจากนั้นยังมีวิธีเบื้องต้นในการควบคุมอารมณ์อยู่เพียงไม่กี่วิธีที่นำมาใช้กับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ทุกสถานการณ์ เช่นเดียวกับกรณีของทักษะการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง การค้นหาปัจจัยที่เกิดจากจิตไร้สำนึกและอื่นๆ กล่าวโดยสรุป การทราบหลักการทั่วไปของพฤติกรรมและวิธีการเบื้องต้นสำหรับเปลี่ยนแปลงย่อมง่ายและดีกว่าการศึกษาปัญหานับร้อยปัญหาที่ไม่เกี่ยวข้อง เนื่องจากวิธีเดียวสามารถใช้เป็นประโยชน์ได้กับปัญหาต่างๆหลายปัญหา สิ่งที่เราต้องมีคือ ความเข้าใจในหลักการทั่วไปของพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง รวมถึงความมุ่งมั่นวิจัยที่จัดทำขึ้นอย่างมีคุณภาพ (ไม่จำเป็นต้องทำโดยผู้เชี่ยวชาญ) เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของวิธีการช่วยเหลือตนเอง ความรู้ของเราจำเป็นต้องได้รับการบูรณาการและรวมกัน ไม่ใช่แยกไปอยู่ในหนังสือเล่มเล็กๆ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของคู่มือการช่วยเหลือตนเองให้หลักการ วิธีเบื้องต้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการพัฒนาตนเอง มีการอธิบายถึงรายละเอียดที่ใช้ในการช่วยเหลือตนเองหลายวิธี ให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเพื่อเพิ่มประสบการณ์ในการรับมือด้วยตัวเอง และช่วยให้สามารถควบคุมชีวิตของตัวเองได้มากขึ้น

3.1.4 การค้นพบหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองและที่ตั้งของอินเทอร์เน็ต

ทักเคอร์ แลคค์ (Tucker-Ladd, 2003 : Online) กล่าวว่า ข้อมูลเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเองที่ค้นพบได้ใน 2 แหล่งหลักๆ คือ หนังสือและอินเทอร์เน็ต แต่ด้วยความห่างไกลทำให้โลกทั้งสองไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากนัก กล่าวคือ หนังสือจะอ้างอิงข้อมูลจากหนังสือ ส่วนเว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ตก็จะเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์อื่นๆ หนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองกว่า 50000 เล่ม ที่ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ ในช่วงเวลา 50 กว่าปีที่ผ่านมา ย่อมต้องมีข้อมูลมากกว่าอินเทอร์เน็ตที่เพิ่งเกิดขึ้นทีหลัง แต่ช่องว่างดังกล่าวนี้ก็มีแนวโน้มแคบลงเรื่อยๆ โลกทางอินเทอร์เน็ตสามารถพัฒนาตัวเองให้เติบโตอย่างรวดเร็ว โดยมีผู้คนจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ที่เข้าถึง แนะนำต่างๆ ซึ่งไม่คิดมูลค่าได้ ภายในเวลาไม่กี่วินาทีหรือนาที เว็บเป็นหนทางที่ดีที่สุดในการหาความรู้ แต่อินเทอร์เน็ตมีปัญหาอยู่ข้อหนึ่งคือ ยังไม่สามารถทำเงินจากการขายข้อมูลได้ดีเท่ากับหนังสือ ดังนั้นตราใบที่สำนักพิมพ์ยังสามารถควบคุมข้อมูลเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเองที่ดีที่สุดให้กับหนังสือแล้ว หนังสือก็อาจเป็นแหล่งที่ดีกว่าเสมอ อย่างไรก็ตาม เป็นที่คาดหวังกันว่าเว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ตจะหาวิธีที่ทำให้สามารถแข่งขันและซื้อข้อมูลที่ดียิ่งขึ้น แล้วส่งออกเผยแพร่ในรูปของมัลติมีเดีย โดยไม่คิดมูลค่าได้ ปัจจุบันผู้ช่วยเหลือตนเองที่รอบคอบต้องหาข้อมูลทั้งในเว็บและหนังสือที่ตีพิมพ์

การจะหาหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองเฉพาะทาง จุดเริ่มต้นที่ดีที่สุด ก็คือ การอ่านหนังสือเล่มนี้ "Psychology Self - Help" เพียงแค่หาหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับตัวเองในสารบัญ จากนั้นอ่านข้อมูลที่ตรงประเด็นและตามดูข้อมูลอ้างอิง หนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองส่วนใหญ่จะมีเนื้อหาที่ครอบคลุมเฉพาะเรื่อง โดยพิจารณาภายในขอบเขตของปัญหาหนึ่งๆ เพียงแค่มีชื่อผู้แต่งและปีก็จะสามารถได้ข้อมูลอ้างอิงอย่างสมบูรณ์ในบรรณานุกรม

วิธีที่ดีอีกวิธีหนึ่งในการหาหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองที่มีหัวข้อเฉพาะ ได้แก่ การเข้าไปในส่วน "Health, Mind & Body" โดยในเว็บไซต์เหล่านี้มักจะมีการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญและผู้อ่านอยู่ด้วย และสุดท้ายคือ การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาหนึ่งโดยใช้การค้นหาแหล่งข้อมูลเบื้องต้น มักจะแสดงรายการเว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์มากมาย เช่น หนังสือ เทป และบริการอื่นๆ

ในการค้นหาความช่วยเหลือเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเองบนอินเทอร์เน็ต สมุดรายนามที่ดีที่รวบรวมรายชื่อแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจิตอย่างหลากหลาย ได้แก่ หนังสือของ John Grohol (1997) ที่ชื่อ The Insider's Guide to Mental Health Resources Online. และ Morrison & Stamps (1998) ก็ได้เขียนหนังสือที่มีลักษณะเดียวกันด้วย อย่างไรก็ตาม หนังสือเหล่านี้อาจไม่ได้มาง่ายๆ หากไม่ได้อยู่ในมหาวิทยาลัย และหากขณะนี้แต่ละคนกำลังออนไลน์อยู่ เว็บไซต์ดังกล่าวนี้ก็พร้อมให้นำมาใช้ได้ทันที

3.1.5 การป้องกันปัญหาโดยหนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเอง

ทักเคอร์ แลตต์ (Tucker-Ladd. 2003 : Online) กล่าวว่า หนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองเฉพาะเรื่องทำให้ชีวิตของบุคคลหลายล้านรอดพ้นจากปัญหาได้ การคิดว่าการช่วยเหลือตนเองจะเป็นทางออกแรกของปัญหาร้ายแรงก็อาจทำให้เราละเลยการป้องกันปัญหาเหล่านั้นไปได้ ตั้งแต่ทศวรรษ 1980 กองทุนสนับสนุนการวิจัยของรัฐบาลได้มุ่งเน้นความสนใจไปที่สาเหตุของโรคที่เกิดจากร่างกาย พันธุกรรม และชีวเคมี ส่วนสาเหตุที่เกิดจากจิตใจ ความสัมพันธ์ สิ่งแวดล้อม เช่น ความยากจน อคติ และความบกพร่องในชีวิตครอบครัว ถูกมองว่ามีความสำคัญน้อยกว่า จุดเด่นของการช่วยเหลือตนเองควรอยู่ที่การป้องกัน ไม่มีใครจะนำทางเราออกจากปัญหาได้ เพราะเราทุกคนก็ล้วนแต่ประสบปัญหากันทั้งสิ้น งานระดับประเทศในปี 1993 เกี่ยวกับสุขภาพจิต อาการป่วยทางจิตเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา และภายในปีหน้าประชากรหนึ่งในสามจะเข้าข่ายป่วยทางจิตหรืออารมณ์อย่างอ่อนๆ เป็นอย่างน้อย (อาการผิดปกติที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ความซึมเศร้า การพึ่งยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ และกลั้วการเข้าสังคม 1 ใน 3 ของปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตที่เข้าข่าย “ ความผิดปกติ ” ได้แก่ ปัญหาน้ำหนักเกิน ประจำเดือนไม่ปกติ วิตกกังวลหรืออารมณ์เสีย ไม่มีความสุขในการทำงาน มีปัญหาชีวิตสมรส ฯลฯ) จะเห็นได้ชัดเจนว่า เราป้องกันอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์หรือปัญหาต่างๆ ไปได้ดีไม่เท่าที่ควร แต่ก็มีหลักฐานยืนยันว่าเราสามารถทำได้

งานศึกษาหลายชิ้นได้ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาวัยรุ่น เช่น อาการซึมเศร้า หงุดหงิดก้าวร้าว เป็นเรื่องที่สามารถทำนายได้ตั้งแต่ช่วงที่เด็กเรียนอยู่เกรด 1 และ 2 ปัญหาความรักในช่วงนี้เป็นสัญญาณเตือนถึงปัญหาชีวิตสมรสที่รุนแรงในภายหลังได้ และไม่ต้องเป็นอันจรรยา เราก็สามารถทำนายได้ว่าเด็กอันธพาลเกรจะจะเป็นสาเหตุของปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ แม้แต่คนทั่วไปที่ไม่ได้รับการฝึกฝนในสาขาวิชาก็สามารถชี้ได้ว่า เด็กเล็กคนไหนมีแนวโน้มเป็นโรคจิตเภทเมื่ออายุประมาณ 20 ปี อย่างไรก็ตามการป้องกันปัญหาเป็นเรื่องที่ต้องการความเอาใจใส่ เราต้องประเมินว่าตัวเองมีแนวโน้มเกิดปัญหาดังกล่าวมากน้อยเพียงใด (ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนมักหลีกเลี่ยง) เราจะต้องมีความรู้ทำให้ตัดสินใจได้ว่าจะหลีกเลี่ยงผลที่ไม่พึงปรารถนาในระยะยาวที่ดีที่สุดได้อย่างไร ต้องวางแผนการช่วยเหลือตนเองเพื่อใช้มาตรการป้องกันต่างๆ อาจกล่าวได้ว่าปัญหาทางจิตใจและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลส่วนใหญ่ที่รุนแรงสามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยอาศัยผู้ช่วยเหลือตนเองที่มีความตื่นตัว (และระบบโรงเรียนที่มุ่งสร้างความสมบูรณ์ทางจิตใจ) มีนักจิตวิทยากำลังดำเนินการค้นหาวิธีการช่วยเหลือตนเองที่มีประสิทธิภาพสามารถป้องกันปัญหาที่ร้ายแรง เช่น อาการซึมเศร้า ซึ่งทำงานให้กับสมาคมสุขภาพจิตแห่งชาติ ได้เสนอแผนการบำบัด 14 ขั้นที่ได้รับรางวัล ซึ่งสามารถใช้เป็นคู่มือแนะแนวทางจิตวิทยาสำหรับชุมชนอื่นๆ ได้นักวิจัยคนอื่นๆ ได้ประเมินแผนการป้องกันหลายชิ้นสำหรับเด็กและวัยรุ่น ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากโรงเรียน ผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงการสั่งสอนอบรม (การช่วยเหลือตนเอง) ด้วย การป้องกันจำเป็นต้องมีการใส่ใจในส่วนต่างๆ ของชีวิตที่ยังไม่เกิดปัญหา จะเห็นได้ชัดเจนว่าวิธีการช่วยเหลือตนเอง

บางวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีที่สนใจพฤติกรรมที่เน้นการรู้จัก ในการรับมือกับปัญหาร้ายแรง นั้นสามารถใช้เพื่อป้องกันปัญหาได้

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า การป้องกันปัญหาโดยหนังสือการช่วยเหลือตนเอง จะทำให้เรามีวิธีในการป้องกันปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้ มีความรู้ในการตัดสินใจในการ หลีกเลี่ยงผลที่ไม่พึงปรารถนา และสามารถรับมือกับปัญหาต่างๆได้

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โรเซน; และคนอื่นๆ (ประเทือง ภูมิภัทรคม. 2540 : 343 ; อ้างอิงจาก Rozen; et al. 1984 : 210) ได้ทดลองใช้คู่มือการปฏิบัติตนโดยใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบกับ คนไข้ที่กลัวงู ในคู่มือจะเขียนวิธีการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบว่า ทำอย่างไรเป็นขั้นตอนตั้งแต่ การฝึกผ่อนคลาย วิธีการสร้างเรื่องเพื่อจินตนาการ และวิธีการฝึกจินตนาการ ผลปรากฏว่า การฝึกให้คนไข้ใช้คู่มือการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบด้วยตนเอง สามารถลดความ กลัวงูได้ผลดี เช่นเดียวกับการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบโดยบุคคลอื่น

อนาสตาเซีย อะทาลา (Anastasiadis Atallah. 2004: Abstract) ได้ทำการศึกษา ผู้หญิงและการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยการสำรวจประสบการณ์ของผู้หญิงจำนวน 10 คน ที่อ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยมีการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดกับผู้หญิงกลุ่มนี้ในช่วง เดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน ปี 2001 การศึกษานี้ได้ให้ความสนใจกับทั้งจุดยืนของ แนวคิดสตรี นิยมและทฤษฎีเกี่ยวกับสตรีนิยมของแนวความคิดหลังสมัยใหม่ จากการวิจัยนี้พบว่า ผู้หญิงที่อยู่ ในการศึกษานี้ใช้หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองอย่างมีบทบาทและมุ่งผลในการพัฒนาตนเอง ความคิดใหญ่ที่ได้จากการสัมภาษณ์ ได้แก่ แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนเองและการที่กลุ่มผู้หญิงที่ ถูกสัมภาษณ์มีลักษณะของการมีบทบาทเป็นผู้กระทำในระดับสูงผลกระทบหลักที่ผู้หญิงเหล่านี้ กล่าวได้ว่าได้รับจากการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการระบุและเข้าใจ ปัญหาต่างๆที่พวกตนประสบ ผลการวิจัยที่ได้นี้ค้านกับงานวิจัยแนวสตรีนิยมบางชิ้นที่เสนอว่า หนังสือคู่มือการช่วยเหลือตนเองส่งผลร้ายต่อผู้หญิงเนื่องจากเป็นสิ่งที่สร้างทุกข์ให้กับการดำเนิน ชีวิตของพวกเธอ ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ยังกล่าวว่าตนได้รับอิทธิพลจากบริบทที่สร้างบรรทัดฐานว่า การเก็บปัญหาต่างๆที่ประสบไว้กับตัวเป็นเรื่องจำเป็น การอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองช่วยให้ พวกเธอคัดค้านบริบทนี้ได้ อันส่งผลให้พวกเธอมีความเข้าใจในปัญหาที่ตนประสบ เช่น ความ เก็บกด การใช้ยาเสพติด และความสัมพันธ์แบบรุนแรง ประการสุดท้ายการวิจัยนี้ได้ศึกษาว่าบริบท ทั้งหลายที่สร้างบรรทัดฐานนั้นสามารถปรากฏในหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองได้อย่างไรและเหตุใด ผู้หญิงที่อ่านหนังสือเหล่านี้จึงสามารถทั้งปฏิบัติตามและต่อต้านข้อความต่างๆที่กล่าวถึงลักษณะ และ/หรือการกระทำที่พึงปรารถนาของผู้หญิงที่สมบูรณ์

งานวิจัยในประเทศ

สุรชนี เปี่ยมญาติ (2535 : 51) ได้ศึกษาการใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดพระธาระบือธรรม สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกกับการอภิปรายกลุ่ม จำนวน 12 คน และ กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกเพียงอย่างเดียว จำนวน 12 คน พบว่า 1) นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงหลังการบำบัดด้วยหนังสือแต่เพียงอย่างเดียว มีความก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง 2) นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงหลังการบำบัดด้วยหนังสือโดยมีการอภิปรายกลุ่ม มีความก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง และ 3) นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือโดยมีการอภิปรายกลุ่มมีความก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือแต่เพียงอย่างเดียว

มาลี กาบมาลา (2532 : 55) ได้ศึกษาการใช้หนังสือบำบัดความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาลเด็ก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ป่วยเรื้อรังที่มีอายุ 10-11 ปี จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับบำบัดโดยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือก จำนวน 8 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไป จำนวน 8 คน และกลุ่มสำรวจ เป็นกลุ่มที่สำรวจไว้ จำนวน 8 คน ผลการทดลองปรากฏว่า 1) เด็กป่วยเรื้อรังหลังการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกแล้ว มีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนการทดลอง 2) เด็กป่วยเรื้อรังหลังการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไป มีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนการทดลอง 3) เด็กป่วยเรื้อรังที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกและเด็กป่วยที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือทั่วไป มีความวิตกกังวลแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 58 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้จากการประเมินโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยสุ่มมา 2 ห้องเรียน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน โดยผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงให้ครูประจำชั้นทราบก่อนการประเมิน เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน

2. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูผู้สอนวิชาแนะแนว 1 คน ประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน โดยผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงให้ครูแนะแนวทราบก่อนการประเมิน เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน

3. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงจากครูประจำชั้น และจากครูแนะแนว มาหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาเรียงจากคะแนนสูงสุดไปต่ำสุด แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จากนักเรียน 6 ห้องเรียน จากนักเรียน ทั้งหมด 233 คน ได้นักเรียนจำนวน 58 คน ในห้องต่าง ๆ ดังนี้ ห้อง ป. 6/1 จำนวน 9 คน ห้อง ป.6/2 จำนวน 11 คน ห้อง ป.6/3 จำนวน 9 คน ห้อง ป.6/4 จำนวน 10 คน ห้อง ป.6/5 จำนวน 10 คน และห้อง ป.6/6 จำนวน 9 คน

4. ผู้วิจัยคัดเลือกห้องเรียนที่มีนักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตั้งแต่ 8 คนขึ้นไป มาได้ทั้งหมด 6 ห้องเรียน แล้วสุ่มมาเพียง 2 ห้องเรียน คือ ห้อง ป.6/1 และ ห้อง ป.6/6 แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง และสุ่มอย่างง่ายมาห้องละ 8 คน

5. ผู้วิจัยใช้การสุ่มห้องเรียนอย่างง่ายอีกครั้ง ได้ห้อง ป.6/6 เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และ ห้อง ป.6/1 เป็นกลุ่มทดลองที่ 2

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
3. โปรแกรมการวางแผนเชิงกลุ่ม
4. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

1. ขั้นตอนในการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

1.2 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะขึ้นมา และ สร้างแบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำแบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ที่สร้างขึ้นไปหาคำความที่เที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำแบบประเมินไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ตรวจสอบให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำแบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปทดลองใช้กับอาจารย์ที่สอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 5 คน เพื่อดูความเหมาะสมและความสะดวกในการใช้ ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

ตัวอย่างแบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

คำชี้แจง

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง หมายถึง การกระทำต่อผู้อื่นโดยกระทำความรุนแรงทางร่างกาย และวาจา ซึ่งแบ่งลักษณะของกระทำความรุนแรง ได้ดังนี้

1. การกระทำความรุนแรงทางร่างกาย หมายถึง การกระทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บต่อร่างกาย ตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยไปจนบาดเจ็บสาหัส ได้แก่ การผลัก การตี การต่อย การเตะ การดึงหรือการกระชาก

2. การกระทำความรุนแรงทางวาจา หมายถึง การใช้วาจาคุกคามผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ กระทบกระเทือนใจ หวาดกลัว ต่ำต้อย ไม่สบายใจ ทำให้อับอาย ได้แก่ การพูดจาเยาะเย้ย คำด่าด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย ตะคอกหรือด่าทอ พูดข่มขู่

แบบประเมินฉบับนี้เป็นแบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นโดยผู้ประเมินนึกถึงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนที่เกิดขึ้นจริงใน 1 เดือนที่ผ่านมา ตามเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

การให้คะแนน

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนแสดง

นักเรียนแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้คะแนน	3	คะแนน
นักเรียนแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
นักเรียนแสดงพฤติกรรมนานๆครั้ง	ให้คะแนน	1	คะแนน
นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมเลย	ให้คะแนน	0	คะแนน

พฤติกรรมการใช้ความ รุนแรง	พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออก	ความถี่ของพฤติกรรม			
		บ่อย ครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ทำ พฤติกรรม นั้นเลย
1. การกระทำทางร่างกาย	- การผลัก - การตี - การต่อย - การเตะ - การดึงหรือการกระชาก				
2. การกระทำทางวาจา	- การพูดจาเยาะเย้ย - ด่าด้วยถ้อยคำที่ หยาบคาย - ตะคอกหรือดวาด - พูดข่มขู่				
	รวม				

2. ขั้นตอนในการสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต การบันทึกพฤติกรรม การสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

2.2 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะขึ้นมา และสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ ตรวจสอบดูความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3 นำแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 คน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

ลักษณะของแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

แบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง เป็นแบบบันทึกพฤติกรรมที่ใช้สังเกตแบบสุ่ม เวลา โดยสังเกตตามเวลาที่เกิดขึ้นในห้องเรียน ซึ่งผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในห้องเรียน ครั้งละ 50 นาที โดยแบ่งช่วงเวลาในการสังเกตออกเป็น 5 ช่วงๆละ 10 นาที

ตัวอย่างแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

สมาชิก คนที่	ช่วง เวลา	พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง									รวม
		ทางร่างกาย					ทางวาจา				
		การผลัก	การตี	การ ด้อย	การเตะ	การดึงหรือ การ กระชาก	การพูดจา เยาะเย้ย	คำด้วย ถ้อย คำที่ หยาบ คาย	ตะคอกหรือ ตวาด	พูดข่มขู่	
1	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
2	1										
	2										
	3										
	4										
	5										

การให้คะแนนพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ในการให้คะแนนจากแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ให้บันทึกความถี่ตามจำนวนครั้งของการเกิดพฤติกรรมในช่วงเวลาที่กำหนดลงไปแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ถ้าพฤติกรรมเป้าหมายเกิด 1 ครั้ง ให้คะแนน 1 คะแนน

3. ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการวางเงื่อนไขไขกลุ่ม มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไขไขกลุ่มและพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม

3.2 สร้างโปรแกรมการวางเงื่อนไขไขกลุ่ม ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

3.3 นำโปรแกรมการวางเงื่อนไขไขกลุ่มที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ พิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำโปรแกรมการวางเงื่อนไขไขกลุ่ม ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีการดำเนินการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการวางเงื่อนไขไขกลุ่ม ใช้เวลาทดลอง 4 สัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.20 – 16.10 น. ระหว่างวันที่ 2 – 25 กุมภาพันธ์ 2548

4. ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

4.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือตนเอง และพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม

4.2 สร้างโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

4.3 นำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ พิจารณาความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และ วิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4.4 นำโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำมาใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ใช้เวลาทดลอง 4 สัปดาห์ จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันพุธ และวันศุกร์ เวลา 8.10 – 9.00 น. ระหว่างวันที่ 2 – 25 กุมภาพันธ์ 2548

การเตรียมการทดลอง

1. เลือกผู้ช่วยวิจัย จำนวน 1 คน คือ นางสาวหรรษา สุภาพจน์ นิสิตปริญญาโท เอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยชี้แจงผู้ช่วยวิจัยทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการทดลองและสิ่งที่ต้องกระทำในระหว่างการดำเนินการทดลอง
2. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้ช่วยวิจัยเข้าใจวิธีการทดลอง โดยใช้โปรแกรมการวางแผนไขกลุ่ม และ ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง และให้ผู้ช่วยวิจัยทำความเข้าใจเกี่ยวกับการสังเกตพฤติกรรม

ขั้นตอนในการสังเกต

1. ผู้วิจัยเลือกผู้ช่วยวิจัย จำนวน 1 คน และชี้แจงให้ผู้ช่วยวิจัยทราบรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการดำเนินการทดลองและสิ่งที่ต้องกระทำระหว่างการดำเนินการทดลอง
2. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้ช่วยวิจัย เข้าใจหลักการของโปรแกรมวางแผนไขกลุ่มและโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง การให้คะแนนในการสังเกตพฤติกรรมในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะอธิบายให้ผู้ช่วยวิจัยเข้าใจในหลักการให้คะแนน และฝึกบันทึกคะแนน

การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม

1. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ศึกษา नियามศัพท์เฉพาะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนให้เข้าใจตรงกัน และสามารถบันทึกพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง
3. การวิจัยครั้งนี้ใช้การสังเกตแบบสุ่มเวลา (Time Sampling) โดยสังเกตในห้องเรียนในการสังเกตแต่ละครั้งจะสังเกตพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงครั้งละ 50 นาที โดยแบ่งช่วงเวลาในการสังเกตออกเป็น 5 ช่วงๆละ 10 นาที การสังเกตแบ่งเป็นสังเกตก่อนการทดลอง 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง สังเกตระหว่างการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และสังเกตหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

3.1 กลุ่มทดลองที่ 1 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ตั้งแต่วันที่ 26 มกราคม ถึงวันที่ 8 มีนาคม 2548

3.2 กลุ่มทดลองที่ 2 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ตั้งแต่วันที่ 26 มกราคม ถึงวันที่ 8 มีนาคม 2548

4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกตพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน โดยเข้าไปอยู่ในห้องเรียนและนั่งอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นพฤติกรรมของนักเรียน และได้ยินการพูดของนักเรียนอย่างชัดเจน โดยไม่รบกวนการเรียนการสอน หรือให้ความสนใจกับนักเรียนคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษและไม่ให้เห็นแบบบันทึกพฤติกรรม

ดัชนีความเชื่อมั่นของผู้ตรวจให้คะแนน

ในการทดลองครั้งนี้ ในการสังเกต ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งหมด 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง ขณะทำการทดลอง และระยะหลังการทดลอง โดยใช้ดัชนีความเที่ยงของการสังเกตแบบสุ่มเวลา แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง จะต้องมียาค่าตั้งแต่ .80 ขึ้นไป การสังเกตนั้นจึงจะได้ชื่อว่า เชื่อถือได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 37-39)

โดยใช้สูตรในการคำนวณดังนี้

$$\text{สัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง} = \frac{\text{จำนวนช่วงเวลาที่บันทึกตรงกัน}}{\text{จำนวนช่วงเวลาที่บันทึกตรงกัน} + \text{จำนวนช่วงเวลาที่บันทึกต่างกัน}}$$

การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

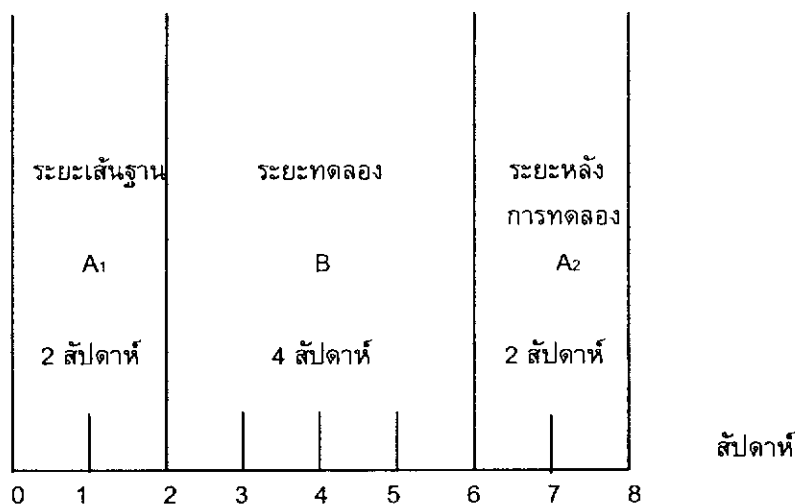
การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) โดยแบ่งการทดลอง ออกเป็น 3 ระยะ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536:165-168) ดังนี้

ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A₁) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-สัปดาห์ที่ 2) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มทดลอง ในสภาพการเรียนการสอนที่ปกติ โดยในระยะนี้ยังไม่มีการใช้โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่มและโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

ระยะทดลอง (B) ใช้เวลา 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3-สัปดาห์ที่ 6) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มทดลองในสภาพการเรียนการสอนที่ปกติ โดยผู้วิจัยให้นักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม และให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

ระยะหลังการทดลอง (A₂) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 7-สัปดาห์ที่ 8) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มทดลองในสภาพการเรียนการสอนที่ปกติ โดยในระยะนี้นักเรียนไม่ได้รับโปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่มและโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

แผนภูมิแสดงระยะต่างๆของการทดลอง



ภาพประกอบ 1 ภาพระยะต่างๆของการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A₁) เป็นระยะก่อนการทดลอง ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-สัปดาห์ที่ 2) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในสภาพการเรียนการสอนที่ปกติ ใช้เวลา 2 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 26 มกราคม ถึงวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2548 โดยค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็น .81

2. ระยะทดลอง (B) เป็นระยะทดลอง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3-สัปดาห์ที่ 6) โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม กับนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.20 – 16.10 น. เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 2 – 25 กุมภาพันธ์ 2548 และใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง กับนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 8.10 – 9.00 น. เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 2 – 25 กุมภาพันธ์ 2548 โดยในระยะนี้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็น .97 และ .94 ตามลำดับ

3. ระยะหลังการทดลอง (A_2) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 7-สัปดาห์ที่ 8) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้เวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 26 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 8 มีนาคม 2548 โดยค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็น 1

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน กลุ่มที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
4. ใช้คะแนนดิบของนักเรียนแต่ละคนมาเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในแต่ละระยะคือตั้งแต่ระยะเส้นฐานพฤติกรรมระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 2.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)
 - 2.2 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
$\bar{D}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลต่างของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
$S_{\bar{D}}$	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
t	แทน	ค่า t ที่ใช้พิจารณาใน t - test

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล (ที่ได้จากการสังเกตตามลำดับดังต่อไปนี้) ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในระยะก่อนและหลังการได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
5. แสดงการเปลี่ยนแปลงความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและการช่วยเหลือตนเอง ในแต่ละระยะ คือ ตั้งแต่ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง โดยการเขียนเส้นกราฟ

ตาราง 1 ค่าสถิติพื้นฐานของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

กลุ่มที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
กลุ่มทดลองที่ 1	8	7.03	0.88	1.59	0.91
กลุ่มทดลองที่ 2	8	6.88	0.67	2.81	0.97

จากตาราง 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม ก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 7.03 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88 ส่วนนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.88 และมีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.67 ส่วนหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มเท่ากับ 1.59 และมีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 ส่วนนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เท่ากับ 2.81 และมีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.97

ตาราง 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S	$S_{\bar{x}}$	ช่วงการประมาณค่าเฉลี่ย	t
กลุ่มทดลองที่ 1	8	7.03	0.88	.31	6.43 – 7.64	-0.975
กลุ่มทดลองที่ 2	8	6.88	0.67	.24	6.41 – 7.35	

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาช่วงของการประมาณค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าตั้งแต่ 5.81 – 8.24 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าตั้งแต่ 6.24 – 7.34

ตาราง 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S	$S_{\bar{x}}$	ช่วงการประมาณค่าเฉลี่ย	t
กลุ่มทดลองที่ 1	8	1.59	0.91	.32	0.96 – 2.22	5.195**
กลุ่มทดลองที่ 2	8	2.81	0.97	.34	2.14 – 3.48	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงต่ำนกว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อพิจารณาช่วงของการประมาณค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 1 เท่ากับ 0.96 – 2.22 ส่วนช่วงของการประมาณค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 2 เท่ากับ 2.14 – 3.48

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนและหลังได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

กลุ่มที่ศึกษา	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		MD	$\bar{D}$	$S_{MD_1-MD_2}$	t
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S				
กลุ่มทดลองที่ 1	8	7.03	0.88	1.59	0.91	5.38	1.22	2.4	5.075**
กลุ่มทดลองที่ 2	8	6.88	0.67	2.81	0.97	4.16			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

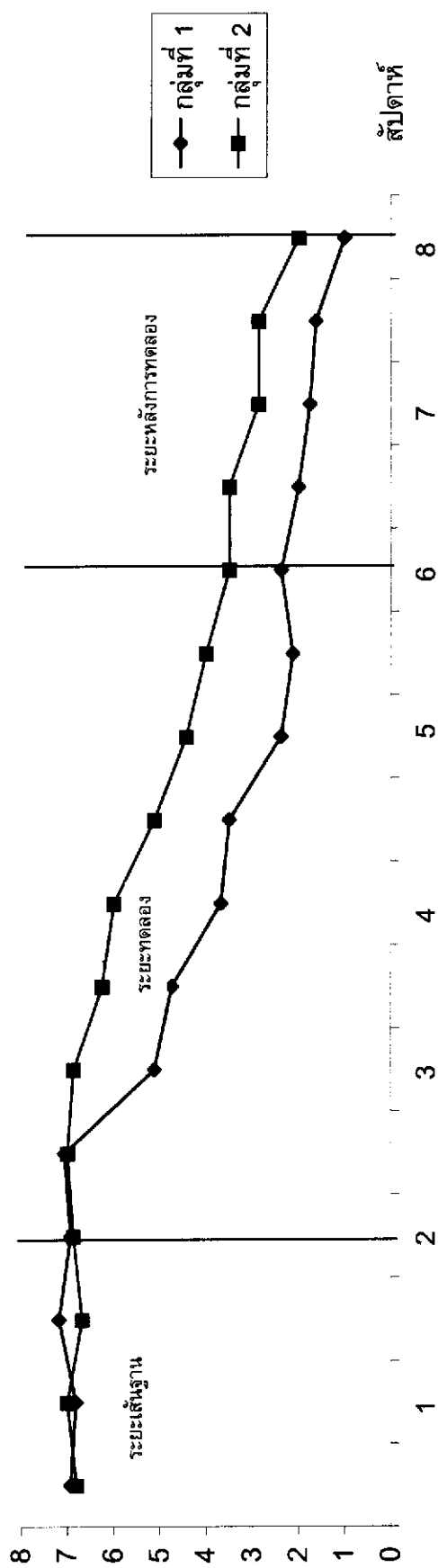
จากตาราง 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของผลต่างเท่ากับ 1.22 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อเข้ารับการทดลองแล้วมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงแตกต่างกัน

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	ระยะเส้นฐาน		ระยะทดลอง		ระยะหลังการทดลอง	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
กลุ่มทดลองที่ 1	7.03	0.89	3.88	1.80	1.59	0.91
กลุ่มทดลองที่ 2	6.88	0.63	5.38	1.41	2.81	0.97

จากตาราง 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม มีพฤติกรรมลดลงในระยะทดลองและลดลงในระยะหลังการทดลอง และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง มีพฤติกรรมลดลงในระยะทดลองและลดลงในระยะหลังทดลอง

ความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน



ภาพประกอบ 2 แสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ตลอด 3 ระยะ

จากภาพประกอบ 2 จะเห็นได้ว่าความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม มีพฤติกรรมลดลงในระยะทดลองและ ลดลงระยะหลังการทดลอง แสดงว่า การใช้วิธีการวางเงื่อนไขกลุ่มนี้ทำให้พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ลดลง

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง มีพฤติกรรมลดลงในระยะทดลองและลดลงในระยะหลังทดลอง แสดงว่า การใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองนี้ทำให้พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ลดลง

เมื่อเปรียบเทียบความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ปรากฏว่า ในระยะก่อนการทดลองของทั้ง 2 กลุ่มนั้น ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนใกล้เคียงกัน กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ 1 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะทดลอง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ต่างกัน กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ 1 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และในระยะหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ต่างกัน กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ 1 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ 2

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงภายหลังได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงภายหลังใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
3. นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเองมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงแตกต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มและการช่วยเหลือตนเองของนักเรียนที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และเพื่อเป็นแนวทางให้แก่ครู อาจารย์ และผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้ ทำให้พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลง นอกจากนี้ยังสามารถนำแนวทางการวางเงื่อนไขกลุ่มและการช่วยเหลือตนเองไปประยุกต์ใช้กับปัญหาพฤติกรรมด้านอื่นได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 58 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2547 ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยสุ่มมา 2 ห้องเรียน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
2. แบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
3. โปรแกรมการวางแผนไขกลุ่ม
4. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

การดำเนินการทดลอง

ระยะดำเนินการทดลอง ใช้เวลา 8 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 26 มกราคม พ.ศ. 2544 ถึงวันที่ 8 มีนาคม พ.ศ. 2548 การทดลองครั้งนี้เป็นการทดลองแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) โดยผู้วิจัยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1 ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A₁) เป็นระยะก่อนการทดลอง ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-สัปดาห์ที่ 2) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในสภาพการเรียนการสอนที่ปกติ ใช้เวลา 2 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 26 มกราคม ถึงวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2548 โดยค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็น .81

2 ระยะทดลอง (B) เป็นระยะทดลอง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3-สัปดาห์ที่ 6) โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการวางแผนไขกลุ่ม กับนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.20-16.10 น. เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 2 - 25 กุมภาพันธ์ 2548 และใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง กับนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 8.10-9.00 น. เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 2 - 25 กุมภาพันธ์ 2548 โดยในระยะนี้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็น .97 และ .94 ตามลำดับ

3. ภายหลังการทดลอง (A₂) ใช้เวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 7-สัปดาห์ที่ 8) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้เวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ตั้งแต่วันที่ 28 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 8 มีนาคม 2548 โดยค่าดัชนีความเชื่อมั่นของการสังเกตของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็น 1 ในระยะนี้ผู้วิจัยจะไม่ใช้โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่มและโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองกับทั้ง 2 กลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ก่อนและหลังใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples)
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน กลุ่มที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples)

สรุปผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงหลังจากได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงหลังจากใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงแตกต่างกัน

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มและการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน ดังนี้

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลง ภายหลังได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการใช้การวางเงื่อนไขกลุ่ม สามารถนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การวางเงื่อนไขกลุ่ม เป็นวิธีการวางเงื่อนไขการเสริมแรงต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง

ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือของบุคคลนั้นทั้งกลุ่ม โดยที่กลุ่มบุคคลนั้นทั้งกลุ่มจะได้รับการเสริมแรง อันเป็นผลเนื่องมาจากการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือทั้งกลุ่มนั้นแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 100) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวางเงื่อนไขกลุ่ม โดยให้การเสริมแรงต่อบุคคลนั้น ทั้งกลุ่ม เมื่อบุคคลนั้นทั้งกลุ่มได้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลง หลังจากได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การให้สิ่งเร้าที่ทำให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพิ่มขึ้นหรือการให้สิ่งที่บุคคลพอใจ เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (สมพร สุทัศนีย์. 2547 : 107) คือ ทำตามพฤติกรรมเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง นอกจากนี้ การวางเงื่อนไขโดยให้กลุ่มมีส่วนร่วมในการได้รับผลกรรมจะทำให้สมาชิกในกลุ่มช่วยเหลือสมาชิกให้กระทำพฤติกรรมให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ (ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2540 : 160) และการวางเงื่อนไขกลุ่มเป็นการปรับพฤติกรรม โดยนักเรียนทั้งกลุ่มเป็นผู้เลือกตัวเสริมแรงเองและตัวเสริมแรงนี้เป็นสิ่งที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการ ซึ่งนักเรียนทุกคนจะได้รับตัวเสริมแรง อันเป็นผลเนื่องมาจากการกระทำตามเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของแต่ละคนที่ตั้งไว้ โดยพฤติกรรม การใช้ความรุนแรงที่ลดลงของนักเรียนแต่ละคนส่งผลต่อตัวเสริมแรงที่นักเรียนทุกคนในกลุ่มได้รับ จึงทำให้พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนลดลง

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริวัฒนา พริ้งเพระ (2545 : 58) ได้ทำการ ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยครูเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรงและ นักเรียนเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรง ที่มีต่อพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมใน โรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลกระสัง อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยครูเป็นผู้กำหนดเกณฑ์ในการเสริมแรงและ นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยนักเรียนเป็นผู้กำหนดเกณฑ์ในการเสริมแรง มีพฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนเพิ่มขึ้น แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ งานวิจัยของบุญเลิศ พูนสุขโข (2540 : 46) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไข เป็นรายบุคคลและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ที่มีต่อการพึงตนเองทางด้านการเรียน ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสุวรรณาราม กิ่งอำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครปฐม ผลการทดลอง พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการพึงตนเองทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการวางเงื่อนไข เป็นรายบุคคลและได้รับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของมาร์โฮลิน และเกรย์ (ประเทือง ภูมิภักทราคม. 2535 : 177 ; อ้างอิงจาก Marholin & Gray. 1976 : 25-30) ได้ใช้เทคนิคการวางเงื่อนไขกลุ่ม ลดปัญหาการเก็บเงิน ขาดหายของพนักงานเก็บเงินในภัตตาคาร การทดลองทำโดยการวางเงื่อนไขกลุ่มกับพนักงานเก็บเงินทุกคน คือ ถ้าพนักงานทั้งกลุ่มเก็บเงิน ขาดหายไปร้อยละ 1 ของยอดเงินรวมที่เก็บได้ในแต่ละวันหรือมากกว่า พนักงานทุกคนจะถูกหัก เงินเดือนเฉลี่ยตามที่เงินขาดหายไป ผลปรากฏว่า พนักงานเก็บเงินสามารถเก็บเงินได้เพิ่มขึ้น จำนวนที่ขาดหาย ลดลง และสอดคล้องกับงานวิจัยของแพทเทอร์สัน (Patterson. 2003 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้การวางเงื่อนไขกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนประถม

ในวันออกเสียงเหนือของรัฐโอไฮโอ 12 คน นำนักเรียน 6 คนมาเข้าร่วมกลุ่มทดลอง โดยใช้การวางเงื่อนไขกลุ่มกับพฤติกรรมที่ไม่อยู่กับที่ พุดคุยเสียงดังของนักเรียน ซึ่งผลการทดลองชี้ให้เห็นว่า ความถี่ของพฤติกรรมที่เป็นปัญหานี้ลดลง

2.นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงภายหลังการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า การช่วยเหลือตนเอง สามารถนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การช่วยเหลือตนเอง เป็นการจัดทำคู่มือในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมด้วยตนเอง (ประเทือง ภูมิภัทราคม. 2540 : 338) และเป็นหนังสือที่เขียนในแง่ของการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างปัญหาแก่ตนเอง โดยมีเจตนาในการควบคุมสถานการณ์นั้นอย่างมีสติ เพื่อให้ผลของสถานการณ์นั้นดีขึ้น เป็นการตระหนักถึงจุดด้อยของตนเองและพยายามแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อให้สภาวะหรือความรู้สึกของตนเองดีขึ้น แต่จุดมุ่งเน้นสำคัญของการช่วยเหลือตนเองจะอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึก ทักษะ การรับรู้(ความคิด) หรือกระบวนการไร้สำนึกต่างๆ เป็นลำดับแรก การช่วยเหลือตนเองเป็นกระบวนการของ " ตัวตน " ของบุคคลในส่วนที่คิดหาเหตุผลอย่างรู้สำนึก อันมีผลเปลี่ยนแปลงส่วนอื่นๆในตัวตน การกระทำ และสถานการณ์ของบุคคล หรือกล่าวได้ว่าการช่วยเหลือตนเองคือการพัฒนาตนเองด้วยตัวบุคคลเอง ทักเคอร์ แลด์ (Tucker-Ladd. 2004 : Online) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการให้นักเรียนได้รับการช่วยเหลือตนเอง โดยการให้นักเรียนอ่านคู่มือการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงด้วยตนเอง ซึ่งในคู่มือนี้จะมีวิธีการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงหลายวิธี ให้นักเรียนอ่านและฝึกด้วยตนเองในห้องเรียน แล้วหลังจากที่นักเรียนได้อ่านและฝึกวิธีการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงด้วยวิธีต่างๆไปแล้ว ก็ให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย ก่อนที่จะนำไปฝึกปฏิบัติและใช้จริงนอกห้องเรียน

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงภายหลังใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า วิธีนี้ได้เขียนเป็นคู่มือในการปฏิบัติไว้ในคู่มือจะอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมด้วยตนเองไว้อย่างชัดเจนในแต่ละขั้น ซึ่งบุคคลสามารถนำไปใช้ได้เลยในทุกครั้งที่มีความปัญหา (ประเทือง ภูมิภัทราคม. 2540 : 338) และผู้วิจัยยังแจกแบบบันทึกการฝึกให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อได้กลับไปฝึกแต่ละวิธีที่บ้าน แล้วให้นำมาส่งในครั้งต่อไป ทำให้ทราบว่านักเรียนแต่ละคนไปฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนโกรธ ไม่พอใจ หรือโมโห ก็สามารถนำวิธีต่างๆในคู่มือมาใช้เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ จึงทำให้พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนลดลง

ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสุรชนี เปี่ยมญาติ (2535 : 51) ได้ศึกษาการใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดประจักษ์ศิลปาคม สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูงหลังการบำบัดด้วยหนังสือมีความก้าวร้าวลดลง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของโรเซน; และคนอื่นๆ (ประเทือง ภูมิภัทราคม. 2540 : 343 ; อ้างอิงจาก Rozen; et al. 1984 : 210) ได้ทดลองใช้คู่มือการปฏิบัติตนโดยใช้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบกับคนไข้ที่กลัว ในคู่มือจะเขียนวิธีการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

ว่าทำอะไรเป็นขั้นตอนตั้งแต่การฝึกฝนคล้ายวิธีการสร้างเรื่องเพื่อจินตนาการ และวิธีการฝึกจินตนาการ ผลปรากฏว่า การฝึกให้คนไข้ใช้คู่มือการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบด้วยตนเอง สามารถลดความกลัวได้ผลดี เช่นเดียวกับการใช้เทคนิคการลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบโดยบุคคลอื่น และสอดคล้องกับงานวิจัยของอนาสตาเซีย อะทารา (Anastasiadis Atallah. 2004 : Abstract) ได้ทำการศึกษา ผู้หญิงและการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยการสำรวจประสบการณ์ของผู้หญิง 10 คนที่อ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง โดยมีการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดกับผู้หญิงกลุ่มนี้ในเดือนมกราคมถึงเดือนกันยายน ปี 2001 ในการศึกษานี้ได้ให้ความสนใจกับทั้งจุดยืนของแนวคิดสตรีนิยมและแนวคิดเกี่ยวกับสตรีนิยมของแนวความคิดหลัง สมัยใหม่ จากงานวิจัยนี้พบว่า ผู้หญิงที่ใช้หนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเองอย่างมีบทบาทและ มุ่งผลในการพัฒนาตนเอง และผลกระทบที่ผู้หญิงเหล่านี้กล่าวว่าได้รับจากการอ่านหนังสือคู่มือช่วยเหลือตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการระบุและเข้าใจปัญหาต่างๆที่พวกตนประสบ

3. นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มและนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้ ดังจะเห็นได้จากตารางที่ 4 ว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรม การใช้ความรุนแรงต่ำกว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่มมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงมากกว่านักเรียนที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ทั้งนี้เป็นเพราะ

3.1 การวางเงื่อนไขกลุ่ม นักเรียนทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการเลือกตัวเสริมแรงเอง และตัวเสริมแรงนี้เป็นสิ่งที่นักเรียนทุกคนในกลุ่มต้องการ จึงเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มปฏิบัติตามเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงที่ตนเองตั้งไว้ และพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงที่ต้องการให้ลดนี้เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนแต่ละคนตั้งขึ้นมาเองจากจุดเสียของพฤติกรรมของตนเอง จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงมากกว่านักเรียนที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

3.2 ในกิจกรรมของโปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม ได้ให้นักเรียนในกลุ่มบอกถึงจุดเสียของตนเองในเรื่องของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงที่เป็นจุดเสียของตนเองทุกครั้งของการทดลอง และเป้าหมายของพฤติกรรมที่ตั้งไว้ว่าจะลดนั้น เมื่อตั้งไปแล้วก็ต้องทำพฤติกรรมที่ตั้งไว้ทุกพฤติกรรมในทุกครั้งของการทดลอง จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มการวางเงื่อนไขกลุ่มมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงมากกว่านักเรียนในกลุ่มการช่วยเหลือตนเอง เพราะในกิจกรรมของโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ไม่มีการตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงและได้รับรางวัลเหมือนกับการวางเงื่อนไขกลุ่ม แต่ในโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง จะมีแต่วิธีการฝึกลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงอยู่ในคู่มือลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงด้วยตนเองเพียงอย่างเดียว และนักเรียนเป็นผู้อ่านและฝึกวิธีต่างๆด้วยตนเอง ซึ่งอาจเป็นระดับของพัฒนาการในวัยนี้ ที่เพิ่งเข้าสู่ formal operation (12 ปีถึงวัยผู้ใหญ่) ของ Piaget ยังไม่เข้าในนามธรรมมากพอ อาจยังบังคับตนเองใน

การอ่านคู่มือลำบาก แต่เมื่อเด็กเข้าสู่พัฒนาการในช่วงนี้อย่างเต็มที่แล้ว เขาก็จะมีความคิดเป็นผู้ใหญ่ สามารถคิดหาเหตุผลได้ (สรวงศ์ โค้วตระกูล, 2541 : 57) ว่าการคู่มือนี้จะทำให้ได้รับผลดีในระยะยาวสำหรับตัวเขา

3.3 การใช้โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม ซึ่งมีตัวเสริมแรงที่เป็นแรงจูงใจภายนอก จึงทำให้ได้ผลดีกว่าโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายใน โดยจะใช้ได้ผลดีกับเด็กที่รับรู้ได้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ไปตลอดชีวิต และใช้ได้ดีกับผู้ใหญ่

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า วิธีการวางเงื่อนไขกลุ่มสามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนได้มากกว่าวิธีการช่วยเหลือตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากการวางเงื่อนไขกลุ่ม เป็นวิธีการปรับพฤติกรรม โดยนักเรียนทั้งกลุ่มจะเป็นผู้เลือกตัวเสริมแรงเองและเป็นสิ่งที่นักเรียนต้องการ ซึ่งนักเรียนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้ก็ต่อเมื่อนักเรียนได้กระทำตามเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงที่ได้ตั้งไว้ ดังนั้นผู้ที่นำวิธีการวางเงื่อนไขกลุ่มไปใช้ ควรจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจจุดมุ่งหมาย และลำดับขั้นตอนของ วิธีการดังกล่าวก่อนที่จะนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมของนักเรียนหรือบุคคลอื่นตามความเหมาะสม

1.2 จากการศึกษาโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง เวลาที่นักเรียนในกลุ่มอ่านคู่มือการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง จะต้องกำหนดเวลาขณะอ่านให้นักเรียน ว่าให้เวลาในการอ่านกี่นาที เพื่อที่จะให้นักเรียนได้มีเวลาอ่านคู่มือนานๆ เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ทำให้เวลาที่นำไปใช้จริงแล้วทำได้ถูกต้อง และจำได้

1.3 จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงนั้น จะให้ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกคน และครูแนะแนว 1 คน เป็นผู้ประเมินพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งอาจจะทำให้ครูแนะแนวทำงานหนักเกินไป และอาจจะทำให้ไม่เห็นพฤติกรรมของเด็กทุกคนได้ ดังนั้นจึงควรที่จะให้ครูที่สอนในวิชาอื่นๆของชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นผู้ประเมินนักเรียนในห้องที่ตนสอนแทนครูแนะแนวที่ผู้ประเมินพฤติกรรมของนักเรียนทั้ง 6 ห้อง

1.4 จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า เวลาที่ใช้ในการทดลองของแต่ละโปรแกรม จะเป็นช่วงเวลาเดิมของแต่ละวันที่ทำการทดลอง คือ โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม ทำการทดลองในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.20 – 16.10 น. และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ทำการทดลองในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 8.10 – 9.00 น. ดังนั้น ควรจะมีการสลับเวลาในการทดลองของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม และกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง คือ จากเดิมเคยทดลองในเวลา 15.20 – 16.10 น. ก็เปลี่ยนมาเป็นการทดลองในเวลา 8.10 – 9.00 น. ในอีกวันของการทดลอง และจากเดิมที่เคยทดลองในเวลา 8.10 – 9.00 น. ก็เปลี่ยนมาทดลองในเวลา 15.20 – 16.10 น. สลับกันไปมาจนสิ้นสุดการทดลอง เพื่อไม่ให้เกิดผลความแตกต่างของเวลา

1.5 จากการทดลองครั้งนี้ พบว่า วิธีที่ใช้สอนเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ส่วนใหญ่จะเป็นวิธีที่เป็นเรื่องของพฤติกรรม ดังนั้นควรที่จะใช้วิธีที่เป็นการใช้ความคิดด้วย คือ สอนให้นักเรียนคิดก่อน ไม่ควรสอนให้นักเรียนปฏิบัติเลย

1.6 ในทุกครั้งของการทดลองของกลุ่มที่ใช้การวางเงื่อนไขกลุ่ม จะให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงมา 1 อย่างที่นักเรียนต้องการ การทำแบบนี้จะทำให้นักเรียนเลือกตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยไม่สามารถหามาให้ได้ ดังนั้น ในแบบสำรวจตัวเสริมแรงผู้วิจัย ควรจะกำหนดตัวเสริมแรงมาหลายชนิด เพื่อให้นักเรียนเลือกกว่าต้องการตัวเสริมแรงชนิดใดมากที่สุด ไปถึงน้อยที่สุด

1.7 จากการทดลองครั้งนี้ พบว่า วิธีการนับเลขในใจและวิธีการหายใจ เหมาะกับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มากที่สุด เพราะทั้ง 2 วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้ได้ง่าย เมื่อเกิดปัญหาก็สามารถที่นำมาใช้ได้ทันที และมีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียนชั้นนี้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรเพิ่มระยะเวลาในการทำการทดลองเพื่อให้นักเรียนที่เข้ารับการทดลอง ได้มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงลดลงมากขึ้น

2.2 ควรติดตามผลการศึกษาการวางเงื่อนไขกลุ่มและการช่วยเหลือตนเอง ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนว่ายังคงลดลงหรือไม่หลังจากได้รับการวางเงื่อนไขกลุ่ม และการช่วยเหลือตนเองไปแล้ว 3 เดือน หรือ 6 เดือน

2.3 ควรนำวิธีการวางเงื่อนไขกลุ่มและการช่วยเหลือตนเองไปใช้เพื่อลดพฤติกรรม อื่นๆที่ไม่พึงประสงค์ เช่น พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนและพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน เป็นต้น

2.4 ควรศึกษาการใช้วิธีการวางเงื่อนไขกลุ่มและวิธีการช่วยเหลือตนเองกับ นักเรียนชั้นอื่นๆ นักศึกษาระดับอาชีวศึกษา เด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนต่างๆ นักศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า หรือพนักงานในองค์กรต่างๆ ซึ่งนอกเหนือไปจากกลุ่ม ตัวอย่างที่เป็นเด็กนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กชพงศ์ สารการ. (2542). พฤติกรรมรุนแรงของผู้ป่วยจิตเวชและการจัดการของบุคลากร
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช).
เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- “ไซที่ทำไมเยาวชนไทยเริ่มรุนแรง”. (2546, 13 มิถุนายน). มติชนรายวัน. หน้า 20 .
- เจนชิง ประทุมสุวรรณ. (2541). สาเหตุการกระทำผิดฐานประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกายของ
ผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงกลาง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(การวิเคราะห์และวางแผนทางสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันพัฒนาบริหาร
ศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เทวินทร์ ขอเหนี่ยวกลาง. (2546, มิถุนายน-กรกฎาคม). นักเรียนชายฝึกฝั “ ความรุนแรง ”.
มติชนสุดสัปดาห์. 23(1193) : 30.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2542,10 ตุลาคม). “ นักเรียนนักเลง : ปัญหาที่ทำทายนักการศึกษา
ปัจจุบัน ”. วารสารวิชาการ : 25-33.
- นุชตรา ครุพาณิชย์. (2545). การเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคการสร้างผังการโยงความ
สัมพันธ์ความหมายรูปแวมมุขควบคู่กับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และการใช้เทคนิคการ
สร้างผังการโยงความสัมพันธ์ความหมายรูปแวมมุขควบคู่กับการวางเงื่อนไขเป็นราย
บุคคล ที่มีต่อทักษะการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
ที่ 5 โรงเรียนวัดบ่อ(นันทวิทยา) อำเภอบางกรวด จังหวัดนนทบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- บุญมา เวียงคำ. (2538). การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม และการใช้หลักฟรีแมค
ที่มีต่อพฤติกรรมการพูดที่เหมาะสม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเทิน
อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเลิศ พูนสุขโข. (2540). การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นรายบุคคลและการวาง
เงื่อนไขเป็นกลุ่ม ที่มีต่อการพึ่งตนเองทางด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
ที่ 6 โรงเรียนวัดสุวรรณาราม กิ่งอำเภอยุทธมณฑล, จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- บุญเสริม หุตะแพทย์. (2545). ลักษณะการให้บริการของหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้อง
กับปัญหาความรุนแรงในครอบครัว. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- เบญจพร ปัญญาภรณ์. (2543, มกราคม-ธันวาคม). "ความรุนแรงในครอบครัว". *วารสารศูนย์
สุขวิทยาจิต*. 4(4) : 92-97.
- ประเทือง ภูมิภัทราคม. (2535). *การปรับพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์*. พิมพ์ครั้งที่1.
ปทุมธานี : วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- , (2540). *การปรับพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์*. พิมพ์ครั้งที่1. นครสวรรค์ :
สถาบันราชภัฏนครสวรรค์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาลี กาบบมาลา. (2532). *การใช้หนังสือบำบัดความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาล
เด็ก*. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิสิทธิ์ คลั่งสิน. (2539). *การศึกษาสาเหตุการทะเลาะวิวาทของนักเรียน/นักศึกษา ประเภทช่าง
อุตสาหกรรม ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ คอ.ม. (วิชาการบริหารอาชีวศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
ถ่ายเอกสาร.
- แววรุ่ง นาวาบุญนิยม. (2544). *ความรุนแรงต่อภรรยา : ข้อเท็จจริงจากผู้ถูกกระทำทารุณ
เปรียบเทียบกับผู้กระทำทารุณและทรรศนะจากชุมชน*. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม.
(วิจัยประชากรและสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
ถ่ายเอกสาร.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. *รุนแรง ใจร้อน สอนลูกอย่างไร*. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :
<http://www.thaimail.com>. วันที่สืบค้น 24 กันยายน 2546.
- วัลลภ ดังคณานุรักษ์. (2546, 27 มิถุนายน). *มติชน*. หน้า 20.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่7. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริวัฒนา พริ้งเพระ. (2545). *การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มโดยครูเป็น
ผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรงและนักเรียนเป็นผู้กำหนดเกณฑ์การเสริมแรง ที่มีต่อ
พฤติกรรมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลกระสัง อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สมพร สุกตัญญู. (2547). *จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย.

- สมหมาย กาญจนภา. (2531). *การวิเคราะห์สาเหตุของความรุนแรงของการกระทำผิดเกี่ยวกับชีวิตร่างกายของเยาวชน*. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (อาชญาวิทยาและงานยุติธรรม).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกิจ ไวกัณนากร. (2542). *ความคิดเห็นที่มีต่อภาพความรุนแรงในการนำเสนอข่าวอาชญากรรมและข่าวอุบัติเหตุในสื่อมวลชนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (วิชาการสื่อสารมวลชน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทน์เอม. (2544). *จิตวิทยาเด็กเกเร*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรศักดิ์ หลาบมาลา. (2538, พฤษภาคม). ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียนและวิธีการป้องกัน. *วิทยาจารย์* : 6-8.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรชนี เปี่ยมญาติ. (2535). *การใช้หนังสือบำบัดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดประจักษ์ศิลปาคม สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- โสภา มะเครือสี. (2537). *การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขในกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียน ของนักศึกษาวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้น วิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เสนห์ เสถียรพงศ์. (2540). *การก่อเหตุทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกายของนักเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อุดมรัตน์ เชาว์วิวัฒน์. (2536). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อทัศนคติต่อการทะเลาะวิวาทของนักเรียนชั้นปีที่ 2 โรงเรียนพระรามหกเทคโนโลยี กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Anastasiadis Atallah, Vycki. (2004). *By the book: Women and self-help book reading*.
(Online). Full Citation & Abstract. Available : // www.lib.umi.com/dissertation/fullcit
Retrieved February 28, 2005.

- James, William H. ; West Carolyn ;& Deters,Karla Ezre. (2000). *Youth Dating Violence*. (Online). Education abstract Full Text. Available :<http://thailis.uni.net.th/hwweda/detail.nsp>. Retrieved August 14 , 2003.
- Lie,Gwat-Yong; & Gentlewarrier,Sabrina . (1991, January). " *Intimate Violence in Lesbian Relationships:Discussion of Survey Finding and Practice Implication* ". Journal of Social Service Research. 23(113) : 138-147.
- Mcneese, Rose Marie Freeman. (1999). *Reducing Violent Behavior in The Classroom : A Comparison of Two Middle Schools (Violence Prevention,Boys Town Education Model, Social Skill)*. (Online). Dissertation Abstract Online. Available : <http://www.thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>. Retrieved July 31 , 2003.
- Patterson, Karen Barbara. (2003). The effects of a group-oriented contingency – the Good Behavior Game—on the disruptive of children with developmental disabilities. (Online). Full Citation & Abstract. Available : <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>. Retrieved September 19, 2004.
- Reiss, Albert ; & Roth , Jeffrey A. (1993). *The Diversity of Violent Human Behavior*. Understanding and Preventing Violence.Washington : National Academy Press.
- Truscott, Derek. (1989). *Intergenerational Transmission of Violent Behavior In Adolescent Males*. (Online). Dissertation Abstracts Online. Available : <http://www.thailis.uni.net.th/dao/detail.nsp>. Retrieved August 2, 2003.
- Tucker-Ladd, Clayton E. (2004). *The Psychological Self-Help Book*. (Online). Available : <http://mentalhelp.net/psyhelp> Retrieved December 11, 2004.
- Yang, Jame. (1998). *The Warning Sings of Violent Behavior*. (Online). Education abstract Full Text. Available : <http://thailis.uni.net.th/hwweda/detail.nsp>. Retrieved July 14, 2003.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

1. หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
2. หนังสือขอความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ (try out)
3. หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. รายนามผู้เชี่ยวชาญ
5. รายนามอาจารย์ผู้ทดลองใช้แบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ที่ ศร 0519.121/6๖5



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๙ พฤศจิกายน 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบประเมิน และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวศุภวรรณ ศรีประภา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบประเมิน และโปรแกรมให้ นางสาวศุภวรรณ ศรีประภา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7357923



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศร 0519.12//686

วันที่ 29 พฤศจิกายน 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวศุภวรรณ ศรีประภา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบประเมิน และโปรแกรมให้ นางสาวศุภวรรณ ศรีประภา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/185

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

6 มกราคม 2548

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบประเมิน และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวสุภวรรณ ศรีประภา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการช่วยเหลือตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นันทา สุรักษา และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้ห้องเรียนเพื่อทดลองใช้โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และขอให้อาจารย์ผู้สอน วิชาภาษาอังกฤษ และอาจารย์ประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตอบแบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ในระหว่างเดือนมกราคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตฯ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสุภวรรณ ศรีประภา ได้เก็บข้อมูล ในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7357923



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/๘ มกราคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอรุณประดิษฐ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบประเมิน และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวศุภวรรณ ศรีประภา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเปรียบเทียบผลของการวางเงื่อนไขกลุ่มกับการช่วยเหลือตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทา สุรักษา และ อาจารย์ชวลิต รวยอาจิม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตอบโปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม และโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง และอาจารย์ประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกห้อง และอาจารย์ผู้สอนวิชาแนะแนว เป็นผู้ประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ในระหว่าง เดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2548

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวศุภวรรณ ศรีประภา ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7357923

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายนามอาจารย์ผู้ทดลองใช้แบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

1. นางกมลทิพย์ คงศิริญ
ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/1 โรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี
2. นางสาวจรรยา เสี่ยงใส
ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/2 โรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี
3. นางสาวสุมาลี สุขามาลัย
ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/3 โรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี
4. นางกาญจนา พิทักษ์แท้
ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/4 โรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี
5. นางปิยะฉัตร ชุนหลี
ครูประจำวิชาสังคมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี

ภาคผนวก ข.

1. แบบสำรวจตัวเสริมแรง ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1
2. แบบรายงานตนเอง ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1
3. แบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง เพื่อคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่มตัวอย่าง
4. แบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย
5. โปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม
6. โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

แบบสำรวจตัวเสริมแรง
สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

นักเรียน ชั้น ป. 6/.....

ให้นักเรียนทั้งกลุ่มร่วมกันเลือกสิ่งที่ทุกคนต้องการมากที่สุดมา 1 อย่าง
คือ

ชื่อ.....ที่.....

พฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้	วันเดือนปี	ช่วงเวลา

แบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ผู้ประเมิน () ครูประจำชั้น () ครูแนะแนว
 ผู้ถูกประเมิน.....ชั้น.....

คำชี้แจง

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง หมายถึง การกระทำต่อผู้อื่นโดยกระทำความรุนแรงทางร่างกาย และวาจา ซึ่งแบ่งลักษณะของกระทำความรุนแรง ได้ดังนี้

1. การกระทำความรุนแรงทางร่างกาย หมายถึง การกระทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บต่อร่างกายตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยไปจนบาดเจ็บสาหัส ได้แก่ การผลัก การตี การต่อย การเตะ การดึงหรือการกระชาก

2. การกระทำความรุนแรงทางวาจา หมายถึง การใช้วาจาคุกคามผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ กระทบกระเทือนใจ หวาดกลัว ต่ำต้อย ไม่สบายใจ ทำให้อับอาย ได้แก่ การพูดจาเยาะเย้ย ต่ำด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย ตะคอกหรือดวาด พุดข่มขู่

แบบประเมินฉบับนี้เป็นแบบประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นโดยผู้ประเมินนี้ถึงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนที่เกิดขึ้นจริงใน 1 เดือนที่ผ่านมาตามเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

การให้คะแนน

ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนแสดง

นักเรียนแสดงพฤติกรรมทุกวัน	ให้คะแนน	3	คะแนน
นักเรียนแสดงพฤติกรรมทุกสัปดาห์	ให้คะแนน	2	คะแนน
นักเรียนแสดงพฤติกรรม 1-2 ครั้ง	ให้คะแนน	1	คะแนน
นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมเลย	ให้คะแนน	0	คะแนน

พฤติกรรมการใช้ ความรุนแรง	พฤติกรรมที่นักเรียน แสดงออก	ความถี่ของพฤติกรรม			
		ทุกวัน	ทุก สัปดาห์	1-2 ครั้ง	ไม่ทำ พฤติกรรม นั้นเลย
1. การกระทำทางร่างกาย	- การผลัก - การตี - การต่อย - การเตะ - การดึงหรือการกระชาก				
2. การกระทำทางวาจา	- การพูดจาเยาะเย้ย - คำด่าด้วยถ้อยคำที่ หยาบคาย - ตะคอกหรือดวาด - พุดข่มขู่หรือขู่ว่าจะทำร้าย				
	รวม				

แบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ครั้งที่..... ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/.....
 วิชา..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....
 ผู้สังเกต..... เวลาที่สังเกต.....

คำชี้แจง

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง หมายถึง การกระทำต่อผู้อื่นโดยกระทำความรุนแรงทางร่างกาย และวาจา ซึ่งแบ่งลักษณะของกระทำความรุนแรง ได้ดังนี้

1. การกระทำความรุนแรงทางร่างกาย หมายถึง การกระทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บต่อร่างกายตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยไปจนบาดเจ็บสาหัส ได้แก่ การผลัก การตี การต่อย การเตะ การดึงหรือการกระชาก

2. การกระทำความรุนแรงทางวาจา หมายถึง การใช้วาจาคุกคามผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ กระทบกระเทือนใจ หวาดกลัว ต่ำต้อย ไม่สบายใจ ทำให้อับอาย ได้แก่ การพูดจาเยาะเย้ย ต่ำด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย ตะคอกหรือดวาด พุดข่มขู่

การให้คะแนน

การให้คะแนน ให้บันทึกความถี่ตามจำนวนครั้งของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายในช่วงเวลาที่กำหนดลงในแบบบันทึกพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เมื่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงเกิดขึ้น 1 ครั้ง ให้คะแนน 1 คะแนน

เมื่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงไม่เกิดขึ้น ให้คะแนน 0 คะแนน

[illegible]

โปรแกรมการวางแผนไขกลุ่ม

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1.	ปฐมนิเทศ : การสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยเป็นกันเองระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและตัวนักเรียนด้วยกันเอง 2. เพื่อให้ นักเรียนทราบความมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ของนักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ ของโปรแกรมการวางแผนไขกลุ่ม	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนได้รู้จัก และให้นักเรียนแนะนำตนเอง พร้อมทั้งเพิ่มเติมในสิ่งที่เกี่ยวกับตนเองในเรื่องทั่วไป 2. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึง ความมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ของนักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ของโปรแกรมการวางแผนไขกลุ่ม 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนข้อตกลง 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆที่ได้ชี้แจงไป 5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	
2	การลดพฤติกรรมการใช้ ความรุนแรง: ลักษณะของ พฤติกรรม การใช้ความ รุนแรง	1. เพื่อให้ นักเรียนทราบถึงลักษณะของ พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงและสาเหตุของ การมีพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง 2. เพื่อให้ นักเรียนทราบถึงผลของการมี พฤติกรรม การใช้ความรุนแรงและสามารถ ทบทวนพฤติกรรมของ ตนเองได้	1. ชี้นำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่เรื่อง พฤติกรรม การใช้ความรุนแรง 2. ชี้นำดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง ลักษณะ ของพฤติกรรม การใช้ความรุนแรงให้แก่ นักเรียนทุกคน 2.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครอ่านใบความรู้ เรื่อง ลักษณะของพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง ให้เพื่อนๆ ฟัง	-ใบความรู้เรื่อง ลักษณะ ของพฤติกรรม การใช้ความ รุนแรง

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			3. ขั้นอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากใบความรู้ที่ครูแจก รวมทั้งบอกถึงผลที่ตามมาจากการมี พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงและทบทวนถึงพฤติกรรมของตน 4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านใบความรู้เรื่อง ลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม	
3	การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงโดยการฝึกนับเลขในใจ	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการนับเลขในใจ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอกจุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา มา 1 อย่าง 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา โดยให้ตั้งเป้าหมายคนละ 1 เป้าหมาย 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้	-แบบสำรวจตัวเสริมแรง -กระดาษ A4 -แบบรายงานตนเอง -ใบความรู้เรื่อง การนับเลขในใจ

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และพูดถึงวิธีการนับเลขในใจว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ 2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการนับเลขในใจ โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการนับเลขในใจให้นักเรียนฟัง แล้วสาธิตวิธีการนับเลขในใจให้นักเรียนดู 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการฝึก โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู 2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการนับเลขในใจพร้อมๆกันอีกครั้ง 3. ขึ้นอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการนับเลขในใจ 4. ขึ้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกนับเลขในใจ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการนับเลขในใจให้ไปฝึกที่บ้านและแจกแบบรายงานตนเองให้นักเรียนกลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้หรือไม่	
4	การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงโดยการฝึกหายใจ	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางร่างกาย	1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับนักเรียนทุกคน 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว	-แบบสำรวจตัวเสริมแรง

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
		2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการหายใจ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมาน้อยเพียงใด 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงานตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนแต่ละคนได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้ว นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือกไว้ แต่ถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่มไม่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้ว นักเรียนทุกคนในกลุ่มก็จะไม่ได้รับตัวเสริมแรง 2. ขั้นตอนการ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอกจุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางร่างกายมา 1 อย่าง 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางร่างกาย โดยให้ตั้งเป้าหมายคนละ 1 เป้าหมาย 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้	-กระดาษ A4 -แบบรายงานตนเอง -ใบความรู้เรื่อง การหายใจ

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และพูดถึงวิธีการฝึกหายใจว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ 2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการหายใจให้กับนักเรียน โดยผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการหายใจว่าสามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้อย่างไร และผู้วิจัยสาธิตวิธีการหายใจให้นักเรียนดู 2.6 ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู 2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการหายใจพร้อมๆกันอีกครั้ง 3. ขึ้นอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการฝึกหายใจ 4. ขึ้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกหายใจ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการหายใจให้ไปฝึกที่บ้านและแจกแบบรายงานตนเองให้นักเรียนกลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรม เป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้หรือไม่	
5	การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงโดยการฝึกสติ	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับนักเรียนทุกคน 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว	-แบบสำรวจตัวเสริมแรง -กระดาษ A4

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
		2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการฝึกสติในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงานตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนแต่ละคนได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งใจไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือกไว้ แต่ถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่มไม่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มก็จะไม่ได้รับตัวเสริมแรง 2. ขั้นตอนการ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอกจุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา มา 1 อย่าง และไม่ซ้ำกับจุดเสียของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจาในครั้งที่แล้ว 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา โดยให้ตั้งเป้าหมายคนละ 1 เป้าหมาย และไม่ซ้ำ กับเป้าหมายของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจาในครั้งที่แล้ว	-แบบรายงานตนเอง -ใบความรู้เรื่อง การฝึกสติ

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้ 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และพูดถึงวิธีการฝึกสติว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ 2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการฝึกสติให้นักเรียน โดยอธิบายวิธีการฝึกสติให้นักเรียนฟัง 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการฝึก โดยให้ปฏิบัติตามคำบรรยายของผู้วิจัย 3. ขั้นอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกสติ 4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกสติ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการฝึกสติให้นักเรียนกลับบ้านและแจกแบบรายงานตนเองให้นักเรียนกลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้หรือไม่	
6	การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางร่างกาย	1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับนักเรียนทุกคน	-แบบสำรวจตัวเสริมแรง

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
	โดยการฝึก ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ	2. เพื่อให้นักเรียน สามารถใช้วิธีการผ่อน คลายกล้ามเนื้อ ในการ ลดพฤติกรรมการใช้ ความรุนแรง	1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการ เข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่ม อภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลง ไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมาก น้อยเพียงใด 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงาน ตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนแต่ละคน ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตน ตั้งไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำ พฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ใน ครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียน ทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือก ไว้ แต่ถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่มไม่กระทำ พฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ใน ครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียน ทุกคนในกลุ่มก็จะไม่ได้รับตัวเสริมแรง 2. ขั้นตอนการ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับ ตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอก จุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ ความรุนแรงทางร่างกายมา 1 อย่าง โดยไม่ซ้ำกับพฤติกรรมที่ใช้ความ รุนแรงทางร่างกายในครั้งที่แล้ว 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนตั้ง เป้าหมายในการลดพฤติกรรมที่ใช้ความ รุนแรงทางร่างกาย โดยให้ตั้งเป้าหมาย คนละ 1 เป้าหมายโดยไม่ซ้ำกับ พฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรงทางร่างกาย	-กระดาษ A4 -แบบ รายงาน ตนเอง -ใบความ รู้เรื่อง การฝึก ผ่อน คลาย กล้ามเนื้อ

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้ 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และพูดถึงวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ 2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และสาธิตวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้นักเรียนดู 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัย 2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมๆกันอีกครั้ง 3. ขั้นอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและให้นักเรียนบอกว่าจะใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้อย่างไรและตอนใด ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ไปฝึกที่บ้านและแจกแบบรายงานตนเองให้ นักเรียนกลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรม	

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			เป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้หรือไม่	
7	การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงโดยการทำสมาธิ	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการทำสมาธิ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับนักเรียนทุกคน 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมาน้อยเพียงใด 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงานตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนแต่ละคนได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือกไว้ แต่ถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่มไม่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มก็จะไม่ได้รับตัวเสริมแรง 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอกจุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา มา 1 อย่าง โดยไม่ซ้ำกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจาในครั้งที่แล้ว	-แบบสำรวจตัวเสริมแรง -กระดาษ A4 -แบบรายงานตนเอง -ใบความรู้เรื่องการทำสมาธิ

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา โดยให้ตั้งเป้าหมายคนละ 1 เป้าหมาย โดยไม่ซ้ำกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจาในครั้งที่แล้ว 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้ 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และพูดถึงวิธีการทำสมาธิว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ 2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการทำสมาธิให้นักเรียน และอธิบายถึงการทำสมาธิว่าคืออะไร 2.6 ผู้วิจัยสอนวิธีการทำสมาธิ โดยอธิบายวิธีการทำสมาธิให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนปฏิบัติตาม 2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการทำสมาธิอีกครั้ง 3. ขึ้นอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำสมาธิ	

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกสมาธิและให้นักเรียนบอกว่าจะใช้การฝึกสมาธิในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้อย่างไรและตอนใดผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการฝึกสมาธิให้ไปฝึกที่บ้านและแจกแบบรายงานตนเองให้นักเรียนกลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้หรือไม่	
8	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้จากการวางเงื่อนไขกลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการวางเงื่อนไขกลุ่ม	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงานตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือกไว้ แต่ถ้านักเรียนไม่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนในกลุ่มทุกคนในกลุ่มจะไม่ได้รับตัวเสริมแรงนี้ 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้จากการวางเงื่อนไขกลุ่ม 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการวางเงื่อนไขกลุ่ม 5. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการวางเงื่อนไขกลุ่ม	

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ : การสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และตัวนักเรียนด้วยกันเอง
2. เพื่อให้นักเรียนทราบความมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ของนักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ ของโปรแกรมการวางเงื่อนไขไขกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนได้รู้จัก และให้นักเรียนแนะนำตนเอง พร้อมทั้งเพิ่มเติมในสิ่งที่เกี่ยวกับตนเองในเรื่องทั่วไป
2. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึงความมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ของนักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ ของโปรแกรมการวางเงื่อนไขไขกลุ่ม
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนข้อตกลง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆที่ได้ชี้แจงไป
5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง : ลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงและสาเหตุของการมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลของการมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงและสามารถทบทวนพฤติกรรมของตนเองได้

อุปกรณ์ที่ใช้

- ใบความรู้เรื่อง ลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

วิธีดำเนินการ

1. ชื่นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
 - 1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่เรื่องพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
2. ชื่นดำเนินการ
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง ลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงให้นักเรียนทุกคน
 - 2.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครอ่านใบความรู้เรื่อง ลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ให้เพื่อนๆ ฟัง
3. ชื่นอภิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากใบความรู้ที่ครูแจก รวมทั้งบอกถึงผลที่ตามมาจากการมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และทบทวนถึงพฤติกรรมของตนเอง
4. ชื่นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการอ่านใบความรู้เรื่อง ลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงคืออะไร

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง หมายถึง การกระทำใดๆที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล โดยการใช้วาจาหรือกำลัง ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บและเสียหายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ประเภทของการใช้ความรุนแรง

1. ความรุนแรงทางร่างกาย หมายถึง การกระทำทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บต่อร่างกาย ตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยไปจนบาดเจ็บสาหัส เช่น การผลัก การตี การต่อย การเตะ การดึงหรือการกระชาก

2. ความรุนแรงทางวาจา หมายถึง การใช้วาจาคุกคามผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ กระแทกกระเทือนใจ หวาดกลัว หวาดระแวง ต่ำต้อย ไม่สบายใจ ทำให้อับอาย เช่น การพูดจาเยาะเย้ย ตำหนิติเตียนคำที่หยาบคาย ตะคอกหรือด่าว่า พูดข่มขู่

สาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

1. การต้องการความรัก การยอมรับในสังคม เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ โดยเฉพาะบุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนอาจแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรมหลายแบบเพื่อให้เป็นจุดเด่น และได้รับความสนใจจากครูและเพื่อนนักเรียนอื่นๆ บางครั้งมีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่เป็นที่ยอมรับ ขัดกับสังคม บางคนที่ไม่ม่มีปมเด่นทางการเรียน อาจจะหาเรื่องกับเพื่อน ชอบทะเลาะวิวาท ขกต่อย ก้าวร้าว ส่งเสียงดังเป็นที่น่ารำคาญเพียงเพื่อให้คนอื่นสนใจตนและยอมรับตนเท่านั้น

2. มีปัญหาคอขวด เช่น มาจากคอขวดที่บิดามารดาหย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ ซึ่งอาจจะขาดความอบอุ่น รู้สึกว่าเหวขาดที่พึ่ง อันมีผลต่อปัญหาทางอารมณ์โดยตรง หรือมาจากคอขวดที่บิดามารดามีอารมณ์ร้าย ซึ่งอาจแสดงออกในลักษณะของอารมณ์โกรธจัด ก้าวร้าว ด่าทอต่างๆนาๆซึ่งจะทำให้ลูกมีพฤติกรรมไปในทำนองเดียวกัน

3. ความไร้อำนาจหรือถูกข่มขู่ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าถูกข่มขู่หรือถูกโจมตีจากบุคคลอื่น และมีความรู้สึกที่ไม่มีอำนาจควบคุมสถานการณ์นั้นๆได้ บุคคลก็อาจแสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงออกมา

4. ความกลัว นำไปสู่ความก้าวร้าวได้เช่นกัน กลัวผิด กลัวถูกลงโทษ เดียวนี้มีแก๊งในโรงเรียน บางทีเกิดความกลัว กลัวแล้วหันมาสู้เหมือนคนจนตรอก

5. ความไม่กล้าแสดงออกในครั้งก่อนๆ อาจนำไปสู่พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ เพราะเมื่อบุคคลไม่กล้าแสดงออกนานๆโดยปล่อยให้สิทธิและความรู้สึกของตนเองถูกล่วงละเมิด ทำให้ต้องเก็บสะสมความโกรธ ความเจ็บปวดไว้ เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ทนไม่ได้ ก็จะแสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงออกมา

สัญญาณอันตรายที่จะไปสู่ความรุนแรง มีดังนี้

1. อารมณ์เสียบ่อยๆ (หลายๆครั้งต่อสัปดาห์)
2. ชอบทำลายสิ่งของ สิ่งสวยงามตามธรรมชาติ งานศิลปะต่างๆ
3. ควบคุมอารมณ์โกรธไม่อยู่
4. กล้าทำสิ่งแปลกๆที่โง่เขลา และขู่จะทำร้ายคนอื่น
5. วางแผนทำให้คนอื่นบาดเจ็บ แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นจริง
6. แยกตัวออกจากเพื่อนและครอบครัว และกิจกรรมตามธรรมชาติ
7. รู้สึกเสียใจที่ต้องตกเป็นลูกไล่ ถูกใช้ ไม่ได้ได้รับความเคารพจากคนอื่น
8. สนใจอ่านนิตยสาร ดาราภาพยนตร์ หรือวิดีโอ ที่ใช้ความรุนแรง
9. การแสดงออกถึงความเกลียดชังต่างๆ
10. ชอบเข้ากลุ่มเข้าพวกกับคนที่ชอบความรุนแรง กลุ่มนักเลง
11. ชอบข่มขู่คนอื่น



ครั้งที่ 3

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยการฝึกนับเลขในใจ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการนับเลขในใจ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

- แบบสำรวจตัวเสริมแรง
- กระดาษ A4
- แบบรายงานตนเอง
- ใบความรู้เรื่อง การนับเลขในใจ

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
 - 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งนี้แล้ว
2. ขั้นตอนการ
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอกจุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา 1 อย่าง
 - 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา โดยให้ตั้งเป้าหมายคนละ 1 เป้าหมาย
 - 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้
 - 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและพูดถึงวิธีการนับเลขในใจว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้
 - 2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการนับเลขในใจ โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการนับเลขในใจให้นักเรียนฟัง แล้วสาธิตวิธีการนับเลขในใจให้นักเรียนดู เริ่มจากหายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3 หายใจเข้านับ 4 หายใจออก

นับ 4 ไปจนถึง 20 50 หรือ 100 หรืออาจนับถอยหลัง โดยเริ่มจากการนับ 100 ถึง 1 50 ถึง 1 หรือ 20 ถึง 1 ให้ฝึกนับเบาๆ ก่อน จากนั้นจึงนับในใจ โดยให้นักเรียนกำหนดจำนวนที่ นับให้สอดคล้องกับที่ทำให้ความโกรธลดลงหรือสงบลงได้

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการฝึก โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู

2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการนับเลขในใจพร้อมๆ กันอีกครั้ง

3. ขั้นตอนิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันนิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการนับเลขในใจ

4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกนับเลขในใจ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการนับเลขในใจและแจกแบบรายงานตนเองให้นักเรียนกลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรม เป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้หรือไม่

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ การฝึกนับเลขในใจ

วิธีการฝึกนับเลขในใจ เป็นวิธีที่จะหักเหความสนใจต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจ ความขัดแย้ง ความโกรธ และอารมณ์ทางลบได้ เมื่อเกิด เหตุการณ์ดังกล่าว เราสามารถที่จะควบคุมตนเองหรือยับยั้งตนเองไม่ให้แสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ได้โดยการนับเลขในใจ ในขณะที่เกิดอารมณ์ทางลบ ซึ่งวิธีการนับเลขในใจเป็นวิธีง่ายๆที่สามารถทำได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3
 หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4
 หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5
 หายใจเข้านับ 6 หายใจออกนับ 6
 หายใจเข้านับ 7 หายใจออกนับ 7
 หายใจเข้านับ 8 หายใจออกนับ 8
 หายใจเข้านับ 9 หายใจออกนับ 9
 หายใจเข้านับ 10 หายใจออกนับ 10

โดย	เริ่มจากการนับ	1 ถึง 20
	หรือเริ่มจากการนับ	1 ถึง 50
	หรือเริ่มจากการนับ	1 ถึง 100

อาจนับถอยหลัง

โดยเริ่มจากนับ	20 ถึง 1
หรือนับจาก	50 ถึง 1
หรือนับจาก	100 ถึง 1

ให้เริ่มการฝึกนับเบาๆก่อน จากนั้นจึงนับในใจ ให้นับเลขในใจเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความขัดแย้ง ความโกรธ หรืออารมณ์ทางลบ ก็ให้นับเลขเป็นจำนวนเท่าใดก็ได้ ตั้งแต่ 1 ไปเรื่อยๆ หรืออาจจะนับถอยหลัง จากเลขอะไรก็ได้ไปจนถึง 1 จนกว่าอารมณ์จะสงบลง

ครั้งที่ 4

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยการฝึกหายใจ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางร่างกาย
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการหายใจ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

- แบบสำรวจตัวเสริมแรง
- กระดาษ A4
- แบบรายงานตนเอง
- ใบความรู้เรื่อง การฝึกหายใจ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับนักเรียนทุกคน
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว
- 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปใน

ทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงานตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนแต่ละคนได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วนักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือกไว้ แต่ถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่มไม่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้ว นักเรียนทุกคนในกลุ่มก็จะไม่ได้รับตัวเสริมแรง

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอกจุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางร่างกายมา 1 อย่าง

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางร่างกาย โดยให้ตั้งเป้าหมายคนละ 1 เป้าหมาย

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและพูดถึงวิธีการฝึกหายใจว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้

2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการหายใจให้กับนักเรียน โดยผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการหายใจว่าสามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้อย่างไร และผู้วิจัยสาธิตวิธีการหายใจให้นักเรียนดู เริ่มจากการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย เก้าอี้ที่ใช้ควรมีพนักพิงหลัง และไม่มีที่วางของด้านหน้า สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมเพื่อไม่ให้เกิดความอึดอัด ถอดรองเท้า ค่อยๆหลับตา จากนั้นเริ่มการหายใจ โดยการสูดลมหายใจอย่างลึกๆช้าๆจนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจชั่วครู่ จากนั้นเริ่มหายใจออก โดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้าๆ พร้อมกับหายใจเข้าออกทางจมูกเป็นปกติ จนกระทั่งการหายใจออก จึงค่อยๆลืมตาช้าๆ

2.6 ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู

2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการหายใจพร้อมๆกันอีกครั้ง

3. ขั้นตอนิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการหายใจ

4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกหายใจ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการฝึกหายใจและแจกแบบรายงานตนเองให้นักเรียนกลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้หรือไม่

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ การฝึกการหายใจ

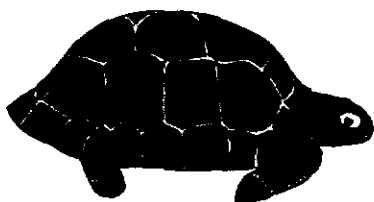
หลายคนอาจจะแปลกใจว่าการหายใจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้อย่างไร โดยมากเราจะรู้เพียงว่าออกซิเจนเท่านั้นที่ร่างกายต้องการ แต่จริงๆแล้วกลไกของการหายใจหรือการแลกเปลี่ยนก๊าซ มีส่วนสำคัญต่อร่างกาย หากมีความขัดแย้งไม่ว่าจะประการใดเกิดขึ้น จะทำให้เกิดอาการต่างๆตามมาได้

ปกติจะหายใจเข้า - ออกประมาณ 16,000 – 23,000 ครั้ง ในแต่ละครั้งจะใช้ออกซิเจนประมาณ 250 มิลลิเมตร และคายคาร์บอนไดออกไซด์ประมาณ 200 มิลลิเมตร ความสมดุลของก๊าซมีผลทำให้เลือดเป็นกรด ซึ่งเรารู้สึกสบายและผ่อนคลาย

หากการหายใจเข้าออกมีปริมาณก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ไม่สมดุลกันแล้ว คือลักษณะการหายใจสั้นและถี่ถือเป็นการหายใจที่ผิด เลือดจะมีฤทธิ์เป็นด่างมากเกินไป และคาร์บอนไดออกไซด์ในสมองลดลง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนว่าเรากำลังหายใจมากเกินไป คือ หายใจที่อกด้านบน คอ และไหล่ เคลื่อนไหวแรงขณะหายใจหรือพูด การหายใจแบบนี้ มักจะพบได้ในผู้ที่เกิดความไม่พอใจ ความขัดแย้ง ความโกรธ และอารมณ์ในทางลบ

สำหรับการหายใจที่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้เรารู้สึกสงบลงจากอารมณ์ในทางลบต่างๆนั้น และสามารถควบคุมตนเองต่อการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ ซึ่งวิธีการฝึกการหายใจเป็นวิธีง่ายๆที่สามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่นั้น มีขั้นตอนดังนี้

เริ่มจากการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย เก้าอี้ที่ใช้ควรมีพนักพิงหลัง และไม่มีที่วางของด้านหน้า สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม เพื่อไม่ให้เกิดความอึดอัด ถอดรองเท้า ค่อยๆหลับตา จากนั้นเริ่มการหายใจ โดยการสูดลมหายใจอย่างลึกๆช้าๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจชั่วครู่ จากนั้นเริ่มหายใจออก โดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้าๆ พร้อมกับหายใจเข้าออกทางจมูกเป็นปกติ จนกระทั่งการหายใจออก จึงค่อยๆลืมตาช้าๆ



ครั้งที่ 5

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยการฝึกสติ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการฝึกสติ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

- แบบสำรวจตัวเสริมแรง
- กระดาษ A4
- แบบรายงานตนเอง
- ใบความรู้เรื่อง การฝึกสติ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับนักเรียนทุกคน
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว
- 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปใน

ทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงานตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนแต่ละคนได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือกไว้ แต่ถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่มไม่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มก็จะไม่ได้รับตัวเสริมแรง

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอกจุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจามา 1 อย่าง และไม่ซ้ำกับจุดเสียของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจาในครั้งที่แล้ว

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา โดยให้ตั้งเป้าหมายคนละ 1 เป้าหมาย และไม่ซ้ำกับเป้าหมายของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจาในครั้งที่แล้ว

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและพูดถึงวิธีการฝึกสติว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้

2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการฝึกสติให้กับนักเรียน โดยอธิบายวิธีการฝึกสติให้นักเรียนฟังดังนี้

1) ให้นั่งนิ่งๆ คิดทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีตถึงปัจจุบันว่า ในอดีตเคยทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และในปัจจุบันกำลังทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมบ้าง

เมื่อรู้ตนเองแล้ว ให้ใช้วิธีการหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออก ให้จดจ่อหรือสังเกตลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ทำเช่นนี้ 10-50 ครั้ง จะรู้ตนเองว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่

2) ฝึกคิดอย่างมีสติ

- คิดว่า ขณะนี้คิดอะไร รู้สึกอย่างไร

- สิ่งที่กำลังคิด กำลังรู้สึก ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดี โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ให้ปล่อยวาง คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไม่จริงแท้แน่นอน

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการฝึก โดยให้ปฏิบัติตามคำบรรยายของผู้วิจัย

3. ขั้นตอนิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกสติ

4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกสติ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการฝึกสติให้ไปฝึกที่บ้านและแจกแบบรายงานตนเองให้นักเรียน กลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้หรือไม่

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ การฝึกสติ

การรับรู้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น รู้ว่าเรากำลังเริ่มรู้สึกโกรธ หรือเริ่มรู้สึกไม่พอใจ แล้ว การรู้อารมณ์ตนเองได้ จะต้องมีสติในทุกขณะ หรือต้องสังเกตตัวเราเองอยู่เสมอ

การรับรู้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์แบบใด จะทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น และมีวิธีที่จะจัดการให้หลุดพ้นจากอารมณ์นั้นได้เร็วขึ้น การรู้อารมณ์ตนเองทำได้โดยการฝึกสติ

การฝึกสติ เป็นวิธีการกำกับความคิดของตนเอง เป็นการรู้จักตนด้านความคิดและความรู้สึก ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร เพื่อสิ่งใด ผลที่ได้เกิดประโยชน์การฝึกควรปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้รู้จักตนเอง และสามารถกำกับอารมณ์ได้ทุกขณะ

วิธีการฝึกสติ

1. ให้นั่งนิ่งๆ คิดทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีตถึงปัจจุบันว่า ในอดีตเคยทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และในปัจจุบันกำลังทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมบ้าง

เมื่อรู้ตนเองแล้ว ให้ใช้วิธีการหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออก ให้จดจ่อหรือสังเกตลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ทำเช่นนี้ 10-50 ครั้ง จะรู้ตนเองว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่

2. ฝึกคิดอย่างมีสติ

❖ คิดว่า ขณะนี้คิดอะไร รู้สึกอย่างไร

❖ สิ่งที่กำลังคิด กำลังรู้สึก ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ให้ปล่อยวาง คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไม่จริงแท้แน่นอน



ครั้งที่ 6

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางร่างกาย
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในการลดพฤติกรรมการใช้

ความรุนแรง

อุปกรณ์

- แบบสำรวจตัวเสริมแรง
- กระดาษ A4
- แบบรายงานตนเอง
- ใบความรู้เรื่อง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับนักเรียนทุกคน
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว
- 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปใน

ทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงานตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนแต่ละคนได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือกไว้ แต่ถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่มไม่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มก็จะไม่ได้รับตัวเสริมแรง

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอกจุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางร่างกายมา 1 อย่าง โดยไม่ซ้ำกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางร่างกายในครั้งที่แล้ว

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและพูดถึงวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้

2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และสาธิตวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้นักเรียนดู ดังนี้

นั่งในท่าที่สบายที่สุด วางแขน ขา อย่างสบายๆ ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ และหลับตาลง

เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 นาที แล้วจึงค่อยๆคลายออก จากนั้น เริ่มเกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม

เริ่มจากการกำมือ มุ่งความสนใจไปที่มือและแขนทั้งสองข้าง กำมือและเกร็งแขน ให้แน่นจนรู้สึกเกร็งมากที่สุด เกร็งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยๆคลายออกมา

บริเวณหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูก ให้เกร็งโดยการย่นหน้าผาก คิ้ว ตา และ จมูกให้มากที่สุด ค้างไว้สักครู่หนึ่ง แล้วค่อยคลายออก

ขากรรไกร คอ ริมฝีปาก และลิ้น ให้เหยียดริมฝีปากออกไปให้มากที่สุด พร้อมทั้ง ให้กดลิ้นที่เพดานปากให้แน่นที่สุด ท่านจะรู้สึกตึงที่บริเวณลำคอ ริมฝีปาก ขากรรไกร ลิ้น เกร็งไว้ ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

อก หลัง และไหล่ ให้ท่านหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นหายใจไว้สักครู่หนึ่ง ท่านจะรู้สึกตึงบริเวณหน้าอก แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

หน้าท้อง และก้น ให้ท่านแขม่วท้องโดยทำให้ท้องแฟบมากที่สุด เกร็งไว้สักครู่ แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย คราวนี้ให้ท้องพองออกมากที่สุด ส่วนบริเวณก้นให้ท่านใช้วิธีขมิบก้นแล้ว คลาย

เท้าทั้งสองข้าง ให้ท่านกดปลายเท้าทั้งสองข้างลงกับพื้นให้มากที่สุด ท่านจะรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อน่อง เกร็งไว้สักครู่หนึ่งแล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู โดยฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัย

2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมๆกันอีกครั้ง

3. ขั้นตอนิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้นักเรียน บอกว่าจะใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้อย่างไรและตอนใด ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ไปฝึกที่บ้านและแจก แบบรายงานตนเองให้นักเรียนกลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเอง ได้ตั้งไว้หรือไม่

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เมื่อท่านเกิดความไม่พอใจ ความขัดแย้ง ความโกรธ และอารมณ์ในทางลบต่างๆเกิดขึ้น ท่านมีวิธีการผ่อนคลายอย่างไรบ้าง ในที่นี้จะขอแนะนำเทคนิคการผ่อนคลายอย่างง่าย ๆ โดยเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะเป็นวิธีการเฉพาะที่จะทำให้ท่านเกิดการผ่อนคลายทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งวิธีการปฏิบัตินั้นจะมีอยู่ด้วยกันหลายวิธี แต่วิธีการปฏิบัติกันส่วนใหญ่เราจะเน้นตรงเทคนิคสองอย่างคือ การควบคุมการหายใจ และการทำให้กล้ามเนื้อหายตึง

ความไม่พอใจ ความขัดแย้ง ความโกรธ และอารมณ์ในทางลบต่างๆ มักจะมาร่วมกับการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ดังนั้นจึงทำให้กล้ามเนื้อตึง แข็ง และปวดเมื่อย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ คอ ศรีษะ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่ม คือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้ม และจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น
6. คอ
7. อก หลัง และไหล่
8. หน้าท้อง และก้น
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

วิธีการฝึก

□ นิ่งในท่าที่สบายที่สุด วางแขน ขา อย่างสบายๆ ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ และหลับตาลง

□ เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 นาที แล้วจึงค่อยๆคลายออก จากนั้นเริ่มเกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม

□ เริ่มจากการกำมือ มุ่งความสนใจไปที่มือและแขนทั้งสองข้าง กำมือและเกร็งแขนให้แน่นจนรู้สึกเกร็งมากที่สุด เกร็งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยๆคลายออกมา

□ บริเวณหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูก ให้เกร็งโดยการย่นหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูกให้มากที่สุด ค้างไว้สักครู่หนึ่ง แล้วค่อยคลายออก

□ ขากรรไกร คอ ริมฝีปาก และลิ้น ให้เหยียดริมฝีปากออกไปให้มากที่สุด พร้อมทั้งให้กดลิ้นที่เพดานปากให้แน่นที่สุด ท่านจะรู้สึกตึงที่บริเวณลำคอ ริมฝีปาก ขากรรไกร ลิ้น เกร็งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

□ ออก หลัง และไหล่ ให้ท่านหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นหายใจไว้สักครูหนึ่ง ท่านจะรู้สึกตึงบริเวณหน้าอก แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

□ หน้าท้อง และก้น ให้ท่านเขม่วท้องโดยทำให้ท้องแฟบมากที่สุด เกร็งไว้สักครู แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย คราวนี้ให้ท้องพองออกมากที่สุด เกร็งไว้สักครูค่อยผ่อนคลาย ส่วนบริเวณก้นให้ท่านใช้วิธีขมิบก้นแล้วคลาย

□ เท้าทั้งสองข้าง ให้ท่านกดปลายเท้าทั้งสองข้างลงกับพื้นให้มากที่สุด ท่านจะรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อน่อง เกร็งไว้สักครูหนึ่งแล้วจึงค่อยผ่อนคลาย



ครั้งที่ 7

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยการทำสมาธิ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการทำสมาธิ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

- แบบสำรวจตัวเสริมแรง
- กระดาษ A4
- แบบรายงานตนเอง
- ใบความรู้เรื่อง การทำสมาธิ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับนักเรียนทุกคน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมาน้อยเพียงใด

1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงานตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนแต่ละคนได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งใจไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือกไว้ แต่ถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่มไม่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ในครั้งที่แล้วและในครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มก็จะไม่ได้รับตัวเสริมแรง

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างชัดเจน โดยให้นักเรียนบอกจุดเสียของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา 1 อย่าง โดยไม่ซ้ำกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจาในครั้งที่แล้ว

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจา โดยให้ตั้งเป้าหมายคนละ 1 เป้าหมาย โดยไม่ซ้ำกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทางวาจาในครั้งที่แล้ว

2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันเลือกตัวเสริมแรงที่นักเรียนทั้งกลุ่มต้องการมาหนึ่งอย่าง โดยอธิบายว่าถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้ นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับตัวเสริมแรงนี้

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางในการลดพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและพูดถึงวิธีการทำสมาธิว่าเป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่สามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้

2.5 ผู้วิจัยสอนวิธีการทำสมาธิให้กับนักเรียน และอธิบายถึงการทำสมาธิว่าคืออะไร

2.6 ผู้วิจัยสอนวิธีการทำสมาธิ โดยอธิบายวิธีการทำสมาธิให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนปฏิบัติตาม ดังนี้

- การทำสมาธิโดยการเพ่งมองที่วัตถุ เช่น เพ่งดูดอกไม้ เพ่งดูเปลวเทียน หรือสิ่งของอื่น ๆ ตามแต่ท่านจะใช้ ซึ่งการทำสมาธิโดยการเพ่งมองวัตถุนี้ ท่านจะต้องตั้งความคิดทั้งหมดไปสนใจในสิ่งที่ท่านกำลังเพ่งอยู่ให้ท่านพยายามดึงความคิดที่กระจัดกระจายกลับมาเพ่งที่วัตถุนั้นใหม่ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15-20 นาที หลังจากเลิกทำสมาธิแล้ว จะรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ

- การทำสมาธิโดยการท่องคำภาวนาไว้ในใจ ซึ่งคำภาวนา ที่จะใช้ท่องเพื่อทำสมาธินี้ จะใช้ข้อความใดก็ได้ เช่น นั่งในท่าที่สบายหลับตาแล้วท่องคำว่า ยุบหนอ พองหนอ ไว้ในใจท่องต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อใดก็ตามหากใจลอย หรือความคิดของหลุดไปจากคำภาวนาที่ท่องไว้ให้ค่อย ๆ ดึงความคิดกลับมาท่อง คำภาวนานั้นใหม่ ทำซ้ำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15-20 นาทีเสร็จแล้วให้ลืมตาขึ้น จะพบว่าสมองจะแจ่มใสจิตใจที่เคยฟุ้งซ่านก็จะมารวมเป็นจุดเดียว และยังช่วยให้ผ่อนคลายได้

2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการทำสมาธิอีกครั้ง

3. ขั้นตอนิปรายผล ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำสมาธิ

4. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกทำสมาธิ และให้นักเรียนบอกว่าจะใช้การทำสมาธิในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้อย่างไรและตอนใด ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่องการทำสมาธิให้ไปฝึกที่บ้านและแจกแบบรายงานตนเองให้นักเรียนกลับไปบันทึกว่าตนเองได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนเองได้ตั้งไว้หรือไม่

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ การทำสมาธิ

การทำสมาธิ

เมื่อใดที่ท่านรู้สึกหงุดหงิด โมโห โกรธ ไม่พอใจ เกิดความขัดแย้งขึ้นมา ลองมาดูกันว่าการทำสมาธิจะมีส่วนช่วยให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไร ซึ่งหลาย ๆ ท่านอาจจะสงสัยว่าการทำสมาธิสามารถช่วยได้จริงหรือ ก่อนอื่นเราคงต้องมาทำความรู้จักกับการทำสมาธิก่อนว่า

การทำสมาธิคืออะไร

การทำสมาธิคือ การฝึกจิตให้ว่าง สงบ ด้วยการตั้งความคิดของท่านให้ออกจากสถานการณ์ในขณะนั้น โดยวิธีการเพ่งความคิดของท่านให้รวมไว้ยังจุดใดจุดหนึ่ง อาจจะเป็นการเพ่งที่วัตถุ หรือการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นต้น หากเราสามารถทำได้เช่นนี้แล้ว เราจะค่อย ๆ ออกจากสภาพความคิดต่าง ๆ และเปิดหนทางสู่สมอง ส่วนที่เกี่ยวกับความคิดได้สำนึกและประสบการณ์ เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นแขนขาของท่านอาจรู้สึกหนัก ศีรษะอาจจะตงุบลงมา ลมหายใจขาลง ร่างกายจะรู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น จิตใจจะแยกออกจากร่างกาย และสภาพแวดล้อมในขณะนั้น นอกจากนี้การทำสมาธิยังมีส่วนช่วยส่งเสริมให้สมองผลิตคลื่นสมอง ที่เรียกว่า คลื่นแอลฟา และคลื่นเบต้า คลื่นที่ถูกผลิตออกมานี้จะช่วยให้ร่างกายมีความสมดุล มีความกลมกลืนกันมากที่สุดเท่าที่จะมีได้ สภาพร่างกายและจิตใจที่ไม่มีความกดดันนี้จะทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาพผ่อนคลาย ซึ่งการทำสมาธิถ้าท่านทำอย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลของการทำสมาธินี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันของท่านค่อนข้างมาก เช่น ผลของการทำสมาธิจะสามารถช่วยแก้โรคนอนไม่หลับ โรคปวดศีรษะ กังวล และอาการเจ็บป่วยอีกหลายอย่างอันเป็นผลเนื่องมาจากความเครียด นอกจากนี้การทำสมาธิยังช่วยให้ท่านมีความจำ มีประโยชน์ใน การเรียน ช่วยพัฒนาสมอง ช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน และยังมีส่วนช่วยผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวันของท่านได้ การทำสมาธิที่กล่าวถึงในที่นี้ เป็นเพียงการทำสมาธิขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะเป็นวิธีง่าย ๆ ที่หลาย ๆ ท่านสามารถทำได้ แต่ก่อนที่ท่านจะเข้าไปสู่การทำสมาธิ ท่านจำเป็นต้องทราบปัจจัยพื้นฐานในการทำสมาธิก่อน เพราะการทำสมาธิมิใช่เป็นเพียงแต่การทำจิตใจให้สงบเพียงอย่างเดียว การทำสมาธิต้องอาศัยกลมกลืนทั้งร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป

การทำสมาธิต้องอาศัยปัจจัย 4 ประการ คือ

1. สถานที่ที่เงียบสงบ
2. การทำสมาธิต้องอยู่ในท่าที่สบาย อาจนอนบนพื้น ลำตัว แขน ขาและอวัยวะต่าง ๆ อยู่ในที่สบาย หรือนั่งเก้าอี้ หลังพิงพนักเก้าอี้ และขาอยู่ในสภาพปกติ หรือนั่งบนพื้น ขาเหยียด หลังพิงฝา ท่านนี้เป็นท่าที่สบายสำหรับหลาย ๆ คน แต่ตามปกติท่านจะต้องให้กระดูกไขสันหลังเหยียดตรง
3. ทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลาย
4. มุ่งความสนใจไปที่จุดใดจุดหนึ่ง หรือสิ่งเดียว

เมื่อท่านทราบหลักพื้นฐานก่อนการทำสมาธิแล้ว ท่านก็เริ่มเข้าสู่เทคนิคในการทำสมาธิได้เลย ซึ่งเทคนิคในการทำสมาธิจะมีด้วยกันหลายวิธีให้ท่านเลือกทำตามความถนัด

- การทำสมาธิโดยการเพ่งมองที่วัตถุ เช่น เพ่งดูดอกไม้ เพ่งดูเปลวเทียน หรือสิ่งของอื่น ๆ ตามแต่ท่านจะใช้ ซึ่งการทำสมาธิโดยการเพ่งมองวัตถุนี้ ท่านจะต้องดึงความคิดของท่านทั้งหมดไปสนใจในสิ่งที่ท่านกำลังเพ่งอยู่ให้ท่านพยายามดึงความคิดที่กระจัดกระจายของท่านกลับมาเพ่งที่วัตถุนั้นใหม่ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15-20 นาที หลังจากท่านเลิกทำสมาธิแล้วท่านจะรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ

- การทำสมาธิโดยการท่องคำภาวนาไว้ในใจ ซึ่งคำภาวนา ที่ท่านจะใช้ท่องเพื่อทำสมาธินี้ ท่านจะใช้ข้อความใดก็ได้ เช่น ท่านนั่งในท่าที่สบายหลับตาแล้วท่องคำว่า ยุบหนอ พองหนอ ไว้ในใจ ท่านท่องต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อใดก็ตามหากท่านใจลอย หรือความคิดของท่านหลุดไปจากคำภาวนาที่ท่านท่องไว้ ให้ท่านค่อย ๆ ดึงความคิดของท่านกลับมาท่องคำภาวนานั้นใหม่ ทำซ้ำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15-20 นาที เสร็จแล้วให้ท่านลืมตาขึ้น ท่านจะพบว่าสมองของท่านจะแจ่มใสจิตใจที่เคยฟุ้งซ่านก็จะมารวมเป็นจุดเดียว และยิ่งช่วยให้ท่านผ่อนคลาย

การทำสมาธิจะช่วยทำให้เราเป็นคนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา หากเราได้ฝึกการทำสมาธิบ่อยๆ เมื่อมีเหตุการณ์อะไรมากระตุ้นให้เราไม่พอใจ โกรธ หรือเกิดอารมณ์ในทางลบ ก็จะทำให้เรามีสติไม่พูดและทำอะไรออกไปโดยไม่คิดถึงผลเสียที่จะตามมา เมื่อเรามีสติจะทำอะไรก็จะต้องคิดก่อนสามารถยับยั้งพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงไม่ให้เกิดขึ้นได้



ครั้งที่ 8 ปัจจัยนิเทศ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากการวางแผนไขกลุ่ม
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการวางแผนไขกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบรายงานตนเองมาส่ง แล้วดูว่านักเรียนได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนได้ตั้งไว้หรือไม่ ถ้านักเรียนทุกคนกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนจะได้รับตัวเสริมแรงที่เลือกไว้ แต่ถ้านักเรียนทุกคนไม่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ในครั้งที่แล้วและในทุกครั้งที่ผ่านมานักเรียนทุกคนในกลุ่มจะไม่ได้รับตัวเสริมแรงนี้
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากการวางแผนไขกลุ่ม
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการวางแผนไขกลุ่ม
5. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการวางแผนไขกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ : การสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างความ คุ้นเคย เป็นกันเอง ระหว่างผู้วิจัยกับ นักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียน ทราบความมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ของ นักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง ของการใช้โปรแกรม การช่วยเหลือตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนพร้อม ทั้งแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนได้รู้จัก และให้นักเรียนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึง ความมุ่งหมาย วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง ของการใช้โปรแกรมการ ช่วยเหลือตนเอง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนข้อตกลง 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆที่ได้ ชี้แจงไป 5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป	
2	การลดพฤติกรรม การใช้ ความรุนแรง: ลักษณะของ พฤติกรรม การใช้ความ รุนแรง	เพื่อให้ นักเรียน ได้ทราบ ถึงลักษณะของ พฤติกรรมการใช้ ความรุนแรง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการ เข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว 3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ ลดพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ลักษณะพฤติกรรมการใช้ ความรุนแรง ให้นักเรียนทุกคนอ่าน 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ ลด พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ลักษณะพฤติกรรมการใช้ ความรุนแรง 5. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำคู่มือ ลด พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง จุดประสงค์ เรื่อง ลักษณะพฤติกรรมการใช้ความ รุนแรงนี้กลับไปอ่านที่บ้าน	- คู่มือ ลดพฤติกรรม การใช้ความ รุนแรง ด้วย ตนเอง จุด ประสงค์ เรื่อง ลักษณะ ของ พฤติ กรรม

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
				การใช้ ความ รุนแรง - แบบ รายงาน การฝึก
3	การลดพฤติ กรรมการใช้ ความรุนแรง โดยการนับ เลข ในใจ	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบ ถึงวิธีการนับเลขในใจ ในการลดพฤติกรรมการ ใช้ความรุนแรง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการ เข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลด พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การนับเลขในใจ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกนับเลขในใจด้วย ตนเองพร้อมกันทั้งห้อง ตามคู่มือที่ครูแจก ให้อ่าน 5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและ อธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำวิธีนี้กลับไป ฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึก ให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึก ที่บ้าน	-คู่มือ ลด พฤติ กรรม การ ใช้ความ รุนแรง ด้วย ตนเอง จุด ประสงค์ เรื่อง การนับ เลขในใจ -แบบราย งานการ ฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
4.	การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงโดยการหายใจ	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการหายใจในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การหายใจ 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกหายใจด้วยตนเองพร้อมกันทั้งห้อง ตามคู่มือที่ครูแจกให้อ่าน 6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 7. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำวิธีนี้กลับไปฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึกให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกที่บ้าน	-คู่มือ ลดพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การหายใจ -แบบรายงานผลการฝึก
5.	การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงโดยการฝึกสติ	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการฝึกสติ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การฝึกสติ	- คู่มือ ลดพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ฝึกสติ

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
			5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกสวดด้วยตนเอง พร้อมกันทั้งห้อง ตามคู่มือที่ครูแจกให้อ่าน 6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 7. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำวิธีนี้กลับไปฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึก ให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกที่บ้าน	- แบบ รายงาน ผลการ ฝึก
6	การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองพร้อมกันทั้งห้อง ตามคู่มือที่ครูแจกให้อ่าน 6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 7. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำวิธีนี้กลับไปฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึก ให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกที่บ้าน	-คู่มือ ลด พฤติกรรม กรรมการ ใช้ความ รุนแรง ด้วย ตนเอง จุด ประสงค์ เรื่อง การ ผ่อนคลาย คลาย กล้ามเนื้อ -แบบ รายงาน ผลการ ฝึก

ครั้งที่	เรื่อง	ความมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
7	การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงโดยการทำสมาธิ	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำสมาธิในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การทำสมาธิ 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิด้วยตนเองพร้อมกันทั้งห้อง ตามคู่มือที่ครูแจกให้อ่าน 6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ 7. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำวิธีนี้กลับไปฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึกให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกที่บ้าน	-คู่มือ ลดพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์ เรื่อง การทำสมาธิ -แบบรายงาน ผลการฝึก
8	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง 4. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง	

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ : การสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบความมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ของนักเรียน วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนได้รู้จัก และให้นักเรียนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนทราบถึงความมุ่งหมาย วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการใช้โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนข้อตกลง
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆที่ได้ชี้แจงไป
5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและร่วมมือในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง : ลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

- คู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว
3. ผู้วิจัยแจกคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ลักษณะพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ให้นักเรียนทุกคนในห้องอ่าน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง ลักษณะพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง จุดประสงค์เรื่อง ลักษณะพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงนี้กลับไปอ่านที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 3

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยการนับเลขในใจ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการนับเลขในใจ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

- คู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การนับเลขในใจ
- แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง

จุดประสงค์เรื่อง การนับเลขในใจ

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกนับเลขในใจด้วยตนเองพร้อมกันทั้งห้อง ตามคู่มือที่ครูแจกให้อ่าน
5. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำวิธีนี้กลับไปฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึก

ให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

แบบรายงานผลการฝึกหัดเลขในใจ

ชื่อ ชั้น

วันเดือนปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

ครั้งที่ 4

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยการหายใจ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการหายใจ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

- คู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การหายใจ
- แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การหายใจ
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการหายใจด้วยตนเองพร้อมกันทั้งห้อง ตามคู่มือที่ครูแจกให้อ่าน
6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำวิธีนี้กลับไปฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึกให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการทำกิจกรรม

แบบรายงานผลการฝึกหายใจ

ชื่อ นามสกุล

วันเดือนปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

ครั้งที่ 5

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยการฝึกสติ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการฝึกสติ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

- คู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การฝึกสติ
- แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การฝึกสติ
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกสติด้วยตนเองพร้อมกันทั้งห้อง ตามคู่มือที่ครูแจกให้อ่าน
6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำวิธีนี้กลับไปฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึกให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

แบบรายงานผลการฝึกสติ

ชื่อ ชั้น

วันเดือนปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต
.....
.....

ครั้งที่ 6

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

- คู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเองพร้อมกันทั้งห้อง ตามคู่มือที่ครูแจกให้อ่าน
6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำวิธีนี้กลับไปฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึกให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

แบบรายงานผลการฝึกสอนคนสายกล้ำมเนื้อ

ชื่อ ชั้น

วันเดือนปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต

ครั้งที่ 7

การลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยการทำสมาธิ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำสมาธิ ในการลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

- คู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การทำสมาธิ
- แบบรายงานผลการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว แล้วให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มอภิปรายพฤติกรรมของตนว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนอ่านคู่มือ ลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ด้วยตนเอง จุดประสงค์เรื่อง การทำสมาธิ
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิด้วยตนเองพร้อมกันทั้งห้อง ตามคู่มือที่ครูแจกให้อ่าน
6. ผู้วิจัยพูดคุยซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติมก่อนนักเรียนนำไปปฏิบัติ
7. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนำวิธีนี้กลับไปฝึกที่บ้าน แล้วแจกแบบรายงานผลการฝึกให้นักเรียนไปบันทึกเมื่อนักเรียนได้ไปฝึกที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 8 ปัจจัยนิเทศ

ระยะเวลา 50 นาที

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

วิธีดำเนินการ

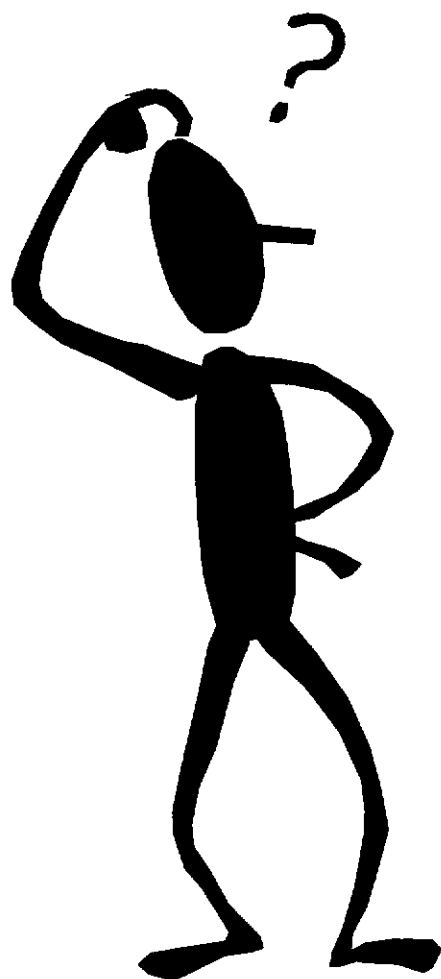
1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่ง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง
4. ผู้วิจัยกล่าวปิดโปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

15
9912
9912
99

15
9912
9912
99



พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงคืออะไร

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง หมายถึง การกระทำใดๆที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล โดยการใช้วาจาหรือกำลัง ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บและเสียหายทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ประเภทของการใช้ความรุนแรง

1. ความรุนแรงทางร่างกาย หมายถึง การกระทำทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บต่อร่างกาย ตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยไปจนบาดเจ็บมาก เช่น การผลัก การตี การต่อย การเตะ การดึงหรือการกระชาก

2. ความรุนแรงทางวาจา หมายถึง การใช้วาจาคุกคามผู้อื่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ กระทบบกระเทือนใจ หวาดกลัว หวาดระแวง ต่ำต้อย ไม่สบายใจ ทำให้อับอาย เช่น การพูดจาเยาะเย้ย ตำหนิด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย ตะคอกหรือด่าว่า พูดข่มขู่

สาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

1. การต้องการความรัก การยอมรับในสังคม เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ โดยเฉพาะบุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนอาจแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรมหลายแบบเพื่อให้เป็นจุดเด่น และได้รับความสนใจจากครูและเพื่อนนักเรียนอื่นๆ บางครั้งมีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่เป็นที่ยอมรับขัดกับสังคม บางคนที่ไม่ม่มีปมเด่นทางการเรียน อาจจะหาเรื่องกับเพื่อน ชอบทะเลาะวิวาท ซกต้อย ก้าวร้าว ส่งเสียงดังเป็นที่น่ารำคาญเพียงเพื่อให้คนอื่นสนใจตนและยอมรับตนเท่านั้น

2. มีปัญหาครอบครัว เช่น มาจากครอบครัวที่บิดามารดาหย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ ซึ่งอาจจะขาดความอบอุ่น รู้สึกว่าเหว่ขาดที่พึ่ง อันมีผลต่อปัญหาทางอารมณ์โดยตรง หรือมาจากครอบครัวที่บิดามารดามีอารมณ์ร้าย ซึ่งอาจแสดงออกในลักษณะของอารมณ์โกรธจัด ก้าวร้าว ต่ำทอต่างๆนาๆซึ่งจะทำให้ลูกมีพฤติกรรมไปในทำนองเดียวกัน

3. ความไร้อำนาจหรือถูกข่มขู่ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าถูกข่มขู่หรือถูกโจมตีจากบุคคลอื่น และมีความรู้สึกที่ไม่มีอำนาจควบคุมสถานการณ์นั้นๆได้ บุคคลก็อาจแสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงออกมา

4. ความกลัว นำไปสู่ความก้าวร้าวได้เช่นกัน กลัวผิด กลัวถูกลงโทษ เดี่ยวนี้มีแก๊งในโรงเรียน บางทีเกิดความกลัว กลัวแล้วหันมาสู้เหมือนคนจนตรอก

5. ความไม่กล้าแสดงออกในครั้งก่อนๆ อาจนำไปสู่พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ เพราะเมื่อบุคคลไม่กล้าแสดงออกนานๆโดยปล่อยให้สิทธิและความรู้สึกของตนเองถูกล่วงละเมิด ทำให้ต้องเก็บสะสมความโกรธ ความเจ็บปวดไว้ เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ทนไม่ได้ ก็จะแสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงออกมา

สัญญาณอันตรายที่จะไปสู่ความรุนแรง มีดังนี้

1. อารมณ์เสียบ่อยๆ (หลายๆ ครั้งต่อสัปดาห์)
2. ชอบทำลายสิ่งของ สิ่งสวยงามตามธรรมชาติ งานศิลปะต่างๆ
3. ควบคุมอารมณ์โกรธไม่อยู่
4. กล้าทำสิ่งแปลกๆ ที่โง่เขลา และจะทำร้ายคนอื่น
5. วางแผนทำให้คนอื่นบาดเจ็บ แม้ว่าจะไม่เกิดขึ้นจริง
6. แยกตัวออกจากเพื่อนและครอบครัว และกิจกรรมตามธรรมชาติ
7. รู้สึกเสียใจที่ต้องตกเป็นลูกไล่ ถูกใช้ ไม่ได้ได้รับความเคารพจากคนอื่น
8. สนใจอ่านนิตยสาร ตูมภาพยนตร์ หรือวิดีโอ ที่ใช้ความรุนแรง
9. การแสดงออกถึงความเกลียดชังต่างๆ
10. ชอบเข้ากลุ่มเข้าพวกกับคนที่ชอบความรุนแรง กลุ่มนักเลง
11. ชอบข่มขู่คนอื่น



การฝึกนับเลขในใจ

วิธีการฝึกนับเลขในใจ เป็นวิธีที่จะหักเหความสนใจต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจ ความขัดแย้ง ความโกรธ และอารมณ์ทางลบได้ เมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว เราสามารถที่จะควบคุมตนเองหรือยับยั้งตนเองไม่ให้แสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ได้โดยการนับเลขในใจ ในขณะที่เกิดอารมณ์ทางลบ ซึ่งวิธีการนับเลขในใจเป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ โดยมีขั้นตอนดังนี้

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3
 หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4
 หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5
 หายใจเข้านับ 6 หายใจออกนับ 6
 หายใจเข้านับ 7 หายใจออกนับ 7
 หายใจเข้านับ 8 หายใจออกนับ 8
 หายใจเข้านับ 9 หายใจออกนับ 9
 หายใจเข้านับ 10 หายใจออกนับ 10

โดยเริ่มจากการนับ	1 ถึง 20
หรือเริ่มจากการนับ	1 ถึง 50
หรือเริ่มจากการนับ	1 ถึง 100

อาจนับถอยหลัง

โดยเริ่มจากนับ	20 ถึง 1
หรือนับจาก	50 ถึง 1
หรือนับจาก	100 ถึง 1

ให้เริ่มการฝึกนับเบาๆก่อน จากนั้นจึงนับในใจ ให้นับเลขในใจเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความขัดแย้ง ความโกรธ หรืออารมณ์ทางลบ ก็ให้นับเลขเป็นจำนวนเท่าใดก็ได้ ตั้งแต่ 1 ไปเรื่อยๆ หรืออาจจะนับถอยหลัง จากเลขอะไรก็ได้ไปจนถึง 1 จนกว่าอารมณ์จะสงบลง

การฝึกหายใจ

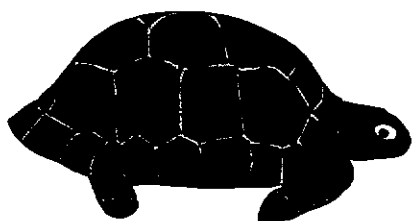
หลายคนอาจจะแปลกใจว่าการหายใจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้อย่างไร โดยมากเราจะรู้เพียงว่าออกซิเจนเท่านั้นที่ร่างกายต้องการ แต่จริงๆแล้วกลไกของการหายใจหรือการแลกเปลี่ยนก๊าซ มีส่วนสำคัญต่อร่างกาย หากมีความขัดแย้งไม่ว่าจะประการใดเกิดขึ้น จะทำให้เกิดอาการต่างๆตามมาได้

ปกติจะหายใจเข้า - ออกประมาณ 16,000 – 23,000 ครั้ง ในแต่ละครั้งจะใช้ออกซิเจนประมาณ 250 มิลลิเมตร และคาร์บอนไดออกไซด์ประมาณ 200 มิลลิเมตร ความสมดุลของก๊าซมีผลทำให้เลือดเป็นกรด ซึ่งเรารู้สึกสบายและผ่อนคลาย

หากการหายใจเข้าออกมีปริมาณก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ไม่สมดุลกันแล้ว คือลักษณะการหายใจสั้นและถี่ถือเป็นการหายใจที่ผิด เลือดจะมีฤทธิ์เป็นด่างมากเกินไป และคาร์บอนไดออกไซด์ในสมองลดลง ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนว่าเรากำลังหายใจมากเกินไป คือ หายใจที่อกตื้นบน คอ และไหล่ เคลื่อนไหวแรงขณะหายใจหรือพูด การหายใจแบบนี้ มักจะพบได้ในผู้ที่เกิดความไม่พอใจ ความขัดแย้ง ความโกรธ และอารมณ์ในทางลบ

สำหรับการหายใจที่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้เรารู้สึกสงบลงจากอารมณ์ในทางลบต่างๆนั้น และสามารถควบคุมตนเองต่อการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ ซึ่งวิธีการฝึกการหายใจเป็นวิธีง่ายๆที่สามารถทำได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่นั้น มีขั้นตอนดังนี้

เริ่มจากการนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบาย เก้าอี้ที่ใช้ควรมีพนักพิงหลัง และไม่มีที่วางของด้านหน้า สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม เพื่อไม่ให้เกิดความอึดอัด ถอดรองเท้า ค่อยๆหลับตา จากนั้นเริ่มการหายใจ โดยการสูดลมหายใจอย่างลึกๆช้าๆ จนสุดการหายใจเข้า กลั้นลมหายใจชั่วครู่ จากนั้นเริ่มหายใจออก โดยการห่อปากเป่าลมออกทีละน้อยอย่างช้าๆ พร้อมกับหายใจเข้าออกทางจมูกเป็นปกติ จนกระทั่งการหายใจออก จึงค่อยๆลืมตาช้าๆ



การฝึกสติ

การรับรู้ว่าคุณเองกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น รู้ว่าเรากำลังเริ่มรู้สึกโกรธ หรือเริ่มรู้สึกไม่พอใจ แล้ว การรู้อารมณ์ตนเองได้ จะต้องมีส่วนในททุกขณะ หรือต้องสังเกตตัวเราเองอยู่เสมอ

การรับรู้ว่าคุณเองกำลังมีอารมณ์แบบใด จะทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น และมีวิธีที่จะจัดการให้หลุดพ้นจากอารมณ์นั้นได้เร็วขึ้น การรู้อารมณ์ตนเองทำได้โดยการฝึกสติ

การฝึกสติ เป็นวิธีการกำกับความคิดของตนเอง เป็นการรู้จักตนด้านความคิดและความรู้สึกว่าคุณขณะนี้กำลังทำอะไร เพื่อสิ่งใด ผลที่ได้เกิดประโยชน์การฝึกควรปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้จักตนเอง และสามารถกำกับอารมณ์ได้ทุกขณะ

วิธีการฝึกสติ

1. ให้นั่งนิ่งๆ คิดทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีตถึงปัจจุบันว่า ในอดีตเคยทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และในปัจจุบันกำลังทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมบ้าง

เมื่อรู้ตนเองแล้ว ให้ใช้วิธีการหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออก ให้จดจ่อหรือสังเกตลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก ทำเช่นนี้ 10-50 ครั้ง จะรู้ตนเองว่าคุณขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่

2. ฝึกคิดอย่างมีสติ

- ❖ คิดว่า ขณะนี้คิดอะไร รู้สึกอย่างไร
- ❖ สิ่งที่กำลังคิด กำลังรู้สึก ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ให้ปล่อยวาง คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไม่จริงแท้แน่นอน



การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เมื่อท่านเกิดความไม่พอใจ ความขัดแย้ง ความโกรธ และอารมณ์ในทางลบต่างๆเกิดขึ้น ท่านมีวิธีการผ่อนคลายอย่างไรบ้าง ในที่นี้จะขอแนะนำเทคนิคการผ่อนคลายอย่างง่ายๆ โดยเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะเป็นวิธีการเฉพาะที่จะทำให้ท่านเกิดการผ่อนคลายทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งวิธีการปฏิบัตินั้นจะมีอยู่ด้วยกันหลายวิธี แต่วิธีการปฏิบัติกันส่วนใหญ่เราจะเน้นตรงเทคนิคสองอย่างคือ การควบคุมการหายใจ และการทำให้กล้ามเนื้อ หายตึง

ความไม่พอใจ ความขัดแย้ง ความโกรธ และอารมณ์ในทางลบต่างๆ มักจะมา ร่วมกับการตึงเครียดของกล้ามเนื้อดังนั้นจึงทำให้กล้ามเนื้อตึง แข็ง และปวดเมื่อย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ คอ ศรีษะ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่ม คือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้ม และจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น
6. คอ
7. อก หลัง และไหล่
8. หน้าท้อง และก้น
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

วิธีการฝึก

- นั่งในท่าที่สบายที่สุด วางแขน ขา อย่างสบายๆ ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ และหลับตาลง
- เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 นาที แล้วจึงค่อยๆคลายออก จากนั้นเริ่มเกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
- เริ่มจากการกำมือ มุ่งความสนใจไปที่มือและแขนทั้งสองข้าง กำมือและเกร็งแขน ให้แน่นจนรู้สึกเกร็งมากที่สุด เกร็งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยๆคลายออกมา
- บริเวณหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูก ให้เกร็งโดยการย่นหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูกให้มากที่สุด ค้างไว้สักครู่หนึ่ง แล้วค่อยคลายออก

□ ขากรรไกร คอ ริมฝีปาก และลิ้น ให้เหยียดริมฝีปากออกไปให้มากที่สุด พร้อมทั้งให้กดลิ้นที่เพดานปากให้แน่นที่สุด ท่านจะรู้สึกตึงที่บริเวณลำคอ ริมฝีปาก ขากรรไกร ลิ้น เกร็งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

□ ออก หลัง และไหล่ ให้ท่านหายใจเข้าลึกๆ และกลั้นหายใจไว้สักครู่หนึ่ง ท่านจะรู้สึกตึงบริเวณหน้าอก แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

□ หน้าท้อง และก้น ให้ท่านเขม่วท้องโดยทำให้ท้องแฟบมากที่สุด เกร็งไว้สักครู่ แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย คราวนี้ให้ท้องพองออกมากที่สุด เกร็งไว้สักครู่ค่อยผ่อนคลาย ส่วนบริเวณก้นให้ท่านใช้วิธีขมิบก้นแล้วคลาย

□ เท้าทั้งสองข้าง ให้ท่านกดปลายเท้าทั้งสองข้างลงกับพื้นให้มากที่สุด ท่านจะรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อน่อง เกร็งไว้สักครู่หนึ่งแล้วจึงค่อยผ่อนคลาย



การทำสมาธิ

การทำสมาธิ

เมื่อใดที่ท่านรู้สึกหงุดหงิด โมโห โกรธ ไม่พอใจ เกิดความขัดแย้งขึ้นมา ลองมาดูก่อนว่าการทำสมาธิจะมีส่วนช่วยให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไร ซึ่งหลาย ๆ ท่านอาจจะสงสัยว่าการทำสมาธิสามารถช่วยได้จริงหรือ ก่อนอื่นเราคงต้องมาทำความรู้จักกับการทำสมาธิก่อนว่า

การทำสมาธิคืออะไร

การทำสมาธิคือ การฝึกจิตให้ว่าง สงบ ด้วยการดึงความคิดของท่านให้ออกจากสถานการณ์ในขณะนั้น โดยวิธีการเพ่งความคิดของท่านให้รวมไว้ยังจุดใดจุดหนึ่ง อาจจะเป็นการเพ่งที่วัตถุ หรือการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นต้น หากเราสามารถทำได้เช่นนี้แล้ว เราจะค่อย ๆ ออกจากสภาพความคิดต่าง ๆ และเปิดหนทางสู่สมอง ส่วนที่เกี่ยวกับความคิดได้สำนึกและประสบการณ์ เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นแขนขาของท่านอาจรู้สึกหนัก ศีรษะอาจจะตงูบลลงมา ลมหายใจช้าลง ร่างกายจะรู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น จิตใจจะแยกออกจากร่างกาย และสภาพแวดล้อมในขณะนั้น นอกจากนี้การทำสมาธิยังมีส่วนช่วยส่งเสริมให้สมองผลิตคลื่นสมอง ที่เรียกว่า คลื่นแอลฟา และคลื่นเบต้า คลื่นที่ถูกผลิตออกมานี้จะช่วยให้ร่างกายมีความสมดุล มีความกลมกลืนกันมากที่สุดเท่าที่จะมีได้ สภาพร่างกายและจิตใจที่ไม่มีความกดดันนี้จะทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาพผ่อนคลาย ซึ่งการทำสมาธิถ้าท่านทำอย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลของการทำสมาธินี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันของท่านค่อนข้างมาก เช่น ผลของการทำสมาธิจะสามารถช่วยแก้โรคนอนไม่หลับ โรคปวดศีรษะ กังวล และอาการเจ็บป่วยอีกหลายอย่างอันเป็นผลเนื่องมาจากความเครียด นอกจากนี้การทำสมาธิยังช่วยให้ท่านมีความจำ มีประโยชน์ใน การเรียน ช่วยพัฒนาสมอง ช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน และยังมีส่วนช่วยผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวันของท่านได้ การทำสมาธิที่กล่าวถึงในที่นี้ เป็นเพียงการทำสมาธิขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะเป็นวิธีง่าย ๆ ที่หลาย ๆ ท่านสามารถทำได้ แต่ก่อนที่ท่านจะเข้าไปสู่การทำสมาธิ ท่านจำเป็นต้องทราบปัจจัยพื้นฐานในการทำสมาธิก่อน เพราะการทำสมาธิมิใช่เป็นเพียงแต่การทำจิตใจให้สงบเพียงอย่างเดียว การทำสมาธิต้องอาศัยกลมกลืนทั้งร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป

การทำสมาธิต้องอาศัยปัจจัย 4 ประการ คือ

1. สถานที่ที่เงียบสงบ
2. การทำสมาธิต้องอยู่ในท่าที่สบาย อาจนอนบนพื้น ลำตัว แขน ขา และอวัยวะต่าง ๆ อยู่ในท่าที่สบาย หรือนั่งเก้าอี้ หลังพิงพนักเก้าอี้ และขาอยู่ในสภาพปกติ หรือนั่งบนพื้น ขาเหยียด หลังพิงฝ่า ทำนี้เป็นท่าที่สบายสำหรับหลาย ๆ คน แต่ตามปกติท่านจะต้องให้กระดูกไขสันหลังเหยียดตรง
3. ทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลาย
4. มุ่งความสนใจไปที่จุดใดจุดหนึ่ง หรือสิ่งเดียว

เมื่อท่านทราบหลักพื้นฐานก่อนการทำสมาธิแล้ว ท่านก็เริ่มเข้าสู่เทคนิคในการทำสมาธิได้เลย ซึ่งเทคนิคในการทำสมาธิจะมีด้วยกันหลายวิธีให้ท่านเลือกทำตามความถนัด

- การทำสมาธิโดยการเพ่งมองที่วัตถุ เช่น เพ่งดูดอกไม้ เพ่งดูเปลวเทียน หรือสิ่งของอื่น ๆ ตามแต่ท่านจะใช้ ซึ่งการทำสมาธิโดยการเพ่งมองวัตถุนี้ ท่านจะต้องตั้งความคิดของท่านทั้งหมดไปสนใจในสิ่งที่ท่านกำลังเพ่งอยู่ให้ท่านพยายามดึงความคิดที่กระจัดกระจายของท่านกลับมาเพ่งที่วัตถุนั้นใหม่ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15-20 นาที หลังจากท่านเลิกทำสมาธิแล้วท่าน จะรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ

- การทำสมาธิโดยการท่องคำภาวนาไว้ในใจ ซึ่งคำภาวนา ที่ท่านจะใช้ท่องเพื่อทำสมาธินี้ ท่านจะใช้ข้อความใดก็ได้ เช่น ท่านนั่งในท่าที่สบายหลับตาแล้วท่องคำว่า ยุบหนอ พองหนอ ไว้ในใจ ท่านท่องต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อใดก็ตามหากท่านใจลอย หรือความคิดของท่านหลุดไปจากคำภาวนาที่ท่านท่องไว้ ให้ท่านค่อย ๆ ดึงความคิดของท่านกลับมาท่อง คำภาวนานั้นใหม่ ทำซ้ำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15-20 นาที เสร็จแล้วให้ท่านลืมตาขึ้น ท่านจะ พบว่าสมองของท่านจะแจ่มใสจิตใจที่เคยฟุ้งซ่านก็จะมารวมเป็นจุดเดียว และยังช่วยให้ท่าน ผ่อนคลายได้

การทำสมาธิจะช่วยทำให้เราเป็นคนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา หากเราได้ฝึกการทำสมาธิบ่อยๆ เมื่อมีเหตุการณ์อะไรมากระตุ้นให้เราไม่พอใจ โกรธ หรือเกิดอารมณ์ในทางลบ ก็จะทำให้เรามีสติ ไม่พูดและทำอะไรออกไปโดยไม่คิดถึงผลเสียที่จะตามมา เมื่อเรามีสติจะทำอะไรก็จะต้องคิดก่อน สามารถยับยั้งพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงไม่ให้เกิดขึ้นได้



ภาคผนวก ค.

1. ตารางแสดงความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ที่ 1
ตลอด 3 ระยะ
2. ตารางแสดงความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2
ตลอด 3 ระยะ

ตาราง 6 แสดงความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับ
การวางเงื่อนไขกลุ่ม ตลอด 3 ระยะ

ระยะ	สัปดาห์	ครั้งที่	นักเรียนคนที่								$\bar{X}$	S
			1	2	3	4	5	6	7	8		
A ₁	1	1	7	5	7	8	7	7	8	8	7.13	0.93
		2	7	5	7	8	7	7	7	7	6.88	0.78
	2	1	8	5	7	8	7	8	9	8	7.50	1.12
		2	7	5	7	8	7	7	7	8	7.00	0.87
B	3	1	7	5	7	7	7	7	8	9	7.13	1.05
		2	4	4	5	5	5	5	6	7	5.13	0.93
	4	1	4	4	4	5	5	4	6	6	4.75	0.83
		2	3	3	3	4	3	3	5	6	3.75	1.09
	5	1	3	3	3	4	3	3	4	5	3.50	0.71
		2	2	2	2	3	2	2	3	3	2.38	0.48
	6	1	2	1	2	3	2	2	2	3	2.13	0.60
		2	2	1	2	4	3	2	2	3	2.38	0.86
A ₂	7	1	2	1	2	3	2	1	3	2	2.00	0.71
		2	2	0	2	3	3	1	2	1	1.75	0.97
	8	1	1	0	1	2	2	2	2	3	1.63	0.86
		2	1	0	0	2	1	1	1	2	1.00	0.71

ตาราง 7 แสดงความถี่ของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้
โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง ตลอด 3 ระยะ

ระยะ	สัปดาห์	ครั้งที่	นักเรียนคนที่								$\bar{X}$	S
			1	2	3	4	5	6	7	8		
A ₁	1	1	8	6	8	7	7	6	6	8	7.00	0.87
		2	8	6	7	7	8	7	7	7	7.13	0.60
	2	1	7	6	7	6	6	7	7	8	6.75	0.66
		2	8	7	6	7	6	8	6	8	7.00	0.87
B	3	1	8	6	8	8	6	7	7	7	7.13	0.78
		2	8	6	7	7	6	8	6	7	6.88	0.78
	4	1	6	6	6	6	6	7	6	7	6.25	0.43
		2	7	6	6	6	4	6	6	6	5.88	0.78
	5	1	6	5	5	5	3	6	5	6	5.13	0.93
		2	5	5	5	4	3	5	4	5	4.50	0.71
	6	1	5	4	4	4	3	4	4	4	4.00	0.50
		2	4	4	4	4	3	3	3	3	3.50	0.50
A ₂	7	1	4	3	4	3	2	6	3	3	3.50	1.12
		2	3	3	3	3	2	3	2	4	2.88	0.60
	8	1	3	2	3	3	2	3	3	4	2.88	0.60
		2	2	1	2	2	1	3	2	3	2.00	0.71

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวศุภวรรณ ศรีประภา
วันเดือนปีเกิด	14 กุมภาพันธ์ 2523
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลเวชบัณฑิต จังหวัดเพชรบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	72/562 หมู่ 6 หมู่บ้านไทมอนด์วิลล์ ตำบลลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12130
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2545	ศษ.บ. (จิตวิทยาและการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย ศิลปากร
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดเพชรบุรี