



เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่6 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะเสนอสาระสำคัญตามลำดับดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์

- 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.2 กรอบแนวคิดและองค์ประกอบเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
- 1.3 ความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา
- 1.4 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง
- 1.5 การเสริมสร้างและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 1.6 การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 1.7 ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2. พฤติกรรมก้าวร้าว

- 2.1 ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว
- 2.2 พฤติกรรมก้าวร้าวและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- 2.3 สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว
- 2.4 วิธีการลดและป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

3. ความรุนแรง

- 3.1 ความหมายของความรุนแรง
- 3.2 รูปแบบของความรุนแรง
- 3.2 ความรุนแรงและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- 3.3 สาเหตุของความรุนแรง
- 3.4 ปัจจัยภายนอกที่กระตุ้นให้เกิดความรุนแรง
- 3.5 วิธีการลดและป้องกันการใช้ความรุนแรงในเด็ก
- 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ปัจจุบันคำว่า Emotional Intelligence มีผู้ที่แปลคำนี้มากมาย เช่น เซาว์อารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งในความหมายของความฉลาดทางอารมณ์นั้น มีผู้ที่ให้ความหมายดังนี้คือ

กรมสุขภาพจิต (2546) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ “ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขเหมาะสมกับวัย” ซึ่งได้ขยายความประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- แสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

- ใส่ใจผู้อื่น
- เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการรับผิดชอบ

- รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- เห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- รู้จักศักยภาพของตนเอง
- สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- รับรู้และเข้าใจปัญหา
- มีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม
- มีความยืดหยุ่น

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ภูมิใจในตนเอง

- เห็นคุณค่าในตนเอง
- เชื้อมั่นในตนเอง

พึงพอใจในชีวิต

- รู้จักมองโลกในแง่ดี
- มีอารมณ์ขัน
- พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

มีความสุขสงบทางใจ

- มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- รู้จักผ่อนคลาย
- มีความสงบทางจิตใจ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการแก้ไขความขัดแย้งทางอารมณ์ การมองตนเองและผู้อื่นอย่างเข้าใจ เห็นอกเห็นใจและการมีสติรู้ตน เป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข

Bar-on (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ เป็นองค์ประกอบของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดการกับแรงกดดัน จากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

Cooper and Sawaf (1997) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจและรู้จัก ประยุกต์ใช้พลังด้านอารมณ์ของตน การรู้จักอารมณ์เป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวใจผู้อื่น

Mayer and Salovey (1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม เข้าถึงหรือสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกื้อกูลความคิดได้ เข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี คิดใคร่ครวญและควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดีในทางสุขภาพจิตและชาวปัญญา

Goleman (1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นเพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆของตน เพื่อเป็นแรงจูงใจและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะ สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ทำให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขนั่นเอง

กรอบแนวคิดและองค์ประกอบเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

Gardner (1983) ได้อธิบายกรอบแนวคิดที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. Interpersonal intelligence หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม ความสามารถด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความสามารถในการแสดงออกหรือมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่เหมาะสมต่ออารมณ์ ความรู้สึก แรงกระตุ้นและความปรารถนาของบุคคลอื่น

2. Intrapersonal intelligence หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การรู้จักตนเองในด้านความรู้สึกและการแสดงออกอย่างเหมาะสม ตระหนักในศักยภาพของตนเอง มีภาพพจน์ดีต่อตนเองและสามารถแยกแยะตลอดจนจัดการกับอารมณ์ตนเองนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

Salovey and Mayer (1990) ได้อธิบายกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ดังนี้ โดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) หรือ (Know one's Emotion) เป็น การรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง โดยสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotions) เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ โดยจะมีเทคนิคการคลายเครียด ทำให้อารมณ์ฉุนเฉียวง่ายคลายไปโดยเร็ว

3. การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotion in Other) เป็นการรับรู้ อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเราสามารถ ตอบสนองความต้องการของผู้อื่นและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

4. การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) เป็นความสามารถในการจูงใจ ตนเอง สามารถควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถรอคอยการ ตอบสนองความต้องการ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ดีกว่า มองโลกในแง่ดี กระฉับกระเฉง มี พลังและสามารถให้กำลังใจตนเองได้

5. การสร้างความสัมพันธ์ (Handing Relationship) เป็นความสามารถในการ สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ผู้อื่น การมี มนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

Cooper and Sawaf (1997) ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ โดย ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy) ทำให้เกิดการรับรู้ ความสามารถ ในการควบคุมตนเอง ประกอบด้วย

1.1 ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (emotional honest) เป็นการรับรู้ อารมณ์ตรงกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

1.2 การสร้างพลังทางอารมณ์ (emotional energy) เป็นการนำอารมณ์ ไปใช้ให้เกิดพลังในทางสร้างสรรค์

1.3 การตระหนักรู้ในอารมณ์ (awareness)

1.4 การหยั่งรู้ตามความเป็นจริง (intuition)

1.5 ความรับผิดชอบ (responsibility)

1.6 การสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยง (connection)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) เป็นการปรับวางอารมณ์ ของตนเองได้อย่างยืดหยุ่น ประกอบด้วย

2.1 การสร้างความเชื่อถือแก่ตนเอง (authenticity)

2.2 การเป็นผู้ที่ไว้วางใจได้ (trust radius)

2.3 การสร้างสรรค์ตลอดเวลา ไม่อยู่กับที่

2.4 ความสามารถที่จะกลับคืนสู่สภาพปกติได้

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการหาแนวทางเพื่อที่ จะปรับการดำเนินชีวิตและการทำงานให้ตรงกับศักยภาพและเป้าหมายของตนเอง ซึ่งจะ ประกอบด้วย

- 3.1 ความผูกพันในงาน ความรับผิดชอบ และการมีสติ
- 3.2 การมีเป้าหมายและศักยภาพที่ชัดเจน
- 3.3 ทำงานด้วยความซื่อสัตย์ รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง
- 3.4 มีความสามารถโน้มน้าวใจผู้อื่นโดยไม่ใช้อำนาจ

4. ความฉับแปรทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) เป็นความสามารถที่จะเผชิญปัญหาและความกดดันในทางที่สร้างสรรค์ ประกอบด้วย

- 4.1 การแสดงการหยั่งรู้ได้
- 4.2 ความสามารถในการคิดใคร่ครวญ
- 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
- 4.4 การสร้างอนาคต

Weisinger (1998) กำหนดความฉลาดทางอารมณ์เป็น 2 ส่วน คือ

1. ความฉลาดอารมณ์ที่ใช้ในปฏิบัติการภายในตัวบุคคล (Intrapersonal Emotional Intelligence) มีองค์ประกอบย่อย คือ
 - 1.1 การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน
 - 1.2 การบริหารอารมณ์ของตน
 - 1.3 การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน
2. ความฉลาดทางอารมณ์ในการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความเก่งคนและการช่วยเหลือผู้อื่นให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ส่วน / องค์ประกอบ	ความหมาย / องค์ประกอบย่อย
3. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (motivation)	<p>2.2 ความน่าไว้วางใจ (trustworthiness) ความเป็นที่ไว้วางใจได้ รักษาความเป็นผู้ที่ ซื่อสัตย์และคุณงามความดีได้</p> <p>2.3 การมีมโนธรรม (conscientiousness) ความเป็นผู้ที่ใช้สติปัญญา แสดงความ รับผิดชอบ</p> <p>2.4 การปรับตัวได้ (adaptability) ความสามารถที่จะปรับตัวได้ ยืดหยุ่นใน การจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้</p> <p>2.5 การเปิดรับสิ่งใหม่ๆ (innovation) การสร้างสิ่งใหม่ๆ เป็นสุขและเปิดใจกว้าง กับแนวคิด แนวทางหรือข้อมูลใหม่ เพื่อเป็นแนวโน้มทางอารมณ์ที่เกื้อหนุน การมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement drive) มีความพยายามที่จะปรับปรุง สิ่งต่างๆ หรือทำให้เกิดมาตรฐานที่ดีเลิศ</p> <p>3.2 การยึดมั่นในข้อตกลง (commitment) ความจงรักภักดี ยึดมั่นกับเป้าหมายของ กลุ่มเป้าหมายขององค์กร</p> <p>3.3 มีความคิดริเริ่ม (initiative) การแสดงความคิดเห็นใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติตามโอกาสต่างๆ ที่อำนวย</p> <p>3.4 การมองโลกในแง่ดี (optimism) การมองปัญหาหรือสถานการณ์ในทางบวก แม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ มุ่งสู่ เป้าหมาย</p>

ส่วน / องค์ประกอบ	ความหมาย / องค์ประกอบย่อย
<p data-bbox="169 227 614 382"><u>ส่วนที่ 2</u> สมรรถนะทางสังคม (social Competence) คือ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพ</p> <p data-bbox="201 404 698 449">4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy)</p> <p data-bbox="201 1665 657 1709">5. การมีทักษะทางสังคม (social skills)</p>	<p data-bbox="743 404 1207 504">การตระหนักรู้ถึงความต้องการความรู้สึกและความห่วงใยของผู้อื่น</p> <p data-bbox="743 526 1288 747">4.1 การเข้าใจผู้อื่น (understanding others) รู้ถึงความต้องการหรือความวิตกกังวลของผู้อื่น รู้ถึงความรู้สึก มุมมอง ต่างๆ และพยายามทำความเข้าใจ โดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา</p> <p data-bbox="743 769 1288 979">4.2 การพัฒนาผู้อื่น (developing others) การพยายามทำความเข้าใจและทราบความต้องการ เพื่อส่งเสริมความรู้ความสามารถได้ถูกทาง</p> <p data-bbox="743 1002 1288 1156">4.3 การมีจิตมุ่งบริการ (service orientation) สามารถคาดคะเน รับรู้และตอบสนององความต้องการของคนอื่นได้ดี</p> <p data-bbox="743 1178 1288 1400">4.4 การพิจารณาทางเลือกที่หลากหลาย (leveraging diversity) การสร้างโอกาสในความหลากหลาย เล็งเห็นความเป็นไปได้จาก ความแตกต่างโดยไม่แตกแยก</p> <p data-bbox="743 1422 1288 1643">4.5 การตระหนักรู้อารมณ์ของกลุ่ม (political awareness) เข้าใจถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม ความสามารถในการอ่านสถานการณ์ปัจจุบัน และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้</p> <p data-bbox="743 1665 1288 1820">เป็นความคล่องในการติดต่อกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีโดยสามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้</p> <p data-bbox="743 1842 1288 1997">5.1 มีอำนาจโน้มน้าวผู้อื่น (influence) สามารถแสดงกลวิธีโน้มน้าวต่างๆ อย่างได้ผล ไม่ก่อให้เกิดการแตกแยก</p>

ส่วน / องค์ประกอบ	ความหมาย / องค์ประกอบย่อย
	<p>5.2 การสื่อความหมาย (communication) การสื่อสารที่ชัดเจน ถูกต้องและน่าเชื่อถือ</p> <p>5.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (conflict management) การบริหารความขัดแย้ง การเจรจา การแก้ไขปัญหา พยายามหาทางยุติความไม่เข้าใจกัน</p> <p>5.4 มีความเป็นผู้นำ (leadership) สามารถเป็นผู้นำ ทั้งสามารถผลักดันและโน้มน้าวกลุ่มได้ดี</p> <p>5.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (change catalyst) เป็นผู้กระตุ้น ริเริ่มและบริหารให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี</p> <p>5.6 การสร้างสายสัมพันธ์ (building bonds) การเสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อปฏิบัติภารกิจสู่เป้าหมาย</p> <p>5.7 การสร้างความร่วมมือร่วมใจ (collaboration and cooperation) การร่วมมือร่วมใจกันเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย</p> <p>5.8 การทำงานเป็นทีม (team capabilities) สร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมาย</p>

ความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ อารมณ์ก็คือสภาพจิต โดยเน้นความสัมพันธ์ระหว่างปัญญากับอารมณ์ เน้นบทบาทของปัญญาในการพัฒนาหรือปรับสภาพจิตโต เมื่อปัญญาซึ่งนำอารมณ์ก็จะแสดงพฤติกรรมในทางที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต, 2542) แบ่งปัญญาในทางพุทธศาสนาเป็น 3 ประเภท ดังนี้ คือ

1. สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การพูด อ่าน เขียน
2. จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดไตร่ตรอง พิจารณาจากเหตุและผลที่แท้จริง
3. ภวานามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ถือว่าเป็นการฝึกฝนจิตใจที่จะทำให้เกิดความสงบ รู้แนวทางในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

ชยสาโรภิกขุ (2540) กล่าวว่า การนั่งสมาธิจะทำให้สามารถเข้าใจชีวิต พ้นจากความบีบคั้นหรือไม่เข้าใจ หลุดไปจากความคิดที่กำลังฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่งชั่วคราว โดยการที่เราดั่งมั่นอยู่ภายในอย่างแน่วแน่ จะสามารถทำให้เราอาศัยอยู่กับความจริงได้

พระราชสุทธิญาณมงคล (หลวงพ่ोजรัญฐิติธมฺโม, 2540) กล่าวว่า การนั่งสมาธิจะสามารถทำให้เกิดความมั่นคงในจิตใจ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เหล่านี้สามารถทำให้คนเปลี่ยนนิสัยได้ สามารถเกิดความเมตตาปราณี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่เราจะสามารถควบคุมอารมณ์หรือแสดงอารมณ์ไปในทางที่เหมาะสมได้ นั้น เราจะต้องมีสติ สติที่เกิดจากความสงบ คือ การนั่งสมาธิเจริญภาวนา สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองในเวลาที่เราไม่สบายใจได้ สามารถขัดเกลากการประพฤติปฏิบัติได้ ดังนั้นปัญญาในทางพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นได้ต้องเริ่มจากการรักษาศีล การนั่งสมาธิเจริญภาวนา จนที่สุดจะนำไปสู่การเกิดปัญญา "ปัญญา" คือ สิ่งที่จะทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคได้อย่างมีสติ อาศัยหลักเหตุผลและประนีประนอม เกิดความสงบสุขในสังคม

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

Weston and Weston (1996) กล่าวถึงคุณลักษณะที่ควรสร้างขึ้นในวัยเด็ก เพื่อให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและมีความสุขในการดำเนินชีวิตในสังคม คือ

1. รักความยุติธรรม ซื่อสัตย์ มีเมตตากรุณา
2. เคารพกฎหมายและรับฟังเสียงส่วนใหญ่
3. มีจิตใจเป็นอิสระและเปิดกว้าง

4. มีคุณภาพชีวิต และมีหลักการในการดำเนินชีวิต
5. เป็นที่ไว้วางใจและน่านับถือ
6. รักและมีเมตตาผู้อื่น
7. มีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ
8. มีความรู้ดีและมีแรงจูงใจสูง
9. เอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง
10. มีความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งผู้ใหญ่และเด็กได้
11. มีความสุขกับชีวิตและสนุกสนาน
12. มีการสื่อสารที่เปิดเผย ตรงไปตรงมาและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น

Goleman (1995) กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ควรจะมีคุณสมบัติดังนี้ คือ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีการตัดสินใจที่ดี ควบคุมตนเองได้ มีความอดทนอดกลั้น ไม่หุนหันพลันแล่น ทนความผิดหวังได้ เข้าใจจิตใจผู้อื่น เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ และไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับจนทำอะไรไม่ถูก

อารี พันธมณี (2546) กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ จัดเป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งทางภายใน มีจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเชิงสร้างสรรค์ สามารถสร้างความสมดุลระหว่างความคิด จิตใจ อดทนต่อความล้มเหลว ผิดหวัง ขจัดข้อขัดแย้ง ยอมรับจุดดี จุดด้อยและความเป็นจริงได้ ดังนี้

1. สามารถสร้างความสมดุลให้กับชีวิตได้ ไม่มีความทะเยอทะยานมากเกินไป แต่เหมาะสมกับความสามารถศักยภาพที่เป็นจริงและมีความเป็นไปได้ มีความสอดคล้องระหว่างตัวตนที่เป็นจริง (real self) และตัวตนที่อยากเป็น (ideal self) นำไปสู่การมีสุขภาพจิตดี
2. มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) รู้จักรักตนเอง รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง ไม่ไหวหวั่นต่อการวิพากษ์วิจารณ์ มีทัศนคติต่อโลก แบบ I'm OK. You're OK.
3. มีความสามารถในการจัดการกับตนเอง มีศิลปะในการจัดระเบียบชีวิตของตนเอง มีการแบ่งเวลาการทำงาน การพักผ่อน การพบปะเพื่อนฝูง และการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความหมาย มีคุณค่า และใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่า เพื่อสร้างความสุขความสำเร็จต่อตนเองและสังคม
4. มีความรู้สึกนึกคิดทางบวก (positive thinking) มองโลกในแง่ดี ยอมรับสภาพความเป็นจริง เปลี่ยนปัญหาเป็นความสำเร็จ มองวิกฤติเป็นโอกาสทุกอย่างที่เกิดขึ้นมองเห็นประโยชน์หรือข้อดีจนได้ จะทำให้จิตใจไม่เศร้าหมอง เบื่อหน่ายและเชิงแต่สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้

5. มีความสามารถในการเอาชนะความกลัว กล้าเผชิญกับสิ่งที่ทำทลายได้ อาศัยสติกำกับจิตและทำจิตใจให้สงบ ระวังความว้าวุ่นใจ กังวลใจและกล้าเผชิญกับสิ่งที่ทำทลายได้
6. ไม่เป็นคนเก็บกดและมีความรู้สึกผิด (Guilty) กับเรื่องหนึ่งเรื่องใดตลอดชีวิต และแสดงออกด้วยการก้าวร้าว รุนแรงต่อบุคคลรอบข้าง
7. พอใจในตนเอง (self – satisfied) จงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี มองหาข้อดี ศักยภาพของตนเอง ทำให้รู้สึกดีกับตนเอง
8. ทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ ค้นพบข้อดีของตนเอง กล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง ด้วยการสร้างความประทับใจ มีน้ำใจ ก็ทำให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น
9. รู้จักอดทน รอคอย และยืดหยุ่น การที่จะประสบความสำเร็จทั้งในเรื่องการเรียน การงานและชีวิตจำต้องอาศัยความอดทนพากเพียรพยายามและต้องใช้เวลา พึงเข้าใจและปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องหรือทำให้ดีที่สุดในทุกสิ่งที่ทำหากไม่สำเร็จก็ทำต่อไป และหากไม่สมหวังก็ทำให้ใจให้ยอมรับว่ากระบวนการสู่ความสำเร็จก็ต้องพบปัญหาอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา ซึ่ง สุวิทย์และอรทัย มูลคำ (2543) กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง คือ ถ้าเป็นผู้ชายที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นคนที่ชอบสังคม เปิดเผยอำเริง สามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ง่าย ไม่หวาดกลัว หรือเป็นคนคิดมาก และรักษาคำพูด และถ้าผู้หญิงที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นคนที่มีความมั่นใจตนเองในระดับที่เหมาะสม เปิดเผยความรู้สึกตรงไปตรงมา มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง และมีความสุขสนุกกับชีวิต

การเสริมสร้างและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (self – awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ
 - 1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มหรือเทคนิคอื่นๆ
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดีและเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจใช้การฝึก
 - 2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (assertive training)
 - 2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้กิจกรรมเสริมหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบข้อบังคับของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (modeling) และให้ กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ เป็นต้น

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ที่ปรึกษาผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่ให้คำปรึกษา (counseling) แก่เด็ก

5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่าอารมณ์เกิดขึ้น ได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์และระบาย อารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ การร้องเพลง เป็นต้น

6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องรับการฝึกอาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบแนะแนว

7. รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการ แสดงออก และสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดกับตน แรงจูงใจที่สำคัญ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (affiliation motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึก ของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่นที่ เรียกว่าใจเขาใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่า ของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

Goleman (1998 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ 5 ประการ คือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การ ควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม ขั้นตอนของการรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการ รู้ตัวหรือการมีสติ

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าตนเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นใด ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และผลย้อนกลับ จากการแสดงอารมณ์ของเราว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เหมาะสมต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีหรือไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงออกทันทีทันใด สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการแสดงอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวกและการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์

แนวทางการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่ทาลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นใด

2.2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและไม่ทำอะไร

2.3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง ทั้งสิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

2.4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว

2.5. ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดีโดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง

2.6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดีโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสบายใจซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จ และความสุขในการทำงาน รวมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง คือ

- 3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ให้จัดอันดับความสำคัญของความต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้และไม่ได้
- 3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น
- 3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขว วนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย
- 3.4 ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวเราลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างดีที่สุดและต้องไม่มีการผิดพลาด ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง
- 3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อไป
- 3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี ห้ามมอมงที่ตีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง
- 3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
- 3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจูงใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ การฝึกอารมณ์ด้านนี้จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอๆ กับการนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี

แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น คือ

- 4.1 ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ
- 4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด อาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างไรโดยการถามแต่ต้องทำในสภาพที่เหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้
- 4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่เรียกว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองของอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆ ได้อย่างราบรื่น

แนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ซึ่งจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม การจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทนและต้องอาศัยเวลา

สยมพร เค-ไพบูลย์ (2544) เสนอวิธีการสร้างเสริมและฝึกทักษะทางอารมณ์แก่เด็ก คือ

1. สอนให้เด็กรู้จักความรู้สึกทางอารมณ์ และแนะนำว่า อารมณ์ชนิดใดดีและชนิดใดไม่ดี ชนิดใดมีประโยชน์และชนิดใดไม่มีประโยชน์

2. สอนให้เด็กรู้จักการแสดงออกทางอารมณ์ ควรทำอย่างไร และเมื่อไหร่ ที่ไหน จึงจะเหมาะสม

3. สอนให้เด็กรู้จักความเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

4. สอนให้เด็กรู้จักอ่านภาษาทางร่างกายและการแสดงออกทางสีหน้าของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการพูดคุยหรือสื่อสาร

5. สอนให้เด็กรู้จักเป็นผู้รับฟังที่ดี พยายามอย่าตัดบทหรือแย้งพูด อย่าสอดแทรกกลางระหว่างการสนทนา

6. สอนให้เด็กรู้จักความสำคัญในการสร้างสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น รู้จักการให้อภัย เมื่อทำผิดกล่าวขอโทษ รู้จักการให้ความรัก ความจริงใจ ความหวังดี

อริยา คูหา (2542) เสนอวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ฝึกการรู้จักคุณค่าในตนเอง รับผิดชอบต่อความจริงแห่งอารมณ์ของตนเอง ตระหนักและรู้จักตนเองในแง่ดี ชื่นชมตนเองได้
2. ฝึกการแยกแยะถึงลักษณะของอารมณ์ชนิดต่างๆ ทั้งที่เป็น อารมณ์ที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา แล้วหาทางเลือกการแสดงออกของพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เหมาะสม
3. เรียนรู้การปฏิบัติตนตามกรอบกติกาของสังคม
4. รู้จักฝึกและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตน
5. ฝึกการเรียนรู้อารมณ์ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอและเราไม่ควรแสดงอารมณ์ทุกอย่าง
6. ชื่อตรงต่อการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งคำพูด การกระทำและความคิด
7. ฝึกการยับยั้ง ควบคุม ถ้ายกและระบายอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม รู้จักไตร่ตรองก่อนจะแสดงออกทุกครั้ง
8. ฝึกความอดทน รอจังหวะการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

สอดคล้องกับ อารี พันธุ์มณี (2546) ที่แนะนำวิธีการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้ดังนี้

1. การฝึกการแสดงความรู้สึกเชิงบวก เมื่อมีเหตุการณ์ที่เราควรแสดงความรู้สึกต่อบุคคลต่างๆ ก็ควรกระทำ ความรู้สึกยินดีชื่นชม ต้องให้แสดงออกจนเป็นเรื่องปกติ เพราะจะทำให้เราเองก็รู้สึกดีเป็นสุข และผู้ที่ได้รับก็จะรับรู้และตระหนักถึงความรู้สึกของคนรอบข้างในความปลอดภัย ก็จะทำให้รู้สึกอบอุ่น มีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต
2. การแสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เมื่อมีเหตุการณ์ที่เราควรแสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อบุคคลอื่น เช่น การแสดงความรู้สึกเสียใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจเป็นความผิดหวัง สูญเสีย โดยเราควรแสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจด้วยท่าทาง ถ้อยคำ การพูดคุย และแสดงความรู้สึก
3. การแสดงความรู้สึกต่างๆ กับเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดีควรจะได้มีการฝึกฝนฝึกปฏิบัติตั้งแต่ครอบครัว เช่น พ่อแม่สอนให้ลูกเห็นอกเห็นใจ เพื่อนฝูงที่ขาดแคลน เด็กด้อยโอกาส พิกการและปฏิบัติต่อคนเหล่านี้ด้วยความเข้าใจ ยอมรับและช่วยเหลือ แทนที่จะดูถูก
4. การฝึกปฏิบัติเป็นตัวอย่าง พ่อแม่ ครูและบุคคลในสังคม ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน เพื่อเด็กจะได้เลียนแบบและปฏิบัติตาม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5. การฝึกให้เด็กคิด หากตนต้องตกอยู่ในสภาพการณ์เช่นนั้นบ้าง เช่น ความขาดแคลน ความไม่สมประกอบ ด้อยโอกาสหรือสภาพการสูญเสียต่างๆ ตนจะรู้สึกอย่างไร ก็คงรู้สึกลำบาก เดือดร้อน เจ็บปวด และไม่อยากจะเผชิญกับสภาพการณ์เช่นนั้น จะทำให้เด็กเกิดความเห็นอกเห็นใจและแสดงความรู้สึกที่เหมาะสมกับผู้อื่นได้

6. การฝึกให้เด็กฟัง ร้องเพลง อ่าน จากบทเพลง บทกลอน นิทาน บทความข้อเขียน เหตุการณ์ เป็นต้น หลังจากนั้นก็ให้เด็ก

6.1 แสดงความรู้สึก

6.2 แสดงความคิด เหตุผล

6.3 อยากทำอะไร อย่างไรต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้นๆ

ดังนั้น การฝึกฝนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยการฝึกฝนความคิดเชิงบวก สร้างความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้อง ยอมรับสภาพความเป็นจริงและการเปลี่ยนแปลง กล้าเผชิญสถานการณ์จริงที่น่าท้าทาย ฝึกคิด แสดงเหตุผล ความรู้สึกที่เป็นจริงและการเรียนรู้จากตัวแบบที่ดี จะทำให้เกิดความเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้เท่าทันอารมณ์ มีสติควบคุมและจัดการกับอารมณ์ไม่ให้เกิดความขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่นเป็นไปอย่างราบรื่น และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2547) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น ควรเน้นการจัดกิจกรรมที่ฝึกคิดแก้ปัญหา เน้นให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participation Learning) เพราะจะทำให้ให้นักเรียนเกิดการอภิปรายแลกเปลี่ยนทักษะต่างๆ ซึ่งการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนั้นจะมีพื้นฐานสำคัญ คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือ

1. ประสบการณ์ (Experience) คือ การนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง (Reflex and Discussion) คือ การได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) คือ การเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจมีช่วยกันแต่งเติมให้สมบูรณ์หรือสานต่อความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด
4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment & Application) คือ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของสมาชิกเอง

มนัส บุญประกอบ (2544) เสนอเทคนิคการสอนสอนเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญด้วยวิธีการที่หลากหลายเช่น

1. กระบวนการ CM (Concept Mapping Process) ใช้หลักการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อยและกระบวนการกลุ่ม ซึ่งกระบวนการนี้จะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสระดมทั้งความคิดและเป็นการแสดงความคิด อย่างอิสระ ส่งเสริมความคิดริเริ่ม เป็นการฝึกการจัดการอารมณ์ของตน ฝึกการยอมรับผู้อื่น เรียนรู้อารมณ์ของผู้อื่น เกิดการพัฒนาทักษะทางสังคม (Social Skills)

2. การเรียนการสอนแบบตื่นตัว (Active Instruction) แบ่งออกเป็น

2.1 การอ่านแบบตื่นตัว (Active Reading) เช่น การเว้นคำ (Cloze) การเน้นคำ การเขียนแผนภาพ การเรียงลำดับ การรวบรวม การแยกแยะข้อมูลและการตั้งคำถาม

2.2 การเขียนแบบตื่นตัว (Active Writing) เช่น การเขียนบันทึกประจำวัน เขียนจดหมาย เขียนข่าว โครงกลอน บทความ บทละคร บทสัมภาษณ์และการจัดการแสดงกิจกรรมเหล่านี้จะสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขและสนุกได้ เพราะเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ แปลกใหม่ ไม่ซ้ำซาก ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจินตนาการได้

3. เกมที่มีกติกาการเล่นหรือมีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม ซึ่งลักษณะของเกมจะมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การใช้เกมเพื่อทบทวนบทเรียน ทำให้ผู้เรียนมีความสุข สนุกสนานและได้ผ่อนคลาย โดยสามารถสอดแทรกเรื่องการเข้าใจผู้อื่น เรื่องการชื่นชมยินดีกับผู้ที่ชนะเกม ช่วยเสริมสร้างการพัฒนาการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองและเพื่อน

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมายที่ช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เช่น บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรที่จะเน้นกิจกรรมที่สามารถทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทาย มีการสื่อสารระหว่างกัน และกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่างๆ เพื่อจะนำไปสู่การเกิดทักษะต่างๆ ที่เหมาะสมได้

ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) กล่าวถึงประโยชน์ของการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ คือ

1. พัฒนาการทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดวุฒิภาวะที่สมวัย มีความสามารถในการปรับตัว ลดความเครียดและหาทางออกในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี

2. การสื่อสาร ทำให้สามารถแสดงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมตามกาลเทศะ สามารถเข้าใจผู้อื่นได้จากการหน้าตา น้ำเสียง ท่าทาง ทำให้สามารถเข้าอกเข้าใจผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

3. การปฏิบัติงาน ลดการเกิดความขัดแย้งในการทำงาน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งมีความเคารพในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเราได้ดีขึ้น

4. การให้บริการสามารถเข้าใจในความต้องการของลูกค้าและตอบสนองได้ดี

5. การบริหารจัดการ โดยความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยส่งเสริมความเป็นผู้นำในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ส่งเสริมศิลป์ในการบริหารคนที่มีประสิทธิภาพ โดยสามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ

6. การเข้าใจชีวิตของตนและผู้อื่น การทำความเข้าใจตนเองก่อนที่จะทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเราเข้าใจตนเองแล้ว ก็จะสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้เช่นกัน การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ชีวิตของครอบครัวเป็นสุขด้วยความเข้าใจกัน ซึ่งสอดคล้องกับ อริยา คูหา (2542) กล่าวถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถไปประยุกต์ใช้กับชีวิตได้ คือ

- สามารถประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีบุคลิกภาพดี มีเสน่ห์แห่งตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวุฒิภาวะทางอารมณ์ของคนนั้นๆ มีลักษณะ look good, feel good

- สามารถประยุกต์เพื่อการสื่อสารให้มีสัมพันธภาพและประสานสังคมระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ยิ้มได้แม้ใจเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างตั้งใจ

- สามารถประยุกต์เพื่อพัฒนาองค์กรให้สามารถทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ลดความขัดแย้ง ผ่อนปรน ยืดหยุ่น เคารพฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

- สามารถประยุกต์เพื่อพัฒนาผู้นำให้เกิดความสำเร็จในการบริหาร สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการ งานได้ผล คนก็เป็นสุข ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์จึงมักจะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

งานวิจัยในประเทศ

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ตัวอย่าง คือ เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 45 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมนันทนาการละครและค่ายพักแรมจำนวน 15 คน กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกมจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ทำการประเมินเชาว์อารมณ์โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2543 กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง

3 กลุ่ม ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ จากนั้นนำกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 เข้าโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ทำการประเมินเจ้าอารมณ์ทั้ง 3 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเจ้าอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ภายหลังจาก 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเจ้าอารมณ์ดีกว่าก่อนทดลองกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านรับผิดชอบ ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ ด้านภูมิใจตนเอง และด้านพอใจชีวิต กลุ่มทดลองที่ 2 พบว่ามีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเจ้าอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธภาพ

นิตยา คงเกษม (2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนนทรีวิทยา จำนวน 40 คน ผู้วิจัยเรียงลำดับคะแนนแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเก่ง ปานกลาง และอ่อน สุ่มเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 20 คน กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 20 คน กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติและกลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบบูรณาการการเรียนรู้เทคนิค Jigsaw II กับโยนิโสมนสิการ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ และแบบฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจ โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

Liisa (2001) ศึกษาเรื่องคุณค่าในครั้งแรก (Value Priorities) ของการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Emotional Empathy) ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาในมหาวิทยาลัย 3 มหาวิทยาลัย ณ ประเทศฟินแลนด์ จำนวนทั้งสิ้น 138 คน เป็นนักศึกษาที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์สังคม (social science) จำนวน 41 คน นักศึกษาที่เรียนสาขาเศรษฐศาสตร์ จำนวน 46 คน และ นักศึกษาที่เรียนสาขาเทคโนโลยี จำนวน 51 คน ระดับอายุเฉลี่ยคือ 25 ปี ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์สังคม (social science) จะมีคะแนนเรื่องความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นสูงกว่านักศึกษาที่เรียนสาขาเศรษฐศาสตร์และนักศึกษาที่เรียนสาขาเทคโนโลยี นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ชายจะเห็นคุณค่าและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในการพบกันครั้งแรกมากกว่าผู้หญิง

Cynthia (2002) ศึกษาเรื่องการเรียนรู้จักกำกับอารมณ์ตนเอง (Self-regulation) ในเด็กเล็กผ่านทางการเล่นละครทางสังคมวิทยา (sociodramatic play) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าการแสดงละครทางสังคมจะสามารถพัฒนาการเรียนรู้จักกำกับอารมณ์ตนเองได้หรือไม่ โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กที่มีอายุ 3-4 ปี จำนวน 53 คน ที่อยู่ในสถานรับเลี้ยงเด็กภายในระยะ 2 วัน ณ เมือง Midwestern ผลการวิจัยพบว่า การเล่นละครทางสังคมวิทยาสามารถช่วยพัฒนาทักษะการแสดงออกและกำกับอารมณ์ของตนเองได้ รวมทั้งละครทางสังคมวิทยาจะช่วยขัดเกลาพฤติกรรมให้ดีขึ้นได้

พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)

ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

สิทธิโชค วรรณสันติกุล (2546) ให้ความหมายของคำว่า ความก้าวร้าว (Aggression) หมายถึง การกระทำที่บุคคลตั้งใจทำเพื่อที่จะทำร้ายคนอื่นผู้ซึ่งต้องการที่จะหนีไปจากสภาพถูกทำร้ายนั้น การทำร้ายนี้เป็นไปได้ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ เช่น การทุบตีทำร้ายร่างกาย การฆ่า การทำให้เจ็บใจด้วยการพูดจา และการใช้สายตาดูหมิ่น นับเป็นความก้าวร้าว เช่นกัน

วรรณช มีทรัพย์ (2538) ให้ความหมายของคำว่า "ก้าวร้าว" หมายถึง

- พฤติกรรมที่เกะกะระรานใช้กับกริยาและวาจาที่ไม่เรียบร้อย
- พฤติกรรมที่ตั้งใจทำให้เกิดเจ็บตัวหรือทำให้เกิดกังวลแก่ผู้อื่น ได้แก่ การตี เตะ

ทำลายของทะเลาะแย่งชิงใช้คำพูดโจมตีและต่อต้านไม่ร่วมมือ

- พฤติกรรมที่ประกอบด้วยกริยา อากักรต่างๆเหล่านี้ ได้แก่ ยิง คุ้ยไม้ ขอบรังแกผู้อื่น เรียกร้องความสนใจ ทำลายสิ่งของของตนเองและผู้อื่น ไม่เชื่อฟังที่บ้านและที่โรงเรียน อิจฉาคนอื่น มีเรื่องต่อสู้อ ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ส่งเสียงกรีดบอญๆ ขอบอวดเด่น จุนเจียว อารมณ์เปลี่ยนแปลงกะทันหัน พูดมากเกินไป ล้อเสียน ทำฤทธิ์ลงมือลงเท้า ช่มชู้ผู้อื่น พูดเสียงดังเกินควร

ทิพย์วัลย์ สุทิน (2538) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้ คือ

ความก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับความบาดเจ็บ ได้รับความเสียหาย ทางร่างกายและจิตใจ และ/หรือ เป็นพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับความบาดเจ็บเสียหายทางร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งการทำให้ได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้น อาจเป็นการกระทำให้อับอายหรือใช้อำนาจบังคับจิตใจ รวมทั้งพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ซึ่งยกเว้นการกระทำตามหน้าที่หรืออุบัติเหตุ เช่น ขวางทางเดิน ชัดขาให้ล้ม ตี กระชากเสื้อหรือกางเกง เสียนแบบท่าทางความผิดหรือบกร่องของเพื่อน ขวางปาของให้โดนผู้อื่น รีดไถเงิน บังคับให้ทำตาม ถ้าไม่ทำตามก็ทำให้เขาได้รับความบาดเจ็บทางกาย หรือจิตใจ ต่อสู้ทำร้ายกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

ชก ต่อย หยิก ตะ ถีบ ผลักโต๊ะ เก้าอี้ให้ล้ม ทบกระຈกให้พัง เขียนคำหยาบลงบนกระดาน

2. ความก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลได้รับความเสียหายทางด้านร่างกาย จิตใจ เช่น การพูดเยาะให้ทะเลาะ พูดให้ได้รับความเสียหาย พูดจาเยาะเย้ยถากถาง ดูถูก ดูหมิ่น พูดเสียงดังขัดจังหวะ พูดนินทา ประชดประชัน คำขู่พ่อแม่ผู้อื่นเมื่อโต้เถียงกัน พูดคำหยาบเมื่อโต้เถียงกับผู้อื่น ตวาด ตะคอกผู้อื่น พูดขู่ซึ่งแสดงความก้าวร้าว

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536) ให้ความหมายของคำว่า

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะการข่มขู่หรือเรียกร้อง บีบบังคับสิ่งต่างๆ หรือการแสดงออกที่รุนแรง โดยไม่สนใจว่าจะสร้างความเดือดร้อนหรือก้าวร้าวภัยสิทธิของผู้อื่นหรือไม่

ลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกมี 2 ลักษณะ คือ ทางตรง คือ การแสดงออกท่าทางต่างๆและการทำร้ายร่างกาย เช่น การข่มขู่ การกรรโชก พูดจาดูถูก ทางอ้อม คือ การแสดงออกโดยจะให้ความสนใจในสิ่งอื่นหรือแสดงออกต่อบุคคลอื่น หรือวัตถุสิ่งของมากกว่า เช่น การพูดจานิินทาให้ร้าย การพูดจาเสียดสี

Buss (1961) ได้รวบรวมความหมายไว้หลายความหมาย เช่น

ความก้าวร้าว หมายถึง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าอื่นๆ ออกมาอย่างทันที ซึ่งจะทำให้เกิดอันตราย ความก้าวร้าวเป็นเจตนาที่จะทำร้ายผู้อื่นให้บาดเจ็บ และ Buss ได้แบ่งความก้าวร้าวเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นการแสดงความก้าวร้าวโดยใช้การสื่อทางกาย เช่น การเดินหลบ ไม่ยอมเข้ากลุ่ม หรือแสดงท่าทางการรังเกียจ
2. ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการตอบสนองการถูกกระตุ้นของสิ่งเร้า โดยใช้ถ้อยคำที่สามารถทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกไม่พอใจได้ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- 2.1. การปฏิเสธ โดยมักจะแสดงท่าทางประกอบการปฏิเสธด้วย
- 2.2. การบังคับ การพูดบังคับ จะสามารถทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกเจ็บปวดและไม่พอใจได้

โดย Buss สรุปพฤติกรรมก้าวร้าวว่าเป็นการแสดงออกทาง คำพูด ภาษา การกระทำต่อร่างกาย การนิินทาและการทำลายทรัพย์สินสมบัติ

Berkowitz (1965) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิดได้แก่

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย (Instrumental aggression) เป็นพฤติกรรมที่แสดงพฤติกรรมเพื่อมุ่งผลบางอย่าง ไม่มีเจตนาร้าย ถึงแม้จะทำให้สิ่งของ

และผู้อื่นได้รับความเสียหาย ซึ่งอาจจะมีสาเหตุจากการเรียกร้องความสนใจ การระบายความคับข้องใจ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะเปลี่ยนไปตามสภาพของสิ่งแวดล้อม การให้รางวัลและการลงโทษ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (Angry – Aggression หรือ Hostility Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้สิ่งของและผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน เสียหาย สิ่งเร้าพฤติกรรมนี้คือ การที่ได้รับโทษในอดีต และการถูกหยามศักดิ์ศรีในปัจจุบัน

ดังนั้นพฤติกรรมก้าวร้าวจึงมีความหมายแตกต่างกันไปตามลักษณะของกลุ่มคน สังคม หรือความแตกต่างตามความคิดเห็น ตามทัศนคติของแต่ละบุคคลได้

โดยสรุป พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกที่จะทำให้เกิดความเสียหายทั้งทางร่างกาย จิตใจ ของตนเองและผู้อื่นได้

พฤติกรรมก้าวร้าวและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

นักจิตวิทยาได้ศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันออกไปตามความเชื่อของแต่ละคน แบ่งออกได้เป็นกลุ่มทฤษฎีต่างๆ ดังนี้ คือ

1. ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct Theory of Aggression)

แนวความคิดนี้ได้รับอิทธิพลมาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychodynamic Theory) โดย Freud (1949) เห็นว่า ความก้าวร้าวของมนุษย์เป็นสิ่งที่มาตั้งแต่เกิด เป็นสิ่งที่อยู่ภายในตัว Freud ได้แบ่งสัญชาตญาณเป็น 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life Instinct) และสัญชาตญาณแห่งการตาย (Death Instinct) ได้แก่ ความต้องการก้าวร้าวและทำลายตนเองหรือผู้อื่น และ Freud เน้นความสำคัญของความต้องการทางเพศ (Sex) และความก้าวร้าว (Aggression) ว่าสัญชาตญาณแห่งการมีชีวิตและการตาย เป็นแรงขับภายในที่สำคัญมากต่อการพัฒนาบุคลิกภาพที่แสดงออกเพื่อความสุขความพอใจของตนเองหรือยึดหลักความพอใจ (Pleasure Principle) Freud ได้แบ่งโครงสร้างจิตเป็น 3 ระบบ คือ ID Ego Superego โดยบุคลิกภาพของบุคคลจะเป็นผลมาจากสิ่งเหล่านี้ ซึ่งถ้าทั้ง 3 สิ่งทำงานกันอย่างมีความสัมพันธ์ดี บุคคลก็จะสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

2.1 ทฤษฎีความคับข้องใจ-ความก้าวร้าว (Frustration Aggression Theory)

Miller & Dollard (1939 อ้างถึงใน จิราภรณ์ อานาจเถลิงศักดิ์, 2540) เชื่อว่าความคับข้องใจ คือ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เกิดจากคนนั้นถูกขัดขวางไม่บรรลุความสำเร็จ ย่อมเกิดความก้าวร้าวได้ เมื่อคนเราถูกขัดใจจะเกิดภาวะข้องคับใจ ซึ่งถูกสะสมไว้ทีละเล็กละน้อย จนในที่สุดเกิดเป็นความก้าวร้าวได้ และคนที่ถูกก้าวร้าว คือ ผู้ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้สังคม (Social Learning Theory)

Bandura (1973) เชื่อว่า เด็กจะสามารถเรียนรู้ได้จาก รางวัล การลงโทษและการเลียนแบบ ซึ่งตัวแบบที่สำคัญที่สุดก็คือ พ่อแม่ ถ้าพ่อแม่ของตนเองแสดงพฤติกรรมให้เห็น เด็กก็จะกระทำตามมากกว่าที่จะเชื่อฟังสิ่งที่พ่อแม่สอนว่า การก้าวร้าวเป็นสิ่งที่ไม่ดี

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม Bandura (1976) อธิบายความก้าวร้าวเป็น 3 ลักษณะคือ

1. ลักษณะการเกิดความก้าวร้าว (Origin of Aggression) ลักษณะการเกิด

พฤติกรรมก้าวร้าว มาจาก

- การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง คือ การได้เรียนรู้จากการที่เราลงมือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองและได้รับผลนั้นๆ ตอบกลับมาก เช่น เมื่อเราแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เราได้รับรางวัล เสริมแรงหรือการลงโทษ พฤติกรรมก้าวร้าวจะเกิดขึ้นในครั้งต่อไป

- การเรียนรู้จากการสังเกต คือ การเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบหรือตัวอย่างของพฤติกรรมของผู้อื่น การสังเกตจะประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆ คือ

- การสังเกตลักษณะที่สำคัญของพฤติกรรม ที่บุคคลจะสามารถเรียนรู้จากตัวแบบได้ ซึ่งตัวแบบจะต้องมีความเด่น หรือการแสดงพฤติกรรมที่ชัดเจนในภาพรวม รวมทั้งความสามารถเฉพาะตัวของผู้สังเกตด้วย

- การจำ คือ การจดจำสิ่งต่างๆ ที่ได้จากการสังเกตตัวแบบ อาจจะจำในลักษณะของสัญลักษณ์ คำพูด หรือจินตภาพ เป็นต้น

2. ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความก้าวร้าว (Instigator of Aggression)

- อิทธิพลจากตัวแบบ ตัวแบบจะมีอิทธิพลที่สามารถจะทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ทั้งจากสถานการณ์จริงหรือจำลอง ดังเช่น ในชีวิตประจำวันของเราตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อเรามากที่สุด คือ ครอบครัว เพื่อน สังคม และสื่อสารมวลชน

- สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การทำร้ายร่างกาย การต่อสู้อ หรือการดูถูกเหยียดหยาม หรือการถอดถอนแรงเสริม ซึ่งจะทำให้เกิดความโกรธ หรือความคับข้องใจได้

- สิ่งจูงใจ การคาดหวังผลทางบวกจะสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เพราะได้รับแรงเสริมที่บุคคลคาดหวังมากกว่าการกระทำให้อื่นเจ็บปวดเป็นสิ่งที่กระตุ้น เช่น การที่นักศึกษาอาชีพโลตี แทนผู้อื่น จะสามารถทำให้เพื่อนให้การยอมรับ เป็นผู้นำ และเก่ง สิ่งที่มากระตุ้น คือ การได้รับการยอมรับและความพอใจ

- การควบคุมด้วยการสอน การอบรมเลี้ยงดูนั้น บุคคลจะถูกสอนหรือฝึกให้ต้องเชื่อฟังในสิ่งต่างๆที่เป็นกฎกติกา ระเบียบ หรือข้อบังคับต่างๆ เมื่อกระทำตามหรือเชื่อฟังผู้ที่ถูกสอนหรือฝึกจะได้รับรางวัล ส่วนผู้ที่ไม่เชื่อฟังก็จะได้รับการลงโทษแทน ซึ่งวิธีการลงโทษที่

รุนแรงต่างๆย่อมจะสามารถทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าวได้ จากการเกิดความรู้สึกโกรธ ความคับข้องใจและการได้เห็นแบบอย่างของผู้สอนหรือฝึกที่ก้าวร้าวด้วย

- การควบคุมด้วยสิ่งที่เป็นมายา (Delusional Control) มายา คือ สิ่งเร้าภายนอกที่เกิดจากความเชื่อที่ผิดๆ อาจจะทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าวได้

3. การเสริมแรงที่ทำให้ความก้าวร้าวคงอยู่ (Reinforcement of Aggression)

- แรงแเสริมภายนอก ถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับ แรงแเสริมพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นจะยังคงอยู่

- แรงแเสริมจากการสังเกต บุคคลจะสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรม ก้าวร้าวจากตัวแบบที่ได้รับรางวัลมากกว่าตัวแบบที่ไม่ได้รับรางวัล โดยตัวแบบพฤติกรรมก้าวร้าวที่ ได้รับรางวัลจะเป็นตัวแบบที่มีประสิทธิภาพ

- แรงแเสริมที่เกิดจากตนเอง เช่น การตำหนิ การนินทาผู้อื่น การดูต่ำผู้อื่นที่ ทำให้ผู้อื่นลดคุณค่าลงไป การกระทำเหล่านี้จะทำให้เรารู้สึกตนเองมีคุณค่ามากขึ้น ช่วยลดความ โกรธหรือความคับข้องใจลงได้

Sears (1969) เชื่อว่า พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม พฤติกรรมที่ไปสู่ เป้าหมาย ซึ่งจะเกิดมาจากประสบการณ์ แรงจูงใจ การเห็นตัวแบบ และการได้รับแรงแเสริม พ่อ แม่มีอิทธิพลในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กอย่างยิ่ง เพราะพ่อแม่มีหน้าที่ในการฝึกวินัยและให้ แรงแเสริมแก่เด็ก โดยเฉพาะถ้าการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ไม่เหมาะสมก็จะไม่สามารถนำเด็ก ไปสู่จุดมุ่งหมายได้ เด็กจะเกิดความคับข้องใจและตอบโต้สิ่งต่างๆ อย่างรุนแรง

Berkowitz (1965) กล่าวว่า ความคับข้องใจเป็นตัวที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าวแต่การ แสดงความก้าวร้าวจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มากกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม คือ แรงแรับภายในจะต้องสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่มาเร้า เช่น ถ้าความคับข้องใจน้อยถึงแม้ สถานการณ์จะเร้ามากก็อาจไม่เกิดความก้าวร้าว

2.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Personality Theories of Aggression)

McGargee (1966 อ้างถึงใน สุลล ชัดเชื้อ, 2535) ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของอาชญากรและแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ประการแรก คือ การที่บุคคลไม่สามารถควบคุมความ ก้าวร้าวของตนได้ หรือมีการยับยั้งการแสดงออกความก้าวร้าวได้น้อย มีความพร้อมที่จะ ตอบสนองความคับข้องใจด้วยความก้าวร้าว และประการที่สอง คือ การที่บุคคลควบคุม ความก้าวร้าวอย่างเรื้อรัง โดย McGargee สรุปว่า อาชญากรที่ร้ายแรงมักมาจากพวกที่ ควบคุมความก้าวร้าวมากเกินไป

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

กรมสุขภาพจิต (2547) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลายของและทะเลาะวิวาท คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูที่บิดา มารดา ผู้ปกครอง เป็นคนเจ้าอารมณ์ ใช้อำนาจบังคับดูว่า หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าวแสดงให้เห็นแบบอย่าง
2. การอบรมเลี้ยงดูที่บิดา มารดา ผู้ปกครอง ไม่สนใจ หรือตามใจมากเกินไป ทำให้เด็กเอาแต่ใจตนเอง แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวบุคคลในครอบครัว และกับบุคคลอื่นได้จนติดเป็นลักษณะนิสัย
3. ครอบครัวขาดความรัก ความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง ได้รับความเกลียดชัง ถูกลงโทษรุนแรง ได้รับความกดดัน เก็บกดความโกรธ แสดงพฤติกรรมในทางก้าวร้าวเป็นการระบายชดเชย
4. ถูกบุคคลอื่นใช้อำนาจ ช่มชู้ ไม่ได้รับความยุติธรรม แสดงออกเพื่อเป็นการตอบโต้ แก้ก้าน
5. มีปมด้อยด้านร่างกาย การเรียน พยายามสร้างปมเด่น
6. เลียนแบบอย่างจากสื่อภาพยนตร์ โทรทัศน์ที่รุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับ วรรณคดี มีทรัพย์ (2538) กล่าวถึงสาเหตุของความก้าวร้าวมาจาก 3 ด้านนี้ คือ

1. ด้านชีวภาพ ได้แก่ เรื่องราวของอินทรีย์หรือสิ่งที่ติดตัวมาตามธรรมชาติ เป็นได้ทั้งความผิดปกติเฉพาะตัวบุคคลหรือเป็นส่วนที่ได้รับถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม
2. ด้านจิตใจ ได้แก่ ส่วนที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวบุคคลที่ค่อยเป็นค่อยไปได้รับการส่งเสริมกระตุ้นให้เพิ่มมากขึ้นหรือน้อยลงบ้างจากวิธีการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวและสังคม เด็กแต่ละคนจะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากบุคคลอื่น มีอารมณ์ติดกายที่ไม่เหมือนกัน เด็กบางคนเสียงดัง บางคนขลาด เป็นต้น

3. ด้านสังคม ได้แก่ การกระตุ้นเสริมจากสิ่งแวดล้อมภายนอก สิ่งแวดล้อมที่มีส่วนอย่างมากในการกระตุ้นเสริมให้เด็กก้าวร้าวมากขึ้นรุนแรงขึ้น ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เด็กมีความยุ่งยากหรือคับข้องใจมากขึ้น การเสริมหรือให้รางวัลกับการแสดงความก้าวร้าว การได้เห็นตัวอย่างหรือมีตัวแบบของความก้าวร้าวให้ทำตาม และความกังวลรู้สึกผิดจากความประพฤติบางอย่างที่ได้กระทำไป โดย สุชา จันทน์อม (2541) กล่าวว่าสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวจะมาจากลักษณะการเลี้ยงดูของครอบครัวที่ เด็กอาจมาจากครอบครัวที่ยากจน บ้านแตก ขาดการดูแล เด็กไม่ได้รับการพักผ่อนหย่อนใจในทางที่ถูกต้องมากกว่า การที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองรักและตามใจลูกมากเกินไป ทำให้เด็กหวังและต้องการจะได้สิ่งต่างๆ จากเพื่อนที่ตามใจตนเอง เช่นเดียวกับที่ได้รับจากพ่อแม่ หรือการที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองบังคับเข้มงวดมากเกินไป ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่พึง

พอใจแล้วแสดงออกกับเพื่อนๆ หรือผู้อื่น เด็กรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ ทำให้ไม่มีความสุข ส่งผลให้เด็กไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ทำให้คิดว่าผู้อื่นไม่เป็นมิตรที่ดีกับตน บางครั้งเด็กไม่ชอบครู แต่ไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกขัดแย้งกัน และเก็บความรู้สึกนั้นมาแสดงกับเด็กคนอื่นๆ สอดคล้องกับ สยมพร เค-ไพบูลย์ (2547) กล่าวถึงสาเหตุของความก้าวร้าว มีหลายประการ เช่น ขาดความอบอุ่นในครอบครัว ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ พ่อแม่เลี้ยงดูเข้มงวดและเจ้าระเบียบเกินไปหรือพ่อแม่รักและปล่อยลูกตามสบายมากเกินไป ทำให้บางครั้งได้รับความยุติธรรมและไม่พอใจ เช่นกัน

จะเห็นได้ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจึงมีหลายสาเหตุเช่น การเลี้ยงดูของครอบครัว ความผิดปกติเฉพาะบุคคล แรงกระตุ้นจากภายนอกจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นต้น ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ควรจะหัดสังเกตพฤติกรรมของลูกอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีในชีวิตแก่ลูกด้วย

วิธีการลดและการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว

กรมสุขภาพจิต (2547) เสนอแนวทางช่วยเหลือแก้ไขเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวดังนี้ คือ สำหรับผู้ปกครอง ควรจะปฏิบัติดังนี้ คือ ศึกษาข้อมูล การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมในครอบครัว โดยพยายามเข้าใจปัญหา สาเหตุและมีส่วนร่วมในการแก้ไข รวมทั้งบิดามารดาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองและปฏิสัมพันธ์ตนเองและปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ให้เกิดความรักความเข้าใจครอบครัว เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในการระบายอารมณ์โกรธ โดยไม่ก้าวร้าวทะเลาะวิวาทหรือทำลายข้าวของ

สำหรับครู ศึกษานักเรียนเป็นรายกรณีและควรปฏิบัติดังนี้ คือ ให้ความเข้าใจ สนใจ รับฟัง คำพูด ความคิด ความรู้สึกในการกระทำ โดยการให้ประเมินผลที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น และชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการกระทำ แนะนำทางเลือกในการระบาย ความโกรธก้าวร้าว ความไม่พอใจ ในวิธีการที่เหมาะสม เช่น เล่นกีฬา ดนตรี งานศิลปะอื่นๆ ตามความสามารถ รวมทั้งการหาศักยภาพของตนเอง ส่งเสริม เปิดโอกาสให้แสดงออก เช่น เป็นผู้นำหรือสมาชิกกลุ่มกิจกรรม ชมรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ชมรมโต้วาที ชมรมกีฬา โดยใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้แรงเสริมทางบวก

สำหรับเพื่อนนักเรียน ควรปฏิบัติดังนี้ คือ ไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ช่วยกันร่วมป้องกันการเกิดเหตุการณ์ที่เป็นการกระตุ้นให้เกิดปัญหา โดยให้ร่วมกลุ่มกิจกรรมที่ได้แสดงความสามารถและได้รับการยอมรับ รวมทั้งการแสดงชื่นชมยินดีเมื่อมีพฤติกรรมที่ดี ซึ่ง สุชา จันทน์เอม (2541) ได้แนะนำวิธีการแก้ไขเด็กก้าวร้าวมีดังนี้ คือ

1. พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู จะต้องแก้ไขอย่างช้าๆ ด้วยความอดทนและใจเย็น

2. หาทางให้เด็กทำงานที่ใช้กำลังให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้และอื่น ๆ

3. ให้เด็กมีโอกาสดูระบายอารมณ์ที่ก้าวร้าวออกมาทางด้านศิลปะ ดนตรี การปั้น หรือแกะสลัก ซึ่งจะทำให้ไม่มีใครได้รับความเดือดร้อน

4. ผู้ใหญ่จะต้องพยายามเข้าใจ สร้างความเป็นเพื่อนกับเด็กและพยายามมองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับตัวเด็กลงเสียบ้าง

5. ให้เด็กมีความรับผิดชอบ โดยการยกย่องให้เป็นผู้นำหรือหัวหน้า

ตัวอย่างกิจกรรมหนึ่งของการลดปัญหาความรุนแรงและการทะเลาะวิวาทใน

โรงเรียนที่น่าสนใจ คือ โรงเรียนมัธยมวอลนัท ในเมืองแกรนด์ไฮส์แลนด์ รัฐเนบราสก้า โดยจัดทำนโยบายที่เรียกว่า Character Education Program ซึ่งครอบคลุมเรื่องต่างๆ เพื่อลดปัญหาความรุนแรงและการทะเลาะวิวาทภายในโรงเรียน เช่น การใช้โปรแกรมการระมัดระวังอันตราย จัดเจ้าหน้าที่ตำรวจมาดูแลความปลอดภัยให้ตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์รุนแรงต่างๆ ในโรงเรียน การป้องกันอันตรายในห้องเรียน ปรับคำนิยามของคำว่า "อันตราย" ใหม่ว่า คนอันตราย คือ คนที่อ่อนแอไม่ใช่คนเข้มแข็ง โดยโรงเรียนจัดให้มีกลุ่มจัดการเรื่องความโกรธ โดยเด็กอันตรายหรือกลุ่มคู่อริถูกจัดมาทำกิจกรรมร่วมกัน อาจจะนำมาถกปัญหาเกี่ยวกับการระมัดระวังตนเอง การดูแลสวัสดิภาพตนเองและผู้อื่น ให้เด็กท่องคำปฏิญาณ Purple Hands ในทุกๆ เข้า ก่อนการเริ่มเรียนว่า "เราจะไม่ใช่มือทั้งสองข้างและคำพูดในการทำร้ายตัวเองและคนอื่น" เป็นอุปายในการส่งเสริมให้เด็กมีความอดทน อดกลั้น แก่ปัญหาอย่างสันติ รวมทั้งในการสอนครูจะต้องเชื่อมโยงทักษะทางสังคมและทักษะในการจัดการความขัดแย้งและการควบคุมอารมณ์ให้แก่เด็กด้วย (सानปฏิรูป, 2546) ซึ่ง เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2546) เสนอวิธีลดแรงกระตุ้นความก้าวร้าว คือ

1. การเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก เริ่มจากการปฏิบัติต่อกันด้วยความสุภาพอ่อนน้อม การเคารพกฎระเบียบ การถ้อยที่ถ้อยอาศัย การใช้เหตุผลมากกว่ากำลัง การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นก่อน

2. ไม่ปล่อยปละละเลยเรื่องการรับสื่อ ควรแนะนำรายการโทรทัศน์ที่ส่งเสริมให้เด็กมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากกว่า และจำกัดเวลาในการดูอย่างเหมาะสม

3. การเลือกของเล่นและเกมต่างๆ ควรพิจารณาอย่างรอบคอบและให้เหตุผลในการอธิบายว่าสิ่งใดที่เขาเล่นได้ เพราะเหตุใด

4. การคบเพื่อนของลูก พ่อแม่ควรชี้แนะแนวทางการใช้เวลาบกับเพื่อนอย่างถูกต้องและมีวิจารณญาณ

5. จัดการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องและกระตุ้นให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี

ดังนั้น วิธีการที่จะลดและป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กลงได้นั้น ทั้งครู ผู้ปกครอง เพื่อนนักเรียนและตัวนักเรียนเองต้องให้ความร่วมมือ ทุกฝ่ายต้องหันหน้าเข้าคุยกันถึงแนวทางในทางแก้ไขปัญหานี้อย่างจริงจัง รวมทั้งวิธีการปฏิบัติแบบรูปธรรมที่สามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างแท้จริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

งานวิจัยในประเทศ

รังสิมา สีนะพงษ์พิพิธ (2540) ได้ศึกษาการวิจัยเรื่องผลของการใช้ตัวแบบในนิทานหุ่นมือต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนอนุบาลพุทธรักษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าร้อยละ 60% ของช่วงเวลาการสังเกต แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองได้ดูตัวแบบในนิทานประกอบหุ่นมือที่แสดงทักษะทางสังคมที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุมได้ดูนิทานประกอบหุ่นมือตามแบบเรียน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าว และนิทานประกอบหุ่นมือ ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวสูงที่ได้ดูตัวแบบในนิทานประกอบหุ่นมือที่แสดงทักษะทางสังคมที่เหมาะสมจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่าเด็กที่มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวสูงที่ได้ดูนิทานประกอบหุ่นมือตามแบบเรียนทั้งในระยะหลังทดลองและติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กที่มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวสูงที่ได้ดูตัวแบบในนิทานประกอบหุ่นมือที่แสดงทักษะทางสังคมที่เหมาะสมจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังทดลองและติดตามผล ลดลงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

हररररर ใกักรรร (2541) ได้ศึกษาการวิจัยเรื่องผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคอุดรดิตรดิตร อายุ 15-18 ปี จำนวน 20 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน 3 สัปดาห์ ระยะทดลอง 8 สัปดาห์ ระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมในระยะ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 8 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มในระยะทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 8 ครั้ง การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการใน 2 ลักษณะคือ การตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะก่อนการทดลอง และระยะสิ้นสุดการทดลอง และการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวแบบช่วงเวลา ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการทดสอบค่า t การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

(F-test) และการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Sheffe) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลอง น้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) และนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะเส้นฐาน ($p < .05$) และนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$)

Letendre (2003) ศึกษาเรื่องการสร้างทักษะทางสังคม (Prosocial Skill) และลักษณะของผู้นำในโรงเรียนและการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนจำนวน 794 คน เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและมาจากครอบครัวที่มีรายได้น้อย พบว่า ทักษะทางสังคมและการสร้างลักษณะของผู้นำสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนให้ลดลงได้

Berger (2005) ศึกษาเรื่องรายได้ ลักษณะของครอบครัวและพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายของเด็กกลุ่มตัวอย่าง คือ ครอบครัวจำนวน 2,760 ครอบครัวที่มีรายได้และลักษณะของครอบครัวแตกต่างกัน พบว่า รายได้ ลักษณะของครอบครัวมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายของเด็ก ส่วนใหญ่เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจะเป็นเด็กที่มาจากลักษณะของครอบครัวเดี่ยว และครอบครัวขยาย

ความรุนแรง

ความหมายของความรุนแรง

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ให้ความหมายของคำว่า ความรุนแรง (Violence) คือ การบังคับทางกายภาพ หรือการใช้กำลัง การข่มขู่ การต่อต้านบุคคลอื่นหรือการรวมกลุ่มเข้าต่อต้านผู้อื่น ส่งผลให้ผู้อื่นได้รับความบาดเจ็บหรือตายได้

Corsini (1999) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความรุนแรง หมายถึง พฤติกรรมที่ได้ทำร้ายหรืออันตรายต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่มีความเกลียดชังหรือการใช้กำลังทางกายโดยตรงต่อบุคคลและทรัพย์สิน

Stuart (1981) ให้ความหมายของคำว่า ความรุนแรง หมายถึง การกระทำใดๆ ที่เป็นการใช้กำลังและเจตนาประทุษร้าย ช่มชู้ หรือทำลายให้เสียหาย

กรมสุขภาพจิต (2546) ให้ความหมายของคำว่า ความรุนแรง (Violence) หมายถึง การใช้กำลังหรืออำนาจเพื่อคุกคามหรือทำร้ายตนเองและ/หรือผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บ เสียชีวิต และบาดแผลทางใจ โดยแบ่งชนิดความรุนแรง เป็น 3 ประเภท คือ

1. ความรุนแรงที่มีต่อตนเอง ได้แก่ การทำร้ายตนเอง การฆ่าตัวตาย
2. ความรุนแรงที่กระทำต่อบุคคลอื่นทั้งบุคคลใกล้ชิด เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน ญาติ เพื่อนร่วมชั้นเรียน ครู รวมทั้งบุคคลที่ไม่คุ้นเคย เช่น นักเรียนโรงเรียนอื่น บุคคลแปลกหน้า

3. ความรุนแรงที่ก่อขึ้นโดยกลุ่มบุคคล มวลชน เช่น การก่อจลาจล

โดยลักษณะของความรุนแรง พฤติกรรมความรุนแรงมีหลายลักษณะทั้งที่เป็นความรุนแรงทางด้านร่างกาย จิตใจและทางเพศ

อรอนงค์และคณะ (2542) ให้ความหมายของคำว่าความรุนแรง (Violence) หมายถึง พฤติกรรมและการกระทำใดๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งทางร่างกาย วาจา จิตใจ ทางเพศ โดยการบังคับขู่เข็ญ ทำร้าย ทุบตี เตาะตอ่ย ตลอดจนคุกคาม จำกัดและกีดกันสิทธิเสรีภาพทั้งในที่สาธารณะและในการดำเนินชีวิตส่วนตัว ซึ่งเป็นผลหรืออาจจะเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกาย และจิตใจแก่ผู้ถูกรกระทำ

พจนานุกรมของเวิลด์เน็ตออนไลน์ (WorldNet Dictionary, 2003 อ้างถึงใน webster dictionary, 2003) ให้ความหมายของคำว่า (Violence) ดังนี้ คือ

- การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากต่อต้านกับบุคคลที่กำลังต่อสู้ ในเวลาอันสั้นๆ
- ความพร้อมที่จะสร้างความรุนแรงหรือสร้างความโกลาหล
- สภาพการณ์ที่กำลังวุ่นวายหรืออลหม่านที่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บและการทำลาย

พจนานุกรมของเว็บสเตอร์ออนไลน์ (Webster's 1913 Dictionary, 2003 อ้างถึงใน webster dictionary, 2003) ได้ให้ความหมายของคำว่า (Violence) ดังนี้ คือ ลักษณะหรือสภาพการณ์ที่จะกลายเป็นความรุนแรง การกระทำที่ถูกกระตุ้นให้มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือคุณธรรม เช่น ความใจร้อน, หุนหันพลันแล่น

สรุปได้ว่า การใช้ความรุนแรง (Violence) หมายถึง พฤติกรรมหรือการแสดงออกที่รุนแรง เป็นพฤติกรรมที่แยกย่อยออกมาจากพฤติกรรมก้าวร้าว โดยความรุนแรงที่เกิดขึ้นมีทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นหรือเกิดขึ้นโดยกลุ่มบุคคล

รูปแบบของความรุนแรง

ความรุนแรงในครอบครัว

สำหรับจิตตินันท์ (2541) กล่าวถึง ความหมายของความรุนแรงในครอบครัว คือ

- การกระทำที่รุนแรงต่อคู่ครอง โดยเฉพาะฝ่ายหญิงที่ถูกฝ่ายชาย ตบ ตี เตะ ต่อย ฯลฯ กระทำร้ายร่างกายรุนแรงพบได้มากและมีแนวโน้มจะมากขึ้น เมื่อการครองชีพยากลำบากขึ้น

- การทำร้ายร่างกาย จิตใจ รวมถึงการล่วงเกินทางเพศต่อเด็กและการทอดทิ้งเด็กมีจำนวนมากแต่ตัวเลขนั้นไม่ทราบเพราะมักไม่เปิดเผยหรือให้ประวัติบิดเบือนและประชาชนก็มักคิดว่าเป็นเรื่องภายในครอบครัว จึงไม่สนใจเด็กที่ตกเป็นเหยื่อ

- การทอดทิ้งละเลยคนชราที่มีแนวโน้มจะมากขึ้นเพราะคนมีอายุมากขึ้น ในขณะที่ทั้งหญิงและชายต้องออกทำงานนอกบ้าน เพราะความจำเป็นทางเศรษฐกิจจึงปล่อยให้คนชราอยู่ตามลำพัง

ลักษณะของความรุนแรงในครอบครัวที่พบบ่อยมี 4 ประเภท คือ จำแนกตามผู้กระทำและผู้เป็นเหยื่อของความรุนแรง คือ

1. การข่มเหงทารุณภรรยา (Wife Abuse) เป็นความรุนแรงในครอบครัวที่สามีกระทำต่อภรรยา โดยใช้กำลังทำร้าย เช่น การตีเพื่อสั่งสอน การตบหน้า การเตะต่อยภรรยา จนได้รับความบาดเจ็บและเสียชีวิตได้

2. การข่มเหงทารุณบุตร (Child Abuse) เป็นความรุนแรงในครอบครัวที่เกิดจากการกระทำของพ่อแม่ที่มีลูก โดยการทำร้ายร่างกาย จิตใจ ทางเพศ การทอดทิ้งไม่ดูแลพฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงความรุนแรงต่อลูก ดังนี้ คือ โยนสิ่งของใส่บุตร ผลัก กระชาก เขย่าตบหน้า ตีกัน ด้วยมือ เตะ กัด ต่อย ตีด้วยไม้หรือของบางอย่าง ตบตีอย่างรุนแรง ชูด้วยมีดหรือปืนและใช้มีดหรือปืน

3. การข่มเหงทารุณกันเองระหว่างพี่น้อง (Sibling Abuse) ความรุนแรงลักษณะนี้มักจะเกิดขึ้นบ่อย แต่มักถูกมองว่าไม่สำคัญ เพราะถือว่าการชกต่อย ทะเลาะวิวาทกันเป็นเรื่องปกติระหว่างพี่น้อง

4. การข่มเหงทารุณผู้สูงอายุ (Elder Abuse) เกิดจากการกระทำของลูกหลานที่มีต่อผู้สูงอายุ เช่น การทอดทิ้ง ไม่ดูแล เป็นผู้สูงอายุที่ต้องอาศัยลูกหลาน จึงมีไม่น้อยที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ถูกส่งตัวไปยังสถานสงเคราะห์คนชราจำนวนมาก (พรเพ็ญ เพชรสุขวิทยา, 2530)

ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวนับวันจะรุนแรงยิ่งขึ้นมากขึ้นในสังคมไทย สภาพสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง กลายเป็นเออาร์ตเอาเปรียบ แก่งแย่งแข่งขัน ต้องต่อสู้กับสภาพเศรษฐกิจ จนทำให้เกิดความเครียด นำไปสู่การใช้ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม ลักษณะของความรุนแรงในครอบครัว ส่วนใหญ่จะเกิดจากคู่สมรส ความสัมพันธ์ไม่ดี หรือมีความสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์ต่อกัน ทำให้มีโอกาสหรือเป็นสัญญาณที่จะก่อให้เกิดความรุนแรงขึ้นในครอบครัว ซึ่งมีลักษณะดังนี้ คือ ชูให้กลัว ชื่นใจ ต่างคนต่างอยู่ไม่สนใจกัน กลบเกลื่อน ปฏิเสธ ไม่สนใจดูแลลูกปล่อยยละเลย ใช้ลักษณะของความเป็นชาย มีการทำงานอยู่ฝ่ายเดียวและบังคับขู่เข็ญ ซึ่งจากลักษณะของความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัว จนในที่สุดไม่สามารถเยียวยาหรือให้ความช่วยเหลือได้ทัน ก็มักจะเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อน นั่นคือ ความตายของคู่สมรสอีกฝ่ายหนึ่ง พร้อมกับความสูญเสียและผลกระทบที่เกิดขึ้นแก่ครอบครัวและสังคม (ศิริรัตน์ แอดสกูล, 2545) ซึ่งจะสอดคล้องกับ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2544) กล่าวถึงรูปแบบของการใช้ความรุนแรงในครอบครัวลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. การทำร้ายร่างกายคู่สมรส มักเกิดขึ้นโดยที่สามีเป็นฝ่ายทำร้ายภรรยา
2. การทำร้ายเด็ก ความขัดแย้งอาจมาลงกับเด็ก โดยเด็กถูกทำร้ายจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง อาจจะเป็นบิดาหรือมารดาก็ได้ มีบ่อยๆที่ฝ่ายมารดาลงมือกระทำเพราะความเก็บกดและคับข้องใจที่มีกับสามีของตน
3. การทำร้ายผู้สูงอายุ ในครอบครัวชายที่ป่วยตายยากกลับกลายเป็นผู้พึ่งพิงลูกของตน บางครั้งความกดดันในครอบครัวก็ไปลงเอยกับผู้สูงอายุ โดยการใช้ความรุนแรงทางกายหรือโดยการทอดทิ้งไม่ดูแลบุพการีของตน
4. การช่มชื่นคู่สมรส บางคนอาจคิดว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะมีการช่มชื่นคู่สมรส ในเมื่อทั้ง 2 ฝ่ายเป็นสามีภรรยาแล้ว แต่ในความเป็นจริงมีบ่อยๆ มีผลของปัญหาในครอบครัวทำให้ฝ่ายภรรยาไม่มีความต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์กับสามี สามีจะใช้วิธีบังคับข่มขู่ที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วย จึงเรียกว่า การช่มชื่นคู่สมรส บางครั้งการทำร้าย ช่มขู่ อาจรุนแรงถึงขั้นทำให้ฝ่ายภรรยาบาดเจ็บหรือเสียชีวิต หรือในทางกลับกัน ภรรยาอาจคับแค้นและตอบโต้จนฝ่ายสามีบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้เช่นกัน
5. การมีเพศสัมพันธ์ในครอบครัว โดยมากมักเกิดขึ้นโดยพ้อเลี้ยงกับลูกสาว หรือบางทีกับลูกชาย แต่ทั้งนี้อาจเป็นบุคคลอื่นใดในครอบครัว เช่น ปู่ ลุง อา น้า พี่ชาย เป็นต้น จัดว่าเป็นปัญหาที่เลวร้ายที่สุดอย่างหนึ่งในครอบครัว โดยเด็กจะได้รับบาดเจ็บทางจิตใจอย่างมากจากการกระทำดังกล่าว ซึ่งสาเหตุความรุนแรงในครอบครัวส่วนใหญ่ คือ การทะเลาะวิวาททุบตีทำร้ายซึ่งกันและกัน ส่วนใหญ่มีผลมาจากเราต่างฝ่ายต่างสื่อกันไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจตัวเอง ไม่เข้าใจผู้อื่น

อรอนงค์ อินทรจิตร และคณะ (2542) กล่าวถึงสาเหตุของความรุนแรงในครอบครัวมาจาก

- การขาดความพร้อมในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล มาจากไม่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเข้าใจ ความเมตตาและเอื้ออาทรต่อกันในสมาชิกของครอบครัวหรือเติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่ชอบแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงต่อกัน ทั้งทางร่างกาย วาจา และทัศนคติที่มีต่อเพศตรงข้ามในทางลบ ทำให้เกิดการซึมซับเอาพฤติกรรม การกระทำ การใช้วาจาและความคิดที่นำไปสู่การเบียดเบียนและการเอาเปรียบทางเพศ

- ทัศนคติ ค่านิยม และความเชื่อที่ถูกถ่ายทอดมาจากศิลปะ วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีที่ให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่า ผู้ชายคือผู้นำ มีสิทธิมากกว่าผู้หญิง เป็นต้น

- สังคมและสิ่งแวดล้อมในสังคมที่เอื้ออำนวยให้เกิดความรุนแรง เช่น การยอมรับว่าการที่สามีภรรยาทะเลาะวิวาทตบตีกันเป็นเรื่องธรรมดาหรือ "สื่อ" ต่างๆ ที่นำภาพและพฤติกรรมความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ มาเสนอจนกลายเป็นเรื่องธรรมดาและเคยชิน

- ประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจและไม่ตระหนักถึงคำว่า สิทธิส่วนบุคคล สิทธิสตรี ตลอดจนสิทธิเด็ก เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจ ก็ไม่สามารถปกป้องสิทธิส่วนบุคคลของตนได้ ทำให้เกิดการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล สิทธิสตรีและสิทธิเด็กกันเรื่อยมา

- กฎหมายและข้อบังคับทางสังคม ไม่เอื้ออำนวยในการลงโทษผู้กระทำความผิดทางเพศอย่างรุนแรงและยับยั้ง ทำให้เห็นว่า ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องส่วนบุคคล ไม่ใช่ปัญหาของคนในสังคมโดยส่วนร่วม ทำให้ชาวบ้านไม่ยุ่งเกี่ยว เป็นการส่งเสริมให้ความรุนแรงดำเนินต่อไป

- ความเจ็บป่วยทางจิตใจ อាកารทางจิตและทางประสาทและการตกเป็นทาสของสุราและยาเสพติดอื่นๆ เป็นอีกสาเหตุหนึ่งนำไปสู่พฤติกรรมที่รุนแรงในครอบครัวและสังคม โดยส่วนรวม เช่น การฆ่าหรือทำร้ายลูกเมียเป็นประจำ เมื่ออยู่ในอาการเมาสุราหรือยาบ้าออกฤทธิ์หรือเกิดอาการประสาทหลอน ตลอดจนถึงการฆ่าตัวตาย ฆ่าบุคคลอื่นด้วยโดยวิธีการต่างๆ

ศิริรัตน์ แอดสกูล (2545) กล่าวถึงบทบาทของสังคมที่จะสามารถช่วยลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้ ดังนี้

1. สร้างความตระหนักรู้และการยอมรับนับถือในขอบข่ายสิทธิส่วนบุคคลของหญิงที่ตนรัก คือ ไม่ว่าภรรยาจะทำอะไร สามีก็ไม่มีสิทธิที่จะทุบตี นั่นคือ ทั้งสองฝ่ายต้องเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน

2. การทำความรุนแรงในครอบครัว เกิดขึ้นกับครอบครัวทุกระดับชั้น การศึกษาและฐานะ นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้น สังคมจึงตระหนักว่า ความรุนแรงในครอบครัว เป็นเรื่องของทุกคน ไม่ใช่เป็นเรื่องของคนใดคนหนึ่ง ดังนั้นวิธีการอาจเป็นดังนี้

2.1 เป็นตัวแบบบทบาทแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะบุคคลที่ใช้ความรุนแรง ทำให้เขาเห็นว่า เขาเป็นบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ เราต้องการที่จะช่วยเหลือเขา เนื่องจากพฤติกรรมของเขาไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม

2.2. เมื่อเห็นการกระทำความรุนแรงในครอบครัว ก็ควรจะเสนอเรื่องราว ให้สังคมรับรู้ ซึ่งจะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบรรทัดฐานในสังคมที่เกี่ยวกับความรุนแรงในสังคมขึ้นมาใหม่

2.3 เมื่อมีความรุนแรงเกิดขึ้นในครอบครัวใด ควรเข้าไปให้ความช่วยเหลือ ไม่ควรที่จะปล่อยให้ครอบครัวที่มีความรุนแรงปลีกตัวออกจากสังคม

2.4 เป็นตัวแบบแก่เด็กที่ขาดรูปแบบการดำเนินชีวิตในเชิงบวก โดยการให้คำชี้แนะ การให้ความสนับสนุนและช่วยเหลือในการวางแผนการดำเนินชีวิต

2.5 ใช้บทบาทในการเป็นผู้นำในองค์กรในการที่จะเสนอเรื่องราวต่อต้านการกระทำรุนแรงในครอบครัว

3. พฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ เป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่ความรุนแรงในครอบครัว ดังนั้นหากคนในสังคมมีความสำรวมทั้งกาย วาจา ใจอยู่ในศีลธรรม ก็จะสามารถลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัวได้

ปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัว เป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความเสียหายและเป็นอันตราย ปัญหาเรื่องนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน เพราะเป็นเรื่องของอารมณ์ ค่านิยม ตลอดจนประเพณีวัฒนธรรม ดังนั้นชุมชนและสังคมก็ควรมีบทบาทในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งของครอบครัวด้วย เพราะปัญหาเรื่องความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องที่เราทุกคนสามารถช่วยกันแก้ไขได้ ถ้าทุกคนช่วยกันเมื่อแผ่ความรัก ความปรารถนาดีแก่กัน หันหน้าคุยกันด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ ปัญหานี้ก็จะลดลงอย่างแน่นอน

ความรุนแรงที่มีต่อผู้หญิงและเด็ก

กฤตยา อาชวนิจกุล (2542) กล่าวว่า ความรุนแรงต่อผู้หญิง คือ ความรุนแรงแบบหนึ่งที่มีทั้งแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา ประเภทเริ่มต้นจากการด่าทอ ลงมือทำร้าย จนถึงต้องฆ่าให้ตาย ซึ่งเป็นความรุนแรงทางตรงที่เห็นชัด และมีทั้งที่ซ่อนเร้นไม่เห็นชัดเจน รูปแบบของความรุนแรงต่อผู้หญิงจึงมีมากกว่าการทำร้ายร่างกาย แต่รวมถึงการทารุณจิตใจ การข่มขู่ การกักขัง การขู่รีดเอาใจเปรียบ การเลือกปฏิบัติ การควบคุมและบังคับ นั่นคือ ความรุนแรงต่อผู้หญิง

ซึ่งมีรากเหง้ามาจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างความเป็นหญิงและเป็นชายนั่นเอง ส่วนการกระทำทารุณหรือรุนแรงในเด็กนั้น จะออกมาใน 3 ลักษณะ คือ

1. ด้านร่างกาย ในลักษณะการถูกทำร้ายจากการใช้หรือไม่ใช้อาวุธ เช่น การใช้กำลังตบ ตี เตะ ต่อย การใช้อาวุธต่างๆ ซึ่งสามารถทำให้เด็กได้รับความบาดเจ็บได้
2. ด้านจิตใจ โดยแสดงออกจากคำพูดหรือท่าทางที่แสดงการปฏิเสธ ข่มขู่ เช่น การพูดประชดประชัน การพูดข่มขู่ เป็นต้น
3. ด้านทางเพศ อาจจะมาจากการพฤติกรรมของบิดา มารดาใช้กำลังข่มเหงเด็กหรือเป็นเครื่องตอบสนองอารมณ์ทางเพศ ทำให้เด็กได้รับความบอบช้ำทางจิตใจและร่างกาย (พรรณี เอื้อวัฒนา, 2542)

ดังนั้นผู้หญิงและเด็กที่ถูกกระทำทารุณหรือใช้ความรุนแรง จะต้องตระหนักในสิทธิส่วนบุคคล สิทธิเด็กและสิทธิสตรีและเรียกร้องความเป็นธรรมให้กับตนเอง เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนบรรทัดฐานทางสังคมใหม่

ความรุนแรงในโรงเรียน

กรมสุขภาพจิต (2546) กล่าวว่า การใช้ความรุนแรงในโรงเรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกหลายรูปแบบ เช่น การรังแก กลั่นแกล้ง การข่มขู่ คุกคาม การใช้กำลังต่อสู้ ทำร้ายกัน การใช้วาจาหรือท่าทางให้อีกฝ่ายรู้สึกอับอาย หรือเจ็บปวดทางจิตใจ การใช้อาวุธทำร้ายกัน การปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม เช่น บางกลุ่มได้สิทธิพิเศษบางอย่างหรือความผิออย่างเดียวกันแต่การลงโทษต่างกันหรือการใช้อคติ และการล่วงละเมิดทางเพศ

Brendtro and Long (1995) กล่าวถึงสาเหตุของความรุนแรงในโรงเรียนที่พบดังนี้

1. เนื่องจากลักษณะของครอบครัวมักเป็นครอบครัวเดี่ยว หย่าร้าง พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูกเพราะต้องทำงาน บางครั้งพ่อแม่ติดยาเสพติด เด็กจึงไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว จึงทำให้เด็กรู้สึกขาดความอบอุ่นและไม่มั่นใจตนเอง
2. ความเครียดหรือความกังวลที่เกิดขึ้น จากหลายๆ สาเหตุทั้งจากที่บ้าน ตัวเอง หรือความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ความขัดแย้งต่างๆ หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย เมื่อสะสมไว้มากๆ นานๆ จะเกิดผลเสียต่อตนเอง เมื่อมาถึงโรงเรียนก็จะเกิดความเครียด ทำให้บางครั้งเกิดอาการต่อต้านและใช้ความรุนแรงเพื่อจัดการความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้
3. วัฒนธรรมของความรุนแรง เช่น ความรุนแรงทางการเมือง สังคม อาชญากรรม การเล่นเกมกีฬาบางชนิด หรือแม้กระทั่งความรุนแรงที่มาจากสื่อมวลชนเอง เหล่านี้จะทำให้เด็กเกิดความคุ้นเคย

4. ความผิดปกติของสมอง อาจมีสาเหตุมาจาก ความผิดปกติมาตั้งแต่กำเนิด หรือมาจากการใช้ยาเสพติดต่างๆ

ความรุนแรงในสังคม

นูซนาถ เมฆสีทอง (2547) กล่าวว่า การใช้ความรุนแรงในสังคม หมายถึง การปล่อยปละละเลยไม่ให้ความสำคัญหรือความสนใจ การขัดขวางความก้าวหน้า การจำกัดสิทธิทางสังคมพืงมี เป็นต้น

ความรุนแรงและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

Hirschi (1969) อธิบายการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนโดยมีปัจจัยสำคัญ ดังนี้ คือ

1. ความผูกพัน (Attachment) เมื่อเด็กหรือเยาวชนขาดความสัมพันธ์ที่ดี หรือไม่มีความผูกพันต่อสิ่งใดเลย ไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว โรงเรียน เพื่อน ชุมชนและสังคม เขาก็จะไม่จำเป็นต้องคิดหรือสนใจในสิ่งที่คิดหรือตัดสินใจที่ทาลงไป ซึ่งบางครั้งเป็นการตัดสินใจที่ผิด ไม่สนใจในบรรทัดฐานที่ควรปฏิบัติในสังคม

2. การผูกมัด (Commitment) คือ การที่เด็กกระทำหรือมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าต่อการทำสิ่งในสิ่งหนึ่งที่ดี ในที่นี้ เด็กที่กระทำผิด มักจะขาดหรืออาจจะรวมกลุ่มกันไปในทางที่ผิดได้ ไม่มีการตั้งมั่นในการดำรงชีวิต เพราะถ้าเรามีความตั้งมั่นในการกระทำในสิ่งที่ดีแล้ว จะไม่กระทำอะไรที่ผิดกฎหมายเด็ดขาด

3. การเกี่ยวข้อง (Involvement) การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น แต่เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดมักจะใช้เวลาว่างหรือการเข้าร่วมในสิ่งต่างๆหรือกิจกรรมที่น้อยเกินไปหรือการใช้เวลาที่มีไปในทางที่ผิดๆ

4. ความเชื่อ (Belief) เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดมักจะมีฝืนที่จะเชื่อหรือปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมที่ดี

ทฤษฎีวิวัฒนาการมอง

วิวัฒนาการมอง หมายถึง บรรทัดฐาน ค่านิยม หรือวัฒนธรรมที่คนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสร้างขึ้นมา และอาจจะแตกต่างจากคนแต่ละกลุ่มในสังคม ซึ่งอาจแตกต่างออกไปทางภาษา คำพูด การแต่งกายประเพณีเฉพาะหรือพิธีกรรมที่มีในวัฒนธรรมมองนั้น

ทฤษฎีของ Albert Cohen (1955) ซึ่งได้อธิบายว่า เด็กที่อยู่ในวัฒนธรรมมองนี้จะมาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ โดยเด็กจะไม่ได้รับการสั่งสอนแบบชนชั้นกลาง เนื่องจากกฎเกณฑ์หรือบรรทัดฐานต่างๆ ถูกสร้างมาจากชนชั้นกลาง เด็กอาจจะยอมรับจากการได้รับค่านิยมจากชนชั้น

กลางแต่ไม่มีทางที่จะได้สิ่งเหล่านั้นมา ดังนั้นจึงเกิดเป็นวัฒนธรรมรองที่สร้างขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อความคับข้องใจเพื่อที่จะได้มีฐานะเดียวกับชนชั้นกลางซึ่งทำให้เกิดวัฒนธรรมที่แตกต่างออกไปจากค่านิยมของชนชั้นกลาง ลักษณะของเด็กที่อยู่ในกลุ่มนี้จะรู้สึกสนุกที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนสามารถกระทำผิดได้อย่างมากมาย เช่น การขโมย ไม่มีการคิดวางแผนเรื่องในอนาคต เน้นความสุขในระยะสั้นมากกว่าระยะยาว รวมทั้งมักจะรวมกลุ่มกันเพื่อต่อต้านจากการบังคับภายนอก เช่น โรงเรียน ครอบครัว ซึ่งการรวมกลุ่มกันเองจะมีลักษณะเป็นกลุ่มกันอย่างเหนียวแน่น ยึดค่านิยมกลุ่มตนเองเป็นหลัก ไม่ยึดติดกับกฎระเบียบ ไม่มีผู้ให้ความเคารพนับถือ

ทฤษฎีของ Richards Cloward และ Lloyd E. Ohlin (1960) อธิบายว่า สภาพแวดล้อมในสภาพปิดหรือไม่เอื้ออำนวยเป็นปัจจัยที่ผลักดันให้เด็กกระทำผิด และโอกาสที่จำกัดในการที่จะทำในสิ่งที่ถูกกฎหมาย ซึ่งสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกระทำผิดของเด็กมี 2 ลักษณะคือ

1. ที่อยู่อาศัยอยู่ในสลัม ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงมากที่จะมีการกระทำในสิ่งที่ผิดกฎหมายอยู่บ่อยๆ การอาศัยแฝงตัวของอาชญากรในรูปแบบต่างๆ ซึ่งเด็กจะได้เห็นรูปแบบของการกระทำผิดอยู่บ่อยๆจนชิน และขาดตัวแบบที่ดี จึงเลือกที่จะกระทำตามรูปแบบที่เห็น

2. บริเวณที่อยู่อาศัยไม่มีความแน่นอนและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การอาศัยอยู่ของประชากรจะแออัด เด็กที่อาศัยอยู่ในบริเวณเหล่านี้จึงมักจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือใช้ความรุนแรงเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับ

สาเหตุของความรุนแรง

สาเหตุและปัจจัยต่างๆที่ทำให้บุคคลใช้ความรุนแรงได้นั้น แบ่งออกเป็นปัจจัยต่างๆ 3 ปัจจัย ดังนี้ คือ

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น การขาดทักษะที่ดีในการอยู่ร่วมกัน เช่น ทักษะในการติดต่อสื่อสาร การจัดการกับอารมณ์และความเครียดและปัญหาทางสุขภาพจิต การติดยาหรือสิ่งให้โทษต่างๆเป็นผลทำให้ประสาทและสมองถูกทำลาย มีอาการจิตผิดปกติ ก้าวร้าวทำร้ายผู้อื่น การเห็นแบบอย่างของการใช้ความรุนแรงอยู่เป็นประจำ จนคิดว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยการใช้ความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ

2. ปัจจัยจากการเลี้ยงดูของครอบครัว เช่น การขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้องและเหมาะสม เกิดปัญหาครอบครัวแตกแยก พ่อแม่หย่าร้าง ขาดความอบอุ่น สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นอันธพาล

3. ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมในสังคม เช่น ความไม่เท่าเทียมกันในทางสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้มีการแข่งขันกันสูง มีค่านิยมทางวัตถุ มีคนยากจนเพิ่มขึ้น อิทธิพลจากสื่อต่างๆที่แสดงออกถึงความเหี้ยมโหด การใช้ความรุนแรง การกระทำทารุณและอาชญากรรม ซึ่งเป็น

แบบอย่างที่ไม่ดี รวมทั้งมาตรการในการดูแลป้องกันทางสังคมยังขาดประสิทธิภาพ ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เป็นปัญหาทางด้านความรุนแรงได้ดีเท่าที่ควร (นุชนาถ เมฆสิทธิ์ทอง, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับที่ กรมสุขภาพจิต (2546) แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ความรุนแรงมาจากปัจจัยต่างๆ เช่น

1. ปัจจัยระดับบุคคล มาจากการประสบปัญหาวิกฤตแล้วหาทางออกไม่ได้ มองการใช้ความรุนแรงเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยใช้แอลกอฮอล์และยาเสพติด เคยเป็นเหยื่อของการใช้ความรุนแรงมาก่อน เข้าถึงอาวุธได้ง่าย มีความผิดปกติในสมองและไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและมีภาวะหวาดระแวง

2. ปัจจัยระดับครอบครัว ครอบครัวให้การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การปกป้องมากเกินไป เด็กที่ไม่ได้เรียนรู้ที่จะเผชิญความผิดหวังและการแก้ไขปัญหา หรืออาจจะเลี้ยงดูโดยใช้อารมณ์ ใช้ความรุนแรง ทำให้เด็กเคยชินและเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาคับด้วยอารมณ์และความรุนแรง ปล่อยปละละเลย ทำให้เด็กขาดความรักความอบอุ่นและรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า

3. ปัจจัยระดับสังคม เช่น สภาพความเป็นอยู่ที่แออัด ตึงเครียด เต็มไปด้วยแหล่งอบายมุข มีความยากจน ขาดแคลนทางเศรษฐกิจสังคม มีค่านิยมที่เอื้อต่อการใช้ความรุนแรง เช่น ให้ความสำคัญกับศักดิ์ศรีในทางที่ผิด การเปิดรับสื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ วิดีโอเกมส์ที่สื่อเรื่องการใช้ความรุนแรง โดยขาดการควบคุม รวมทั้งการขาดการควบคุมเรื่องการใช้อาวุธปืนและการซื้อหาอาวุธปืนได้ง่าย ความรุนแรงในปัจจุบัน แบ่งได้ 3 ระดับ คือ ระดับสังคมทั่วไป เช่น ปัญหาอาชญากรรมต่างๆ ที่พบเห็นได้ทางสื่อมวลชน ระดับครอบครัว เช่น สามีทุบตีภรรยา ภรรยาทำร้ายสามี พ่อแม่กระทำทารุณกรรมลูก ฯลฯ ซึ่งความรุนแรงในครอบครัวนี้มักไม่ค่อยปรากฏเป็นข่าว ไม่มีการจัดเก็บสถิติ จึงถือว่าเป็นความรุนแรงที่แอบแฝงอยู่ทั่วไปและระดับโรงเรียน เช่น เด็กโตรังแกเด็กเล็ก แก๊งเด็กอันธพาล เล่นการพนัน ติดยาเสพติดและรีดไถเด็กที่อ่อนแอกว่า นอกจากนี้ สื่อมวลชนโดยเฉพาะโทรทัศน์และวิดีโอเกมจะมีส่วนผลักดันให้เยาวชนมีพฤติกรรมรุนแรงมากกว่าสิ่งอื่นๆ (กรมสุขภาพจิต, 2542)

ดังนั้นเมื่อหันกลับมามองหรือพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นปัจจุบันใช้ความรุนแรงมากขึ้น เช่น ทำร้ายร่างกาย การยกพวกตีกัน การฆ่า การทรมาน การข่มขืน เป็นต้น มักจะเกิดจากปัจจัยเสี่ยง เช่น ลักษณะของครอบครัวมักจะแสดงพฤติกรรมรุนแรง เช่น สามีภรรยาทะเลาะตบตีกันต่อหน้าเด็ก หรือการถูกทารุณต่างๆ เช่น การตี ฆาตกรรม หรือใช้เตารีดนาค เวลาที่เด็กกระทำผิดและต้องการสอนให้หลบจำ สิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นบ่อยๆ จะทำให้เด็กเกิดความซึมเศร้าการใช้ความรุนแรงอย่างไม่รู้ตัว เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รวมทั้งอาจเกิดความเครียด ความกดดันต่างๆ เกิดอาการเก็บกด จนทำให้ลึกลงๆ เกิดความรู้สึกอยากจะทำร้ายและเอาชนะด้วยการทำทารุณผู้อื่น โดยมักจะติดยาเสพติดประเภทต่างๆ เช่น สุรา ซึ่งการดื่มสุราบ่อยๆ

นั้นจะทำให้ขาดสติในการคิดและไตร่ตรองที่ดี กล่าวทำอะไรที่บ้าบิ่นและรุนแรงกว่าปกติหลายเท่า เพราะยาเสพติดจะสามารถไปทำลายสมองได้ ซึ่งอาจเข้าร่วมการเป็นแก๊ง หรือมาจากการถูกบังคับหรือโดนรังแกบ่อยๆ จึงทำให้อยากเป็นคนมีเพื่อน อยากมีกลุ่ม มีอำนาจ มีพรรคพวกที่สามารถตอบสนองความต้องการในทุกๆ สิ่งด้วยกันได้ ทำให้บางครั้งเกิดพฤติกรรมที่แสดงออกไปในทางที่ผิดๆ เช่น หนีโรงเรียน การข่มขู่ รัวไถเงินจากเพื่อน (สยมพร เค โปบูลย์, 2547)

ซึ่งบางครั้งเองพ่อแม่และสังคมก็มีส่วนที่สร้างความกดดันให้กับตัวเด็ก เช่น ในประเทศฮ่องกง ระบบการสอบคัดเลือกเด็กเข้าเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาฮ่องกง ใช้วิธีการประเมินจากคะแนนสะสมตั้งแต่ชั้น ป.1-ป.5 และจากผลการสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการอีก 2 ครั้ง ในชั้นป.6 และพ่อแม่ชาวฮ่องกงก็มีส่วนสร้างความทุกข์ให้ลูกได้มากโดยการกดดันให้ลูกสอบเข้าโรงเรียนที่มีชื่อเสียง แต่ส่วนใหญ่พ่อแม่ก็มักจะผิดหวังเมื่อลูกไม่สามารถเรียนในโรงเรียนที่มีชื่อติดอันดับได้ จึงทำให้เด็กส่วนใหญ่เกิดความเครียดและนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตาย เช่น การกระโดดตึก ซึ่งมีผลมาจากโรงเรียน ครอบครัว สื่อต่างๆ และรัฐบาล การฆ่าตัวตายจึงเป็นอันดับหนึ่งของการตายของนักเรียนอายุ 15-24 ปี (सानปฏิรูป, 2547) เหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สามารถจะทำให้เพิ่มความรุนแรงในการกระทำผิดสูงขึ้น กลายเป็นฆาตกร โดยอาจจะใช้อาวุธ เช่น ปืน มีด ซึ่งหาได้จากบ้าน เพื่อน ขโมยหรือซื้อจําพวกผิดกฎหมาย เมื่อถูกจับในข้อหาทำร้ายร่างกายตั้งแต่บาดเจ็บจนถึงตาย

จะเห็นได้ว่า สาเหตุที่เด็กใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา มีหลายเหตุปัจจัยด้วยกัน เช่น รู้สึกว่ามีปมด้อย รู้สึกว่าตนเองต่ำต้อยและด้อยค่า มักอ้างเรื่องศักดิ์ศรี หรือทนการถูกดูถูกไม่ได้ ความโกรธ คับข้องใจหรือขาดการควบคุมอารมณ์ที่ดี การเลี้ยงดูของบิดามารดาขาดความรักเอาใจใส่ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี การดื่มสุราและใช้ยาเสพติด เหล่านี้สามารถกระตุ้นให้เกิดความรุนแรงได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

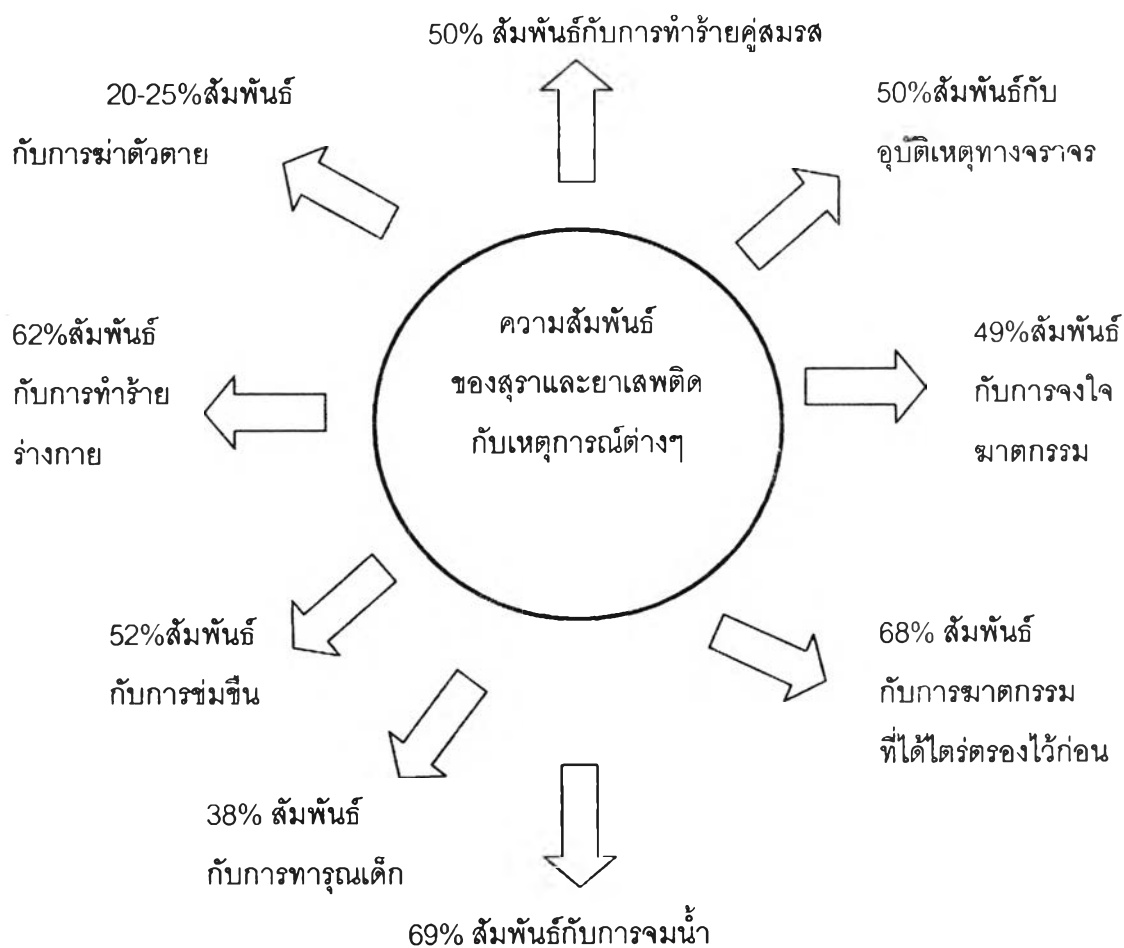
ปัจจัยภายนอกที่กระตุ้นให้เกิดความรุนแรง

ปัจจัยภายนอกต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแต่สามารถส่งผลให้เกิดความรุนแรงได้ทั้งสิ้น ดังนี้ คือ

1. การใช้ยาเสพติดและการดื่มสุรา

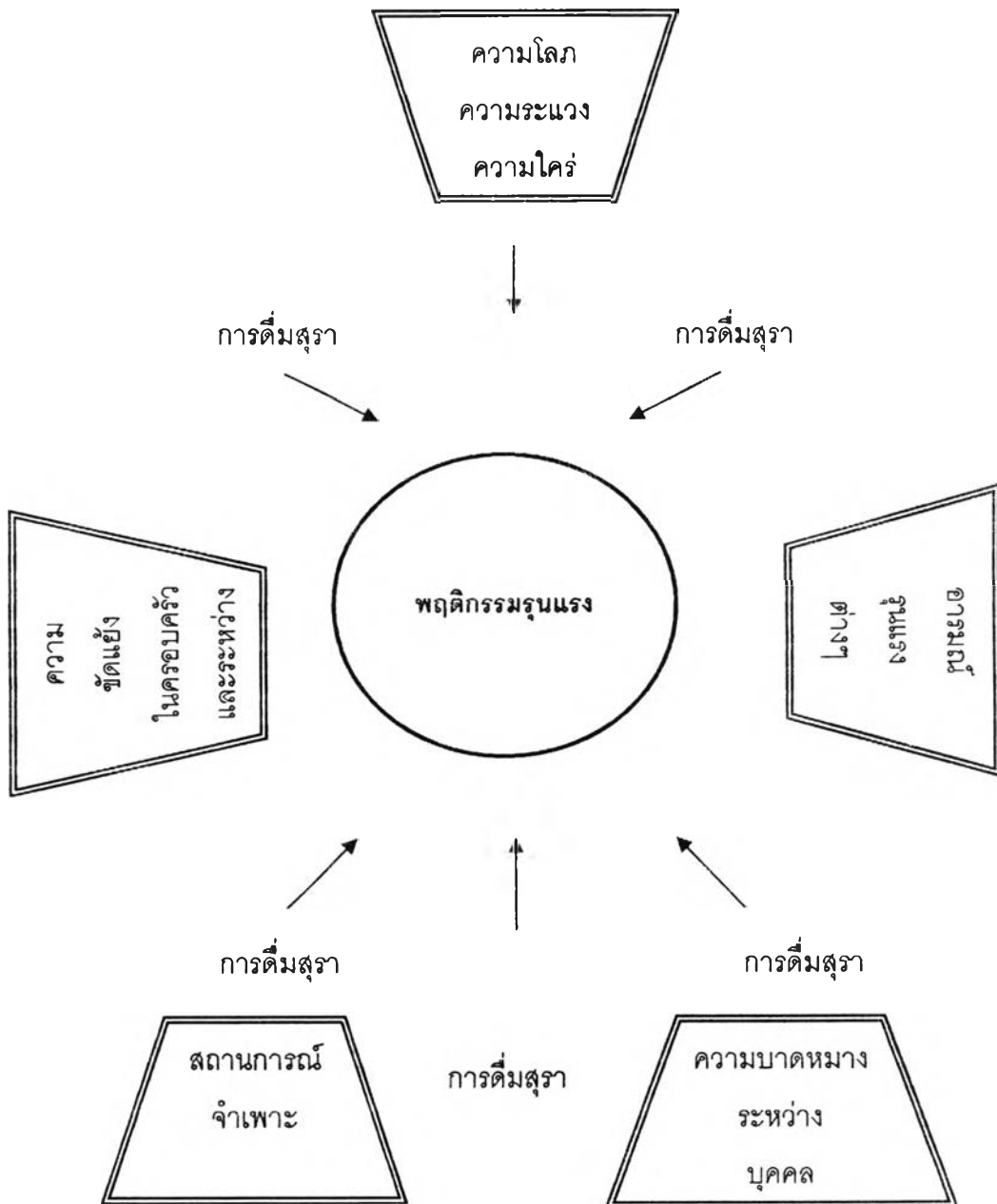
การใช้ยาเสพติดและการดื่มสุราเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถกระตุ้นให้เด็กใช้ความรุนแรงได้ เพราะหลังจากเสพยาจะทำให้ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เด็กและเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ได้กระทำผิด ซึ่งสุทธิพันธ์ ตรรณไพจิตร (2544) แสดงความสัมพันธ์และยาเสพติดกับเหตุการณ์ต่างๆ ดังแผนภาพที่ 2 ดังนี้ คือ

แผนภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ของสุราและยาเสพติดกับเหตุการณ์ต่างๆ



อดิศวร์ หลายชูไทย และคณะ (2545) ศึกษาเรื่องผลกระทบและอันตรายที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมปลาย (ม.4-ม.6) จาก 11 โรงเรียน นักเรียนอาชีวศึกษา 5 โรงเรียน และนักศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษา 1 แห่ง จำนวนทั้งสิ้น 4,464 คน ที่มีอายุระหว่าง 14-16 คน พบว่า อัตราผู้หญิงและชายที่ดื่มแอลกอฮอล์ "ประจำ" จะเป็นเหตุให้เกิดปัญหาการทำร้ายร่างกายคนในครอบครัว ชาย ร้อยละ 6.6 หญิง ร้อยละ 7.4 เกิดปัญหาถูกคนในครอบครัวทำร้ายร่างกายชาย ร้อยละ 1.2 หญิง 5.5 เกิดปัญหาทำร้ายร่างกายคนนอกครอบครัว ชาย ร้อยละ 11.2 ผู้หญิง ร้อยละ 1.2 ซึ่งรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยรากฐานการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมรุนแรง ดังแผนภาพที่ 3 ดังนี้ คือ

แผนภาพที่ 3 รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยรากฐานการตีความแอลกอฮอล์
และพฤติกรรมรุนแรง



สมภพ เรื่องตระกูล (2543) เสนอวิธีที่จะป้องกันเด็กไม่ให้เสพยาเสพติด คือ ครอบครัวมีความปรองดองกัน มีความอบอุ่นและช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นอย่างดี พ่อแม่ช่วยเหลือลูกในการแก้ปัญหา ให้โอกาสลูกในการนำปัญหาต่างมาปรึกษา ไม่คบเพื่อนที่เสพยาเสพติดหรือเป็นเด็กเกเร โดยมีกิจกรรมคลายเครียด เช่น ปลูกต้นไม้และเย็บปักถักร้อย เป็นต้น การบำเพ็ญตนให้เป็น

ประโยชน์ต่อส่วนร่วม เช่น เป็นสมาชิกของยุวสมาคมแล้วทำงานที่ได้รับมอบหมาย และเข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน เช่น เล่นกีฬาของโรงเรียน ตั้งใจเรียน โดยครูทำหน้าที่เหมือนผู้ปกครองของเด็ก ช่วยเหลือ สั่งสอน ชี้แนะแนวทางปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและดีงามแก่เด็ก การยึดมั่นในศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับ วิธีการป้องกันยาเสพติด ของ กรมสุขภาพจิต (2542) ดังนี้

1. ควรสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง ซึ่งบุคลิกภาพของทุกคนย่อมแตกต่างกันออกไป บางคนมีบุคลิกภาพประเภทผู้นำ บางคนมีบุคลิกภาพประเภทพืงพืง เราควรรหาโอกาสสำรวจตัวเราเองว่า เราจัดอยู่ในประเภทใดและเห็นว่สิ่งใดควรปรับเปลี่ยนก็ควรกระทำ

เราควรฝึก ดังนี้ คือ

1.1 ฝึกให้ตนเองเป็นคนเชื่อมั่นในตนเอง

1.2 รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล

1.3 มีความยั้งยั้งซังใจสูง

1.4 รู้จักพูดปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม สิ่งใดไม่ถูก ไม่ควรก็

ควรมีการตักเตือน

1.5 ช่วยเหลือกันและกันเสมอ

2. ความรู้ที่ถูกต้องของโทษยาเสพติด เด็กวัยรุ่นทุกคนย่อมรับรู้โทษของยาเสพติดจากโรงเรียน ดังนั้นการสอดแทรกเนื้อหาเรื่องยาเสพติด ให้เด็กได้เพิ่มพูนความรู้ ครูควรให้ความรู้เรื่องยาเสพติดให้ตรงตามความเป็นจริง เพื่อให้เด็กได้ตระหนักโทษด้วยตนเอง โดยอาจมีการอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียนหรือให้เด็กทำงานกลุ่มด้วยการค้นคว้าเรื่องโทษของยาเสพติดแล้ว นำเสนอให้เพื่อนๆทราบ

3. กลุ่มเพื่อน การตักเตือนกันในกลุ่มเพื่อนฝูงด้วยตนเองย่อมเป็นการกระทำได้ง่าย ถ้าหากทุกคนมีความเข้าใจตรงกันว่าการใช้สารเสพติดเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องควรหลีกเลี่ยงก็จะช่วยให้เราทุกคนห่างไกลยาเสพติดได้

4. ความมั่นใจตนเอง การสร้างความมั่นใจให้ตนเองย่อมช่วยให้เราทุกคนไม่ต้องตกเป็นทาสยาเสพติด รู้จักยั้งยั้งซังใจว่สิ่งใดควรกระทำหรือไม่ และเมื่อใดที่เราสามารถฟันฝ่าอุปสรรคเอาชนะสิ่งร้ายๆ มาได้ด้วยตนเองก็จะเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตที่ดีต่อไปได้

5. ควรหากิจกรรมพิเศษทำ เช่น ออกกำลังกาย การมีงานมีการทำ มีงานอดิเรกทำ สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้เรารู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนาน อีกทั้งยังช่วยให้เรามีรายได้เป็นของตนเองด้วย

ดังนั้นการตระหนักถึงโทษของยาเสพติด เราต้องพยายามไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้เพราะการแก้ไขปัญหาลักษณะที่เกิดขึ้นโดยอาศัยยาเสพติดไม่ใช่ทางที่ถูกต้องและเอาเยี่ยงอย่างเลย ซึ่งจะสอดคล้องกับ สุพัตรา สุภาพ (2546) ได้เสนอแนะวิธีการแก้ไขปัญหาลักษณะนี้ให้เสีย

เสพติด ซึ่งต้องใช้ศิลปะทั้งทางด้านสังคมวิทยาและจิตวิทยา โดยเฉพาะพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ วิศวกร ตำรวจ ชุมชน แต่สถาบันที่สำคัญที่สุด คือ "ครอบครัว" ที่จะต้อง

1. ฟังลูก ไม่ว่าจะในทางดีหรือร้าย อย่าผลักดันลูกให้หมดทาง การเข้าใจลูกและทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณแม่ใครจะไม่เข้าใจเขา อย่างน้อยมีบ้านที่อบอุ่น เพราะเป็นที่มีคนฟังเขาและเขาเองควรรับฟัง

2. ให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องยาเสพติดหรือสุรายาเมา ให้รู้ว่าโทษภัยอย่างไร เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ดมกาว อาจเป็นสื่อให้เสพยาเสพติดได้ ซึ่งจะทำลายสมองหรือตายได้ รวมทั้งพ่อแม่ต้องให้ความรู้แก่ลูกว่า ยาเสพติดมีอยู่ที่ไหนอย่าได้เข้าไปใกล้และลูกต้องรู้จักพูดคำว่า "ไม่" (How to say no)

3. มีกฎเกณฑ์ ให้เด็กรู้ว่าต้องมีระเบียบวินัย ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่มีอยู่และต้องให้เหตุผลด้วยว่า ทำไมทุกคนต้องทำตาม เช่น ไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เพราะนี่คือจุดเริ่มต้นของการไปสู่ยาเสพติดได้

4. ไม่ประณาม ถ้าเป็นเด็กติดยาเสพติด การประณาม คือ การผลักดันให้เด็กต้องไปหาคนปลอบโยนทั้งกายและใจนอกบ้าน อย่าลืมนึกว่าไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่อาจทำผิดได้ เหมือนเด็กเดินหลงทาง ถ้าเด็กทำผิดเราคงต้องยอมรับและช่วยเหลือ ดีกว่าคำว่าลงโทษ จนลูกหมดทางไป

5. เป็นแบบอย่างที่ดี พ่อแม่ต้องไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ติดยาเสพติด เพื่อให้ลูกเห็นว่าสิ่งเสพติดเป็นสิ่งไม่ดี ต้องแสดงให้ลูกเห็นว่ายาเสพติดไม่ใช่เรื่องโก้เก๋ แต่เป็นเรื่องทำลายอนาคต พ่อแม่จึงต้องทำตัวให้ดี เป็นแม่พิมพ์ที่ลูกยึดถือเป็นแบบฉบับในชีวิตได้

6. ให้ทำกิจกรรม อย่าให้เด็กมีเวลาว่างมาก ควรใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ดนตรี อาสาสมัคร เข้าชมรม เข้าค่าย อ่านหนังสือ หรือช่วยงานในบ้าน ซึ่งเท่ากับสอนเด็กให้รับผิดชอบ เยาวชนมีกิจกรรมที่ทำให้สนุก ได้เพื่อน รวมทั้งพ่อแม่อาจจะทำกิจกรรมร่วมกับลูกก็ได้

7. ดูการคบเพื่อน พ่อแม่ต้องคอยดูว่าลูกคบเพื่อนแบบไหน คบใคร เสพยาเสพติดหรือไม่ หากเป็นเพื่อนที่ชอบมั่วสุมเสพยา ควรจะห้ามปรามไม่ให้ลูกคบหาสมาคมอย่างเป็นทางการเป็นเหตุเป็นผลว่า เพื่อนดีๆ จะชวนทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่เพื่อนที่ไม่ดีมีแต่ส่งเสริมลูกไปสู่หายนะเป็นการจับเข่าคุยกันแบบใจถึงใจว่าห่วงใย

8. โรงเรียน ครูอาจารย์ต้องเข้าใจนักเรียนของตนว่า อยู่ในวัยที่มีอารมณ์รุนแรง อยากรู้ อยากลอง ชอบเสี่ยงภัย ของแปลกๆ ใหม่ๆ ตื่นเต้น หวาดเสียว เป็นต้น ครูอาจารย์ต้องเข้าใจทั้งกายและใจของเด็ก สังเกตเยาวชนที่อยู่ในความดูแลว่ามีปัญหาอะไร จะหาทางช่วยได้อย่างไร

9. สื่อมวลชน ไม่ว่าจะวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นวนิยาย วิทยุ เป็นต้น ต้องช่วยกันเผยแพร่โทษภัยของสุรา บุหรี่ ยาเสพติด เพื่อให้ประชาชนทุกคนได้มีความรู้ในด้านความหายนะของสุรายาเมา

10. ตำรวจ ต้องมีการปราบปรามอย่างจริงจังทั้งผู้ผลิต ผู้ค้า และผู้เสพยาเสพติด เพื่อให้ไม่ให้เกิดและเยาวชนของชาติต้องตกเป็นทาสยาเสพติดจนกลายเป็นผู้ใหญ่ที่สร้างปัญหาต่อไป

11. ชุมชน อย่างวงเจยต้องช่วยกันสอดส่องแจ้งแก่ทางการว่ามีผู้ใดผลิต ค้า เสพ ยาเสพติด อย่างวงเจย เพราะเท่ากับส่งเสริมให้คนเหล่านั้นทำร้ายลูกหลานของเราเอง โดยปัญหาการดื่มสุรา แต่ละปีจะมีวัยรุ่นที่เติบโตและได้รับอิทธิพลโฆษณาจนทดลองใช้แอลกอฮอล์อยู่มาก ทิศทางในการป้องกันปัญหาการดื่มก่อนวัยอันควร (Underage Alcohol Use Invention) เน้นการเรียนการสอนในโรงเรียน โดยมีเป้าหมายหลักที่การลดอุบัติเหตุจากการดื่มแอลกอฮอล์ และชะลอเวลาในการใช้แอลกอฮอล์ครั้งแรกมิให้รวดเร็วนัก มุ่งไปที่การสร้างทัศนคติที่ถูกต้องที่เด็กอนุบาลและประถมศึกษาตอนต้น เช่น การดื่มสุราเป็นอันตรายต่อสุขภาพและการดื่มสุราที่แสดงความรัก เราจำเป็นต้องสอนเพื่อสร้างความเข้าใจและให้เด็กเกิดทัศนคติที่ถูกต้อง เช่น ผลร้ายของแอลกอฮอล์ต่อสมองและร่างกาย ผลของแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ พิการกฎหมายที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะการห้ามวัยรุ่นซื้อและดื่มเหล้า การคบหาเพื่อน รวมทั้งการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ดื่มสุรา รวมทั้งการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาและการสื่อสาร (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2547)

ดังนั้นเด็กและเยาวชนจะมีความปลอดภัยจากยาเสพติดแค่ไหน ทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือกันและกัน โดยเฉพาะคนที่ เป็นพ่อแม่ที่ห้ามละเลยที่จะดูแลลูกของตนเอง

สรุปได้ว่า สุรามีส่วนที่ทำให้เกิดความรุนแรงได้ พ่อแม่และครูต้องช่วยกันสอดส่องให้ดี เพราะส่วนใหญ่เด็กจะคิดว่าเป็นเรื่องของการเข้าสังคม ซึ่งครูและพ่อแม่จะต้องแนะนำวิธีการปฏิบัติตนในการวางตัว กาละเทศะมากกว่า เร่งทำความเข้าใจว่า การที่ดื่มสุราเก่งไม่ใช่เรื่องเท่ ใ้แก่อะไร เพราะการดื่มสุรามากๆ จะทำให้เกิดผลเสียต่างๆ ตามมาได้

2. เกมอิเล็กทรอนิกส์

เกมอิเล็กทรอนิกส์ เป็นเสมือน "ของเล่น" ไฮเทคที่กำลังได้รับความนิยมอย่างสูงในปัจจุบัน เพราะเกมมีลักษณะหลากหลาย จากสวยงาม สามารถเล่นได้เสมือนจริง เหล่านี้สามารถทำให้เกมอิเล็กทรอนิกส์เป็นที่สนใจแก่เด็กและเยาวชนทั่วไป ซึ่งเกมอิเล็กทรอนิกส์มีข้อเสีย คือ

1. ขาดสังคมกับคนจริงๆหรือขาดสัมผัสกับสภาพแบบเผชิญหน้าพบปะพูดคุย โดยตรง ซึ่งจะมีผลต่อการคบหาสมาคมและการทำงานร่วมกับผู้อื่น

2. บางเกมมีผลต่ออารมณ์ เช่น เหนื่อยง่ายทำให้เกิดอารมณ์รุนแรงและพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้ชินต่อการแก้ปัญหาด้วยกำลังแทนที่จะใช้สติปัญญา

3. สร้างปัญหาครอบครัว ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างพ่อแม่และลูก เช่น ลูกติดเกมและไม่ยอมกลับบ้าน ปัญหาระหว่างแม่กับลูกวัยรุ่นที่ติดเกม พ่อแม่เตือนลูกก็ไม่ยอมพูดด้วย ลงท้ายแม่เลยกระโดดฆ่าตัวตาย เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2547) ดังนั้นถ้าเราพิจารณาถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาหลังจากการเล่นเกม คือ

1. เกมต่อสู้อย่างบางเกม อาจส่งผลให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เพราะเกมบางเกมผู้เล่นสามารถสมมติตนเองเป็นผู้ฆ่า ใช้ปืนหรือดาบ บางครั้งสามารถเลือกอาวุธได้อีกด้วย หากผู้เล่นเลือกที่จะเล่นเกมประเภทนี้บ่อยๆ นานๆ เข้า ผู้เล่นจะเห็นการใช้ความรุนแรงแบบนี้เป็นปกติ ซึ่งเป็นอันตรายมากถ้าคนเรานำความรุนแรงมาใช้ในการแก้ไขปัญหามันในชีวิตจริงมากกว่าที่จะพิจารณาถึงเหตุผล

2. ผู้เล่นได้ฝึกทักษะการใช้ความรุนแรง คือ การทำร้ายร่างกายของผู้อื่นซ้ำๆ บ่อยๆ ซึ่งง่ายในการจะนำมาใช้ในชีวิตจริง เพราะได้เล่าเรียนมาแล้วจากเกม จนบางครั้งไม่สนใจสิทธิของคนอื่น และมองสังคมไปในแนวทางลบ ทุกคนต้องพกปืนเพื่อความปลอดภัย

3. ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก หรือการคบเพื่อน มักจะมองหาผู้ที่มีพฤติกรรมหรือทัศนคติที่ชอบใช้ความรุนแรงเช่นกัน

ซึ่งพ่อแม่เองก็ควรมีส่วนร่วมในการเลือกเกมให้กับเด็ก โดยวิธีการเลือกเกมให้มีความเหมาะสมกับเด็ก เช่น พ่อแม่ควรใช้ประโยชน์จากวีดีโอเกมให้เต็มที่ เช่น มีส่วนร่วมในการเล่นของลูก ถ่ายทอดทัศนคติที่ดีให้กับลูก กระตุ้นให้ใช้วิธีแก้เกมใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์ และใช้ความคิดมากกว่าใช้กำลังหรืออาวุธเพียงอย่างเดียว ช่วยเลือกเกมให้ลูกก็จะได้รับความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกลับคืนมา พิจารณาถึงเกมที่มุ่งส่งเสริมในเรื่องความคิดสร้างสรรค์ แล้วส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมมากกว่าอย่างอื่น พ่อแม่ควรตั้งกฎเกณฑ์ในการเล่นวีดีโอเกมของลูก เช่น ก่อนเล่นต้องทำการบ้านและทำงานบ้านให้เสร็จก่อน และอาจจะชักชวนให้ลูกทำกิจกรรมในชีวิตจริงที่ตรงกับเนื้อหาของวีดีโอเกม เช่น ลูกชอบเกมต่อสู้ ก็ให้ไปฝึกกิจกรรมศิลปะ การต่อสู้ป้องกันตัวที่หลากหลาย ตลอดจนมีวิธีจัดการให้ลูกใช้เวลาเล่นอย่างเหมาะสมและสมดุล ไม่ใช่วิธีเผด็จการ แต่ควรชักจูงให้ลูกยินยอมพร้อมใจและยอมรับด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2547)

เห็นได้ว่า เกมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าเราจะนำเกมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในแง่มุมใด และวิธีการเลือกเกมให้เหมาะสมกับวัยของเด็กก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะสามารถลดปัญหาทางพฤติกรรมของเด็กได้ ดังนั้นผู้ปกครองไม่ควรจะปล่อยปละละเลย หรือมองข้ามสิ่งต่างๆ เหล่านี้ และจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น แสดงว่า ลักษณะเนื้อหาของเกมอิเล็กทรอนิกส์มีส่วนที่ทำให้เด็กเกิดการลอกเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวและใช้ความรุนแรงต่างๆ มากขึ้นได้

3. อินเทอร์เน็ต

อินเทอร์เน็ต เป็นเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่สามารถเชื่อมโยงโลกเข้าหากัน สามารถติดต่อสื่อสาร โอนข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่ไกลๆ ได้ เพราะใช้เวลาสั้น สะดวกรวดเร็ว จากประเทศอังกฤษ มีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากเล่นอินเทอร์เน็ตโดยขาดความยั้งคิดที่ดี ส่งผลให้สามารถตัดสินใจหรือทำอะไรผิดๆ ได้ เช่น นักศึกษาอายุ 25 ปี จากประเทศเกาหลี รายหนึ่งถูกจับด้วยข้อหาวางแผนฆาตกรรมจากการเปิดเว็บไซต์รับจ้างฆ่า (killer – for – hire) เพื่อให้บริการลูกค้าในประเทศเกาหลี เจ้าหน้าที่ตำรวจเผยว่า นักศึกษารายนี้ได้เรียกเก็บเงินจากลูกค้าหลายราย คิดเป็นเงินหลายพันปอนด์ เช่น เก็บเงินห้าพันปอนด์จากหญิงสาวอายุ 22 ปี รายหนึ่งที่ต้องการฆ่าอดีตแฟนเก่าพร้อมภรรยา ซึ่งการสอบสวนเจ้าหน้าที่ตำรวจระบุว่า เขาวางแผนจะฆ่าคนทั้งสองโดยทำเป็นเหมือนอุบัติเหตุทางรถยนต์ นอกจากนี้เขายังได้รับการติดต่อจากลูกค้าอายุ 17 ปี รายหนึ่งที่ต้องการฆ่าพ่อของตนพร้อมแม่เลี้ยง โดยลูกค้ารายนี้สัญญาจะยกเงินประกันชีวิตที่เขาจะได้รับหลังพ่อแม่สนใจให้เขา อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการฆาตกรรมใดๆ เกิดขึ้นตามแผนที่วางไว้ และถึงแม้คิมจะไม่ถูกตั้งข้อหาพยายามฆ่า เนื่องจากยังไม่ได้มีการลงมือ แต่ลำพังข้อหาวางแผนฆาตกรรมก็อาจทำให้เขาต้องถูกจำคุกได้ถึงสิบปี (सानปฏิรูป, 2547)

ดังนั้นการเล่นอินเทอร์เน็ต จะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการใช้อินเทอร์เน็ตด้วย เว็บไซต์หรือข้อมูลใดที่ไม่เหมาะสม ต้องระวังให้ดี ดังนั้นการใช้อินเทอร์เน็ตที่ดี จึงควรมีผู้ใหญ่ที่สามารถให้คำแนะนำและแนะนำข้อมูลหรือเว็บไซต์ที่เหมาะสมกับวัยและเป็นประโยชน์มากกว่าให้กับเด็กได้

4. การมีอาวุธในครอบครอง

การมีอาวุธปืนและนำอาวุธปืน มีด หรือสิ่งต่างๆ ที่เป็นอันตราย นำมาทำให้ผู้อื่นได้รับความบาดเจ็บ เดือดร้อน ปัจจัยเสี่ยงนี้มักเกิดขึ้นบ่อยในต่างประเทศ ซึ่งนับวันเด็กและเยาวชนมักจะเลียนแบบ และนำมาใช้ในการแก๊งหรือตัดสินปัญหาบ้าง ในต่างประเทศก็มีหลายเหตุการณ์ที่เด็กนำอาวุธปืนมากราดยิงเพื่อนที่โรงเรียน ซึ่งทำให้ผู้อื่นได้รับความบาดเจ็บหรือตายได้

สยุมพร เค โปบูลย์ (2547) กล่าวว่า เป็นเหมือนปรากฏการณ์เลียนแบบการใช้ความรุนแรงที่วัยรุ่นนำอาวุธปืนตัดสินปัญหาชีวิต โดยไม่คิด ไม่นึกถึงผลลัพธ์ที่ตามมาภายหลัง เพราะความวู่วาม ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่รู้ถึงภัยอันตราย ก่อความเดือดร้อนต่อคนรอบข้างและสังคม ดังนั้นเราควรทำอย่างไรถ้าที่บ้านมีปืน

1. ผู้ใหญ่ต้องสอนให้เด็กเข้าใจว่าปืนมีอันตรายอย่างไร “ปืนไม่ใช่ของเล่น” จะเอามาอวดกันพรั้มเพื่อไม่ได้ หรือเอามายิงเล่นตามอำเภอใจก็ไม่ได้

2. เวลาอารมณ์ไม่ดีหรือจะตีแม่เหล้า อย่าเอาปืนไปด้วย เพราะปืนไม่ใช่อุปกรณ์สำหรับแก้ไขปัญหา หรือเป็นเครื่องทุ่นแรงสำหรับประหารประหารร้ายันชีวิตใคร

3. ปรัชญาของการใช้ปืน ต้องคิดอยู่เสมอว่าปืนมีไว้ป้องกันตัวเพื่อรักษาชีวิต และทรัพย์สินตลอดจนบุคคลที่เรารัก หากจะหยิบมันออกมาใช้ นั่นคือเมื่อเวลาจวนตัวและไม่มีทางเลือกแล้วจริงๆ

4. การเก็บรักษาปืน ต้องเก็บไว้ในที่มิดชิดและไม่ควรบรรจุกระสุนไว้ในรังเพลิงอย่างเด็ดขาด

5. สอนและอบรมเด็ก โดยปลูกฝังทัศนคติ ตั้งแต่เล็กๆว่า ปืนมีอันตรายอย่างไร อย่าสอนให้เห็นปืนเป็นของเล่น และในบ้านอย่ามีปืนปลอมเพราะเด็กแยกแยะไม่ออก อันไหนปืนจริงอันไหนปืนปลอม ซึ่งเป็นเรื่องที่อันตรายมาก

ดังนั้น ถ้าที่บ้านมีปืน พ่อแม่ควรจะทำอย่างไร พ่อแม่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก ทั้งการเลือกสถานที่เก็บปืน การเก็บลูกปืนแยกไว้ในที่เฉพาะ หรือแม้กระทั่งสอนว่าเรามีปืนเพื่อใช้ทำอะไร พ่อแม่จึงควรคำนึงถึงเรื่องเหล่านี้มากๆเพราะเด็กยังคิดเองไม่เป็น ชาดทักซะที่จะจัดการกับอารมณ์ในการแก้ไขปัญหา บางครั้งวิธีการแก้ไขปัญหาที่คิดไม่ตกว่าควรจะทำอย่างไร ความรุนแรงจึงกลายเป็นทางเลือก โดยอาศัยปืน ดังนั้นทุกๆฝ่าย ทั้งพ่อแม่ ครู เพื่อน และคนรอบข้างต้องหมั่นสังเกตอยู่เสมอ เพื่อช่วยกันหาทางแก้ไขอย่างเหมาะสมต่อไป

5. สื่อมวลชน

สยามพร เค โปบูลย์ (2547) กล่าวว่า สื่อ กลายเป็นจำเลยที่ถูกขัดทอดว่า เป็นต้นเหตุของปัญหาความรุนแรง เพราะสื่อถ่ายทอดตัวอย่างดี / ไม่ดี ให้เด็กดูและชม โดยที่เด็กไทยไม่มีวุฒิภาวะพอจะแยกแยะว่าถูกผิดอย่างไรเพราะไม่มีใครสอน ไม่มีใครแนะนำได้ดีพอ ทีวีและหนังสือพิมพ์ เสนอข่าวความโหดร้าย และความก้าวร้าวรุนแรงกันอย่างอีกทีก็ครึกโครม และจากข่าวซ้ำๆเหล่านั้นเองเป็นสาเหตุที่ทำให้มีการกระทำความผิดเลียนแบบเกิดขึ้นบ่อยๆ และสังคมปล่อยปละละเลยให้สื่อเน้นเร้าความรุนแรงอยู่ทั่วไปในหลายรูปแบบ ทั้งสื่อภาพยนตร์และโทรทัศน์ ที่สู้กันเลือดท่วมจอ ละครที่ผลิตซ้ำให้เห็นว่าต้องใช้ความรุนแรงแก้ไขปัญหา หรือตีมีสุราแก้ความกลัดกลุ้ม ความเศร้าใจ รวมทั้งการใช้อาวุธปืน ซึ่งถ้าเด็กได้รับชมสิ่งเหล่านี้บ่อยๆนานวันเข้าอาจจะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมต่างๆที่ไม่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เสรี ภัทรพิศาล (2546) ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชนที่มีต่อพฤติกรรมกาทะเลาะวิวาทของนักเรียนอาชีวศึกษา : ศึกษากรณีเฉพาะกาทะเลาะวิวาทของนักเรียนในสถาบันประเภทวิทยาลัยเทคนิคสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร 1-2 กลุ่ม

ตัวอย่าง คือ นักเรียนอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในพื้นที่สถาบันอาชีวศึกษากรุงเทพมหานคร 1-2 สังกัดกรมอาชีวศึกษา อายุต่ำกว่า 20 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับปวช. มีสถานภาพโสดรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่เกิน 3000 บาท และมีภูมิลำเนาอยู่ที่กรุงเทพมหานครและภาคกลาง ส่วนใหญ่มีการรับรู้ข่าวสารและภาพข่าว ในความถี่มากกว่า 5 ครั้งและ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ มักจะติดตามข่าวกีฬาและข่าวอาชญากรรมมากที่สุด นักเรียนเกินร้อยละ 70 เห็นว่า สื่อนั้นมีอิทธิพลต่อการทะเลาะวิวาท จากการนำเสนอทั้งมีด้านเนื้อหาข่าวและภาพข่าว พบว่า ความถี่ในการรับรู้ข่าวสารต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกัน จะมีอิทธิพลต่อแนวคิดพฤติกรรมทะเลาะวิวาทของนักเรียนอาชีวศึกษาแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรต ประชุมสุข (2543) ที่ศึกษาเรื่องอิทธิพลของรายการโทรทัศน์ต่อการกระทำผิดของเด็กในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง พบว่า การที่เยาวชนรับชมรายการการแข่งขันรถยนต์และรถจักรยานยนต์ มวยไทย และข่าวต่างประเทศเกี่ยวกับหายนภัยและวิกฤตการณ์ที่มีความรุนแรง มีแนวโน้มที่จะก่ออาชญากรรมที่มีความรุนแรงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประไพรัตน์ วีระพงศ์เศรษฐ์ (2542) ศึกษาถึงพฤติกรรมก้าวร้าวในรายการประเภทละครและภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ พบว่า รายการประเภทละครและภาพยนตร์ที่แพร่ภาพทางสถานีโทรทัศน์ทั้ง 4 ช่อง มีปริมาณการปรากฏพฤติกรรมก้าวร้าวสูง ดังนั้นสื่อจึงควรตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้ประกอบด้วย คือ

1. สื่อ ควรตระหนักถึงความเหมาะสม และคุณประโยชน์ของการใช้สื่อ เพื่อพัฒนาสังคมช่วยสร้างสรรค์สังคม สื่อมวลชนจำนวนไม่น้อยที่เข้าใจศักยภาพของตน และรู้บทบาทหน้าที่ของตนดีในการเสนอข่าวเชิงสร้างสรรค์

2. สื่อ ต้องมีจิตสำนึกตระหนักถึงจรรยาบรรณทุกเวลาของการทำงาน ให้เป็นส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณได้ยิ่งดี

สื่อสารมวลชนควรปรับปรุง 2 ด้าน คือ ด้านเนื้อหา และกระบวนการสื่อสาร ดังนี้ คือ

1. ด้านเนื้อหา ต้องไม่กระตุ้นความก้าวร้าวรุนแรง และสามารถช่วยลดความเครียด ความก้าวร้าวได้ เช่น รายการวิทยุของจส.100 ละครบางเรื่องที่สะท้อนสังคมแห่งชีวิต หรือเพลงที่ปลอบประโลมใจ

2. ด้านกระบวนการสื่อสาร ไม่นับการสื่อสารมวลชนเท่านั้นแต่เน้นการสื่อสารกลุ่มย่อย การสื่อสารระหว่างบุคคล ทั้งนี้ควรส่งเสริมให้เกิดมีทักษะในการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ดังนั้นจากปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของการใช้ความรุนแรงต่างๆ จึงล้วนแต่มีส่วนสัมพันธ์และสามารถทำให้เกิดการใช้ความรุนแรงได้ทั้งสิ้น (กรมสุขภาพจิต, 2542)

นอกจากนี้การลดความรุนแรงของสื่อ ต้องอาศัยความร่วมมือจากสื่อมวลชนทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ทีมงาน รวมทั้งประชาชนผู้รับข่าวสาร ต้องช่วยกันตรวจสอบ แสวงความคิดเห็น เพื่อให้สื่อมวลชนได้พิจารณาปรับปรุงได้ ดังนั้นเราทุกฝ่ายในสังคมต้องร่วมมือร่วมใจที่จะ

เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชน โดยเฉพาะสื่อมวลชนจะต้องคำนึงถึงวิธีการผลิตและการเลือกเวลาที่เหมาะสมในการรับชมของเด็กด้วย

วิธีการลดและป้องกันการใช้ความรุนแรงในเด็ก

สุพัตรา สุภาพ (2546) เสนอวิธีป้องกันไม่让孩子ทำผิด โดยวัยรุ่นจะเกรงหรือไม่ ที่สำคัญคือ พ่อแม่ต้องรักใคร่เอาใจใส่อย่างพอเหมาะพอควร เพื่อจะได้ออกไปต่อสู้อกับโลกภายนอกได้อย่างไรก็ตาม การจะไม่ให้ลูกทำผิดจะต้อง

1. อย่าให้รับผิดชอบเกินกำลังความสามารถ พ่อแม่บางคนต้องทำงาน เลยให้เด็กรับผิดชอบหลายอย่าง เช่น ดูแลบ้าน เลี้ยงน้อง จนเขารู้สึกเพลีย โดยเฉพาะพ่อแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านมาก มีส่วนทำให้ลูกไม่มีคนคอยแนะนำ

2. อยู่กับลูกให้มากที่สุด

3. อย่ามีกฎเกณฑ์มากเกินไป พ่อแม่ต้องพยายามช่วยให้วัยรุ่นได้เป็นอย่างที่ยากเป็นให้ลูกไว้วางใจว่าเราเป็นพ่อแม่ที่เข้าใจเขาที่สุดในด้านความคิดและการกระทำ

4. ดูว่าลูกสะสมอะไรผิดปกติ ถ้าลูกสะสมอะไรผิดปกติ เช่น ปีน ขวาน มีด หรือภาพยนตร์ รูปภาพ วิดีโอที่โหดเหี้ยมผิดปกติ ก็ต้องดูแลและใส่ใจลูก

5. แต่งตัวผิดปกติหรือไม่ เป็นการแต่งตัวที่ดูเกินกว่าทั่วไป หรือสวมแบบที่คนทั่วไปไม่นิยมเท่าไร เด็กที่อยากทำอะไรรุนแรง มักจะมีอะไรแปลกๆ แหวกแหวกว่าคนอื่น เพื่อแสดงความเป็นส่วนของตัวเองที่ตนเชื่อหรือคิด

6. ดูว่าเด็กชอบฟังเพลงที่แสดงความรุนแรงโหดร้าย พ่อแม่อย่าคิดว่า เป็นเรื่องของวัยรุ่นเนื่องจากเพลงบางอย่างบอกความเชื่อในสิ่งที่คิดและทำ เช่น เพลงพวกรุนแรง การใช้ความโหดเหี้ยม ทารุณ และเพลงเกี่ยวกับความตายและการทำลาย

7. พฤติกรรมในโรงเรียนเปลี่ยนไปมากน้อยเพียงไร ต้องคอยดูว่าลูกเราเรียนอ่อนลงไหม ไม่ยอมเล่นกีฬาที่เคยชอบหรือไม่ หนีโรงเรียนหรือขาดเรียนเป็นประจำไหม เพราะเด็กที่ชอบความรุนแรงจะทำอะไรที่ผิดปกติ เช่น การเอาปืนมาเลี้ยงเพื่อน หรือการกากบาทหน้าเพื่อนๆ ในหนังสือว่า"ตาย" เป็นต้น

8. อย่าให้ลูกรู้สึกท้อแท้ ท้อถอยและซึมเศร้า เด็กที่มีปัญหาชอบทำอะไรรุนแรง มักจะหดหู่ เพราะคิดว่ารอบตัวไม่ดี ถ้าพ่อแม่เข้าใจ ปรึกษาแต่ต้น เด็กจะดีขึ้น หากปล่อยปละละเลย ก็เท่ากับเพิ่มความกดดัน สักวันอาจจะระเบิดได้

9. อย่าให้มีนิสัยชอบรังแกซ้ำซาก โดยเฉพาะคนในบ้าน สัตว์เลี้ยง หรือคนอื่น ตีพี่ตีน้อง ตีสุนัข ซึ่งถ้าลูกทำตัวน่าเป็นห่วงขนาดนี้ พ่อแม่ควรหาทางแก้ไข ถ้ายังทำเฉย เด็กย่อมมีโอกาสที่จะเสียคนมากขึ้น

10. เคยสะเทือนใจจากถูกเพื่อนล้อเลียนไหม พ่อแม่ต้องคอยดูว่า ลูกเราเคยร้องไห้ หรือทำท่าไม่สบายใจ ตอนกลับจากโรงเรียนไหม เด็กอาจเกิดความอึดอัดตันใจหรืออับอาย โดยเฉพาะถ้าถูกล้อเลียนประจำ ถ้าเป็นแบบนี้ ควรรีบไปหาครูอาจารย์โดยด่วน เพื่อให้ช่วยแก้ไขเหตุการณ์แบบนี้ยุติลงให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

11. ต้องดูแลว่า ลูกเรามีการเปลี่ยนแปลงเรื่องการกิน การนอน และมีกิจกรรมน่าสงสัยตอนกลางคืนหรือไม่ ต้องคอยดูว่า กินได้นอนหลับตามปกติหรือไม่ ไม่ยอมนอนหรือไปทำอย่างอื่นแบบซอมนั่น ก็ต้องไปหาจิตแพทย์เพื่อบำบัดรักษาก่อนที่จะไปทำอันตรายแก่ใคร จะได้ไม่สายเกินแก้ จนต้องถูกจับหรือขึ้นศาลหรือตายไป

ดังนั้นแนวทางแก้ไขปัญหาเรื่องความรุนแรง เน้น 3 ด้าน ดังนี้ คือ

1.ด้านความรับผิดชอบระหว่างพ่อแม่ลูก คือ พ่อแม่ต้องให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูก พุดคุยแสดงความรัก ความห่วงใยลูก

2.ด้านความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ครูควรให้ความเอาใจใส่ ความเสมอภาค และความยุติธรรมกับเด็ก ครูต้องไม่ให้แก่ความรู้อย่างเดียว แต่ต้องช่วยเหลือแก้ไข ปัญหาของเด็กเพื่อให้มีความสามารถในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นหลัก

3.ด้านสังคม โดยสร้างเกราะหรือภูมิคุ้มกันให้กับเด็ก ด้วยการเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรมเป็นหลัก (กรมสุขภาพจิต, 2542) ซึ่งแนวคิดที่ส่งเสริม ป้องกันพัฒนา และแก้ไข ปัญหา ในด้านการดำเนินต่างๆดังนี้ คือ

1.โรงเรียน ให้ดำเนินการดังนี้

1.1 จัดทำแบบสำรวจสภาพปัญหาความรุนแรงในครอบครัวของนักเรียน เพื่อรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน แล้วนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาต่างๆ เพื่อจะได้ดำเนินการหาทางป้องกันและแก้ไขปัญหานั้นได้ถูกต้อง โดยให้ผู้บริหารโรงเรียน ครู อาจารย์ เป็นผู้ดำเนินการ

1.2. การดำเนินโครงการสามประโยชน์ เป็นการทำให้นักเรียน ครู ผู้ปกครองและชุมชน ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษา นันทนาการและการฝึกอาชีพในโรงเรียน ทำให้ผู้ปกครอง ครู ชุมชน และนักเรียนได้ใกล้ชิดกัน เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

1.3. ใช้หลักสูตรสังคมเมือง เข้ามาจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนเข้าใจสภาพของสังคมตลอดจนวิถีชีวิตของคนในสังคมว่าเป็นเช่นไรจะได้เข้าใจสภาพปัญหาของสังคมที่แท้จริงและนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตจริงได้

1.4 จัดอบรมครูเมืองหลวงแก้ปัญหาครูตีเด็กหรือครูมีปัญหามาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครูเหล่านี้ให้ดีขึ้น

1.5 ครูออกเยี่ยมเยียนครอบครัวเด็กที่มีปัญหา ทำรายงานเสนอผู้บริหารโรงเรียน เพื่อหาทางแก้ไขปัญหา

1.6 จัดกิจกรรม และนิทรรศการ แสดงผลงานของนักเรียน เพื่อให้ผู้ปกครองชุมชนมีส่วนร่วมและเข้ามาชื่นชม

1.7 จัดประชุมประจำภาคเรียน โดยเชิญผู้ปกครองเข้าร่วมประชุม เพื่อสร้างความเข้าใจอันดีต่อกันและโรงเรียนให้ควมรู้กับผู้ปกครองในด้านปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

1.8 เชิญวิทยากรมาพบปะสนทนากับผู้ปกครองเป็นครั้งคราว ในหัวข้อ การส่งเสริมการเรียน การพัฒนาลักษณะนิสัย หรือการแก้ปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงต่างๆ ในโอกาสอันสมควร เช่น วันแม่ วันพ่อ วันเด็ก วันครู วันสำคัญทางศาสนา เป็นต้น

1.9 สื่อสารถึงผู้ปกครองด้านจดหมาย จุลสาร หรือวารสารระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครองทุกเดือน หรือทุกภาพเรียน

1.10 จัดตั้งสมาคม - ชมรม ครู ผู้ปกครอง จะได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

1.11 จัดงานวันนัดพบ หรือวันเยี่ยมเยียนโรงเรียน โดยให้ครู ผู้ปกครองมีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

1.12 จัดค่ายครอบครัว เพื่อประสานความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว

2. การพัฒนาตัวครู ดำเนินการดังนี้

2.1 ให้ครูแนะแนวแต่ละโรงเรียนทำการแนะแนวเด็กอย่างใกล้ชิด ศึกษาเด็กเป็นรายกรณีเมื่อมีปัญหา เพื่อหาทางป้องกัน แก้ไข ตลอดจนจัดให้มีห้องแนะแนวที่ถูกหลักการ และจัดให้มีกิจกรรมแนะแนวอยู่ตลอดเวลา

2.2. เปลี่ยนทัศนคติของครูและผู้ปกครองที่ว่า "ไม่เรียนนี้สร้างคนมาหนักต่อนักแล้ว" หรือความเชื่อที่ว่า "รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี" การลงโทษเด็กด้วยการเฆี่ยนตีหรือประจานให้ได้รับความอับอาย สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กได้เพียงชั่วครวเท่านั้น แต่บังเกิดผลเสียหายมากกว่า ควรใช้วิธีอื่นดีกว่า เช่น ให้คัดลายมือ ท่องจำคำศัพท์ ทำการบ้าน ฯลฯ

2.3 จัดการสัมมนาอบรมครูให้มีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องการป้องกันและแก้ไขความรุนแรงต่อเด็กและสตรี ในครอบครัวและสังคม

2.4 ปัญหาจากตัวครูซึ่งมีผลกระทบต่อนักเรียน บางครั้งครูใช้เด็กเป็นที่ระบายอารมณ์ เด็กถูกครูลงโทษอย่างรุนแรง ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องคอยสอดส่องและแก้ไขไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้

2.5 สร้างความสำนึกให้ครูตระหนักในจริยธรรมของวิชาชีพครูและปฏิบัติตามจรรยาบรรณครูอย่างเคร่งครัด

2.6 ถ้าครูคนใดสร้างปัญหาในการทำร้ายเด็กทั้งร่างกาย จิตใจและเพศ
สำนักการศึกษาจะใช้มาตรการทางวินัยที่จะลงโทษอย่างจริงจังและประชาสัมพันธ์ให้ทราบในวง
กว้าง เพื่อเป็นแบบอย่าง ทำให้ครูอื่นไม่กล้ากระทำผิด

3. ครอบครัว มีการรณรงค์ให้จัดกิจกรรม ดังนี้

3.1 พ่อแม่ ผู้ปกครอง หาโอกาสไปทำความรู้จักกับครูประจำชั้น
ครูผู้สอนท่านอื่น พร้อมให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับตัวเองและโรงเรียนจะช่วยให้ครูเข้าใจ
นักเรียนได้ดียิ่งขึ้น

3.2 พ่อแม่ ผู้ปกครอง เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนไม่ควรอ้างว่า
ไม่มีเวลาหรือไม่สนใจ ควรสร้างความคุ้นเคย ความสัมพันธ์อันดีกับโรงเรียน ทำให้รับรู้
ปัญหาแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน

3.3 จัดการอบรมให้ความรู้กับผู้ปกครอง เพื่อเปลี่ยนทัศนคติการเลี้ยงดู
บุตร โดยการใช้อำนาจ การบังคับเขียนตีมาเป็นเลี้ยงดูบุตรแบบสมัยใหม่ โดยการให้ความรัก
ความเข้าใจเด็กแทน

3.4 จัดหลักสูตรให้ความรู้ด้านครอบครัวศึกษาแก่ผู้รัก ในการวางแผนการดำเนินชีวิตสมรสในอนาคต ให้พร้อมกับการมีบุตรและเลี้ยงดูบุตรอย่างถูกต้อง

3.5 รณรงค์คู่สมรสที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร ให้มีการวางแผนครอบครัว
และมีบุตรเมื่อครอบครัวพร้อม

4. ด้านอื่นๆ

4.1 จัดการอบรมให้มีการตั้งเครือข่าย "ช่วยเหลือเด็กและสตรีที่มีปัญหา"
เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างหน่วยงานต่างๆของกรุงเทพมหานคร อันได้แก่ สำนัก
การศึกษา สำนักสวัสดิการสังคม สำนักพัฒนาชุมชน สำนักการแพทย์ สำนักอนามัย ดำเนินงาน
ด้านป้องกันและการแก้ไขความรุนแรงต่อเด็กและสตรี ตามภาระหน้าที่ของแต่ละสำนัก เป็นรูป
คณะทำงาน

4.2 จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินการป้องกันและแก้ไขความรุนแรงต่อเด็ก
และสตรี

4.3 พยายามผลักดันให้เกิดกลไกของสังคมในการให้ความคุ้มครองเด็ก
และสตรี ตลอดจนผลักดันกฎหมายว่าด้วยเด็กและสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรง ทารุณและ
ถูกละเมิดสิทธิ

4.4 เสนอให้มีการจัดตั้งศูนย์ Hot line โทรศัพท์สายตรงเลขหมายจำง่าย
โดยมีเจ้าหน้าที่ซึ่งเป็นนักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยาประจำศูนย์ พร้อมจะให้คำปรึกษา เสนอ

แนวทางแก้ไขปัญหา หรือแนะนำไปพบเจ้าหน้าที่ส่วนต่างๆในการแก้ไขปัญหานั้นได้แบบ One Stop Service (จารุพงศ์ เรื่องสุวรรณ, 2541)

ในต่างประเทศ กระทรวงศึกษาธิการของประเทศญี่ปุ่นใช้กิจกรรมยามว่างต่างๆมาใช้ลดปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่น เช่น จัดกีฬาและการแสดงวัฒนธรรมท้องถิ่นให้นักเรียนในช่วงหลังเลิกเรียนและวันสุดสัปดาห์ เพื่อสร้างนิสัยและปลูกฝังให้เด็กเห็นความสำคัญของกีฬา วัฒนธรรมท้องถิ่น ตลอดจนความรู้และเทคโนโลยีต่างๆ โดยมีเป้าหมายสำคัญเพื่อใช้กิจกรรมยามว่างเหล่านี้เป็นการลดปัญหาความรุนแรงและการทำร้ายกันในหมู่นักเรียนญี่ปุ่น ซึ่งนับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (สารปฏิรูป, 2547) ดังนั้นวิธีการลดการใช้ความรุนแรงอย่างมีประสิทธิภาพนั้น สามารถทำได้โดยต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายๆฝ่าย ทั้งจาก ครู ผู้ปกครอง เพื่อนหรือสื่อสารมวลชน เพราะสังคมเป็นของทุกคน ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งในการที่จะช่วยบรรเทาหรือสังคมของเราให้ปราศจากความรุนแรง นั้นต้องอาศัยความร่วมมือใจอย่างแท้จริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความรุนแรง

งานวิจัยในประเทศ

ทรงสุตา หมั่นไธสง (2545) ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูที่ใช้ความรุนแรงและความต้องการของเด็กและเยาวชน พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งที่มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูที่ใช้ความรุนแรง และไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูที่ใช้ความรุนแรงมีความคิดเห็นตรงกันว่าครอบครัวไม่ควรมีการอบรมเลี้ยงดูที่ใช้ความรุนแรง ได้แก่ การปล่อยปละละเลย การใช้ความรุนแรงด้านร่างกาย ด้านจิตใจและการล่วงละเมิดทางเพศ และร้อยละ 87.2 ของกลุ่มตัวอย่างยอมรับให้มีการลงโทษในการอบรมเลี้ยงดูซึ่งมองว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผลการวิจัยครั้งนี้ยังชี้ให้เห็นว่าเด็กมีความต้องการการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่มีรูปแบบที่แน่นอน รวมถึงบทบาทของคนในครอบครัว สัมพันธภาพที่ดีของคนภายในครอบครัว และเมื่อมีปัญหาการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการช่วยเหลือจากปู่ ย่า พี่ เพื่อน เป็นต้น

ชาติณรงค์ วิสุตกุล (2543) ศึกษาเรื่องทัศนคติของวัยรุ่นชายต่อการดูหนังญี่ปุ่นที่มีเนื้อหารุนแรงในสื่อสิ่งพิมพ์กับสื่ออิเล็กทรอนิกส์ พบว่า วัยรุ่นชายนิยมเปิดรับการ์ตูนญี่ปุ่นที่มีเนื้อหารุนแรงจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ทั้ง 2 ประเภทควบคู่กัน แต่จะชอบภาพจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์มากกว่า โดยประเภทของสื่อที่เปิดรับการ์ตูนญี่ปุ่นที่มีเนื้อหารุนแรงมีความสัมพันธ์กับการมีทัศนคติต่อความรุนแรงไม่แน่นอน และส่วนใหญ่การเปิดรับการ์ตูนญี่ปุ่นที่มีเนื้อหารุนแรงจะมีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อความรุนแรงในด้านต่างๆ

งานวิจัยในต่างประเทศ

David (2003) ศึกษาเรื่องความเกี่ยวข้องระหว่างความรุนแรงของชุมชน กับการแสดงออกของนักเรียนที่โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มาจากโรงเรียนประถมศึกษาจากชุมชนเมือง จำนวน 237 คน อายุเฉลี่ย คือ 9.5 ปี ซึ่งผลการวิจัย พบว่า ความรุนแรงของชุมชนมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเป็นอันธพาลของนักเรียนที่โรงเรียน

Guerra (2003) ศึกษาเรื่องความรุนแรงทางสังคม การตระหนักรู้ทางสังคม (Social Cognition) และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในชุมชนเมือง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนจำนวน 4,458 คน ที่กำลังอาศัยอยู่ในเมือง อายุระหว่าง 5-12 ปี พบว่า ความรุนแรงทางสังคมที่ถูกสังเกตเห็นจะสามารถเพิ่มระดับพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเลียนแบบของเด็กได้

