

## บทที่ 4

### การอภิปรายผล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักศึกษาอาชีวศึกษา โดยที่ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานไว้ ดังนี้ คือ

1. นักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม จะมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลอง น้อยกว่า ในระยะก่อนการทดลอง

2. นักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม จะมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลอง น้อยกว่า กลุ่มควบคุม

3. นักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม จะมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะทดลองและติดตามผล น้อยกว่า ในระยะพื้นฐาน

4. นักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม จะมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะทดลอง และ ระยะติดตามผล น้อยกว่า กลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม มีผลทำให้นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึก มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรม ที่ได้จากการสังเกต ลดลง

เนื่องจากสมมติฐานทั้ง 4 ข้อเป็นสมมติฐานที่ตั้งขึ้นเพื่อศึกษาว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงขออภิปรายสมมติฐานทั้ง 4 ข้อร่วมกันไป ซึ่งจากการทดสอบสมมติฐานที่กล่าวไปแล้วเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะ ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม ที่ผู้วิจัยได้กระทำให้กับกลุ่มทดลอง

การที่โปรแกรมการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม ส่งผลให้นักศึกษาลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้ เพราะผู้วิจัยได้ฝึกโดยให้นักศึกษาที่ได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10

คน เข้าร่วมกิจกรรมกัน ทุกวันศุกร์ในชั่วโมงกิจกรรม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยฝึกให้นักศึกษารู้จักควบคุมความโกรธก่อน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ๆละ 1 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จากนั้นในสัปดาห์ที่ 4-8 ผู้วิจัยฝึกควบคุมความโกรธ 30 นาที และฝึกทักษะทางสังคม เป็นเวลา 1 ชั่วโมง

การฝึกควบคุมความโกรธ ผู้วิจัยฝึกแยกเป็น 2 ลักษณะ คือ ขั้นตอนที่ 1 ฝึกให้นักศึกษารู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุให้เกิดความโกรธ โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกคิดถึงสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความโกรธ และ ฝึกคิดถึงผลของความโกรธ และนำมาอภิปรายกลุ่มร่วมกัน เป็นการสอนให้นักศึกษาฝึกคิดและ เข้าใจว่า อะไรเป็นสาเหตุให้รู้สึกโกรธ และ ความโกรธเป็นตัวแทนกระตุ้นภายในที่มีผลทำให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว การที่ผู้วิจัยฝึกให้คิดซ้ำๆ และการอภิปรายกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มต่างก็เป็นตัวแทนซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้และกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความสนใจ และเกิดการตระหนักถึงการรู้ถึงความคิดความรู้สึกของตนเอง เป็นการเริ่มต้นที่จะจัดการกับความทุกข์ และการกระทำที่เป็นทางลบของตนเองได้ ( สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2536 : 348 )

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกให้นักศึกษายับยั้งความโกรธ ผู้วิจัยได้สอนให้นักศึกษารู้ถึงสภาวะของความโกรธของตนเอง ด้วยการสังเกตจากดัชนีบ่งชี้ทางสรีระ ที่เป็นตัวชี้แนะความโกรธ ซึ่งเป็น การสอนให้นักศึกษาเกิดการตระหนักว่าร่างกายเริ่มเกิดการตึงเครียด และความคิดที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ เริ่มที่จะเกิดขึ้นในจิตใจ ก็จะต้องจัดการยับยั้งความรู้สึกโกรธนั้นก่อน นั่นคือนักศึกษาจะต้องฝึกควบคุมความโกรธของตนเอง วิธีการควบคุมความโกรธ ได้มีผู้ศึกษาหลายวิธีด้วยกัน ดังเช่น Novoco ( 1975 ) ได้ใช้เทคนิคเพื่อระงับความโกรธ โดยใช้การจินตนาการ การแสดงบทบาท การมอบหมายให้ทำเป็นการบ้าน Feindler & Fremouw ( 1983 ) ได้พัฒนารูปแบบการฝึกควบคุมความโกรธ ด้วยการสอนตนเอง และใช้เทคนิคเพื่อช่วยลดความโกรธ โดยการฝึกหายใจลึกๆ การนับถอยหลัง การจินตนาการ และ การพิจารณาถึงผลกระทบ Goldstein , et al. ( 1986 ) ได้พัฒนารูปแบบการฝึกควบคุมความโกรธ ด้วยการใช้นเทคนิคการฝึกหายใจลึกๆ การนับถอยหลัง และ การจินตนาการเพื่อช่วยลดความโกรธ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีการให้นักศึกษาสูดลมหายใจซ้ำๆ การนับในใจ และ การจินตนาการ เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมกับนักศึกษาและเป็นวิธีที่ฝึกได้ง่าย การฝึกเทคนิคเพื่อลดความโกรธ ผู้วิจัยกระทำโดยการใช้ตัวแบบ และให้นักศึกษาฝึกกระทำซ้ำๆ

การสอนให้นักศึกษาฝึกคิด และใช้เทคนิคในการลดความโกรธ มีผลช่วยให้นักศึกษา ยับยั้งไม่ให้ตอบสนองของสถานการณ์ที่มากระตุ้นแบบทันทีทันใด ก็จะทำให้มีทางเลือกในการแสดงออกได้มากขึ้น และระงับไม่ให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา ( สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2536 ) ผลจากการเปลี่ยนแปลงระบบความคิด เห็นได้จากคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ในระยะสิ้นสุดการทดลอง น้อยกว่าระยะก่อนการ

ทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ดังผลที่แสดงในตารางที่ 4 แสดงว่า การฝึกควบคุมความโกรธ มีผลทำให้คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง การที่ผู้วิจัยฝึกควบคุมความโกรธแล้ว มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษา คือ ทำให้คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง เป็นไปตามแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมปัญญานิยมที่ว่า กิจกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรม กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้ และ พฤติกรรมภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป อาจเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา ( Kazdin , 1978 อ้างถึงในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2536 : 308 ) ซึ่งการที่ผู้วิจัยฝึกควบคุมความโกรธ ให้กับนักศึกษา นั้น เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา จึงมีผลต่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ซึ่งได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพย์วัลย์ สุทิน ( 2539 ) ซึ่งใช้รูปแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยม ด้วยการฝึกการวิเคราะห์พฤติกรรม การจัดการกับความโกรธโดยใช้เทคนิคการสุดหลุมหาใจช้าๆ, การนับในใจ และการจินตนาการ หุดเดือนตนเอง และคิดถึงผลกรรมที่ตามมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ในระยะทดลอง

จากการที่ผู้วิจัยได้ฝึกควบคุมความโกรธ ซึ่งเป็นพฤติกรรมทางปัญญาแล้ว ผู้วิจัยเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญาเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากนักศึกษามพบกับสถานการณ์ที่มากระดับ ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมได้ครบเช่นที่เคยกระทำมา เพราะยังไม่เคยเรียนรู้ถึงการแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสม ทั้งนี้ ทิพย์วัลย์ สุทิน ( 2539 ) ซึ่งศึกษาการลดพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า รูปแบบการฝึกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร่วมนั้น จะต้องมีการสอนทักษะทางสังคม เพื่อให้ นักศึกษาสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อมีสถานการณ์มากระดับ ดังที่ Coie , et al. ( 1991 ) ได้ศึกษาพบว่า เด็กก้าวร้าวจำนวนมากมักจะใช้วิธีการบังคับขู่ข่ม รุนแรง เพราะเขาขาดทักษะทางสังคมที่จำเป็นในการจัดการกับข้อเรียกร้อง คำสั่ง และสถานการณ์อื่นทางสังคม ที่เขาเผชิญ นอกจากนี้ Walker (1991) ยังศึกษาพบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เคยได้รับการสอนวิธีการที่เหมาะสมในการแสดงความโกรธ และไม่พอใจ ผู้วิจัยจึงได้ฝึกทักษะทางสังคมให้กับนักศึกษาควตู่ไปกับการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา โดยที่การฝึกในแต่ละครั้ง ผู้วิจัย จะให้สถานการณ์ที่เป็นการกระตุ้นให้รู้สึกโกรธ และให้นักศึกษาฝึกเทคนิคการสุดหลุมหาใจช้าๆ การนับในใจ และ การจินตนาการก่อน จากนั้นจึงฝึกทักษะทางสังคมต่อไป

ในสัปดาห์ที่ 4- 8 ผู้วิจัยสอนให้นักศึกษาฝึกควบคุมความโกรธ เป็นเวลา 30 นาที ก่อนที่จะฝึกทักษะทางสังคม เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ทักษะทางสังคมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ฝึกมี 4 ทักษะ คือ ทักษะการแสดงความรู้สึก , ทักษะการหลีกเลี่ยงการต่อสู้ทะเลาะวิวาท , ทักษะการจัดการกับการถูกกล่าวหา ขู่ข่ม และ ทักษะการจัดการกับความกดดันกลุ่ม ซึ่งทักษะทางสังคมที่นำมาฝึกนี้ ผู้วิจัยนำมาจาก Goldstein , et al. ( 1980 ) ซึ่งได้ศึกษาและรวบรวมกลุ่มทักษะทางสังคมที่เป็นพฤติกรรม

พฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น โดยผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นทักษะที่เหมาะสมกับสภาพที่นักศึกษาอาชีวศึกษาเผชิญและนำไปใช้ได้ในการฝึกทักษะทางสังคม ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฝึก คือ การสอน (coaching) การใช้ตัวแบบ (modeling) บทบาทสมมติ (role play) การให้ข้อมูลป้อนกลับ (feedback) การอภิปรายร่วมกัน (discussion) และ การฝึกกระทำซ้ำๆ (rehearsal) ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ได้มีผู้ศึกษานำไปใช้ พบว่า เป็นวิธีการที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการแสดงออกทางสังคมได้ ดังที่ Zaragoza, et al. (1991) ศึกษาพบว่า เทคนิคที่นำไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางสังคมที่ใช้กันมากที่สุด คือ การสอน การใช้ตัวแบบ การฝึกกระทำซ้ำๆ การให้ข้อมูลป้อนกลับ และ การเสริมแรง ส่วนวิธีอื่นๆที่นำมาใช้กันพอสมควร คือ วิดีโอ เทป การแสดงบทบาทสมมติ และการอภิปราย

ผู้วิจัยใช้รูปแบบการฝึกทักษะทางสังคม โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้ คือ การให้สถานการณ์เพื่อให้นักศึกษาฝึกคิดก่อนว่า เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้น แล้วจะอย่างไร จากนั้นจึงฝึกให้มีการกระทำ โดยใช้ เทคนิคการสอน การใช้ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปราย การให้ข้อมูลป้อนกลับ และ การฝึกกระทำซ้ำๆ การใช้เทคนิคเหล่านี้ จะเป็นการฝึกให้นักศึกษามีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเองโดยการสังเกต และฝึกกระทำ เช่น รู้ว่าเมื่อไรควรพูดหรือทำอะไร และรู้ว่าจะพูดหรือทำอะไร เกิดเป็นการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังที่ Bandura (1989) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ของคนเราส่วนใหญ่ เกิดจากการสังเกตจากตัวแบบ การเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบนั้น สามารถที่จะถ่ายทอดทั้ง ความคิดและการแสดงออกได้พร้อมๆกัน การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ จะช่วยสร้างพฤติกรรมใหม่ เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น และทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรมได้

ผลจากการฝึกทักษะทางสังคมให้กับนักศึกษากลุ่มทดลองพบว่าช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เห็นได้จากค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกต มีการเปลี่ยนแปลงไป โดยค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลอง และติดตามผล น้อยกว่าในระยะพื้นฐาน ในขณะที่ กลุ่มควบคุม ไม่พบความเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล แสดงว่า กระบวนการฝึกทักษะทางสังคม สามารถช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และลดการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ซึ่งผลดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Schneider (1991) ซึ่งได้ฝึกทักษะสังคมทางพฤติกรรมปัญญา เปรียบเทียบกับ กลยุทธ์การลดความรู้สึก ของเด็กก้าวร้าว จำนวน 41 คน โดยกลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกทักษะสังคมทางพฤติกรรมปัญญา และ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการวางเงื่อนไขแบบลดความรู้สึก ผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 2 วิธีสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ แต่เมื่อเปรียบเทียบ 2 วิธีนี้ พบว่า การฝึกทักษะสังคมทางพฤติกรรมปัญญา สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ผลดีกว่า

จากการที่ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยฝึกควบคุมความโกรธและฝึกทักษะทางสังคมให้กับนักศึกษาด้วยวิธีที่กล่าวมา แล้วพบว่า นักศึกษามีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงในระยะสิ้นสุดการทดลอง และ ค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาที่การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกต ในระยะทดลอง และระยะติดตามผลลดลงเช่นกัน จึงกล่าวได้ว่า การฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมนั้น สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษาได้

จากผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐาน ตลอดจนความสอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆที่กล่าวมา เป็นการแสดงให้เห็นว่า กระบวนการทางปัญญา กับพฤติกรรมภายนอกนั้นมีอิทธิพลต่อกันและกัน เมื่อมีการเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา ข้อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกด้วย การฝึกให้นักศึกษาวัยรุ่นรู้จักการควบคุมความโกรธ เกิดเป็นทักษะทางปัญญาที่จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักยับยั้งที่จะแสดงความก้าวร้าวออกมา และมีเวลาเพียงพอที่จะพิจารณาถึงวิธีการแสดงออกอื่นๆที่จะเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์แทนการก้าวร้าว แต่ที่สำคัญควรจะให้วัยรุ่นเรียนรู้ด้วยว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมหรือสร้างสรรค์นั้นคืออะไร และ ทำอย่างไร ดังนั้นการฝึกให้วัยรุ่นเกิดทักษะทางพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยการฝึกทักษะทางสังคมให้ ข้อมจะช่วยให้วัยรุ่นมีทางเลือกที่จะแสดง พฤติกรรมที่ถูกต้อง เหมาะสมได้อย่างแท้จริง จากองค์ประกอบของโปรแกรมการฝึกทั้ง 2 อย่าง จึงช่วยทำให้วัยรุ่นหยุดแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และ เลือกวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมแทน เกิดการเรียนรู้มากขึ้น ได้รับการเสริมแรงทางสังคมมากขึ้น จึงสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

แต่เป็นที่น่าสังเกต เมื่อพิจารณาจากภาพที่ 1 จะเห็นว่า ค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนที่เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากการฝึกยังไม่เกิดเป็นนิสัย อย่างเพียงพอ เนื่องจากวัยรุ่นนั้นผ่านการเรียนรู้พฤติกรรมก้าวร้าวมามากพอสมควร ฉะนั้น ระยะเวลาการฝึกเพียง 8 สัปดาห์จึงยังไม่เพียงพอ ควรจะขยายเวลาฝึกให้นานกว่านี้ ขณะเดียวกัน ควรจะมีการสอดแทรกในกระบวนการเรียนการสอนเพื่อให้มีการฝึกและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ยังเป็นที่น่าสังเกตว่าการวิจัยในครั้งนี้ประสบความสำเร็จสูง จากผลการวิจัยที่พบว่าสนับสนุนสมมติฐานทุกข้อ ทั้งนี้เป็นเพราะ นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม เป็นนักศึกษาที่อาสาสมัครเข้ารับการฝึก ดังนั้น ถ้าจะนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ต่อไป ควรจะพิจารณาให้เด็กอาสาสมัครเข้ารับการฝึกจึงจะได้ผลดี