Chulalongkorn University
Chula Digital Collections

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)

2018

ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วันวิสา ข้อมประสิทธิ์
คณะครุศาสตร์

Follow this and additional works at: https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd

Part of the Health and Physical Education Commons

Recommended Citation

ข้อมประสิทธิ์, วันวิสา, "ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" (2018). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 3573.
https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/3573

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

น.ส.วันวิสา ป้อมประสิทธิ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECT OF USING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON SELF-REGULATION APPROACH TO REDUCE AGGRESSIVE BEHAVIOR OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Miss Wanwisa Pomparsit

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2018
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
โดย	น.ส.วันวิสา ป้อมประสิทธิ์
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์)

..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วันวิสา ป้อมประสิทธิ์ : ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (EFFECT OF USING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON SELF-REGULATION APPROACH TO REDUCE AGGRESSIVE BEHAVIOR OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : รศ. ดร.บัญชา ชลาภิรมย์, อ.ที่ปรึกษาร่วม : ผศ. ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้ใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระแก้ว จำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง จำนวน 14 แผน แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า “ที” (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองหลังได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองหลังได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา	ลายมือชื่อนิสิต .....
ปีการศึกษา	2561	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....
		ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม .....

6083379227 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION
KEYWORD: PHYSICAL ACTIVITIES / SELF-REGULATION / AGGRESSIVE BEHAVIORS

Wanwisa Pomparsit : EFFECT OF USING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON SELF-REGULATION APPROACH TO REDUCE AGGRESSIVE BEHAVIOR OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. Advisor: Assoc. Prof. BANCHA CHALAPIROM, Ph.D. Co-advisor: Asst. Prof. Suthana Tingsabhat, Ph.D.

The purposes of this study were 1) to compare the average score of aggressive behavior before and after of the experimental group which using physical education activities based on self-regulation approach to reduce aggressive behavior 2) to compare the average score of aggressive behavior after the experimental between group received using physical education activities based on self-regulation approach to reduce aggressive behavior and the control group which not using physical education activities based on self-regulation approach to reduce aggressive behavior. The sample group was 50 secondary school students, of the one School in Sa Kaeo. There were 25 students in the experimental group and 25 students in the control group. The research instruments were comprised of fourteen physical education activities based on self-regulation approach to reduce aggressive behavior and aggressive behavior assessment based on the situation. The data were analyzed by mean, standard deviation and t-test.

The research findings were as follows:

1) The average of aggressive behaviors of the experimental group after receiving the physical education activities based on self-regulation after implementation was significantly higher than before implementation at .05 level

2) The average of aggressive behaviors of the experimental group after receiving the physical education activities based on self-regulation after implementation was significantly higher than control group at .05 level

Field of Study:	Health and Physical Education	Student's Signature .....
Academic Year:	2018	Advisor's Signature .....
		Co-advisor's Signature .....

CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาและความดูแลเอาใจใส่อย่างดีเป็นอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะและตรวจทานแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ รวมทั้งการให้กำลังใจและความช่วยเหลือในทุกด้านมาโดยตลอด ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตรจารย์ ดร. อนุชิตร แท้สูงเนิน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และกรรมการภายนอก ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขพร้อมทั้งตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ อาจารย์อนันต์ ปัญญาคำเลิศ และอาจารย์ประกอบ เสมอภาค ที่ให้คำแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ คณะผู้บริการ และคณาจารย์โรงเรียนบ้านทุ่งมหาเจริญ ที่ให้ความร่วมมือ อำนวยความสะดวก สนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ขอบคุณนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างและให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อธวัชชัย ป้อมประสิทธิ์ คุณแม่กัญญา วิเชียร และครอบครัวเป็นอย่างสูงที่ให้การสนับสนุนทางด้านการศึกษามาโดยตลอด และเป็นกำลังใจอันมีค่ายิ่งตลอดจนสำเร็จการศึกษา และขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ ร่วมรุ่นสาขาสุขศึกษาและพลศึกษาทุกคนที่เป็นกัลยานิมิตรที่ดีให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดเวลาที่ศึกษาในระดับปริญญามหาบัณฑิตนี้ สิ่งดีที่ผู้วิจัยได้รับจากทุกท่านที่กล่าวมาจะอยู่ในใจผู้วิจัยตลอดไป

วันวิสา ป้อมประสิทธิ์

สารบัญ

หน้า

..... ค

บทคัดย่อภาษาไทย..... ค

..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ง

กิตติกรรมประกาศ..... จ

สารบัญ..... ฉ

สารบัญตาราง..... ฌ

สารบัญภาพ ..... ญ

บทที่ 1 1

บทนำ..... 1

คำถามการวิจัย 6

วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 6

สมมติฐานการวิจัย 6

ขอบเขตของการวิจัย..... 6

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... 7

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 7

บทที่ 2 9

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 9

1. การกิจกรรมพลศึกษา..... 10

1.1 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาและประเภทของกิจกรรมพลศึกษา 10

1.2 ประเภทของกิจกรรรมพลศึกษา 11

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.3 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา 30
1.4 ปัญหาในการจัดกิจกรรมพลศึกษา 32
2. แนวคิดทฤษฎีการกำกับตนเอง 33
2.1 ความหมายและปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเอง 33
2.2 สาระสำคัญของทฤษฎีการกำกับตนเอง 36
2.3 กระบวนการในการกำกับตนเองของแนวคิดทฤษฎีการกำกับตนเอง 36
2.4 ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง 40
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว 42
3.1 ความหมายและประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว 42
3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว 45
3.3 สาเหตุและความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว 47
3.4 การปรับพฤติกรรม 52
3.5 การวินิจฉัยและการวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 53
4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 59
5. กรอบแนวคิดการวิจัย 64
บทที่ 3 65
วิธีการดำเนินการวิจัย 65
ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง 67
1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 67
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มทดลอง 67
1.3 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย 68
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล 74
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง 74
2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง 74

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล 74

2.4) การดำเนินงานหลังการทดลอง 75

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ 75

บทที่ 4 77

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 77

บทที่ 5 96

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 96

สรุปผลการวิจัย 96

อภิปรายผลการวิจัย 97

บรรณานุกรม 2

ประวัติผู้เขียน 56

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 15

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว วิธีการเล่นและผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าว 18

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ... 69

ตารางที่ 4 การจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว 70

ตารางที่ 5 75

ตารางที่ 6 78

ตารางที่ 7 80

ตารางที่ 8 82

ตารางที่ 9 86

ตารางที่ 10 90

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 66

ภาพที่ 2 81

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 1
บทนำ

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่อการสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชนไทย ปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนที่พบ คือ วัยรุ่นไทยติดเกมและมีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวนมากขึ้นและทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้ ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่เด็กวัยรุ่นเข้าถึงได้ง่าย ปัญหาความก้าวร้าวในประเทศไทยนั้นมีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยในปัจจุบันนี้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นนับวันยิ่งทวีคูณความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเห็นได้ตามข่าวหนังสือพิมพ์ ทางสื่อโทรทัศน์และสื่อสังคมต่าง ๆ พบว่าวัยรุ่นและเยาวชนไทยในปัจจุบันมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่รุนแรง เช่น กลุ่มที่ทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างนักเรียนนักศึกษาต่างสถาบัน การทำร้ายร่างกายไปจนถึงการฆ่ากันในบางกรณี เป็นต้น ได้สอดคล้องกับสถิติที่ของกรมสุขภาพจิตนั้นเผยถึงปัญหาเด็กรังแกกันในโรงเรียนของไทยนั้นติดอันดับ 2 ของโลกที่สังคมนั้นควรใส่ใจเร่งแก้ปัญหา จากสถิตของประเทศไทยนั้นสูงถึงร้อยละ 40 พบถึงปีละประมาณ 6 แสนคน มีการรังแกกันผ่านสื่อออนไลน์ เพราะปัญหานี้สามารถส่งผลกระทบได้ในระยะยาว เป็นการปลูกฝังความรุนแรง การทำร้ายกัน เด็กที่เป็นผู้กระทำอาจเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา หรืออันธพาลได้ในอนาคต (ศิริไชย หงส์สงวนชัย, 2557)

พฤติกรรมก้าวร้าวจึงเป็นการตอบสนองทางพฤติกรรมของตนเองไปในการที่ไม่พึงประสงค์ อาจจะเป็นไปในทางลักษณะก้าวร้าว เกเร ก่อกวน อันจะสามารถสร้างปัญหาให้แก่ตัวเองและผู้อื่นได้ พฤติกรรมก้าวร้าวจึงเป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นในรูปของการกระทำอย่างทันที โดยมีเจตนาที่จะให้ผู้อื่นเจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ (ทิพย์วัลย์ สุทิน, 2539) สามารถแบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ 1) พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เป็นการแสดงออกทางความก้าวร้าวโดยการใช้อวัยวะทางกาย หรือใช้อวัยวะทางกายร่วมกับอาวุธเพื่อทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด 2) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เป็นการตอบสนองต่อสิ่งอื่นที่มากระตุ้นโดยจะใช้ถ้อยคำทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดหรือไม่พอใจ จากการสำรวจของสวนดุสิตโพลเรื่อง การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นไทยในหัวข้อสาเหตุของ “การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นไทย ณ วันนี้” ผลการสำรวจพบว่า อันดับ 1 อารมณ์ร้อน ขาดสติ คึกคะนอง ร้อยละ 81.52 อันดับ 2 พ่อแม่ไม่ดูแลเอาใจใส่ ขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี ร้อยละ 76.61 อันดับที่ 3 มีหลายคดีที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ ร้อยละ 73.68 อันดับที่ 4 กฎหมายไม่เด็ดขาด บทลงโทษไม่รุนแรง ไม่เกรงกลัวกฎหมาย ร้อยละ 66.06 และอันดับที่ 5 สื่อนำเสนอสิ่งยั่วยุ เข้าถึงได้ง่าย ร้อยละ 56.60 และผลการสำรวจในหัวข้อ พฤติกรรมของวัยรุ่นไทย ณ วันนี้ที่น่าเป็นห่วงมากที่สุด พบว่า อันดับ 1 ใช้ความรุนแรง พฤติกรรมก้าวร้าว ร้อยละ 76.47 อันดับที่ 2 ติดการพนัน ติดเกมส์ ยาเสพติด ร้อยละ 64.44

อันดับ 3 ติดสื่อโซเชียล ไลฟ์เฟซบุ๊ค โป๊เปลือย ร้อยละ 55.94 อันดับที่ 4 หึงหวง ชู้สาว มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ร้อยละ 50.37 และอันดับที่ 5 คบเพื่อนไม่ดี ไม่สนใจการเรียน ร้อยละ 49.71 พร้อมทั้งยังนำเสนอถึง แนวทางแก้ไข โดยสถานศึกษา โรงเรียน ควรปลูกฝังจิตสำนึก เน้นคุณธรรม จริยธรรม และปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนต้องมีสติ อดทน ควบคุมอารมณ์ให้มากขึ้น จากผลสำรวจดังกล่าวเห็นได้ชัดว่า ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ผลจากการกระทำดังกล่าว ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ทรัพย์สินเสียหาย สูญเสียอนาคตทางการศึกษา หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต อีกทั้งการสะสมพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่วัยเด็กย่อมส่งผลต่อการมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้นในวัยผู้ใหญ่ จึงเป็นผลให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะบุคลากรทางการศึกษาสมควรที่จะหามาตรการป้องกัน แก้ไขและส่งเสริมการแสดงออกพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมให้กับเด็กวัยเรียนวัยรุ่นอย่างเร่งด่วน (สวนดุสิตโพล, 2560)

จากสภาพการณ์ดังกล่าวปัญหาความก้าวร้าวของเด็กนั้นไม่เพียงแต่จะเกิดขึ้นในสถาบันครอบครัวเท่านั้น โรงเรียนนั้นยังถือเป็นศูนย์กลางและมีอิทธิพลที่จะสามารถพัฒนาตัวเด็กและเยาวชนเอง ซึ่งเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่จะใช้เวลาในแต่ละวันเพื่อที่จะศึกษาสิ่งต่าง ๆ ในโรงเรียนและเนื่องจากเด็กแต่ละคนต่างมีภูมิหลังที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการอบรมเลี้ยงดู สุขภาพร่างกาย ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่ส่งผลต่อการเรียนรู้ การคิดและพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน โรงเรียนจึงจำเป็นจะต้องจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับเด็กและเยาวชน ได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ ซึ่งเด็กและเยาวชนส่วนหนึ่งต้องการที่จะมีกลุ่มเพื่อนและสังคม การเป็นที่ยอมรับหรือการได้รับเข้ากลุ่มเพื่อนนั้นถือว่ามีความสำคัญสำหรับเด็กและเยาวชนในวัยนี้เพราะเยาวชนต้องการที่จะมีเพื่อนเป็นกลุ่ม ดังนั้นโรงเรียนจึงควรจัดหาโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมให้เด็กได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (ตุลยดา วรรณิกาสกุล, 2549)

จากการศึกษาเอกสารเรื่อง ปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษาของ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาจะส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการฝึกฝนและพัฒนาตนเองทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การออกกำลังกายและ (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2560) กล่าวว่า กิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมทางพลศึกษามิได้เป็นสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว ถ้าเล่นได้ตรงตามกติกา มักพบได้ว่าความก้าวร้าวมักมาจากการที่ถูกตามใจ การยอมให้เด็กได้ทำตามอำเภอใจหรือไม่ได้กำหนดขอบเขตให้เด็กทำอย่างเหมาะสม การใช้กิจกรรมทางพลศึกษาอย่างถูกวิธีจะช่วยให้เด็กลดพฤติกรรมความก้าวร้าวเนื่องจากในการจัดกิจกรรมพลศึกษาจะสอดแทรกความรู้ การปฏิบัติ เจตคติที่ดีในการทำงานร่วมกัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หรือแม้แต่กระทั่งการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ประพฤติตนในทางที่ไม่ควรหรือสร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น

การพัฒนาเด็กนักเรียนด้วยการออกกำลังกายถือเป็นเรื่องที่สำคัญที่โรงเรียนควรสนับสนุนให้นักเรียนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาสุขภาพโดยรวม ในหัวข้อการเล่นกีฬา ถึงประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่มีพัฒนาการแต่ละช่วงวัย รายงานเสนอหลักเกณฑ์ว่าสามารถสนับสนุนการเล่นเพื่อให้แน่ใจว่าการเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก ชี้ให้เห็นว่าไลฟ์สไตล์ที่เร่งรีบของคนในปัจจุบันเน้นให้เด็กเติบโตเพื่อไปเป็นนักวิชาการแต่ไม่ได้คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวที่มีความพร้อมที่ไม่เท่าเทียมกัน จึงควรทำให้เด็ก ๆ หันมาเล่นเป็นศูนย์กลางและอาศัยการทำกิจกรรม การเล่นกีฬาหรือการทำกิจกรรมพลศึกษานั้นมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทางร่างกายสังคมและอารมณ์ในเด็กแต่ละช่วงวัยได้อย่างดีและสมบูรณ์

แนวคิดการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ประสบความสำเร็จนั้นมีจุดมุ่งหมายในหลาย ๆ ด้านแต่สิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามช่วงวัยของวัยรุ่น จากการศึกษาของ (Schunk, 1994) พบว่า แนวคิดการกำกับตนเอง (Self - Regulation) นั้นมีส่วนช่วยในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง การกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมหรือกำกับ การคิด การกระทำ และการเรียนรู้ของตนเอง เป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของการมีวินัยในตนเอง (Self-Discipline) เป็นทฤษฎีที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คงทน เนื่องจากมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ โดยกำหนดจุดมุ่งหมายของการกระทำอย่างชัดเจน กลไกของการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self- Observation) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เพราะการกำกับตนเองได้สำเร็จนั้น ส่วนหนึ่งได้มาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอและความแม่นยำของการสังเกต การสังเกตตนเองจึงสามารถช่วยให้วินิจฉัยเงื่อนไขในการแสดงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดี 2) การตัดสินตนเอง (Self-Judgment) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมาย การตัดสินใจนั้นจะขึ้นอยู่กับชนิดของมาตรฐานของเป้าหมายที่ตั้งใจจะทำให้บรรลุจุดประสงค์ และ 3) การตอบสนองต่อตนเอง (Self-Reaction) เป็นกระบวนการขึ้นอยู่กับมาตรฐานการตัดสินของแต่ละคนขึ้นกับผลที่จะได้รับ ซึ่งมีหน้าที่ในการตอบสนองผลของการประเมินพฤติกรรมตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เช่น ถ้าตนเองบรรลุมาตรฐานที่ตั้งไว้ บุคคลสามารถตอบสนองโดยการให้รางวัลแก่ตนเอง นอกจากนี้ การตอบสนองต่อตนเองอาจเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัด เช่น ทำงานมากขึ้น หรือสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจ บุคคลก็จะเกิดแรงจูงใจภายในตนเองซึ่งจะเป็นกลไกที่เสริมให้แสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ธันยพร มหาดิลกรัตน์, 2557) เรื่องผลของโปรแกรม

ส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (ดาริกา บิลโส๊ะ, 2557) เรื่องผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา (กชมล ธนะวงศ์, 2560) เรื่องผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนภเขตวิทยา (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (เกศริน วงษ์มั่น, 2553) เรื่องผลของการใช้กิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี และกีฬา เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก (กัลยากร จำเริญสาร, 2548) การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา และ (ทิพย์วัลย์ สุทิน, 2539) ยังได้เสนอเพิ่มเติมว่า ควรนำการใช้แนวคิดการกับตนเองมาใช้กับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ตัวแปรที่สามารถวิเคราะห์ปัญหา หรือความสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผู้วิจัยที่นำตัวแปรการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นปัญหาอันดับต้น ๆ ของวัยรุ่นมาใช้ในงานวิจัยได้เสนอว่า ในการทำวิจัยครั้งต่อไปนั้นควรนำแนวคิดดังกล่าวมาศึกษาในเชิงลึกยิ่งขึ้นเพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงในเชิงลึกมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการทำแบบประเมินความก้าวร้าวตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเพื่อให้ได้มาจากการประเมินตามสภาพจริงหลากหลายวิธีที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาโดยตรงจากบุคคลที่เผชิญกับปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรง เช่น ผู้ปกครอง ครู และเพื่อน เป็นต้น ยกตัวอย่างแบบประเมินตามสภาพจริงแบ่งออกได้เป็น แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการส่งเสริมให้เด็กนั้นได้ทำกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง และจะสามารถช่วยให้เด็กได้รู้จักเรียนรู้ตนเองผ่านการจัดทำโปรแกรมกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อป้องกันปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นได้ การจัดกิจกรรมทางพลศึกษานั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ลดลง (เกศริน วงษ์มั่น, 2553) ด้วยสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบปกติหรือแบบเดิม ๆ นั้นอาจจะไม่เพียงพอหรือเท่าทันต่อสถานการณ์ในปัจจุบันที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการกำกับตนเองนั้นมาประยุกต์ใช้เพื่อการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งแนวคิดการกำกับตนเองนั้นประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) กระบวนการตัดสินใจ (Self-Judgment) 3) การบวนการตอบสนองต่อตนเอง (Self-Reaction) โดยการนำแนวคิดการกำกับตนเองที่นิยมใช้กันในการเปลี่ยนแปลงสุขภาพแต่ยังไม่มีการนำมาใช้ผ่านโปรแกรมกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวนั้น ประกอบไปด้วยแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาหลากหลายกิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดของพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเยาวชนที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง หากได้มีการจัดกิจกรรมให้สมบูรณ์แล้วจะทำให้เยาวชนเหล่านี้ซึ่งเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการได้รู้สังเกตตนเอง การตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ทั้งการกระทำและความคิด การตอบสนอง

ต่อตนเองดังประกอบไปด้วย 5 ประเภท ดังนี้ 1) กิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขัน 2) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 3) กิจกรรมเกมและการละเล่นพื้นบ้าน 4) กิจกรรมกีฬาประเภททีม 5) กิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์ถึงแผนกิจกรรมพลศึกษาที่สอดคล้องเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขันสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวเพราะเป็นการให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน พักผ่อนหย่อนใจ เสริมสร้างประสบการณ์ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และการมีส่วนร่วมได้อีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ถือเป็นกิจกรรมที่ฝึกการอยู่ร่วมกันของผู้ร่วมกิจกรรม และเป็นกิจกรรมที่ต้องควบคุมการแสดงออกทางวาจา ผู้เล่นจะเกิดความตระหนักในการแสดงกิริยาการใช้วาจาหรือคำที่ไม่สุภาพขณะทำกิจกรรม สามารถเสริมสร้างประสบการณ์ในการฝึกอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างดี กิจกรรมเกมและการละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าแก่เด็ก เนื่องจากสามารถสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดี รู้จักเหตุผล รู้จักการแบ่งปัน รู้จักการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น กิจกรรมกีฬาประเภททีมจะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม ความสามัคคี มนุษย์สัมพันธ์ การรวมกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ กิจกรรมนันทนาการ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยไม่ได้มุ่งผลสัมฤทธิ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นได้ว่าแต่ละประเภทของกิจกรรมพลศึกษาดังกล่าว กิจกรรมพลศึกษาแต่ละประเภทนั้นจะทำให้เด็กได้พัฒนาทักษะได้หลายด้าน เช่น ทักษะทางด้านร่างกาย ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดที่มีเหตุผล ปลูกฝังการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

จากสภาพปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นของสังคมไทยในปัจจุบัน นับเป็นพฤติกรรมความรุนแรงที่ส่งผลกระทบที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ สอดคล้องกับการนำแนวคิดการกำกับตนเองที่จะสามารถช่วยส่งเสริมในการช่วยควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และเป็นแนวคิดที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของผู้เรียนให้มีแนวโมที่ดีขึ้นได้ และจากสถิติสภาพปัญหาของพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนับเป็นปัญหาสำคัญที่มีแนวโน้มเกิดขึ้นสูงในปัจจุบัน จึงถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่โรงเรียนควรจะต้องให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติพฤติกรรมก้าวร้าว และฝึกให้นักเรียนแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาแต่ละสถานการณ์ การฝึกและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การนำกิจกรรมทางพลศึกษาที่จะสามารถช่วยเหลือนักเรียนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม ตลอดจนเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยนั้นมีความสนใจที่จะศึกษา ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยตามแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำถามการวิจัย

การใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองมีผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้การจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้การจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคปลาย ปีการศึกษา 2561 ที่มีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง

2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมก้าวร้าว

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหว การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีแล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูและปรับเปลี่ยนปัญหาพฤติกรรมให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นต้น โดยผู้วิจัยจะใช้แผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

แนวคิดการกำกับตนเอง หมายถึง แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการกำหนด ควบคุมการจัดการตนเอง การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ประกอบไปด้วยกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้ 1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) การตัดสินตนเอง (Self-Judgement) 3) การตอบสนองต่อตนเอง (Self-Reaction)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง คือ การทำกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลายประเภท เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมเกมการละเล่น กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการ ผ่านกระบวนการกำกับตนเองที่ประกอบไปด้วยกระบวนการทั้ง 3 วิธีดังนี้ 1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) การตัดสินตนเอง (Self-Judgement) 3) การตอบสนองต่อตนเอง (Self-Reaction)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออก เป็นการแสดงออกทางการกระทำทางกายหรือวาจาโดยมีเจตนาที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน หรือได้รับการบาดเจ็บทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อความวุ่นวายให้กับสังคม โดยมีเจตนาที่มุ่งทำร้ายให้ผู้อื่นได้รับอันตราย ทำให้เกิดความเสียหายทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ สามารถวัดได้ด้วยแบบประเมินความก้าวร้าวตามการประเมินตามสภาพจริง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. แผนการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมในการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

3. ได้กิจกรรมพลศึกษาที่โรงเรียนสามารถนำไปใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวให้มีพฤติกรรมปรับไปในทางที่ดีขึ้น

4. โรงเรียนหรือสถานศึกษาที่ได้นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองไปใช้ จะส่งผลให้นักเรียนในโรงเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลางมีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอหัวข้อ ดังนี้

1. กิจกรรมพลศึกษา
    1.1 ความหมายและประเภทของกิจกรรมพลศึกษา
    1.2 ประเภทของกิจกรรมพลศึกษา
    1.3 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา
    1.4 ปัญหาในการจัดกิจกรรมพลศึกษา
2. แนวคิดทฤษฎีการกำกับตนเอง
    2.1 ความหมายและปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเอง
    2.2 สาระสำคัญของแนวคิดการกำกับตนเอง
    2.3 กระบวนการในการกำกับตนเองของแนวคิดการกำกับตนเอง
    2.4 ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว
    3.1 ความหมายและประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว
    3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว
    3.3 สาเหตุและความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว
    3.4 การปรับพฤติกรรม
    3.5 การวินิจฉัยและการวัดพฤติกรรมก้าวร้าว
4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1. การกิจกรรมพลศึกษา

1.1 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาและประเภทของกิจกรรมพลศึกษา

(Bookwalter, 1969) ได้กล่าวว่า พลศึกษาและการใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นการศึกษาที่ให้ผลดีที่สุดทางด้านการบูรณาการเพื่อส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงเกิดการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยที่มีการสอนผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา เกม การละเล่น

(เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2537) ได้กล่าวว่า พลศึกษา คือ การศึกษาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ ได้แก่ ทางด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรมและด้านเจตคติที่ดีไปพร้อมกัน โดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาเป็นสื่อในการศึกษา การใช้พลศึกษาและการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิตตลอดจนพัฒนาบุคคลเพื่อช่วยพัฒนาประเทศ จึงจำเป็นต้องจัดการให้เหมาะสมกับความถูกต้องตามหลักของพลศึกษา

(วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง กระบวนการพลศึกษาและกีฬาเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรมและด้านเจตคติที่ดีไปพร้อมกัน โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้การพัฒนาการด้วยการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

(วารุณี วรศักดิ์เสนีย์, 2554) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายเป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมตลอดจนการส่งเสริมเป็นพลเมืองดีด้วย

(ธนาวรรณ รัมมะภาพ และ มนตรี สามงามดี, 2558) ได้กล่าวว่า กิจกรรมทางพลศึกษา เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลือกใช้กิจกรรม เพราะว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อที่จะนำไปสู่การบรรลุจุดหมายปลายทางพลศึกษานั้น ฉะนั้น การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จึงต้องพิจารณาอย่างรอบครอบว่าจะให้ประโยชน์มากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะให้ประสบผลสำเร็จมากที่สุด การจัดกิจกรรมพลศึกษาควรจัดให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกด้านได้อย่างเต็มที่พร้อมทั้งเน้นถึงการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย สภาพสังคม และอารมณ์ของแต่ละบุคคลการสอนพลศึกษาโดยทั่วไปจะฝึกให้ผู้เรียนเกิดทักษะได้ดีนั้น จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบในการเรียนรู้ทักษะทางพลศึกษา

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหว การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีแล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูและปรับเปลี่ยนปัญหาพฤติกรรมให้เป็น

บุคคลที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นต้น โดยผู้วิจัยจะใช้แผนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1.2 ประเภทของกิจกรรรมพลศึกษา

(จรินทร์ ธานีรัตน์, 2513) ได้กล่าวถึง กิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติของเยาวชนนั้นประกอบด้วยกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมการเล่นเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities) ได้แก่ กิจกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่ทักษะการเคลื่อนไหว กระโดดเขย่ง กระโดดสลับเท้า กระโดดหน้า หลัง ข้าง สลับเท้า ตบมือ (ให้เข้ากับจังหวะตามดนตรี) เล่นเกมพร้อมกับร้องเพลง เคลื่อนไหวไปตามเนื้อเพลง การเต้นฟ้อนรำพื้นเมือง ฟ้อนรำต่าง ๆ การเต้นรำสากลรวมทั้งการเต้นรำที่มีความหมายและสร้างสรรค์กิจกรรม การเต้นเข้าจังหวะนี้เป็นการตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็กในด้านการเคลื่อนไหวเพื่อเป็นวิถีทางที่จะให้เด็กได้แสดงตนในลักษณะสร้างสรรค์ และเปิดโอกาสให้เด็กได้ร่วมกับผู้อื่น

2) กิจกรรมการเล่นเบ็ดเตล็ด (Low Organization Games) ได้แก่ กิจกรรมทุกอย่างที่ไม่มีกฎกติกา และการจัดเกมเหมือนอยู่ในกีฬาใหญ่ ๆ เช่น การเลียนแบบ การเล่นเป็นนิยาย การเล่นประเภทมีจุดหมาย การเล่นประเภทหนีหรือไล่จับ การเลียนแบบแข่งขันรายบุคคล การเล่นแข่งแบบผลัด การเล่นแข่งขันประเภทหมู่ การเล่นประเภทเกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ กิจกรรมการเล่นเบ็ดเตล็ดนี้เพื่อให้เด็กเกิดความสนุกสนานในการเล่นการเรียน ไม่เป็นผู้นิ่งเฉย นิยมชมชอบการเล่นกีฬาเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกฝนการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความกล้าในทางที่ถูกที่ควร มีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสามัคคี รักพวกพ้อง รักหมู่คณะ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ รู้จักการให้อภัย

3) กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพของตนเอง (Self-testing Activities) ได้แก่ กิจกรรมเพื่อเพิ่มความอดทนแข็งแกร่ง เช่น การโหนห้อย ยืดหยุ่นต่าง ๆ ต่อตัวจากง่ายไปสู่ยาก กิจกรรมนั้นรวมเอายิมนาสติก ราวคู่ ราวเดี่ยว กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพนี้เอง ทำให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายดี สนองความต้องการด้านความเจริญงอกงามทั้งกายและจิตใจ ทำให้เด็กมีความเชื่อมั่น มีทรวดทรวงดี

4) กิจกรรมเกมและกีฬา (Games and Sports) เกมใหญ่คือเกมกีฬาที่มีกฎกติกาบังคับไว้เล่นเป็นทีมหรือเป็นชุด ได้แก่ ฟุตบอล บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล กรีฑาประเภทลู่ ลาน การว่ายน้ำประเภทต่าง ๆ เป็นต้น กิจกรรมเกมและกีฬา เพื่อตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็กให้รู้จักพัฒนาการทางด้านสังคม รับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เพื่อเป็นเด็กที่มีคุณธรรมทางด้านจิตใจ รู้จักแพ้ รู้จักชนะและรู้จักการให้อภัยกัน

5) กิจกรรมการแก้ไขความบกพร่องของร่างกาย (Adaptive Activities) ได้แก่ กิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถแก้ไขความบกพร่องทางกายของเด็ก ซึ่งร่างกายไม่สมบูรณ์เหมือนเด็กอื่น ๆ เช่น แขนขาลีบ

หูหนวก ตาบอด ขาโค้ง กระดูกสันหลังคด กิจกรรมพลศึกษาจัดตอบสนองให้แก่ทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาใด ๆ ได้โดยทั่วถึงกัน กิจกรรมแก้ไขความบกพร่องทางกายนี้ เพื่อพัฒนาศักยภาพทางกาย เพิ่มพูนการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพผ่อนคลายอารมณ์ และสร้างทักษะทางนันทนาการให้เข้าใจสภาพธรรมชาติของการเป็นบุคคลที่ไม่สมประกอบ รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ความเป็นไปในขอบเขตที่มีความสามารถพึงมี

6) กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรมและเดินทางไกล (Camping and Outdoor Activities) กิจกรรมเหล่านี้ เด็กต้องใช้ความอดทน ความร่วมมือและความสามัคคีอย่างมาก นอกจากนั้นกิจกรรมอื่น ๆ อาจจะมีขณะอยู่ค่ายพักแรม เช่น การแข่งขัน กีฬาว่ายน้ำ เดินทางไกล ปีนเขา สะกดรอย เดินป่า ประดิษฐ์ทางการฝีมือ โดยใช้วัสดุป่าหรือบริเวณค่ายมาประดิษฐ์ เพื่อเป็นการฝึกอดทน ความแข็งแกร่งทางกายและจิตใจ

(จรวยพร ธรณินทร์, 2525) ได้กล่าวถึงการแบ่งประเภทของกิจกรรมพลศึกษานั้นแบ่งได้ออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1) เกม คือ กิจกรรมที่มีความหลากหลายในรูปแบบต่าง ๆ เช่นเกมเบ็ดเตล็ด เกมที่นำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมประกวด เกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม และการละเล่นพื้นบ้าน เช่น ชักเย่อ วิ่งเปี้ยว ลิงจับหลัก อีกาฟักไข่ และมอญซ่อนผ้า

2) กีฬาประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ เช่น ยิงธนู กรีฑา ว่ายน้ำ แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส และแข่งเรือ

3) กีฬาประเภททีม ปัจจุบันได้รับความนิยมสูง เนื่องจากกีฬาประเภททีม จะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ กีฬาประเภททีม ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ ฮอกกี้ วอลเลย์บอล และแชร์บอล

4) กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดการกีฬา เพื่อส่งเสริมให้สตรีมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น ห่วงยาง แชร์บอล ว่ายน้ำ วอลเลย์บอล และยิมนาสติก

ส่วนในเด็กนั้น ปัจจุบันองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกีฬา ได้มีการส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนในการเล่นและแข่งขันกีฬา ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น ฟุตบอล ว่ายน้ำ กรีฑา (ระยะสั้น) ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล

5) กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่นกันทั้งชาย หญิง เด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ และกีฬาในกลุ่มคนพิเศษ เช่น คนพิการ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง เป็นการส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมิได้มุ่งผลสัมฤทธิ์จากการ

แข่งขัน เช่น เดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ กีฬาระหว่างเมือง แรลลี่ทัวร์ การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย เช่น การดำน้ำ และการปีนเขา เป็นต้น

6) กีฬาเพื่อการแข่งขัน หมายถึง กีฬาที่เป็นเรื่องทักษะทางการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันมีการฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์จากการแข่งขัน ฉะนั้นในส่วนของผู้เล่นจะไม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ แต่ในส่วนของผู้ชมนั้นถือว่าใช่ เพราะเป็นการให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน พักผ่อนหย่อนใจ เสริมสร้างประสบการณ์ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และมีส่วนร่วมได้อีกด้วย เช่น ฟุตบอล เซปักตะกร้อ มวยสากล เทนนิส และบาสเกตบอล

(สมคิด สวนศรี, 2534) ได้จัดประเภทของกิจกรรมพลศึกษาไว้ ดังนี้

1) กีฬาเพื่อการแข่งขัน ผู้เล่นไม่สามารถควบคุมความหนักเบาในการเล่นได้เพราะถูกบังคับโดยเกมส์ หรือคู่แข่งขัน ลักษณะของการแข่งขันนั้นจะไม่เป็นการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนโลหิต (เช่น วิ่งเพียง 100 เมตร) รวมทั้งอาจมีอันตรายมากอยู่ในตัวเนื่องจากต้องมีการปะทะกันอย่างรุนแรง ถ้าดูจากการฝึกซ้อมของแต่ละกีฬา เกือบทุกกีฬาจะมีการฝึกซ้อมที่เพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านที่จำเป็นที่ต้องใช้ในการแข่งขัน เช่น กีฬามวย การทำกายบริหาร ชกลม ชกกระสอบทราย ยกน้ำหนัก วิ่ง เป็นการฝึกฝนสมรรถภาพทางกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งนั้น

2) เกมส์และการละเล่นที่ใช้แรงกาย กิจกรรมกีฬาหลายชนิดสามารถนำมาจัดให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งนอกจากผลต่อสุขภาพทางกายแล้ว ยังมีผลสูงต่อสุขภาพจิต เพราะไม่เคร่งเครียดมากและช่วยให้หย่อนใจ สนุกสนานเพลิดเพลิน ด้วยเกมส์การละเล่นพื้นบ้าน รวมทั้งการแสดงทางวัฒนธรรมหลายอย่าง เช่น การเล่นตี่จับ ลิงชิงบอล วิ่งเปี้ยว ตะกร้อวง เถิดเทิง กลองยาว เป็นต้น

3) กายบริหาร ให้ผลต่อระบบการเคลื่อนไหว คือข้อและกล้ามเนื้อ โดยทำให้มีความคล่องแคล่ว และทรวดทรงดีขึ้น แต่ให้ผลน้อยต่อระบบหายใจและการไหวเวียนเลือด เนื่องจากไม่ต่อเนื่องนานพอหรือหนักพอ โดยทั่วไปจะใช้ประกอบการออกกำลังอื่น และใช้เป็นส่วนสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา กายบริหารร่างกายที่มีรูปแบบพิเศษและนิยมปฏิบัติกันอยู่ เช่น การบริการแบบแกว่งแขน โยคะ รำมวยจีน ส่วนใหญ่จะเน้นการฝึกการหายใจและจิตใจ (สมาธิ) ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพอีกทางหนึ่ง แต่ประโยชน์ในการส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย จะไม่แตกต่างจากกายบริหารโดยทั่วไปไม่มากนัก

4) การออกกำลังกาย นั้นหมายถึงการฝึกฝนร่างกายด้วยตนเอง หรือโดยการไปออกกำลังในสถานบริหารร่างกาย การฝึกฝนร่างกายด้วยตนเองสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น วิ่งเหยาะ กระโดดเชือก ถีบจักรยานเที่ยวเล่นหรือถีบอยู่กับที่ ก้าวขึ้นลงบันไดชั้นเดียว ว่ายน้ำ ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบการหายใจ และการไหลเวียนเลือดโดยตรง การออกกำลังโดย

การยกลูกน้ำหนัก(แบบเล่นกล้าม) เพียงอย่างเดียวโดยไม่มีกิจกรรมอื่นที่ฝึกการหายใจ และการไหลเวียนเลือดด้วย ไม่ถือเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพการออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกายส่วนใหญ่ จะเป็นการออกกำลังหลาย ๆ แบบรวมกัน มีข้อดีที่มีผู้ควบคุม แนะนำ มีอุปกรณ์ที่ดีและปลอดภัย และมีผู้รับผิดชอบเรื่องผลแต่มีข้อเสียที่ต้องเดินทางและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย

5) งานอาชีพและงานอดิเรกที่ใช้แรงกาย

ถ้าคิดปริมาณของการใช้แรงกายแล้ว งานอาชีพหรืองานอดิเรกที่ใช้แรงกายที่ทำทั้งวันอาจมากกว่าการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย แต่ผู้ปฏิบัติจำนวนมากไม่ได้ผลในการส่งเสริมสุขภาพไปด้วย เนื่องจากไม่ได้ปฏิบัติให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น ไม่ได้ทำกายบริหารก่อนเริ่มใช้แรงกาย ทำไปหยุดไปโดยไม่มีช่วงติดต่อกันนานพอ รวมไปถึงการปรับวิธีการใช้แรงกายให้เข้ากับลักษณะของตัวบุคคลอีกด้วยจึงส่งผลให้ไม่ได้ผลในการส่งเสริมสุขภาพโดยตรง

ประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สำคัญ ๆ จะแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

1) กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทชุด เช่น ฟุตบอล บาสเก็ตบอล
2) กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทคู่หรือบุคคล เช่น แบตมินตัน เทนนิส
3) กิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวย กระบี่กระบอง
4) กิจกรรมเกี่ยวกับเกมมูลฐานและ เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่
5) กิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ
6) กิจกรรมประเภทยิมนาสติก เช่น ยืดหยุ่น ราวคู่
7) กิจกรรมที่เกี่ยวกับบริหารกายที่เป็นแบบฉบับ เช่น กายบริหาร
8) กิจกรรมที่เกี่ยวกับการลอกเลียนแบบ เช่น การกระโดดอย่างกบ
9) กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ลีลาศ

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมทางพลศึกษานั้นจำเป็นจะต้องมีกิจกรรมที่หลากหลายประเภทด้วยกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเยาวชนที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง หากได้มีการจัดกิจกรรมให้สมบูรณ์แล้วจะทำให้เยาวชนเหล่านี้เป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปดังที่แผนพัฒนาเยาวชนระยาวได้เสนอแนะไว้ว่า เยาวชนจะศึกษาไม่ได้ ประกอบอาชีพไม่ได้ และเป็นพลเมืองที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมไม่ได้ หากร่างกายไม่แข็งแรงสมบูรณ์ หรือเป็นบุคคลที่สุขภาพจิตไม่ดี ในที่นี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาที่สามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

จากประเภทของกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ดังกล่าว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดของพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อนำไปจัดทำกิจกรรมพลศึกษาที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว (C. A. Bucher, and Koening, C, R. , 1978) ดังนี้ 1) เป็นกิจกรรมที่จัดจะสามารถทำให้ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้องและปฏิบัติตนอยู่ในกฎ กติกา ระเบียบวินัยที่ดี 2) เป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับวัย ระดับความสามารถของผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3) กิจกรรมที่จัดจะสามารถทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมในด้านการพัฒนาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม 4) เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 1

การวิเคราะห์ประเภทกิจกรรมพลศึกษาที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว

แหล่งอ้างอิง	ประเภทกิจกรรมพลศึกษา	เกณฑ์การคัดเลือกกิจกรรม
(จรินทร์ ธานีรัตน์, 2513);(จรวยพร ธรณินทร์, 2525); (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527); (สมคิด สวนศรี, 2534); (คมกฤช รัตตะมณี, 2543); (ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล, 2554); (จักรี อย่าเสียสัตย์, 2556)	1. กีฬาเพื่อการแข่งขัน 1.1 วอลเลย์บอล 1.2 บาสเกตบอล 1.3 ฟุตบอล	1. กิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขันทำให้นักเรียนควบคุมการแสดงพฤติกรรมทางร่างกายและวาจาจากการปะทะกันระหว่างทีมที่แข่งขันและผู้เล่นในทีมเดียวกัน
	2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 2.1 เห็นแกะไหม 2.2 แย่งหาง 2.3 ฉลากตรงข้าม	1. เป็นกิจกรรมที่ต้องควบคุมการแสดงออกทางวาจา นักเรียนจะต้องไม่แสดงกิริยาการใช้วาจารุนแรงหรือใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพขณะแข่งขัน 2. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนจะไม่ฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้นำเกม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 1 (ต่อ)

แหล่งอ้างอิง	ประเภทกิจกรรมพลศึกษา	เกณฑ์การคัดเลือกกิจกรรม
	3. กิจกรรมเกมและการการละเล่นพื้นบ้าน 3.1 วิ่งสามขา 3.2 ชิงธง 3.3 ขี่ม้าตาบอด 3.4 แคร่หาม	1. เป็นกิจกรรมที่มีกฎกติกา ผู้เล่นจึงต้องเคารพและยอมรับในการตัดสิน โดยจะไม่ฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งในขณะทำกิจกรรม 2. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนต้องมีการแสดงออกทางร่างกายและวาจา นักเรียนจึงต้องรู้จักการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกายและทางวาจา
	4. กีฬาประเภททีม 4.1 ดอจบอล 4.2 ลูกชิ้นเด้งได้ 4.3 ชิงตัวประกัน 4.4 ถล่มบ่อน้ำมัน	1. เป็นกิจกรรมที่มีกฎกติกา มีระเบียบการแข่งขันที่ชัดเจน นักเรียนจะต้องไม่ปฏิบัติฝ่าฝืนคำสั่งของผู้ตัดสิน 2. เป็นกิจกรรมที่นักเรียนต้องมีการแสดงออกทางร่างกายและอารมณ์ นักเรียนจะไม่เกิดการปะทะกันระหว่างผู้เล่น หรือการใช้ถ้อยคำรุนแรงต่อเพื่อนในทีม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 1 (ต่อ)

แหล่งอ้างอิง	ประเภทกิจกรรมพลศึกษา	เกณฑ์การคัดเลือกเกม
	5. กิจกรรมนันทนาการ	
	5.1 เสือกินวัว	1. เป็นกิจกรรมที่มีกฎกติกา มีระเบียบการแข่งขันที่ชัดเจน นักเรียนจะต้องไม่ปฏิบัติฝ่าฝืนคำสั่งของผู้ตัดสิน
	5.2 เกมเก้าอี้ดนตรี	2. เป็นกิจกรรมต้องแข่งขันกันระหว่างทีม การควบคุมอารมณ์โดยไม่ให้เกิดการปะทะ หรือการใช้ถ้อยคำรุนแรงขณะแข่งขัน

จากตารางที่ 1 พบว่า ประเภทของกิจกรรมพลศึกษาที่ส่งผลต่อมี 5 ประเภท ได้แก่ 1) กีฬาเพื่อการแข่งขัน 2) กิจกรรมเกมหรือการละเล่นพื้นบ้าน 3) กีฬานันทนาการ 4) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และกีฬาประเภททีมโดยคัดเลือกกิจกรรมพลศึกษาตามเกณฑ์คัดเลือกได้ 13 กิจกรรม ได้แก่ 1) วิ่งสามขา 2) เห็นแกะไหม 3) แข่งเรือคน 4) ชิงธง 5) เสือกินวัว 6) ดอจบอล 7) ขี่ม้าตาบอด 8) ลูกชิ้นเด้งได้ 9) ถล่มบ่อน้ำมัน 10) ชิงตัวประกัน 11) แย่งหาง 12) ฉลากตรงข้าม 13) เกมเก้าอี้ดนตรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว วิธีการเล่นและผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าว

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรม	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
1. กิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์	1. แย่งหาง	- ผู้นำเกมแบงผู้เล่นออกเป็น 5 กลุ่มๆละ3 คน ผู้นำเกมจะกำหนดเขตเป็นพื้นที่สี่เหลี่ยมขนาด 7x7 เมตร - การเริ่มเล่นผู้เล่นทุกคนจะอยู่พื้นที่เขตดังกล่าวโดยผู้เล่นแต่ละทีมจะตองนำหาง (ผ้าเช็ดหน้า) เหน็บไวที่หลัง -ผู้นำเกมจะกำหนดใหผ้าเช็ดหน้า 1 สี ต่อ1 ทีม แต่ละคนจะตองคอยแย่งเช็ดหนาของผู้อื่นซึ่งอยู่คนละทีมกับตนเองและรักษาหางของตนเองไม่ใหทีมอื่นมาแย่งชิงหางของตนเองได้ - เมื่อผู้เล่นคนใดโดนแย่งหางไปได้แลวให้เดินออกจากพื้นที่ที่กำหนด ในกรณีที่ผาเช็ดหนาของผู้เล่นคนอื่นตกสามารถเก็บขึ้นมาเหน็บด้านหลังของตัวเองได้ - หากเกิดการทะเลาะวิวาทหรือมีปากเสียงกันเกิดขึ้น ตามกฎกติกาที่กำหนด ผู้นำเกมจะปรับใหทีมของคู่กรณีแพจากการแขงขันทันทีโดยผู้เล่นจะต้องยอมรับและไม่แสดงกิริยาไม่พอใจต่อคำตัดสิน	1. ฝึกให้นักเรียนเลือกใช้พฤติกรรมในการแสดงออก ไม่ใช่การเล่นเพื่อระบายอารมณ์ 2. ฝึกให้นักเรียนเลือกจะตั้งใจฟังและปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัดจะช่วยให้ลดการบาดเจ็บทางร่างกายที่อาจเกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรม	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
		- ทีมใดสามารถแย่งผ้าเช็ดหน้าจากทีมอื่นได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ	
	2. เห็นแกะไหม	- ผู้นำเกมกำหนดให้นักเรียน 1 คน เป็นคนเลี้ยงแกะโดยผู้นำเกมเป็นคนเลือก และนักเรียนอีก 24 คนเป็นแกะ - กำหนดให้ผู้เล่นที่เป็นแกะยืนเป็นวงกลม และกำหนดให้ผู้เล่นที่เป็นคนเลี้ยงแกะนั้นยืนอยู่นอกวงกลม - การเริ่มเล่นคนเลี้ยงแกะจะถามคนที่ยืนเป็นวงกลมว่า “เห็นแกะของฉันไหม” คนในวงกลมจะถามว่า “แกะของคุณมีลักษณะอย่างไร” - คนเลี้ยงแกะจะต้องบรรยายลักษณะแกะของตนโดยจะบอกตามลักษณะเฉพาะของบุคคลที่เป็นแกะอยู่ในวงนั้น โดยจะเลือกบรรยายลักษณะของแกะโดยไม่ใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ หรือการพูดเสียดสี - จากนั้นแกะที่รูวาถูกกลาวถึงก็จะรีบวิ่งไปรอบวงเพื่อไล่คนเลี้ยง	

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
		ภายในเวลา 1 นาที ถาเพื่อนในแถวตอบถูกให้กลับไปนั่งในแถวได้ตามปกติ ถ้าไม่มีใครตอบถูกภายใน 1 นาที ผู้ที่เป็นคนแสดงพฤติกรรมจะถูกลงโทษตามที่ผู้นำเกมกำหนด - ผู้นำเรียกสุ่มผู้เล่นคนตอไปจนครบ และให้ผู้เล่นปฏิบัติเชนเดิม	
2. กีฬาประเภททีม/ กีฬาเพื่อการแข่งขัน	1. ดอจบอล	- แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่มๆละเท่าๆ กัน โดยที่ทีมแรกจะเป็นฝ่ายขว้างบอล และอีกทีมจะเป็นฝ่ายหนีบอล - ให้ทีมแรก (ฝ่ายขว้างบอล) ยืนล้อมรอบเขตสี่เหลี่ยมที่ครูกำหนดให้โดยทีมแรกมีหน้าที่ขว้างบอลให้โดนเพื่อนฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุด ซึ่งสามารถส่งบอลระหว่างทีมของตนเองได้ - ส่วนทีมหนีบอลที่มีหน้าที่วิ่งหนีไม่ให้ลูกบอลสัมผัสตัว โดยมีข้อแม้ว่าห้ามวิ่งออกจากกรอบสี่เหลี่ยมที่กำหนดไว้ - หากใครโดยลูกบอลสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ถือว่าตา	1. การขว้างบอลจะช่วยให้นักเรียนมีความคิดไตร่ตรองไม่ทำเกินกว่าเหตุ 2. ช่วยให้นักเรียนมีความระมัดระวังในการปาบอลมากขึ้น

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
		ให้ออกจากเกมการเล่น โดยไม่แสดงกิริยาพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจา - เมื่อครบ 2 นาที ให้นักเรียนแต่ละฝ่ายสลับหน้าที่กัน ทีมใดที่เหลือผู้เล่นในเขตสี่เหลี่ยมมากกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ	
	2. ลูกชิ้นเด้งได้	- ผู้นำเกมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 -15 คน โดยให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าทีม 1 คน - ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 แบ่งผู้เล่นของตนเองไปยืนประจำกลางสนามทั้ง 2 ข้าง พยายามโต้ลูกสองมือล่างให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 5 นาที อนุญาตให้แต่ละคนบอลตกพื้นได้อย่างน้อย 1 ครั้ง - ทีมที่ไม่ได้แข่งขันจะเป็นผู้นับจำนวนครั้งการเล่นลูกสองมือล่างของทีมแข่งขันแล้วปฏิบัติเหมือนเดิม เมื่อทั้ง 2 ทีม ปฏิบัติครบแล้วทีมที่ทำได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ	1. เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนมีความอดทนอดกลั้นและเชื่อใจเพื่อนและผู้นำในทีม ควรใช้คำพูดที่ให้กำลังใจกันในทีม ไม่พูดจาเสียดสีหรือพูดจาด้วยถ้อยคำรุนแรงหากมีสมาชิกในทีมทำให้เสียแต้ม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
	3. ชิงตัวประกัน	- แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว แถวละ 15 คน แล้วเลือกหัวหน้าทีม 1 คน โดยแต่ละแถวนั่งเป็นแถวตามเส้นสนาม ข้างละ 1 ทีม จากนั้นให้ผู้เล่นแต่ละคนนับ 1-15 ซึ่งหมายเลขนี้จะเป็นเลขประจำตัวของผู้เล่น และผู้เล่นจะต้องจำเบอร์ของตนเองให้ได้ - เมื่อได้ยินว่าเรียกหมายเลขใด ให้หมายเลขนั้นของทั้ง 2 แถววิ่งมาหยิบบอลที่บริเวณวงกลมข้างสนาม และแยกกันเลี้ยงไปยิงประตูที่แป้นของทีมตนเองและนำลูกบอลไปวางไว้ที่เดิม ถ้ายิงลงแป้นจะได้รับ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ลงแป้นก็จะไม่ได้รับคะแนน - เมื่อทำเสร็จครูจะเรียกหมายเลขต่อไปและปฏิบัติเช่นเดิม เมื่อทำครบทุกคน ทีมใดได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะ	1. เป็นกิจกรรมที่จะต้องใช้สมาธิในการจดจ่อบอลและต้องสร้างความตื่นตัวให้ตนเองอยู่ตลอดเวลา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
	4. ถล่มบ่อน้ำมัน	- แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คนครูเขียนวงกลมทั้งหมด 6 วง และวางไว้ที่พื้นสนามแต่ละด้าน แต่ละวงมีคะแนน ดังนี้ 1 2 3 4 5 6 ผู้เล่นแต่ละคนได้สิทธิ์ในการเสิร์ฟคนละ 2 ครั้ง เป็นการเสิร์ฟแบบมือบน1 ครั้ง และการเสิร์ฟแบบมือล่าง 1 ครั้ง - กำหนดให้ผู้เล่นที่เสิร์ฟยืนอยู่ด้านหลังเส้น และมีลูกบอลทีมละ 5 ลูก ผู้เล่นจะต้องเสิร์ฟให้ลงตรงวงกลมที่ผู้นำเกมจัดเตรียมไว้ โดยแต่ละวงมีคะแนนต่างกัน ผู้เล่นแต่ละทีมรวมคะแนนสะสมของทีมให้ได้มากที่สุด แต่ถ้าเสิร์ฟไม่ลงวงกลมก็จะไม่ได้คะแนน - เมื่อได้เสิร์ฟครบทุกคนแล้วให้เปลี่ยนฝ่ายเสิร์ฟ นักเรียนที่ไม่ได้เล่นจะเป็นผู้นับคะแนนของทีมที่กำลังแข่งขันอยู่ - เมื่อแข่งขันครบทุกทีม ทีมไหนมีคะแนนสะสมมากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ	1. เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนมีความอดทนอดกลั้นและเชื่อใจเพื่อนและผู้นำในทีม ควรใช้คำพูดที่ให้กำลังใจกันในทีม ไม่พูดจาเสียดสีหรือพูดจาด้วยถ้อยคำรุนแรงหากมีสมาชิกในทีมทำให้เสียแต้ม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
3. การละเล่นพื้นบ้าน	1. วิ่งสามขา	- ผู้นำเกมให้ผู้เล่นใชผาผูกขาที่ชิดกันคือขาข้างซ้ายของคนข้างขวาและขาขวาของคนข้างซ้ายให ติดกัน โดยใหมัดเป็น 2 เปลาะที่ใตหัวเขาเปลาะหนึ่ง และเหนือตาตุ่มอีก 1 เปลาะ - ผู้เล่นทั้งคูจะใชขาที่มัดรวมกันไวใหแน่นแลวใหผู้เล่น แต่ละคู่ยืนเตรียมพรอมอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อได้สัญญาณจึงวิ่งไปสู่เสนชัย - ทีมใดเข้าสู่เส้นชัยได้ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ - เมื่อได้ผู้ชนะในแต่ละรอบ ครูจะให้นักเรียนสลับคู่เพื่อสำรวจวิธีการที่นักเรียนเลือกปฏิบัติทางร่างกายและวาจากับเพื่อนแต่ละคนว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร	1. ฝึกการพูดเพื่อสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีม 2. ฝึกให้นักเรียนไม่เลือกวิธีการปฏิบัติต่อเพื่อนหรือบุคคลอื่น เช่น สนิทกับคนนี้จึงจะทำดีแต่กับเพื่อนคนนี้คนเดียวเท่านั้น
	2. ขี่ม้าตาบอด	- ผู้นำแจกผ้าให้ผู้เล่นคนละ 1 ผืน จากนั้นให้ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หลังเส้นโดยกำหนดให้ผู้เล่นที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าในสมมติว่าเป็นม้า ส่วนผู้เล่นร่างเล็กให้เป็นคนขี่	1. กิจกรรมขี่ม้าตาบอดจะทำให้ผู้เล่นมีการเลือกถ้อยคำที่จะสื่อสารการพูดจาต่อผู้ร่วมทีมที่ดี

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
		- โดยผู้เป็นม้าคาบผ้าของตนเองไว้ในปาก ปล่อยชายผ้าทั้งสองข้างไว้ที่ริมฝีปากทั้งสองข้างแล้วใช้ผ้าของคนขี่ที่ผูกตาคนเป็นม้าให้มิดชิด อย่าให้มองเห็น คนขี่ขึ้นขี่หลังคนเป็นม้า ใช้มือทั้งสองข้างจับชายผ้าไว้ข้างละมือคล้ายถือบังเหียน - ผู้ที่เป็นม้าแล้วถูกปิดตานั้นจะวิ่งไปสู่เส้นชัย มีคนขี่ม้าเป็นผู้บังคับม้าโดยใช้วิธีการใช้มือดึงผ้าที่ม้าคาบไว้ที่ปากเป็นสัญญาณบอกทาง หากคู่ใดไปถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ	2. ช่วยให้นักเรียนเกิดความอดทนอดกลั้นทางอารมณ์ในขณะที่ต้องทนรับน้ำหนักและมองทางไม่เห็นขณะทำกิจกรรม
	3. แข่งเรือคน	- ให้ผู้เล่นแต่ละคนแบ่งเป็นสองฝ่ายและกำหนดใหมีหัวหนาทีมฝ่ายละหนึ่งคนมีหน้าที่ในการควบคุมทีม - นายเรือจะได้กรรมสิทธิ์ในการควบคุมเรือโดย การที่นายเรือจะมีไม้ที่ซ่อนไวในมือ เดิน ไปซ่อนในมือของผู้เล่นของฝ่ายตนเอง - จากนั้นจะใหนายเรือของอีกฝ่ายทาย หากทายผิดจะถือวาทีมซ่อมไม้ชนะ	1. เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนมีความอดทนอดกลั้นและเชื่อใจเพื่อนและผู้นำในทีม ควรใช้คำพูดที่ให้กำลังใจกันในทีม ไม่พูดจาเสียดสีหากมีสมาชิกในทีมทำให้เสียแต้ม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
		- ให้ผู้เล่นคนสุดท้ายของฝ่ายซ่อนไม้ลุกขึ้นไปตอแถวข้างหน้าให้ตรงกับหัวแถว - หากฝ่ายทายนั้นทายถูกก็จะได้รับสิทธิให้คนสุดท้ายของแถวลุกขึ้นไปต่อหัวแถว เช่นกัน ผลัดกันซ่อนผลัดกันทายไป จนกวาแถวของทีมใดทีมหนึ่งจะไปถึงเส้นชัย ทีมใดถึงเส้นชัยก่อนก็จะเป็นฝ่ายชนะ	
	4. ชิงธง	- ผู้นำเกมแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝั่ง โดยแต่ละฝั่งมีธง 1 ผืน ซึ่งจะต้องป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามมาแย่งธงไป - ให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายปรึกษาหารือว่าจะเข้าไปแย่งชิงธงจากฝ่ายตรงข้ามหรือเป็นทีมป้องกัน - เมื่อตกลงได้ฝ่ายที่ป้องกันต้องพยายามป้องกันธงของตนเองโดยไม่ให้อีกฝ่ายมาแย่งไป และไม่ฉุดกระชากให้เพื่อนได้รับบาดเจ็บ โดยการจับผู้ที่บุกรุกเข้ามายังเขตแดนของตนเอง ถ้าหากจับได้และดึงตัวไปจนเลยเส้นหลังของแดน	1. เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการปะทะกันโดยตรง จะทำให้นักเรียนระมัดระวังถึงการบาดเจ็บทางร่างกายในขณะทำกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
		ตนได้ จะถือว่าผู้บุกรุกนั้นตายและต้องออกจากการเล่นไปอยู่นอกสนาม - ถ้าไม่มีใครสามารถจับตัวผู้บุกรุกไว้ได้หรือผู้บุกรุกสามารถกลับคืนสู่แดนตนเองได้ ผู้บุกรุกผู้นั้นก็ยังคงมีสิทธิ์ได้เล่นต่อและยังไม่ตายในเกมต่อไป - ในการชิงธงนั้นจะสลับฝ่ายในการชิงธงผลัดกันส่งผู้เล่นเข้าไปแย่งชิงธง หากฝ่ายใดสามารถแย่งชิงธงของอีกฝ่ายได้จะถือว่าเป็นฝ่ายชนะ หากหมดเวลายังไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชิงธงมาได้ ฝ่ายใดเหลือผู้เล่นมากกว่าจะเป็นผู้ชนะ	
4. กิจกรรมนันทนาการ	1. เสือกินวัว	- เลือกผู้เล่นออกมาสองคน จากนั้นกำหนดให้ผู้เล่นคนหนึ่งสมมติว่าตนเองเป็นเสือและอีกคนหนึ่งสมมุติว่าเป็นวัว ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ สมมุติให้เป็นคอก โดยผู้เล่นที่เป็นคอกจับมือกันเป็นวงกลมวงเดียวล้อมรอบผู้เป็นวัวโดยผู้เป็นวัวอยู่กลางวง ส่วนผู้เป็นเสือให้อยู่นอกวง	1. ฝึกให้นักเรียนเลือกใช้พฤติกรรมในการแสดงออก ไม่ใช่การเล่นเพื่อระบายอารมณ์เท่านั้น 2. เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการปะทะกันโดยตรง จะทำให้นักเรียนระมัดระวังถึงการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
		- เลือกผู้เล่นออกมาสองคน จากนั้นกำหนดให้ผู้เล่นคนหนึ่งสมมติว่าตนเองเป็นเสือและอีกคนหนึ่งสมมุติว่าเป็นวัว ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ สมมุติให้เป็นคอก โดยผู้เล่นที่เป็นคอกจับมือกันเป็นวงกลมวงเดียวล้อมรอบผู้เป็นวัวโดยผู้เป็นวัวอยู่กลางวง ส่วนผู้เป็นเสือให้อยู่นอกวง - เริ่มเล่นโดยให้ผู้เป็นเสือที่อยู่นอกคอก พยายามวิ่งไล่แตะตัววัวให้ได้ โดยเสือจะต้องพยายามวิ่งไล่ไปรอบ ๆ คอกหรือแหกคอกเข้าจับวัวให้ได้ ส่วนผู้เป็นวัวก็จะต้องพยายามวิ่งหนีเสือ เมื่อเสือเข้าในคอกได้ วัวก็สามารถวิ่งหนีออกนอกคอกได้เช่นกัน ขณะเดียวกันผู้เป็นคอกที่ยืนจับมือเป็นวงกลมอยู่นั้นต้องพยายามปกป้องคุ้มครองวัว โดยกั้นไม่ให้เสือเข้าในคอกได้ง่าย และไม่ใช้อารมณ์ส่วนตัว ฉุดกระชากหรือทำให้เพื่อนได้รับบาดเจ็บ	บาดเจ็บทางร่างกายในขณะทำกิจกรรม

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
		- เมื่อเสือเข้าในคอกได้ ก็ต้องพยายามกั้นไม่ให้ออกนอกคอกได้ง่าย ส่วนวัวนั้นคอกจะปล่อยให้เข้าออกคอกได้โดยสะดวก ถ้าเสือไล่แตะถูกตัววัวได้ จะเปลี่ยนหน้าที่กันโดยผู้เป็นเสือจะต้องเป็นวัว และผู้เป็นวัวจะต้องเป็นเสือบ้าง - เมื่อสลับหน้าที่กันแล้ว ก็จะเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่เป็นคอกออกมาเล่นเป็นเสือและวัวบ้าง โดยเสือและวัวคู่เดิมจะกลับเป็นคอกแทน	
	2. เก้าอี้ดนตรี	- ให้นักเรียนฝึกทักษะการเลี้ยงลูกที่จะใช้ในการเล่นเกมเก้าอี้ดนตรี โดยเลี้ยงลูกบอลเป็นวงกลม - ตั้งเก้าอี้ไว้กลางวงเมื่อได้ยินเสียงเพลง นักเรียนจะเลี้ยงบอลไปรอบ ๆ วง และเมื่อเพลงหยุด นักเรียนต้องรีบถือลูกบอลวิ่งเข้าไปนั่งที่เก้าอี้ นักเรียนคนใดไม่มีเก้าอี้จะต้องออกจากการแข่งขัน ก่อนเริ่มทุกครั้งจะต้องนำเก้าอี้ออก ครั้งละ 5 ตัว	1. ฝึกการควบคุมอารมณ์ อดทนอดกลั้นทางร่างกายและอารมณ์ขณะผู้เล่นต้องมีการแย่งเก้าอี้เพื่อให้ได้มาเป็นของตนเอง 2. การฟังคำสั่งอย่างเคร่งครัดจะช่วยให้ลดการบาดเจ็บทางร่างกายที่อาจเกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทของเกม	กิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	วิธีการเล่น	ผลที่ได้ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว
		แล้วปฏิบัติเหมือนเดิม - เมื่อเหลือ 5 คนสุดท้าย ให้นำเก้าอี้ออกครั้งละ 1 ตัว แล้วปฏิบัติเหมือนเดิม ใครอยู่เป็นคนสุดท้ายถือเป็นผู้ชนะ	

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว วิธีการเล่น และผลที่ได้ต่อผลของการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ได้กิจกรรมพลศึกษา รวมทั้งหมด 13 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น เห็นแกะไหม แย่งหาง ฉลากตรงข้าม 2) กีฬาประเภททีมและกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น ดอจบอล ลูกชิ้นเด้งได้ ชิงตัวประกัน ถล่มบ่อน้ำมัน 3) การละเล่นพื้นบ้าน เช่น วิ่งสามขา ขี่ม้าตาบอด แข่งเรือคน ชิงธง 4) กิจกรรมนันทนาการ เช่น เสือกินวัว เกมเก้าอี้ดนตรี

สรุปได้ว่า กิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขันสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวเพราะเป็นการให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน พักผ่อนหย่อนใจ เสริมสร้างประสบการณ์ พัฒนาการทางด้านอารมณ์ และมีส่วนร่วมได้อีกด้วย กิจกรรมนันทนาการ/เกมการละเล่น เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยไม่ได้มุ่งผลสัมฤทธิ์จากการแข่งขัน กีฬาประเภททีมจะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม ความสามัคคี มนุษย์สัมพันธ์ การรวมกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ

1.3 ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา

นักวิชาการทางด้านพลศึกษาได้ให้แนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้หลายแนวทาง และได้ให้ข้อเสนอถึงหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาว่า พื้นฐานของการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับเยาวชน คือ จัดตามความต้องการ ความสามารถ และความสนใจของแต่ละคน

(C. A. Bucher, 1975) ได้เสนอถึงข้อควรพิจารณาในการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังนี้

1) ผู้สอนหรือผู้จัดกิจกรรมต้องศึกษาและเข้าใจในวัย เพศ หรือระดับอายุของผู้เรียนหรือผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม และสามารถเตรียมการได้เหมาะสมกับกิจกรรมและระดับของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2) กิจกรรมที่จัดขึ้นจะต้องสามารถทำให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมในด้านการพัฒนาเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม

3) กิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถทำให้ผู้เรียนได้มีทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง และปฏิบัติตนอยู่ในกฎ กติกา ระเบียบวินัยที่ดี

4) ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม และเกิดความภูมิใจในความสามารถของตน

(วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527) ได้เสนอถึงแนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษา ดังนี้

1) พัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา

2) สร้างความสมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะและต่างคณะ

3) ส่งเสริมการมีมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้

4) มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนร่วม

5) พัฒนาบุคลิกภาพ

6) มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่บุคคลและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

7) เสริมสร้างการทำงานร่วมกันเป็นทีม

(สมคิด สวนศรี, 2534) ได้สรุปความมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ ดังนี้

1) เพื่อให้เด็กเกิดความรู้ ความเข้าใจ และรู้ถึงประโยชน์ของกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อชีวิตมนุษย์

2) เพื่อให้เด็กมีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนชอบหรือถนัด

3) เพื่อเป็นทักษะและความรู้ไปใช้ประกอบยามว่าง

4) เป็นการสร้างนิสัยตามหลักประชาธิปไตย

5) เพื่อสร้างนิสัยให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

6) เพื่อให้รู้หลักเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในแง่ของอนามัย

7) เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมส่วนใหญ่

8) เพื่อเป็นการแก้ไขข้อบกพร่องบางอย่างในตัวเด็ก

9) เพื่อปลูกฝังความสามัคคี

10) เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา

สรุปได้ว่า ประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษามีมากมายหลายแบบในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ นั้นจะต้องพิจารณาระดับอายุ พัฒนาการของร่างกาย ความถนัด ความสามารถของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้หลายอย่าง โดยเฉพาะในเรื่องของ

การทำงานเป็นทีม ซึ่งมักจะเป็นปัญหาและอุปสรรคในการทำงานร่วมกันสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ดังนั้นกิจกรรมประเภทนี้ จึงเหมาะกับการนำไปใช้ในชุมชน หรือในหน่วยงานที่มีจำนวนที่มีจำนวนบุคลากรมาก ๆ เช่น กระทรวง ทบวง กรม หน่วยงานภาคเอกชน และในสถานศึกษาทุกระดับ เป็นต้น โดยมีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้เลือกจัดได้ตามความเหมาะสม เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

1.4 ปัญหาในการจัดกิจกรรมพลศึกษา

การจัดกิจกรรมพลศึกษาให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องอาศัยการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของเด็กและตรงตามเป้าประสงค์ของกิจกรรมนั้น ๆ แต่การที่จะให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพโดยไม่มีปัญหาจำเป็นจะต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ อย่างมาประกอบ ดังที่ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2533) ได้เสนอแนะไว้ดังนี้

1) เจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมมีความสำคัญเป็นอันมากในการจัดกิจกรรมควรมีเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอและได้สัดส่วนกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ที่จะจัดกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ของพลศึกษานั้น ควรมีวุฒิทางพลศึกษาเพราะจะเป็นผู้ที่มีหลักในการจัดกิจกรรมได้อย่างถูกต้องนอกจากนี้ผู้บริหารควรที่จะให้โอกาสเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมได้ในระดับที่สูงขึ้น และได้รับการส่งเสริมความรู้เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการจัดกิจกรรม

2) ทางด้านเยาวชน เยาวชนจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีความศรัทธาต่อครูผู้สอน มีความรับผิดชอบและระเบียบวินัยมีสุขนิสัยที่ดี เพราะการจัดกิจกรรมทุกครั้งมีเยาวชนเข้าร่วมจำนวนมากเยาวชนจะต้องไม่มีปัญหาในการเรียนและฝึกทักษะร่วมจึงจะทำให้การจัดกิจกรรมนั้นมีประสิทธิภาพ

3) ผู้ปกครอง ในการจัดกิจกรรมทุกครั้งจะต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครอง ดังนั้นผู้ปกครองจะต้องให้ความสำคัญของการจัดกิจกรรมตลอดจนมีทัศนคติที่ดี ถ้าได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครองอย่างเต็มที่แล้ว ทำให้การจัดกิจกรรมนั้นมีประสิทธิภาพและอาจจะได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณอีกด้วย

4) การจัดและดำเนินกิจกรรม ผู้จัดจะต้องมีความรู้และความเข้าใจและวิธีการวางแผนที่ดีมีการจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมและเพียงพอต่อกิจกรรมที่กำหนดไว้ มีการประสานงานกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง มีการสำรวจความสนใจและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการจัดสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้อำนวยต่อการจัดกิจกรรม

5) สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การที่ไม่สามารถจัดสถานที่ จัดอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างพอเพียง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าขาดงบประมาณหรือผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญ ซึ่งเป็นปัญหาที่เจ้าหน้าที่ยังประสบอยู่มาก ดังนั้นควรจะมีให้เพียงพอกับกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

6) นโยบายและงบประมาณ นับเป็นสิ่งสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ การได้รับการจัดสรรงบประมาณเพื่อการจัดกิจกรรมน้อยเกินไป อาจเป็นเพราะว่าผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญจึงไม่มีนโยบายในเรื่องนี้ หรือ หน่วยงานขาดแคลนงบประมาณ ดังนั้นการจัดกิจกรรมสามารถดำเนินการได้จะต้องได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณ จากผู้บริหารระดับสูง เพราะถ้าหากงบประมาณที่ได้รับขาดความแน่นอนจะมีผลต่อการจัดกิจกรรมเป็นอย่างมาก นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ควรจัดกิจกรรมเพื่อหารายได้ละพยายามนำอุปกรณ์ที่มีอยู่มาดัดแปลงในกิจกรรมเพื่อประหยัดงบประมาณ

จากข้อเสนอแนะดังกล่าว จะเห็นว่า การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพและได้ผลดีนั้น จะต้องอาศัยปัจจัยในหลายๆ ด้านประกอบกัน เพื่อลดปัญหาในการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาขาดแคลนเจ้าหน้าที่ ขาดประสบการณ์ ขาดความรู้ ความเข้าใจในการวางแผนการจัดกิจกรรม ทัศนคติของเยาวชนต่อผู้จัดกิจกรรม ความร่วมมือของผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้อง รวมถึงงบประมาณในการจัดกิจกรรม ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างยิ่งในการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา

2. แนวคิดทฤษฎีการกำกับตนเอง

2.1 ความหมายและปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเอง

มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) เป็นวิธีหนึ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลไปสู่เป้าหมายที่ตนเองต้องการ มีนักจิตวิทยาให้ความหมายไว้ดังนี้

(Schunk, 1994) กล่าวว่า การกำกับตนเองคือ กระบวนการที่จะปฏิบัติกิจกรรมและสนับสนุนความคิด พฤติกรรม และความรูสึก เพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายของการเรียนรูทักษะต่าง ๆ โดยมีแรงจูงใจและกระทำด้วยตนเอง

(Carton, 1994) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นการร่วมกันของความคิด การประเมินและกระบวนการของพฤติกรรมและเป็นตัวชี้นำเป้าหมายหมายของการกระทำและการตอบสนองทางอารมณ์

(สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2533) กล่าวว่า การกำกับตนเอง คือ การที่บุคคลเป็นผู้จัดการนำเงื่อนไขและจัดการผลการกระทำด้วยตนเอง จากความหมายของการกำกับตนเอง ดังที่กล่าวข้างต้น

กล่าวโดยสรุปได้วา การกำกับตนเอง หมายถึง การกำหนด ควบคุมการจัดการตนเอง การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ประกอบไปด้วยกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้ 1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) การตัดสินตนเอง (Self-Judgement) 3) การตอบสนองต่อตนเอง (Self-Reaction)

ปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเอง

ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง (A. Bandura, 1986) มีดังนี้

1) ประโยชน์ส่วนตัว (Personal Benefits) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองได้ผลประโยชน์จากการกำกับตนเอง ย่อมยึดมั่นและทำให้การกำกับตนเองคงอยู่

2) รางวัลทางสังคม (Social Reward) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้วได้รับการยกย่อง สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับหรือรางวัล ย่อมช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่

3) การสนับสนุนจากตัวแบบ (Modeling Support) บุคคลที่มีมาตรฐานการกำกับตนเอง ถ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่บุคคลล้วนอยู่ในมาตรฐานที่บุคคลนั้นตั้งไว้จะเป็นส่วนช่วยสนับสนุนในการกำกับตนเอง

4) ปฏิกิริยาทางลบจากผู้อื่น (Negative Sanctions) หากบุคคลพัฒนามาตรฐานขึ้นจากมาตรฐานเดิม อาจทำให้บุคคลในสังคมแสดงปฏิกิริยาทางลบ จะส่งผลให้บุคคลกลับไปใช้มาตรฐานแต่ดั้งเดิม

5) การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม (Contextual Support) บุคคลทีอยู่ในสภาพแวดล้อมซึ่งในอดีตเคยส่งเสริมให้ตนกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่ง ย่อมมีโอกาสกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีก บุคคลเช่นนี้มีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะมีอิทธิพลให้ตนลดมาตรฐานไป

6) การลงโทษตนเอง (Self-Inflicted Punishment) จะเป็นหนทางช่วยให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการทำผิดมาตรฐานของตนได้ และในหลายกรณีเป็นการลดปฏิกิริยาทางลบจากผู้อื่นได้ แทนที่จะถูกลงโทษโดยตรง คนส่วนมากจะรู้สึกว่าการลงโทษตนเองมีความไม่พอใจน้อยกว่าการถูกผู้อื่นลงโทษ และในบางกรณีการลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ทำให้ได้รับการชมเชย

การมีอิทธิพลซึ่งกันและกันของปัจจัยบุคคล สิ่งแวดลอม และพฤติกรรมต่อการใช้กลยุทธนั้นตามทฤษฎีของแบนดูรา (ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น, 2542) ได้อธิบายไว้ว่า ปัจจัยต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มข้นของการใช้กลยุทธ์หรือเปลี่ยนแปลงกลยุทธได้โดยขึ้นอยู่กับเวลาและสถานการณในขณะนั้นวาปัจจัยใดจะมีอิทธิพลมากกวากัน การเปลี่ยนแปลงอิทธิพลที่มีต่อซึ่งกันและกันในแต่ละปัจจัย อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) ปัจจัยด้านบุคคล

เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนมีการพัฒนาการใชกลยุทธต่าง ๆ ในการกำกับตนเองไปสู่ความเป็นตนเองมากขึ้น (Self – Influence) ปัจจัยด้านอื่นก็จะมีอิทธิพลลดลง ซึ่งตรงกันข้ามกับนักเรียนอาศัยความช่วยเหลือจากเพื่อนในการทำการบ้านตลอดเวลา ก็จะมีการพัฒนาตนเองภายใตอิทธิพลจากภายนอกตลอดเวลาเชนกัน

2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม

เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนตองอยู่ภายใตระเบียบหรือคำสั่งที่ต้องปฏิบัติ เชน ระเบียบของสถานศึกษา ระเบียบของครู เป็นต้น เชน เมื่อครูกำหนดหัวขอรายงานใหนักเรียนทำรายงานเรื่อง “การปฐมพยาบาลในผู้ป่วยลมชัก” ก็จะเป็นการกำหนดพฤตกรรมของนักเรียนมากกวา การกำหนดหัวข้อเรื่อง “การปฐมพยาบาลในผู้ป่วย” ซึ่งนักเรียนจะมีโอกาส “เลือก” หรือมีสวนในการกำหนดพฤติกรรมของตนเองมากกว่า

3) ปัจจัยทางสิ่งแวดลอม

เกิดขึ้นเมื่อเรียนจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำ หรือคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เช่น ครู เพื่อน เป็นต้น ซึ่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจะมีอิทธิพลตอนักเรียน ดังกล่าวโดยเพิ่มการเรียนรูใหมากขึ้น เพื่อการสร้างและพัฒนามาตรฐานที่เกี่ยวของกับเรื่องนั้นใหเกิดขึ้นเป็นของตนเองตอไป

(B. J. Zimmerman, 1989) ได้กล่าวถึงปัจจัยการกำกับตนเองในการเรียน (Determinate of Self-Regulated Learning) มีปัจจัยที่มีอิทธิพลดังกล่าว ต่อไปนี้

อิทธิพลด้านส่วนบุคคล (Personal Influence) ประกอบด้วย ความรู้ของนักเรียน กระบวนการเมตาคอนิชั่น เป้าหมายและความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียน

กระบวนการเมตาคอนิชั่น คือ การวิเคราะห์งานหรือการวางแผน กระบวนการนี้ได้ถูกเสนอขึ้นมาเพื่ออธิบายการบวนการตัดสินใจสำหรับเลือกกลวิธีการกำกับตนเอง การวางแผนจะเกิดขึ้นบนพื้นฐานของงาน สภาพแสดล้อม ความรู้เชิงเนื้อหา ความรู้ในการกำกับตนเอง เป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึก และผลของการกระทำในระดับเฉพาะเจาะจงของการกำกับตนเอง กระบวนการควบคุมพฤติกรรมที่มาจากความสนใจ การกระทำ กลวิธีการวางแผนเหล่านี้จะนำไปสู่ความสำเร็จในระยะยาวได้ จากการวิเคราะห์ความสำเร็จของนักเรียนในการวางแผนและการควบคุมการใช้กลวิธีด้านส่วนบุคคล ด้านพฤติกรรมและด้านสภาพแวดล้อมเพื่อที่จะเรียนรู้ซึ่งเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่มองเห็นถึงระดับของการกำกับตนเอง แต่นอกจากนั้นการตั้งเป้าหมายยังขึ้นอยู่กับเวลา การตั้งเป้าหมายระยะสั้น เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะว่าผลการกระทำที่คาดว่าจะได้รับส่วนมากอาจกว้างเกินไปที่จะควบคุมพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และแสดงถึงความไม่แน่นอนและมีความซับซ้อน บุคคลจะต้องตั้งเป้าหมายระยะสั้นและสร้างแรงจูงใจเพื่อนำไปสู่เป้าหมายในระยะยาว

อิทธิพลด้านพฤติกรรม (Behavior Influences) ประกอบด้วยกระบวนการย่อยในการกำกับตนเอง ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Influences) (A. Bandura, 1986) สันนิษฐานว่า การเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคล และจากพฤติกรรมที่เป็นวิธีการที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองและพัฒนาความคงทนในการเรียนรู้ แบนดูราได้เน้นความสำคัญของประสบการณ์จากการกระทำ เพราะว่าจะนำไปสู่การให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้จะเป็นตัวสร้างแรงจูงใจการเลือกใช้วิธีและการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตัวบุคคล

2.2 สาระสำคัญของทฤษฎีการกำกับตนเอง

(A. Bandura, 1986) กล่าวถึง การกำกับตนเอง นั้นเป็นพื้นฐานของนักเรียนในการปฏิบัติตามวัตถุประสงค์เพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และปัจจัยอื่นที่มีผลต่อการเรียนรู้ รวมทั้งการจัดระบบในการควบคุมปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อนักเรียน

(กรรัช มากเจริญ, 2554) กล่าวถึง สาระสำคัญของการกำกับตนเอง คือ การฝึกควบคุมตนเองซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ใช้ความพยายามที่จะไปให้ถึงมาตรฐานของตนเอง และมาตรฐานของบุคคลอื่น เช่น ครู พ่อแม่ ที่ได้ตั้งขึ้น อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้รู้จักพฤติกรรมของตนเอง เห็นความก้าวหน้า หรือ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และได้ประเมินผลพฤติกรรมของตนเองขณะเดียวกันก็จะได้มีโอกาสเสริมแรงให้แก่ตนเองด้วย

2.3 กระบวนการในการกำกับตนเองของแนวคิดทฤษฎีการกำกับตนเอง

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ได้วางหลักการและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการกำกับตนเองไว้ว่า กระบวนการกำกับตนเองประกอบด้วย กระบวนการย่อย 3 กระบวนการ ได้แก่ (A. Bandura, 1977)

1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) หมายถึง กระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เพราะการกำกับตนเองได้สำเร็จนั้น ส่วนหนึ่งได้มาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอและความแม่นยำของการสังเกต การสังเกตตนเองจึงสามารถช่วยให้วินิจฉัยเงื่อนไขในการแสดงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดี (B. J. M.-P. Zimmerman, M. , 1988) ได้เสนอว่า ควรมีการประเมินพฤติกรรมต่าง ๆ ในหลาย ๆ มิติ ซึ่งได้แก่ มิติด้านปริมาณ มิติด้านคุณภาพ มิติด้านอัตรา และมิติด้านจุดเริ่มต้น นอกจากกระทำพฤติกรรมตามมติด้านต่าง ๆ แล้วยังมีการสังเกตในเรื่องความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง เมื่อสังเกตตนเองได้ จนสามารถกลายมาเป็นเป้าหมายที่ต้องกระทำเพื่อความก้าวหน้า ผลของการสังเกตตนเองดังกล่าวจะเป็นแรงผลักดันให้กับบุคคลนั้น การแบ่งกระบวนการสังเกตตนเองแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1.1) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือ การตั้งเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำอย่างชัดเจน เกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่บุคคลกระทำ หากบุคคลนั้นจะตัดสินหรือประเมินตนเองได้ถูกต้องและสะดวกต่อการตัดสินใจนั้น ต้อง

ตั้งเป้าหมายไว้ 2 วิธี คือ 1) การตั้งเป้าหมายของตนเอง จะทำให้บุคคลรู้สึกได้ว่าตนเองเป็นผู้กระทำหรือเป็นผู้ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง 2) การตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่น จะสามารถช่วยแก้ไขให้บุคคลที่ไม่สามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเองให้ตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองยิ่งขึ้น

1.2) การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง สามารถที่จะใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้ตนเองรู้ว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด เพื่อจะเป็นแนวทางที่จะให้รู้ได้ว่าบุคคลนั้นควรจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ในการเสนอขั้นตอนในการเตือนตนเองให้มีประสิทธิภาพไว้ ดังนี้ (Cormier W.H., 1979)

1) จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องสังเกตพฤติกรรมอะไร

2) กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

3) กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม

4) ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

5) แสดงผลการบันทึกพฤติกรรมของตนเองเป็นกราฟ หรือแผนภาพ

6) วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ แลเพื่อพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในกระบวนการสังเกตตนเองนี้ นอกจากมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 2 องค์ประกอบ คือ การตั้งเป้าหมาย และการเตือนตนเอง ดังนี้กล่าวมาแล้วนั้นเสนอว่ายังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสังเกตอีก ดังนี้ (A. Bandura, 1986)

(1) เวลาที่ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง นั่นก็คือ บุคคลจะต้องทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้น จะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องและความแม่นยำ

(2) การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะทำให้บุคคลทราบว่าตนกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างไร เป็นไปตามเป้าหมายตนเองที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายบุคคลก็จะมีความสนใจสังเกตมากขึ้น แต่ถ้าหากว่าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย บุคคลก็จะได้หาแนวทางแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป

(3) ระดับของแรงจูงใจ การที่บุคคลมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ก็จะมีการตั้งเป้าหมาย และพยายามสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนมากกว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจต่ำ

(4) คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลเห็นว่ามีคุณค่าต่อตนเองเขาก็จะทำให้ความสนใจในการสังเกตมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่เห็นคุณค่า

(5) ความสำเร็จ และความล้มเหลวของพฤติกรรมที่สังเกต การที่บุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วได้รับความสำเร็จ บุคคลก็จะให้ความสนใจ สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขากระทำแล้วมักจะล้มเหลว

CHULALONGKORN UNIVERSITY

(6) ระดับของความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลสามารถควบคุมได้ บุคคลก็จะสนใจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่สามารถควบคุมได้

(รจเรข รัตนาจารย์, 2547) เสนอถึงขั้นตอนในการเตือนตนเอง 6 ขั้นตอน คือ

1] การจำแนกพฤติกรรมเป้าหมาย เพื่อให้ชัดเจนว่าจะต้องสังเกตพฤติกรรมอะไร

2] ให้กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

3] ให้กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม

4] ให้ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

5] ให้แสดงผลการบันทึกพฤติกรรมตนเองเป็นภาพ หรือกราฟ

6] ให้วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับและเพื่อพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2) การตัดสินตนเอง (Self-Judgment) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมาย การตัดสินใจนั้นจะขึ้นอยู่กับชนิดของมาตรฐาน เพื่อเป็นเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรมและเป็นแนวทางให้กับพฤติกรรมว่าจะดำเนินไปได้อย่างไร องค์ประกอบของเป้าหมาย (Gold Properties) และความสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย (Importance of Goal Attainment)

3) การตอบสนองต่อตนเอง (Self-Reaction) เป็นกระบวนการขึ้นอยู่กับมาตรฐานการตัดสินของแต่ละคนขึ้นกับผลที่จะได้รับ ซึ่งมีหน้าที่ในการตอบสนองผลของการประเมินพฤติกรรมตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เป็นการกำกับพฤติกรรมของตนเองว่าจะต้องปฏิบัติและจะแก้ไขพฤติกรรมของตนเองอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ เป็นกระบวนการสุดท้ายในกลไกของการกำกับตนเองของบุคคล กระบวนการนี้จะทำหน้าที่ 2 ประการ คือ

3.1) ทำหน้าที่ตอบสนองต่อผลประเมินพฤติกรรมของตนเองจากกระบวนการตัดสิน นั่นก็คือ ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง หรือให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายเขาก็จะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเอง หรือการลงโทษตนเองหรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้

3.2) ทำหน้าที่เป็นจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง คือ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายแล้วจะให้สิ่งจูงใจกับตนเอง ซึ่งสิ่งจูงใจตนเองนี้แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

3.2.1) สิ่งจูงใจตนเองภายนอก หมายถึง สิ่งจูงใจภายนอกที่บุคคลให้รางวัลกับตนเองเมื่อทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจเป็นวัตถุสิ่งของที่สามารถจับ

ต้องได้ หรือเป็นการให้อิสระกับตนเอง การทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือการทำกิจกรรมบันเทิงต่าง ๆ การให้สิ่งจูงใจตนเองหรือการให้รางวัลตนเองนี้จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลมาก

3.2.2) สิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก เป็นผลกรรมภายในที่บุคคลให้กับตนเองหลังจากที่ประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก เมื่อกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การแสดงความพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง ความชื่นชมตนเอง การยกย่องชมเชยตนเอง เป็นต้น

2) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบเมื่อทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลักษณะของการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การประณามตนเองการแสดงความไม่พึงพอใจตนเอง การละอายใจ และการเสียใจ เป็นต้น

จากลักษณะของสิ่งจูงใจตนเองทั้งภายนอกและภายใน การเปรียบเทียบประสิทธิภาพสิ่งจูงใจทั้ง 2 ประเภทนี้พบว่า สิ่งจูงใจตนเองทั้ง 2 ประเภทมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกันในการเพิ่มเป้าหมายในระยะแรก แต่สิ่งจูงใจตนเองจากภายในนั้นทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีแนวโน้มที่จะคงอยู่มากกว่าสิ่งจูงใจตนเองภายนอก

(ปนัดดา ดีพิจารณ์, 2551) ได้อธิบายถึงกระบวนการย่อยในการกำกับตนเอง ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ดังนี้

การสังเกตตนเอง หมายถึง การตอบสนองของนักเรียนที่เกี่ยวกับการควบคุมการกระทำของตนเองอย่างมีระบบ การสังเกตตนเองนั้นสามารถที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลว่ามีความก้าวหน้าในเป้าหมายที่ตั้งไว้แค่ไหน การสังเกตตนเองมีอิทธิพลเช่นเดียวกับกระบวนการส่วนบุคคลในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง การตั้งเป้าหมาย และการรู้คิดด้วยตนเอง วิธีการสังเกตตนเองมี 2 วิธีคือ การราบงานด้วยคำพูด หรือการเขียน และการบันทึกการกระทำและปฏิกิริยาตอบสนอง

การตัดสินตนเอง หมายถึง การตอบสนองของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบความสามารถกับมาตรฐานหรือเป้าหมายอย่างมีระบบ และตั้งสมมติฐานการประเมินตนเองจะขึ้นอยู่กับกระบวนการส่วนบุคคลในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง การตั้งเป้าหมายและความรู้หรือมาตรฐานเช่นเดียวกับการสังเกตตนเอง เป้าหมายจะมาจากแหล่งต่าง ๆ บรรทัดฐานของสังคม เกณฑ์ทั่วไป ระดับความสามารถที่เคยได้รับหรือเกณฑ์มาตรฐาน เช่น แบบวัดผลสัมฤทธิ์หรือเป้าหมายการประเมินตนเองมี 2 วิธีคือ การบวนการตรวจสอบของรายการ และแบบประเมินค่าคำตอบจากการเปรียบเทียบกับคำตอบของบุคคลอื่นหรือจากการเฉลยคำตอบ

การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง มีลักษณะเช่นเดียวกับการสังเกตตนเองและการตัดสินตนเอง ซึ่งเหมือนกันกับกระบวนการส่วนบุคคลในเรื่องการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสัมพันธ์ของกระบวนการนี้จะมีผลกระทบซึ่งกันและกัน โดยจากการรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อการเลือกกลวิธีของผู้เรียน รวมทั้งการรับรู้ความสามารถของตนเอง แต่ในบางกรณีการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอาจไม่ส่งเสริมกับการกำกับตนเอง เช่น การประเมินตนเองในการเรียนรู้ผลที่ได้อาจไม่เป็นที่พอใจ อาจนำไปสู่การถดถอยหรือสิ้นหวังจากการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนนั้นไม่มีความพยายามเพราะคิดว่าถึงอย่างไรตนเองก็ทำได้ไม่ดี

กลวิธีการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง มีความแตกต่างกันในการกำกับตนเอง 3 ด้าน คือ

ด้านที่ 1 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองด้านพฤติกรรม นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยการตอบสนองการเรียนรู้ในทางที่ดี

ด้านที่ 2 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองด้านส่วนบุคคล นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยการแสวงหาสิ่งที่ส่งเสริมกระบวนการส่วนบุคคลในระหว่างการเรียนรู้

ด้านที่ 3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองด้านสภาพแวดล้อม นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองโดยการแสวงหาสิ่งที่จะพัฒนาสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้

สรุปได้ว่า กระบวนการกำกับตนเองนั้นจะประกอบไปด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการสังเกตตัวเอง คือ กระบวนการที่ให้บุคคลนั้นสำรวจตัวเองหรือดูว่าตัวเองเป็นอย่างไร เพื่อที่จะได้แนวทางที่ดีขึ้น 2) กระบวนการตัดสินตัวเอง คือ หลังจากที่เราสังเกตตัวเองมาแล้วเราก็จะนำข้อมูลดังกล่าวมาดูว่าเรามีข้อดีข้อเสียหรือต้องปรับปรุงตรงไหน 3) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง คือ การที่เราปฏิบัติหรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองตามที่เราได้สำรวจและหาแนวทางในการพัฒนาตัวเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.4 ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมพัฒนาตนเอง

การเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตนเองของคนเรานั้นมีพัฒนาการเป็น 6 ระยะ (Prochaska, 1994) คือ

ระยะที่ 1. ยังไม่คิดจะปรับปรุงตนเอง (Precontemplation) เป็นระยะที่บ่ายเบี่ยง คิดว่ายังไม่มีปัญหาอะไรในตัวเอง แม้ว่าคนอื่น ๆจะมองเห็นชัดเจน หรือถ้ามีก็หวังว่าอาจเปลี่ยนแปลงได้ แต่ไม่มีความตั้งใจอย่างแน่นอน ไม่มีแผนในการปรับปรุงแต่อย่างใด มักจะอ้างว่าปัญหาเกิดจากคนอื่นต่อต้านการปรับปรุงตัวเอง และเชื่อว่าตนเองไม่สามารถแก้ไขอะไรได้

ระยะที่ 2. เริ่มคิดถึงการปรับปรุงตนเอง (Contemplation) เป็นระยะก่อนการลงมือปรับปรุงตนเอง ระยะนี้เริ่มมีความตระหนักถึงปัญหาที่มี และคิดถึงการเปลี่ยนแปลงแก้ไข แต่ยังไม่ตัดสินใจว่าจะแก้ปัญหานั้นโดยวิธีใด อยู่ระหว่างการชั่งใจว่าผลการเปลี่ยนแปลงจะคุ้มค่ากับความ

พยายามหรือไม่ เปรียบผลระหว่างการปรับปรุงและการไม่ทำอะไรเลย คนส่วนมากเสียเวลากับระยะนี้นานมาก (คนที่คิดจะเลิกสูบบุหรี่ ใช้เวลาตัดสินใจเกือบสองปี)

ระยะที่ 3. วางแผนหรือโครงการปรับปรุงตนเอง (Preparation) ถือเป็นระยะตกลงใจแล้วว่าจะปรับปรุงตัวเอง โดยเริ่มศึกษา วิเคราะห์ปัญหา เลือกวิธีการที่เหมาะสม กำหนดแผนปฏิบัติการและกำหนดเป้าหมาย ของการเปลี่ยนแปลงตนเอง อย่างชัดเจน

ระยะที่ 4. ลงมือปรับปรุงตนเอง (Action) โดยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ลงมือปฏิบัติการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงตามเงื่อนไขต่าง ๆ ที่กำหนดในแผนหรือโครงการของระยะที่ 3

ระยะที่ 5. คงสภาพผลได้จากการปรับปรุง (Maintenance) การทบทวน หรือ เสริมแรงให้ผลการปรับปรุงตนเองตามเป้าหมายคงอยู่ต่อไปอย่างถาวร หรือนานชั่วระยะเวลาหนึ่งที่พอใจ

ระยะที่ 6. จบการปรับปรุง (Termination) การทราบระยะของการปรับปรุงตนเองย่อมเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่คิดจะพัฒนาตน ไม่ใช่เพราะทราบว่า ระยะใดต้องทำอะไร เท่านั้น แต่จะช่วยให้ทราบว่า เราจะทำอย่างไรจึงจะผลักดันหรือจูงใจให้ผ่านจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งได้ คนจำนวนมากปฏิเสธ ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือบางคนต้องการจะทำแต่ไม่สามารถจะเริ่มต้นได้สักครั้งเดียว การสร้างแรงจูงใจ ให้ตัวเองจึงมีความสำคัญต่อ การเปลี่ยนเปลงตนเอง

ข้อดีในการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการกำกับตนเอง สรุปได้ดังนี้

1) สะดวกและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย

2) การกำกับตนเอง ทำให้บุคคลสามารถรักษามาตรฐานในการแสดงพฤติกรรมให้คงทนขึ้นจะส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ยาวนานกว่าวิธีการควบคุมจากภายนอก

3) ผู้ที่สามารถกำกับตนเองได้ จะสามารถอดกลั้นต่อสิ่งเย้ายวนจากภายนอกได้ดีและสามารถปรับพฤติกรรมให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย

4) การกำกับตนเองสามารถทำได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมใด และบุคคลสามารถแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างทันท่วงที ทั้งในด้านการแสดงปฏิกิริยาทางบวกและลบ การให้รางวัลตนเองรวมถึงการลงโทษตนเองด้วย

5) ช่วยลดภาระครูและช่วยให้ครูมีเวลาสำหรับการเรียนการสอนได้มากยิ่งขึ้น

จากสาระข้างต้นทำให้ทราบถึงการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง การวางแผนการใช้กิจกรรมพลศึกษาเพื่อควบคุม แนะนำ ติดตามผลพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกต่อตนเองที่มีผลเพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น โดยสามารถวัดได้จากการใช้กิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และในการวางขั้นตอนให้เป็นไปตามลำดับ

ขั้นตอนดังที่เสนอมา อย่างไรก็ตามจะไม่มีการบังคับว่าต้องวางแผนให้เป็นไปตามขั้นตอนดังกล่าวทุกขั้นตอน อาจมีการข้ามขั้นตอนได้ในบางครั้ง ถ้าหากว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่มีความซับซ้อนมากนัก เช่น ปัญหาบางอย่างไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์แยกออกเป็น 5 องค์ประกอบหรือไม่ต้องบันทึกผลความก้าวหน้าอย่างละเอียด เพราะเป็นเรื่องง่ายที่รอให้ลงมือปรับปรุงได้เลย แต่ส่วนใหญ่เราจะพบเรื่องที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก จึงทำให้จำเป็นต้องปฏิบัติไปตามลำดับทุกขั้นตอน หากเป้าหมายสุดท้ายคือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวบุคคลให้ดีขึ้น

3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

3.1 ความหมายและประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว

1) ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว

(Yudofsky, 1986) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การแสดงออกของพฤติกรรมอันเกิดจากความคิดที่ไม่ถูกต้อง และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดขึ้นต่อตนเองและบุคคลอื่น โดยมีจุดหมายเบื้องต้นในการทำร้าย ข่มขู่หรือทำให้ผู้อื่นเสียใจ การแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ 1) พฤติกรรมก้าวร้าวต่อตนเอง 2) พฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่นทางคำพูด 3) พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงต่อผู้อื่นทางการแสดงออก 4) พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงต่อทรัพย์สิน มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวที่ประเมินด้วยแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของยูดอฟกี้

(สุชา จันทร์เอม, 2541) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมของคนที่ขาดความสุขอีกอย่างหนึ่ง อาจแสดงออกทางร่างกาย หรือวาจาก็ได้ เช่น การทำลายข้าวของ การทำร้ายร่างกาย การดุด่า การพูดคำหยาบคาย เป็นต้น การก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่เด็กเรียนรู้จากสังคม เด็กใช้ป้องกันตัวจากการรุกรานจากผู้อื่น เช่น เมื่อถูกพ่อแม่ดุเด็กมักจะโต้เถียง เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียนเด็กมักจะชกต่อย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีวิธีเรียกร้องความสนใจจากเพื่อน ๆ อีกด้วย เพื่อให้เพื่อนๆ เกรงกลัว พฤติกรรมก้าวร้าวนี้สังคมมักจะติเตียนทำให้พวกก้าวร้าวมักต่อต้านสังคม

(ผดุง อารยะวิญญู, 2542) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การประพฤติปฏิบัติตนไปในทางที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ประพฤติตนไปในทางตรงข้ามกับกรอบวัฒนธรรมอันดีงามของสังคม ประพฤติตนไปในทางที่แตกต่างออกไปจากคนทั่วไปในสังคมที่เขาประพฤติปฏิบัติกัน เด็กเหล่านี้จะประพฤติตนไปในทางที่เกเร ประกอบอาชญากรรม ทำผิดกฎหมายตั้งแต่อยู่ในวัยเยาว์ หรือที่เรียกว่า ยุวอาชญากร

(สุขุมาลย์ คำหว่าน, 2543) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่ทำความสียหายให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นทั้งร่างกาย วาจา รวมถึงพฤติกรรมทำลายสิ่งของ

(สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2533) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเรียนร้องสิทธิแห่งตน โดยไม่สนใจว่าจะไปก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่นหรือไม่ การแสดงออกจะมีลักษณะของการข่มขู่ บีบบังคับเรียกร้อง หรือลักษณะของการแสดงออกที่รุนแรง

(วลัยกรณ์ แพร่กิจกรรมชัย, 2555) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การแสดงออกทางด้านความคิด การพูด ท่าทางการแสดงออกของพฤติกรรมและการกระทำที่รุนแรงขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่เป็นมิตร รุกรานผู้อื่นเพื่อระบายความโกรธ ความเครียดของตนเอง ระดับการแสดงออกของความรู้สึกในลักษณะที่รุนแรงต่อสิ่งมีชีวิต โดยมีจุดมุ่งหมายเบื้องต้นในการทำร้ายหรือทำให้เจ็บใจ

(พิพัฒน์ พันเลียว, 2559) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เกิดจากการขาดความนึกคิด การยับยั้งชั่งใจให้แสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งต่อตนเอง พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงต่อผู้อื่นทางคำพูด พฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่นทางการแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงต่อทรัพย์สิน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออก เป็นการแสดงออกทางการกระทำทางกายหรือวาจาโดยมีเจตนาที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน หรือได้รับการบาดเจ็บทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อความวุ่นวายให้กับสังคม โดยมีเจตนาที่มุ่งทำร้ายให้ผู้อื่นได้รับอันตราย ทำให้เกิดความเสียหายทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ สามารถวัดได้ด้วยแบบประเมินความก้าวร้าวตามการประเมินตามสภาพจริง

2) ประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว

(Freud, 1959) ได้แบ่งการก้าวร้าวออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) การก้าวร้าวที่เป็นไปในทางทำลาย อาจจะเป็นการก้าวร้าวด้วยวาจาหรือการกระทำก็ได้ เช่น การชกต่อย เตะ การวิพากษ์วิจารณ์ไปในทางที่เสียหาย การพูดจากระแนะกระแหนหรือกระทบเสียดสี เป็นต้น

2) การก้าวร้าวที่ควบคุมได้ เป็นการก้าวร้าวที่ไม่รุนแรงเหมือนประเภทแรกเป็นการก้าวร้าวโดยวาจา และการกระทำที่มีเหตุผลพอสมควร เป็นการกระทำที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าเดิม

(Stone. L. and Church, 1968) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้แบ่งเด็กที่มีพฤติกรรมเกเรก้าวร้าว ดังนี้

1) เด็กเกเรในระยะเริ่ม พฤติกรรมของเด็กประเภทนี้คือ ชอบขโมยเงินพ่อแม่ ขโมยของออกจากร้านขายของเมื่อเจ้าของเผลอ รวมกลุ่มกันก่อความวุ่นวาย ทะเลาะวิวาทและต่อสู้กันในที่สาธารณะ พฤติกรรมเหล่านี้พบในเด็กรุ่นเยาว์ พฤติกรรมเหล่านี้จะเกิดจากเด็กเองและสามารถควบคุมตนเองได้

โดยไม่ต้องรอการจัดการจากเจ้าหน้าที่ พฤติกรรมเหล่านี้หากไม่แก้ไขตั้งแต่วัยเด็ก โตขึ้นเด็กอาจกลายเป็นอาชญากรได้

2) เด็กเกเรในแหล่งเสื่อมโทรม (Subcultural Delinquency) เด็กเกเรหรืออันธพาลเหล่านี้มักพบตามชุมชนแออัดต่าง ๆ ที่มีผู้อาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม การประกอบอาชีพทำมาหากินคับแค้นเนื่องจากไม่ได้ประกอบอาชีพที่มั่นคงแน่นอนเพราะขาดการศึกษา บุคคลเหล่านี้ต้องเติบโตท่ามกลางความคับแค้น มักอยู่รวมกันเป็นกลุ่มที่เรียกว่า “แก๊งค์” เมื่อเติบโตขึ้นอาจก่ออาชญากรรมได้ การประพฤติตนของสังคมชาว “แก๊งค์” นั้นมักให้ปฏิบัติตนไปในทางที่มิถูกมิควร การฝ่าฝืนกฎหมายบางอย่างถือเป็นการแสดงออกที่กล้าหาญ เป็นที่ยอมรับในกลุ่มนั้น ๆ ดังนั้นเด็กอาจจะกระทำผิดกฎหมายโดยที่เด็กอาจจะไม่รู้ว่าตนเองกระทำผิด เป็นแต่เพียงปฏิบัติเพื่อการเป็นที่ยอมรับของสมาชิกในกลุ่มเท่านั้น

3) เด็กเกเรเนื่องจากความบกพร่องของระบบประสาท (Neurotic Delinquency) บุคคลประเภทนี้จะประพฤติไปในทางที่ไม่ดี เช่น ลักขโมย เพื่อต้องการจะกระทำให้เป็นจุดเด่น ให้ตนเป็นที่น่าสนใจของคนอื่น เด็กประเภทนี้มักขาดความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ในวัยเด็ก หรือบางคนอาจจะเป็นเด็กกำพร้าขาดความอบอุ่นจากพ่อแม่ เด็กทำผิดเพราะคิดว่าเป็นวิธีเดียวที่จะได้รับความสนใจและความรักจากคนที่ต้องการ การแก้ไขปัญหาของพฤติกรรมของเด็กประเภทนี้จึงไม่ควรใช้วิธีลงโทษ แต่ควรให้เด็กได้รับการบำบัดรักษาในทางที่ควร

4) เด็กเกเรที่แสดงออกไปในทางพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นปฏิปักษ์ (Acting-Out Delinquency) เด็กเหล่านี้ส่วนมากมาจากสังคมชั้นกลางและชั้นสูง มักเป็นเด็กที่เห็นความไม่เป็นธรรมทางสังคม และอยากจะปฏิวัติกฎหรือระเบียบบางอย่างของสังคม เป็นพฤติกรรมรายบุคคลมากกว่าที่จะได้รับการชักนำของสมาชิกในกลุ่ม พฤติกรรมบางอย่างที่แสดงออกไปก็เพื่อตอบสนองความต้องการบางอย่างของเด็กเอง เด็กเหล่านี้จะมีพฤติกรรมไปในทางก้าวร้าว โหดร้ายทารุณ หรือกระทำการอันเป็นไปในทางทำลาย

5) เด็กเกเรเนื่องจากความบกพร่องทางจิต (Psychopathic Delinquency) เด็กประเภทนี้มักมองโลกในแง่ที่ไม่เป็นจริง ไม่เกรงใจผู้อื่น และไม่สนใจว่าการกระทำของตนเองนั้นจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่เพียงใด มักจะทำความผิดฝ่าฝืนกฎหมายโดยไม่แยแส ทั้งนี้เนื่องจากเด็กไม่มีความรู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่มีสามัญสำนึกที่ดีพอ เด็กประเภทนี้จึงมีโอกาสที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นภัยต่อสังคมหรือมีพฤติกรรมหนีสังคมก็ได้

(ทิพย์วัลย์ สุทิน, 2539) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าว ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) พฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บ เสียหายทางร่างกายหรือจิตใจ การได้รับความเสียหายทางจิตใจ เช่น การทำให้อับอาย รวมทั้งพฤติกรรมทำลาย

สิ่งของ เป็นต้น การเลียนแบบท่าทางความผิดหรือข้อบกพร่องของเพื่อน ขว้างปาของโดนผู้อื่น รีดไถเงิน บังคับให้ทำตาม หากไม่ทำตามอาจส่งผลให้ได้รับการบาดเจ็บทางกาย หรือจิตใจ การต่อสู้ทำร้ายกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เช่น การชก ต่อย เตะ ถีบ เขียนคำหยาบลงกระดาษ ผลักโต๊ะหรือเก้าอี้ เป็นต้น

2) ความก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลยอมรับความเสียหายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การพูดยุแหย่ให้ทะเลาะกัน พูดให้ได้รับความเสียหาย การเยาะเย้ยถากถาง ดูหมิ่น พูดนินทา ประชดประชัน ด่าชื่อพ่อแม่เมื่อโต้เถียงกัน พูดขู่แสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าวในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท (รักขณาวรรณ เสาทอง, 2556) ได้แก่

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บได้รับความเสียหายทางด้านร่างกายและจิตใจ การได้รับความเสียหายจากจิตใจนั้นอาจรวมถึง การทำให้อับอายหรือการบังคับทางจิตใจ รวมถึงพฤติกรรมทำลายสิ่งของ เช่น

1.1) พฤติกรรมก้าวร้าวกับครู ได้แก่ การแสดงกิริยาล้อเลียน แสดงกิริยากระแทกกระทั้น การไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง

1.2) พฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนนักเรียน ได้แก่ การใช้กำลังต่อสู้กัน การชกต่อย ตบตี ทะเลาะวิวาท การทำลายสิ่งของต่าง ๆ การเขียนคำหยาบหรือด่าทอผู้อื่นลงกระดาษหรือผนัง เป็นต้น

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การใช้วาจาที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความอับอายหรือไม่พอใจ และได้รับความเสียหายทางจิตใจ เช่น

2.1) พฤติกรรมก้าวร้าวกับครู ได้แก่ การโต้เถียงครู การพูดประชดประชันเสียดสี

2.2) พฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนนักเรียน ได้แก่ การใช้คำพูดรุนแรง หยาบคาย การข่มขู่เพื่อน การดูถูก เยาะเย้ย พูดจาท้าทาย ตะโกน พูดจาประชดประชัน เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่าประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การกระทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย และยังสร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมก้าวร้าวสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ปะเภท ได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและ พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา

3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

จากการศึกษาค้นคว้าของนักจิตวิทยาหลายท่านที่สนใจเกี่ยวกับความก้าวร้าวซึ่งมีแนวคิดแตกต่างกันออกไป เกิดเป็นทฤษฎีกับความก้าวร้าวหลายทฤษฎีด้วยกัน ดังนี้

1. ทฤษฎีสัญชาติญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct Theories of Aggression) เป็นทฤษฎีที่ฟรอยด์เห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ ไม่ได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก คือ มนุษย์เป็นผู้ที่ถูกก้าวร้าวเสมอโดยไม่เลือกสถานการณ์ ฟรอยด์ได้กล่าวว่าสัญชาตญาณมี 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life Instinct) และสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) นอกจากนั้น เขายังกล่าวถึงเรื่องความพึงพอใจทางเพศจากการถูกคู่ร่วมเพศทำร้าย ซึ่งจะทำให้เจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ ว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจจากการทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากความต้องการทำร้ายหรือก้าวร้าวผู้อื่น ทั้งนี้เพราะการก้าวร้าวผู้อื่นสามารถแสดงออกมาได้ง่าย จึงหันมาทำร้ายตนเอง ฟรอยด์ได้ให้ความเห็นว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกเช่นนี้เป็นเพราะมีความรู้สึกผิดติดอยู่ในจิตใต้สำนึก เช่น เมื่อวัยเด็กได้ถูกทำร้ายร่างกายโดยพ่อแม่ หรือเคยถูกพ่อแม่ลงโทษ เด็กจึงต้องการทำร้ายตอบเพื่อเป็นการแก้แค้น แต่ตัวเด็กนั้นแสดงออกไม่ได้ ความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจนั้นเป็นแนวโน้มของพวกที่มีสัญชาติญาณในการทำลาย หรือมีความก้าวร้าวที่ชอบแสดงออกต่อคนอื่น ดังนั้น ฟรอยด์จึงมีความเห็นว่า บุคคลไม่ควรจะเก็บความเครียด ความเก็บกดหรือความก้าวร้าวไว้ ควรจะหาทางออกไปในทางที่สังคมยอมรับและไม่เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น การวาดเขียน งานศิลปะ หรือการเล่นกีฬา (Worchel, 1979)

2. ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม นักจิตวิทยามีความเห็นว่า สิ่งแวดล้อมทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ ซึ่งก่อให้เกิดความก้าวร้าวทฤษฎีนี้แบ่งความคิดออกเป็น 2 แนวทางคือ

2.1) ความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (Frustration Aggression Hypothesis) มาจากความเชื่อของ ดอลลาร์ดและมิลเลอร์ (สุพัตรา พันธุวร, 2540) ว่าความก้าวร้าวของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคับข้องใจ เขาได้อธิบายความหมายของความคับข้องใจว่าเป็นความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เกิดจากบุคคลถูกขัดขวางไม่ให้บรรลุผลสำเร็จ สรุปว่าเมื่อคนเราถูกขัดใจ ซึ่งเมื่อสะสมไว้จะเกิดเป็นความก้าวร้าวในที่สุด

2.2) ทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว (Aggression Cues Theory) แนวคิดนี้มาจากจาก (Berkowitz, 1964) ซึ่งมีรากฐานความเชื่อที่ว่า ความก้าวร้าวเกิดจากความคับข้องใจ แต่การแสดงออกจะมากหรือน้อยหรือไม่แสดงออกเลยนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์กระตุ้นที่ทำให้เกิดความก้าวร้าว กล่าวคือ ลักษณะภายในของบุคคลกับสถานการณ์กระตุ้นจะต้องสัมพันธ์กัน นั่นคือ ถ้าเกิดความคับข้องใจมาก แต่มีสถานการณ์กระตุ้นมากก็เกิดคสามก้าวร้าวได้ หรือถ้าเกิดความคับข้องใจมาก แต่มีสถานการณ์กระตุ้นน้อย ก็ไม่เกิดความก้าวร้าว

2.3) ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory of Aggression) ทฤษฎีเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าความก้าวร้าวนั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้บุคคล และเชื่อว่าองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมก้าวร้าว มี 2 ประการ คือ

แม่แบบ (Model) และการเสริมแรง (Reinforcement) ตามความเห็นของแบนดูรา (A. Bandura, 1977) ที่เชื่อว่า เด็กไม่ได้เรียนรู้ความก้าวร้าวโดยตรงจากการให้รางวัลหรือการลงโทษจากผู้ปกครองเพียงอย่างเดียว แต่เด็กจะเลียนแบบผู้ที่มีอิทธิพลต่อตนเอง ถ้าเด็กได้เห็นตัวอย่างความก้าวร้าวและพฤติกรรมนั้นบ้าง แล้วได้รับรางวัล เด็กก็แสดงพฤติกรรมนั้นอีก ทฤษฎีนี้เน้นการเสริมแรง (Reinforcement) คือถ้าบุคคลนั้นได้รับการเสริมแรง ก็แสดงพฤติกรรมนั้นต่อไป แต่ถ้าได้รับการลงโทษบุคคลก็เลิกแสดงพฤติกรรมนั้น

(สุนีย์ ธีรวิรุฬห์, 2542) กล่าวว่า พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยเฉพาะเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมจากพ่อแม่ กล่าวว่า พ่อแม่มีอิทธิพลในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กเป็นอย่างยิ่ง เพราะพ่อแม่มีหน้าที่ในการฝึกวินัยและให้แรงเสริมแก่พฤติกรรมของเด็ก โดยปกติเชื่อว่า พฤติกรรมของคนเกิดจากแรงขับภายใน ได้แก่ ความต้องการพื้นฐานและสิ่งเร้าภายนอก เช่น การให้ความรัก การลงโทษ เป็นต้น การเกิดพฤติกรรมจึงเป็นเหตุการณ์ที่ต่อเนื่องในลักษณะเหตุผล คือ พฤติกรรมหนึ่งจะเป็นสาเหตุของอีกพฤติกรรมในเวลาต่อมา

สรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นเกิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเป็นส่วนใหญ่ เพราะได้รับอิทธิพลมาจากการพัฒนาบุคลิกภาพ พฤติกรรมก้าวร้าวถือเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่สามารถแสดงออกมาได้ง่าย ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มาถูกกระตุ้นอาจจะเกิดมาจากความคับข้องใจภายในจิตใจของตนเอง และสามารถเรียนรู้ความก้าวร้าวโดยตรงได้จากการให้รางวัลหรือการถูกลงโทษจากพ่อแม่ การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวจึงเป็นเหตุการณ์ที่ต่อเนื่องในลักษณะเหตุผลว่าเหตุการณ์หนึ่งอาจส่งผลให้เกิดอีกพฤติกรรมต่อมา แต่ยังมีปัจจัยอีกหลายอย่างที่ส่งผลให้เกิดการลดของพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ยกตัวอย่างเช่น การเสริมแรงกับบุคคลโดยตรงก็อาจส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เป็นต้น

3.3 สาเหตุและความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว

1) สาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

สาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์แบ่งออกได้ดังนี้

1.1) พันธุกรรม

ปัญหาทางพฤติกรรมก้าวร้าวจะมีสาเหตุความสำคัญต่อความสามารถพัฒนาการและการปฏิบัติบางประการของบุคคล ระดับสติปัญญาเป็นสิ่งหนึ่งที่นักวิทยาศาสตร์ เชื่อว่าสามารถถ่ายทอดได้ทางพฤติกรรม แต่ทั้งนี้สิ่งแวดล้อมก็มีบทบาทสำคัญมากในพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของบุคคลตัวอย่าง เช่น ถ้าเราวัดความสามารถทางสติปัญญาของเด็กเมื่ออายุ 5 ขวบ และวัดอีกครั้ง

เมื่ออายุ 10 ขวบ อาจจะพบว่าระดับสติปัญญาของเด็กเปลี่ยนแปลงไป นักวิทยาศาสตร์นั้นยืนยันว่าลักษณะบางประการ เช่น ระดับสติปัญญาและอารมณ์สามารถถ่ายทอดได้โดยทางพันธุกรรม

1.2) สารเคมีในร่างกาย

ความไม่สมดุลของสารเคมีในร่างกายมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และพฤติกรรมบางอย่าง ในทำนองเดียวกันการเจ็บป่วยอย่างหนักหรือการได้รับอุบัติเหตุทำให้พฤติกรรมบางอย่างของคนเปลี่ยนไปได้ เด็กบางคนที่มีพฤติกรรมไปในทางก้าวร้าวอย่างน่ากลัว หรือมีพฤติกรรมไปในทางด้านโหดร้ายทารุณ อาจจะเนื่องมาจากสมองพิการหรือระบบประสาทได้รับความกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงหลังการได้รับอุบัติเหตุ ความพิการทางสมอง ความไม่สมดุลของสารเคมีในร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติในด้านความคิด การรับรู้และด้านอารมณ์ นักพฤติกรรมศาสตร์ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า เด็กมีปัญหาทางพฤติกรรมในโรงเรียนนั้น มีเป็นจำนวนไม่น้อยที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของระบบประสาทความผิดปกตินี้จะมีผลกระทบกระเทือนต่อความสามารถในการเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และบุคลิกภาพของเด็ก

1.3) สภาพทางครอบครัว

ครอบครัวถือว่ามีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็กมาก เด็กที่มาจากครอบครัวที่ยากจน เช่น อาจขโมยของของคนอื่นเนื่องจากบิดามารดาไม่สามารถจะจัดหามาให้ได้ เด็กที่มาจากครอบครัวที่พอแม่หย่าร้างหรือแยกกันอยู่ อาจจะขาดความอบอุ่น รู้สึกหว่าเว้ขาดที่พึ่ง อันจะส่งผลให้มีปัญหาทางอารมณ์โดยตรง และทำให้ผลทางการเรียนต่ำ การอบรมเลี้ยงดูนั้นก็มีความสำคัญต่อเด็กพฤติกรรมของเด็กมาก เด็กที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาตามใจ และประคบประหงมมากจนเกินไปอาจกลายเป็นคนที่ทำอะไรเองไม่เป็น ต้องพึ่งพาอาศัยและขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอยู่เสมอ เด็กที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดามีอารมณ์ร้าย ซึ่งอาจจะแสดงออกมาในลักษณะของการฉุนเฉียวทางอารมณ์ โกรธจัด ก้าวร้าว ด่าทอต่าง ๆ นานา อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมไปในทางเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีปัญหาอื่น ๆ เกี่ยวกับครอบครัวอีกมากมาย เช่น การทะเลาะวิวาทกันของบิดามารดา หรือสมาชิกคนอื่นในครอบครัว การแข่งขันชิงดีชิงเด่นกันระหว่างพี่น้อง การให้ความรักแก่ลูกทุกคนไม่เท่ากัน บิดามารดาขาดการเอาใจใส่ดูแลเอาใจใส่ต่อลูกอย่างเพียงพอ เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ล้วนมีผลสำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมของเด็ก ครูควรมีบทบาทในการให้คำแนะนำแก่เด็กและผู้ปกครองในการแก้ปัญหาดังกล่าวเท่าที่จะทำได้ เนื่องจากปัญหาบางอย่างมีความซับซ้อน ผู้ปกครองเด็กก็ควรจะต้องร่วมมือกับหลายฝ่ายในการหาทางแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็ก

1.4) สภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กมาก เด็กที่เกิดและเจริญเติบโตในสังคมชนบท เป็นเด็กที่สร้างปัญหาให้แก่สังคมน้อยกว่าเด็กที่เติบโตขึ้นมาในสังคมตามเมืองใหญ่ ๆ อาจเป็นเพราะว่าสภาพแวดล้อมในชนบทไม่มีสิ่งยั่วยุให้เด็กเสียคนได้ง่าย ประกอบกับเด็กในสังคมชนบทเป็นไปด้วยความเป็นกันเอง ประชาชนมีไมตรีที่ดีต่อกัน เมื่อมีเด็กพฤติกรรมผิดก็ช่วยกันว่ากล่าวตักเตือนและสั่งสอนอยู่เสมอ ตรงข้ามกับสังคมเมืองใหญ่ ๆ ที่มีสิ่งยั่งยุมากมาย การดำรงชีพต้องอาศัยเงินเป็นสำคัญ ถ้าขาดเงินเพียงอย่างเดียวความเป็นอยู่ของครอบครัวก็ปั่นป่วนมากขึ้น และเมื่อไม่มีเงินเพียงพอทุกคนย่อมหาทางดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอด ทำให้บางคนประพฤติตนไปในทางมิชอบได้โดยง่าย ในปัจจุบันชาวชนบทได้เคลื่อนย้ายถิ่นฐานเข้ามาทำงานในสังคมเมืองมากยิ่งขึ้นเพื่อหางานทำหรือเรียนต่อ จึงต้องมีการปรับตัวมาพบกับสภาพเป็นอยู่แบบในเมือง ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไป จากความเป็นอยู่ที่เคยชิน อาจปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมแบบใหม่ไม่ได้จึงสร้างความคับข้องใจและอาจจะก่อให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคมได้ เด็กที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น อยู่ในชุมชนแออัดที่มีเพื่อนบ้านเป็นเด็กเกเร อันธพาล อาจจะชักจูงให้เด็กมีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่ถูกไม่ควรได้

1.5) ความต้องการของบุคคล

ความต้องการของบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้น ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์มีอยู่ 4 อย่าง คือ ความต้องการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่นักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้ผนวกเอาความต้องการทางเพศ (Sexual Needs) เข้าไว้ในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ด้วยเป็นความต้องการพื้นฐานอย่างที่ 5 มนุษย์ทุกคนเมื่ออยู่ในวัยอันควรย่อมมีความต้องการทางเพศและจะขาดเสียไม่ได้ นอกจากความต้องการพื้นฐานที่กล่าวมาแล้ว มนุษย์เรายังต้องการสิ่งอื่นอีก เช่น ต้องการความรัก ต้องการการยอมรับในสังคม การมีหน้ามีตาเป็นที่นับถือของคนทั่วไป เด็กนักเรียนก็เช่นเดียวกันทุกคนต้องการความรักจากครู ต้องการการยอมรับจากเพื่อน เด็กที่ไม่ได้การยอมรับจากเพื่อน อาจจะแสดงออกในรูปพฤติกรรมหลายแบบเพื่อให้เป็นจุดเด่น และได้รับความสนใจจากครูและเพื่อนนักเรียนอื่น ๆ บางครั้งก็อาจมีพฤติกรรมที่อาจไม่เป็นที่ยอมรับ ขัดกับสังคม เด็กบางคนที่ไม่มีปมเด่นทางการเรียนอาจจะหาเรื่องกับเพื่อน ชอบทะเลาะวิวาท ชกต่อยก้าวร้าว ส่งเสียงดังเป็นที่รำคาญเพียงเพื่อให้คนอื่นสนใจตน และยอมรับตนเท่านั้น

(สุวรรณา อินอิว, 2541) พฤติกรรมก้าวร้าวมาสาเหตุเนื่องมาจาก 5 ประการ คือ

1) ความไร้อำนาจหรือถูกข่มขู่ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าถูกข่มขู่หรือถูกโจมตีจากบุคคลอื่นและมีความรู้สึกว่า ไม่มีอำนาจควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ได้ บุคคลก็อาจแสดงความก้าวร้าวออกมา

2) ความไม่กล้าแสดงออกในครั้งก่อน ๆ เมื่อบุคคลไม่กล้าแสดงออกนาน ๆ โดยปล่อยให้สิทธิและความรู้สึกของตนเองถูกล่วงละเมิด ทำให้ต้องเก็บสะสมความโกรธความเจ็บปวดไว้ เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ทนไม่ได้ก็ย่อมแสดงความก้าวร้าวออกมา บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวก็เพื่อใช้เป็นแนวทางป้องกันตัวเองที่จะกลายเป็นบุคคลไม่กล้าแสดงออก หรือบุคคลไม่กล้าแสดงออกต่อผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าทำให้ต้องเก็บกดแล้วหาทางไประบายความก้าวร้าวกับบุคคลที่อ่อนแอกว่า นอกจากนี้ความเชื่อผิด ๆ ของ บุคคลที่ว่า ผู้อื่นไม่มีสิทธิแสดงพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การขอร้อง การยืมสิ่งของ รวมทั้งเชื่อว่าสิทธิดังกล่าวนั้น ตนเองก็ไม่มีสิทธิกระทำได้ เช่นเดียวกับ ถ้าหากมีผู้อื่นมาใช้สิทธินั้นกับตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อผิด ๆ เหล่านี้ก็มีแนวโน้มที่จะตอบสนองออกไปด้วยความก้าวร้าว

3) ได้รับประสบการณ์ทางอารมณ์ในอดีตที่ต้องแสดงความก้าวร้าว เพราะความพ่ายแพ้ตนเองและประสบการณ์ในอดีตนี้ยังไม่ได้รับการแก้ไข เมื่อมีเหตุการณ์ในปัจจุบันที่คล้ายคลึงกับในอดีต บุคคลนั้นจึงแนวโน้มที่จะตอบสนองออกไปดังเช่นที่เคยได้กระทำไปแล้ว

4) ความเชื่อเกี่ยวกับความก้าวร้าวคือ บุคคลมีความเชื่อว่าการแสดงความก้าวร้าวเป็นวิธีการเดียวที่ใช้ตอบโต้บุคคลอื่นเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ

5) บุคคลได้รับการเสริมแรงทางบวกจากทางบ้านหรือชุมชน เมื่อแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนี้การที่บุคคลขาดการเรียนรู้ทักษะเพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่ออยู่ในสถานการณ์เฉพาะบางอย่าง อาจทำให้บุคคลแสดงความก้าวร้าวได้

(ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2543) ได้สรุปพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กมาจาก 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1) ความคับข้องใจ เมื่อเด็กได้รับความคับข้องใจ ผลที่ตามมาก็คือพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งความคับข้องในจิตใจของเด็ก จะมาจากสภาพแวดล้อมของเด็กเป็นส่วนใหญ่ เช่น การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่เข้มงวด กฎและระเบียบข้อบังคับในโรงเรียนที่เข้มงวดเกินไปจนสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกันย่อมจะส่งผลกระทบกระเทือนโดยการสร้างความกดดันให้กับตัวเด็ก

2) การเลียนแบบ เช่น การลอกเลียนแบบของพ่อแม่ที่เป็นคนก้าวร้าวเด็กมักจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ หรืออาจจะเลียนแบบจากสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป เช่น สื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ พวกนี้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งสิ้น

(จารุวรรณ ภัทรจารินกุล, 2551) ได้สรุปองค์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวกับความก้าวร้าวตามแนวคิดของนิวแมน (Newman) ดังนี้

1) อุปนิสัยของบุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่แล้ว มักขาดสติยั้งคิดที่จะควบคุมการกระทำของตนเองทำให้เป็นคนหุนหันพลันแล่น มีจริยธรรมต่ำ ไม่มีเป้าหมายแน่นอนในชีวิต ชอบอ้างเหตุผลและโทษผู้อื่นเสมอ เป็นคนที่เคยได้รับรางวัลเมื่อเคยแสดงออกถึงความก้าวร้าว

2) สิ่งแวดล้อมที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสิ่งแวดล้อมที่อำนวยโอกาสให้กระทำความก้าวร้าวอยู่เสมอ ๆ มีพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่เป็นแบบที่ก้าวร้าวแต่เด็ก

สาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นสามารถแบ่งออกได้จากหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยจากพันธุกรรม สารเคมีในร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อม หรือความต้องการของตัวบุคคลนั้นเป็นสาเหตุที่ส่งผลให้ตัวเด็กต้องสะสมความเจ็บปวด ความคับข้องใจในตนเองจึงเป็นผลให้ตนเองเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมาจนกลายเป็นปัญหาต่อไปในระยะยาวได้

กล่าวโดยสรุปว่าเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวอาจจะมีสาเหตุเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ พฤติกรรมดังกล่าวอาจจะเนื่องมาจากสาเหตุอย่างหนึ่ง หรือหลายสาเหตุได้ บุคคลเดียวกันอาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาหลายอย่าง พฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งเป็นการแสดงออกทางการกระทำทางกายหรือวาจา โดยมีเจตนาที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน หรือได้รับการบาดเจ็บทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อความวุ่นวายให้กับสังคม

2) ความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นปัญหานั้น มีความรุนแรงหลายระดับนักจิตวิทยาได้จัดความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ ดังนี้ (ผดุง อารยะวิญญู, 2542)

1. การก้าวร้าวด้วยวาจาที่ไม่รุนแรง เมื่อเด็กผิดหวัง เด็กอาจกล่าวคำหยาบบ่นพึมพำ แสดงอาการไม่พอใจ เป็นพฤติกรรมที่ไม่รุนแรง และอาจสิ้นสุดลงภายในเวลาอันสั้น

2. การก้าวร้าวด้วยวาจาที่รุนแรง เป็นการกล่าวคำหยาบคายและกล่าวด้วยเสียงอันดังแสดงออกซึ่งความโกรธ หลังจากนั้นเป็นการเผชิญหน้ากันของทั้งสองฝ่ายและการก้าวร้าวมักจะไม่สิ้นสุดเพียงแค่นั้น

3. การก้าวร้าวด้วยกำลัง เป็นการใช้กำลังกายเข้าต่อสู้หรือทำร้ายซึ่งกันและกัน หลังจากการก้าวร้าวด้วยวาจาได้ผลไม่เป็นที่พอใจ บางครั้งอาจมีการใช้อาวุธเข้าทำร้ายร่างกายของอีกฝ่ายหนึ่ง

4. แสดงออกซึ่งความแปรปรวนทางอารมณ์ เป็นพฤติกรรมของเด็กที่มีควาปรวนแปรทางอารมณ์โดยเฉพาะ เด็กจะแสดงออกพฤติกรรมบ่อยจนผิดสังเกต และค่อนข้างจะรุนแรง

(กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551) กล่าวว่า การแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวที่ชัดเจน จะเห็นได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นและต่อเนื่องไปสู่วัยรุ่นตอนปลาย คืออายุประมาณ 11-18 ปี หลังจากนั้นจะถูกเก็บฝังไว้ในสันดานส่วนลึก อาจจะถูกควบคุมได้หรือไม่ได้ ขึ้นกับประสบการณ์และการเรียนรู้ พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นที่สังเกตได้จากการเริ่มก้าวร้าวจนถึงก้าวร้าวรุนแรงเป็น ดังนี้

ขั้นแรก เริ่มก้าวร้าว เด็กจะมีพฤติกรรมขัดระเบียบ มีปัญหาด้านวินัย ขัดคำสั่งบ่อย ๆ

ขั้นสอง ก้าวร้าว เด็กจะเริ่มโต้เถียง หนีออกจากบ้าน แสดงพฤติกรรมรบกวนผู้อื่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ขโมยของ เป็นต้น

ขั้นสาม ก้าวร้าวรุนแรง มีการกระทำเช่นการข่มขืน ทำร้ายผู้อื่น ก่ออาชญากรรม

สรุปได้ว่า การแสดงออกทางความก้าวร้าวรุนแรง จะแสดงให้เห็นชัดในช่วงอายุ 11-18 ปี เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นการแสดงออกจะเป็นไปตามลำดับความรุนแรงจนถึงเป็นอันตราย ซึ่งจะพัฒนาตามอายุ ในช่วง 10-13 ปี จะอยู่ระดับรุนแรงน้อย และถึงระดับรุนแรงมากเป็นเด็กในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายช่วงอายุ 16-18 ปี

3.4 การปรับพฤติกรรม

สมมติฐานเบื้องต้นในการปรับพฤติกรรม มีดังนี้ (ผดุง อารยะวิญญู, 2542)

1) พฤติกรรมของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนักจิตวิทยาเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์รวมถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาบางอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น อารมณ์ฉุนเฉียว การก้าวร้าว ความกลัว การท้อถอย เป็นต้น เพราะปัญหาดังกล่าวมิได้มีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์หรือความบกพร่องทางชีววิทยา

2) การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมมิได้ขึ้นแก่กัน หมายความว่า การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่หนึ่งอาจไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่สอง หรือเมื่อพฤติกรรมที่หนึ่งเปลี่ยนไปก็ไม่จำเป็นที่จะทำให้พฤติกรรมที่สองเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย เช่นเมื่อเราสามารถแก้พฤติกรรมที่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียวของเด็กได้แล้ว ก็ไม่ได้หมายความว่าพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของเด็กจะหายตามไปด้วยเพราะพฤติกรรมบางอย่างไม่เกี่ยวข้องกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3) วิธีปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) สามารถนำมาใช้ให้ได้ผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยกตัวอย่างเช่น วิธีการสังเกตตนเอง วิธีการประเมินตนเอง เทคนิคการหยุดความคิด เป็นต้น สามารถเป็นวิธีการที่ช่วยส่งเสริมการปรับพฤติกรรมและสามารถนำมาปรับใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี ถ้าเราสามารถนำวิธีการมาปรับปรุงใช้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ยิ่งกว่านั้นวิธีการนี้ยังนำมาใช้ได้ดีในการปรับพฤติกรรมของเด็กที่มีความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการบาดเจ็บทางสมองอีกด้วย

4) เด็กจะแสดงพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์เมื่ออยู่ในสภาวะหนึ่งเท่านั้น เด็กมักจะแสดงพฤติกรรมที่ต่างกันในสภาวะแวดล้อมที่ต่างกัน เมื่ออยู่บ้านเด็กบางคนอาจจะแสดงพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ แต่เมื่ออยู่ในโรงเรียนเด็กจะกลายเป็นคนเรียบร้อย ไม่เคยแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่งามเลย เด็กบางคนอาจจะแสดงอารมณ์โกรธเมื่อแม่ไม่ตามใจ แต่ไม่เคยแสดงพฤติกรรมเช่นนี้เมื่ออยู่ต่อหน้า

พ่อ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการที่เด็กเลือกแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอันไม่พึงประสงค์นั้น ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเป็นสำคัญ ดังนั้นการวินิจฉันเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมจึงไม่จำเป็นจะต้องพิจารณาองค์ประกอบนี้

5) การปรับพฤติกรรมจะต้องมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนและเฉพาะเจาะจง ในการปรับพฤติกรรมนั้นครูจะต้องกำหนดจุดมุ่งหมายให้ชัดเจนและแน่นอนว่าต้องการให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมใดและเปลี่ยนไปในลักษณะใด จุดมุ่งหมายที่สำคัญคือ ต้องการให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจากพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ จุดมุ่งหมายจึงเป็นเพียงแต่ต้องการให้เปลี่ยนพฤติกรรมภายใต้สภาวะหนึ่งเท่านั้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่าพฤติกรรมของมนุษย์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมหนึ่งอาจไม่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่สอง วิธีการปรับพฤติกรรมนั้นสามารถนำมาใช้กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดีเนื่องจาก การปรับพฤติกรรมนั้นจะมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนและเฉพาะเจาะจงและชัดเจนในการเปลี่ยนพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่ดีขึ้น

3.5 การวินิจฉัยและการวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ความหมายของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมพฤติกรรมก้าวร้าว

(Beck, 1979) กล่าวไว้ว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดรูปแบบหนึ่งซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นการบำบัดในเชิงรุกและมีทิศทาง (Active and Directive) มีระยะเวลาในการบำบัดที่มีขอบเขต (Time-Limited) และมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน (Structured) สามารถใช้บำบัดรักษาโรคทางจิตเวชได้หลากหลาย โดยการกำบัดมีแนวคิดอยู่บนทฤษฎีพื้นฐานที่ว่า อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของคนเราส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับแนวทางการมองโลกของบุคคล

(อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2549) กล่าวไว้ว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรม เป็นจิตบำบัดระยะสั้น มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างและกระบวนการความคิดอัตโนมัติทางลบเป็นความคิดทางบวก ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีรูปแบบที่มุ่งเน้นให้ฝึกการเปลี่ยนความคิดใหม่ นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การมีความคิดในด้านที่ดีต่อไป

(ณัทธร พิทยรัตน์เสถียร, 2558) กล่าวได้ว่า การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) คือ การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม จากความคิดและพฤติกรรมที่บิดเบือนจากความเป็นจริง และปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ผิดปกติด้วยตนเอง

(พิพัฒน์ พันเลียว, 2559) กล่าวได้ว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมคือการใช้กระบวนการและเทคนิคของการเรียนรู้มาใช้การปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหาในการแสดงอารมณ์ พฤติกรรมและมีปัญหาสุขภาพจิต โดยช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของตนให้เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมและแสดงออกทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในทางที่ดี

กล่าวโดยสรุป ถึงการปรับความคิดและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าว คือ การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด ความเชื่อของตนให้มีความถูกต้องและเหมาะสม ทั้งทางการแสดงออกทางความคิดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

ขั้นตอนการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

(พัชรินทร์ แก้วพาดี, 2544) ได้เสนอขั้นตอนการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลตามแนวคิดของโจนส์ (Jones) และแบแนต (Banet) ดังนี้

1) ขั้นคุกคาม (Treat Stage) เป็นขั้นตอนเริ่มต้น คือ บุคคลรู้สึกว่าตนเองถูกข่มขู่คุกคามทางด้านร่างกายหรือจิตใจภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือสิ่งของก็ได้ ทำให้เขาไม่สามารถบรรลุสิ่งที่ต้องการก็จะนำไปสู่ขั้นที่ 2

2) ขั้นประเมินอันตราย (Assessment of Danger) ขั้นนี้บุคคลจะประเมินอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองอย่างทันทีทันใด

3) ขั้นประเมินพละกำลัง (Assessment of Power) ขั้นนี้จะติดตามขั้นที่ 2 อย่างรวดเร็ว คือ บุคคลจะประเมินอำนาจทั้งของตนเองและของผู้อื่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเขาประเมินว่าตนเองมีอำนาจควบคุมอย่างเพียงพอ หรือถ้าเห็นว่าการคุกคามนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่สำคัญ บุคคลก็อาจจะวางเฉย แต่ถ้าประเมินแล้วตัดสินว่าตนเองไม่มีอำนาจควบคุมการคุกคามนั้นได้ บุคคลจะมีความโกรธเกิดขึ้น และหาวิธีป้องกันตนเองซึ่งนำไปสู่ขั้นสุดท้าย

4) ขั้นแสดงความโกรธ (Anger Stage) ในขั้นนี้บุคคลเมื่อเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วอาจแสดงออกด้วยความโกรธ ด้วยถ้าหากว่า (1) บุคคลนั้นไม่มีทักษะการพูดเพื่อการพูดเพื่อควบคุมสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม (2) ปล่อยให้ระดับความโกรธเพิ่มขึ้น (3) มีความเชื่อว่าความก้าวร้าวเป็นวิธีการเดียวที่จะดำเนินการกับผู้อื่นได้ (4) บุคคลคิดมากเกินไปกับการกระทำผิดของผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นความไม่ยุติธรรมของผู้อื่นในสถานการณ์ตึงเครียดนั้น ในอีกแง่หนึ่งถ้าความรู้สึกโกรธกลายเป็นสิ่งคุกคามบุคคลนั้นอย่างรุนแรง หรือถ้าบุคคลนั้นรับรู้ว่าการแสดงความโกรธออกไป ทำให้เกิดอันตรายทำให้เกิดอันตรายแก่ตนเองอย่างมากแล้วก็จะหันเหความโกรธเข้าสู่ตนเอง โดยอาจเก็บกดความรู้สึก

และมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก แต่ก็จะระเบิดออกมาอย่างก้าวร้าวในที่สุด ขั้นตอนต่าง ๆ นี้จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วมาก จนบุคคลอาจแสดงความก้าวร้าวโดยทันทีเมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้น

เกณฑ์ที่สังคมใช้ตัดสินว่า “พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว” มีหลายเกณฑ์ที่จะนำมาตัดสิน (วารุณี วรศักดิ์เสนีย์, 2554) ดังนี้

1) ลักษณะเฉพาะของกิจกรรมนั้น (The Characteristics of Behavior Itself) ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะการให้ผลกรรมที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น การทำร้ายร่างกายให้ได้รับบาดเจ็บ การลบหลู่ดูหมิ่นให้เจ็บใจ การทำลายทรัพย์สินให้เกิดความเสียหาย เป็นต้น

2) ความเข้มข้นในการตอบสนอง (The Intensity of Response) สังคมมักตัดสินว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว จากการที่เปรียบเทียบพฤติกรรมนั้นกับพฤติกรรมอื่นแล้วว่า พฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมที่มีความเข้มสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมปกติที่ยอมรับได้ เช่น การพูดจาใส่คนอื่นเสียงดัง การโยนสิ่งของอย่างแรง พฤติกรรมมีความเข้มข้นสูงกว่าพฤติกรรมทั่วไปเหล่านี้ มีแนวโน้มจะถูกตัดสินจากสังคมว่าเป็นความก้าวร้าวได้ง่ายกว่าพฤติกรรมทั่วไปที่มีความเข้มน้อยกว่า

3) การแสดงออกถึงความเจ็บปวดของผู้ถูกกระทำ (Expression of Pain and Injury by Recipients) พฤติกรรมเดียวกันอาจได้รับการตัดสินแตกต่างกัน จากการที่มีผู้ถูกกระทำหรือไม่มีผู้ถูกกระทำ เช่น การชกต่อยกับเพื่อน หากมีใครได้รับบาดเจ็บหรือแสดงออกถึงความทุกข์ทรมานจะได้รับการตัดสินจากสังคมว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ในทางตรงข้ามพฤติกรรมเดียวกันนั้นอาจถูกมองว่าเป็นการแหย่กันเล่นในหมู่เพื่อน หากเด็ก ๆ ยังเล่นกันต่อไปโดยไม่มีการแสดงปฏิกิริยาว่าได้รับความเจ็บปวด

4) เจตนาในการกระทำ (Intentions) หากพฤติกรรมก้าวร้าวพฤติกรรมใดได้รับการตีความว่าผู้กระทำทำโดยไม่เจตนาก็จะไม่ได้รับการตัดสินว่าเป็นความก้าวร้าว แม้การประเมินเจตนาเป็นสิ่งที่ประเมินได้ยากแต่โดยทั่วไปสังคม ๆ หนึ่งนั้นจะต้องมีมาตรฐานพฤติกรรมที่อ้างอิงได้จากการอธิบายทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้น ๆ

5) ลักษณะของผู้ตัดสินพฤติกรรมก้าวร้าว (Characteristic of the Labelers) ลักษณะของผู้ตัดสินความก้าวร้าวจะมีอิทธิพลต่อรูปแบบพฤติกรรมที่เขาตีความ เพราะคนมีแนวโน้มที่จะระบุสาเหตุคนอื่นเช่นเดียวกับที่เขาเป็น เช่น คนก้าวร้าวมักจะระบุสาเหตุว่า คนอื่นตั้งใจทำพฤติกรรมก้าวร้าวเช่นเดียวกับตน และรับรู้ว่าพฤติกรรมที่คนอื่นทำนั้นว่าเป็นความก้าวร้าวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีเรื่องเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย เช่น เพศ การศึกษา ระดับเศรษฐกิจ เชื้อชาติ สังคม ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่บุคคลมีความแตกต่างกันทำให้การตัดสินพฤติกรรมเดียวกันว่าเป็นความก้าวร้าวที่แตกต่างกันได้ด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ในการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นได้มีผู้สร้างแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวไว้มากมาย และแบบทดสอบที่เป็นที่รู้จักในทางจิตวิทยาคือ แบบสอบถามวัดการมุ่งร้ายหรือความก้าวร้าว (Carlson, 1992) โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบถูกผิด จำนวน 75 ข้อ โดยพิจารณาแบ่งออกเป็น 7 ด้าน ดังนี้

1) ความโกรธเคือง (Resentment) เป็นการวัดการแสดงออกด้านความอิจฉาริษยาและความเกลียดชังผู้อื่นโดยแสดงถึงความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรง หรือมีความคิดที่จะทำร้ายผู้อื่น

2) การมีอารมณ์ฉุนเฉียวหรือหงุดหงิด (Irritability) เป็นการวัดความพร้อมที่จะแสดงสิ่งที่ทำให้ตนเองโกรธออกมาให้น้อยที่สุด ซึ่งรวมทั้งการโมโหง่าย, หงุดหงิด, ความขุ่นเคืองทางใจหรือความรู้สึกเจ็บใจ และการแสดงออกถึงความหยาบคายต่าง ๆ

3) ความเคลือบแคลงสงสัย (Suspicion) เป็นการวัดลักษณะของการแสดงความมุ่งร้ายที่มีต่อผู้อื่น โดยเป็นการแสดงความไม่ไว้ใจผู้อื่นที่ตนองคิดว่าจะมาทำร้ายตนเอง

4) การปฏิเสธ (Negativism) เป็นการวัดการแสดงการปฏิเสธที่จะยินยอมหรือให้ความร่วมมือโดยการแสดงความขัดขืนต่อข้อบังคับหรือข้อตกลงต่าง ๆ

5) ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการวัดการแสดงความก้าวร้าวทางวาจาทั้งในรูปของวิธีการพูดและคำพูดที่ใช้ ได้แก่ การโต้เถียง, การตะโกน, การกรีดร้อง, การข่มขู่, การสาปแช่ง และการวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรง

6) การแสดงความก้าวร้าวทางอ้อม (Indirect Aggression) เป็นการวัดการแสดงความก้าวร้าวทางอ้อม หรือไม่มีการโต้ตอบโดยตรง ซึ่งได้แก่ การนินทาแบบใส่ร้ายผู้อื่น, การปฏิเสธ, การระงับอารมณ์เอาไว้ภายในใจมีเจตนาร้ายต่อผู้อื่น รวมทั้งการก้าวร้าวที่ไม่แสดงโดยตรงต่อผู้อื่น รวมทั้งการก้าวร้าวที่ไม่แสดงโดยตรงต่อผู้อื่น เช่น การทำลายวัตถุหรือสิ่งของของผู้อื่นแทน การปิดประตูดัง เป็นต้น

7) การใช้กำลังกาย (Assault) เป็นการวัดการแสดงความรุนแรงทางร่างกายโดยตรงกับผู้อื่นโดยรวมถึงการทำร้ายผู้อื่น การทำลายสิ่งของและการต่อสู้เพื่อป้องกันตัวจากการถูกทำร้าย

ขั้นตอนในการปรับพฤติกรรม (ผดุง อารยะวิญญู, 2542)

การปรับพฤติกรรมนั้นจะต้องกระทำเป็นขั้นตอนตามลำดับ จึงจะทำให้การปรับพฤติกรรมบังเกิดผล ขั้นตอนในการปรับพฤติกรรมควรดำเนินไปเป็นลำดับ ดังนี้

1) เลือกพฤติกรรมที่ต้องการปรับ เป็นสิ่งแรกที่จะต้องกระทำเราจะต้องเลือกพฤติกรรมของเด็กก่อนว่าเราต้องการปรับพฤติกรรมใดของเด็ก และต้องการให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมไปเป็นพฤติกรรมอันใด นั่นคือเราต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ ไปเป็นพฤติกรรมอันพึงประสงค์อันใดอันหนึ่ง การกำหนดพฤติกรรมนั้นจะต้องระบุให้ชัดเจน

2) กำหนดวิธีการในการสังเกตพฤติกรรม หลังจากเรากำหนดพฤติกรรมของเด็กชัดเจนแล้ว เราจะต้องระบุวิธีสังเกตพฤติกรรมนั้น ๆ ว่าเราจะสังเกตพฤติกรรมนั้น ๆ ได้อย่างไร เมื่อไหร่เราจึงจะบอกได้ว่าเด็กได้แสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว

3) เตรียมบันทึกความก้าวร้าวของเด็ก พฤติกรรมบางอย่างของเด็กนั้นอาจจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปทีละน้อย เราจะต้องคอยบันทึกความก้าวหน้าของพฤติกรรมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป

4) เลือกวิธีการที่จะนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม วิธีที่จะนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมจะต้องเหมาะสมกับพฤติกรรมนั้น ๆ จึงจะทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบังเกิดผล วิธีปรับพฤติกรรมมีหลายวิธี เช่น การให้แรงเสริม การงดให้แรงเสริม การลงโทษ ฯลฯ

5) คาดผลและปัญหาที่จะเกิดขึ้นหลังจากเริ่มลงมือปรับพฤติกรรม จะต้องวางแผนล่วงหน้าว่าเมื่อเริ่มใช้วิธีการปรับพฤติกรรมนั้น เด็กจะมีปฏิกิริยาไปในลักษณะใด ถ้าเด็กยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะปฏิบัติอย่างไร เมื่อใดจะเปลี่ยนเทคนิคในการปรับพฤติกรรม เป็นต้น

6) กำหนดระยะเวลาให้แน่นอน นั่นคือจะต้องกำหนดเวลาว่างจะเริ่มต้นการปรับพฤติกรรมเมื่อใด จะใช้เวลาในการปรับนานเท่าใดและจะสิ้นสุดลงเมื่อใด ทั้งนี้เพื่อให้การประเมินผลมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

7) กำหนดรายละเอียดให้การปรับพฤติกรรม นั่นคือกำหนดว่าครูจะต้องปฏิบัติอย่างไรบ้างในการปรับพฤติกรรมของเด็ก

8) ลงมือปฏิบัติงาน

9) บันทึกผลการปฏิบัติงาน ครูจะต้องคอยบันทึกตลอดระยะเวลาของการปรับพฤติกรรมว่าเด็กจะมีพฤติกรรมไปในลักษณะใด หากวิธีไหนใช้ไม่ได้ผลก็ควรใช้วิธีอื่นแทน

10) ติดตามผล ขั้นตอนในการปรับพฤติกรรรมที่กล่าวถึงข้างบนนี้ไม่รวมไปถึงการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับตัวเด็ก วิธีการดังกล่าวจะอยู่ในขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและการศึกษาสาเหตุเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็ก แต่ขั้นตอนนี้กล่าวถึงจะนำไปใช้เมื่อเราทราบสาเหตุของพฤติกรรมแล้ว

กลยุทธ์ของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

กลยุทธ์ของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการเพิ่มความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมได้เพิ่มขึ้น โดยมีกลยุทธ์ ดังนี้ (ณัทธร พิทยรัตน์เสถียร, 2558)

1) สำรวจความเชื่อเกี่ยวกับอาการก้าวร้าว ให้ผู้ป่วยสำรวจความคิดที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยมีความคิด ความเชื่ออย่างไรกับการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

2) การลดความเสี่ยงการเกิดอาการก้าวร้าว โดยให้บุคคลเข้าใจถึงความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าว

3) การพัฒนาความเข้าใจในประสบการณ์จากอาการก้าวร้าว การค้นหาความคิดอัติโนมัติทางลบให้เปลี่ยน

การเลือกปัญหาเพื่อปรับปรุงตนเอง

การปรับปรุงตนเองที่ได้ผลนั้นเกิดจากการเลือกปัญหาที่ชัดเจนมาดำเนินการเพียงปัญหาเดียว คิดให้รอบคอบถึงวิธีการที่เหมาะสม พยายามเปลี่ยนแปลงตนเองทุกวัน และบันทึกผลที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ถ้าหากเลือกทำพร้อมกันทีเดียวหลายปัญหา จะทำให้ผลการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้น้อยหรืออาจไม่สำเร็จ ถ้าเลือกปัญหาไม่ได้ จะต้องลงมือศึกษาตนเองอย่างละเอียดว่ามีปัญหาอะไรบ้าง

(Miller, 1958) ได้เสนอว่า เพื่อให้เราสามารถเข้าใจปัญหาและตัดสินใจว่าจะปรับปรุงตนในเรื่องนั้นหรือไม่ ควรจะตอบคำถามต่าง ๆ ต่อไปนี้กับตัวเองก่อน

1. ตรวจสอบว่าเป็นปัญหาหรือไม่
   1) อะไรทำให้คิดว่าสิ่งที่เป็นอยู่นี้เป็นปัญหาของเรา
   2) ปัญหานี้ก่อให้เกิดความยากลำบากต่อตัวเราอย่างไร
   3) ปัญหานี้เคยทำความเสียหายต่อตัวเราหรือต่อคนอื่นอย่างไร
   4) จะเกิดเรื่องอะไรตามมาอีกบ้างถ้าหากสิ่งนี้ยังคงเป็นอยู่ต่อไป
   5) มีเหตุผลอะไรบ้างที่ทำให้ไม่อยากแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นอยู่
2. ตรวจสอบความรู้สึก
   1) รู้สึกต่อปัญหานี้อย่างไร รู้สึกมากแค่ไหน
   2) ถ้าไม่เปลี่ยนแปลงจะมีผลเสียหายต่ออนาคตของเรามากเพียงใด
   3) รู้สึกต่อตนเองอย่างไร อยากเปลี่ยนแปลงหรือไม่ในขณะนี้
   4) รู้สึกอย่างไรต่อการมีหรือไม่มีปัญหานี้ในขณะนี้
3. ตรวจสอบความตั้งใจที่จะปรับปรุง
   1) บอกเหตุผลที่ต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ไหม
   2) บอกเหตุผลที่ยังต้องการให้เป็นอยู่อย่างเดิม
   3) เปรียบเทียบผลได้เสียถ้าต้องเปลี่ยนแปลง ต้องการเปลี่ยนมากแค่ไหน
   4) มีอะไรที่ทำให้ไม่อยากลงมือเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจังในขณะนี้
4. ตรวจสอบเจตคติต่อการปรับปรุงตนเอง
   1) บอกเหตุผลที่แสดงว่าเราสามารถทำได้ ถ้าตกลงใจจะปรับปรุง
   2) มีแนวคิดอย่างไรบ้างที่จะแก้ปัญหานี้ ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่
   3) เคยศึกษาหรืออ่านเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาตัวเองบ้างหรือไม่
   4) รู้จักใครสักคนที่เคยปรับปรุงตนในเรื่องนี้ได้สำเร็จหรือไม่
   5) จะเริ่มลงมือปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเมื่อไร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ปัญหาที่เราเลือกมาปรับปรุงตนเอง ควรเป็นเรื่องที่ทำได้ด้วยตัวเอง ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นปัญหาทางจิตใจ นิสัยบางอย่าง ทักษะ หรือวิธีการคิด ไม่ใช่ปัญหาที่ต้องอาศัยการใช้ยา การผ่าตัด หรือการบำบัดทางจิต และปัญหาเหล่านี้บางอย่างก็มีอยู่กับเรามานานแล้วแต่ไม่ก่อผลที่ร้ายแรงมากนัก จึงเป็นเหตุผลที่เราควรเลือกปัญหาที่ไม่รุนแรงในการเริ่มต้นปรับปรุงตนเอง ถ้าเราสามารถปรับปรุงหรือพัฒนาตนได้ด้วยตัวเราเอง จะเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นยินดีมาก หากทำไม่ได้จริง ๆ จึงจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(Ratey JJ, 2008) ศึกษาให้เห็นว่าคลาส PE กิจกรรมพลศึกษานอกหลักสูตรมีบทบาทสำคัญในพฤติกรรมของวัยรุ่น ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียน PE หรือในระหว่างกิจกรรมนอกหลักสูตรวัยรุ่นอาจพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองและควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว จากการศึกษาพบว่าอิทธิพลของกิจกรรมกีฬาที่มีผลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นพบว่าวัยรุ่นได้รับประโยชน์จาก PE และกิจกรรมกีฬาหลังเลิกเรียน การค้นพบเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าคลาส PE มีอิทธิพลเชิงบวกต่อการพัฒนาทางสังคมของวัยรุ่นและพฤติกรรมด้านสังคมรวมถึงการช่วยเหลือแบ่งปันบริจาคให้ความร่วมมือเป็นอาสาสมัครต่อผู้อื่น

(ทักษิณา คล้ายแก้ว, 2558) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการทำกิจกรรมกีฬาหรือพลศึกษาต่อความสามารถทางวิชาการในเด็กนักเรียน การศึกษานี้ประมวลข้อมูลจากผลการศึกษาในประเทศอเมริกา แคนาดา และในแอฟริกาใต้ เป็นข้อมูลเกี่ยวกับเด็กนักเรียน 5,500 คน อายุ 6-18 ปี ทีมวิจัยพบว่ากิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนมีความเกี่ยวโยงต่อความสามารถในการเรียนของเด็กนักเรียน สรุปได้ว่า กิจกรรมทางกายมีผลดีต่อความสามารถทางวิชาการของเด็ก นักวิจัยเชื่อว่าการที่เด็กนักเรียนได้ออกกำลังกายจากการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ จะต้องเรียนรู้กฎเกณฑ์ของกีฬานั้น ๆ และปฏิบัติตามอาจจะมีผลช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมดีขึ้นในห้องเรียน ระดับความสนใจและความตั้งใจในการเรียนจะดีขึ้นตาม นักวิจัยได้อธิบายว่า เป็นไปได้ว่าการออกกำลังมีผลทางชีววิทยาในร่างกายเด็กที่ไปส่งเสริมให้เด็กเรียนเก่งขึ้น ทำให้เลือดไหลเวียนในร่างกายได้ดี สมองจึงได้รับออกซิเจนมากกว่าเดิมขึ้น การทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายในวิชาพลศึกษา ช่วยให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนหลาย ๆ อย่างสูงขึ้น อาทิเช่น ฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินที่เป็นตัวควบคุมระดับความเครียดให้ต่ำลง มีผลให้เด็กมีอารมณ์แจ่มใส สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นตามลำดับ

(Rhodes, 2017) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อ การออกกำลังกายอาจให้ผลการรักษาอาการของโรคสมาธิสั้น ได้ทำการทดลองกับผู้ใหญ่เพื่อรักษาโรคสมาธิสั้น เป็นการแนะนำการออกกำลังกายให้เป็นการแทรกแซงทางจิตเวชยานั้นส่งผลให้เกิดความก้าวหน้าของบุคคลที่ป่วยเป็นโรค

สมาธิสั้น สรุปผลได้ว่า การนำการออกกำลังกายมาร่วมกับการรักษาทางจิตเวชได้พิสูจน์แล้วว่าเป็นประโยชน์มากที่สุดสำหรับการรักษาผู้ป่วยโรคสมาธิสั้น มีหลักฐานที่บ่งชี้ว่าผู้ใหญ่ที่มีภาวะสมาธิสั้นสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการออกกำลังกายเพิ่มมาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จากการทำกิจกรรมเดิมของผู้ป่วย จึงสรุปได้ว่าการนำการออกกำลังกายนั้นสามารถแทรกแซงการรักษาที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาอาการสมาธิสั้นได้

(Sanghyun Park, 2017) ได้ทำการศึกษาในหัวข้อ ผลของพลศึกษากิจกรรมนอกหลักสูตรและความพึงพอใจในการพักผ่อนต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น จากการศึกษานี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความพึงพอใจในการพักผ่อนต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นจะลดลงเมื่อเวลาผ่านไปและความเร็วในการเปลี่ยนแปลงสูงกว่าเพศหญิง นอกจากนี้กิจกรรมกีฬานอกหลักสูตรและความพึงพอใจในยามว่างมีอิทธิพลในเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าว

(สวนดุสิตโพล, 2560) การสำรวจของสวนดุสิตโพล เรื่อง การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นไทยในหัวข้อสาเหตุของ “การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นไทย ณ วันนี้” ผลการสำรวจพบว่า อันดับ 1 อารมณ์ร้อน ขาดสติ คึกคะนอง ร้อยละ 81.52 อันดับ 2 พ่อแม่ไม่ดูแลเอาใจใส่ ขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี ร้อยละ 76.61 อันดับที่ 3 มีหลายคดีที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ ร้อยละ 73.68 อันดับที่ 4 กฎหมายไม่เด็ดขาด บทลงโทษไม่รุนแรง ไม่เกรงกลัวกฎหมาย ร้อยละ 66.06 และอันดับที่ 5 สื่อนำเสนอสิ่งยั่วยุ เข้าถึงได้ง่าย ร้อยละ 56.60 หัวข้อ “พฤติกรรมของวัยรุ่นไทย ณ วันนี้ที่น่าเป็นห่วงมากที่สุด” ผลการสำรวจพบว่า อันดับ 1 ใช้ความรุนแรง พฤติกรรมก้าวร้าว ร้อยละ 76.47 อันดับที่ 2 ติดการพนัน ติดเกมส์ ยาเสพติด ร้อยละ 64.44 อันดับ 3 ติดสื่อโซเชียล ไลฟ์เฟซบุ๊ค โป๊เปลือย ร้อยละ 55.94 อันดับที่ 4 หึงหวง ชู้สาว มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ร้อยละ 50.37 และอันดับที่ 5 คบเพื่อนไม่ดี ไม่สนใจการเรียน ร้อยละ 49.71 พร้อมทั้งยังนำเสนอถึง “แนวทางแก้ไข” สถานศึกษาโรงเรียน ปลูกฝังจิตสำนึก เน้นคุณธรรมจริยธรรม และปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนต้องมีสติ อดทนควบคุมอารมณ์ให้มากขึ้น จากผลสำรวจดังกล่าวเห็นได้ชัดว่า ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ผลจากการกระทำดังกล่าว ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ทรัพย์สินเสียหาย สูญเสียอนาคตทางการศึกษา หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต อีกทั้งการสะสมพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่วัยเด็กย่อมส่งผลต่อการมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้นในวัยผู้ใหญ่ เป็นผลให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะบุคลากรทางการศึกษาสมควรที่จะหามาตรการป้องกัน แก้ไขและส่งเสริมการแสดงออกพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมให้กับเด็กวัยเรียนวัยรุ่นอย่างเร่งด่วน

(ธันยพร มหาดิลกรัตน์, 2557) ได้ทำการศึกษางานวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 งานวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง 2) เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวิชูทิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือ โปรแกรมการกำกับตนเองแบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครูและแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ One way ANOVA repeated measure และ t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) ระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(จักรี อย่าเสียสัตย์, 2556) ได้ทำการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนพญาไท จำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกม การละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และนักเรียนกลุ่ม ควบคุมจำนวน 25 คนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริม สุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.84 และแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.99 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรม การส่งเสริมสุขภาพลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม ก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพลดลงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาได้

(ดาริกา บิลโส๊ะ, 2557) ได้ศึกษาทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 25 คนที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองสามารถส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้

(กชมล ธนะวงศ์, 2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5จำนวน 60 คน โรงเรียนพญาไทแบ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยทฤษฎีการกำกับตนเองจำนวน 30 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง จำนวน 8 แผน แบบวัดด้านความรู้ แบบวัดด้านเจตคติ แบบประเมินตนเองด้านการปฏิบัติและแบบสำรวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครองวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า “ที” ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม

สุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(กัลยากร จำเริญสาร, 2548) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี และกีฬา เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี และกีฬา (กีฬาที่ใช้สมอง และกีฬาที่ใช้แรง) แล้วเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า หลังการใช้กิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี และกีฬา (กีฬาที่ใช้สมอง และกีฬาที่ใช้แรง) ในวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย มีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าการใช้กิจกรรมดังกล่าว

(ทิพย์วัลย์ สุทิน, 2539) ได้ศึกษาเรื่องการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนโยธินบำรุง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีอายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดในระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะเว้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่จำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตในระยะทดลองเท่านั้นที่น้อยกว่าระยะเส้นฐาน นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนกลุ่มกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมทั้งพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการตอบแบบวัดในระยะทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผล

สรุปจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัญหาในปัจจุบันในหัวข้อปัญหาวัยรุ่นไทยที่น่าเป็นห่วงอันดับ 1 ได้แก่ ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์ร้อน คึกคะนอง เอกสารงานวิจัยที่ผ่านมาได้เสนอเพิ่มเติมว่า ควรนำการใช้แนวคิดการกับตนเองมาใช้กับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ตัวแปรที่สามารถวิเคราะห์ปัญหา หรือความสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้มากขึ้น ได้สอดคล้องกับที่ผู้วิจัยนำตัวแปรการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นปัญหาอันดับต้น ๆ ของวัยรุ่นมาใช้ในงานวิจัย ได้เสนอว่าในการทำวิจัยครั้งต่อไปนั้นควรนำแนวคิดดังกล่าวมาศึกษาในเชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงในเชิงลึกมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการทำแบบวัดความก้าวร้าวที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเพื่อให้ได้มาจากการประเมินตามสภาพจริงที่หลากหลายวิธีที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาจากบุคคลที่เผชิญกับปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรง เช่น ผู้ปกครอง ครู และเพื่อน เป็นต้น ยกตัวอย่างแบบประเมินตามสภาพจริงแบ่งออกได้เป็น แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการส่งเสริมให้เด็กนั้นได้ทำกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งและจะสามารถช่วยให้เด็กได้รู้จักเรียนรู้ตนเองผ่านการจัดทำโปรแกรมกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อป้องกันปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นได้

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของเด็กและตรงตามเป้าประสงค์ของกิจกรรมนั้น ๆ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2533) และแนวคิดการใช้การกำกับตนเอง อันเป็นวิธีหนึ่งที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลไปสู่เป้าหมายที่ตนเองต้องการ เป็นการควบคุมการจัดการตนเองอย่างเหมาะสมในการปฏิบัติตนอย่างไม่เหมาะสมทั้งทางกายและวาจาอันจะนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวได้ในอนาคต (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2533) จากการศึกษางานวิจัย บทความวิชาการและแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ จึงทำให้สามารถสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 การพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

1.3.2 การพัฒนาแบบประเมินพฤติกรรมตามสถานการณ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

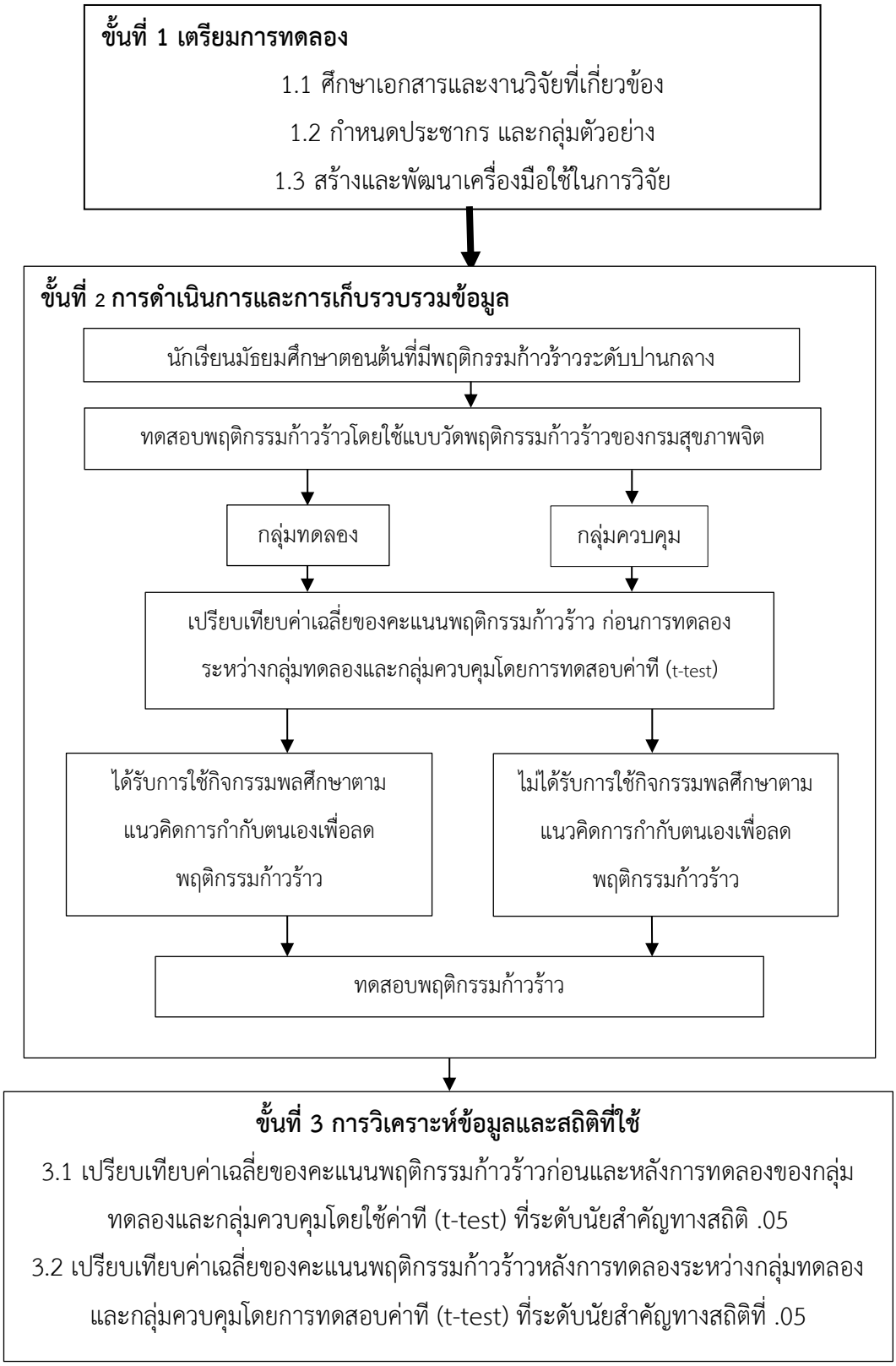
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.2 สถิติที่ใช้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพที่ 1

แสดงขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย



ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษา เอกสาร วารสาร บทความ งานวิจัยทีเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา

1.1.2 ศึกษา เอกสาร วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง

1.1.3 ศึกษา เอกสาร วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความก้าวร้าว

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มทดลอง

กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลางที่ผ่านการทำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกรมสุขภาพจิต ปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระแก้ว จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 25 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) การเลือกโรงเรียนผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และครู อาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2) การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการดังนี้

2.1 ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งระดับทำการทดสอบ โดยใช้แบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกรมสุขภาพจิต

2.2 คัดเลือกนักเรียนที่มีผลคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลางมาประชุมชี้แจงทั้งวัตถุประสงค์การทำวิจัย

2.3 เกณฑ์ในการแบ่งเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลางโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกรมสุขภาพจิต มี 45 ข้อ คะแนนรวม 135 คะแนน ดังเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว 3 คะแนน

ทำค่อนข้างบ่อย หมายถึง คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว 2 คะแนน

ไม่เคยทำเลย หมายถึง คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินระดับพฤติกรรมก้าวร้าว แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

คะแนน	0 – 60	มีระดับพฤติกกรมก้าวร้าวน้อย
	61 – 100	มีระดับพฤติกกรมก้าวร้าวระดับปานกลาง
	101 – 135	มีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวมาก

2.4 ได้นักเรียนที่มีคะแนนอยู่ในเกณฑ์พฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลางทั้งหมด จำนวน 62 คน และคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองจำนวน 50 คน

2.5 ได้นักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง 50 คนนำมาสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยการจับฉลากได้นักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 25 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน

2.6ให้นักเรียนกรอกใบตอบรับในการเข้าทดลองเพื่อให้ผู้ปกครองรับทราบในการเข้าร่วมการทดลองการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 14 กิจกรรม ผู้วิจัยดำเนินตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษารูปแบบเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

2) วิเคราะห์การจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อนำไปจัดทำกิจกรรมทางพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

3) ดำเนินการเขียนแผนการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 14 แผนกิจกรรม ดังตารางที่ 3

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

กิจกรรมพลศึกษา	กระบวนการตามแนวคิดการกำกับตนเอง		
	กระบวนการสังเกตตนเอง	กระบวนการตัดสินตนเอง	กระบวนการตอบสนองต่อตนเอง
1. กระชับความสัมพันธ์	✓		✓
2. กิจกรรมฉลากตรงข้าม		✓	✓
3. กิจกรรมเห็นแกะไหม	✓		✓
4. กิจกรรมแย่งหาง		✓	✓
5. กิจกรรมวิ่งสามขา	✓		
6. กิจกรรมแข่งเรือคน	✓		✓
7. กิจกรรมขี่ม้าตาบอด		✓	
8. กิจกรรมชิงธง		✓	✓
9. กิจกรรมลูกชิ้นเด้งได้	✓	✓	✓
10. กิจกรรมถล่มบ่อน้ำมัน	✓		✓
11. กิจกรรมดอจบอล	✓	✓	✓
12. กิจกรรมชิงตัวประกัน	✓	✓	✓
13. กิจกรรมเสือกินวัว	✓	✓	✓
14. กิจกรรมเก้าอี้ดนตรี		✓	✓

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ได้ 14 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ กิจกรรมฉลากตรงข้าม กิจกรรมเห็นแกะไหม กิจกรรมแย่งหาง กิจกรรมวิ่งสามขา กิจกรรมแข่งเรือคน กิจกรรมแข่งเรือคน กิจกรรมขี่ม้าตาบอด กิจกรรมชิงธง กิจกรรมลูกชิ้นเด้งได้ กิจกรรมถล่มบ่อน้ำมัน กิจกรรมดอจบอล กิจกรรมชิงตัวประกัน กิจกรรมเสือกินวัว กิจกรรมเก้าอี้ดนตรี

จากผลการวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยได้นำมาวางแผนจัดดำเนินกิจกรรมดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

สัปดาห์/วัน		กิจกรรม	ประเภทของกิจกรรมพลศึกษา	การกำกับตนเอง			ความก้าวร้าว	
				การสังเกตตนเอง	กระบวนการตัดสินตนเอง	การตอบสนองต่อตนเอง	ความก้าวร้าวทางกาย	ความก้าวร้าวทางวาจา
1. สร้างความคุ้นเคย	จันทร์	กระชับความสัมพันธ์	นันทนาการ	✓		✓		
	พุธ	รู้จักความก้าวร้าว	บรรยาย	✓	✓		✓	✓
	ศุกร์	ประเมินตนเองและเพื่อน		✓	✓	✓	✓	✓
2. รู้จักความก้าวร้าว	จันทร์	เห็นแกะไหม	กลุ่มสัมพันธ์	✓		✓	✓	✓
	พุธ	แข่งเรือคน	เกมการละเล่น	✓		✓		
	ศุกร์	วิ่งสามขา	เกมการละเล่น	✓				✓
3. ผลเสียของพฤติกรรม	จันทร์	ชิงธง	เกมการละเล่น		✓	✓	✓	✓
	พุธ	เสือกินวัว	นันทนาการ	✓	✓	✓	✓	
	ศุกร์	ประเมินตนเองและเพื่อน		✓	✓	✓	✓	✓
4. เหตุส่งเสริมความรุนแรง	จันทร์	ดอจบอล	กีฬาประเภททีม	✓	✓	✓	✓	✓
	พุธ	เสือกินวัว	นันทนาการ	✓	✓	✓	✓	
	ศุกร์	ขี่ม้าตาบอด	เกมการละเล่น		✓		✓	✓

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 4(ต่อ)

สัปดาห์/วัน		กิจกรรม	ประเภทของกิจกรรมพลศึกษา	การกำกับตนเอง			ความก้าวร้าว	
				การสังเกตตนเอง	กระบวนการตัดสินตนเอง	การตอบสนองต่อตนเอง	ความก้าวร้าวทางกาย	ความก้าวร้าวทางวาจา
5. ปลูกนิสัยดีให้แข็งแรง	จันทร์	ฉลากตรงข้าม	กลุ่มสัมพันธ์		✓	✓	✓	✓
	พุธ	ลูกชิ้นเด้งได้	กีฬาประเภททีม	✓	✓	✓		✓
	ศุกร์	เก้าอี้ดนตรี (วอลเลย์บอล)	นันทนาการ		✓	✓	✓	✓
6. ปลูกนิสัยดีให้แข็งแรง	จันทร์	แย่งหาง	กลุ่มสัมพันธ์		✓	✓	✓	✓
	พุธ	เกมถล่มบ่อน้ำมัน	กีฬาประเภททีม	✓		✓		✓
	ศุกร์	ลูกชิ้นเด้งได้		✓	✓	✓		✓
7. การฝึกควบคุมอารมณ์	จันทร์	เก้าอี้ดนตรี (บาสเก็ตบอล)	นันทนาการ		✓	✓	✓	✓
	พุธ	เกมชิงตัวประกัน	กีฬาประเภททีม	✓	✓	✓	✓	✓
	ศุกร์	ชิงธง	เกมการละเล่น		✓	✓	✓	✓
8. การฝึกควบคุมอารมณ์	จันทร์	ถล่มบ่อน้ำมัน	กีฬาประเภททีม					
	พุธ	ดอจบอล	กีฬาประเภททีม	✓	✓	✓	✓	✓
	ศุกร์	เกมชิงตัวประกัน		✓	✓	✓	✓	✓

4) นำกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ปรับปรุงแล้วส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านตรวจ โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาและพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา นำผลการพิจารณามาหาค่าความ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 และในแต่ละกิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ดังนี้

1] กิจกรรมกระชับความสัมพันธ์	มีค่า IOC เท่ากับ	1.00
2] กิจกรรมฉลากตรงข้าม	มีค่า IOC เท่ากับ	0.92
3] กิจกรรรมเห็นแกะไหม	มีค่า IOC เท่ากับ	0.96
4] กิจกรรมแย่งหาง	มีค่า IOC เท่ากับ	1.00
5] กิจกรรมวิ่งสามขา	มีค่า IOC เท่ากับ	0.92
6] กิจกรรมแข่งเรือคน	มีค่า IOC เท่ากับ	0.96
7] กิจกรรมขี่ม้าตาบอด	มีค่า IOC เท่ากับ	0.96
8] กิจกรรมชิงธง	มีค่า IOC เท่ากับ	1.00
9] กิจกรรมลูกชิ้นเด้งได้	มีค่า IOC เท่ากับ	0.84
10] กิจกรรมถล่มบ่อน้ำมัน	มีค่า IOC เท่ากับ	0.96
11] กิจกรรมดอจบอล	มีค่า IOC เท่ากับ	0.96
12] กิจกรรมชิงตัวประกัน	มีค่า IOC เท่ากับ	0.96
13] กิจกรรมเสือกินวัว	มีค่า IOC เท่ากับ	1.00
14] กิจกรรมเก้าอี้ดนตรี	มีค่า IOC เท่ากับ	0.96

ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป สามารถใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่จะนำไปทดลองใช้จำนวน 14 กิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อแนะนำที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำมาปรับปรุงแผนกิจกรรมพลศึกษา

6) แก้ไขปรับปรุงกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้มีความสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ในโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและระยะเวลาในการทำกิจกรรมและนำมาปรับปรุงกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้จริง

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ (ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น)

1.3.2.1 แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามลักษณะสถานการณ์การประเมินตามสภาพจริง โดยใช้เครื่องมือการประเมินตามสถานการณ์จริง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัย ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมความก้าวร้าว

2) วิเคราะห์คัดเลือกและพัฒนาแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์จริงที่สอดคล้องกับพฤติกรรมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3) แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์เป็นแบบทดสอบปรนัยแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือกโดยใช้สถานการณ์ มี 16 ข้อ คะแนนรวม 16 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อในแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ โดยกำหนดว่าหากตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน เกณฑ์การตัดสินระดับพฤติกรรมก้าวร้าวแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

คะแนน 0 – 5 คะแนน มีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับต่ำ

คะแนน 6 – 11 คะแนน มีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 12 – 16 คะแนน มีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับดี

4) นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์จำนวน 16 ข้อของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่แก้ไขแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาพลศึกษาหรือสาขาการวัดประเมินผลการศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้วจึงหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (The Index of Item Objective Congruence หรือ IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ซึ่งในแบบประเมินตามสถานการณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.86 ซึ่งแปลผลว่า สามารถนำไปใช้ได้

6) นำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ที่ผ่านการเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แล้วนำมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปเพื่อนำไปใช้จริง

7) นำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ที่ไปใช้ทดลองกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนที่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 25 คน นำผลการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรของ (Cronbach Alpha) ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อนการทดลอง		วัดภายหลังการทดลอง
E	O_1	x	O_2
C	O_3	-	O_4

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

X = กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

O_1, O_3 = คะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าว ก่อนการทดลอง

O_2, O_4 = คะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าว หลังการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

1) ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และการประเมินผลแก่ผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้สอน และร่วมกันทำกำหนดตารางเวลาการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การดำเนินการก่อนการทดลองการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

1.1) ทำการทดสอบโดยการใช้แบบประเมินพฤติกรรมความก้าวร้าวทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์

1.2) นำผลการก่อนการทดสอบพฤติกรรมก้าวร้าวของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันหรือไม่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 5

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนโดยการทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกรมสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

		ก่อนการทดลอง		t	*p*
	n	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	25	65.44	13.839	0.26	0.79
กลุ่มควบคุม	25	64.97	14.389		

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนโดยการทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกรมสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 65.44 คะแนน และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 64.97 คะแนน แปลผลได้ว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง

1.3) การดำเนินการทดลองการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยดำเนินการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที

1.4) การดำเนินหลังการทดลอง

ทดสอบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ฉบับเดียวกันกับแบบประเมินพฤติกรรมก่อนการทดลอง

2.4) การดำเนินงานหลังการทดลอง

ทำการทดสอบพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าวตามสถานการณ์ ฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าว ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Simples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าว หลังการทดลองของนักเรียนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Simples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพบิดา-มารดา/ผู้ปกครอง และข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียน ปรากฏดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 6

ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		รวม (n=50)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
1. ข้อมูลส่วนตัว						
1.1 เพศ						
เพศชาย	15	60	15	60	30	60
เพศหญิง	10	40	10	40	20	40
รวม	25	100	25	100	50	100
1.2 อายุ						
13 ปี	17	68	8	32	25	50
14 ปี	8	32	17	68	25	50
รวม	25	100	25	100	50	100
1.3 อาชีพบิดา-มารดา/ผู้ปกครอง						
รับราชการ	0	0	0	0	0	0
รับจ้างทั่วไป	16	64	17	68	33	66
ทำสวนทำไร่,ค้าขาย	8	32	7	28	15	30
ธุรกิจส่วนตัว	1	4	1	4	2	4
รวม	25	100	25	100	50	100
2. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียน						
2.1 นักเรียนเคยมีปัญหากับเพื่อนหรือบุคคลอื่นหรือไม่						
เคย	24	96	24	96	48	96
ไม่เคย	1	4	1	4	2	4
รวม	25	100	25	100	50	100
2.2 ขณะที่นักเรียนมีความขัดแย้งกับคนอื่น นักเรียนควบคุมตนเองได้หรือไม่						
ควบคุมได้ดี	3	12	4	16	7	14
ควบคุมได้ปานกลาง	15	60	17	68	32	64
ควบคุมได้น้อย	6	24	4	16	10	20
ควบคุมไม่ได้เลย	1	4	0	0	1	2
รวม	25	100	25	100	50	100

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 6 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		รวม (n=50)	
	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
2.3 ขณะที่นักเรียนมีความขัดแย้งกับผู้อื่น นักเรียนมีอารมณ์โกรธมากน้อยแค่ไหน						
โกรธมาก	8	32	2	8	10	20
โกรธปานกลาง	16	64	15	60	31	62
โกรธเล็กน้อย	1	4	8	32	9	18
ไม่โกรธเลย	0	0	0	0	0	0
รวม	25	100	25	100	50	100
2.4 เมื่อนักเรียนมีความขัดแย้งกับเพื่อนที่โรงเรียนนักเรียนจะบอกใคร						
บอกครู	8	32	7	28	15	30
บอกพ่อแม่	2	8	8	32	10	20
ไม่บอกใครเลย	12	48	4	16	16	32
อื่น ๆ	3	12	6	24	9	18
รวม	25	100	25	100	50	100
2.5 เมื่อนักเรียนมีปัญหาหรือความขัดแย้งกับผู้อื่น นักเรียนจะทำอย่างไร						
ตอบโต้ทันที	8	32	8	32	16	32
เก็บความรู้สึกเอาไว้	9	36	9	36	18	36
เฉย ๆ	6	24	8	32	14	28
ไม่ทำอะไรเลย	2	8	0	0	2	4
รวม	25	100	25	100	50	100

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 60 และมีอายุ 13-14 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 ปัจจุบันบิดา-มารดา / ผู้ปกครองมีอาชีพ รับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 66

ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนพบว่า นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เคยมีปัญหากับเพื่อนหรือบุคคลอื่น คิดเป็นร้อยละ 96 ขณะที่นักเรียนมีความขัดแย้งกับคนอื่นนักเรียนควบคุมตัวเองได้ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 64 ขณะที่นักเรียนมีความขัดแย้งกับผู้อื่นนักเรียนมีอารมณ์โกรธปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 62 นักเรียนมีความขัดแย้งกับเพื่อนที่โรงเรียนนักเรียนนั้นเลือกที่จะไม่บอกใครเลย คิดเป็นร้อยละ 32 เมื่อนักเรียนมีปัญหาหรือความขัดแย้งกับผู้อื่น นักเรียนจะเก็บความรู้สึกไว้ คิดเป็นร้อยละ 32

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ปรากฏดังตารางที่ 6

ตารางที่ 7

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียน กลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		*t*	*p*
	n	Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	25	7.72	1.10	12.40	1.65	3.17	0.00*
กลุ่มควบคุม	25	8.84	1.34	9.26	1.33	5.18	0.07

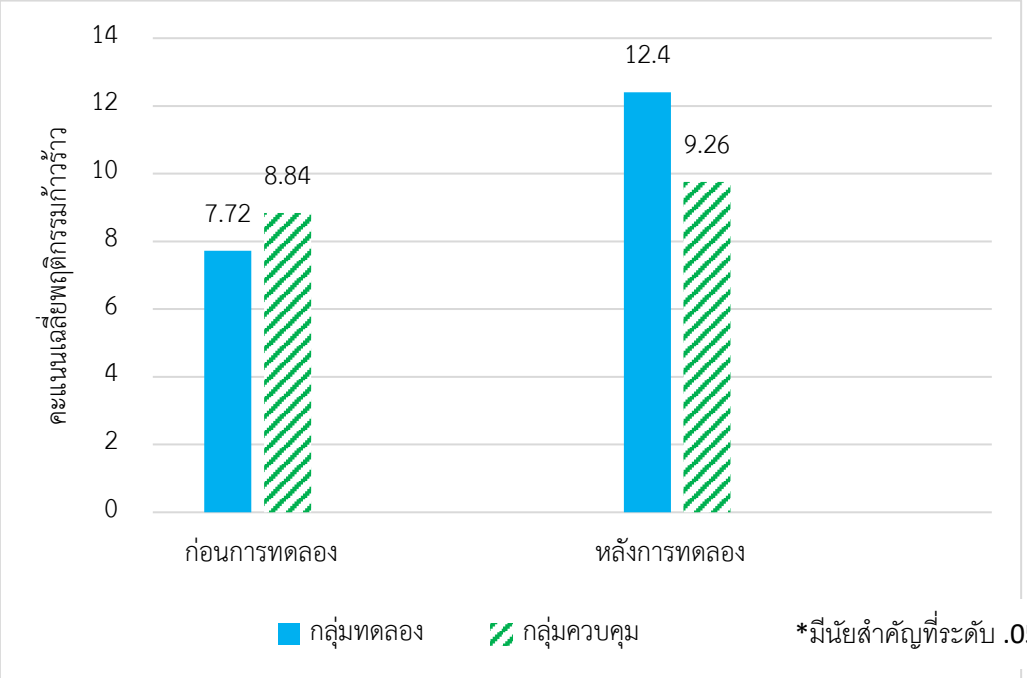
$*p \leq .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.72 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.40 คะแนน แสดงได้ว่า หลังการทดลองนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 8.84 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 9.26 คะแนน ซึ่งแปลผลได้ว่านักเรียนมีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง

ภาพที่ 2

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนและหลังเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม



จากแผนภาพที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง มีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.72 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.40 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว โดยก่อนการทดลองเท่ากับ 8.84 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 9.26 คะแนน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง พบว่า มีเกณฑ์คะแนนที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบประเมินตามสถานการณ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง เท่ากับ 12.40 คะแนน อยู่ในเกณฑ์การลดพฤติกรรมก้าวร้าวระดับดี ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม เท่ากับ 9.26 คะแนน อยู่ในเกณฑ์การลดพฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลาง

ตารางที่ 8

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง (n=25)		หลังการทดลอง (n=25)		t	*p*
		M	SD	M	SD		
สถานการณ์ที่ 1 นักเรียนได้เป็นตัวแทนในการแข่งขันกีฬาของห้องเรียน ขณะแข่งนักเรียนได้ถูกเปลี่ยนให้เป็นตัวสำรองเพื่อออกมาพัก นักเรียนเห็นว่าในการแข่งขันไม่ยุติธรรม เกิดการทำฟาวล์ต่อทีมของนักเรียนนักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร							
1.	เพื่อนในทีมของนักเรียนถูกกระแทกจากฝ่ายตรงข้ามอย่างแรงจนเพื่อนของนักเรียนได้รับบาดเจ็บ นักเรียนจะทำอย่างไร	0.84	0.37	0.72	0.45	1.36	0.18
2.	หากนักเรียนเป็นหัวหน้าทีม ขณะที่นักเรียนเห็นเพื่อนคนดังกล่าว ถูกกระแทกอย่างแรงจากฝ่ายตรงข้ามจนได้รับบาดเจ็บ นักเรียนมีวิธีการสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีมอย่างไร	0.40	0.50	0.84	0.37	4.34	0.00*
3.	หากนักเรียนได้รับชัยชนะจากการแข่งขันในครั้งนี้ นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยากับทีมที่เล่นอย่างไม่ยุติธรรมกับทีมของนักเรียนอย่างไร	0.36	0.49	0.64	0.48	2.06	0.05*
4.	ขณะแข่งขันกีฬาประเภททีมนี้ หากเพื่อนในทีมของนักเรียนเกิดความไม่พอใจ เพื่อแก้แค้นอีกฝ่าย ถือเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวประเภทใด	0.48	0.51	0.80	0.40	2.55	0.01*

$p \leq .05$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง (n=25)		หลังการทดลอง (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 2 ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา กลุ่มของนักเรียนเป็นกลุ่มที่เข้าเรียนตรงเวลา แต่เพื่อนในห้องอีกกลุ่มของนักเรียนมาช้า จึงทำให้ถูกลงโทษโดยครูประจำวิชา นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร							
5.	ในคาบเรียนวิชาพลศึกษาที่เพื่อนของนักเรียนมาสาย จนทำให้นักเรียนต้องโดนครูทำโทษไปด้วย นักเรียนมีปฏิกิริยากับครูอย่างไร	0.52	0.51	0.92	0.27	3.09	0.00*
6.	หากนักเรียนต้องเตือนเพื่อนที่มาสาย นักเรียนจะเลือกวิธีการใดต่อไปนี้	0.56	0.50	0.72	0.45	1.00	0.32
7.	หากนักเรียนเป็นกลุ่มที่ทำให้เพื่อนถูกลงโทษเพราะกลุ่มของนักเรียนมาเข้าเรียนสาย นักเรียนจะมีวิธีแสดงออกอย่างไร	0.60	0.50	0.92	0.27	2.87	0.00*
8.	ข้อใดคือความก้าวร้าวทางกายต่อครูที่ไม่เหมาะสม	0.44	0.50	0.48	0.50	0.27	0.78

*$p \leq .05$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง (n=25)		หลังการทดลอง (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 3 ในคาบวิชาพลศึกษา ครูได้แบ่งให้นักเรียนแข่งขันกีฬาภายในห้องเรียนโดยแบ่งคละความสามารถให้คนเก่งและคนอ่อนอยู่ทีมเดียวกันเพื่อช่วยเหลือกัน แต่มีเพื่อนบางคนไม่อยากร่วมทีมกับเด็กที่ความสามารถอ่อน นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร							
9.	นักเรียนถูกครูจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความสามารถอ่อน และต้องมีการลงทีมเพื่อแข่งขันในห้องเรียนในสัปดาห์หน้า นักเรียนจะทำอย่างไร	0.44	0.50	0.76	0.43	2.87	0.00*
10.	นักเรียนคือหนึ่งในนักเรียนที่ครูจัดว่าอยู่ในกลุ่มเด็กที่มีทักษะความสามารถดี นักเรียนได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้าทีม A นักเรียนจะมีวิธีช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร	0.40	0.50	0.84	0.37	3.38	0.00*
11.	นักเรียนได้ถูกกำหนดจากครูผู้สอนให้อยู่ในกลุ่มที่มีทักษะดี แต่สมาชิกในทีมของนักเรียนมีทักษะไม่ดี และยังเล่นกีฬาชนิดนั้นไม่คล่องแคล่วทำให้ทีมของนักเรียนเสียแต้มบ่อยครั้ง นักเรียนจะแสดงออกต่อเพื่อนคนนั้นอย่างไร	0.56	0.50	0.96	0.20	4.00	0.00*
12.	ข้อใดคือความก้าวร้าวทางกายต่อเพื่อนที่ไม่เหมาะสม	0.52	0.51	0.44	0.50	0.49	0.62

$p \leq .05$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง (n=25)		หลังการทดลอง (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 4 นักเรียนทำการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน แต่นักเรียนคิดว่ากรรมการหรือครูผู้ตัดสินท่านนั้นตัดสินด้วยลำเอียง และความไม่ยุติธรรม นักเรียนจะมีวิธีการจัดการตนเองและแก้ปัญหาอย่างไร							
13.	หากนักเรียนเห็นว่าครูหรือกรรมการท่านนั้นตัดสินไม่ถูกต้อง นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาแบบใด	0.40	0.50	0.88	0.33	3.67	0.00*
14.	นักเรียนเห็นว่าการตัดสินไม่เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ นักเรียนจะมีวิธีสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีมอย่างไร	0.36	0.49	0.84	0.37	4.09	0.00*
15.	นักเรียนถูกครูหรือกรรมการท่านนั้นตัดสินว่าทำฟาล์วโดยที่นักเรียนนั้นมั่นใจว่าตนเองนั้นไม่ได้ทำอย่างที่ได้รับคำตัดสิน นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาอย่างไร	0.44	0.50	0.96	0.20	5.09	0.00*
16.	ข้อใดคือการก้าวร้าวทางวาจาต่อครูที่ไม่เหมาะสม	0.40	0.50	0.68	0.47	2.06	0.05*
	รวม	7.72	1.10	12.40	1.65	3.17	0.00*

*$p \leq .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.72 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.40 คะแนน ซึ่งแปลผลได้ว่านักเรียนมีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในข้อ 2,4,5,7,9,10,11,13,14 และ 15

ตารางที่ 9

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ ดังนี้

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง (n=25)		หลังการทดลอง (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 1 นักเรียนได้เป็นตัวแทนในการแข่งขันกีฬาของห้องเรียน ขณะแข่งนักเรียนได้ถูกเปลี่ยนให้เป็นตัวสำรองเพื่อออกมาพัก นักเรียนเห็นว่าในการแข่งขันไม่ยุติธรรม เกิดการทำฟาวล์ต่อทีมของนักเรียนนักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร						
1.	เพื่อนในทีมของนักเรียนถูกกระแทกจากฝ่ายตรงข้ามอย่างแรงจนเพื่อนของนักเรียนได้รับบาดเจ็บ นักเรียนจะทำอย่างไร	0.88	0.33	0.80	0.40	0.70	0.49
2.	หากนักเรียนเป็นหัวหน้าทีม ขณะที่นักเรียนเห็นเพื่อนคนดังกล่าว ถูกกระแทกอย่างแรงจากฝ่ายตรงข้ามจนได้รับบาดเจ็บ นักเรียนมีวิธีการสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีมอย่างไร	0.68	0.47	0.72	0.45	0.37	0.71
3.	หากนักเรียนได้รับชัยชนะจากการแข่งขันในครั้งนี้ นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยากับทีมที่เล่นอย่างไม่ยุติธรรมกับทีมของนักเรียนอย่างไร	0.36	0.49	0.44	0.50	0.56	0.57
4.	ขณะแข่งขันกีฬาประเภททีมนี้ หากเพื่อนในทีมของนักเรียนเกิดความไม่พอใจ เพื่อแก้แค้นอีกฝ่าย ถือเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวประเภทใด	0.36	0.49	0.64	0.48	2.06	0.05*

$p \leq .05$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง (n=25)		หลังการทดลอง (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 2 ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา กลุ่มของนักเรียนเป็นกลุ่มที่เข้าเรียนตรงเวลา แต่เพื่อนในห้องอีกกลุ่มของนักเรียนมาช้า จึงทำให้ถูกลงโทษโดยครูประจำวิชา นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร							
5.	ในคาบเรียนวิชาพลศึกษาที่เพื่อนของนักเรียนมาสาย จนทำให้นักเรียนต้องโดนครูทำโทษไปด้วย นักเรียนมีปฏิกิริยากับครูอย่างไร	0.60	0.50	0.60	0.50	0.00	1.00
6.	หากนักเรียนต้องเตือนเพื่อนที่มาสาย นักเรียนจะเลือกวิธีการใดต่อไปนี้	0.60	0.50	0.72	0.45	1.14	0.26
7.	หากนักเรียนเป็นกลุ่มทีทำให้เพื่อนถูกลงโทษเพราะกลุ่มของนักเรียนมาเข้าเรียนสาย นักเรียนจะมีวิธีแสดงออกอย่างไร	0.64	0.49	0.64	0.48	0.00	1.00
8.	ข้อใดคือความก้าวร้าวทางกายต่อครูที่ไม่เหมาะสม	0.40	0.50	0.56	0.50	1.16	0.25

*$p \leq .05$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง (n=25)		หลังการทดลอง (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 3 ในคาบวิชาพลศึกษา ครูได้แบ่งให้นักเรียนแข่งขันกีฬาภายในห้องเรียนโดยแบ่งคละความสามารถให้คนเก่งและคนอ่อนอยู่ทีมเดียวกันเพื่อช่วยเหลือกัน แต่มีเพื่อนบางคนไม่อยากร่วมทีมกับเด็กที่ความสามารถอ่อน นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร							
9.	นักเรียนถูกครูจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความสามารถอ่อน และต้องมีการลงทีมเพื่อแข่งขันในห้องเรียนในสัปดาห์หน้า นักเรียนจะทำอย่างไร	0.56	0.50	0.52	0.50	0.29	0.77
10.	นักเรียนคือหนึ่งในนักเรียนที่ครูจัดว่าอยู่ในกลุ่มเด็กที่มีทักษะความสามารถดี นักเรียนได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้าทีม A นักเรียนจะมีวิธีช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร	0.68	0.47	0.56	0.50	0.82	0.41
11.	นักเรียนได้ถูกกำหนดจากครูผู้สอนให้อยู่ในกลุ่มที่มีทักษะดี แต่สมาชิกในทีมของนักเรียนมีทักษะไม่ดี และยังเล่นกีฬาชนิดนั้นไม่คล่องแคล่วทำให้ทีมของนักเรียนเสียแต้มบ่อยครั้ง นักเรียนจะแสดงออกต่อเพื่อนคนนั้นอย่างไร	0.40	0.50	0.56	0.50	1.07	0.29
12.	ข้อใดคือความก้าวร้าวทางกายต่อเพื่อนที่ไม่เหมาะสม	0.60	0.50	0.72	0.45	1.00	0.32

$p \leq .05$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนการทดลอง (n=25)		หลังการทดลอง (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 4 นักเรียนทำการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน แต่นักเรียนคิดว่ากรรมการหรือครูผู้ตัดสินท่านนั้นตัดสินด้วยลำเอียง และความไม่ยุติธรรม นักเรียนจะมีวิธีการจัดการตนเองและแก้ปัญหาอย่างไร							
13.	หากนักเรียนเห็นว่าครูหรือกรรมการท่านนั้นตัดสินไม่ถูกต้อง นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาแบบใด	0.64	0.49	0.68	0.47	0.32	0.74
14.	นักเรียนเห็นว่าการตัดสินไม่เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ นักเรียนจะมีวิธีสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีมอย่างไร	0.40	0.50	0.68	0.47	1.89	0.07
15.	นักเรียนถูกครูหรือกรรมการท่านนั้นตัดสินว่าทำฟาวล์โดยที่นักเรียนนั้นมั่นใจว่าตนเองนั้นไม่ได้ทำอย่างที่ได้รับคำตัดสิน นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาอย่างไร	0.52	0.51	0.52	0.50	0.00	1.00
16.	ข้อใดคือการก้าวร้าวทางวาจาต่อครูที่ไม่เหมาะสม	0.52	0.51	0.40	0.50	0.90	0.37
	รวม	8.84	1.34	9.26	1.33	5.18	0.00*

*$p \leq .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว โดยก่อนการทดลองเท่ากับ 8.84 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 9.26 คะแนน ซึ่งแปลผลได้ว่านักเรียนมีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในข้อที่ 4

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ปรากฏดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหลังการทดลองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบปกติเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	*p*
	Mean	SD	Mean	SD		
คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลอง	12.40	1.65	9.26	1.33	5.18	0.00*

*$p \leq .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว อยู่ในเกณฑ์ที่ดีอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.40 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว แตกต่างจากกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยในการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 9.26 คะแนน

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบรายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนหลังการทดลองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติ โดยจำแนกเป็นรายข้อ ดังนี้

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 1 นักเรียนได้เป็นตัวแทนในการแข่งขันกีฬาของห้องเรียน ขณะแข่งนักเรียนได้ถูกเปลี่ยนให้เป็นตัวสำรองเพื่อออกมาพัก นักเรียนเห็นว่าในการแข่งขันไม่ยุติธรรม เกิดการทำฟาวล์ต่อทีมของนักเรียนนักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร							
1.	เพื่อนในทีมของนักเรียนถูกกระแทกจากฝ่ายตรงข้ามอย่างแรงจนเพื่อนของนักเรียนได้รับบาดเจ็บ นักเรียนจะทำอย่างไร	0.72	0.45	0.80	0.40	0.70	0.49
2.	หากนักเรียนเป็นหัวหน้าทีม ขณะที่นักเรียนเห็นเพื่อนคนดังกล่าว ถูกกระแทกอย่างแรงจากฝ่ายตรงข้ามจนได้รับบาดเจ็บ นักเรียนมีวิธีการสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีมอย่างไร	0.84	0.37	0.72	0.45	1.14	0.26
3.	หากนักเรียนได้รับชัยชนะจากการแข่งขันในครั้งนี้ นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยากับทีมที่เล่นอย่างไม่ยุติธรรมกับทีมของนักเรียนอย่างไร	0.64	0.49	0.44	0.50	1.30	0.20
4.	ขณะแข่งขันกีฬาประเภททีมนี้ หากเพื่อนในทีมของนักเรียนเกิดความไม่พอใจ เพื่อแก้แค้นอีกฝ่าย ถือเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวประเภทใด	0.80	0.40	0.64	0.48	1.07	0.29

$p \leq .05$

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 2 ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา กลุ่มของนักเรียนเป็นกลุ่มที่เข้าเรียนตรงเวลา แต่เพื่อนในห้องอีกกลุ่มของนักเรียนมาช้า จึงทำให้ถูกลงโทษโดยครูประจำวิชา นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร							
5.	ในคาบเรียนวิชาพลศึกษาที่เพื่อนของนักเรียนมาสาย จนทำให้นักเรียนต้องโดนครูทำโทษไปด้วย นักเรียนมีปฏิกิริยากับครูอย่างไร	0.92	0.27	0.60	0.50	2.87	0.00*
6.	หากนักเรียนต้องเตือนเพื่อนที่มาสาย นักเรียนจะเลือกวิธีการใดต่อไปนี้	0.72	0.45	0.72	0.45	1.00	0.00*
7.	หากนักเรียนเป็นกลุ่มทีทำให้เพื่อนถูกลงโทษเพราะกลุ่มของนักเรียนมาเข้าเรียนสาย นักเรียนจะมีวิธีแสดงออกอย่างไร	0.92	0.27	0.64	0.48	3.00	0.00*
8.	ข้อใดคือความก้าวร้าวทางกายต่อครูที่ไม่เหมาะสม	0.48	0.51	0.56	0.50	0.70	0.49

*$p \leq .05$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 3 ในคาบวิชาพลศึกษา ครูได้แบ่งให้นักเรียนแข่งขันกีฬาภายในห้องเรียนโดยแบ่งคละความสามารถให้คนเก่งและคนอ่อนอยู่ทีมเดียวกันเพื่อช่วยเหลือกัน แต่มีเพื่อนบางคนไม่อยากร่วมทีมกับเด็กที่ความสามารถอ่อน นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร							
9.	นักเรียนถูกครูจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความสามารถอ่อน และต้องมีการลงทีมเพื่อแข่งขันในห้องเรียนในสัปดาห์หน้า นักเรียนจะทำอย่างไร	0.76	0.43	0.52	0.50	1.65	0.11
10.	นักเรียนคือหนึ่งในนักเรียนที่ครูจัดว่าอยู่ในกลุ่มเด็กที่มีทักษะความสามารถดี นักเรียนได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้าทีม A นักเรียนจะมีวิธีช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร	0.84	0.37	0.56	0.50	2.28	0.03*
11.	นักเรียนได้ถูกกำหนดจากครูผู้สอนให้อยู่ในกลุ่มที่มีทักษะดี แต่สมาชิกในทีมของนักเรียนมีทักษะไม่ดีและยังเล่นกีฬาชนิดนั้นไม่คล่องแคล่วทำให้ทีมของนักเรียนเสียแต้มบ่อยครั้ง นักเรียนจะแสดงออกต่อเพื่อนคนนั้นอย่างไร	0.96	0.20	0.56	0.50	3.46	0.00*
12.	ข้อใดคือความก้าวร้าวทางกายต่อเพื่อนที่ไม่เหมาะสม	0.44	0.50	0.72	0.45	1.76	0.09

*$p \leq .05$

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กลุ่มทดลอง (n=25)		กลุ่มควบคุม (n=25)		t	*p*
		Mean	SD	Mean	SD		
สถานการณ์ที่ 4 นักเรียนทำการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน แต่นักเรียนคิดว่ากรรมการหรือครูผู้ตัดสินท่านนั้นตัดสินด้วยลำเอียง และความไม่ยุติธรรม นักเรียนจะมีวิธีการจัดการตนเองและแก้ปัญหาอย่างไร							
13.	หากนักเรียนเห็นว่าครูหรือกรรมการท่านนั้นตัดสินไม่ถูกต้อง นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาแบบใด	0.88	0.33	0.68	0.47	1.54	0.13
14.	นักเรียนเห็นว่าการตัดสินไม่เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ นักเรียนจะมีวิธีสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีมอย่างไร	0.84	0.37	0.68	0.47	1.44	0.16
15.	นักเรียนถูกครูหรือกรรมการท่านนั้นตัดสินว่าทำฟาวล์โดยที่นักเรียนนั้นมั่นใจว่าตนเองนั้นไม่ได้ทำอย่างที่ได้รับคำตัดสิน นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาอย่างไร	0.96	0.20	0.52	0.50	4.34	0.00*
16.	ข้อใดคือการก้าวร้าวทางวาจาต่อครูที่ไม่เหมาะสม	0.68	0.47	0.40	0.50	1.89	0.07
	รวม	12.40	1.65	9.26	1.33	5.18	0.00*

*$p \leq .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง และนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.40 คะแนน อยู่ในเกณฑ์การลดพฤติกรรมก้าวร้าวระดับดี กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.26 คะแนน อยู่ในเกณฑ์การลดพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในข้อที่ 5,7,10,11 และ 15

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เรียนวิชาพลศึกษาในปีการศึกษา 2561 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสระแก้ว แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง จำนวน 25 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยรวม 8 สัปดาห์ โดยใน 1 สัปดาห์จะใช้กิจกรรมทั้งหมด สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว โดยทดสอบค่าที (t-test) ก่อนเริ่มมีการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง โดยทำการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมก้าวตามสถานการณ์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าพารามิเตอร์ (t-test) ทดสอบสมติฐานและสรุปผลจากค่าทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

การใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการพิจารณาผลการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยแตกต่างจากของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 2,4,5,7,9,10,11,13,14 และ 15

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 4

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 12.40 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 9.26 คะแนน

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 5,7,10,11 และ 15

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายได้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองดีขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม คือก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 7.72 คะแนน หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 12.40 คะแนน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นต่อไปนี้

การจัดกิจกรรมพลศึกษา

การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นการทำกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหว การกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดำรงสู่การรักษาสุขภาพที่ดีแล้วไม่ให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ประกอบไปด้วย การเล่นกีฬา กิจกรรมเกมการละเล่น กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น กิจกรรมพลศึกษานั้นล้วนมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ นั้นสอดคล้องกับ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527) กล่าวไว้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาทุก ๆ ด้านทั้ง 5 ด้าน ประกอบไปด้วย 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย ให้

ผู้เรียนมีร่างกายที่แข็งแรงมีสุขภาพอนามัยที่ดี 2) ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการเล่นกีฬาที่จำเป็น 3) ด้านความรู้ความเข้าใจ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นเบื้องต้นง่าย ๆ 4) ด้านคุณธรรม มีน้ำใจนักกีฬา มีคุณธรรม 5) ด้านเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ให้นักเรียนเห็นคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ(เติมเพชร สุขคณาภิบาล, 2551) ได้กล่าวว่า พลศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ช่วยปลูกฝังให้มีน้ำใจนักกีฬา คือการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลและมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ฝึกให้ผู้เรียนได้แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า รวมไปถึงการคิดวางแผนหรือพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของตนเองและได้ฝึกประสบการณ์การเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม สอดคล้องกับ (ศิวณัฐ เล่อยิ้ม, 2560) ได้กล่าวว่า พลศึกษา คือการใช้กิจกรรมกีฬา เกม การออกกำลังกายเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มความสามารถตามศักยภาพที่ตนเองมี เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนนั้นมีพัฒนาการที่สมวัย ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาถึงและวิเคราะห์กิจกรรมทางพลศึกษาที่ให้คุณค่าในการส่งเสริมการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมกับการใช้กิจกรรมพลศึกษา

พฤติกรรมความก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าวคือพฤติกรรมที่ผู้วิจัยมุ่งหวังให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นผ่านการทำกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง จะเกิดขึ้นจากการที่ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางพลศึกษา ผู้เล่นจะเกิดการเรียนรู้จากเกมที่ช่วยสร้างคุณค่า และสร้างเจตคติที่ดีขึ้นผ่านการทำกิจกรรมพลศึกษาจะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว ได้สอดคล้องกับ (ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล, 2554) ได้กล่าวว่า การใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์นั้นจะเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการเรียนรู้ผ่านการเล่นเกมที่ช่วยสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกายและทางวาจา ซึ่งกิจกรรมทางพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถควบคุมการจัดการตนเอง การสังเกตหรือประเมินตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการผ่านกระบวนการต่าง ๆ ดังนั้น (1) การสังเกตตนเอง (2) การตัดสินตนเอง (3) การตอบสนองต่อตนเอง สอดคล้องกับ (จักรี อย่าเสียสัตย์, 2556) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการประเมินตนเองในการใช้กิจกรรมการละเล่นเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวว่า กิจกรรมประเมินตนเองนั้นถือว่าเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ระบายถึงสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และให้นักเรียนประเมินความก้าวร้าวของตนเอง เพื่อให้ทั้งผู้วิจัยและตนเองได้ทราบถึงสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว จึงส่งผลให้ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองในกลุ่มทดลองมีการแสดงออกถึงความก้าวร้าวน้อยลง ทั้งทางร่างกาย และทางวาจาที่น้อยลง มีการพูดคำ

หยาบกับเพื่อนน้อยลง ล้อชื่อพ่อแม่ของเพื่อนน้อยลง และส่วนใหญ่สามารถควบคุมอารมณ์พฤติกรรมก้าวร้าวได้ดีขึ้น

กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นจะเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมที่ช่วยสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะช่วยในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกายและทางวาจา ยกตัวอย่างเช่น

(1) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แย่งหาง เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดพัฒนาการทางด้านการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกายและวาจา ในการทำกิจกรรมนั้นย่อมเกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้นว่าใครจะสามารถนำผ้าเช็ดหน้าของฝ่ายตรงข้ามมาเป็นของตนเองได้ จะช่วยเหลือทีมและจะมีวิธีการป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้โดนแย่งผ้าเช็ดหน้า เป็นการท้าทายทั้งความสามารถในการควบคุมร่างกาย และการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ การเปล่งวาจาเมื่อเกิดอาการไม่พอหากตนเองโดนแย่งผ้าเช็ดหน้า อารมณ์และการแสดงออกทางร่างกายจะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ของการเล่นบ้าง จะส่งผลทำให้ผู้เล่นเกิดการยั้งคิดและมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น หากเป็นฝ่ายที่ชนะก็ไม่แสดงอารมณ์มากจนเกินไป แสดงออกถึงการเรียนรู้ถึงการเป็นบุคคลที่มีน้ำใจนักกีฬา ส่งเสริมให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปด้วยความสนุกสนาน

(2) กิจกรรมนันทนาการ เสือกินวัว เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่จะต้องแข่งขันกันระหว่างทีมสองทีม ในการทำกิจกรรมนั้นจะต้องมีสมาธิและตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ผู้เล่นทุกคนมีผลส่งผลให้ทีมแพ้หรือชนะได้อย่างเท่าเทียมกัน จึงจะส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ของตัวผู้เล่นเอง ขณะทำกิจกรรมอาจจะเกิดอาการประหม่า กลัว ตื่นเต้น หรืออาการลังเล การคิดทบทวนหรือชั่งใจ ผู้เล่นจึงจะต้องมีการควบคุมอารมณ์ของตนให้ปกติ เพื่อให้ทีมของตนเองชนะ และรวมถึงการควบคุมตนเองทางด้านการแสดงออกทางร่างกายเนื่องจากขณะการทำกิจกรรมนั้นอาจจะเกิดการปะทะกันระหว่างผู้เล่นไม่ว่าจะเป็นทีมเดียวกันหรือต่างฝ่ายกัน ผู้เล่นจึงควรระมัดระวังการแสดงออกทางร่างกายของตนเองขณะทำกิจกรรม กิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลทำให้พฤติกรรมทางการควบคุมตนเองทางร่างกายวาจาและอารมณ์ของตนดีขึ้น

(3) กิจกรรมเกมหรือกิจกรรมการละเล่น ชิงธง เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่จะต้องมีการแสดงออกทางร่างกายและวาจา ในการทำกิจกรรมจะนักเรียนจะเกิดการปะทะ ดึง กระชากกันอาจจะทำให้เกิดทั้งความสนุกสนาน ความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น แต่ผู้เล่นนั้นจะต้องควบคุมอารณ์ของตนเองในด้านต่าง ๆ ไว้ ไม่ว่าจะอารมณ์ในทางที่ดีหากชนะก็จะไม่เยาะเย้ยฝ่ายที่แพ้ หรืออารมณ์ในทางที่ไม่ดีก็ต้องรู้จักเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นไปให้ได้ กิจกรรมดังกล่าวจึงจะส่งผลให้ผู้เล่นเกิดพัฒนาการการทางด้านอารมณ์มากยิ่งขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากแบบประเมินตามสภาพจริงเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง และนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.40 คะแนน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.26 คะแนน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นต่อไปนี้

2.1 กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาที่ส่งผลต่อการลดของพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อจะนำไปจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ผลจากการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองส่งผลกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ดังนี้ 1) เป็นการจัดกิจกรรมที่จะสามารถทำให้ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้องและปฏิบัติอยู่ในกฎ กติกา ระเบียบวินัยที่ดี 2) เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย ระดับความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3) กิจกรรมที่จัดจะต้องสามารถทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมในด้านการพัฒนาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม 4) เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถแบ่งประเภทกิจกรรมพลศึกษาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวได้ทั้งหมด 5 ประเภท ดังนี้ 1) กิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขัน 2) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 3) กิจกรรมเกมและการละเล่นพื้นบ้าน 4) กีฬาประเภททีม 5) กิจกรรมนันทนาการ พบว่า กิจกรรมดังกล่าวได้ส่งผลให้ผู้เรียนได้รู้ถึงสาเหตุและผลเสียของพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้เรียนตระหนักถึงการควบคุมตนเองทางด้านร่างกายและวาจามากขึ้น และในแต่ละประเภทของกิจกรรมทางพลศึกษาจะแบ่งออกเป็น 14 กิจกรรม ได้แก่ 1. กิจกรรมฉลากตรงข้าม 2. กิจกรรมเห็นแกะไหม 3. กิจกรรมแย่งหาง 4. กิจกรรมวิ่งสามขา 5. กิจกรรมแข่งเรือคน 6. กิจกรรมขี่ม้าตาบอด 7. กิจกรรมชิงธง 8. กิจกรรมลูกชิ้นเด้งได้ 9. กิจกรรมถล่มบ่อน้ำมัน 10. กิจกรรมดอจบอล 11. กิจกรรมชิงตัวประกัน 12. กิจกรรมเสือกินวัว 13. กิจกรรมเก้าอี้ดนตรี 14. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หลังการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้สรุปผลที่ได้รับหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักถึงคุณค่าของการทำกิจกรรมพลศึกษา สร้างเจตคติที่ดีต่อการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมพลศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวทางในการควบคุมและจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้ดีขึ้น และสามารถควบคุมการแสดง

พฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองให้ลดลงและมีความเข้าใจถึงวิธีการแสดงออกในการควบคุมตนเองได้ดีขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

2.2 พฤติกรรมความก้าวร้าว ที่ผู้วิจัยมีความต้องการให้ผู้เรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นผ่านการทำกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองนั้นเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้เรียนได้ใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ผู้เรียนจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการ ผ่านกระบวนการกำกับตนเองที่ประกอบไปด้วยกระบวนการทั้ง 3 วิธี ดังนั้น 1) การสังเกตตนเอง ผู้เรียนนั้นต้องสังเกตตนเองว่าตนเองนั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือการแสดงออกต่อตนเองต่อเพื่อนหรือครูเป็นอย่างไร เป้าหมายที่ตนเองต้องการคืออะไร เช่น ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น 2) การตัดสินตนเอง ผู้เรียนนั้นจะต้องสามารถตัดสินตนเองได้ว่าตนเองนั้นเลือกวิธีการแสดงพฤติกรรมทั้งทางร่างกายและวาจานั้นเหมาะสมมากน้อยเพียงใด 3) การตอบสนองต่อตนเอง ผู้เรียนนั้นจะต้องประเมินตนเองได้ว่าทั้งการสังเกตตนเอง และการตัดสินตนเองนั้นสามารถส่งผลทำให้ผู้เรียนนั้นมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นตามที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ครอบคลุม ดังตัวอย่างเช่น การแสดงออกทางพฤติกรรม ผู้เรียนมีการแสดงออกอย่างไร ลักษณะที่แสดงออก ระยะเวลาที่แสดงพฤติกรรม ปัญหาที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว รวมไปถึงวิธีการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ในที่สุด สอดคล้องกับ (วารุณี วรศักดิ์เสนีย์, 2554) ได้ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้มีการให้ความรู้และมีการฝึกปฏิบัติเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี เทคนิคการหยุดความคิด เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการคิดไปข้างหน้า เทคนิคการหายใจ-การนับในใจ เทคนิคการเสริมแรงบวก เป็นต้น เทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้ เนื่องจากเป็นรูปแบบการฝึกที่มีการให้นักเรียนได้รู้จักฝึกควบคุมตนเอง จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความตระหนักว่าพฤติกรรมใดที่สมควรจะกระทำ พฤติกรรมใดที่สมควรจะเปลี่ยนแปลง การกำกับตนเองจึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้มีการตั้งเป้าหมายเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่ดีขึ้นของนักเรียนกลุ่มทดลองได้มีการลดของพฤติกรรมก้าวร้าวไปในทางที่ดีขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. จากการวิจัยพบว่า กิจกรรม ชิงธง แย่งหาง เสือกินวัว ลูกชิ้นเด้งได้ ถล่มบ่อน้ำมัน ชิงตัวประกัน เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และสร้างสมาธิ เนื่องจากลักษณะการทำกิจกรรมสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการควบคุมทางร่างกายและวาจาขณะทำกิจกรรม ก่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ได้

2. การทำให้ผู้เรียนเกิดความไว้ใจ และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้เรียนได้รวดเร็วนั้นจะส่งผลให้ผู้เรียนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น หรือกล้าบอกถึงสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านต่าง ๆ ออกมาอย่างเห็นได้ชัด ส่งผลให้การแนะแนวทางในการจัดการกับอารมณ์แก่ผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น

3. ผู้เรียนบางคนอาจจะไม่กล้าตอบหรือบอกความจริงถึงวิธีการที่ตนเองแสดงออกทั่ว ๆ ไปโดยตรง ผู้สอนควรจะมีการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคลอย่างเข้มงวดควบคู่ไปกับการสอนและการประเมินผลสัมฤทธิ์โดยตรงเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการขอความร่วมมือระหว่างครูและผู้ปกครอง เพื่อป้องกันปัญหาการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องการจัดกิจกรรมพลศึกษาตอนแนวคิดการกำกับตนเองกับระดับชั้นอื่น เช่นระดับประถมศึกษาตอนปลาย หรือ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น

3. หากนำกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองไปใช้ ครูผู้สอนควรมีความเอาใจใส่มีการปฏิบัติหน้าที่อย่างสมบูรณ์ เพราะการวิจัยนี้จะยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นหากผู้สอนใช้เวลากับนักเรียนได้อย่างเต็มที่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กชมล ธนะวงศ์. (2560). ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารครุศาสตร์, 44*(1), 1-13.

กรรัช มากเจริญ. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยและพัฒนา, 10*(2).

กัลยากร จำเริญสาร. (2548). *ผลการใช้กิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี และกีฬา เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชน จังหวัดอุบลราชธานี*. (การศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). *ทำไมเด็กก้าวร้าว*. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.

เกศริน วงษ์มั่น. (2553). *ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนภเขตวิทยาพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษาสังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์* (สารนิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ),

คมกฤช รัตตะมณี. (2543). *ผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จรวยพร ธรณินทร์. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย* (Vol. 2). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2513). *วิชาพลศึกษา* กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์คุรุสภา

จักรี อย่าเสียสัตย์. (2556). ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา. *วรสารครุศาสตร์, 9*(2), 16-30.

จารุวรรณ ภัทรจารินกุล. (2551). *ผลของการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนออทิสติกทีเรียนร่วมในโรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านหาดใหญ่).* (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.),

ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2554). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย),

ณัทธร พิทยรัตน์เสถียร. (2558). *Cognitive behavior therapy* เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ. เอกสารอัดสำเนา.

ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น. (2542). *ผลของการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองต่อการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่* 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดาริกา บิลโส๊ะ. (2557). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. . *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 9*(2), 668-682.

ตุลยดา วรรณิกาสกุล. (2549). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.* มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

เติมเพชร สุขคณาภิบาล. (2551). พลศึกษากับการพัฒนาคน (กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ). *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์,* 55-57.

ทักษิณา คล้ายแก้ว. (2558). *กิจกรรมพลศึกษาส่งผลให้เด็กมีผลการเรียนทางวิชาการที่ดี.* ออนไลน์ : https://www.voathai.com/a/physical-activity-tk-137394683/925307.html

ทิพย์วัลย์ สุทิน. (2539). *การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2537). *เทคนิคการจัดแข่งขันเทเบิลเทนนิส*. กรุงทเพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธนาวรรณ รัมมะภาพ และ มนตรี สามงามดี. (2558). *ปัญหาและแนวทางแก้ไขการจัดกิจกรรมพลศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.

ธันยพร มหาดิลกรัตน์. (2557). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 10*(4), 482-494.

ปนัดดา ดีพิจารณ์. (2551). *การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของการกำกับตนเองในการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตนักศึกษาระดับมหาบัณฑิตทางการศึกษาทางการศึกษา*. (ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย),

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2543). *เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาพฤติกรรมเด็กหน่วยที่* 15 *ปัญหาของเด็กและการป้องกันแก้ไข*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ผดุง อารยะวิญญู. (2542). *เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แว่นแก้ว.

พัชรินทร์ แก้วพาดี. (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่* 1-3 *(โรงเรียนขยายโอกาส)* : *ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนบ้านนากะทาด อำเภออากาศอำนวย จังหวัดสกลนคร.* (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสารคาม.),

พิพัฒน์ พันเลียว. (2559). *ผลของโปรแกรมบำบัดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยติดสารแอมเฟตามีน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล จิตเวชและสุขภาพจิต คณะ

พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์),

รจเรข รัตนาจารย์. (2547). *ผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.* (วิทยานิพนธ์ ค.ม.(การศึกษาวิทยาศาสตร์). กรุงเทพ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.),

รักขณาวรรณ เสาทอง. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเขตพื้นที่การประถมศึกษาราชบุรีเขต 2 อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 7(1).*

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). แนวโน้มและวิธีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน. *วรสารพัฒนา* หลักสูตรศูนย์พัฒนาการหลักสูตร กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ อันดับที่ *32* พฤศจิกายน.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2533). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา* (Vol. 2). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *ปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วลัยกรณ์ แพร่กิจกรรมชัย. (2555). *ผลของการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ.

วารุณี วรศักดิ์เสนีย์. (2554). *การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย),

วินัดดา ปิยะศิลป์. (2560). *กีฬากับความก้าวร้าวของลูก*. Retrieved 6 ตุลาคม 2561 https://www.haijai.com/3075

ศิริไชย หงส์สงวนชัย. (2557). ความรุนแรงในเด็กแก้ที่ความคาดหวังพ่อและแม่. *วรสารสารพินิจ, 12*(3), 21-22.

ศิวณัฐ เล่อยิ้ม. (2560). *ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของธอร์นไดค์ที่มีต่อความมีระเบียบวินัยของนักเรียน ประถมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย),

สมคิด สวนศรี. (2534). *ปัญหาการจัดและการบริหารโปรแกรมพลศึกษาของหัวหน้าหมวดวิชาพลานามัยในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2533). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (Vol. 7). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สวนดุสิตโพล. (2560). การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นไทย ณ วันนี้. Retrieved 27 กันยายน 2560 https://www.ryt9.com/s/sdp/2616136

สุขุมาลย์ คำหว่าน. (2543). *การลดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยเทคนิคและการเสริมแรงทางสังคม.* (วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.),

สุชา จันทร์เอม. (2541). *จิตวิทยาเด็กเกเร* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุนีย์ ธีรวิรุฬห์. (2542). *การศึกษารายกรณีนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*. (จิตวิทยาการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.),

สุพัตรา พันธุวร. (2540). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.* (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (การวัดผลการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.),

สุวรรณา อินอิว. (2541). ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วรสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 17*(4), 621-642.

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2549). *การให้คำปรึกษาทางสุขภาพ* (Vol. 1). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

ภาษาอังกฤษ

Bandura, A. (1977). *Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ Prentice-Hall.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ Prentice Hall

Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.

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

Bookwalter, K. W. (1969). *Physical Education in the Secondary school*. Library of Education Series.

Bucher, C. A. (1975). *Founcation of Physical Education.* Saint Louis: The C.V. Mosdy Company.

Bucher, C. A., and Koening, C, R. . (1978). *Method and Materials for Secondary School Physical Education* (Vol. 5). St. Louis: The C.V.M.

Carlson, W. H. (1992). *Global Ecology Handbook*. Boston: Beacon Press.

Carton, N. (1994). Influence of exercise – related effect on post – exercise self-efficacy. . *Journal of Interdisciplinart Research in Physical Education*, 22-23.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Cormier W.H., C., S.L. . (1979). Interviewing strategies for helpness. In.

Freud, S. C. w. a. d. I. S. J. e. (1959). *The Standard Edition of the Complete Phycho-logical Works of Sigmund Freud* (Vol. 9). London: Hogarth Press.

Miller, L. K. (1958). *Principles of Everyday Behavior Analysis.* Brooks/Cole, Monterdy, .

Prochaska, J. O., Norcross, J. C. & Diclemente C. C. (1994). *Changing for good*. NY: Avon Books.

Ratey JJ, H. E. S. (2008). *The revolutionary new science of exercise and the brain.* London, UK: Quarcus Publishing. .

Rhodes, R. V. (2017). *Parental Perceptions of Utilizing Exercise as a Treatment Option for Adolescents with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder.* Alliant International University, Ann Arbor.

Sanghyun Park, W. C. a. D. W. E. o. p. (2017). Effects of physical education, extracurricular sports activities, and leisure satisfaction on adolescent aggressive behavior: A latent growth modeling approach. *Plos One, 12*(4), e0174674.

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. . (1994). *Self-Regulation of learning and performance issue and education applications.* New Jersey: Lawrence Erlbaum Associate Publisher.

Stone. L. and Church, J. (1968). *Children and Adulescence : A Psychology of the Growing Person.* . Random House, New York.

Worchel, S. (1979). *Understanding Social Phychology*. New York The Dossey press.

Yudofsky, S. C., Silver, Jackson, W., Enddicott, J.,& Williams, D. (1986). The overt aggression scale for the objective rating of verbal and physical aggression. *American Journal of Phychiatry.*

Zimmerman, B. J. (1989). A social Cognative View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Education Phychology, 81*(3), 329-339.

Zimmerman, B. J. M.-P., M. . (1988). Construct Validation of a Strategy Model of Student self-Regulated Learning. *Journal of Education Phychology, 80*, 284-290.

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ก-1 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแผนกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ก-2 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ก-1 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแผนกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

1. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
   คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน
   อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
   มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

3. อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์
   อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
   โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม

4. อาจารย์อนันต์ ปัญญาคำเลิศ
   อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
   โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร

5. อาจารย์ประกอบ เสมอภาค
   หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
   โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ก-2 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์

1. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
   คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน
   อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
   มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

3. อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์
   อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
   โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม

4. อาจารย์อนันต์ ปัญญาคำเลิศ
   อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
   โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร

5. อาจารย์ประกอบ เสมอภาค
   หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
   โรงเรียนคงคาราม จังหวัดเพชรบุรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ข

เครื่องมือวิจัย

ข-1 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ข-2 แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข-1 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

การใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรมที่ 1 กระชับความสัมพันธ์และรู้จักความก้าวร้าว

วัตถุประสงค์

1. สร้างความสัมพันธ์ภายในระหว่างนักเรียนและผู้วิจัย
2. นักเรียนสามารถระบุถึงความหมาย ประเภท สาเหตุ และลักษณะการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจาได้ถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจาได้ (แนวคิดการกำกับตนเอง : การสังเกตตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. ใบกิจกรรม “เขาคือใคร”

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม ผู้วิจัยกล่าวทักทายต้อนรับนักเรียนและให้นักเรียนสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันโดยใช้เกม “เขาคือใคร”
2. ครูแจกใบกิจกรรม “เขาคือใคร” โดยให้นักเรียนแต่ละคนไปหาคำตอบจากเพื่อนในห้องโดยการเข้าไปถามว่าเพื่อนคนไหนที่มีพฤติกรรมหรือลักษณะที่ตรงกับข้อคำถามในใบกิจกรรม และให้ใส่ชื่อเพื่อนคนนั้นลงไป
3. ครูจะสุ่มเลือกข้อคำถามเพื่อเช็คคำตอบว่านักเรียนหามาได้ตรงกับบุคคลที่นักเรียนใส่ชื่อลงไปหรือไม่
4. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับความหมาย ประเภท ลักษณะของการแสดงพฤติกรรมความก้าวร้าวทางร่างกายและวาจา
5. ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่าเคยมีพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวหรือไม่อย่างไร พร้อมทั้งเขียนอธิบายถึงสาเหตุในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เคยแสดงออกมา

ประเมินผล

1. สำรวจการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันผ่านกิจกรรมเกม “เขาคือใคร”
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงพฤติกรรม
3. ประเมินจากการตอบการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

2.1 กิจกรรมฉลากตรงข้าม

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเล่นกิจกรรมโดยยอมรับกฎ กติกา การตัดสิน (แนวคิดการกำกับตนเอง :การตัดสินตนเอง)

2. นักเรียนไม่แสดงกิริยาก้าวร้าวทั้งทางร่างกายและทางวาจา (แนวคิดการกำกับตนเอง:การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. นกหวีด
2. นาฬิกาจับเวลา
3. ขวดโหล
4. ฉลากคำ
5. กรวย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกทั้งหมด 3 แถว จากนั้นครูจะตรวจสอบรายชื่อนักเรียน

2. ครูขออาสาสมัครเพื่อออกมานำท่ากายบริหารก่อนทำกิจกรรมทั้งหมด 5 ท่า

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรมเกมฉลากตรงข้ามและให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นกิจกรรม

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในการเล่นกิจกรรมเกมฉลากตรงข้าม

5. ครูแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน ผู้นำจะสุ่มชื่อนักเรียนกลุ่มละ 1 คน โดยผู้นำจะเรียกสลับกันกลุ่มละ 1 ชื่อ

6. เมื่อผู้นำเรียกชื่อใครให้ผู้เล่นคนนั้นรีบวิ่งไปยังขวดโหลเพื่อสุ่มหยิบฉลากที่ระบุพฤติกรรม ฉลากทั้งหมดจะมีทั้งพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีใส่ไว้ในขวดโหลด เมื่อเปิดอ่านแล้วให้วิ่งกลับมาแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับฉลากให้กลุ่มของตนเองตอบคำถาม

7. จากนั้นเพื่อนในแถวจะต้องตอบให้ถูกต้องว่าเป็นพฤติกรรมใด (โดยไม่ตอบด้วยท่าทางหรือวาจาที่เหน็บแนมหรือเยาะเย้ยผู้อื่น) ภายในเวลา 1 นาที ถ้าเพื่อนในแถวตอบถูกให้กลับไปนั่งในแถวได้ตามปกติ ถ้าไม่มีใครตอบถูกภายใน 1 นาที ผู้ที่เป็นคนแสดงพฤติกรรมจะถูกลงโทษตามที่ผู้นำเกมกำหนด

8. ผู้นำเรียกสุ่มผู้เล่นคนต่อไปจนครบ และให้ผู้เล่นปฏิบัติเช่นเดิม

9. เมื่อจบกิจกรรม ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เล่นตามกฎ กติกา พร้อมยกตัวอย่างนักเรียนที่ประพฤติตนในทางที่เหมาะสม และอธิบายข้อเสียของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางร่างกายและวาจา

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงถึงท่าทางและลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจาขณะร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการเคารพการตัดสินในกฎและกติกาของผู้นำเกม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

2.2 กิจกรรมเห็นแกะไหม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ผลเสียที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา (แนวคิดการกำกับตนเอง : การสังเกตตนเอง)

2. นักเรียนควบคุมตนเองจากการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา (แนวคิดการกำกับตนเอง :การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. นกหวีด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกทั้งหมด 3 แถว จากนั้นครูจะตรวจสอบรายชื่อนักเรียน

2. ครูขออาสาสมัครเพื่อออกมานำท่ากายบริหารก่อนทำกิจกรรมทั้งหมด 5 ท่า

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรมเกมเห็นแกะไหมและให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นกิจกรรม

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในการเล่นกิจกรรมเกมเห็นแกะไหม

5. ผู้นำเกมกำหนดให้นักเรียน 1 คนเป็นคนเลี้ยงแกะโดยผู้นำเกมเป็นคนเลือก และนักเรียนอีก 24 คนเป็นแกะ

6. กำหนดให้ผู้เล่นที่เป็นแกะยืนเป็นวงกลม และกำหนดให้ผู้เล่นที่เป็นคนเลี้ยงแกะนั้นยืนอยู่นอกวงกลม

7. การเริ่มเล่นคนเลี้ยงแกะจะถามคนที่ยืนเป็นวงกลมว่า “เห็นแกะของฉันไหม” คนในวงกลมจะถามว่า “แกะของคุณมีลักษณะอย่างไร”

8. คนเลี้ยงแกะจะต้องบรรยายลักษณะแกะของตนโดยจะบอกตามลักษณะเฉพาะของบุคคลที่เป็นแกะอยู่ในวงนั้น โดยจะเลือกบรรยายลักษณะของแกะโดยไม่ใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ หรือการพูดเสียดสี

9. จากนั้นแกะที่รู้ว่าถูกกล่าวถึงก็จะรีบวิ่งไปรอบวงเพื่อไล่คนเลี้ยงแกะ และคนเลี้ยงแกะเดิมก็จะวิ่งเข้าแทนที่ผู้วิ่งไล่แกะไป การวิ่งไล่และการหนีให้วิ่งจนครบรอบถึงที่ที่ยืนเดิม

10. ถ้าการวิ่งไล่ทัน คนที่เป็นแกะต้องกลายมาเป็นคนเลี้ยงแกะ และเล่นต่อไปเหมือนเดิม โดยที่ทุกคนจะต้องมาเป็นเด็กเลี้ยงแกะ จึงจะถือว่าจบเกม

CHULALONGKORN UNIVERSITY

11. เมื่อจบกิจกรรม ครูและเพื่อนนักเรียนกล่าวชมเชยเพื่อน ๆ และตนเองที่ไม่พูดจาดูถูกหรือเยาะเย้ยผู้อื่น

ประเมินผล

1. สังเกตการใช้คำพูดอธิบายลักษณะของผู้อื่นขณะเล่นทำกิจกรรม
2. สังเกตการควบคุมตนเองทางวาจาขณะทำกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

2.3 กิจกรรมแย่งหาง

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ทางการแสดงออกทางร่างกายและวาจาขณะแข่งขันได้ (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตัดสินตนเอง)

2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามกฎ กติกาโดยไม่แสดงกิริยาก้าวร้าวทั้งทางร่างกายและทางวาจา (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. นกหวีด
2. ผาเช็ดหนา
3. กรวย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกแถวละ 5 คน 4 แถว ครูตรวจสอบรายชื่อนักเรียน

2. ครูขออาสาสมัครเพื่อออกมานำท่ากายบริหารก่อนทำกิจกรรมทั้งหมด 5 ท่า (ไม่ซ้ำกับคนเดิมที่เคยทำแล้ว)

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรมเกมแย่งหางและให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นกิจกรรม

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในการเล่นกิจกรรมเกมแย่งหางไหม

5. ผู้นำเกมแบงผู้เล่นออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน ผู้นำเกมจะกำหนดเขตเป็นเขตพื้นที่สี่เหลี่ยมขนาด 7x7 เมตร

6. การเริ่มเล่นผู้เล่นทุกคนจะอยู่พื้นที่เขตดังกล่าว โดยผู้เล่นแต่ละทีมจะต่องนำหาง (ผาเช็ดหนา) เหน็บไวที่หลัง

7. ผู้นำเกมจะกำหนดให ผาเช็ดหนา 1 สี ต่อ 1 ทีม แต่ละคนจะตองคอยแย่งผ้าเช็ดหนาของผู้อื่นซึ่งอยู่คนละทีมกับตนเองและรักษาหางของตนเองไม่ใหทีมอื่นมาแย่งหางของตนเองได้

8. เมื่อผู้เล่นคนใดโดนแย่งหางไปได้แลวให้เดินออกจากพื้นที่ที่กำหนด ในกรณีที่ผาเช็ดหนาของผู้เล่นคนอื่นตกสามารถเก็บขึ้นมาเหน็บด้านหลังของตัวเองได้ หากเกิดการทะเลาะวิวาทหรือมีปากเสียงกันเกิดขึ้น ตามกฎกติกาที่กำหนด ผู้นำเกมจะปรับใหทีมของคู่กรณีแพจากการแขงขันทันทีโดยผู้เล่นจะต้องยอมรับและไม่แสดงกิริยาไม่พอใจต่อคำตัดสิน

9. ทีมใดสามารถแย่งผ้าจากทีมอื่นได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

10. ครูสรุปทีมที่ชนะพร้อมให้คำยกย่องชมเชยแก่ทีมที่ชนะ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

11. ครูสอบถามนักเรียนว่าเพื่อนคนใดเล่นรุนแรงขณะแข่งขันบ้าง มีวิธีบอกเพื่อนอย่างไร

12. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราบถึงผลกระทบของพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจา

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงกิริยาเมื่อผู้เล่นได้รับคำตัดสินหลังจบการทำกิจกรรม
2. สังเกตการควบคุมอารมณ์ทางด้านการแสดงออกทางร่างกายและวาจาขณะแข่งขัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการละเล่น

3.1 กิจกรรมวิ่งสามขา

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมโดยไม่แสดงถึงพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางร่างกายและทางวาจาขณะทำกิจกรรมได้ (แนวคิดการกำกับตนเอง : การสังเกตตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. ผาผูกขาคนละ 1 ผืน หรือ คูละ 2 ผืน
2. นกหวีด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูตรวจสอบรายชื่อของนักเรียน พร้อมกับแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว

2. ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เมื่อวิ่งเสร็จให้นักเรียนยืดกล้ามเนื้อจากส่วนบนลงล่าง โดยครูเป็นผู้นำการยืดกล้ามเนื้อ

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรม “วิ่งสามขา” และให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่น

4. ผู้นำเกมกำหนดให้ผู้เล่นจับคู่กันและเมื่อจับคู่ได้แล้วให้แต่ละคู่มัดผ้าผูกขาที่ผู้เล่นเตรียมมาเข้าด้วยกัน

5. ในการมัดจะใช้ผาผูกขาที่ชิดกัน คือขาข้างซ้ายของคนข้างขวาและขาขวาของคนข้างซ้ายให้ติดกันให้มัดเป็น 2 เปลาะที่ใต้หัวเขาเปลาะหนึ่ง และเหนือตาตุ่มอีก 1 เปลาะ

6. ผู้เล่นทั้งคูจะใช้ขาที่มัดร่วมกันไวให้แน่น และให้ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนเตรียมพรอมอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อได้สัญญาณจากผู้นำเกมจึงวิ่งไปสู่เสนชัย คู่ใดเข้าสู่เส้นชัยได้ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ

7. เมื่อได้ผู้ชนะในแต่ละรอบ ครูจะให้นักเรียนสลับคู่เพื่อสำรวจวิธีการที่นักเรียนเลือกปฏิบัติทางร่างกายและวาจากับเพื่อนแต่ละคนว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร

8. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและสำรวจถึงข้อบกพร่องในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจากับเพื่อนของนักเรียนว่ามีหรือไม่ หากมี นักเรียนทำพฤติกรรมเหล่านั้นเพราะเหตุใด

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงกิริยาพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางร่างกายและวาจา

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการละเล่น

3.2 กิจกรรมแข่งเรือคน

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนไม่แสดงกิริยาหรือวาจาที่ทำให้ผู้อื่นอับอายหรือไม่พอใจ (แนวคิดการกำกับตนเอง : การสังเกตตนเอง)

2. นักเรียนเคารพในกฎกติกาของทีม และของผู้ตัดสิน (แนวคิดการกำกับตนเอง : การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. ไม้สั้น 2 อันที่ใชมือกำและบิดได้

2. สัญลักษณ์ผ้าโพกหัวสำหรับนายเรือ 2 ผืน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูตรวจสอบรายชื่อของนักเรียน พร้อมกับแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว

2. ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เมื่อวิ่งเสร็จให้นักเรียนยืดกล้ามเนื้อจากส่วนบนลงล่าง โดยครูเป็นผู้นำการยืดกล้ามเนื้อ

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรม “แข่งเรือคน” และให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่น

4. ผู้นำเกมใหผู้เล่นแต่ละคนแบงเป็นสองฝ่ายโดยกำหนดให้แต่ละทีมเลือกผู้นำ 1 คนเพื่อเป็นนายเรือของทีม ผู้นำของแต่ละทีมจะเรียกว่า “นายเรือ” มีหน้าที่ในการควบคุมทีม

5. นายเรือจะได้กรรมสิทธิ์ในการควบคุมเรือโดยนายเรือจะมีไม้ที่ซ่อนไวในมือ

6. นายเรือจะเดินไปซ่อนในมือของผู้เล่นของฝ่ายตนเอง เมื่อซ่อนเสร็จแล้วจะใหนายเรือของอีกฝ่ายทาย หากทายผิดจะถือวาทีมซ่อนไม้เป็นฝ่ายชนะ หากทายถูกจะถือว่าทีมที่เป็นฝ่ายทายเป็นฝ่ายชนะไปหากทีมใดเป็นฝ่ายชนะ

7. จะให้ผู้เล่นคนสุดท้ายของแถวในทีมที่ชนะลุกขึ้นไปต่อแถวข้างหน้าให้ตรงกับหัวแถวในเกมจะสลับกันซ่อนไม้และสลับกันทายจนกวาแถวของทีมใดทีมหนึ่งจะไปถึงเสนชัย

8. ทีมใดถึงเส้นชัยก่อนก็ครูจะถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

9. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการแสดงกิริยาและวาจาที่เหมาะสมในขณะทำกิจกรรมที่ส่งผลไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวัน

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงกิริยาหรือวาจาในขณะเล่นกิจกรรม

2. สังเกตการแสดงกิริยาหรือวาจาหลังได้คำติดสินของผู้นำเก

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการละเล่น

3.3 กิจกรรมขี่ม้าตาบอด

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมโดยไม่แสดงถึงพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางร่างกายและทางวาจาขณะทำกิจกรรมได้ (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตัดสินตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. ผ้าเช็ดหน้าหรือผ้ายาวที่สามารถผูกปิดตาได้อย่างมิดชิด คนละ 1 ผืน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูตรวจสอบรายชื่อของนักเรียน พร้อมกับแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว

2. ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เมื่อวิ่งเสร็จให้นักเรียนยืดกล้ามเนื้อจากส่วนบนลงล่าง โดยครูเป็นผู้นำการยืดกล้ามเนื้อ

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรม “ขี่ม้าตาบอด” และให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่น

4. ผู้นำให้ผู้เล่นจับคู่กัน โดยข้อกำหนดในการจับคู่กันคือ ให้มี ผู้เล่นที่มีรูปร่างเล็ก 1 คน และมีผู้เล่นรูปร่างใหญ่ 1 คนในทีมของตนเอง

5. ให้ผู้เล่นแต่ละคนยืนอยู่หลังเส้นโดยกำหนดให้ผู้เล่นที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าในสมมติว่าเป็นม้า ส่วนผู้เล่นร่างเล็กให้เป็นคนขี่ม้า โดยผู้เป็นม้าคาบผ้าของตนเองไว้ในปาก ปล่อยชายผ้าทั้งสองข้างไว้ที่ริมฝีปากทั้งสองข้างแล้วใช้ผ้าของคนขี่ที่ผูกตาคนเป็นม้าให้มิดชิด อย่าให้มองเห็น

6. คนขี่ขึ้นขี่หลังคนเป็นม้า ใช้มือทั้งสองข้างจับชายผ้าไว้ข้างละมือคล้ายถือบังเหียน

7. ผู้ที่เป็นม้าแล้วถูกปิดตานั้นจะวิ่งไปสู่เส้นชัย จะมีคนขี่ม้าเป็นผู้บังคับม้าโดยใช้วิธีการใช้มือดึงผ้าที่ม้าคาบไว้ที่ปากเป็นสัญญาณบอกทาง

8. หากคู่ใดไปถึงเส้นชัยก่อนครูจะถือว่าเป็นผู้ชนะ

9. เมื่อได้ผู้ชนะในแต่ละรอบ ครูจะให้นักเรียนสลับคู่เพื่อสำรวจวิธีการที่นักเรียนเลือกปฏิบัติทางร่างกายและวาจากับเพื่อนแต่ละคนว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร

10. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและสำรวจถึงข้อบกพร่องในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจากับเพื่อนของนักเรียนว่ามีหรือไม่ หากมี นักเรียนทำพฤติกรรมเหล่านั้นเพราะเหตุใด

ประเมินผล

1. สังเกตการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนขณะทำกิจกรรม

2. สังเกตกิริยาก้าวร้าวทั้งทางร่างกายและทางวาจา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการละเล่น

3.4 กิจกรรมชิงธง

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถควบคุมตนเองโดยไม่แสดงกิริยาที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านร่างกายและวาจา (แนวคิดการกำกับตนเอง : การตัดสินตนเอง)

2. นักเรียนปฏิบัติตามกฎ และเคารพในกติกาของเกมการแข่งขัน (แนวคิดการกำกับตนเอง : การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. ธง
2. เสาปักธง
3. นกหวีด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกทั้งหมด 3 แถว จากนั้นครูจะตรวจสอบรายชื่อนักเรียน

2. ครูขออาสาสมัครเพื่อออกมานำท่ากายบริหารก่อนทำกิจกรรมทั้งหมด 5 ท่า

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรมเกม “ชิงธง” และให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นกิจกรรม

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในการเล่นกิจกรรมเกมชิงธง

5. ผู้นำเกมแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝั่ง โดยแต่ละฝั่งมีธง 1 ผืน ซึ่งจะต้องป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามมาแย่งธงของฝั่งตนเองไปได้

6. ผู้นำเกมให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายปรึกษาหารือว่าจะเข้าไปบุกเพื่อแย่งชิงธงจากฝ่ายตรงข้ามหรือเป็นทีมป้องกันธงจากฝ่ายตรงข้ามก่อน

7. เมื่อตกลงได้ฝ่ายที่ป้องกันจะต้องพยายามป้องกันธงของตนเองโดยไม่ให้อีกฝ่ายมาแย่งไป โดยการจับผู้ที่บุกรุกเข้ามายังเขตแดนของตนเอง (โดยจะต้องระวังไม่ให้เกิดการบาดเจ็บของผู้เล่น) ถ้าหากจับได้และดึงตัวไปจนเลยเส้นหลังของแดนตนได้จะถือว่าผู้บุกรุกนั้นตาย และต้องออกจากการเล่นไปอยู่นอกสนาม

8. ถ้าไม่มีใครสามารถจับตัวผู้บุกรุกไว้ได้หรือผู้บุกรุกสามารถกลับคืนสู่แดนตนเองได้ ผู้บุกรุกผู้นั้นก็ยังคงมีสิทธิ์ได้เล่นต่อและยังไม่ตายในเกมต่อไป

9. ซึ่งในการชิงธงนั้นจะสลับฝ่ายในการชิงธงผลัดกันส่งผู้เล่นเข้าไปแย่งชิงธง หากฝ่ายใดสามารถแย่งชิงธงของอีกฝ่ายได้จะถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

10. หากหมดเวลายังไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชิงธงมาได้ ฝ่ายใดเหลือผู้เล่นมากกว่าจะเป็นผู้ชนะ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

11. ครูสรุปทีมที่ชนะพร้อมให้คำยกย่องชมเชยแก่ทีมที่ชนะ

12. ครูสอบถามนักเรียนว่าเพื่อนคนใดเล่นรุนแรงขณะแข่งขันบ้าง มีวิธีบอกเพื่อนอย่างไร

13. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลกระทบของพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจา

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงกิริยาเมื่อผู้เล่นได้รับคำตัดสินหลังจบการทำกิจกรรม

2. สังเกตการควบคุมอารมณ์ทางด้านการแสดงออกทางร่างกายและวาจาขณะแข่งขัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมประเภททีม

4.1 กิจกรรมลูกชิ้นเด้งได้

วัตถุประสงค์

1. การควบคุมอารมณ์ของผู้เล่นขณะแข่งขันทั้งทางการแสดงออกทางร่างกายและทางวาจา (แนวคิดการกำกับตนเอง : การควบคุมตนเอง)

2. การเคารพและปฏิบัติตามกฎและ กติกาของการแข่งขัน (แนวคิดการกำกับตนเอง : การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. ลูกวอลเลย์บอล 6 ลูก

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูตรวจสอบรายชื่อของนักเรียน พร้อมกับแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว

2. ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เมื่อวิ่งเสร็จให้นักเรียนยืดกล้ามเนื้อจากส่วนบนลงล่าง โดยครูเป็นผู้นำการยืดกล้ามเนื้อ

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรม “ลูกชิ้นเด้งได้” และให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่น

4. ผู้นำเกมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10-15 คน โดยให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าทีม 1 คน

ผู้นำเกมให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 แบ่งผู้เล่นของตนเองไปยืนประจำกลางสนามทั้ง 2 ข้าง พยายามโต้ลูกสองมือล่างให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 5 นาที และอนุญาตให้ผู้เล่นแต่ละคนมีสิทธิ์ทำบอลตกพื้นได้อย่างน้อยคนละ 1 ครั้ง

5. ทีมที่ไม่ได้แข่งขันจะเป็นผู้นับจำนวนครั้งการเล่นลูกสองมือล่างของอีกฝ่าย

6. เมื่อครบ 5 นาทีให้เปลี่ยนอีกฝ่ายที่ยังไม่ได้เล่นลงสนามแล้วปฏิบัติเช่นเดียวกับทีมแรก

7. เมื่อทั้ง 2 ทีม ปฏิบัติครบแล้วทีมที่เล่นลูกสองมือล่างมีจำนวนครั้งมากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ

8. ครูและนักเรียนร่วมกันถึงการแสดงออกพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและทางวาจาที่นักเรียนแสดงออกขณะทำกิจกรรมว่าใครได้แสดงพฤติกรรมใดออกไปบ้าง

ประเมินผล

1. สังเกตการควบคุมอารมณ์ของตนเองขณะทำกิจกรรม

2. สังเกตการเคารพการตัดสินในกฎและกติกาของผู้นำเกม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมประเภททีม

4.2 กิจกรรมถล่มบ่อน้ำมัน

วัตถุประสงค์

1. การควบคุมอารมณ์ของผู้เล่นขณะแข่งขันทั้งทางการแสดงออกทางร่างกายและทางวาจา (แนวคิดการกำกับตนเอง : การตัดสินตนเอง)

2. การเคารพและปฏิบัติตามกฎ และกติกาของการแข่งขัน (แนวคิดการกำกับตนเอง : การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. ลูกวอลเลย์บอล 6 ลูก
2. กระดาษบอกตำแหน่งเลข 1-6

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูตรวจสอบรายชื่อของนักเรียน พร้อมกับแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว

2. ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เมื่อวิ่งเสร็จให้นักเรียนยืดกล้ามเนื้อจากส่วนบนลงล่าง โดยครูเป็นผู้นำการยืดกล้ามเนื้อ

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรม “ถล่มบ่อน้ำมัน” และให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่น

4. ผู้นำเกมแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ผู้นำเกมเขียนวงกลมทั้งหมด 6 วง และวางไว้ที่พื้นสนามแต่ละด้าน

5. ผู้นำเกมกำหนดให้แต่ละวงมีคะแนน ดังนี้ 1 2 3 4 5 6 (วงนั้นจะมีขนาดแตกต่างกันไป) ผู้เล่นแต่ละคนได้สิทธิ์ในการเสิร์ฟคนละ 2 ครั้ง เป็นการเสิร์ฟแบบมือบน 1 ครั้ง และการเสิร์ฟแบบมือล่าง 1 ครั้งโดยกำหนดให้ผู้เล่นที่เสิร์ฟยืนอยู่ด้านหลังเส้น และมีลูกบอลทีมละ 5 ลูก ผู้เล่นจะต้องเสิร์ฟให้ลงตรงวงกลมที่ผู้นำเกมจัดเตรียมไว้ โดยแต่ละวงมีคะแนนต่างกัน

6. ผู้เล่นแต่ละทีมรวมคะแนนสะสมของทีมให้ได้มากที่สุด แต่ถ้าเสิร์ฟไม่ลงวงกลมก็จะไม่ได้คะแนน

7. เมื่อได้เสิร์ฟครบทุกคนแล้วให้เปลี่ยนฝ่ายเสิร์ฟ นักเรียนที่ไม่ได้เล่นจะเป็นผู้นับคะแนนของทีมที่กำลังแข่งขันอยู่

8. เมื่อแข่งขันครบทุกทีม ทีมไหนมีคะแนนสะสมมากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ

9. ครูและนักเรียนร่วมกันถึงการแสดงออกพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและทางวาจาที่นักเรียนแสดงออกขณะทำกิจกรรม ว่าใครได้แสดงพฤติกรรมใดออกไปบ้าง

ประเมินผล

1. สังเกตการควบคุมอารมณ์ของตนเองขณะทำกิจกรรม
2. สังเกตการเคารพการตัดสินในกฎและกติกาของผู้นำเกม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมประเภททีม

4.3 กิจกรรมดอจบอล

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถควบคุมตนเองโดยไม่แสดงกิริยาที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านร่างกายและวาจา (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตัดสินตนเอง)

2. นักเรียนปฏิบัติตามกฎ และเคารพในกติกาของเกมการแข่งขัน (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. บอล 1-2 ลูก
2. กรวย
3. นกหวีด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูตรวจสอบรายชื่อของนักเรียน พร้อมกับแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว

2. ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เมื่อวิ่งเสร็จให้นักเรียนยืดกล้ามเนื้อจากส่วนบนลงล่าง โดยครูเป็นผู้นำการยืดกล้ามเนื้อ

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรม “ดอจบอล” และให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่น

4. ผู้นำเกมแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่มๆละเท่า ๆกัน โดยกำหนดโดยการจับฉลากให้ทีมแรกจะเป็นฝ่ายขว้างบอล และอีกทีมจะเป็นฝ่ายหนีบอล

5. จากนั้นให้ทีมแรก (ฝ่ายขว้างบอล) ยืนล้อมรอบเขตสี่เหลี่ยมที่ครูกำหนดให้ โดยทีมแรกมีหน้าที่ขว้างบอลให้โดนเพื่อนฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุด (ซึ่งสามารถส่งบอลระหว่างทีมของตนเองได้)

6. ส่วนทีมหนีบอลที่มีหน้าที่วิ่งหนีไม่ให้ลูกบอลสัมผัสตัว (โดยจะห้ามวิ่งออกจากกรอบสี่เหลี่ยมที่กำหนดไว้)

7. หากใครโดยลูกบอลสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายถือว่าตายให้ออกจากเกมการเล่นโดยไม่แสดงกิริยาพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจา

8. เมื่อครบ 2 นาที ให้นักเรียนแต่ละฝ่ายสลับหน้าที่กัน ทีมใดที่เหลือผู้เล่นในเขตสี่เหลี่ยมมากกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ

9. ครูสรุปทีมที่ชนะพร้อมให้คำยกย่องชมเชยแก่ทีมที่ชนะ

10. ครูสอบถามนักเรียนว่าเพื่อนคนใดเล่นรุนแรงขณะแข่งขันบ้าง มีวิธีบอกเพื่อนอย่างไร

11. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลกระทบของพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจา

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงกิริยาเมื่อผู้เล่นได้รับคำตัดสินหลังจบการทำกิจกรรม
2. สังเกตการควบคุมอารมณ์ทางด้านการแสดงออกทางร่างกายและวาจาขณะแข่งขัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมประเภททีม

4.4 กิจกรรมชิงตัวประกัน

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถควบคุมตนเองโดยไม่แสดงกิริยาที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านร่างกายและวาจา (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตัดสินตนเอง)

2. นักเรียนปฏิบัติตามกฎ และเคารพในกติกาของเกมการแข่งขัน (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. ลูกบาสเกตบอล 4-6 ลูก
2. กรวย

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูตรวจสอบรายชื่อของนักเรียน พร้อมกับแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว

2. ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เมื่อวิ่งเสร็จให้นักเรียนยืดกล้ามเนื้อจากส่วนบนลงล่าง โดยครูเป็นผู้นำการยืดกล้ามเนื้อ

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรม “ชิงตัวประกัน” และให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่น

4. ผู้นำเกมแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว แถวละ 15 คน แล้วเลือกหัวหน้าทีม 1 คน โดยแต่ละแถวนั่งเป็นแถวตามเส้นสนาม ข้างละ1 ทีม

5. ผู้นำเกมให้ผู้เล่นแต่ละคนนับ 1-15 ซึ่งหมายเลขนี้จะเป็นเลขประจำตัวของผู้เล่น และผู้เล่นจะต้องจำเบอร์ของตนเองให้ได้

6. เมื่อได้ยินผู้นำเกมเรียกหมายเลขใดให้หมายเลขนั้นของทั้ง 2 แถววิ่งมาหยิบบอลที่บริเวณวงกลมกลางสนาม และแยกกันเลี้ยงไปยิงประตูที่แป้นของทีมตนเองและนำลูกบอลไปวางไว้ที่เดิม ถ้ายิงลงแป้นจะได้รับ 1 คะแนน แต่ถ้าไม่ลงแป้นก็จะไม่ได้รับคะแนน

7. เมื่อทำเสร็จครูจะเรียกหมายเลขต่อไปและปฏิบัติเช่นเดิม เมื่อทำครบทุกคน ทีมใดได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะ

8. ครูสรุปทีมที่ชนะพร้อมให้คำยกย่องชมเชยแก่ทีมที่ชนะ

9. ครูสอบถามนักเรียนว่าเพื่อนคนใดเล่นรุนแรงขณะแข่งขันบ้าง มีวิธีบอกเพื่อนอย่างไร

10. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลกระทบของพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประเมินผล

1. สังเกตการแสดงกิริยาเมื่อผู้เล่นได้รับคำตัดสินหลังจบการทำกิจกรรม
2. สังเกตการควบคุมอารมณ์ทางด้านการแสดงออกทางร่างกายและวาจาขณะแข่งขัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมนันทนาการ

5.1 กิจกรรมเสือกินวัว

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถควบคุมตนเองโดยไม่แสดงกิริยาที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านร่างกาย (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตัดสินตนเอง)

2. นักเรียนปฏิบัติตามกฎ และเคารพในกติกาของเกมการแข่งขัน (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. นกหวีด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูตรวจสอบรายชื่อของนักเรียน พร้อมกับแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว

2. ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เมื่อวิ่งเสร็จให้นักเรียนยืดกล้ามเนื้อจากส่วนบนลงล่าง โดยครูเป็นผู้นำการยืดกล้ามเนื้อ

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรม “เสือกินวัว” และให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่น

4. ผู้นำเกมเลือกผู้เล่นออกมาสองคนจากนั้นกำหนดให้ผู้เล่น 1 คนเป็นเสือและอีก 1 คนเป็นวัว ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ผู้นำเกมกำหนดให้เป็นคอก

5. โดยผู้เล่นที่เป็นคอกจับมือกันเป็นวงกลมวงเดียวล้อมรอบผู้เล่นที่เป็นวัว โดยผู้เป็นวัวอยู่กลางวง และผู้เล่นที่เป็นเสือให้อยู่นอกวง

6. เริ่มเล่นโดยให้ผู้เป็นเสือที่อยู่นอกวง พยายามวิ่งไล่แตะตัววัวให้ได้ โดยเสือจะต้องพยายามวิ่งไล่ไปรอบ ๆ คอก หรือพยายามฝ่าวงล้อมที่เป็นคอกเข้าจับวัวให้ได้ ส่วนผู้เป็นวัวก็จะต้องพยายามวิ่งหนีเสือ

เมื่อเสือเข้าในคอกได้วัวก็สามารถวิ่งหนีออกนอกคอกได้เช่นกัน ขณะเดียวกันผู้เป็นคอกที่ยืนจับมือเป็นวงกลมอยู่นั้นต้องพยายามปกป้องคุ้มครองวัว โดยกั้นไม่ให้เสือเข้าในคอกได้โดยง่าย

7. เมื่อเสือเข้าในคอกได้ ก็ต้องพยายามกั้นไม่ให้ออกนอกคอกได้ง่าย ส่วนวัวนั้นคอกจะปล่อยให้เข้าออกคอกได้โดยสะดวก ถ้าเสือไล่แตะถูกตัววัวได้ จะเปลี่ยนหน้าที่กันโดยผู้เป็นเสือจะต้องเป็นวัว และผู้เป็นวัวจะต้องเป็นเสือบ้าง เมื่อสลับหน้าที่กันแล้ว ก็จะเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่เป็นคอกออกมาเล่นเป็นเสือและวัวบ้าง โดยเสือและวัวคู่เดิมจะกลับเป็นคอกแทน

9. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการแสดงออกพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและทางวาจาที่นักเรียนแสดงออกขณะทำกิจกรรม ว่าใครได้แสดงพฤติกรรมใดออกไปบ้าง

ประเมินผล

1. สังเกตการควบคุมตนเองในการแสดงความก้าวร้าวทางร่างกาย
2. สังเกตการแสดงกิริยาต่อการเคารพกฎ กติกาของผู้นำเกมและผู้อื่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมนันทนาการ

5.2 กิจกรรมเก้าอี้ดนตรี

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนแสดงถึงการควบคุมอารมณ์ขณะแข่งขัน (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตัดสินตนเอง)

2. นักเรียนเคารพกฎ กติกาและไม่แสดงกิริยาโดยไม่แสดงกิริยาก้าวร้าวทั้งทางร่างกายและทางวาจา (แนวคิดการกำกับตนเอง: การตอบสนองต่อตนเอง)

สื่อที่ใช้

1. ลูกบาสเกตบอล
2. เก้าอี้
3. ลำโพง

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกทั้งหมด 3 แถว จากนั้นครูจะตรวจสอบรายชื่อนักเรียน

2. ครูขออาสาสมัครเพื่อออกมานำท่ากายบริหารก่อนทำกิจกรรมทั้งหมด 5 ท่า

3. ครูอธิบายวิธีการเล่นกิจกรรมเกม “เก้าอี้ดนตรี” และให้นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นกิจกรรม

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในการเล่นกิจกรรมเกมเก้าอี้ดนตรี

5. ผู้นำเกมให้นักเรียนฝึกทักษะการเลี้ยงลูกที่จะใช้ในการเล่นเกมเก้าอี้ดนตรี โดยเลี้ยงลูกบอลเป็นวงกลม

6. ผู้นำเกมตั้งเก้าอี้ไว้กลางวงเมื่อได้ยินเสียงเพลง นักเรียนจะเลี้ยงบอลไปรอบ ๆ วง และเมื่อเพลงหยุด นักเรียนต้องรีบถือลูกบอลวิ่งเข้าไปนั่งที่เก้าอี้

7. นักเรียนคนใดไม่มีเก้าอี้จะต้องออกจากการแข่งขัน ก่อนเริ่มทุกครั้งจะต้องนำเก้าอี้ออกครั้งละ 5 ตัว แล้วปฏิบัติเหมือนเดิม

8. เมื่อเหลือ 5 คนสุดท้าย ให้นำเก้าอี้ออกครั้งละ1ตัวแล้วปฏิบัติเหมือนเดิมใครอยู่เป็นคนสุดท้ายถือเป็นผู้ชนะ

9. ครูสรุปว่าใครชนะพร้อมให้คำยกย่องชมเชยแก่คนที่ชนะ

10. ครูสอบถามนักเรียนว่าเพื่อนคนใดเล่นรุนแรงขณะแข่งขันบ้าง มีวิธีบอกเพื่อนอย่างไร

11. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลกระทบของพฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและวาจา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประเมินผล

1. สังเกตการควบคุมอารมณ์ขณะทำกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงกิริยาต่อการเคารพกฎ กติกาของผู้นำเกมและผู้อื่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข-2 แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์

แบบประเมินตามสถานการณ์ตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✘ บนตัวเลขหน้าข้อความที่นักเรียนคิดว่าถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

สถานการณ์ที่ 1 นักเรียนได้เป็นตัวแทนในการแข่งขันกีฬาของห้องเรียน ขณะแข่งนักเรียนได้ถูกเปลี่ยนให้เป็นตัวสำรองเพื่อออกมาพัก นักเรียนเห็นว่าในการแข่งขันไม่ยุติธรรม เกิดการทำฟาวล์ต่อทีมของนักเรียนนักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร

1) เพื่อนในทีมของนักเรียนถูกกระแทกจากฝ่ายตรงข้ามอย่างแรงจนเพื่อนของนักเรียนได้รับบาดเจ็บ นักเรียนจะทำอย่างไร (การสังเกตตนเอง)

1. วิ่งเข้าไปกระแทกคืนให้ฝ่ายตรงข้ามได้รับบาดเจ็บเช่นเดียวกับเพื่อน
2. ทำลายข้าวของด้วยความไม่พอใจ พร้อมกับส่งเสียงโห่ใส่กรรมการที่ตัดสิน
3. วิ่งไปกลางสนามเพื่อทักท้วงกับกรรมการว่าฝ่ายตรงข้ามขี้โกงและไม่ทำตามกติกา
4. วิ่งไปประคองเพื่อนและคิดว่าตนเองจะไม่ทำพฤติกรรมเช่นเดียวกับฝ่ายตรงข้าม

2) หากนักเรียนเป็นหัวหน้าทีม ขณะที่นักเรียนเห็นเพื่อนคนดังกล่าว ถูกกระแทกอย่างแรงจากฝ่ายตรงข้ามจนได้รับบาดเจ็บ นักเรียนมีวิธีการสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีมอย่างไร (การตัดสินตนเอง)

1. นักเรียนจะบอกเพื่อนถึงวิธีการแข่งขัน พร้อมทั้งกระตุ้นให้เพื่อนในทีมร่วมกันแข่งขันเพื่อชัยชนะอย่างขาวสะอาด
2. นักเรียนจะต่อว่าเพื่อนที่ได้รับบาดเจ็บ เนื่องจากไม่มีไหวพริบในการแข่งขันทำให้ไม่สามารถป้องกันตนเองจากอีกฝ่ายได้
3. นักเรียนจะกระตุ้นให้เพื่อนในทีมเอาชนะมาให้ได้ พร้อมกับให้ช่วยกันทำให้ฝ่ายตรงข้ามได้รับบาดเจ็บเช่นเดียวกับทีมของเรา
4. นักเรียนจะให้กำลังใจต่อลูกทีม แต่เมื่อได้กลับไปลงสนามนักเรียนจะตั้งใจเอาคืนฝ่ายตรงข้ามให้ได้รับบาดเจ็บเช่นเดียวกับเพื่อนในทีมของนักเรียน

CHULALONGKORN UNIVERSITY

3) หากนักเรียนได้รับชัยชนะจากการแข่งขันในครั้งนี้ นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยากับทีมที่เล่นอย่างไม่ยุติธรรมกับทีมของนักเรียนอย่างไร (การตอบสนองต่อตนเอง)

1. แสดงปฏิกิริยาเยาะเย้ยอีกฝ่ายโดยการพูดจาประชดประชัน
2. นักเรียนกล่าวคำขอบคุณและขอโทษหลังจบการแข่งขันระหว่างทั้งสองทีม
3. นักเรียนเลือกที่จะเดินเข้าไปถามถึงสาเหตุที่อีกฝ่ายเล่นแรง หลังจบการแข่งขัน
4. ในการสัมผัสเมื่อเพื่อแสดงความยินดีและขอโทษต่อกัน นักเรียนเลือกที่จะบีบมืออีกฝ่ายที่เล่นด้วยความไม่ยุติธรรม

4) ขณะแข่งขันกีฬาประเภททีมนี้ หากเพื่อนในทีมของนักเรียนเกิดความไม่พอใจ เพื่อแก้แค้นอีกฝ่ายถือเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวประเภทใด (พฤติกรรมก้าวร้าวประเภทใด)

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา
2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย
3. พฤติกรรมก้าวร้าวทางสังคม
4. พฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายและพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา

สถานการณ์ที่ 2 ในคาบเรียนวิชาพลศึกษา กลุ่มของนักเรียนเป็นกลุ่มที่เข้าเรียนตรงเวลา แต่เพื่อนในห้องอีกกลุ่มของนักเรียนมาช้า จึงทำให้ถูกลงโทษโดยครูประจำวิชา นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร

5) ในคาบเรียนวิชาพลศึกษาที่เพื่อนของนักเรียนมาสาย จนทำให้นักเรียนต้องโดนครูทำโทษไปด้วย นักเรียนมีปฏิกิริยากับครูอย่างไร (การสังเกตตนเอง)

1. นักเรียนเลือกที่จะไม่ทำตามที่ครูลงโทษ เพราะนักเรียนคิดว่าการทำโทษของครูไม่ยุติธรรม
2. นักเรียนเลือกที่จะเยาะเย้ยครูเพราะนักเรียนคิดว่าตนเองนั้นไม่ได้ผิด ทำไมจะต้องถูกลงโทษ
3. นักเรียนปฏิบัติตามที่ครูลงโทษและประพฤติกริยาที่ล้อเลียนและประชดขณะถูกทำโทษ
4. นักเรียนเลือกที่จะปฏิบัติตามที่ครูสั่งขณะโดนทำโทษ และเตือนเพื่อนที่มาสายว่าทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

6) หากนักเรียนต้องเตือนเพื่อนที่มาสาย นักเรียนจะเลือกวิธีการใดต่อไปนี้ (การตัดสินตนเอง)

1. “ทำให้คนอื่นเขาต้องมาเดือดร้อนตั้งกี่ครั้งแล้ว ไม่รู้จักปรับปรุงตัวเอง”
2. “เหนื่อยนะ โดนทำโทษทั้งที่ไม่ได้ทำผิดมากี่รอบแล้ว รู้จักรับผิดชอบบ้างสิ”
3. “คาบหน้าถ้ามาช้าแบบนี้อีก เพื่อนก็เหนื่อยนะ มาให้เร็วกว่านี้หน่อยได้ไหม จะได้ไม่โดนทำโทษกัน”
4. “คาบหน้ามาเร็วกว่านี้หน่อยได้มั้ย เหนื่อยที่ต้องมาโดนทำโทษเพราะมาช้าไม่รู้กี่รอบแล้วนะ ตัวถ่วงจริง ๆ”

7) หากนักเรียนเป็นกลุ่มทีทำให้เพื่อนถูกลงโทษเพราะกลุ่มของนักเรียนมาเข้าเรียนสาย นักเรียนจะมีวิธีแสดงออกอย่างไร (การตอบสนอง)

1. ขอโทษที่ทำให้เดือดร้อน และจะไม่มาสายอีก
2. ไม่สนใจ เพราะเห็นว่าก็โดนทำโทษไปแล้ว แก้ไขอะไรไม่ได้
3. พูดว่าครูทีทำโทษลับหลัง รวมทั้งกล่าวหาครูว่าอคติกับนักเรียน
4. หาข้อแก้ตัวเพื่อให้ตนเองและกลุ่มเพื่อนไม่ผิดที่ทำให้เพื่อนถูกทำโทษ

8) ข้อใดคือความก้าวร้าวทางกายต่อครูที่ไม่เหมาะสม (พฤติกรรมก้าวร้าวประเภทใด)

1. พิพัฒน์ทำกิริยาล้อเลียนครูที่ตนไม่ชอบ
2. พิรอดใช้กำลังต่อสู้ในคาบของครูวิชาคณิตศาสตร์
3. พิชัยตั้งใจเถียงเพื่อประชดครูในวิชาเรียนที่ตนเองไม่ชอบ
4. พิกุลวางแผนแกล้งให้เพื่อนได้รับบาดเจ็บในวิชาเรียนพลศึกษา

สถานการณ์ที่ 3 ในคาบวิชาพลศึกษา ครูได้แบ่งให้นักเรียนแข่งขันกีฬาภายในห้องเรียนโดยแบ่งคละความสามารถให้คนเก่งและคนอ่อนอยู่ทีมเดียวกันเพื่อช่วยเหลือกัน แต่มีเพื่อนบางคนไม่อยากร่วมทีมกับเด็กที่ความสามารถอ่อน นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร

9) นักเรียนถูกครูจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความสามารถอ่อน และต้องมีการลงทีมเพื่อแข่งขันในห้องเรียนในสัปดาห์หน้า นักเรียนจะทำอย่างไร (การสังเกตตนเอง)

1. นักเรียนเล่นไปตามสามารถของตนเองเพราะถือว่าทักษะของตนเองนั้นก็ไม่ได้แย่
2. นักเรียนแข่งไปตามความสามารถของตนเอง เพราะถือว่าได้คะแนนเท่ากันทั้งทีม
3. นักเรียนบอกเพื่อนร่วมทีมว่าจะไม่ขอลงแข่งขัน เพราะความสามารถของตนเองนั้นไม่เพียงพอ
4. นักเรียนไปขอให้เพื่อนที่มีทักษะและความสามารถดีกว่านักเรียนมาสอน เพราะพัฒนาศักยภาพในตนเองเพื่อช่วยเหลือทีมให้มากขึ้น

10) นักเรียนคือหนึ่งในนักเรียนที่ครูจัดว่าอยู่ในกลุ่มเด็กที่มีทักษะความสามารถดี นักเรียนได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้าทีม A นักเรียนจะมีวิธีช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร (การตัดสินตนเอง)

1. นักเรียนให้เพื่อนที่มีทักษะดีลงเล่นมากกว่านักเรียนที่มีความสามารถอ่อน
2. นักเรียนให้ผู้เล่นที่มีความสามารถอ่อนเป็นกองเชียร์เท่านั้น พร้อมทั้งให้เหตุผลว่ากลัวทีมแพ้
3. นักเรียนเลือกแต่คนที่มีความสามารถและทักษะที่ดีเพื่อลงแข่งขันเท่านั้น เพราะกลัวทีมแพ้
4. นักเรียนให้เพื่อนในกลุ่มที่มีความสามารถเก่งไปสอนทักษะเพิ่มเติมให้แก่เพื่อนที่มีความสามารถอ่อน

11) นักเรียนได้ถูกกำหนดจากครูผู้สอนให้อยู่ในกลุ่มที่มีทักษะดี แต่สมาชิกในทีมของนักเรียนมีทักษะไม่ดี และยังเล่นกีฬาชนิดนั้นไม่คล่องแคล่วทำให้ทีมของนักเรียนเสียแต้มบ่อยครั้ง นักเรียนจะแสดงออกต่อเพื่อนคนนั้นอย่างไร (การตอบสนองต่อตนเอง)

1. ให้กำลังใจเพื่อนและบอกให้พยายามเล่นต่อไป
2. ตะโกนด่าเพื่อนด้วยถ้อยคำรุนแรงจนจบการแข่งขัน
3. วิ่งไปบอกครูขอเปลี่ยนตัวเพื่อนออกจากการแข่งขัน เพราะช่วยทีมไม่ได้
4. วิ่งเข้าไปตั้งใจทำฟาวล์ต่อฝ่ายตรงข้ามเพื่อทำให้ฝ่ายของเราได้เปรียบมากขึ้น

12) ข้อใดคือความก้าวร้าวทางกายต่อเพื่อนที่ไม่เหมาะสม (พฤติกรรมก้าวร้าวประเภทใด)

1. แพรวาข่มขู่เพื่อนเพราะอยากได้ของเล่นที่เพื่อนนำมาอวดที่โรงเรียน
2. แพรวพลอยตั้งใจขัดคำสั่งหัวหน้าห้องขณะประชุม
3. แพรวมุกนำของเพื่อนไปซ่อนโดยที่ไม่ให้เพื่อนรู้และทำหาย
4. แพรวพราวตั้งใจพูดเยาะเย้ยล้อเลียนเพื่อนที่มีปมด้อย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สถานการณ์ที่ 4 นักเรียนทำการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน แต่นักเรียนคิดว่ากรรมการหรือครูผู้ตัดสินท่านนั้นตัดสินด้วยลำเอียง และความไม่ยุติธรรม นักเรียนจะมีวิธีการจัดการตนเองและแก้ปัญหาอย่างไร

13) หากนักเรียนเห็นว่าครูหรือกรรมการท่านนั้นตัดสินไม่ถูกต้อง นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาแบบใด (การสังเกตตนเอง)

1. นักเรียนเดินไปถามด้วยอารมณ์ไม่พอใจเพื่อตั้งใจให้ครูหรือกรรมการท่านนั้นกดดันในการตัดสิน
2. นักเรียนควบคุมพฤติกรรมการเล่นของตนเอง ตั้งใจเล่นเพื่อไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดมากยิ่งขึ้น
3. นักเรียนตั้งใจให้เพื่อนและกองเชียร์ตะโกนประท้วงให้กับคำตัดสินที่ไม่ถูกต้องในครั้งนั้น
4. นักเรียนขว้างขวดน้ำแสดงออกการไม่พอใจต่อคำตัดสินของครูหรือกรรมการท่านนั้น

14) นักเรียนเห็นว่าการตัดสินไม่เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ นักเรียนจะมีวิธีสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีมอย่างไร (การตัดสินตนเอง)

1. บอกเพื่อนร่วมทีมให้อดทนเพื่อรอจบเกมจะได้แก้แค้นทีเดียว
2. นักเรียนบอกให้กำลังใจกันภายในทีมและเล่นตามสิ่งที่เราฝึกซ้อมกันมา
3. นักเรียนจะแสดงท่าทางประชดประชันกับการตัดสินของครูหรือกรรมการท่านนั้น
4. หลังจบเกมนักเรียนไม่ทำความเคารพครูหรือกรรมการท่านนั้น

15) นักเรียนถูกครูหรือกรรมการท่านนั้นตัดสินว่าทำฟาล์วโดยที่นักเรียนนั้นมั่นใจว่าตนเองนั้นไม่ได้ทำอย่างที่ได้รับคำตัดสิน นักเรียนจะแสดงปฏิกิริยาอย่างไร (การตอบสนองต่อตนเอง)

1. นักเรียนจะตะโกนด่ากรรมการท่านั้น หาว่าไม่มีความยุติธรรม
2. นักเรียนจะแสดงท่าทางที่ไม่พอใจและประชดประชันครูและกรรมการท่านนั้น
3. นักเรียนจะแสดงให้เห็นว่าตนเองไม่ได้มีพฤติกรรมเช่นนั้น โดยการตั้งใจเล่นมากขึ้นไปอีก
4. นักเรียนจะเดินออกจากสนามทันทีและไม่สนใจที่จะฟังคำตัดสินของกรรมการ

16) ข้อใดคือการก้าวร้าวทางวาจาต่อครูที่ไม่เหมาะสม (พฤติกรรมก้าวร้าวประเภทใด)

1. วิลาวรรณไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของครูประจำวิชา
2. วิชิตล้อเลียนท่าทางของครูขณะสอน
3. วิภาทุบโต๊ะเพราะไม่พอใจที่ครูพูดสั่ง
4. วินัยตั้งใจพูดประชดเพราะครูทำโทษตนเองและเพื่อน

ภาคผนวก ค

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ค-1 ผลการตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ค-2 ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ค-1 ผลการตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1. กระชับความสัมพันธ์	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
2. ฉลากตรงข้าม	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม								0.92	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 3

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
3. เห็นแกะไหม	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 4

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
4. แย่งหาง	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 5

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
5. วิ่งสามขา	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม								0.92	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 6

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
6. แข่งเรือคน	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	0	4.00	1.00	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 7

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
7. ขี่ม้าตาบอด	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 8

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
8. ชิงธง	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 9

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
9. ลูกชิ้นเด้งได้	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม								0.84	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 10

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
10. ถล่มบ่อน้ำมัน	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 11

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
11. ดอจบอล	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 12

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
12. ชิงตัวประกัน	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 13

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
13. เสือกินวัว	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม								1.00	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมที่ 14

แผนการจัดกิจกรรม	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
14. เก้าอี้ดนตรี	1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์มีความครอบคลุมกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	3. ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	5. การประเมินผลมีความสอดคล้องกับการประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมก้าวร้าว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม								0.96	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางรวมค่า IOC ในการตรวจความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ 1-14

ที่	ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้	ค่า IOC	แปลผล
1	กระชับความสัมพันธ์	1.00	ใช้ได้
2	ฉลากตรงข้าม	0.92	ใช้ได้
3	เห็นแกะไหม	0.96	ใช้ได้
4	แย่งหาง	1.00	ใช้ได้
5	วิ่งสามขา	0.92	ใช้ได้
6	แข่งเรือคน	0.96	ใช้ได้
7	ขี่ม้าตาบอด	0.96	ใช้ได้
8	ชิงธง	1.00	ใช้ได้
9	ลูกชิ้นเด้งได้	0.84	ใช้ได้
10	ถล่มบ่อน้ำมัน	0.96	ใช้ได้
11	ดอจบอล	0.96	ใช้ได้
12	ชิงตัวประกัน	0.96	ใช้ได้
13	เสือกินวัว	1.00	ใช้ได้
14	เก้าอี้ดนตรี	0.96	ใช้ได้
		0.95	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ค-2 ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์

ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ค่าตาราง IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของ

แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

สถานการณ์ที่	ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	2	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	3	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	4	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
2	5	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	6	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	7	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	8	1	0	1	1	0	3.00	0.60	ใช้ได้
3	9	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
	10	1	0	1	0	1	3.00	0.60	ใช้ได้
	11	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	12	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
4	13	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	14	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
	15	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
	16	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม								0.86	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	วันวิสา ป้อมประสิทธิ์
วัน เดือน ปี เกิด	24 พฤษภาคม 2537
สถานที่เกิด	ฉะเชิงเทรา
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรี สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY