



ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

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

นางสาว วันวิสา ป้อมประสิทธิ์ *

Miss Wanwisa Pomparsit

รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์ **

Bancha Chalaphirom, Asst. Prof., Ph.D.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ทิงศภทิพย์ ***

Suthana Tingsabhat, Asst. Prof., Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านมหาเจริญ จำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คนที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเอง เครื่องมือในวิจัยได้แก่ 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเอง จำนวน 14 แผน 2. แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ จำนวน 16 ข้อ ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบสถิติค่าที ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.72 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.40 คะแนน แปลผลได้ว่านักเรียนมีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับดี

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 8.84 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 9.26 คะแนน ซึ่งแปลผลได้ว่านักเรียนมีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง

*นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**Graduate Student of Health and Physical Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Email Address: pomparsitw@gmail.com

***อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**Lecturer of Health and Physical Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University

***อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

***Lecturer of Health and Physical Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Email Address: suthana.t@chula.ac.th

ISSN 1905-4491

Abstract

The purpose of this study were to study the effects of using physical education activities based on self-regulation approach to reduce aggressive behaviors of lower secondary school students. The sample was 50 secondary school students at Bantungmahacharoen School. This sample was divided into 2 groups, with 25 students in the experimental group who received the physical education activities based on self-regulation approach to reduce aggressive behavior for 8 weeks, 3 days a week, 50 minuite a day, and 25 students in the control group who did not received the physical education activities based on self-regulation. Compare the difference of score and the data were than analyzed by calculating means, standard deviations and t-test, using statistically significant difference at .05 levels.

The research findings were as follows: 1) The mean score of aggressive behaviors of students in the experimental group after receiving physical education activities according to the self-regulation to reduce aggressive behavior The aggressive behavior was significantly lower than before the experiment at the level of .05. Prior to the experiment, the mean score was 7.72 points. After the experiment, the mean score was 12.40. Aggressive behavior is at a good level.

2) The mean score of aggressive behavior of students in the control group After the non-physical education activities organized according to the self-regulation concept were not significantly different from before the experiment at the level of 0.5, before the experiment, the mean score was 8.84. Equal to 9.26 points, which translates to a moderate level of aggressive behavior.

คำสำคัญ: กิจกรรมพลศึกษา / แนวคิดการกำกับตนเอง / พฤติกรรมก้าวร้าว

Keyword: PHYSICAL ACTIVITIES / SELF-REGULATION / AGGRESSIVE BEHAVIORS

บทนำ

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่อการสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชนไทย ปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนที่พบคือ วัยรุ่นไทยติดเกมและมีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวนมากขึ้นและทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่เด็กวัยรุ่นเข้าถึงได้ง่าย ปัญหาความก้าวร้าวในประเทศไทยนั้นมามีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยในปัจจุบันนี้ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวนี้นับวันยิ่งทวีคูณความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเห็นได้ตามหน้าข่าว หนังสือพิมพ์ ทางโทรทัศน์และสื่อสังคมต่าง ๆ พบว่าวัยรุ่นและเยาวชนไทยในปัจจุบันมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่รุนแรง เช่น กลุ่มที่ทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างนักศึกษาต่างสถาบัน การทำร้ายร่างกายกันไปจนถึงการฆ่ากันในบางกรณี เป็นต้น

สอดคล้องกับสถิติของกรมสุขภาพจิตได้เผยถึงปัญหาเด็กรังแกกันในโรงเรียนของไทยนั้นติดอันดับ 2 ของโลกที่สังคมนั้นควรใส่ใจเร่งแก้ปัญหา จากสถิติของประเทศไทยนั้นสูงถึงร้อยละ 40 พบถึงปีละประมาณ 6 แสนคน มีการรังแกกันผ่านสื่อออนไลน์ เพราะปัญหานี้สามารถส่งผลกระทบได้ในระยะยาว เป็นการปลูกฝังความรุนแรง การทำร้ายกัน เด็กที่เป็นผู้กระทำอาจเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาหรืออันตรายได้ในอนาคต (ศิริไชย หงส์สงวนศรี, 2557)

จากการสำรวจของสวนดุสิตโพล เรื่อง การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นไทยในหัวข้อสาเหตุของ “การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นไทย ณ วันนี้” อันดับ 1 อารมณ์ร้อน ขาดสติ คึกคะนอง ร้อยละ 81.52 อันดับ 2 พ่อแม่ไม่ดูแลเอาใจใส่ ขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี ร้อยละ 76.61 อันดับที่ 3 มีหลายคดีที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดพฤติกรรม

เลียนแบบร้อยละ 76.68 อันดับที่ 4 กฎหมายไม่เด็ดขาด บทลงโทษไม่รุนแรง ไม่เกรงกลัวกฎหมาย ร้อยละ 66.06 และอันดับที่ 5 สื่อนำเสนอสิ่งยั่วยุ เข้าถึงได้ง่าย ร้อยละ 56.60

ผลสำรวจในหัวข้อ พฤติกรรมของวัยรุ่นไทย ณ วันที่ที่น่าเป็นห่วงมากที่สุด พบว่า อันดับ 1 ใช้ความรุนแรง พฤติกรรมก้าวร้าว ร้อยละ 76.47 อันดับที่ 2 ติดการพนัน ติดเกมส์ ยาเสพติด ร้อยละ 64.44 อันดับที่ 3 ติดสื่อโซเชียล ไลฟ์เฟซบุ๊ก ไปเปลือย ร้อยละ 55.94 อันดับที่ 4 หึงหวง ชู้สาว มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ร้อยละ 50.37 และอันดับที่ 5 คบเพื่อนไม่ดี ไม่สนใจการเรียน ร้อยละ 49.71 พร้อมทั้งยังนำเสนอถึงแนวทางแก้ไขโดยให้สถานศึกษา โรงเรียนควรปลูกฝังจิตสำนึก เน้นคุณธรรมจริยธรรม และปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนต้องมีสติ อดทน ควบคุมอารมณ์ให้ได้มากขึ้น

จากผลสำรวจดังกล่าวเห็นได้ชัดว่า ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ผลจากการกระทำดังกล่าวทำให้เกิดการบาดเจ็บ ทรัพย์สินเสียหาย สูญเสียนาคตทางการศึกษา หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต อีกทั้งการสะสมพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่วัยเด็กย่อมส่งผลต่อการมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้นในวัยผู้ใหญ่ จึงเป็นผลให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะบุคคลทางการศึกษาสมควรที่จะหามาตรการป้องกัน แก้ไขและส่งเสริมการแสดงออกพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนวัยรุ่นอย่างเร่งด่วน (สวนดุสิตโพล, 2560)

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการแสดงออกทางการกระทำทางกายหรือทางวาจา โดยมีเจตนาทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน หรือได้รับบาดเจ็บทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อความรุ่มรวยให้กับสังคมโดยมีเจตนามุ่งทำร้ายให้ผู้อื่นได้รับอันตราย ความโกรธ ความเครียด และความรู้สึกไม่พอใจต่าง ๆ ให้เกิดความเสียหาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เป็นพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บได้รับความเสียหายทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงพฤติกรรมทำลายสิ่งของ เช่น การใช้กำลังต่อสู้รวมไปถึงการใช้วัตถุหรือสิ่งของในการทำร้ายร่างกาย 2) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เป็นการใช้วาจาที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความอับอายหรือไม่พอใจ และได้รับความเสียหายทางด้านจิตใจ เช่น การโต้เถียง การประชดประชัน การข่มขู่ เยาะเย้ย ส่วนสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นเกิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเป็นส่วนใหญ่

พฤติกรรมก้าวร้าวถือเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่สามารถแสดงออกมาได้ง่ายขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มาถูกกระตุ้น อาจเกิดมาจากความคับข้องใจภายในจิตใจของตนเอง และสามารถเรียนรู้ความก้าวร้าวโดยตรงได้จากการให้รางวัลหรือการถูกลงโทษจากพ่อแม่ การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวจึงเป็นเหตุการณ์ต่อเนื่องในลักษณะเหตุผลว่า เหตุการณ์หนึ่งอาจส่งผลให้เกิดอีกพฤติกรรมต่อมา (Freud, 1959)

แนวความคิดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ประสบความสำเร็จนั้นมีจุดมุ่งหมายในหลาย ๆ ด้านแต่สิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามช่วงวัยของวัยรุ่น จากการศึกษาของ Schunk and Zimmerman (1994) พบว่า แนวความคิดกำกับตนเอง (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) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้ว่ามีย่อะไรเกิดขึ้นกับตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เพราะการกำกับตนเองได้สำเร็จนั้น ส่วนหนึ่งได้มาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอและความแม่นยำของการสังเกต การสังเกตตนเองจึงสามารถช่วยให้วินิจฉัยเงื่อนไขในการแสดงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดี 2) การตัดสินตนเอง (Self-Judgment) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมาย การตัดสินใจนั้นจะขึ้นอยู่กับชนิดของ

มาตรฐานของเป้าหมายที่ตั้งใจจะทำให้บรรลุจุดประสงค์ และ 3) การตอบสนองต่อตนเอง (Self-Reaction) เป็นกระบวนการขึ้นอยู่กับมาตรฐานการตัดสินของแต่ละคนขึ้นกับผลที่จะได้รับ ซึ่งมีหน้าที่ในการตอบสนองผลของการประเมินพฤติกรรมตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เช่น ถ้าตนเองบรรลุมาตรฐานที่ตั้งไว้ บุคคลสามารถตอบสนองโดยการให้รางวัลแก่ตนเอง นอกจากนี้ การตอบสนองต่อตนเองอาจเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัด

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ธันยพร มหาติลกรัตน์ (2557) เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ดาริกา บิลโส๊ะ (2557) เรื่องผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีกำกับตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา กษมล ธนะวงษ์ (2557) เรื่องผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนครินทรวิทยาสังเกตสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เกศริน วงษ์มัน (2553) และทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) ยังได้เสนอเพิ่มเติมว่า ควรนำการใช้แนวคิดการกำกับตนเองมาใช้กับตัวแปรอื่น ๆ เช่น ตัวแปรที่สามารถวิเคราะห์ปัญหา หรือความสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้มากขึ้น

สอดคล้องกับผู้วิจัยที่นำตัวแปรการลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นปัญหาอันดับต้น ๆ ของวัยรุ่นมาใช้ในงานวิจัยได้เสนอว่า ในการทำวิจัยครั้งต่อไปนั้นควรนำแนวคิดดังกล่าวมาศึกษาในเชิงลึกยิ่งขึ้นเพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงในเชิงลึกมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการทำแบบประเมินความก้าวร้าวตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเพื่อให้ได้มาจากการประเมินตามสภาพจริงหลากหลายวิธีที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาโดยตรงจากบุคคลที่เผชิญกับปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรง เช่น ผู้ปกครอง ครู และเพื่อน เป็นต้น ยกตัวอย่างแบบประเมินตามสภาพจริงแบ่งออกได้เป็น แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินพฤติกรรมของตนเอง

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการส่งเสริมให้เด็กนั้นได้ทำกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง และจะสามารถช่วยให้เด็กได้รู้จักเรียนรู้ตนเองผ่านการจัดทำโปรแกรมกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อป้องกันปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นได้ การจัดกิจกรรมทางพลศึกษานั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ลดลง (เกศริน วงษ์มัน, 2553) ด้วยสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบปกติหรือแบบเดิม ๆ นั้นอาจจะไม่เพียงพอหรือเท่าทันต่อสถานการณ์ในปัจจุบันที่เกิดขึ้น

ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการกำกับตนเองนั้นมาประยุกต์ใช้เพื่อการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งแนวคิดการกำกับตนเองนั้น ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) 2) กระบวนการตัดสินใจ (Self-Judgment) 3) การบวนการตอบสนองต่อตนเอง (Self-Reaction) โดยให้นำแนวคิดการกำกับตนเองที่นิยมใช้กันในการเปลี่ยนแปลงสุขภาพแต่ยังไม่มีนำมาใช้ผ่านโปรแกรมกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น ประกอบไปด้วยแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาหลากหลายกิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดของพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเยาวชนที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง หากได้มีการจัดกิจกรรมให้สมบูรณ์แล้วจะทำให้เยาวชนเหล่านี้ซึ่งเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการได้รู้สังเกตตนเอง การตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ทั้งการกระทำและความคิด

การตอบสนองต่อตนเองประกอบไปด้วย 5 ประเภท ดังนี้ 1) กิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขัน 2) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 3) กิจกรรมเกมและการละเล่นพื้นบ้าน 4) กิจกรรมกีฬาประเภททีม 5) กิจกรรมนันทนาการ ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์ถึงแผนกิจกรรมพลศึกษาที่สอดคล้องเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว สรุปได้ว่า กิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขันสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวเพราะเป็นการให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน พักผ่อนหย่อน

ใจ เสริมสร้างประสบการณ์ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และการมีส่วนร่วมได้อีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ถือเป็นกิจกรรมที่ฝึกการอยู่ร่วมกันของผู้ร่วมกิจกรรม และเป็นกิจกรรมที่ต้องควบคุมการแสดงออกทางวาจา ผู้เล่นจะเกิดความตระหนักรู้ในการแสดงกิริยาการไหว้จากหรือคำที่ไม่สุภาพขณะทำกิจกรรม สามารถเสริมสร้างประสบการณ์ในการฝึกอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างดี

กิจกรรมเกมและการละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าแก่เด็ก เนื่องจากสามารถสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดี รู้จักเหตุผล รู้จักการแบ่งปัน รู้จักการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น กิจกรรมกีฬาประเภททีมจะช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม ความสามัคคี มนุษย์สัมพันธ์ การรวมกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ กิจกรรมนันทนาการ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยไม่ได้มุ่งผลสัมฤทธิ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นได้ว่าแต่ละประเภทของกิจกรรมพลศึกษาดังกล่าว กิจกรรมพลศึกษาแต่ละประเภทยุทธศาสตร์นั้นจะทำให้เด็กได้พัฒนาทักษะได้หลายด้าน เช่น ทักษะทางด้านร่างกาย ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดที่มีเหตุผล ปลุกฝังการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

จึงเห็นได้ว่ากิจกรรมพลศึกษานั้นก่อให้เกิดประโยชน์มากมายหลายด้าน และจากสถิติสภาพปัญหาของพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนับเป็นปัญหาสำคัญที่มีแนวโน้มเกิดขึ้นสูงในปัจจุบัน จึงถือเป็นสิ่งสำคัญที่โรงเรียนควรจะต้องให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติพฤติกรรมก้าวร้าว และฝึกให้นักเรียนแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาแต่ละสถานการณ์ การฝึกและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การนำกิจกรรมทางพลศึกษาที่จะสามารถช่วยเหลือนักเรียนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม ตลอดจนเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยตามแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้การจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลาง ปีการศึกษา 2561 ภาคปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) เป็นเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอน ผู้วิจัยได้เลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purpose Selection)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.95
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ ผลการพิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.86 และผลการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงแบบสอดคล้องเท่ากับ 0.83

การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ การใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

(1) ศึกษารูปแบบการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(2) วิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาที่ส่งเสริมการลดพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 30 กิจกรรม ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษา แบ่งออกมาได้ 5 ประเภท ได้แก่ 1) กีฬาเพื่อการแข่งขัน 2) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 3) กิจกรรมเกมและการละเล่น 4) กีฬาประเภททีม 5) กิจกรรมนันทนาการ มีคุณค่าสอดคล้องกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว

(3) ดำเนินการสร้างแผนการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวประกอบ 14 กิจกรรม โดยพัฒนามาจาก (จักรี อย่าเสียสัจย์, 2556; ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล, 2554; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527) โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่ประกอบไปด้วยกระบวนการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1. การสังเกตตนเอง 2. การประเมินตนเอง 3. การตอบสนองต่อตนเอง เวลาในการดำเนินกิจกรรม 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ วันละ 50 นาที

(4) นำแผนการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

(5) นำแผนการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมในแผนการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ผลการพิจารณาค่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95

(6) แก้ไขปรับปรุงแผนการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้มีความสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

(7) นำแผนการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นเวลา 1 สัปดาห์ในโรงเรียนที่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม นำมาปรับปรุงให้สมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริง

การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การดำเนินการก่อนการทดลองการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1.1) ผู้วิจัยทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ก่อนการทดลอง

1.2) นำผลทดสอบพฤติกรรมก้าวร้าวของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความก้าวร้าวแตกต่างกันหรือไม่

2) การดำเนินการทดลองการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยดำเนินการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที

3) การดำเนินการหลังการทดลอง

ทดสอบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลอง (Post-Test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวฉบับเดียวกันกับแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว หลังจากการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลวิจัยได้ดังนี้

1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.72 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.40 คะแนน แปลผลได้ว่านักเรียนมีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับดี

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 8.84 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 9.26 คะแนน ซึ่งแปลผลได้ว่านักเรียนมีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเอง พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม คือก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 7.72 คะแนน หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 12.40 คะแนน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นต่อไปนี้

1.1 การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมทางกายหลากหลายประเภทที่ประกอบไปด้วย การเล่นกีฬา กิจกรรมเกมการละเล่น กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น กิจกรรมพลศึกษานั้นล้วนมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ มีแนวทางสอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) กล่าวไว้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาทุก ๆ ด้านทั้ง 5 ด้าน ประกอบไปด้วย 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย ให้ผู้เรียนมีร่างกายที่แข็งแรงมีสุขภาพอนามัยที่ดี 2) ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการเล่นกีฬาที่จำเป็น 3) ด้านความรู้ความเข้าใจ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นเบื้องต้นง่าย ๆ 4) ด้านคุณธรรม มีน้ำใจนักกีฬา มีคุณธรรม 5) ด้านเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ เต็มเพชร สุขคณาภิบาล (2551) ได้กล่าวว่า พลศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ช่วยปลูกฝังให้น้ำใจนักกีฬา คือการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลและมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ฝึกให้ผู้เรียนได้แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า รวมไปถึงการคิดวางแผนหรือพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของตนเองและได้ฝึกประสบการณ์การเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม สอดคล้องกับ ศิวณัฐ เลื่อยิ้ม (2560) ได้กล่าวว่า พลศึกษา คือการใช้กิจกรรมกีฬา เกม การออกกำลังกายเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มความสามารถตามศักยภาพที่มี เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนนั้นมีพัฒนาการที่สมวัยทั้ง 5 ด้าน ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาถึงและวิเคราะห์กิจกรรมทางพลศึกษาที่ให้คุณค่าในการส่งเสริมการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมกับการทำกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งประกอบไปด้วย

(1) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แย่งหาง เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดพัฒนาการทางด้านการควบคุมตนเองทั้งทางร่างกายและวาจา ในการทำกิจกรรมนี้น้อย่อมเกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้นว่าใครจะสามารถนำผ้าเช็ดหน้าของฝ่ายตรงข้ามมาเป็นของตนเองได้ จะช่วยเหลือทีมและจะมีวิธีการป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้โดนแย่งผ้าเช็ดหน้า เป็นการท้าทายทั้งความสามารถในการควบคุมร่างกาย และการควบคุมตนเองด้านอารมณ์ การเปล่งวาจาเมื่อเกิดอาการไม่พอใจหากตนเองโดนแย่งผ้าเช็ดหน้า อารมณ์และการแสดงออกทางร่างกายจะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ของการเล่นบ้าง จะส่งผลทำให้ผู้เล่นเกิดการยั้งคิดและมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น หากเป็นฝ่ายที่ชนะก็ไม่แสดงอารมณ์มากจนเกินไป แสดงออกถึงการเรียนรู้ถึงการเป็นบุคคลที่มีน้ำใจนักกีฬา ส่งเสริมให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปด้วยความสนุกสนาน

(2) กิจกรรมนันทนาการเสียกินวัว เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่จะต้องแข่งขันกันระหว่างทีมสองทีมในการทำกิจกรรมนั้นจะต้องมีสมาธิและตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ผู้เล่นทุกคนมีผลส่งผลให้ทีมแพ้หรือชนะได้อย่างเท่าเทียมกัน จึงจะส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ของตัวผู้เล่นเอง ขณะทำกิจกรรมอาจจะเกิดอาการประหม่ากลัว ตื่นเต้น หรืออาการลังเล การคิดทบทวนหรือซึ่งใจ ผู้เล่นจึงจะต้องมีการควบคุมอารมณ์ของตนให้ปกติเพื่อให้ทีมของตนเองชนะ และรวมถึงการควบคุมตนเองทางด้านการแสดงออกทางร่างกายเนื่องจากขณะการทำกิจกรรมนั้นอาจจะเกิดการปะทะกันระหว่างผู้เล่นไม่ว่าจะเป็นทีมเดียวกันหรือต่างฝ่ายกัน ผู้เล่นจึงควรระมัดระวังการแสดงออกทางร่างกายของตนเองขณะทำกิจกรรม กิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลทำให้พฤติกรรมทางการควบคุมตนเองทางร่างกาย วาจาและอารมณ์ของตนดีขึ้น

(3) กิจกรรมเกมหรือกิจกรรมการละเล่นชิงธง เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่จะต้องมีการแสดงออกทางร่างกายและวาจา ในการทำกิจกรรมจะนักเรียนจะเกิดการปะทะ ดึง กระทบกัน อาจจะทำให้เกิดทั้งความสนุกสนาน ความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น แต่ผู้เล่นนั้นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองในด้านต่าง ๆ ไว้ไม่ว่าจะอารมณ์ในทางที่ดีหากชนะก็จะไม่เยาะเย้ยฝ่ายที่แพ้ หรืออารมณ์ในทางที่ไม่ดีก็ต้องรู้จักเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นไปให้ได้ กิจกรรมดังกล่าวจึงจะส่งผลให้ผู้เล่นเกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์มากยิ่งขึ้น

1.2 พฤติกรรมความก้าวร้าวที่ผู้วิจัยมุ่งหวังให้ผู้เรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นผ่านการทำกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองนั้น จะเกิดขึ้นจากการที่ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางพลศึกษา ผู้เล่นจะเกิดการเรียนรู้จากเกมที่ช่วยสร้างคุณค่า และสร้างเจตคติที่ดีขึ้นผ่านการทำกิจกรรมพลศึกษาจะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว ได้สอดคล้องกับ ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล (2554) ได้กล่าวว่า การใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์นั้นจะเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการเรียนรู้ผ่านการเล่นเกมที่ช่วยสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จะช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกายและทางวาจา ซึ่งกิจกรรมทางพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถควบคุมการจัดการตนเอง การสังเกตหรือประเมินตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการ ผ่านกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้ (1) การสังเกตตนเอง (2) การตัดสินใจตนเอง (3) การตอบสนองต่อตนเอง สอดคล้องกับ จักรี ออย่าเสียสัตย์ (2556) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการประเมินตนเองในการใช้กิจกรรมการละเล่นเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวว่า กิจกรรมประเมินตนเองนั้นถือว่าเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ระบายถึงสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และให้นักเรียนประเมินความก้าวร้าวของตนเอง เพื่อให้ทั้งผู้วิจัยและตนเองได้ทราบถึงสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว จึงส่งผลให้ผู้เรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองในกลุ่มทดลองมีการแสดงออกถึงความก้าวร้าวน้อยลง ทั้งทางร่างกาย และทางวาจาที่น้อยลง มีการพูดคำหยาบกับเพื่อนน้อยลง ล้อชื่อพ่อแม่ของเพื่อนน้อยลง และส่วนใหญ่สามารถควบคุมอารมณ์พฤติกรรมก้าวร้าวได้ดีขึ้น

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากแบบประเมินตามสภาพจริงเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวหลังเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเอง และนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.40 คะแนน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.26 คะแนน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นต่อไปนี้

2.1 กิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาที่ส่งผลต่อการลดของพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อจะนำไปจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ได้ดังนี้ 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 13 กิจกรรม ได้แก่ 1. กิจกรรมฉลากตรงข้าม 2. กิจกรรมเห็นแก่ใหม่ 3. กิจกรรมแย่งหาง 4. กิจกรรมวิ่งสามขา 5. กิจกรรมแข่งเรือคน 6. กิจกรรมขี่ม้าตาบอด 7. กิจกรรมชิงธง 8. กิจกรรมลูกขึ้นเต่งได้ 9. กิจกรรมถล่มบ่อน้ำมัน 10. กิจกรรมตอบบอล 11. กิจกรรมชิงตัวประกัน 12. กิจกรรมเสือกินวัว 13. กิจกรรมเก้าอี้ดนตรี หลังการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยได้สรุปผลที่ได้รับหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเอง ทำให้นักเรียนได้ตระหนักถึงคุณค่าของการทำกิจกรรมพลศึกษา สร้างเจตคติที่ดีต่อการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมพลศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวทางในการควบคุมและจัดการพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้ดีขึ้น และควบคุมการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองลดลงและมีความเข้าใจถึงวิธีการแสดงออกในการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

2.2 พฤติกรรมความก้าวร้าวที่ผู้วิจัยมีความต้องการให้ผู้เรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นผ่านการทำกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเองนั้นเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการกำกับตนเอง ที่ผู้เรียนนั้นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการ ผ่านกระบวนการกำกับตนเองที่ประกอบไปด้วยกระบวนการทั้ง 3 วิธี ดังนี้ 1) การสังเกตตนเอง ผู้เรียนนั้นต้องสังเกตตนเองว่าตนเองนั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือการแสดงออกต่อตนเองต่อเพื่อนหรือครูเป็นอย่างไร เป้าหมายที่ตนเองต้องการคืออะไร เช่น ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น เป็นต้น 2) การตัดสินใจตนเอง ผู้เรียนนั้นจะต้องสามารถตัดสินใจตนเองได้ว่าตนเองนั้นเลือกวิธีการแสดงพฤติกรรมทั้งทางร่างกายและวาจานั้นเหมาะสมมากน้อยเพียงใด 3) การตอบสนองต่อตนเอง ผู้เรียนนั้นจะต้องประเมินตนเองได้ว่าทั้งการสังเกตตนเอง และการตัดสินใจตนเองนั้นสามารถส่งผลทำให้ผู้เรียนนั้นมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นตามที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ ครอบคลุมดังตัวอย่างเช่น การในแสดงออกทางพฤติกรรม ผู้เรียนมีการแสดงออกอย่างไร ลักษณะที่แสดงออก ระยะเวลาที่แสดงพฤติกรรม ปัญหาที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว รวมไปถึงวิธีการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการขอความร่วมมือระหว่างครูและผู้ปกครอง เพื่อป้องกันปัญหาการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องการจัดกิจกรรมพลศึกษาตอนแนวความคิดการกำกับตนเองกับระดับชั้นอื่น เช่นระดับประถมศึกษาตอนปลาย หรือ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กษมล ธนะวงศ์. (2557). ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 9(2), 1-15. สืบค้นจาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/OJED/article/view/20306>
- เกศริน วงษ์มัน. (2553). ผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนครินทรวิโรฒ พระปรีดิธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์ (สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- จักรี ออย่าเสียสัตย์. (2556). ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2554). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). สืบค้นจาก https://cuir.car.chula.ac.th/dspace/bitstream/123456789/24186/1/chatpan_du.pdf
- ดาร์ิกา บิลีเส้า. (2557). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและการกำกับตนเองเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยในการเดินทางของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/43147>
- เต็มเพชร สุขคนภิบาล. (2551). พลศึกษากับการพัฒนาคน (กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ). *วารสารวิชาการศาสตร์ประยุกต์*, 1(1), 55-57.
- ทิพย์วัลย์ สุทิน. (2539). การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุชฎบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). สืบค้นจาก <http://www.thaithesis.org/detail.php?id=1082538000236>
- ธัญพร มหาติลกรัตน์. (2557) ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/46139>
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527) *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศิริไชย หงส์สงวนศรี. (2557). ความรุนแรงในเด็กแก้ที่ความคาดหวังพ่อแม่. *วารสารสารพินิจ*, 12(3), 21-22
- ศิวณัฐ เล่อยิ้ม. (2560) ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดของธอร์นไดค์ที่มีต่อความมีระเบียบวินัยของนักเรียน ประถมศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/59859>
- สวนดุสิตโพล. (2560, 12 มีนาคม). *การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นไทย ณ วันนี้*. สืบค้นจาก https://suandusitpoll.dusit.ac.th/UPLOAD_FILES/POLL/2560/PS-2560-1489280045.pdf

ภาษาอังกฤษ

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