



ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของ
นักเรียนประถมศึกษา*

EFFECTS OF A HEALTH PROMOTION PROGRAM BY USING THAI FOLK GAMES TO REDUCE
AGGRESSIVE BEHAVIORS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

นายจักรี ออย่าเสียดัย**

Chakree Yasiersat

รศ.ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์***

Assoc.Prof. Jintana Sarayuthpituk, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนพญาไท จำนวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.84 และแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.99 มีความเที่ยง เท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพลดลงต่ำกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาได้

* ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิตจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: Yasiersat@gmail.com

*** อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: Jintana.s@chula.ac.th

ISSN 1905-4491

Abstract

The purposes of this study were to study the effects of a health promotion program by using Thai folk games to reduce the aggressive behaviors of elementary school students. The sample was 50 elementary school students at Phyathai School. This sample was divided into 2 groups, with 25 students in the experimental group who received the health promotion program by using Thai folk games for 8 weeks, 3 days a week, 1 hour a day, and 25 students in the control group who did not receive the health promotion program. The research instruments were composed of the health promotion program using Thai folk games to reduce aggressive behaviors had an IOC of 0.84, while the aggressive behaviors test had an IOC of 0.99, with a reliability of 0.93. The data were then 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 scores of aggressive behaviors of the experimental group of students after receiving the health promotion program were significantly lower than before, at .05 levels. 2) The mean scores of aggressive behaviors of the experimental group students after receiving the health promotion program were significantly lower than that of the control group students, at .05 levels. The research findings suggest that a health promotion program using Thai folk games effectively reduces the aggressive behavior of elementary school students.

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ / เกมการเล่นพื้นบ้านไทย / พฤติกรรมก้าวร้าว

KEYWORDS: HEALTH PROMOTION PROGRAM/ THAI FOLK GAME/ AGGRESSIVE BEHAVIORS

บทนำ

ปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว สืบเนื่องมาจากความพยายามในการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าในด้านเทคโนโลยีต่างๆ ให้ทัดเทียมกับนานาประเทศในแถบตะวันตก ก่อให้เกิดการหลั่งไหลของวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาสู่ประเทศอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและพฤติกรรมของเด็กไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมความก้าวร้าวของเด็กวัยเรียนซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ เนื่องจากเด็กจะเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวก่อน โดยเฉพาะครอบครัว โรงเรียนและสิ่งแวดล้อมอื่นๆรอบตัว ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของพฤติกรรม ตั้งแต่ความนุ่มนวลอ่อนโยน จนถึงความก้าวร้าว พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาทางจิตใจหรืออารมณ์ ตัวอย่างปัญหาทางจิตใจที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เช่น ปัญหาสมาธิสั้น กรมสุขภาพจิตระบุว่าเด็กที่มีสมาธิสั้นมีโอกาสพัฒนาไปสู่การมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้โดยเฉพาะเมื่อมีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป พบว่ามีแนวโน้มที่จะเกรง ต่อต้านสังคมมากกว่าเด็กปกติ 3.5-4 เท่า สอดคล้องกับผลการวิจัยของเด็กในสถานพินิจ พบว่า มีเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นถึงร้อยละ 28 และพบว่า เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นดังกล่าวมีภาวะเกรง มีพฤติกรรมการเล่นที่รุนแรง ขาดการยั้งคิด ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือบาดเจ็บ และก้าวร้าวมากถึงร้อยละ 82 ส่วนตัวอย่างปัญหาทางด้านอารมณ์ที่อาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เช่น ปัญหาซึมเศร้า จากการศึกษา พบว่า อาการซึมเศร้าในเด็กอาจไม่ได้แสดงออกมาในลักษณะเศร้าหดหู่ หรือเก็บตัว แต่อาจแสดงออกมาในลักษณะหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย และระบายอารมณ์อย่างรุนแรง ส่งผลกระทบต่อผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน (ผู้จัดการออนไลน์, 2556)

จากการสำรวจของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์เรื่อง พฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีอายุ 10-24 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 2,511 คน พบว่า เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 91.1 ติดตามข่าวสารเป็นประจำผ่านสื่อโทรทัศน์ รองลงมาคือร้อยละ 54.4 ติดตามผ่านทางหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 54.2 ติดตามผ่านทางอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 32.4 ติดตามผ่านทางวิทยุ เป็นต้น และ

เมื่อถามถึงรายการโทรทัศน์ที่ติดตาม พบว่า เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 60.8 พบเห็นภาพการใช้อาวุธ เช่น ปืน มีด ทำร้ายกัน รองลงมาคือ ร้อยละ 57.5 พบเห็นภาพการต่อสู้ทำร้ายร่างกายกัน ร้อยละ 51.4 พบเห็นภาพของสงครามและการฆาตกรรม ร้อยละ 49.3 พบเห็นภาพการคุกคามทางเพศ ร้อยละ 46.5 พบเห็นพฤติกรรมการพุดจาหยาบคาย ด่าทอ โต้เถียงกัน และร้อยละ 39.3 พบเห็นภาพการทะเลาะวิวาทของคนในครอบครัว นอกจากนี้ ยังพบว่าพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชนดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ผลจากการกระทำดังกล่าวทำให้เกิดการบาดเจ็บ ทรัพย์สินเสียหาย สูญเสียนาคตทางการศึกษา หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต อีกทั้งการส่งเสริมพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงตั้งแต่วัยเด็กย่อมส่งผลต่อการมีพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงมากขึ้นในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะบุคลากรทางการศึกษาสมควรหามาตรการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับเด็กวัยเรียนอย่างเร่งด่วน (มติชนออนไลน์, 2552; สำนักวิจัยเอแบคโพลล์, 2553)

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นในรูปของการกระทำอย่างทันที โดยมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ 1) พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการใช้อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟันหรือใช้อวัยวะทางกายร่วมกับอาวุธ เช่น มีด ไม้ ปืน เพื่อทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด 2) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เป็นการสนองตอบต่อสิ่งที่มากระตุ้นโดยใช้ถ้อยคำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด จำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การปฏิเสธ มักจะแสดงท่าทางประกอบด้วย ได้แก่ การหลบหน้า การแสดงท่าทางรังเกียจ การไม่ยอมเข้ากลุ่ม ส่วนคำพูดที่ใช้ในการปฏิเสธ ได้แก่ การพูดตรงๆหรือการพูดให้ร้าย ร่วมกับการแสดงอารมณ์เพื่อทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น การบังคับ เป็นการพูดเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการโดยทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดหรือไม่พอใจ

ส่วนสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวนี้มีแนวคิดที่เกี่ยวข้องอธิบายไว้ ดังนี้ 1) มนุษย์มีสัญชาตญาณสองชนิดในตนเองมาตั้งแต่เกิด ได้แก่ 1.1) สัญชาตญาณแห่งชีวิตซึ่งเป็นสัญชาตญาณที่ต้องการมีชีวิตอยู่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์แสดงความรักและกามารมณ์ออกมา 1.2) สัญชาตญาณแห่งความตายเป็นสัญชาตญาณที่คนเราต้องการจะตายซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวต่อตนเอง พลังพฤติกรรมก้าวร้าวของคนเราจะสั่งสมและต้องถูกปลดปล่อยออกมาไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง สังคมจึงต้องทำหน้าที่ในการสร้างแนวทางให้คนได้ระบายพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาเป็นสิ่งที่ยอมรับกันได้ จะเห็นได้ว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะก้าวร้าวมาตั้งแต่เกิดและพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ ซึ่งเป็นความต้องการของมนุษย์โดยธรรมชาติ พฤติกรรมก้าวร้าวจัดเป็นพฤติกรรมประเภทเดียวกับพฤติกรรมความต้องการทางเพศ คือ ต้องมีการระบายออกไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม ซึ่งการระบายออกนี้อาจเป็นไปในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้ เช่น การแข่งขันทางด้านกีฬา หรือในทางที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น การทำร้ายร่างกาย 2) มนุษย์มีความคับข้องใจ หมายถึง สภาวะที่บุคคลถูกขัดขวางไม่ให้ทำหรือไม่ให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่ต้องการหรือไม่ได้ในสิ่งที่พึงประสงค์ 3) มนุษย์มีการเรียนรู้ทางสังคม เชื่อกันว่าพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยเฉพาะการเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมจากพ่อแม่ ในกระบวนการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมของพ่อแม่จะขัดขวางมิให้เด็กไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เด็กก็จะเกิดความคับข้องใจและได้ตอบสนองความคับข้องใจอย่างรุนแรง และหากเด็กได้รับการลงโทษ เด็กก็จะเห็นตัวแบบที่ก้าวร้าว พบว่าการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยเด็กมักเกิดจากแรงจูงใจและการเรียนรู้ในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ส่วนการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นมักเกิดจากสังคมนอกบ้าน เช่น กลุ่มเพื่อน เป็นต้น (Berkowitz, 1962; Donald, 1991; Larsen & Buss, 2005; ทิพย์วัลย์ สุทิน, 2539)

เมื่อวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาในระดับประถมศึกษา พบว่า มีสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับการเรียนการสอนเรื่องอารมณ์และ

ความเครียดในสาระที่ 4 เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและป้องกันโรคในระดับประถมศึกษา อย่างไรก็ตาม หากจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นคงไม่สามารถดำเนินการได้ด้วยการจัดการเรียนรู้เพียง 1-2 คาบในเวลาเรียนตามปกติ แนวคิดการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวเข้าร่วมกิจกรรมนอกเวลาเรียน จะเป็นการเสริมความรู้ เจตคติ และฝึกปฏิบัติในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวให้นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้ จึงนับเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ (หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551, 2551)

แนวความคิดจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา ให้ประสบความสำเร็จนั้นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ การเจริญเติบโตและการพัฒนาตามช่วงวัยของนักเรียนประถมศึกษาและแนวคิดที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ จากการศึกษาพบว่า นักเรียนประถมศึกษาเป็นช่วงวัยที่ชอบการเล่นและมีพัฒนาการการเรียนรู้ผ่านการเล่น ดังนั้น แนวคิดการใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยจึงเป็นแนวคิดที่เหมาะสมที่นำมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การเล่นเกมพื้นบ้านไทยให้คุณค่าแก่ผู้เล่นใน 5 ด้าน ดังต่อไปนี้ 1) ด้านร่างกาย การเล่นเกมช่วยให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นการออกกำลังกายมากขึ้น ส่งเสริมให้ร่างกายของผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความทนทาน การทรงตัว และช่วยพัฒนาการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ 2) ด้านจิตใจการเล่นช่วยเสริมสร้างให้เกิดการพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจไปในทางที่ดี มีความสมดุลกับความพอใจ ความต้องการของตนเองและส่วนรวมช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจที่แจ่มใส ร่าเริง พัฒนาความกล้าหาญ ความเชื่อมั่น ความมุมานะ พยายามฝึกให้เป็นผู้ที่มีความอดทนและเสริมสร้างให้เป็นผู้มีกำลังใจดี 3) ด้านอารมณ์ การเล่นเกมช่วยเสริมสร้างให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกความอดกลั้น การเก็บความรู้สึก การยั้งคิด ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ความพึงพอใจ และได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ 4) ด้านสติปัญญา การเล่นเกมช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ความคิด การสังเกต การวินิจฉัยปัญหา การแก้ปัญหา ฝึกการตัดสินใจที่ดี ส่งเสริมให้ได้มีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ 5) ด้านสังคม การเล่นเกมช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกัน ส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักการประสานงานกับผู้อื่น รู้จักการเคารพในสิทธิและความสามารถของผู้อื่น ฝึกการเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกา รู้จักเสียสละและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสามัคคีกันในทุกขณะ รู้จักการปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตาม สร้างเสริมให้มีความสนใจนักกีฬา และฝึกการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (จิรกรรมศิริประเสริฐ, 2555)

การเล่นเกมพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าแก่เด็ก เนื่องจากสามารถสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดี รู้จักเหตุผล รู้จักการแบ่งปัน รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีมนุษยสัมพันธ์ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี อีกทั้งการเล่นเกมพื้นบ้านยังสามารถทำให้เด็กได้ฝึกทักษะหลายด้าน ได้แก่ ทักษะการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการใช้ภาษา ทักษะการแก้ปัญหา เป็นต้น จะเห็นได้ว่า กิจกรรมการเล่นเกมพื้นบ้านของไทยนั้นก่อให้เกิดประโยชน์มากมายหลายด้าน นอกจากนี้ การปลูกฝังให้เด็กไทยได้รับการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายผ่านกิจกรรมการเล่นเกมพื้นบ้านของไทยจึงเป็นการสืบทอดความเป็นไทยตามวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ เมื่อวิเคราะห์คุณค่าของการเล่นเกมพื้นบ้านไทยที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนั้น พบว่า การเล่นเกมพื้นบ้านไทยสามารถส่งผลต่อเด็กได้ ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย การเล่นเกมพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิด ความอ่อนตัว ความแม่นยำ การทรงตัวที่ดี การประสานงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ความแข็งแรง

พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบหายใจ 2) ด้านจิตใจ การเล่นเกมพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิดความร่าเริง แจ่มใส เชื่อมมั่นในตนเอง กล้าทำสิ่งที่เหมาะสม อดทนต่อสภาพกดดัน มุมานะในการปฏิบัติภารกิจ และมีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีความสุข 3) ด้านอารมณ์ การเล่นเกมพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด รู้จักยั้งคิด มีความอดกลั้น รู้จักเก็บความรู้สึก และมีความมั่นคงทางอารมณ์ 4) ด้านสติปัญญา การเล่นเกมพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิดการฝึกฝนให้ผู้เล่นเกมรู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักแยกแยะ ความแตกต่าง มีเหตุผล รู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสม รู้จักการแก้ปัญหาให้เกิดประโยชน์ และมีความคิดสร้างสรรค์ในทางที่ดี 5) ด้านสังคม การเล่นเกมพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิดความซื่อสัตย์ยุติธรรม ความเป็นมิตรสร้างสัมพันธ์ที่ดีงามกับบุคคลอื่น เคารพในสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา ปรับตัวให้เข้ากับส่วนรวม มีความร่วมมือร่วมใจทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี (ชัย เรื่องศิลป์, 2538; ชัชชัย โกมารทัต, 2549)

จากสภาพปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยประถมศึกษา และความสำคัญของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้ง แนวคิดของการจัดเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีคุณค่าในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยประถมศึกษา ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
3. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

สมมติฐานการวิจัย

1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา ลดลง
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลองดังนี้

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

O₁ O₃ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O₂ O₄ = ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่วัดได้หลังการทดลอง

X = โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ประชากร

ประชากร คือ นักเรียนประถมศึกษา ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนประถมศึกษาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลาง ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนพญาไท ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 25 คน โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และครู อาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

2. การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการดังนี้

- 2.1 รับสมัครนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ได้นักเรียนที่สมัครจำนวน 72 คน

- 2.2 ใช้แบบสำรวจปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนโดยครูที่เกี่ยวข้องเป็นผู้ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมของนักเรียน ผลการสำรวจได้นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวน 60 คน นำนักเรียน 60 คนนี้มาทำการทดสอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยคัดนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลาง

2.3 ได้นักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง 50 คนนำมาสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากได้นักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสำรวจปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนโดยครู และแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษารูปแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) วิเคราะห์เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมการลดพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวน 40 เกม ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวิเคราะห์คุณค่าใน 4 ตัวชี้วัด พบว่าเกม ชี้นำตาบอด แข่งเรือคน แคร่หาม งูกินหาง ช้อนมะนาว ชิงธง เตย แต้ลงรู และวิ่งสามขา มีคุณค่าสอดคล้องกับการลดพฤติกรรมก้าวร้าว

3) ดำเนินการสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวประกอบด้วยกิจกรรม 4 กิจกรรม ได้แก่ (1) รับรู้ข้อมูล (2) เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย (3) ประเมินตนเอง และ (4) ให้คำปรึกษาและเสริมแรง ใช้เวลาในการดำเนินโปรแกรม 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 60 นาที

4) นำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุศึกษา หรือ พลศึกษา หรือ สาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.84

6) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมลดก้าวร้าวให้มีความสมบูรณ์ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับประถมศึกษาเป็นเวลา 1 สัปดาห์ในโรงเรียนที่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม นำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นก่อนนำไปใช้จริง

การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การดำเนินการก่อนทดลองจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา

1.1 ผู้วิจัยทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่พัฒนาขึ้นก่อนการทดลอง

1.2 นำผลการทดสอบพฤติกรรมก้าวร้าวของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความก้าวร้าวแตกต่างกันหรือไม่

2. การดำเนินการทดลองโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

3. การดำเนินการหลังการทดลอง

ทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลอง (Post-Test) ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวฉบับเดียวกันกับแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่า (Paired Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สถิติที่ใช้

1. วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

2. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

3. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา สามารถสรุปผลวิจัยได้ ดังนี้

1. โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระดับพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองลดลงจากก่อนการทดลองจากระดับปานกลางเป็นระดับน้อย

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองเท่ากับ 66.28 คะแนน คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 58.28 คะแนน คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 58.28 คะแนน คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 66.68 คะแนน คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง คือ ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 66.28 คะแนน คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 58.28 คะแนน คือ มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย แสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาลดลง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

กิจกรรมรับรู้ข้อมูล ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ได้แก่ กิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์และทำความเข้าใจ กิจกรรมรู้จักความก้าวร้าว ผู้วิจัยให้ความรู้ในเรื่องของพฤติกรรมก้าวร้าว สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม ผู้วิจัยได้อธิบายสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว ให้นักเรียนชมสื่อวีดิทัศน์ แสดงตัวอย่างและสถานการณ์ของพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นเวลา 15 นาที ซึ่งพบว่า กิจกรรมรับรู้ข้อมูลนี้ก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะโน้มแน่วและกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้ที่ถูกต้องเอาใจใส่ในการกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการมีพฤติกรรมที่ดี สังเกตได้จากการสอบถามในขณะให้ข้อมูลในชั้นเรียน นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าการกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรมบางอย่างเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าว เมื่อผู้วิจัยให้ข้อมูลที่ถูกต้องด้านพฤติกรรมทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมที่ถูกต้อง ส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender et al. (2006) ที่กล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Perceived Benefits of Action) มี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่วนบุคคลเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดต่อการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะโน้มน้าวและกระตุ้นให้บุคคลเกิดความรับผิดชอบเอาใจใส่ในการกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

2) กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย เป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ใน 5 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสติปัญญา และทางด้านสังคม ซึ่งคุณค่าที่ได้จะแตกต่างกันไปตามลักษณะของการเล่น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เกมที่ทำให้คุณค่าส่งเสริมการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และให้นักเรียนเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทย ซึ่งประกอบไปด้วย

2.1) เกมขี่ม้าตาบอด นักเรียนเกิดพัฒนาการในด้านอารมณ์ ในการเล่นย่อมเกิดความสุขสนุกสนาน ตื่นเต้นว่าใครจะไปถึงเส้นชัยก่อนกัน หรือผู้ใดบ้างที่วิ่งออกนอกเส้นทาง ผู้ซึ่งจะบังคับม้าได้หรือไม่ เป็นการแข่งขันที่ท้าทายทั้งความสามารถทางกาย และทางสติปัญญา ซึ่งอารมณ์ของผู้แข่งขันจะหวั่นไหวไปตามสถานการณ์ของการเล่นบ้าง ซึ่งทำให้ผู้เล่นรู้จักยั้งคิด และมีความมั่นคงทางอารมณ์เพื่อมิให้เกิดผลเสียในการเล่นได้ เมื่อเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะก็ไม่แสดงออกทางอารมณ์มากเกินไป จึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนานผ่อนคลายความตึงเครียด และความมั่นคงทางอารมณ์

2.2) เกมแข่งเรือคน ในการเล่นจะมีความตื่นเต้นอยู่ตลอดเวลาทั้งฝ่ายซ่อนไม้และฝ่ายทาย ผู้เล่นทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้องกับผลได้ผลเสีย จึงทำให้เกิดอารมณ์หวั่นไหว ตื่นเต้น กลัว ประหม่า หรือลังเลใจ ชังใจ ซึ่งผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ให้ปกติ เพื่อประโยชน์ของทีมงานเอง ทำให้พฤติกรรมทางอารมณ์ของตนดีขึ้น

2.3) เกมแครงหาม การเป็นแครงหามที่มีเพื่อนนั่งบนแขน คนเป็นแครงย่อมหนัก เมื่อโยย และเจ็บบ้าง ขณะที่คนนั่งก็ต้องเสี่ยงต่อการร่วงหล่นหรือเสียหลักกระทบกระเทือนซึ่งกันละกัน ซึ่งผู้เล่นจะต้องร่วมมือกันเพื่อไปถึงเส้นชัยโดยเร็ว ลักษณะการแข่งขันจะทำให้ผู้เล่นรู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง รู้จักยั้งคิด เก็บความรู้สึก มีอารมณ์ที่มั่นคง ขณะเดียวกันการแข่งขันย่อมก่อให้เกิดความตื่นเต้น สนุกสนาน จึงช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้

2.4) เกมซ่อนมะนาว ผู้เล่นจะต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองที่เกิดจากการแพ้หรือชนะ หรือถูกออกจากการแข่งขันเมื่อทำมะนาวตก ช่วยส่งเสริมสมาธิและความมั่นคงทางอารมณ์

กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทยดังกล่าวส่งผลทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วารุณี วรรคดีเสนีย์ (2554) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรม พลศึกษาตามแนวคิดการจัดพฤติกรรมทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) กิจกรรมประเมินตนเอง

กิจกรรมประเมินตนเอง เป็นกิจกรรมที่นักเรียนจะได้บันทึกพฤติกรรมของตนเองในแต่ละสัปดาห์ว่าตนเองได้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายหรือทางวาจา มากน้อยเพียงใด โดยนักเรียนจะประเมินตนเอง สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ใช้เวลาประมาณ 15 นาที จากข้อมูลที่ได้จากการอ่านสมุดบันทึกการประเมินตนเองของนักเรียนทำให้ ผู้วิจัยได้ทราบสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และหาวิธีในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้กับนักเรียนแต่ละคนได้ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

4) กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรง

กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรง เป็นกิจกรรมที่ดำเนินควบคู่ไปกับกิจกรรมประเมินตนเอง เมื่อผู้วิจัยทราบถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนแต่ละคน ก็จะนำปัญหามาพูดคุยให้คำปรึกษาพร้อมทั้งมีการเสริมแรง เช่น คำชมเชย หรือของรางวัล โดยกำหนดว่าหากนักเรียนคนใดสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้มากที่สุดในแต่ละสัปดาห์จะได้รับของรางวัลจากผู้วิจัย ผลจากการให้คำปรึกษาและเสริมแรงนั้น พบว่านักเรียนกล้าที่จะพูดคุยกับผู้วิจัย ปรึกษาปัญหาต่างๆ พร้อมทั้งการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง โดยสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาวิณี ไชกระโทก (2551) ที่ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ ต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น นักเรียนได้สำรวจตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลอง คือ ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 66.28 คะแนน คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 58.28 คะแนน คือ มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ได้แก่ กิจกรรมผลเสียที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว กิจกรรมเหตุส่งเสริมความรุนแรง กิจกรรมปลูกนิสัยดีให้แข็งแรง กิจกรรมฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวโดยใช้การเตือนตนเอง แต่ละกิจกรรมก่อให้เกิดการรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องด้านพฤติกรรมก้าวร้าว สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และการฝึกตนเองในการควบคุมอารมณ์ ผู้วิจัยได้ให้ความรู้ด้านพฤติกรรมก้าวร้าวที่ดี และพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่ดี พร้อมทั้งยกตัวอย่าง สถานการณ์ก่อให้เกิดแรงจูงใจและกระตุ้นให้นักเรียนลดพฤติกรรมก้าวร้าว จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันหาแนวทางในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งพบว่า นักเรียนทราบถึงสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถหาแนวทางในการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pander *et al.* (2006) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัย คือ คุณลักษณะและประสบการณ์ของบุคคล บุคคลแต่ละคนมีลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ที่แตกต่างกันซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในทูลครั้งลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์จะมีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลไม่น้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเป้าหมายในขณะนั้นลักษณะส่วนบุคคลหรือพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเฉพาะบางพฤติกรรมหรือมีผลต่อกลุ่มประชากรบางกลุ่มเท่านั้น

2) กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย เป็นกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ใน 5 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสติปัญญา และทางด้านสังคม ซึ่งคุณค่าที่ได้จะมาน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของการเล่น ผู้วิจัยได้คัดเลือกเกมที่ทำให้คุณค่าทางด้านจิตใจ และทางด้านอารมณ์ ประกอบไปด้วย

2.1) เกมงูกินหาง กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทยเป็นสื่อให้นักเรียนเกิดพัฒนาการในด้านอารมณ์ การเล่นเกมจะมีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำหน้าที่ต่างๆ เช่น หัวงูหรือแมง ตัวงู หางงู เป็นต้น ซึ่งหน้าที่ต่างๆ มีความรับผิดชอบและปฏิบัติต่างกัน บางคนอาจจะรู้สึกไม่พอใจในหน้าที่เหล่านี้บ้าง หรือบางครั้งในขณะที่เล่นอาจจะเกิดการผิดพลาดกระทบกระเทือนเหยียบเท้ากันบ้าง หรือการที่แย่งกันหางได้ ผู้ที่เล่นเป็นหางงูอาจจะเกิดความไม่พอใจบ้าง เหล่านี้เป็นผลให้ผู้เล่นเกมเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่างๆ ได้ เป็นการฝึกความอดกลั้นซึ่งผู้เล่นจำเป็นต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้

2.2) เกมชิงธง นักเรียนเกิดพัฒนาการในด้านอารมณ์ การเล่นเกมในลักษณะนี้ย่อมจะมีการปะทะ กอด ปล้ำกัน ซึ่งอาจจะเกิดอารมณ์สนุกสนานควบคู่ไปกับความพอใจ ไม่พอใจได้ แต่ผู้เล่นจำเป็นจะต้องควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ไว้ เป็นการฝึกให้รู้จักเอาชนะความรู้สึกที่ไม่ดี

2.3) เกมแย่งลูก การตั้งในลักษณะตั้งกันไปมาคนละทิศทางเป็นลักษณะที่แปลกและเป็นการเล่นที่มีลักษณะซับซ้อน ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนาน แม้จะเหน็ดเหนื่อยหรือการเล่นอาจจะฝืดฝักก็ตาม แต่การเข้าร่วมในการแข่งขันย่อมได้รับความพึงพอใจ ทำให้อารมณ์แจ่มใส และส่งเสริมให้ผู้เล่นเกมควบคุมอารมณ์ของตนเอง

2.4) เกมเตย การเล่นเกมในลักษณะที่ไม่มีการปะทะย่อมก่อให้เกิดความสนุกสนานทั้งฝ่ายรับและฝ่ายรุก ทุกคนที่มีหน้าที่จะต้องกระทำ ช่วยให้มีภาระอื่นๆ ทำให้อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆ ได้

2.5) เกมวิ่งสามขา การเล่นเกมที่ต้องคู่ผูกขาติดกัน ผู้เล่นจึงต้องมีสมาธิ จึงเป็นโอกาสให้ผู้เล่นเกมแต่ละคนได้ฝึกควบคุม และแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสม รู้จักการยับยั้งอารมณ์ที่ไม่ดีได้ ทั้งนี้เพื่อก้าวขาหรือวิ่งไปให้เร็ว โดยมีเส้นชัยและชัยชนะเป็นจุดมุ่งหมายร่วมกัน

การเล่นพื้นบ้านไทยนั้นส่งเสริมให้เกิด ความพึงพอใจ การผ่อนคลายความตึงเครียด การรู้จักยั้งคิด อดกลั้น การรู้จักเก็บความรู้สึก และความมั่นคงทางอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล (2554) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 รวมทั้งสิ้น 30 คน พบว่า 1) หลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง 2) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) กิจกรรมประเมินตนเอง

กิจกรรมประเมินตนเองเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนระบายถึงสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน นักเรียนจะบันทึกแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองไม่ว่าจะเป็นการแสดงความก้าวร้าวทางกายหรือทางวาจา ลักษณะที่แสดงออกถึงความก้าวร้าว ระยะเวลาที่แสดงออก วิธีการควบคุมความก้าวร้าว โดยให้นักเรียนประเมินตนเองสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง แล้วส่งคืนผู้วิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยได้หาสาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิด

พฤติกรรมก้าวร้าว หลังจากนั้นผู้วิจัยได้หาแนวทางในการแก้ปัญหา และเสนอวิธีการจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวให้นักเรียนแต่ละคน จากการอ่านบันทึกของนักเรียนแต่ละคน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่แสดงออกถึงความก้าวร้าวทางวาจา โดยการพูดคำหยาบคาย จากการที่ให้นักเรียนประเมินตนเอง และให้นักเรียนสรุปว่าในหนึ่งสัปดาห์ นักเรียนแสดงออกถึงความก้าวร้าวกี่ครั้ง และให้นักเรียนฝึกตนเองให้แสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยลงเรื่อยๆ ซึ่งในสัปดาห์ต่อไป มา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีการแสดงออกถึงความก้าวร่วมน้อยลง พูดคำหยาบคายลดลง และสามารถฝึกควบคุมความก้าวร้าวได้ดีขึ้น

4) กิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง

กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรงจะดำเนินควบคู่กับกิจกรรมประเมินตนเอง เมื่อผู้วิจัยได้รับการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองจากกิจกรรมประเมินตนเองแล้ว ผู้วิจัยจะศึกษาและหาแนวทางแก้ไขปัญหานักเรียนแต่ละคน และนำนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมก้าวร้าวมาพูดคุยให้คำปรึกษา และสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนว่า จากกิจกรรมการรับรู้ข้อมูล กิจกรรมการเล่นเกมเล่นพื้นบ้านไทย นักเรียนสามารถใช้กิจกรรมใด เพื่อควบคุมความก้าวร้าวของตนเองได้ดีที่สุด และนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยลงมากน้อยเพียงใด พร้อมทั้งให้เสริมแรงโดยการกำหนดว่าถ้านักเรียนคนใดลดพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์ได้มากที่สุด จะได้ของรางวัลจากผู้วิจัย เป็นการเสริมแรงให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และเสริมแรงให้นักเรียนฝึกควบคุมความก้าวร้าวมากขึ้น จากการให้กิจกรรมให้คำปรึกษาและเสริมแรง พบว่า นักเรียนให้ความสนใจกับกิจกรรมนี้ ถ้าหากจะมาพูดคุยกับผู้วิจัย และปรึกษาปัญหาต่างๆ และให้ความร่วมมือกับการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาวิณี ไชระโทก (2551) ที่ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการลดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น นักเรียนได้สำรวจตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น ในขณะเดียวกันก็นำไปสู่การเรียนรู้วิธีการและเทคนิคในการจัดการกับความโกรธและปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 58.28 คะแนน คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานน้อย นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 66.68 คะแนน คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลางซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 สามารถอภิปรายผลได้ในประเด็นต่อไปนี้

1) กิจกรรมรับรู้ข้อมูล

กิจกรรมการรับรู้ข้อมูล แบ่งออกเป็น 6 กิจกรรม ได้แก่ 1. สร้างความสัมพันธ์และทำความเข้าใจ 2. รู้จักความก้าวร้าว 3. ผลเสียที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว 4. เหตุส่งเสริมความรุนแรง 5. ปลุกนิสัยดีให้แข็งแรง 6. กิจกรรมฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวโดยใช้การเตือนตนเอง หลังการทดลองกิจกรรมการรับรู้

ข้อมูล พบว่า การที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรม ทำให้นักเรียนรู้ถึงสาเหตุ และผลเสียของพฤติกรรม ก้าวร้าว ส่งผลให้นักเรียนอยากควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง

2) กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทยแบ่งออกเป็น 9 กิจกรรม ได้แก่ 1. ชีม้ตาบอด 2. แข่งเรือคน 3. แคร่หาม 4. งูกินหาง 5. ซ้อนมะนาว 6. ชิงธง 7. เตย 8. แอ้งรู 9. วังสามขา หลังการทดลอง ผู้วิจัยได้สรุปผลที่ได้รับหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย ทำให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าของเกมที่ได้เล่น พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีแนวทางในการจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้ดีขึ้น ลดจำนวนการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวลง

3) กิจกรรมประเมินตนเอง

กิจกรรมประเมินตนเองเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนระบายถึงสาเหตุของการแสดง พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน และให้นักเรียนประเมินความก้าวร้าว เพื่อให้ผู้วิจัยได้หาสาเหตุของปัญหาที่ ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว หลังจากนั้นผู้วิจัยได้หาแนวทางในการแก้ปัญหา และเสนอวิธีการจัดการกับ พฤติกรรมก้าวร้าวให้นักเรียนแต่ละคน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีการแสดงออกถึงความก้าวร้าว น้อยลง พูดคำหยาบคายน้อยลง และสามารถฝึกควบคุมความก้าวร้าวได้ดีขึ้นเรื่อยๆ

4) กิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง

กิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง ผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษาตามปัญหาของนักเรียนที่ได้บันทึกไว้ใน กิจกรรมประเมินตนเอง พร้อมทั้งสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้งในการให้คำปรึกษาและ เสริมแรง ในกรณีที่นักเรียนคนใดลดพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละสัปดาห์ได้มากที่สุด จะได้รับรางวัลจากผู้วิจัย เป็นการเสริมแรงให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และเสริมแรงให้นักเรียนฝึกควบคุม ความก้าวร้าวมากขึ้น จากการให้กิจกรรมให้คำปรึกษา และเสริมแรง พบว่า นักเรียนให้ความสนใจกับกิจกรรม นี้นี้มาก กล่าวที่จะมาพูดคุยกับผู้วิจัย และปรึกษาปัญหาต่างๆ และให้ความร่วมมือกับการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวโดย เฉพาะใน กลุ่มนักเรียนชาย หรือกลุ่มนักเรียนหญิง เนื่องจากปัญหาด้านพฤติกรรมที่แตกต่างกัน
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา โดยจำแนกตามปัจจัยใน ด้านครอบครัว
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยใช้ แนวคิด ทฤษฎีอื่นๆ เปรียบเทียบกับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จิรกรณ ศิริประเสริฐ. (2555). *เกมเบ็ดเตล็ด*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: รวมสาสน.
- ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2554). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนประถมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ซัชชัย โกมารทัต. (2549). *กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง*. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.

- ชัย เรืองศิลป์. (2538). *การละเล่นของเด็กไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ต้นอ้อ.
- ทิพย์วัลย์ สุทิน. (2539). "การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา."
- ผู้จัดการออนไลน์. (2556). *กรมสุขภาพจิตเผย เด็กสมาธิสั้นมีโอกาสพัฒนาไปสู่ความก้าวร้าว*. สืบค้นวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2556, จาก <http://manager.co.th/QOL/viewNews.aspx?NewsID=9560000026551&TabID=3&>.
- ภาวิณี ไชกระโทก. (2551). *ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อลดความโกรธแค้นพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มติชนออนไลน์. (2552). *ลูกก้าวร้าว รับมืออย่างไร*. สืบค้นวันที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2556, จาก http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1254971396&catid=02.
- วารุณี วรศักดิ์เสนีย์. (2554). *การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักวิจัยเอแบคโพลล์. (2553). *สถานการณ์การใช้ความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ.
- หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ภาษาอังกฤษ

- Berkowitz, L. (1962). *Advance in experimental social psychology*. New York: New York Academic Press.
- Donald, J. Sears. (1991). *To kill again: The motivation and development of serial murder*. Delaware: Scholarly Resources Wilmington.
- Larsen & Buss. (2005). *Emotion and personality*. Boston: McGraw-Hill.
- Pender, N. J., et al. (2006). *Health promotion in nursing practice*. (5th ed). New Jersey: Pearson Education, Inc.