

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นางสาววารุณี วรรณศักดิ์เสนีย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository(CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

DEVELOPMENT OF A MODEL FOR ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES
BASED ON THE COGNITIVE-BEHAVIOR MODIFICATION APPROACH TO DECREASE
AGGRESSIVE BEHAVIORS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Miss Varunee Vorasaksanee

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิด
การปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

นางสาววราณี วรรณดีเสณีย์

สาขาวิชา

พลศึกษา


อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์มยา


อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

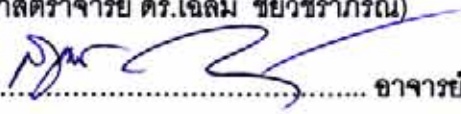
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต


..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรากรณ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์มยา)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา)


..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ขอบธรรมสกุล)

วารุณี วรศักดิ์เสณีย์: การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.

(DEVELOPMENT OF A MODEL FOR ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON THE COGNITIVE-BEHAVIOR MODIFICATION APPROACH TO DECREASE AGGRESSIVE BEHAVIORS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร.สมบุญ อินทรธัญญา, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : ผศ.ดร.ชนินทร์ชัย สันทิราภรณ์, 306 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้น โดยเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมของรูปแบบมี 3 ระยะ ได้แก่ ระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการจัดกิจกรรมพลศึกษาและฝึกปฏิบัติเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ประกอบด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี การตั้งเป้าหมาย การหยุดความคิด การคิดไปข้างหน้า การหายใจ-การนับในใจและการให้แรงเสริมทางบวก

2. ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียน พบว่า

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่าก่อนการทดลอง

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ภาควิชา.....หลักสูตรและการสอน..... ลายมือชื่อผู้วิจัย.....
สาขาวิชา.....พลศึกษา..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
ปีการศึกษา.....2544..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

50844/6627 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION APPROACH / AGGRESSIVE BEHAVIORS / LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

VARUNEE YO RASAKSANEI : DEVELOPMENT OF A MODEL FOR ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON THE COGNITIVE - BEHAVIOR MODIFICATION APPROACH TO DECREASE AGGRESSIVE BEHAVIORS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR : ASST. PROF. SOMBOON NITHOMYA, Ph.D., CO-ADVISOR : ASST. PROF. CHANINCHIA INTIRAPORN, Ph.D. 306 pp.

The purposes of the research were to develop the activity organizing model for physical education activities based on the cognitive - behavior modification approach to decrease aggressive behaviors of lower secondary school students and to study the effects of the activity organizing model by comparing aggressive behaviors between the experimental group and the control group. The research findings were as follows:

1. The activity organizing model for physical education activities based on the cognitive - behavior modification approach aimed to decrease aggressive behaviors of lower secondary school students. The activities were divided into 3 phases: baseline, treatment, and follow up. The students in the experimental group were organized by using physical education activities and using the cognitive - behavior modification approach: positive self talk, goal setting, thought stopping, think forward, and positive reinforcement.

2. The effects of the activity organizing model were implemented by the students in the experimental group of lower secondary school. There were found that:

2.1. The students in the experimental group using the activity organizing model for physical education activities based on the cognitive - behavior modification approach had aggressive behaviors mean scores after the treatment phase and follow up phase lower than baseline phase.

2.2. The students in the experimental group using the activity organizing model for physical education activities based on the cognitive - behavior modification approach had aggressive behaviors mean scores after the treatment phase and follow up phase lower than the students in the control group.

Department : Curriculum and Instruction

Field of Study : Physical Education

Academic Year : 2011.....

Student's signature

Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

Varunee

Dr. Somborn Nithomya

Chanichia Intiraporn

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี โดยได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ถมย ำ อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชรินทร์ชัย อินทิวาภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้เสียสละเวลา ให้ความช่วยเหลือและคอยให้ คำปรึกษา ให้คำแนะนำในด้านต่างๆ ทั้งในด้านการเรียนการสอนในห้องเรียน ตลอดจนช่วยแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ จนวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ ประธาน กรรมการสอบ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ขอบธรรมสกุล กรรมการสอบ ผู้ให้คำแนะนำและชี้แนะจนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร .ดวงมณี จงรักษ์ อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานี ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ สุขนันตพงศ์ อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์ รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อาจารย์เอกชัย สาโรจน์ รองผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลวัดราษฎร์นิยมธรรม จังหวัดชลบุรี อาจารย์ปรีชา มงคลทรัพย์ อาจารย์ฝ่ายปกครองโรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ จังหวัดชลบุรี ที่ให้คำปรึกษาและให้ความ เมตตาแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยได้น้อมรับข้อคิดเห็นทุกประการมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ร่วมกับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิท่านอื่นๆ

ขอกราบขอบพระคุณ นายนวุธ ภูไฟจิตรกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลบ้าน ศรีมหาธาตุ ผู้ที่สนับสนุน ข้าพเจ้าให้ได้รับการศึกษาต่อ และให้ความอนุเคราะห์ ในการอำนวยความสะดวกในช่วงของการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

ท้ายที่สุด ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวินัย วรศักดิ์เสนีย์ คุณแม่เนงเยาว์ วรศักดิ์เสนีย์ และครอบครัวที่ให้ความเอาใจใส่ คอยให้กำลังใจและให้การสนับสนุนส่งเสริม การศึกษามาโดยตลอด ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณทุกๆ ท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ไว้ในโอกาสนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฎ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฏ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	7
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	7
วิธดำเนินการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	11
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว.....	14
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา.....	35
โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา.....	47
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา.....	65

บทที่	หน้า
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	77
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	84
ประชากร.....	84
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	85
การเก็บรวบรวมข้อมูล	95
การวิเคราะห์ข้อมูล	96
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	99
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	148
รายการอ้างอิง.....	161
ภาคผนวก.....	171
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	172
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	174
ภาคผนวก ค แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรม ทางปัญญา	202
ภาคผนวก ง การพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน.....	296
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	306

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวรูปแบบต่างๆ จากการวิเคราะห์ของ Buss.....	25
2	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านอายุ เพศและระดับการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	102
3	คะแนนและค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล.....	104
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	105
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ของกลุ่มทดลองในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล..	106
6	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล.....	107
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	108
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล.....	109
9	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว จากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผล.....	110
10	ค่าเฉลี่ย ร้อยละและจำนวนช่วงเวลาในการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	113

ตารางที่		หน้า
11	ค่าเฉลี่ย ร้อยละและจำนวนช่วงเวลาในการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน กลุ่มควบคุมในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	114

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กระบวนการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว.....	23
2	แสดงความสัมพันธ์ในลักษณะเอกพันธ์.....	39
3	แสดงกระบวนการความสัมพันธ์ในลักษณะปฏิสัมพันธ์.....	40
4	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม.....	42
5	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมภายนอก (B ₂) กับพฤติกรรมภายใน (B ₁)	45
6	แสดงกระบวนการการฝึกสอนตนเอง.....	48
7	แสดงทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายของล๊อคและลาธัม (Locke and Latham, 1990)	54

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	97
2	รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	101
3	แสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกับระยะของการทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล.....	111
4	แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล.....	116
5	แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 1 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล	118
6	แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 2 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล	119
7	แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 3 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล	120
8	แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 4 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล	121
9	แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 5 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล	122
10	แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 6 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล	123
11	แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 7 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล	124

แผนภูมิที่		หน้า
34	แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของ นักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 15 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะ ติดตามผล.....	147

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสาร เศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม รวมทั้งด้าน การศึกษา บุคคล ที่อยู่ในสังคมจึงต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และ จำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ตลอดเวลาเพื่อให้สามารถอยู่รอดในสังคมได้ และสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้ อย่างมีความสุข แต่บุคคลก็ไม่สามารถสนองความต้องการของตนเองได้ทุกเรื่อง ดังนั้นเมื่อไม่ ประสบความสำเร็จดังที่หวังจึงทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งเกิดขึ้นในจิตใจ เช่น ผิดหวัง ท้อแท้ สับสน เครียด และเกิดความไม่ 'สบายใจ' ซึ่งสิ่งทีกล 'าวมาทั้งหมดนี้ล้วนเป็ 'นสาเหตุที่ทำให้ เกิด พฤติกรรมที่เหมาะสมและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมขึ้นได้ (สุพัตรา พันธูวร, 2546)

นอกจากนี้ Bandura (1977) มีความเห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์เกิดจาก การเรียนรู้ การสังเกต การเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่นและอีกส่วนหนึ่งเกิดจากการเสริมแรง ยิ่ง พฤติกรรมก้าวร้าว นั้นได้รับการเสริมแรงมากขึ้นเท่าใดก็มีความโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำมากขึ้น สำหรับนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีอยู่เป็นจำนวนมากในปัจจุบัน มักเริ่มมีพฤติกรรมที่ส่อ ว่าจะมีความก้าวร้าวมาตั้งแต่ในระดับชั้นประถมศึกษา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะภาวะการเจริญเติบโต ตามธรรมชาติบางประการที่เข้ามารบกวนพัฒนาการ ทำให้เกิดความไม่สมดุลและความยุ่งยาก ในการปรับตัว ซึ่งมักพบมากในเด็กช 'วงอายุ 9-14 ปี ในช่วงอายุดังกล่าวเป็ 'นช่วงของการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร '่างกาย อารมณ์ และความคิดต '่างๆ ซึ่งในขณะที่ พ่อแม่และสังคม คาดหมายในตัวนักเรียนมากเกินไปจน ทำให้นักเรียนปรับตัวไม่ 'ทัน และอาจก '่อให้เกิดปัญหา ทางด้านจิตใจตามมา เช่น มีความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุ ของความก้าวร้าวต่อไป สำหรับความก้าวร้าวของวัยรุ่นแต่ละคนนั้น จะมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่ ต่างกัน (สมพร สุทัศนีย์, 2531) สาเหตุหนึ่ง อาจมาจากความคับข้องใจ เนื่องจากการที่บุคคล สะสมความคับข้องใจไว้และไม่สามารถหาทางระบายออก มาได้จะเป็นแรงผลักดันให้แสดง พฤติกรรมก้าวร้าว ออกมา แต่การแสดงความก้าวร้าวจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งจะเห็นได้ว่าความก้าวร้าวของวัยรุ่นแต่ละคนมาจากสาเหตุที่ ต่างกันจึงทำให้มีการแสดงออกที่แตกต่างกัน ดังนั้นในการปลูกฝังให้แต่ละบุคคลเกิดพฤติกรรมที่ เหมาะสมนั้นควรจะเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก ในขณะที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นถือว่าเป็นวัยรุ่น

ตอนต้นที่เป็นวัยที่กำลังมีพัฒนาการในทุกๆ ด้าน และจะเจริญเติบโตเป็นเยาวชนของชาติต่อไป ในอนาคตและเป็นที่น่าทึ่งกันว่าเด็กทุกคนจะต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นเวลา 12 ปี โดยทุกวันเด็กจะต้องใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนและนอกบ้านมากกว่า 8 ชั่วโมง จึงได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมหลายด้านที่อยู่รอบตัวเขาทุกวัน ดังนั้นเด็กจึงเรียนรู้ และซึมซับตัวอย่างจากสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเขาทุกวัน (ทีศนา แชมมณี, 2547)

โรงเรียนจึงเป็นศูนย์กลางและมีอิทธิพลในการที่จะสามารถจะพัฒนาตัวเด็กและเยาวชนเอง ซึ่งเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่จะใช้เวลาในแต่ละวันเพื่อที่จะศึกษาสิ่งต่างๆ ในโรงเรียน และเยาวชนที่มาโรงเรียนต่าง ก็มีภูมิหลังที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นการอบรมเลี้ยงดู สุขภาพ ร่างกาย ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการเรียนรู้ การคิด และพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน (จามจุรี จำเมือง, 2547 อ้างถึงใน ตุลยดา วรรณนิกาสกุล, 2549) ดังนั้นโรงเรียนจึงจำเป็นต้องจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับเด็กและเยาวชนได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ ซึ่งเด็กและเยาวชนส่วนหนึ่งต้องการที่จะมีกลุ่มและสังคม เนื่องจากการเข้ากลุ่มมีความสำคัญ สำหรับเด็กและเยาวชนในวัยนี้เพราะเยาวชนต้องการที่จะมีเพื่อนเป็นกลุ่มจึงพยายามหาวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เพื่อนรับเข้ากลุ่ม แต่อย่างไรก็ตามยังมีเหตุการณ์ อื่นๆ อีกหลายเหตุการณ์ในโรงเรียนที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความขัดแย้งและความรุนแรงได้อีกเช่นกัน เช่น การใช้ความรุนแรงกับเพื่อน ในโรงเรียนหรือการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับครู เป็นต้น

จากสภาพการณ์เช่นนี้ ทำให้บุคคลต่างๆ โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังย่างก้าวเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ อยู่ในช่วง ศึกษาเล่าเรียนเกิดความรู้สึกสับสน ในเรื่องการปรับตัว มีความคับข้องใจและมีปัญหาด้านอารมณ์ (สุภาพร ภัทรโยธิน, 2541) เนื่องจากเป็นช่วง กำลังเปลี่ยนวัยและเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ และมีความอ่อนไหวจึงทำให้เกิดปัญหาได้ง่าย พัฒนาการของวัยรุ่นด้านต่างๆ ทั้งทางด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญาจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมากจนเห็นได้อย่างชัดเจน (ศรีเวื่อน แก้วกังวาล, 2545) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้จะมีผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาแก่วัยรุ่นอีกมากมายซึ่งสอดคล้องกับนภา สายธรรม (2545) ที่กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นที่ก้าวร้าวจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนด้วยการก่อเรื่องต่างๆ ตามความต้องการของตนเองโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น วัยรุ่นพวกนี้ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท มีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน รังแกเพื่อน ชอบทุบตี เตะตอย ทำทาย ทำลายสิ่งของทั้งของตัวเองและส่วนรวม พุดจาไม่สุภาพ ไม่เกรงกลัวผู้ใหญ่ อวดดี ไม่เชื่อฟัง มีนิสัยหยาบคายและชอบก่อวุ่นในชั้นเรียนขณะเรียนหนังสือ ซึ่งในปี ~ปัจจุบันครู อาจารย์ ที่ทำ

การสอนต้องคลุกคลีอยู่กับเด็กตลอดเวลา จึงพบว่านักเรียนมักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชั้นเรียนบ่อยๆ เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้นจึงมักมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนด้วยการก่อเรื่องต่างๆ มากมาย ตามความต้องการของตนเองโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น เด็กพวกนี้มัก ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท มีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน รังแกเพื่อน ชอบการทุบตี เตะต๋อย ทำทนาย จึงเป็นหน้าที่ของครูที่ต้องให้ความช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ เพราะการที่นักเรียน แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ต่างๆ ดังกล่าวจะทำให้เกิดผลเสียต่อการพัฒนาทางด้านวิชาการของนักเรียน ทำให้ การเรียนการสอนไม่สามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นจากการจัดการเรียนการสอน ดังนั้นความร่วมมือระหว่างครูกับนักเรียน นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง กล่าวคือถ้านักเรียนให้ความร่วมมือในด้านการเรียน การสอนก็จะดำเนินไปโดยราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในทางตรงข้ามถ้านักเรียนไม่ให้ความร่วมมือในการเรียนก็จะทำให้ การสอนของครูไม่ต่อเนื่องและไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและ เป็นปัญหาของนักเรียนอาจทำให้นักเรียนขาดโอกาสที่จะพัฒนาในเรื่องของการเรียนรู้ที่เหมาะสม และทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนไม่ดีเท่าที่ควร ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็น อย่างยิ่งที่ครูจะต้องหาวิธีการแก้ไขปัญหาพฤติกรรม การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน

จากผลการสำรวจปัญหาเบื้องต้นพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มักมีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวดังที่ (สมพร สุทัศนีย์, 2531) ได้กล่าวถึงอาการที่เด็กแสดงออกถึงความก้าวร้าวไว้ดังนี้ พุดจาหยาบคาย อดดี ชอบโต้แย้ง ตำหนิติเตียนและกล่าวโทษผู้อื่น รังแกผู้อื่น เช่น แย่งของจากเพื่อน ต่อสู้ ทุบตี เขกหัวเพื่อนในชั้นเรียน ก่อการทะเลาะวิวาท ขว้างปาสิ่งของทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด พุดซัดจ้วงหวะเวลาครูสอนหรือตำครูเมื่อไม่พอใจ ทำลายข้าวของ เช่น ฉีกสมุด เนื่องจากเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยที่กำลังสับสนในการปรับตัว เพราะเป็นวัยที่อย่างก้าวเข้าสู่วัยรุ่นจึงมีสภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์และอาจเป็นสาเหตุที่ผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาสังคมต่อไปจึงจำเป็น อย่างยิ่งที่ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนควรอบรมสั่งสอน แนะนำ ช่วยเหลือให้เด็กทุกคนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อเป็นการวางรากฐานที่ดีทางสังคมและอารมณ์ให้แก่เด็กนักเรียนที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่น และ พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในเด็กวัยนี้มักเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่ก่อให้เกิดความเสียหาย เป็นอันตรายต่อบุคคลและทำให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมา ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง อย่างยิ่งถ้าเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต

ในปัจจุบันมนุษย์ได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น เพราะความสุขหรือความทุกข์ของมนุษย์ขึ้นอยู่กับสุขภาพที่ดีเป็นสำคัญ หากมีสุขภาพกายดี คือ การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนและมีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว จะทำให้มีความสามารถในการปรับตัว มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไร้วัวความกังวล ไร้วัวความเครียด และไม่มีความขัดแย้งในใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ดี สามารถกระทำตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและมีสมรรถภาพในการทำงานที่ดี ดังนั้นการพัฒนาประเทศชาติจะต้องเริ่มพัฒนาที่คนเนื่องจากคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ, 2550) ที่มีจุดมุ่งหมายที่เป็นเอกภาพในการสร้างระบบสุขภาพไทยที่พึงประสงค์ และสุขภาพดีเป็นผลที่มาจากสังคมดี เพื่อมุ่งสร้างระบบสุขภาพพอเพียงเพื่อสร้างให้สุขภาพดี บริการดี สังคมดี ชีวิตมีความสุขพอเพียงและยั่งยืน ที่เชื่อมโยงกับการสร้างสังคมให้อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน ภายใต้แนวปฏิบัติปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้นการพัฒนาประชากรให้มีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงจำเป็นต้องพัฒนาการศึกษาในโรงเรียนควบคู่กันไปพร้อมกับการจัดกิจกรรมให้ ผู้เรียนได้มีกิจกรรมออกกำลังกาย มีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับการพัฒนาและรักษาสมรรถภาพทางกายและจิตใจ มุ่งให้ ผู้เรียนค้นพบความสามารถ ความถนัด และมีทักษะทางด้านกีฬาตลอดจนความสนใจของตนเอง นั่นก็คือให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งสอดคล้อง ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2548) ที่ต้องจัดการศึกษาให้ เป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นกิจกรรมพลศึกษาจึงเป็น วิชาแขนงหนึ่งที่สำคัญที่ได้ กำหนดไว้ในหลักสูตรโดยกำหนดให้ มีการจัดรายละเอียดกิจกรรมการเรียนการสอน ปรับปรุงพัฒนาโครงสร้าง เนื้อหาสาระ หลักสูตร ในส่วนพื้นฐานที่จะ ก่อให้เกิดการพัฒนา ผู้เรียนเพื่อให้ ผู้เรียนมีการพัฒนาสุขภาพกายและใจ ตลอดจนพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่เหมาะสม

กิจกรรมพลศึกษานับว่าเป็นกิจกรรมที่มีส่วนช่วยให้เกิดระเบียบและข้อบังคับของสังคมระบบประชาธิปไตยโดยใช้ กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อกลางในการพัฒนาเพราะผู้ที่เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมกับผู้อื่นก็จะทำให้เกิดความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นตามลำพัง กิจกรรมเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะทำ ให้รู้นิสัยของแต่ละคน สามารถเสริมสร้างมิตรภาพ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีความสามัคคีกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดระเบียบมากขึ้นซึ่งการที่จะส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้สังคมช่วยให้เด็กเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ได้รับการยอมรับจากสังคมเพื่อเป็นการปลูกฝัง

พฤติกรรมที่พึงปรารถนา ลดพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นต้องเลือกเทคนิควิธีที่เหมาะสมกับเด็ก ซึ่งเทคนิควิธีต่างๆ ก็เป็นส่วนหนึ่งของเทคโนโลยีที่พัฒนามาอย่างต่อเนื่อง เทคนิควิธีนั้นมีหลากหลายวิธีในการส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้สังคม เช่น การใช้เกม กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Break the Ice) กิจกรรมเกมนันทนาการ (Recreation Games) กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities) กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง (Self - Testing Activities) และกิจกรรม Walk Rally เป็นต้น การใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นเทคนิควิธีหนึ่งที่ช่วยฝึกให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ได้รับการยอมรับจากกลุ่มช่วยให้เด็กได้มีโอกาสเล่นและทำงานร่วมกันอย่างมีเป้าหมายนั้นคือ

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติบุคคลทั่วไปอาจคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตัวเองอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไรซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้การกระทำบางอย่างผิดพลาดไป

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น การที่ทำให้เด็กเข้าใจในบุคคลอื่นย่อมทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงออกมา กิจกรรมพลศึกษาจะเปิดโอกาสให้เด็กเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่างๆ ของแต่ละคนได้

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกัน เพราะการทำงานร่วมกันนั้นนอกจากจะอาศัยความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มเป็นอย่างดีก็คือ “ความร่วมมือ” ถึงแม้ว่าสมาชิกทุกคนในกลุ่มจะมีความรู้ความสามารถเป็นเลิศในด้านต่างๆ ก็ตาม แต่ถ้าขาดความร่วมมือที่ดีก็จะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

จากเหตุผลและสภาพปัญหาดังกล่าว จึงเห็นได้ว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัย การมีวินัย สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ และที่สำคัญสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีศักยภาพสูง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและนำมาใช้ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพราะการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จะทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลายด้วยการใช้เทคนิคการหยุดความคิด เทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการคิดไปข้างหน้า เทคนิคการนับในใจ และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก ตลอดจนให้นักเรียนได้เรียนรู้ทุกวิถีทางที่จะปรับพฤติกรรมตนเองด้วยการใช้เทคนิคต่างๆ โดยใช้กระบวนการที่มีเป้าหมายอย่างมีระบบ มีขั้นตอนและให้

นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองซึ่งจะเป็นประโยชน์โดยตรงและเป็นการช่วยเหลือให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมดียิ่งขึ้นต่อไป

คำถามการวิจัย

รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ควรมีรูปแบบเป็นอย่างไรและรูปแบบดังกล่าวสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานของการวิจัย

1. รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี
2. การวิจัยคั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวทางด้านร่างกายและทางด้านวาจาในแง่พฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก โดยการสังเกตพฤติกรรมเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าวที่สังเกตได้ในชั้นเรียนเท่านั้น
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ คือ รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับ
พฤติกรรมทางปัญญา

ตัวแปรตาม คือ คะแนนการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ข้อตกลงเบื้องต้น

นักเรียนดำเนินการทดลองตามขั้นตอน ด้วยความสมัครใจและตั้งใจตามรูปแบบ
ของผู้วิจัยที่ได้ออกแบบการวิจัย

ข้อจำกัดของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งด้านร่างกายและด้านวาจาในแง่
พฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอก ซึ่งไม่รวมถึงความก้าวร้าวทางความคิดต่างๆ โดยการสังเกต
พฤติกรรมซึ่งรวบรวมจากการบันทึกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนและคะแนนพฤติกรรม
ก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการทดลอง ได้ศึกษารวบรวมวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล
เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และรูปแบบการจัดกิจกรรม
พลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งประกอบด้วย

- 1.1 การศึกษา ทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำจำกัดความของพฤติกรรม
ก้าวร้าวและกำหนดความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน
- 1.2 สัมภาษณ์ความคิดเห็นของครูฝ่ายปกครอง ครูที่ปรึกษา ครูประจำวิชา
และครูสายชั้นมัธยมศึกษา รวมทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเกี่ยวกับความหมายและ
ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว
- 1.3 ศึกษา วางแผนและกำหนดเทคนิควิธีการที่จะปรับพฤติกรรมใน
โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียน
- 1.4 สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
- 1.5 ทำการทดลองนำร่อง

ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากโรงเรียนเทศบาลวัดราชบูรณนิยมนธรรม
อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี เพื่อทำการทดลอง ดังนี้

1.5.1 สํารวจความเหมาะสมของอุปกรณ์ที่ใช้ ซึ่งได้แก่ แบบ
สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

1.5.2 เพื่อฝึกผู้สังเกตให้สามารถสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้น
เรียนให้มีความสอดคล้องกันระหว่างผู้สังเกต และสามารถคำนวณค่าความสอดคล้องระหว่างผู้
สังเกตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.5.3 ทำการทดลองนำร่องโดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา
ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาขึ้น เพื่อทดสอบความราบรื่นในการทดลอง
จริงและนำข้อมูลมาเตรียมป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากการทดลอง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการทดลอง

การวิจัยนี้ดำเนินการโดยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาหลังเลิกเรียน
3 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เป็นเวลา 14 สัปดาห์

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการทดลองวิธีสลับกลับ (Reversal Design)
ซึ่งวิธีการสลับกลับ (Operant Design) ทำโดยสลับเงื่อนไขควบคุม ระยะเส้นฐาน และระยะ
ทดลอง กลับไปมาในผู้รับการทดลองคนเดียวกัน ถ้าเงื่อนไขการทดลองเป็นสาเหตุการเปลี่ยน
แปลงพฤติกรรมของผู้รับการทดลอง ความถี่ของพฤติกรรมจะต้องเปลี่ยนแปลงตามเงื่อนไขที่สลับ
กลับไปด้วย และจะมีการนำเอาพฤติกรรมระยะติดตามผลมาใช้ด้วย ซึ่งการดำเนินการวิจัยใน
ครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน (Baseline Phase) ระยะทดลอง (Treatment
Phase) และระยะติดตามผล (Follow Up Phase) ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะเส้นฐาน (Baseline Phase)

เป็นระยะที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเส้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม เป็น
เวลา 3 สัปดาห์ โดยเก็บข้อมูลพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และบันทึก
พฤติกรรมด้วยแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวแบบช่วงเวลา ของนักเรียนทั้งสองกลุ่มในสภาพการ
เรียนการสอนปกติ และเก็บข้อมูลคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการรายงานพฤติกรรมตนเอง
โดยตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยแบบสอบถามการปฏิบัติตนของนักเรียนต่อผู้อื่น ลักษณะ
เป็นข้อคำถามให้เลือกตอบ 5 ผล จำนวน 58 ข้อ เพื่อเป็นข้อมูลมาบันทึกเป็นคะแนนจากแบบ
วัดพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนเข้าสู่ระยะทดลองเพื่อศึกษาแนวโน้มพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง (Treatment Phase)

เป็นระยะที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา
ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมจะได้รับการฝึกกิจกรรม

พลศึกษาตามปกติ ซึ่งทั้งสองกลุ่มจะเข้าร่วมกิจกรรมหลังเลิกเรียนในช่วงเวลา 15.30 – 16.30 น. ทุกวันจันทร์ พุธและวันศุกร์ สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งการดำเนินการวิจัยใน ระยะทดลองของกลุ่มทดลอง ประกอบด้วย

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง การจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีการฝึกทักษะที่ประกอบด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองในทาง ที่ดี การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การคิดไปข้างหน้า การหายใจ -การนับในใจและการ เสริมแรงทางบวกเพื่อควบคุมตนเอง

ระหว่างระยะทดลองมีการดำเนินการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้น เรียนกับนักเรียนทั้งสองกลุ่ม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และระยะสิ้นสุดการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมประเมินพฤติกรรมตนเองโดยการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ระยะที่ 3 ระยะติดตามผล (Follow Up Phase)

เป็นระยะติดตามผลของการฝึกกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับ พฤติกรรมทางปัญญา ภายหลังจากยุติการฝึกเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ซึ่งในระยะติดตามผลนี้จะมีการ สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวแบบช่วงเวลาในชั้นเรียนของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม และสัปดาห์ สิ้นสุดท้ายของระยะติดตามผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินพฤติกรรมตนเองโดย การตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อติดตามความคงทนของ พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นผลมา จากการทดลอง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การปรับปรุง เปลี่ยนแปลงเค้าโครงหรือแบบแผนในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษาแบบเดิมให้เป็นไปในทิศทางที่ดี ขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่กำหนด

รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทาง ปัญญา หมายถึง แบบแผนหรือตัวอย่างที่เป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์หรือสถานการณ์ ให้กับนักเรียน โดยมุ่งเน้นให้นักเรียน เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา รวมทั้งการฝึกเทคนิคการปรับ พฤติกรรมทางปัญญาที่ประกอบด้วย เทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี เทคนิคการหยุด ความคิด เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการคิดไปข้างหน้า เทคนิคการหายใจ-การนับในใจ และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก ด้วยความสมัครใจและสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อ นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับประสบการณ์ที่ได้รับจะทำให้เกิดความรู้สึกเข้าใจหรือตระหนักที่จะ

นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์และมีผลต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตใจของนักเรียน

รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามปกติ หมายถึง แนวทาง ในการจัด กระบวนการทางพลศึกษาและกีฬา ที่มีจุดหมาย เพื่อจะส่งเสริม ให้ผู้เรียนมีพัฒนาการ ทางด้าน ร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติที่ดีไปพร้อมๆ กัน โดยใช้ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้

การปรับพฤติกรรม หมายถึง การประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้และข้อค้นพบจาก การทดลอง เพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาหรือ การเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรือกลวิธีในการสนองตอบเพื่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน ด้วยการฝึกทักษะที่ประกอบด้วยเทคนิคการพูดกับตนเอง ในทางที่ดี การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การคิดไปข้างหน้า การหายใจ -การนับในใจและ การเสริมแรงทางบวก

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนที่มีต่อ 'อครู และเพื่อนซึ่งเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย และ/หรือวาจา โดยมีเจตนาที่ มุ่งทำร้ายให้ ผู้อื่นได้รับอันตราย บาดเจ็บหรือเกิดความเสียหายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจน ทรัพย์สินต่างๆ โดยเจตนา เพื่อขจัดความคับข้องใจ ความโกรธ ความเครียดและความรู้สึกไม่ พอใจต่างๆ ทำให้เกิดความเสียหายทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ

พฤติกรรมก้าวร้าวในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเสียหายทางด้านร่างกายและจิตใจ การได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้นอาจรวมถึง การทำให้อับอายหรือการบังคับทางจิตใจ รวมถึงพฤติกรรมทำลายสิ่งของ ตัวอย่างเช่น

1.1 พฤติกรรมก้าวร้าวกับครู ได้แก่ การแสดงกิริยาล้อเลียน แสดง กิริยากระแทกกระทั้น การไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนนักเรียน ได้แก่ การใช้กำลังต่อสู้ ชกต่อย ตบตี เตะ หยิก ทุบ ดึง-กระชากเสื้อหรือกระโปรง ขัดขาให้ลึ้ม ทะเลาะวิวาท การแย่ง ซิง การทำลายสิ่งของต่างๆ เขียนคำหยาบคายหรือคำด่าทอผู้อื่นลงบนกระดานหรือบนผนัง ขีดเขียนหรือทำลายสิ่งของผู้อื่นให้เลอะเทอะหรือเสียหาย เลียนแบบท่าทางความผิดหรือความ บกพร่องของผู้อื่น บังคับผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ไม่เต็มใจ เป็นต้น

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การใช้วาจาที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความอับอายหรือไม่พอใจ และได้รับความเสียหายทางด้านจิตใจ เช่น

2.1 พฤติกรรมก้าวร้าวกับครู ได้แก่ การโต้เถียงกับครู การพูดประชดประชันเสียดสี

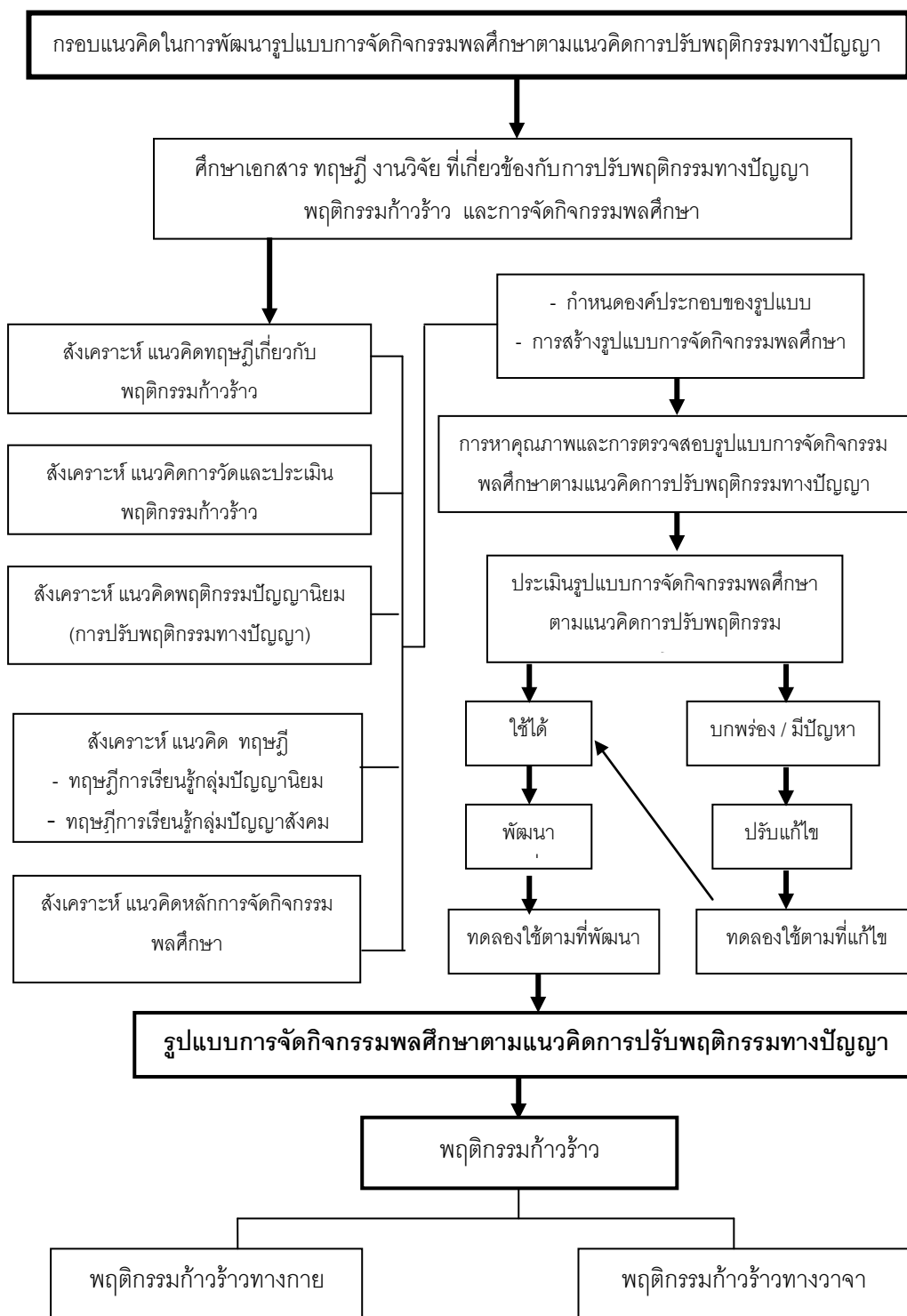
2.2 พฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนนักเรียน ได้แก่ การใช้คำพูดรุนแรงและหยาบคาย การข่มขู่เพื่อน ดุฎกดูหมิ่น เยาะเย้ย พูดจาข่มขู่เหยียดหยาม พูดจาทำทนาย ตะโกน พูดตวาด- ตะคอกใส่ผู้อื่น พูดจาประชดประชัน เป็นต้น

บทบาทสมมติ หมายถึง กระบวนการที่ใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการให้ผู้เรียนสวมบทบาทในสถานการณ์ซึ่งมีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง และแสดงออกมาตามความรู้สึกนึกคิดของตน และนำเอาการแสดงออกของผู้แสดง ทั้งทางด้านความรู้ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่สังเกตพบว่าเป็นข้อมูลในการอภิปราย เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเป็นแนวทางในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้ในการแก้ปัญหาหรือลดพฤติกรรมก้าวร้าว หรือเพิ่มพฤติกรรมด้านอื่นๆ ที่เหมาะสมให้กับนักเรียนในระดับอื่นๆ ต่อไป
3. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ผู้วิจัยศึกษา สามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้กับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎี

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้เรียบเรียงไว้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.1 ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.2 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.3 ลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.4 ประเภทพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.5 พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น
 - 1.6 แนวทางจัดการแก้ไขความก้าวร้าว
 - 1.7 การวัดความก้าวร้าว
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.1 ประวัติความเป็นมาของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
 - 2.2 ความหมายของกระบวนการทางปัญญา
 - 2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า กระบวนการทางปัญญา พฤติกรรม อารมณ์ และผลการกระทำ
 - 2.4 ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม
 - 2.5 ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญาสังคม
 - 2.6 เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
3. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
 - 3.1 การพูดกับตนเองในทางที่ดี
 - 3.2 การหยุดความคิด
 - 3.3 การตั้งเป้าหมาย
 - 3.4 การคิดไปข้างหน้า
 - 3.5 การหายใจ - การนับในใจ

- 3.6 การเสริมแรงทางบวก
- 4. แนวคิดการจัดกิจกรรมพลศึกษา
 - 4.1 ความหมายของพลศึกษา
 - 4.2 การจัดกิจกรรมพลศึกษา
- 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
 - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว

มีนักวิจัยจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายได้ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ดังนี้

บัส (Buss,1961) กล่าวว่า ความก้าวร้าว หมายถึง การตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ในรูปของการกระทำอย่างทันทีโดยมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นความก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการใช้อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟัน หรือใช้อวัยวะทางกายร่วมกับอาวุธ เช่น มีด ไม้ ปืน เป็นต้น เพื่อให้ผู้อื่นเจ็บปวด

2. ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นโดยใช้ ถ้อยคำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งจำแนกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การปฏิเสธ ในการปฏิเสธมักจะแสดงท่าทางประกอบด้วย เช่น การหลบหน้า แสดงท่าทางรังเกียจ ไม่ยอมเข้ากลุ่ม ส่วนคำพูดที่ใช้ในการปฏิเสธ ได้แก่ การพูดตรงๆ หรือการพูดให้ร้าย ร่วมกับการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น

2. การบังคับ เป็นการพูดเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ โดยทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

Baenniger (1986) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว คือ การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับอันตรายหรือได้รับความเจ็บปวด

White (1984) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว คือ การใช้กำลังข่มขู่โดยใช้อารมณ์ร่วมด้วย

เบอริโกวิทซ์ (Berkowitz, 1993) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด ซึ่งจะ ทำให้เข้าใจพฤติกรรมก้าวร้าวได้ชัดเจนขึ้น พฤติกรรมก้าวร้าว 2 ชนิดดังกล่าว คือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องหมาย (Instrumental Aggression) เป็น พฤติกรรมที่ไม่มีเจตนาร้ายที่จะให้บุคคลหรือสิ่งของเสียหาย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อผล บางอย่าง เช่น เพื่อระบายความคับข้องใจ เพื่อรางวัลหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรม ชนิดนี้จะเปลี่ยนไปตามสภาพการจัดสิ่งแวดล้อมของรางวัลและการลงโทษ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (Angry – Aggression หรือ Hostility Aggression)เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลหรือสิ่งของได้รับอันตราย หรือเสียหาย

สมพร สุทัศน์ีย์ (2531) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจหรือเจ็บปวดทางกายและ /หรือจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมที่ทำให้สิ่งของเสียหาย และเป็นพฤติกรรมที่มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งทางตรงและทางอ้อม พฤติกรรมก้าวร้าว ดังกล่าวเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจาที่มีระดับความรุนแรงต่างกันแต่ไม่ถึงขั้นผิดกฎหมาย

อัมพร โอตระกุล (2538) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมความก้าวร้าว หมายถึง การกระทำที่รุนแรงกว่าปกติมีผลทำให้ผู้อื่นหรือตนเองเจ็บปวด เกิดความเสียหายทั้ง เจตนาและไม่เจตนา การแสดงออกของความก้าวร้าวมีได้ หลายทาง คือ

1. ทางวาจา หรือคำพูด เช่นการพูดด่าว่า กรรโชก ข่มขู่
2. ทางการกระทำของร่างกาย เช่น การต่อสู้ชกต่อย การตีรันฟันแทง การข่มขืน
3. การทำให้เกิดความสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ เช่น การทำลายข้าวของให้เสียหาย ทุบให้แตก

4. การนินทาว่ำร้ายเพื่อให้เกิดความอับอาย และเสียชื่อเสียง

สุชา จันทน์เอม (2541) อธิบายว่า พฤติกรรมก้าวร้าวจัดเป็นพฤติกรรมของคน ที่ขาดความสุขอีกอย่างหนึ่ง อาจแสดงออกทางร่างกาย หรือทางวาจาก็ได้ เช่น การทำลายข้าว ของ การทำร้ายร่างกาย การดุด่า การพูดคำหยาบคาย เป็นต้น การก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ เด็กเรียนรู้จากสังคม เด็กใช้ป้องกันตัวจากการรุกรานของผู้อื่น เช่น เมื่อถูกพ่อแม่ดุเด็กมักจะ ได้เถียง เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียนเด็กมักจะชกต่อย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีวิธีเรียกร้องความสนใจ จากเพื่อนๆ อีกด้วย เพื่อให้เพื่อนๆ เกรงกลัว พฤติกรรมก้าวร้าวนี้สังคมมักจะติเตียน ทำให้ พวกก้าวร้าวมักต่อต้านสังคม

สุขุมาลัย คำหว่าน (2543) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่
 ทำความเสียหายให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นทั้งทางร่างกาย วาจา รวมถึงพฤติกรรมการทำลายสิ่งของ

สมโภชน์ เขียมสุภาษิต (2543) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรม
 ที่แสดงออกถึงการเรียนรื่องสิทธิแห่งตน โดยไม่สนใจว่าจะไปก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่นหรือไม่ การ
 แสดงออกจะมีลักษณะของการข่มขู่ บีบบังคับเรียกร้อง หรือลักษณะของการแสดงออกที่รุนแรง

สรรสุตา มีชั้นช่วง (2544) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
 ที่บุคคลแสดงออกทั้งทางคำพูดและการกระทำโดยมีจุดประสงค์ในการทำร้ายผู้อื่นหรือทำให้
 ผู้อื่นเสียหาย เป็นผลมาจากความคับข้องใจหรือต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น

สุพัตรา พันธุวร (2546) สรุปว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การแสดงออกใน
 รูปของคำพูด และการกระทำที่รุนแรง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการมุ่งทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับอันตราย
 บาดเจ็บหรือเกิดความเสียหายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจตลอดจนทรัพย์สินต่างๆ โดยเจตนา
 เพื่อขจัดความคับข้องใจ ความโกรธ ความเครียดและความรู้สึกไม่พอใจต่างๆ ที่มีต่อผู้อื่นหรือสิ่ง
 รอบตัว

ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา

พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาถือเป็นพฤติกรรมที่มีการแสดงออกที่รุนแรงกว่า ปกติ
 ทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บเสียหายทางจิตใจ ทั้งที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจให้ได้รับความเจ็บปวดทาง
 จิตใจก็ตาม ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาที่สังคมมักจะตักเตือนไม่ถึงกับขั้นดำเนินคดี ทำให้
 บุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจายังมีการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ให้เห็นทั่วไป จึงมี
 นักจิตวิทยาและบุคคลมากมายได้ให้ความหมายถึงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาไว้ดังนี้

แบนดูรา (Bandura 1976 ,อ้างถึงใน อรณลิน ไชยวสุ 2547) ให้ความหมายของ
 ความก้าวร้าวทางวาจา หมายถึงพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหายทางจิตใจ อาจทำ
 ได้โดยการดูถูก ดูหมิ่น ทำให้อับอายขายหน้า หรือการใช้อำนาจบังคับจิตใจ

ศิริวรรณ ปูนคอน (2547) ให้ความหมายของความก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง
 การกระทำโดยการแสดงออกทางวาจา น้ำเสียงและท่าที ที่ทำให้ผู้อื่นกระทบกระเทือนใจ ได้แก่
 การพูดจาหยาบคาย เกี้ยวกราด การพูดจาดูถูก การพูดประชดประชัน ต่ำ การพูดยุแหย่ การ
 พูดข่มขู่

สรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาของนักเรียนหญิง หมายถึง การแสดงออก
 ของพฤติกรรมที่ก้าวร้าวทางวาจา โดยการใช้คำพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง และเนื้อหาในการสื่อ
 ออกมากับบุคคลในครอบครัวและบุคคลรอบข้างในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยวาจาที่สื่อ

ออกมามีจุดมุ่งหมายเพื่อ ดูถูก ข่มขู่ ประชดประชัน เสียดสี เยาะเย้ย ถากถาง ประณาม เปรียบเทียบ ซึ่งอาจทำให้บุคคลที่ได้รับฟัง น้ำเสียง คำพูด เนื้อหาสาระที่แสดงออกมาทางวาจา เหล่านั้น มีความรู้สึกสะเทือนใจ น้อยใจ เสียใจ กลัว โกรธ กัดฟัน อับอาย หรือได้รับความเจ็บปวดทางจิตใจ

พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นสามารถแสดงออกได้ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะทางตรง ได้แก่ การพูดจาข่มขู่ กระทบ หรือพูดจาดูถูก รวมถึงการแสดงออกทางท่าทาง เช่น การแกว่งหมัดไปมา การมองอย่างเหยียดหยาม และการทำร้ายร่างกาย ลักษณะทางอ้อม ได้แก่ การพูดจาเสียดสี หรือการนินทาให้ร้าย ส่วนท่าทางการแสดงออกนั้นมักแสดงออก โดยบุคคลนั้นไม่สนใจในสิ่งอื่น หรือ แสดงออกต่อบุคคลอื่น หรือวัตถุสิ่งของ แทนที่จะแสดงออกต่อบุคคลเป้าหมาย

จากความหมายที่อธิบายดังที่กล่าวข้างต้นทั้งหมดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวใน ลักษณะต่างๆ ในการศึกษาครั้งนี้ได้สรุปความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรม หรือ การกระทำทางกาย และ/ หรือ วาจา โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหายและ/หรือ บาดเจ็บ ทั้ง ทางด้านร่างกายและ/หรือจิตใจ และ/หรือทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหายทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรม หรือการกระทำทางกาย โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหาย และ/หรือ บาดเจ็บ ทั้งทางด้านร่างกาย และ/หรือจิตใจ และ/หรือ ทรัพย์สินก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ได้แก่

- การทะเลาะวิวาท เช่น การต่อสู้ทำร้ายร่างกายกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เป็นต้น
- การทำร้ายร่างกาย และ/หรือจิตใจ ของตนเองและผู้อื่น เช่น ชกต่อย ตบ ตี เตะ หยิก ทูป ผลัก ข่วน กระทบ ดึง ขัดขาให้ล้ม การเลียนแบบท่าทางหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น เป็นต้น
- การทำลายทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น เช่น ขว้างปาสิ่งของ ผลักโต๊ะ เก้าอี้ ทูปโต๊ะ เตะประตู เป็นต้น

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การพูด การใช้วาจา ที่ทำให้บุคคลอื่น ได้รับความอับอายหรือไม่พึงพอใจ โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนา ก่อให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อ ผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ เช่น พูดโต้เถียงด้วยถ้อยคำหยาบคาย ด่า ตำหนิ ตีเตียน เยาะเย้ย ประชดประชันผู้อื่น ตวาด ตะคอก พูดจาข่มขู่ เหยียดหยาม เป็นต้น

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

เป็นเวลานานแล้วที่มีการโต้แย้งว่าพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ หรือเป็นสิ่งที่มนุษย์เรียนรู้จากสังคม อย่างไรก็ตามนักวิทยาศาสตร์ นักจิตวิทยาพยายามค้นหาคำตอบในหลายสาขาโดยแต่ละสาขาอาจใช้วิธีการในการศึกษาแตกต่างกันออกไป จึงเกิดแนวคิดทฤษฎีที่ความก้าวร้าวหลายทฤษฎี ผู้วิจัยได้เลือกนำมาเสนอ 3 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม

ฟรอยด์ (Freud) เห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากสัญชาตญาณแห่งการดำรงพันธ์ (Sexual Instincts) คือ เมื่อไม่ได้รับการบำบัดทางเพศแล้ว คนเราจะเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเพียงวิธีการที่ทำให้มนุษย์และสัตว์บรรลุเป้าหมาย อย่างไรก็ตามอย่างหนึ่ง ทั้งคนและสัตว์มีความก้าวร้าว คนก้าวร้าวเมื่อจำเป็น เช่น แสดงความก้าวร้าวเพื่อการมีชีวิตอยู่ เพื่อปกป้องอาหาร ที่อยู่และลูก ส่วนสัตว์จะก้าวร้าวเมื่อมีศัตรูมาเผชิญหน้า ซึ่งเป็นสัญชาตญาณแห่งการต่อสู้เท่านั้น

สรุปได้ว่า ทฤษฎีก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรมนี้ มนุษย์แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาเพื่อต้องการที่จะระบายความกดดันที่เกิดขึ้น แต่ควรเป็นไปในทางที่สังคมยอมรับและไม่เป็นที่เดือนร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

2. ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

นักจิตวิทยาที่เชื่อตามทฤษฎีนี้แบ่งออกเป็น 2 แนว คือ

2.1 สมมติฐานพฤติกรรมก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (Frustration Aggression Hypothesis) มาจากแนวคิดของดอลลาร์ด และคณะ (Dollard et al., 1939 อ้างถึงใน วงษ์เดียน สายสุวรรณ, 2546) ได้เสนอสมมติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่ว่า “สมมติฐานความคับข้องใจพฤติกรรมก้าวร้าว ” (Frustration Aggression Hypothesis) ซึ่งเชื่อว่า “การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวมักเป็นผลจากความคับข้องใจเสมอ ”และส่วนที่สองก็แปลความกันว่า “ความคับข้องใจจะก่อให้เกิดแรงผลักดัน” (Drive) ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวบางรูปแบบเสมอ

“ความคับข้องใจ” หมายถึง สภาวะที่บุคคลถูกขัดขวาง ไม่ให้ทำ ไม่ให้บรรลุผล หรือไม่ได้ในสิ่งที่ประสงค์

“แรงผลักดัน” หมายถึง พลังในร่างกายที่ผลักดันให้คนทำพฤติกรรมเฉพาะ เช่น ความหิว เกิดจากแรงผลักดันความหิว พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากแรงผลักดันพฤติกรรมก้าวร้าว

หลังจากแนวคิดนี้ได้แพร่หลายออกไปก็ได้มีการศึกษาพบว่า ความคับข้องใจ ก่อให้เกิดการกระตุ้นนำไปสู่ความก้าวร้าวในบางรูปแบบและบางระดับเสมอ ความคับข้องใจ ดังกล่าวนั้นเกิดจากสภาพที่ขัดขวางมิให้บุคคลไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ความก้าวร้าวของบุคคลที่มีสาเหตุมาจากความคับข้องใจทั้งนี้เนื่องมาจากบุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายและการที่บุคคลมีความคับข้องใจสะสมอยู่ตลอดเวลาจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความก้าวร้าวในที่สุด (คัมคาย อนุจันทร์, 2538) ความคับข้องใจสามารถทำให้เกิดความก้าวร้าวแต่ความก้าวร้าวนี้ไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาทางพฤติกรรมภายนอก บ่อยครั้งที่ถูกเก็บไว้ เมื่อรู้สึกไม่แน่ใจว่าหากแสดงความก้าวร้าวอาจจะถูกลงโทษได้ (Goldstein, 1975 อ้างถึงใน สุมิตรา นิธิสินประเสริฐ , 2540) ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นมาจากเหตุผลที่สมควรหรือเหตุผลที่ยอมรับได้ ก่อให้เกิดความก้าวร่วมน้อยกว่า ความคับข้องใจจากต้นตอที่ไร้เหตุผล(จรุงกุล นูรพวงศ์, 2533 อ้างถึงใน สุมิตรา นิธิสินประเสริฐ , 2540) จากทฤษฎีนี้สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่จะสร้าง ความคับข้องใจและความก้าวร้าว รวมทั้งพฤติกรรมที่ผิดปกติได้ ยิ่งบีบบังคับมากเท่าใดความคับข้องใจก็ยิ่งมากเท่านั้น หากไม่ได้รับการแก้ไขบุคคลที่อยู่ภายใต้สังคมและสิ่งแวดล้อมดังกล่าวก็จะมีจิตใจก้าวร้าวและมีพฤติกรรมไม่ปกติ (นพมาศ ธีรเวคิน, 2534)

2.2 ทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว (Aggression Cues Theory)

เบอร์โควิทซ์ (Berkowitz, 1993 อ้างใน ทิพย์วัลย์ สุทิน, 2539) เห็นว่า รากฐานของคนที่ก้าวร่วมนั้นเกิดจากความคับข้องใจ แต่จะแสดงความก้าวร้าวออกมามากหรือน้อยหรือไม่แสดงเลยนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่มากกระตุ้นที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว กล่าวคือ ลักษณะภายในของบุคคลกับสถานการณ์ที่มากกระตุ้นจะต้องสัมพันธ์กัน ถ้าเกิดความคับข้องใจน้อย แต่มีสถานการณ์กระตุ้นมากจะเกิดความก้าวร้าวได้ หรือถ้าเกิดความคับข้องใจมาก แต่มีสถานการณ์กระตุ้นน้อยก็อาจไม่เกิดความก้าวร้าว

สรุปได้ว่า ทฤษฎีพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมนี้ชี้ให้เห็นว่า ความคับข้องใจเป็นรากฐานที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับลักษณะภายในของบุคคล

3. ทฤษฎีพฤติกรรมความก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าพฤติกรรมก้าวร่วมนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลเรียนรู้ได้ ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเอง

Bandura (1973) เป็นผู้เสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ซึ่งนอกจากจะอธิบายพฤติกรรมทางสังคมโดยทั่วไปแล้ว ยังอธิบายพฤติกรรมก้าวร้าวของคนไว้ด้วย อธิบายว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์ และการจะพิจารณาว่าพฤติกรรมใดเป็นการก้าวร้าวหรือไม่จะต้องพิจารณาจากองค์ประกอบสองประการด้วยกัน คือ พฤติกรรมนั้นจะต้องก่อให้เกิดการบาดเจ็บกับผู้อื่น หรือก่อให้เกิดความเสียหายในสิ่งอื่น

นอกจากนี้ Bandura ยังเห็นว่าเด็กที่เติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน เช่น สภาพครอบครัว โรงเรียน หรือสังคม ต่างก็เรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นเคืองแตกต่างกันได้ ประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นเคืองเหล่านี้ ได้แก่ การถูกผู้อื่นพุดจาจากกลาง ตำว่า เยาะเย้ย การถูกขัดใจ หรือการถูกผู้อื่นทำร้ายก่อน เป็นต้น ดังนั้นการตอบสนองต่อความชื่นเคืองของเด็กก็พัฒนาขึ้นมาจากการเรียนรู้ดังกล่าว และยิ่งนานวันเข้า การเสริมแรงพฤติกรรม การลงโทษ การตอบสนองที่พ่อแม่ไม่ประสงค์จะพัฒนาเป็นแรงจูงใจให้เด็กปฏิบัติอยู่ในกรอบของพฤติกรรม แรงจูงใจนี้ เรียกว่า แรงจูงใจที่มีการเสริมแรงพื้นฐาน เมื่อเด็กเข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ครูและเพื่อนนักเรียนก็จะเป็นผู้เสริมแรงและลงโทษเด็กในลำดับถัดมา หากครูและเพื่อนนักเรียนเสริมแรงและลงโทษเด็กเช่นเดียวกับที่พ่อแม่เคยทำกับเด็กมา เด็กก็จะเรียนรู้ว่าการตอบสนองของตนต่อความชื่นเคืองใจแบบใด จะได้รับผลกระทบอย่างไร การเรียนรู้มักทำให้เด็กสามารถคาดหวังผลจากการกระทำของตนได้ เช่น หากเด็กคนอื่นมาทำให้ตนเกิดความชื่นเคืองใจ แม้เด็กตอบสนองต่อความชื่นเคืองใจโดยการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้ที่ทำให้ตนชื่นเคือง ผลกรรมที่เด็กได้รับอาจเป็นการลงโทษจากครู

ในกรณีที่เด็กมีประสบการณ์ไม่สอดคล้องกันโดยตลอด เช่น เด็กโดนเพื่อนรังแก แต่เด็กตอบสนองโดยการนิ่งเฉยและใจเย็น เด็กอาจถูกเพื่อนคนนั้นรังแกอีก จนเด็กหมดความอดกลั้นจึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโต้ตอบไปแล้วพบว่าเพื่อนเลิกรังแกตน ประสบการณ์หลังนี้หากเกิดบ่อยขึ้นเด็กก็จะเรียนรู้ที่จะคาดหวังผลที่ตามมาในสถานการณ์ที่แตกต่างกันได้ เช่น หากอยู่ต่อหน้าพ่อแม่หรือครู ซึ่งเป็นแบบอย่างและเสริมแรงการตอบสนองความชื่นเคืองใจ โดยการนิ่งเฉยและใจเย็นเด็กก็จะตอบสนองความชื่นเคืองใจในลักษณะเดียวกันกับพ่อแม่และครู แต่เมื่อเด็กไปอยู่กับเพื่อนที่รังแกตน เด็กก็จะตอบสนองต่อเพื่อนด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวอีกเพราะเด็กคาดหวังผลที่ตามมาได้ว่าการตอบสนองเช่นนั้นจะทำให้เพื่อนหยุดรังแก

แบนดูรา (Bandura, 1976 อ้างถึงใน สมพร สุทัศนีย์, 2539) ได้อธิบายความก้าวร้าวในทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ทางสังคม 3 ลักษณะ คือ

1. การเกิดความก้าวร้าว (Origin of Aggression)
2. ตัวกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว (Instigator of Aggression)
3. การเสริมแรงที่ทำให้เกิดความก้าวร้าวคงอยู่ (Reinforcement of Aggression)

1. การเกิดความก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมก้าวร้าวได้มาอย่างไรได้มาในรูปแบบใดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชื่อว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการเรียนรู้ 2 ลักษณะ คือ

1.1 การสังเกต เป็นการเรียนรู้จากตัวอย่าง โดยการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น เรียนกว่าการสังเกตตัวเอง การสังเกตแบบนี้ผู้สังเกตจะเรียนรู้กลวิธีในการแสดงพฤติกรรมในเวลาต่อมา นอกเหนือจากพฤติกรรมของตัวเองแล้ว แบบดูราเชื่อว่าการเรียนรู้จากการสังเกตต้องรวมตัวแปรกระบวนการทางปัญญาด้วย การสังเกตจึงสอนให้บุคคลคำนึงผลกระทบที่เกิดขึ้น เช่น การสังเกตแบบที่ได้รับการเสริมแรงทางสังคม (Vicarious Reinforcement) กระบวนการทางปัญญาจะทำให้บุคคลคาดหวังผลกระทบที่จะได้รับถ้าตนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นบ้าง ความคาดหวังจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญการสังเกตประกอบสิ่งต่อไปนี้เป็น

1.1.1 การสังเกตลักษณะที่สำคัญของพฤติกรรมที่ตัวเองแสดง บุคคลจะเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเขาสนใจลักษณะสำคัญของพฤติกรรมที่ตัวเองแสดง การสนใจหรือเอาใจใส่ย่อมเกิดความเด่นของตัวเอง ความแจ่มชัดของพฤติกรรม รวมทั้งลักษณะเฉพาะตัวของผู้สังเกตด้วยเช่น ความสามารถในการรับสัมผัสและการรับรู้ ตลอดจนประสบการณ์ที่ได้รับรับแรงเสริม

1.1.2 การจดจำ การจดจำที่ได้จากการสังเกตตัวเองจะทำให้ตัวเองนั้นมีอิทธิพลต่อผู้สังเกต การจดจำจะเกิดขึ้นในลักษณะของสัญลักษณ์ เช่น จินตภาพ คำพูดหรือสัญลักษณ์อย่างอื่น วิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการจดจำ คือ การฝึกหรือการทบทวนทางปัญญา

1.2 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ได้แก่ การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รางวัลเสริมแรง หรือการลงโทษ พฤติกรรมก้าวร้าวนั้นจะเกิดขึ้นอีกในโอกาสต่อไป โดยนัยนี้ พฤติกรรมก้าวร้าวจะเกิดในลักษณะพฤติกรรมที่ต้องการจะทำเองจึงจะได้รับแรงเสริมหรือแรงจูงใจ

2. ตัวกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว ได้แก่ ประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งมีดังต่อไปนี้

2.1 อิทธิพลของตัวแบบ ตัวแบบมีอิทธิพลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์ทดลอง จากการทดลองของแบบดูรา (Bandura 1973, อ้างถึงใน สุธีรา เอี่ยมสุภาษิต, 2534) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สังเกตตัวเองที่ก้าวร้าว โดยเฉพาะตัวแบบที่ได้รับการเสริมแรงจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สังเกตตัวเองไม่ก้าวร้าว

2.2 สิ่งเร้าไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การต่อสู้ การทำร้ายร่างกาย การดูถูกเหยียดหยามหรือการถอดถอนแรงเสริม สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความคับข้องใจ หรือความโกรธซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆรวมถึงพฤติกรรมก้าวร้าว

2.3 สิ่งจูงใจส่วนใหญ่ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคล เกิดจากการคาดหวังผลทางบวก ฉะนั้นตัวกระตุ้นคือแรงเสริมที่บุคคลคาดหวัง มากกว่าการกระทำให้อื่นเจ็บปวด

2.4 การควบคุมด้วยการสอน บุคคลจะถูกฝึกให้เชื่อฟังกฎและระเบียบต่างๆ ผู้ฝึกจะให้รางวัลแก่การไม่เชื่อฟัง วิธีการลงโทษที่รุนแรงย่อมทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าวได้ เพราะทำให้บุคคลข้องใจและเห็นตัวแบบที่ก้าวร้าวด้วย เพาเวอร์ (Power 1972, อ้างถึงใน สุธีรา เอี่ยมสุภาษิต, 2534) พบว่า การเห็นคนอื่นลงโทษทำให้บุคคลเพิ่มความก้าวร้าว

2.5 การควบคุมด้วยสิ่งที่เป็นมายา เป็นสิ่งเร้าภายนอกที่เกิดจากความเชื่อถือที่ผิดบางครั้งความเชื่อที่ผิดทำให้บุคคลก้าวร้าวได้

3. สิ่งที่ทำให้ความก้าวร้าวคงอยู่ ได้แก่ แรงเสริม แบนดูรา แบ่งแรงเสริมออกเป็น 3 ชนิดคือ

3.1 แรงเสริมภายนอกเมื่อบุคคลแสดงความก้าวร้าวแล้วได้รับแรงเสริม พฤติกรรมก้าวร้าวจะคงอยู่

3.2 แรงเสริมที่ได้รับจากการสังเกต บุคคลจะสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวของตัวแบบที่ได้รับรางวัลมากกว่าตัวแบบที่ไม่ได้รับรางวัล ฉะนั้นตัวแบบก้าวร้าวที่ได้รับรางวัลจะเป็นตัวแบบที่มีประสิทธิภาพ แรงเสริมที่ได้จากการสังเกตจะทำหน้าที่ให้ข้อมูลและแรงจูงใจให้บุคคลแสดงความก้าวร้าว

3.3 แรงเสริมที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ การลดค่าหรือศักดิ์ศรีของผู้อื่น เช่น การพุดนินทาหรือตำหนิผู้อื่น จะทำให้ตนเองรู้สึกมีค่ามากขึ้น รู้สึกพึงพอใจและได้ระบายความคับข้องใจ

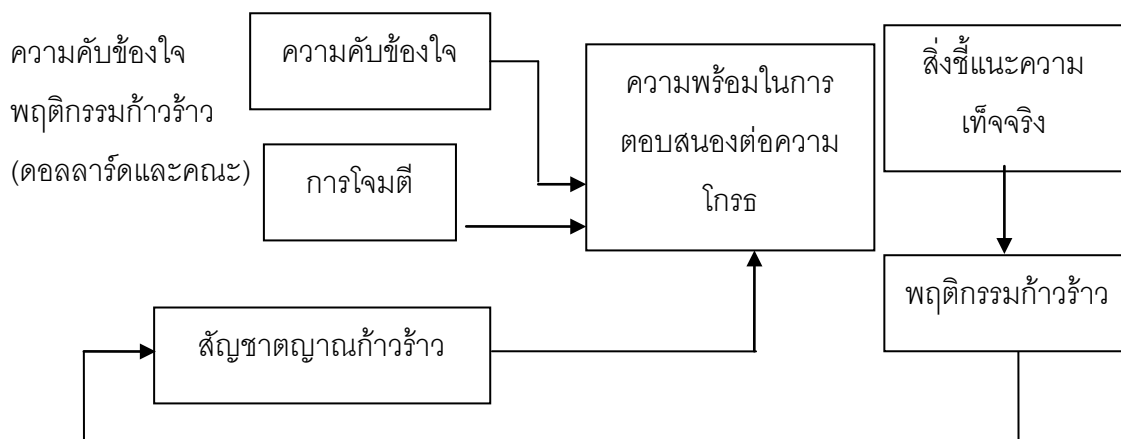
เปรียบเทียบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวทั้ง 3 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีสัญชาตญาณ แนวคิดทฤษฎีคับข้องใจ - พฤติกรรมก้าวร้าว และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม นำมาเปรียบเทียบได้ดังนี้ ซึ่งจะนำเสนอเป็นแผนภาพดังปรากฏในภาพที่ 1

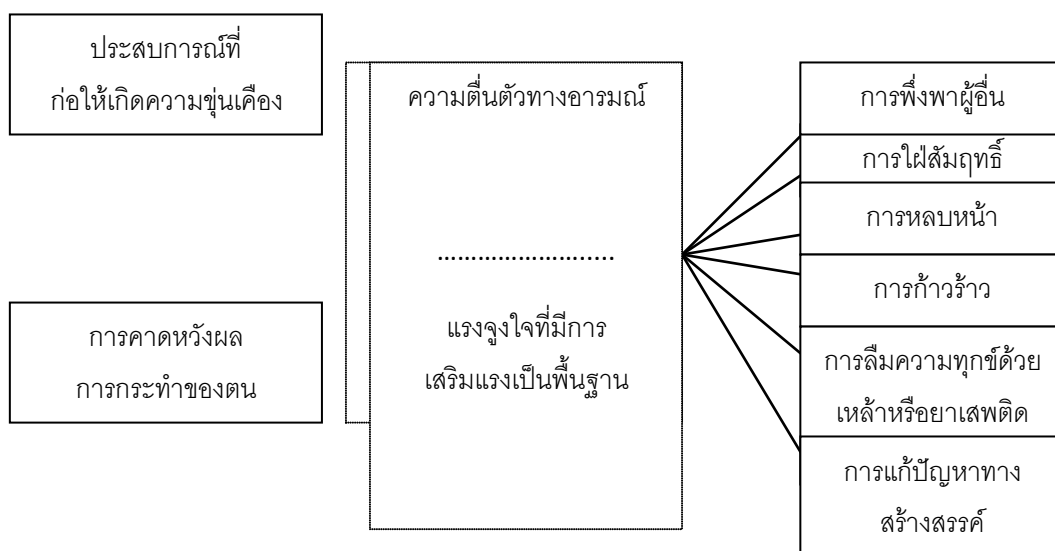
แนวคิดทฤษฎีสัญชาตญาณ



แนวคิดทฤษฎีคับข้องใจ – พฤติกรรมก้าวร้าว



แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม



ภาพที่ 1 กระบวนการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

เปรียบเทียบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว : สัจชาติญาณ แนวคิดทฤษฎีคับข้องใจ – พฤติกรรมก้าวร้าว (ดั้งเดิม) แนวคิดทฤษฎีคับข้องใจ – พฤติกรรมก้าวร้าว (เบอร์โควิทซ์) และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (ดัดแปลงจาก Bandura, 1973; Shaffer, 1974 อ้างถึงใน วีระพร อูวรรณโณ, 2529)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคมที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธทำให้เกิดการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้นจึงต้องแก้ไขปัญหาพฤติกรรมจากตัวเราเองเพื่อหลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

ลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าว

Alberti and Emmons (1978, อ้างถึงใน พรทิพย์ ทรัพย์สิน, 2542) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

(1) พฤติกรรมก้าวร้าวโดยทั่วไป หมายถึง ลักษณะที่บุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่นในทุกๆสถานการณ์อันเนื่องมาจากบุคคลเหล่านี้มีความมั่นใจในตนเองมากเกินไป จะพูดกับใครมักจะออกคำสั่งและพูดดูถูกความคิดของผู้อื่น ดังนั้นบุคคลเหล่านี้มักจะเกิดความขัดแย้งกับกลุ่มเสมอ จึงทำให้มีเพื่อนน้อยมาก และบุคคลเหล่านี้ต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่นมาก แต่เขามักจะไม่รู้จะทำอย่างไรเพื่อที่จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

(2) พฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ หมายถึง ลักษณะที่บุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่นตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและต้องการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองใหม่ตามที่ได้มีผู้อื่นเสนอแนะไว้

บัสเซ่ (Buss, 1967 อ้างถึงใน ศุภกาญจน์ รักความสุข, 2547) กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นผลตอบสนองต่อสิ่งเร้าในรูปการกระทำอย่างทันที โดยมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด เขาได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด คือ

(3) พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกโดยการใช้อวัยวะทางกาย เช่น แขน ขา ฟัน หรือใช้อวัยวะทางกายรวมกับอาวุธ เช่น มีด ปืน เพื่อให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

(4) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น โดยใช้ถ้อยคำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

นอกจากนี้ พฤติกรรมก้าวร้าวยังมีหลายลักษณะ หลายรูปแบบ และหลายด้าน ดังเช่น การวิเคราะห์ของบัสเซ่ (Buss, 1961 อ้างถึงใน ทิพย์วัลย์ สุทิน, 2539) สรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวรูปแบบต่างๆ
จากการวิเคราะห์ของ Buss

พฤติกรรม	Active		Passive	
	ทางตรง	ทางอ้อม	ทางตรง	ทางอ้อม
ทางกาย	ชกต่อย	เล่นตลกยั่วเย้า	ขวางทางเดิน	แสดงท่าที่ เฉยเมยต่อคำสั่ง
ทางวาจา	พูดดูหมิ่น	นินทา	พูดต่อว่า	พูดปฏิเสธ

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวมีลักษณะซับซ้อน คือ มีทั้ง พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ทางวาจา ที่มีลักษณะกระตือรือร้น (Active) เป็นลักษณะการกระทำ เพื่อตอบสนองต่ออินทรีย์อื่นที่มาเร้าเพื่อให้เกิดอันตราย และลักษณะยอมตาม (Passive) เป็น ลักษณะความตั้งใจที่จะทำอันตรายผู้อื่น ในความหมายของ Buss พฤติกรรมก้าวร้าวจึงมีความ รุนแรงในระดับที่ต่างกัน ส่วน Holm (1984) ได้ศึกษาถึงระดับความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าว ทางกาย พบว่า มีระดับความรุนแรงตั้งแต่น้อยที่สุดตามลำดับ ดังนี้ ผลัก ชกต่อย ขว้างสิ่งของ ใส่ผู้อื่น เตะ ตี บีบ รัดคอ ใช้มีด ใช้ปืน และผลที่เกิดจากการกระทำที่ถือว่าเล็กน้อย คือ ฟกช้ำ มีแผลเล็กน้อย มีเลือดออกเล็กน้อย แขนขาหัก ผลที่ถือว่ารุนแรง คือ ตัดแขนขาทำลายอวัยวะ ภายในจนทำหน้าที่ไม่ได้

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่าลักษณะการแสดงของพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการแสดง พฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่นโดยมีเจตนาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดทั้งทางกาย และทางวาจา

Berkowitz (1964) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่ใช้เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย (Instrumental Aggression) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ได้มีเจตนามุ่งร้ายที่จะทำให้อีกบุคคลหนึ่งได้รับบาดเจ็บหรือ สิ่งของเสียหาย แต่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งผลบางอย่าง เช่น เพื่อระบายความ คับข้องใจ เพื่อให้ได้รางวัลที่ต้องการ หรือเพื่อเรียกร้องความต้องการ พฤติกรรมก้าวร้าว ลักษณะนี้จะเปลี่ยนไปตามสภาพการณ์ที่มีการให้รางวัลและการลงโทษ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธแค้น (Angry Aggression) เป็น พฤติกรรมที่ต้องการให้อีกบุคคลหนึ่งได้รับบาดเจ็บหรือสิ่งของเสียหาย เป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตราย ต่อบุคคลและสังคม หากพฤติกรรมก้าวร้าวมีความรุนแรงและนำไปสู่การทำให้บุคคลได้รับ

บาดเจ็บหรือเสียชีวิต ไม่ว่าจะทำไปด้วยเป้าหมายใดก็ตามถือเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว

นอกจากนั้น Bandura (1977) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคล เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่นๆ ซึ่งในการพิจารณาพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น ต้องพิจารณาว่าเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะดังนี้

1. เป็นพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเสียหายทั้งทางร่างกายหรือจิตใจ และ/หรือเป็นพฤติกรรมทำลายทรัพย์สิน ซึ่งการทำให้บุคคลได้รับความเสียหายทางร่างกายนั้นทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยการที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใดๆ ที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับอันตรายหรือได้รับความเสียหาย ส่วนการทำให้บุคคลอื่นได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้น อาจทำได้โดยการดูถูก ดูหมิ่น ทำให้อับอายขายหน้าหรือการใช้อำนาจบังคับจิตใจ เป็นต้น

2. เป็นพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่า พฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากมีบางพฤติกรรมที่บุคคลกระทำตามบทบาทหน้าที่ในสังคมหรืออาจทำโดยไม่เจตนา แต่ส่งผลให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บหรืออาจเป็นการทำลายทรัพย์สิน เช่น หมอบั่นถอนฟันคนไข้ทำให้คนไข้ได้รับความเจ็บปวด หรือช่างก่อสร้างทำลายตึกเก่าทิ้งไปเพื่อสร้างตึกใหม่ขึ้นมาแทน ถือว่าเป็นการกระทำตามบทบาทหน้าที่ในสังคมหรือมีข้อยกเว้นอื่นๆ ที่สังคมกำหนดไว้ให้ทำได้ และในทางตรงข้ามมีพฤติกรรมบางพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่า เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวแม้ว่าจะไม่ได้เป็นการทำให้บุคคลได้รับบาดเจ็บ หรือยังไม่มีกรทำให้ทรัพย์สินได้รับความเสียหาย เช่น คนที่มีเจตนาฆ่าผู้อื่นแต่ไม่สำเร็จ สังคมตัดสินว่าเป็นความก้าวร้าวรุนแรง เป็นต้น นอกจากนี้พฤติกรรมเดียวกันก็อาจได้รับการตัดสินที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ เช่น อายุ เพศ ระดับสถานภาพทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม หรือเชื้อชาติของผู้กระทำพฤติกรรม

ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา

เบอร์โควิทซ์ (Berkowiz, 1965 อ้างถึงในสมพร สุทัศนีย์, 2530) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาออกเป็น 2 ลักษณะได้แก่

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย (Instrumental Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีเจตนาร้าย แม้จะทำให้บุคคลเสียหาย(จิตใจ)บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อผลบางอย่าง เช่น เพื่อบรรเทาความคับข้องใจ เพื่อรางวัลหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมชนิดนี้จะเปลี่ยนไปตามสภาพการจัดการสิ่งแวดล้อมของรางวัลและการลงโทษ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (Angry – Aggression หรือ Hostility Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลได้รับอันตราย ตัวกำหนดพฤติกรรมก้าวร้าวชนิดนี้คือ การได้รับโทษในอดีต และการถูกทำลายศักดิ์ศรีในปัจจุบัน

บาซ (Bach 1970, อ้างถึงใน สุณีย์ ธีรวิรุฬห์ , 2542) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาทะออกเป็น 2 ลักษณะด้วยกันคือ

1. ลักษณะการก้าวร้าวที่แสดงความโกรธออกมา(Hostile Type Aggression) เนื่องจากเกิดความคับข้องใจในการแก้ปัญหาและมีเจตนาที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับอันตราย บาดเจ็บ หรือได้รับการหมิ่นประมาท

2. ลักษณะการแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริง (Impact Type Aggression) เพื่อที่จะให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับการปรับปรุงพฤติกรรมของเขา แต่ทำให้มีผลกระทบกระเทือนต่อสัมพันธภาพที่เคยมีต่อกัน ทั้งๆวัตถุประสงค์จริงๆ แล้วไม่ต้องการที่จะทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น

อัลเบอติ และเอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons 1978, อ้างถึงใน สุพัตรา พันธุวร, 2546) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาทะออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. พฤติกรรมก้าวร้าวโดยทั่วไป (General Aggressiveness) หมายถึงลักษณะที่บุคคลแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่นในทุกๆสถานการณ์อันเนื่องมาจากบุคคลเหล่านี้มีความมั่นใจในตนเองมากเกินไป จะพูดกับใครมักจะออกคำสั่งและพูดดูถูกความคิดของผู้อื่น ดังนั้น บุคคลเหล่านี้มักจะเกิดความขัดแย้งกับกลุ่มอยู่เสมอ จึงทำให้มีเพื่อนน้อยมาก และบุคคลเหล่านี้ต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่นมาก แต่เขามักจะไม่วินิจฉัยว่าจะทำอย่างไร เพื่อที่จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

2. พฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์ (Situation Aggressiveness) หมายถึงลักษณะที่บุคคลแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่นตามสถานการณ์ และต้องการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองใหม่ตามข้อเสนอแนะของบุคคลรอบข้าง

บัสเซ (Buss,1961) ได้อธิบายถึงลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาทะว่าเป็นการทำร้ายซึ่งกันและกัน โดยใช้วิธีทำร้ายกันตรงๆ และการให้วิธีทำร้ายกันทางอ้อม ซึ่งบัสเซแบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาทะออกเป็นมิติ ดังนี้

1. มิติของการก้าวร้าวทางวาทะที่แสดงออกเป็นการกระทำ (Active) ของการเผชิญหน้าโดยตรง (Direct) คือ การพูดถากถาง ประชดประชัน เช่น การดูต่ำ พุดจาสบ

ประมาทคนที่ตนเองไม่พอใจ ส่วนการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาทางอ้อม (Indirect) คือ การพูดนินทาว่าร้าย ปล่อยข่าวลือ เช่น เมื่อไม่ชอบใครก็จะพูดจาวาว่าร้ายอีกฝ่ายให้ผู้อื่นฟัง

2. มิติของการก้าวร้าวทางวาจาที่แสดงออกโดยไม่ยอมกระทำ (Passive) ของ การเผชิญหน้าโดยตรง(Direct) คือวางเฉยไม่ยอมพูด เช่น เมื่อไม่พอใจก็จะไม่ยอมพูดกับคนนั้น ส่วนการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาทางอ้อม (Indirect) คือเมื่อไม่พอใจใครก็ชักชวนคนอื่น ๆ ไม่ให้พูดด้วย

อเนกกุล กรีแสง (2517) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ความก้าวร้าวโดยตรง (Direct Aggression) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจ ซึ่งอาจจะทำได้โดยการทุบตี คำว่า ขลุข เด็กเถิดๆและเด็กที่มาจากครอบครัวของชนชั้นต่ำจะแสดงอาการก้าวร้าวโดยตรงมากกว่าเด็กอื่น

2. ความก้าวร้าวทางอ้อม (Displaced Aggression) ในบางครั้งคนเราก็ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรงได้ จึงต้องหันไปแสดงการก้าวร้าวทางอ้อมแทน เช่น ถูกแม่ดู ด่า พอลับตาแม่ก็หันไปด่าสุนัข เป็นต้น บางทีก็โกรธคนๆหนึ่ง แต่ไม่กล้าว่าต่อหน้าจึงใช้วิธีนินทา ในบางครั้งก็แสดงออกโดยการมือคดต่อคนบางกลุ่ม หรือหันไปด่าว่ากับบุคคลหรือสิ่งของที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดความคับข้องใจเลย เราเรียกคนหรือสิ่งของที่ได้รับการกระทำโดยตนเองไม่รู้ไม่เห็นด้วยว่า แพะรับบาป (Scapegoat)

จากการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา สรุปได้ว่า พฤติกรรมที่ก้าวร้าวทางวาจาเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของแต่ละบุคคลที่มีอยู่ในตัว และจะแสดงการก้าวร้าวทางวาจาออกมาในลักษณะที่รุนแรงกว่าปกติ ทั้งนี้เพื่อตอบสนองหรือปลดปล่อย ในความเครียดที่มีอยู่หรือความคับข้องใจที่เกิดขึ้น หรือความโกรธ ความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ โดยการกระทำที่ก้าวร้าวนั้นจะทำให้เกิดผลเสียกระทบถึงสภาพจิตใจของบุคคลที่ได้รับ

จากความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวดังที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า เป็น พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะแสดงออกในรูปของคำพูดและการกระทำที่รุนแรง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ ในการมุ่งทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับอันตราย บาดเจ็บหรือเกิดความเสียหายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

เกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินจากสังคมว่า พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น มี หลายเกณฑ์ที่จะนำมาตัดสิน ดังนี้

1. ลักษณะเฉพาะของพฤติกรรมนั้น (The Characteristics of the Behavior itself) ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะการให้ผลกรรมที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น การทำร้ายร่างกายให้ได้รับบาดเจ็บ การลบหลู่ดูหมิ่นให้เจ็บใจ การทำลายทรัพย์สินให้เกิดความเสียหาย เป็นต้น
2. ความเข้มในการตอบสนอง (The Intensity of Response) สังคมมักตัดสินว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว จากการที่เปรียบเทียบพฤติกรรมนั้นกับพฤติกรรมอื่นแล้วพบว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมที่มีความเข้มสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมปกติที่ยอมรับได้ เช่น การพูดจาใส่คนอื่นด้วยเสียงอันดัง การโยนสิ่งของอย่างแรง พฤติกรรมมีความเข้มสูงกว่าพฤติกรรมทั่วไปเหล่านี้ มีแนวโน้มจะถูกตัดสินจะถูกตัดสินจากสังคมว่าเป็นความก้าวร้าวได้ง่ายกว่าพฤติกรรมทั่วไปที่มีความเข้มน้อยกว่า
3. การแสดงออกถึงความเจ็บปวดของผู้ถูกระทำ (Expression of Pain and Injury by Recipients) พฤติกรรมเดียวกันอาจได้รับการตัดสินแตกต่างกัน จากการที่มีผู้ถูกระทำหรือไม่มีผู้ถูกระทำ เช่น การชกต่อยกันของเพื่อน หากมีใครได้รับบาดเจ็บหรือแสดงออกถึงความทุกข์ทรมานจะได้รับการตัดสินจากสังคมว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ในทางตรงข้าม พฤติกรรมเดียวกันนั้นอาจถูกมองว่าเป็นการหยอกล้อเล่นในหมู่เพื่อน หากเด็กๆ ยังเล่นกันต่อไป โดยไม่มีการแสดงปฏิกิริยาว่าได้รับความเจ็บปวด
4. เจตนาในการแสดงการกระทำ (Intentions) หากพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมใดได้รับการตีความว่า ผู้กระทำทำโดยไม่มีเจตนาที่จะไม่ได้รับการตัดสินว่าเป็นความก้าวร้าว แม้การประเมินเจตนาเป็นสิ่งที่ประเมินได้ยาก แต่โดยทั่วไปในสังคมหนึ่งๆ นั้นต้องมีมาตรฐานพฤติกรรมที่อ้างอิงได้จากการอธิบายทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้นๆ เช่น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นหน้าที่ที่ทหารต้องปฏิบัติ หรืออาจเกิดขึ้นจากอุบัติเหตุ เป็นต้น
5. ลักษณะของผู้ตัดสินความก้าวร้าว (Characteristics of the Labelers) ลักษณะของผู้ตัดสินความก้าวร้าวจะมีอิทธิพลต่อรูปแบบพฤติกรรมที่เขาตีความ เพราะคนมีแนวโน้มที่จะระบุสาเหตุคนอื่นเช่นเดียวกับที่เขาเป็น เช่น คนที่ก้าวร้าวมักจะระบุสาเหตุว่า คนอื่นตั้งใจทำพฤติกรรมก้าวร้าวเช่นเดียวกับตน และรับรู้ว่าการกระทำที่คนอื่นทำนั้นว่าเป็นความก้าวร้าวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย เช่น เพศ การศึกษาระดับเศรษฐกิจ เชื้อชาติ สังคม ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่บุคคลมีความแตกต่างกันทำให้การตัดสินพฤติกรรมเดียวกันว่าเป็นความก้าวร้าวแตกต่างกันได้ด้วย

6. ลักษณะของตัวผู้กระทำพฤติกรรมก้าวร้าว (Characteristics of the Aggression) สังคมมีการประเมินตัวผู้กระทำพฤติกรรมก้าวร้าว ด้วยการให้บรรทัดฐานการประเมินพฤติกรรมตามวัฒนธรรมในสังคมนั้นๆ ดังนั้นบรรทัดฐานในแต่ละสังคมจะเป็นตัวกำหนดทำให้คนในสังคมพัฒนารูปแบบพฤติกรรมจำเพาะที่เหมาะสมกับอายุ เพศ กลุ่มศาสนา เชื้อชาติ อาชีพ ระดับเศรษฐกิจ สังคมของเขาได้ เช่น มาตรฐานพฤติกรรมของผู้หญิงในสังคมทั่วไปจะมีการกล้าแสดงออกทางกายน้อยกว่าผู้ชาย ดังนั้นการกล้าแสดงออกทางกายในระดับมากกว่าปกติทั่วไปของผู้หญิงจึงมีแนวโน้มจะถูกสังคมตัดสินว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวได้ง่ายกว่าพฤติกรรมเดียวกันที่กระทำโดยผู้ชาย เป็นต้น

ประเภทของพฤติกรรมก้าวร้าว

ออร์ทัย ซีนมนุชย์ (2522) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวเป็น 2 ลักษณะใหญ่ไว้ดังนี้

1. ความก้าวร้าวที่มีต่อสิ่งภายนอก มักจะได้แก่ การทำร้ายผู้อื่นหรือสิ่งของ ซึ่งอาจมีตั้งแต่การกระทำรุนแรงเพียงเล็กน้อยไปจนถึงความเสียหายที่ร้ายแรงโดยเฉพาะ การฆ่าผู้อื่น ซึ่งเป็นการแสดงความก้าวร้าวที่รุนแรง นักจิตวิทยาพบว่า พฤติกรรมเช่นนี้มีในเพศชายมากกว่า เพศหญิงถึง 7 เท่าตัว และจากการศึกษาบุคลิกภาพผู้ที่ถูกเรียกว่า ฆาตกร มักปรากฏว่าบุคคลเหล่านี้มีได้มีลักษณะโหดร้าย ป่าเถื่อน ตรงข้ามกับคนปกติที่มีท่าทางเรียบร้อย ซึ่งเราสามารถวิเคราะห์ได้ว่าเป็นการกระทำที่เป็นทางออกสุดท้ายหรือสิ้นหนทางจนกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา

2. ความก้าวร้าวที่มีต่อตนเอง อาจมีหลายระดับตั้งแต่ไม่รุนแรง เช่น การชอบทำร้ายตนเอง จนกระทั่งถึงขั้นรุนแรง ได้แก่ การฆ่าตัวตาย ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มี 3 ลักษณะ คือ

2.1 Egoistic Suicide บุคคลประเภทนี้ มักประสบปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคมที่เขาอยู่ไม่ได้จึงเลือกที่จะไม่มีชีวิตอยู่อีกต่อไป

2.2 Altruistic Suicide ประเภทนี้ได้แก่ บุคคลประเภทวีรบุรุษของชาติที่พลีชีพเพื่อชาติหรือเพื่อความสุสุขส่วนรวม

2.3 Anomic Suicide คือ บุคคลที่จะทรมานชีวิตจิตใจให้กับผู้อื่น หรือกลุ่มชนหนึ่งๆ และปรากฏว่าต่อมาสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจนั้น เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือสูญสลาย ทำให้ตนรู้สึกขาดที่พึ่งทางใจลงไปจึงไม่ต้องการดำรงชีวิตอยู่

อัลเบอร์ตี และ เอ็มมอนส์ (Alberti and Emmons, 1978 อ้างถึงใน พรทิพย์ ทรัพย์สิน, 2532) ได้แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความก้าวร้าวโดยทั่วไป (General Aggression) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่นในทุกสถานการณ์ อันเนื่องมาจากบุคคลเหล่านี้มีความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) มากเกินไป พุดกับใครมักจะออกคำสั่ง และพุดดูถูกความคิดของผู้อื่น ดังนั้นบุคคลเหล่านี้มักจะเกิดความขัดแย้งกับกลุ่มเสมอจึงทำให้มีเพื่อนน้อยมาก บุคคลเหล่านี้ต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่นมากแต่เขามักจะไม่รู้ว่าทำอย่างไรเพื่อที่จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

2. ความก้าวร้าวตามสถานการณ์ (Situational Aggressiveness) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลแสดงความก้าวร้าวต่อบุคคลอื่นตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และต้องการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองใหม่ตามที่ผู้อื่นเสนอแนะไว้

บาค (Bach ,1970 อ้างถึงใน พัชรินทร์ เปรมสมาน, 2538) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะความก้าวร้าวที่แสดงอาการโกรธออกมา เนื่องจากเกิดความคับข้องใจการแก้ปัญหาและมีเจตนาที่จะทำให้อื่นได้รับอันตราย บาดเจ็บ หรือเดือดร้อน

2. ลักษณะการแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริง เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งได้ปรับปรุงพฤติกรรมของเขา แต่ทำให้มีผลกระทบต่อสัมพันธภาพที่เคยมีต่อกันทั้งๆ ที่วัตถุประสงค์จริงๆ แล้วไม่ต้องการที่จะทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น

ผดุง อารยะวิญญู (2542) แบ่งความก้าวร้าวออกเป็น 2 ประเภท คือ ความก้าวร้าวที่เป็นไปในทางทำลาย อาจเป็นความก้าวร้าวทางวาจาหรือการกระทำก็ได้ เช่น การชกต่อย เตะ ไม่จ่ายเงิน มาสาย วิพากษ์ "วิจารณ์"ไปในทางเสียหาย พุดจากระแนะระแหนหรือกระทบกระเทือนเสียดสี และเยาะเย้ย ความก้าวร้าวที่ควบคุมได้ เป็นความก้าวร้าวที่ไม่รุนแรงเหมือนประเภทแรก เป็นความก้าวร้าวทางวาจาและกระทำโดยมีเหตุผลสมควร เป็นการกระทำเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์สามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ ความก้าวร้าวที่เกิดจากการต้องการแสดงออกเพื่อต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจหรือยอมรับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองกับความก้าวร้าวที่เกิดจากการแก้ปัญหาที่เกิดจากความคับข้องใจ จึงแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงออกมาเพื่อให้ตนเองสามารถขจัดปัญหาที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมตามวัยได้ง่าย (กรมสุขภาพจิต, 254 4) พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นปัญหาพฤติกรรมตามวัยอย่างหนึ่งของเด็กวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2545 ; กุญชรีย์ คำชาย, 2540; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540) ที่พบว่ามีความรุนแรงและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน (กรมสุขภาพจิต, 2547) ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของวิมลรัตน์ วันเพ็ญ (2549) ที่สำรวจสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบันจากข่าวหนังสือพิมพ์ โดยการศึกษาจากข่าวที่ลงตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ประจำวันจาก 20 สำนักพิมพ์ ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2547 ถึง 31 ธันวาคม 2547 ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 12-25 ปี ใน 4 ด้าน คือ เพศ ความรุนแรง ฆ่าตัวตาย และยาเสพติด เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบเก็บข้อมูลจากข่าวหนังสือพิมพ์ จำแนกรายด้านทั้ง 4 ด้าน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ จำนวนสัดส่วน ค่าเฉลี่ย และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าความรุนแรงเป็นเหตุการณ์ที่ถูกนำเสนอเป็นข่าวมากที่สุดเป็นอันดับ 2 รองจากเรื่องเพศ นอกจากนี้ยังพบว่า เพศชายเป็นผู้ก่อเหตุในเรื่องความรุนแรงมากกว่าผู้หญิง ระดับการศึกษาของผู้ก่อเหตุความรุนแรง พบว่า เป็นระดับมัธยมศึกษามากที่สุด (วิมลรัตน์ วันเพ็ญ, 2549)

ปัจจุบันมีเด็กวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ประพฤติตนเป็นนักเลงส่อไปในทางอันธพาล มีกิริยาท่าทางแข็งกระด้าง ก้าวร้าว พุดจาหยาบค้าย และชอบมั่วสุมกันอยู่ตามชุมชน นอกจากนี้ยังมีการจับกลุ่มกันพกอาวุธของมีคม ก่อการทะเลาะวิวาท ยกพวกตีกันหรือทำร้ายกันเมื่อมีเรื่องไม่พอใจเกิดขึ้น อีกทั้งในบางครั้งยังมีการทำลายทรัพย์สินสมบัติส่วนรวมให้เกิดความเสียหาย (พึงพิศจักรปิง, 2539) ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจัดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น ที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน (ลักขณา สิริวัฒน์, 2545) และเป็นพฤติกรรมที่อันตรายเพราะอาจทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บหรือเกิด ความเสียหาย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ นอกจากนี้ยังอาจทำให้ทรัพย์สินสมบัติส่วนรวมเกิดความเสียหาย (Bandura, 1973) เพราะฉะนั้นสังคมจึงต้องให้ความสำคัญในการส่งเสริมการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นเพื่อลดการเกิดความรุนแรงในสังคม

แนวทางจัดการแก้ไขความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง การจัดการหรือแก้ไขความก้าวร้าวสามารถทำได้หลายวิธี บุคคลเมื่อเกิดแรงขับความก้าวร้าวขึ้นไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุญาณหรือจากสิ่งแวดล้อมควรจะแสดงแรงขับความก้าวร้าวออกมาในรูปที่สังคมยอมรับ เช่น การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมที่ต้อ่งใช้กำลังซึ่งเป็นการระบายแรงขับความก้าวร้าวในรูปของการทดแทนหรือ

แสดงความก้าวร้าวโดยการย้ายที่ความก้าวร้าวไปสู่วัตถุที่แสดงความก้าวร้าวไปแล้วไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อตนเอง และผู้อื่น

พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และคณะ (2527) ได้กล่าวถึงการจัดการแก้ไขความก้าวร้าวตามแนวคิดของทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวว่า การจินตนาการถึงการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว หรือคุณภาพพฤติกรรมก้าวร้าวในรายการโทรทัศน์อาจจะช่วยให้ บุคคลรู้สึกผ่อนคลายความเครียดอันเกิดจากแรงขับความก้าวร้าวได้

นิภาพร พลหงษ์ (2546) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีนิยามเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ปี พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 30 คน โดยใช้แบบสอบถามคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงสุดให้เลือกเพียง 6 คน ต้องสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนสำหรับครู แบบสอบถามการปฏิบัติตนของนักเรียนที่ไม่เหมาะสมกับเพื่อนและโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยาม ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างหลังการให้คำปรึกษาแล้วพฤติกรรมนักเรียนลดลง

ปริศนา พิงขุนทด (2547) ได้ศึกษาการปรับพฤติกรรมโดยการใช้นวัตกรรมเสริมแรงเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพงษ์ศิริวิทยา อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา พบว่า การปรับพฤติกรรมโดยการใช้นวัตกรรมเสริมแรงเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนจำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนตามเวลาที่เกิดขึ้น แบบบันทึกพฤติกรรมช่วงเวลา และแบบสอบถามพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า หลังจากที่ได้ปรับพฤติกรรมโดยการใช้นวัตกรรมเสริมแรง นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการปรับพฤติกรรมและเปรียบเทียบกับกลุ่มเด็กที่ไม่ได้รับการปรับพฤติกรรมโดยการเสริมแรงมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่างกัน

การวัดความก้าวร้าว

การวัดประเมินความก้าวร้าวเด็กและเยาวชนสามารถวัดได้หลายวิธี เช่น การสังเกตพฤติกรรมแล้วบันทึก หรือให้ตัวเด็ก / เยาวชน ประเมินพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก ของตัวเอง โดยใช้แบบวัดซึ่งมีผู้สร้างแบบวัดความก้าวร้าวไว้หลายฉบับ เช่น Buss & Durkey (1961 อ้างถึงใน สุพัตรา พันธุวร , 2546) ได้สร้างแบบวัดความก้าวร้าว โดยใช้ชื่อว่า Buss-Durkey

Hostility Inventory : BDHI มีลักษณะเป็นแบบวัดแบบเลือกตอบถูกหรือผิด มีจำนวน 75 ข้อ โดยแบ่งความก้าวร้าวออกเป็น 7 ด้าน ดังนี้

1) ความโกรธเคือง(Resentment) เป็นการวัดการแสดงออกด้านความอิจฉา ริษยาและความเกลียดชังผู้อื่นโดยแสดงความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงหรือมีความคิดที่จะทำร้ายผู้อื่น

2) การมีอารมณ์ฉุนเฉียวหรือหงุดหงิด (Irritability) เป็นการวัด ความพร้อมที่จะแสดงสิ่งที่ทำให้ตนโกรธออกมาให้น้อยที่สุด ซึ่งรวมทั้งการโมโหง่าย หงุดหงิด ความซุนเคืองใจ หรือรู้สึกเจ็บใจ และการแสดงความหยาบคายต่างๆ

3) ความเคลือบแคลงสงสัย (Suspicion) เป็นการวัดลักษณะของการแสดงความมุ่งร้ายที่มีต่อผู้อื่น โดยเป็นการแสดงความไม่ไว้วางใจผู้อื่นที่คิดว่าจะทำร้ายตนเอง

4) การปฏิเสธ (Negativism) เป็นการวัดการแสดงการปฏิเสธที่จะยินยอมหรือให้ความร่วมมือ โดยแสดงการขัดขืนต่อข้อบังคับหรือข้อตกลงต่างๆ

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

6) การแสดงความก้าวร้าวทางอ้อม (Indirect aggression) เป็นการวัดการแสดงความก้าวร้าวทางอ้อมหรือไม่มีการโต้ตอบโดยตรง ซึ่งได้แก่ การนินทาแบบใส่ร้ายผู้อื่น การปฏิเสธ การระงับอารมณ์เอาไว้แต่ภายในใจมีเจตนาร้ายต่อผู้อื่น รวมทั้งการก้าวร้าวที่ไม่แสดงโดยตรงต่อผู้อื่น เช่น การทำลายวัตถุหรือสิ่งของของผู้อื่น การปิดประตูดัง เป็นต้น

7) การใช้กำลังกาย (Assault) เป็นการวัดการแสดงความรุนแรงทางร่างกาย โดยตรงกับผู้อื่น โดยรวมถึงการทำร้ายผู้อื่น การทำลายสิ่งของและการต่อสู้เพื่อป้องกันตัวจากการถูกทำร้าย

ต่อมา Buss & Perry (1992) ได้พัฒนาแบบวัดความมุ่งร้ายของ Buss & Durkey (1961 อ้างถึงใน สุพัตรา พันธุวร, 2546) โดยใช้ชื่อว่า แบบสอบถามความก้าวร้าว (The Aggression Questionnaire : AQ) จำนวน 29 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 ไม่ใช่ลักษณะของฉัน และ 5 ใช่ลักษณะของฉัน โดยวัดความก้าวร้าว 4 ด้าน คือ ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) จำนวน 9 ข้อ ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) จำนวน 5 ข้อ ความโกรธ (Anger) จำนวน 4 ข้อ และความมุ่งร้าย (Hostility) จำนวน 8 ข้อ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดความก้าวร้าวของ Buss & Perry (1992) ซึ่งวัดความก้าวร้าว 2 ด้าน คือ 1) ความก้าวร้าวทางกาย 2) ความก้าวร้าวทางวาจา

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลที่สามารถสังเกตเห็นได้ทำให้เรามักไม่สนใจต่อตัวแปรภายใน ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อการแสดงออกของบุคคล เนื่องจากการสนองตอบของบุคคลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง แต่ทว่าขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่รับรู้ ดังที่

Mahoney (1974) กล่าวว่า “ตัวแปรทางปัญญาหรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นตัวแปรที่อยู่ตรงกลางระหว่างสิ่งเร้าและการสนองตอบนั้นมีผลต่อการสนองตอบของคนเราเป็นอย่างมาก สิ่งเร้าเดียวกันอาจจะก่อให้เกิดการสนองตอบที่ต่างกัน ในขณะที่เดียวกันสิ่งเร้าที่ต่างกันอาจก่อให้เกิดการสนองตอบที่เหมือนๆ กัน นี่ย่อมขึ้นอยู่กับเงื่อนไขในสภาพแวดล้อมนั้น”

พฤติกรรมที่เป็นปัญหาหลายพฤติกรรมด้วยกันที่ไม่สามารถแก้ไขได้โดยการใช้หลักการปรับพฤติกรรมที่พัฒนาจากแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ อีกทั้งเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด คือ การลดความรู้สึกลึกซึ้งเป็นระบบนี้ ก็ยังต้องอาศัยกระบวนการภายในของบุคคล ซึ่งได้แก่ การจินตนาการ แนวคิดที่ว่าตัวแปรภายในบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกการปรับพฤติกรรมโดยอาศัยแนวคิดดังกล่าวจึงเรียกว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification หรือ CBM) หรือบางคนเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy หรือ CBT) (สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต, 2553)

ประวัติและความเป็นมาของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แนวคิดของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะมุ่งเน้นที่กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาเพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขณะที่การปรับพฤติกรรมนั้นจะเน้นที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยตรง (Meyers & Graighead 1984 อ้างถึงในสมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต, 2553) กล่าวถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นน่าจะมาจาก 3 ปัจจัยใหญ่ ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology) ซึ่งงานทางด้านจิตวิทยาทางปัญญาที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการปรับพฤติกรรมมีอยู่ด้วยกัน 3 ชิ้น คือ

1.1 การเสนอตัวแบบ (Modeling) นั่นคือบุคคลเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นโดยที่บุคคลไม่จำเป็นต้องแสดงออกหรือได้รับผลกระทบโดยตรงจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ในเชิง 'วงแรกพัฒนาขึ้นในกรอบของทฤษฎีการเรียนรู้ และการบำบัดพฤติกรรม แต่ต่อมาในปี 1969 Bandura ได้อธิบายว่า ผลของตัวแบบนี้เกี่ยวข้องกับตัวแปรทางปัญญาเป็นส่วนใหญ่เขาเสนอว่าปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการเรียนรู้โดยการสังเกตนั้นจะต้อง

ประกอบด้วยกระบวนการตั้งใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำและกระบวนการจูงใจ จะเห็นได้ว่ากระบวนการตั้งใจและกระบวนการเก็บจำนั้นเป็นกระบวนการทางปัญญา ซึ่ง Bandura ได้มาจากรูปแบบของกระบวนการสารสนเทศ (Information Processing Model) ของพวกนักจิตวิทยาทางปัญญา จากผลงานของ Bandura นี้เอง นับว่าเป็นอิทธิพลที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

1.2 การฝึกการสอนตนเอง (Self-Instruction Training) เป็นเทคนิคที่พัฒนาขึ้นในช่วงต้นของทศวรรษที่ 1970 โดย Meichenbaum ซึ่งเขาได้ขยายมาจากงานวิจัยของเขาในเรื่อง “การพูดเพื่อสุขภาพ” (Healthy Talk) เป็นงานวิจัยที่อาศัยทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำเป็นทฤษฎีพื้นฐาน โดยที่งานของเขานั้นทำกับคนไข้จิตเภท (Schizophrenia) เขาฝึกให้คนไข้จิตเภทเหล่านั้นพูดตามที่เขาให้พูด แล้วพบว่าพฤติกรรมของคนไข้จิตเภทเหล่านั้นดีขึ้น ทำให้เกิดความคิดขึ้นมาว่า ถ้าให้คนทั่วไปพูดภายในใจของตนเอง เหมือนกับที่เขาชี้แนะให้คนไข้จิตเภทพูดแล้วก็น่าจะได้ผลเช่นกัน ดังนั้นเขาจึงได้พัฒนาเทคนิคใหม่ของเขาขึ้นมาเรียกว่า การสอนตนเอง (Self-Instruction)

นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางภาษาที่ Meichenbaum ให้ความสนใจและนำเอามาใช้เป็นพื้นฐานของการพัฒนาเทคนิคการสอนตนเองของเขา คืองานของนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย 2 คน ซึ่งได้แก่ Luria และ Vygotsky ที่ได้เสนอแนะว่าพฤติกรรมต่อต้านของเด็กนั้นจะอยู่ภายใต้ของการควบคุมทางด้านภาษาของสภาพแวดล้อมในสังคม (ผู้ใหญ่) และค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การที่เด็กเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของเขาได้เอง โดยครั้งแรกจะเริ่มจากการใช้คำพูดจากภายนอกและต่อมาใช้คำพูดจากภายในใจของเขาเอง ซึ่งแนวคิดดังกล่าว Meichenbaum & Goodman (1971) ได้พัฒนาโปรแกรมการสอนตนเองขึ้นมาสอนเด็กที่มีลักษณะหุนหันพลันแล่น (Impulsive) เด็กดูตัวแบบพูดเขาจะทำอะไรแล้วให้เด็กทำตามครั้งแรกก็ให้พูดด้วยเสียงอันดัง นั่นก็ค่อย ๆ พูดให้เบาลง ในที่สุดก็พูดกับตัวเองภายในใจ พบว่าได้ผลดีจากนั้นจึงได้มีการนำเอาเทคนิคการสอนตนเองไปใช้ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ลดพฤติกรรม การอยู่ไม่สุข ลดความกลัว เพิ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและฝึกความสามารถในการเข้าสังคมให้กับเด็ก (Kendall & William, 1981 อ้างถึงใน วัลลภา จันทรพิชญ, 2544) นอกจากนี้ยังได้มีการนำเอาไปใช้กับผู้ใหญ่ที่มีความวิตกกังวลสูง ก้าวร้าว ขาดทักษะทางสังคม และเป็นจิตเภทได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย (Meichenbaum, 1977)

1.3 เทคนิคการแก้ปัญหา พัฒนาได้โดย D'Zurilla & Goldfried ในปี 1971 เป็นเทคนิคที่สอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีทักษะในการแก้ปัญหา โดยไปมุ่งเน้นที่กระบวนการคิดภายใน

ให้เป็นกลไกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. ปัจจัยทางการควบคุมตนเอง (Self-Control) ความจริงแล้วการควบคุมตนเองนั้นอยู่ในขอบเขตของการปรับพฤติกรรมมาแต่ต้น Skinner ก็ได้ชี้ให้เห็นว่าคนเราใช้วิธีการควบคุมตนเองเช่นเดียวกับวิธีการควบคุมผู้อื่นได้มีการนำเอากระบวนการทางปัญญามาใช้อธิบายกระบวนการควบคุมตนเองซึ่ง Homme กล่าวว่าเป็นการกระทำของจิตซึ่งมีกระบวนการเช่นเดียวกับกระบวนการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำแต่เป็นกระบวนการภายในเท่านั้น ความคิดเช่นนั้นเองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการศึกษาทางด้านกระบวนการควบคุมตนเอง จากกระบวนการภายนอกมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิดภายในแทน

3. ปัจจัยทางด้านการบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) ได้มีนักจิตวิทยาและจิตแพทย์ ผู้ดำเนินการบำบัดทางปัญญา คือ Ellis และ Beck ทั้งสองคนนี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยที่ Ellis นั้นได้เสนอเทคนิคที่เรียกว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ RET) ซึ่งเขามีความเชื่อว่าพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ของคนเรานั้น เป็นเพราะว่าเราคิดอย่างไม่มีเหตุผล ไม่ใช่เป็นเพราะว่ามีอะไรหรือใครทำอะไรกับเรา หากแต่ขึ้นอยู่กับความคิดที่เราคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรามากกว่า วิธีการบำบัด ก็คือเปลี่ยนแปลงความคิดของเราจากไม่มีเหตุผลให้มีเหตุผลนั่นเอง ส่วน Beck ก็คล้าย ๆ กับ Ellis ซึ่งเขามีความเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับจิตนั้น เป็นเพราะว่า บุคคลมีความคิดในลักษณะที่ปรับตัวไม่ได้ เช่นความคิดที่ไม่เหมาะสม ไม่มีเหตุผล หรือการพูดกับตนเองอย่างไม่มีเหตุผล แต่งานของ Beck ต่างจาก Ellis ตรงที่วิธีการบำบัดของเขาจะมุ่งที่ความเชื่อพื้นฐานมากกว่าที่จะมุ่งที่การกล่าวกับตนเอง

จากปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแนวทางในการบำบัดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและมีการพัฒนาเทคนิคใหม่ๆ ขึ้นมาเพื่อใช้ในการบำบัดพฤติกรรมมากมาย อีกทั้งยังได้มีการวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการใช้อุปกรณ์ปรับพฤติกรรม และการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แต่ประสิทธิภาพของการปรับนั้น Miller & Berman ได้ทำการวิเคราะห์แบบเมทาด้า (Meta-Analysis) ถึงประสิทธิภาพของการปรับพฤติกรรม และการปรับพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญาให้ผลดีกว่าการปรับพฤติกรรม

ความหมายของกระบวนการทางปัญญา

Dryden และ Golden (1987) สรุปไว้ว่า กระบวนการทางปัญญามีความสำคัญมากเพราะมันทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับอารมณ์และพฤติกรรม โดยเป็นคำที่หมายถึงถึง

ความคิด (Idea) ความหมาย (Meanings) จินตภาพ (Images) ความเชื่อ (Beliefs) ความคาดหวัง (Expectations) การระบุสาเหตุ (Attributions) เป็นต้น

Meichenbaum (1989) ได้อธิบายกระบวนการทางปัญญาโดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

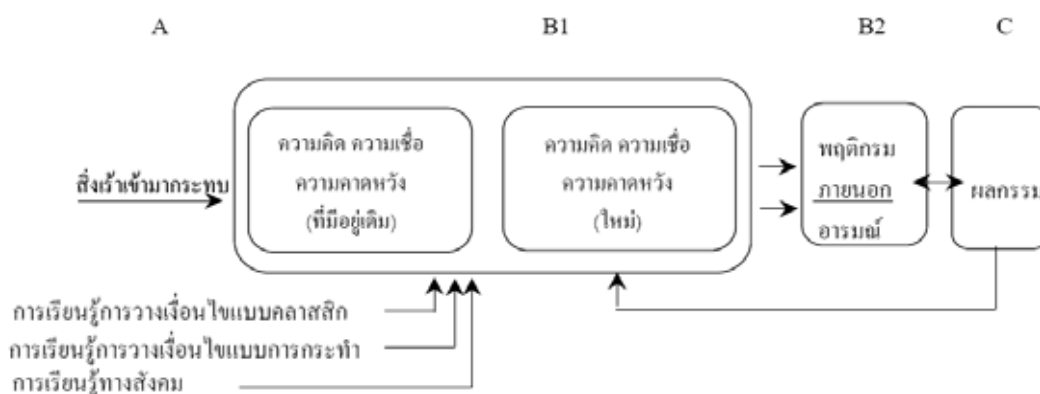
1. กระบวนการทางปัญญาในความหมายของ **“สิ่งที่เกิดขึ้นในการรู้คิด”** (Cognitive Events) ซึ่งมีลักษณะเป็นการคิดและมีภาพในใจโดยรู้สึกตัวของคนและสามารถดึงออกมาใช้เมื่อต้องการ
2. กระบวนการทางปัญญาในลักษณะ**กระบวนการของการรู้คิด** (Cognitive Process) เป็นกระบวนการที่เราจัดการกับข้อมูลจำนวนมากที่เข้ามาสู่บุคคลจึงเกิดการเลือกที่จะให้ความสนใจในเรื่องใดบ้าง ในเวลาใด และเลือกวิธีการประเมินข้อมูล ทำความเข้าใจในข้อมูลที่ที่น่าสนใจและอื่น ๆ โดยกระบวนการต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติ
3. กระบวนการทางปัญญา**ในลักษณะโครงสร้าง** (Cognitive Structures) ซึ่งโครงสร้างของการคิดประกอบด้วย บุคลิกลักษณะนิสัยส่วนตัวของแต่ละบุคคล การตระหนักในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ความต้องการที่ซ่อนแฝงอยู่ ความเชื่อ การให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ คำสัญญา และเป้าหมายส่วนบุคคล ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการประมวลผลข้อมูล (Information Processing) และการจัดการกับพฤติกรรมของตนเอง และมีอิทธิพลต่อกระบวนการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ อีกด้วย โดยจะเน้นตัวกรอง และเลือกข้อมูลต่างๆ ที่จะเข้าไปในกระบวนการจัดกระทำกับข้อมูล

ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า - กระบวนการทางปัญญา - พฤติกรรม และ ผลกรรม

จากการที่นักพฤติกรรมปัญญานิยม มีความเห็นตรงกันว่า การรับสิ่งเร้าเข้าไปจัดกระทำในกระบวนการทางปัญญา ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมและอารมณ์ต่อสิ่งเร้า นั้น ๆ แต่สิ่งที่นักพฤติกรรมปัญญานิยมยังพิจารณาต่างกันก็คือ ลักษณะความสัมพันธ์ของกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรมอารมณ์ โดยแบ่งการพิจารณาความสัมพันธ์ดังกล่าวได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

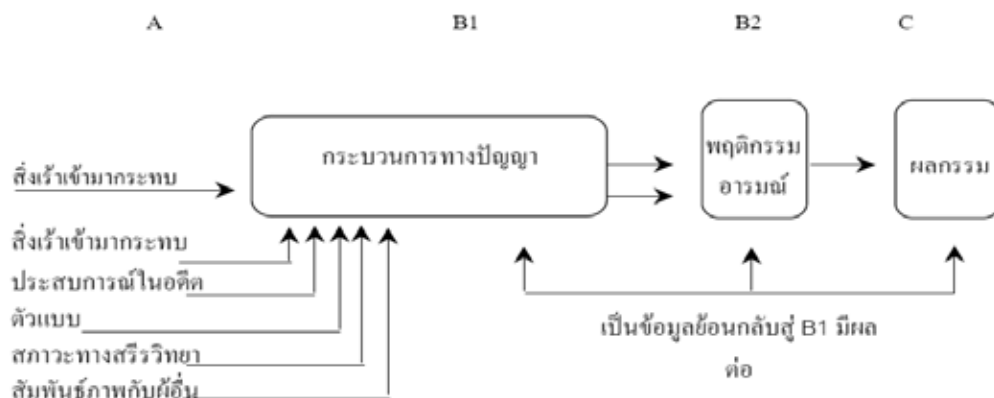
1. ความสัมพันธ์ในลักษณะเอกพันธ์ (Homogeneity) เชื่อว่าพฤติกรรมภายในหรือ กระบวนการทางปัญญา และพฤติกรรมภายนอก มีลักษณะของการเกิด การคงอยู่ ' และการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นจึงทำให้ 'พฤติกรรมภายในเปลี่ยนแปลงเป็นภายนอกได้ จากแนวคิดนี้ถ้าจะเปลี่ยน หรือปรับพฤติกรรมภายใน ก็สามารถได้ ' ทฤษฎีการเรียนรู้ทั้งแบบคลาสสิก (Classical Learning Theory) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant

Conditioning Theory) หรือทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคม(Social Learning Theory) ได้เช่นเดียวกับที่ใช้เปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก ซึ่งแสดงกระบวนการความสัมพันธ์ในลักษณะเอกพันธ์ได้ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ในลักษณะเอกพันธ์ (Cautela, 1977)

2. ความสัมพันธ์ในลักษณะปฏิสัมพันธ์ (Interaction) หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญากับพฤติกรรมภายนอก นั่นคือบุคคลแสดงพฤติกรรมภายนอกด้วยการชี้แนะ (Prompting) จากกระบวนการทางปัญญาและในขณะเดียวกันพฤติกรรมภายนอกก็มีอิทธิพลต่อ 'กระบวนการทางปัญญาด้วย โดยความเชื่อนี้รวมเอาภาวะทางจิตใจ (Psychological Events) ไว้กับกระบวนการทางปัญญา และรวมภาวะทางสรีรวิทยา (Physiological Events) ไว้กับพฤติกรรมภายนอก จากแนวคิดนี้ "ความต้องการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญา ก็สามารถใช้วิธีการใด ๆ ก็ได้" ซึ่งจะนำทฤษฎีการเรียนรู้มาใช้ หรือนำทฤษฎีหรือแนวคิดใด ๆ มาใช้ ก็ได้ เพราะถ้าสามารถทำให้กระบวนการทางปัญญาเปลี่ยนแล้วก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกในที่สุด นักพฤติกรรมปัญญานิยมที่ใช้ความสัมพันธ์ในลักษณะนี้มี Meichenbaum, Ellis, Beck and Neimeyer เป็นต้น ความสัมพันธ์ของกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรม อารมณ์ แบบนี้แสดงดังภาพที่ 3 ดังนี้



ภาพที่ 3 แสดงกระบวนการความสัมพันธ์ในลักษณะปฏิสัมพันธ์ (Kalish, 1981)

แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม

จากการศึกษาถึงงานพฤติกรรม - ปัญญานิยม ตั้งแต่ปี 1960 จนถึงปี 1992 Dobson (1988) ได้สรุปความเชื่อเบื้องต้นเกี่ยวกับแนวคิดพฤติกรรมนิยมไว้ ดังนี้

ความเชื่อเบื้องต้นข้อที่ 1 การทำงานของกระบวนการทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรมเป็นการย้าความคิดของรูปแบบการใช้สื่อกลางให้เป็นประโยชน์ในการบำบัดหรืออธิบายพฤติกรรม ถึงแม้ว่า นักทฤษฎีพฤติกรรม-ปัญญานิยมรุ่นแรก ๆ จะมีปัญหาเรื่อง การแสดงให้เห็นถึงข้อมูลเชิงประจักษ์ที่จะพิสูจน์ความเชื่อนี้ แต่ปัจจุบันก็ยังคงมีความพยายามที่จะดำเนินการพิสูจน์และสนับสนุนแนวคิดนี้ เช่นงานในคลินิกก็นิยมใช้แนวคิดนี้ในการบำบัดมากขึ้น และส่วนใหญ่ได้รับผลดี ซึ่งแสดงว่ากระบวนการทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรมมากขึ้นเรื่อย ๆ

ความเชื่อเบื้องต้นข้อที่ 2 การทำงานของกระบวนการทางปัญญาสามารถปรับเปลี่ยนได้นั้นคือเราสามารถประเมินกระบวนการทางปัญญาได้ แม้ว่ายังต้องศึกษาหาวิธีที่จะให้มีความเที่ยงและความตรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ต 'อ' ไปก็ตาม การประเมินกระบวนการทางปัญญา ก็เพื่อเลือกบางส 'วนที่เหมาะสมและเข ้าไปจัดกระทำเพื่อประโยชน์ ในการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยกระบวนการหนึ่งในกระบวนการทางปัญญานั้นเป็นอิสระโดยตัวเอง ไม่จำเป็นต้องติดตามมาจากกระบวนการอื่น ๆ

ความเชื่อเบื้องต้นข้อที่ 3 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถกระทำได้ โดยการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา โดยพยายามจัดการกับกระบวนการปัญญา เพื่อช 'วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและประเมินการเปลี่ยนพฤติกรรมควบคู่ไปด้วย

สมโภชน์ เขียมสุภาชาติ (2553) กล่าวว่า ตัวแปรทางปัญญาที่น้อยย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้ พฤติกรรมของบุคคลนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงตาม สิ่งที่แตกต่างกันก็คือ ต่างคนก็ต่างกำหนดตัวแปรทางปัญญาอีก ทั้งต่างคนก็หาวิธีการดำเนินการเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาขึ้น ตามพื้นฐานความรู้เดิมที่ตนเองมีอยู่ ความแตกต่างเหล่านี้จะเห็นได้อย่างชัดเจน

Ellis (1971) มีความเชื่อว่า ถ้าสามารถทดแทนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเหล่านั้น ด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของคนเราก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง แต่ 'อย่างไรก็ตามคนเรานั้นมักจะมีแนวโน้มที่จะอนุรักษ์ความคิดที่ไม่มีเหตุผลเอาไว้จึงต้องพยายามอย่างมากที่จะหาวิธีการจัดการเปลี่ยนแปลงความคิดนั้นให้ได้ เขาได้เสนอวิธีการหลาย ๆ วิธีมีทั้งเทคนิคที่จะจัดการกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคเหล่านั้น ได้แก่ การใช้วิธีการตั้งคำถามโดยยึดข้อมูลเชิงประจักษ์และเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ การใช้คำพูดในเชิงท้าทาย และการอธิบายเพื่อที่ว่าจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดยอมรับในความคิดที่ไม่เป็นเหตุผลของตน นอกจากนี้ RET ยังได้อาศัยเทคนิคอื่น ๆ เข้าช่วยอีกด้วย เช่น การบันทึกความคิดของตนเอง การใช้ 'การบำบัดโดยหนังสือ การเล่นบทบาทสมมติ การใช้ 'ตัวแบบ การใช้จินตนาการ การฝึกการผ่อนคลาย การใช้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และการฝึกทักษะ

Aaron Beck (1979) ซึ่งเป็นจิตแพทย์ ได้รับการอบรมมาทางด้านจิตวิเคราะห์ เช่นเดียวกับ Ellis หลังจากที่เขากำหนด โดยใช้ 'วิชาการทางจิตวิเคราะห์ มาเป็นระยะเวลาานพอสมควร เขาได้พบปฏิกิริยาทางลบจากผู้เข้ารับการบำบัดมากมาย เขาจึงเริ่มสงสัยเกี่ยวกับการอธิบายถึง การเป็นโรคจิต โรคประสาทของนักจิตวิทยากลุ่ม 'จิตวิเคราะห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอธิบายในเรื่องของอาการซึมเศร้า (Depression) ถึงแม้ว่าการบำบัดทางปัญญา จะเริ่มจากการทำการบำบัดคนไข้ที่มีอาการซึมเศร้าก็ตาม แต่ทว่าการบำบัดทางปัญญายังสามารถนำไปใช้บำบัดทางจิตด้านอื่น ๆ ได้อีก ซึ่งรูปแบบของการบำบัดทางปัญญานี้เชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติของคนเรานั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนความคิดหรือการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง และเขายังเชื่อว่า 'ความรู้สึกและความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกันและกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิดมากยิ่งขึ้น

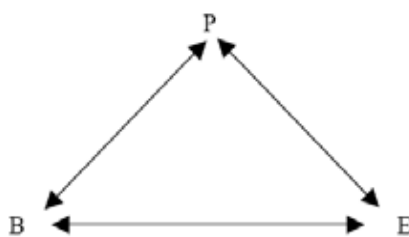
ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญาสังคม

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม และกลุ่มปัญญาสังคม มีแนวคิดแตกต่างกันเปรียบเทียบเสมือนอยู่ 'คนละขั้วหรืออยู่ 'คนละปลายของเส้นตรง กลุ่มพฤติกรรมนิยมมีแนวคิดที่ว่า

พฤติกรรมของมนุษย์ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนด ตัวแทนของแนวคิดนี้ได้แก่ ทฤษฎีของ สกินเนอร์ ในขณะที่กลุ่มปัญญานิยมมีความคิดว่า พฤติกรรมขึ้นอยู่กับ การรับรู้ การคิด หรือ กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ตัวแทนของกลุ่มนี้คือ จิตวิทยาของกลุ่มเกสตัลท์ ในระยะหลังได้ เกิดแนวคิดทฤษฎีใหม่ เรียกว่า กลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interactionist Approach) กลุ่มนี้จะผสมผสาน แนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มปัญญานิยมเข้าด้วยกัน คือมีความคิดว่าพฤติกรรมขึ้นอยู่กับ ผลร่วมระหว่างกระบวนการทางปัญญาของบุคคลและสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างสำคัญของทฤษฎี กลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีปัญญาสังคมของเบนดูรา (Bandura's Social Cognitive Theory) (ประสาท อิศรปริดา, 2538)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาเทคนิค การปรับพฤติกรรม พัฒนาโดย Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ซึ่งมีแนวคิดว่าการเรียนรู้ไม่ จำเป็นที่จะต้องพิจารณาในแง่ของการแสดงออก แต่การได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ๆ ก็ถือว่าการ เรียนรู้แล้ว แม้ว่าจะยังไม่มี การแสดงออกก็ตาม เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรม ภายใน

แบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้นไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจาก ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วยและการ ร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันกับปัจจัยทางด้าน พฤติกรรมและสภาพแวดล้อม (สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, 2553) ดังนี้



P (Person) = บุคคล

B (Behavior) = พฤติกรรม

E (Environment) = สิ่งแวดล้อม

ภาพที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม

แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดกิจกรรมของมนุษย์ ให้กระทำในสิ่งต่าง ๆ แต่ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมก็ยังเป็นสิ่งที่ซับซ้อนและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกันอยู่' และที่สำคัญมนุษย์'ไม่ได้รับรู้และโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างตรงไปตรงมา แต่มนุษย์มักจะเปลี่ยนการรับรู้ต่อโลกอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีผลต่อการสร้างพฤติกรรมเป็นอย่างมากด้วยเหตุนี้ จึงมีการเคลื่อนไหวในการศึกษากระบวนการภายในหรือกระบวนการทางปัญญาของมนุษย์ขึ้น โดยพยายามศึกษาด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ Mahoney (1974) and Meichenbaum (1977) ได้ศึกษาถึงความสำคัญของการใช้กระบวนการทางปัญญาเพื่อควบคุมพฤติกรรมทำให้เกิดแนวคิดขึ้นว่าบุคคลจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้โดยกระบวนการทางปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการจัดระบบข้อมูลกระบวนการสื่อสารเมื่อบุคคลมีสิ่งเร้ามากกระทบ และกระบวนการทางปัญญายังทำหน้าที่เป็นสื่อกลางทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมอีกด้วย

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แนวคิดพื้นฐาน

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้นมีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค และพัฒนามาจากกลุ่มนักจิตวิทยาที่มีพื้นฐานความรู้ดั้งเดิมทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิเคราะห์ ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Ellis และ Beck กลุ่มต่อมาคือกลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิทยาทางปัญญา ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Mahoney ส่วนกลุ่มสุดท้ายคือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางการเรียนรู้ ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Bandura และ Meichenbaum จึงทำให้แต่ละเทคนิคนั้นมีแนวคิดและวิธีการดำเนินการที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้เดิมของแต่ละคน ฟังแม้ว่านักจิตวิทยาเหล่านั้นจะมีพื้นฐานความรู้เดิมแตกต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่เห็นตรงกันคือ ตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้พฤติกรรมของบุคคลนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงตาม

ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น ย่อมมีวิธีการดำเนินการที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับแต่ละเทคนิคนั้น (Mahoney & Arnkoff, 1978 citel in Dryden and Golden, 1987) ได้แบ่งกลุ่มของเทคนิคกับปรับพฤติกรรมทางปัญญาออกเป็น 3 ลักษณะด้วยกันคือ

1. กลุ่มที่เน้นที่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring หรือ CR) เป็นกลุ่มที่มีความเชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติเป็นผลมาจากความคิดที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นวิธีดำเนินการคือทำให้เกิดความคิดที่เหมาะสม

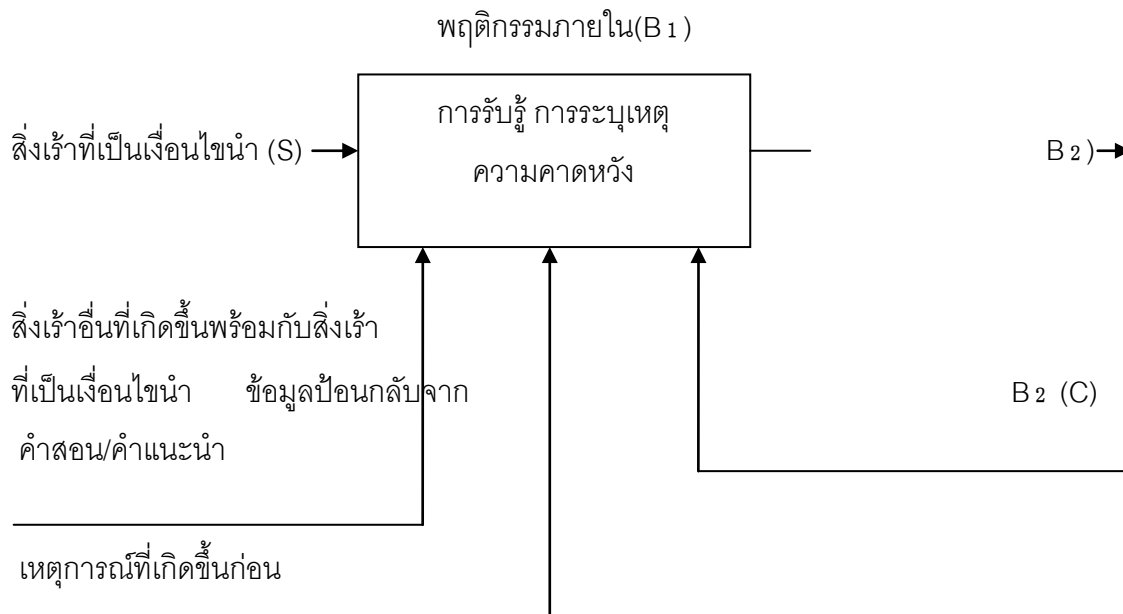
2. กลุ่มที่เน้นทักษะในการเผชิญกับปัญหา (Coping – Skill Therapies หรือ CS) เป็นกลุ่มที่เน้นการพัฒนาทักษะต่างๆให้กับผู้เข้ารับการบำบัด เพื่อที่ว่าผู้รับการบำบัดจะสามารถเผชิญกับสภาพที่เครียดหรือวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี

3. กลุ่มที่เน้นการบำบัดโดยการแก้ปัญหา (Problem – Solving Therapies หรือ PS) เป็นกลุ่มที่รวมเอาแนวคิดของกลุ่ม CR และกลุ่ม CS เข้าด้วยกัน โดยการพัฒนาทวิวิธีต่างๆที่จะใช้เพื่อจัดการกับปัญหาต่างๆ และรวมทั้งความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งกิจกรรมของ PS นั้น จะต้องดำเนินการร่วมกันระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดกับผู้บำบัดเป็นอย่างดี ในการวางแผนการทำการบำบัด

งานวิจัยในครั้งนี้อยู่บนพื้นฐานของแนวคิดพฤติกรรมทางปัญญานิยม ซึ่งแนวคิดนี้บูรณาการมาจากแนวคิดของนักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งมุ่งที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกด้วยการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบด้วยวิธีการวางแผนจัดการวางแผนแก้ไขสิ่งเร้าและผลกรรมของพฤติกรรม และแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มปัญญานิยมที่มีชื่อความเชื่อว่าพฤติกรรมภายนอกของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงนั้น เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาภายใน ดังนั้น แนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยม จึงเชื่อว่ามีสิ่งที่อยู่ระหว่างสิ่งเร้า (S) กับพฤติกรรมภายนอก (B 2) ซึ่งได้แก่ความคิด ความเชื่อ ทักษะคติ ความคาดหวัง ซึ่งเป็นพฤติกรรมนิยมเชื่อ แต่จะเชื่อว่า การที่บุคคลคิดต่อสิ่งเร้านั้นต่างหากที่จะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง โดยที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้นกระทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญาด้วยวิธีการวางแผนแก้ไขสิ่งเร้าและผลกรรมของกระบวนการทางปัญญา เมื่อกระบวนการทางปัญญาของบุคคลเปลี่ยนไปจะมีผลทำให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วย

เพื่อให้เห็นถึงกระบวนการอย่างชัดเจนของความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมภายนอก (B 2) กับพฤติกรรมภายใน (B 1) แคลิช (Kalish, 1981) ได้เสนอรูปแบบทางปัญญาที่ชี้ให้เห็นถึงตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมภายใน (B 1) ดังแสดงในภาพที่ 5

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมภายนอก (B₂) กับพฤติกรรมภายใน (B₁)
(Kalish, 1981)



การเรียนรู้ในอดีต

ภาวะแรงจูงใจ

ภาวะทางอารมณ์

ปัจจัยทางพันธุกรรม

ภาพที่ 5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมภายนอก (B₂) กับพฤติกรรมภายใน (B₁)

จากรูปแบบทางปัญญาจะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมภายใน (B₁) ได้แก่

1. สิ่งเร้าที่เป็นเงื่อนไขนำ (S)
2. สิ่งเร้าอื่นที่เกิดขึ้นพร้อมกับสิ่งเร้าที่เป็นเงื่อนไขนำ ได้แก่ คำสอน คำแนะนำ
3. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ซึ่งประกอบด้วย การเรียนรู้ในอดีต ภาวะแรงจูงใจ

ภาวะทางอารมณ์ และปัจจัยทางพันธุกรรม

4. ข้อมูลป้อนกลับที่ได้รับจากการกระทำพฤติกรรมที่แสดงออก (B₂) ได้แก่ ข้อมูลที่ได้รับจากเมื่อกระทำพฤติกรรมภายนอก (B₂) แล้วจะได้รับผลกรรมเช่นไรอันจะส่งผลต่อพฤติกรรมภายใน (B₁)

ปัจจัยทั้ง 4 ประการที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมภายใน (B1) เปลี่ยนแปลง และเนื่องจากพฤติกรรมภายนอก (B2) ได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมภายใน (B1) ดังนั้นเมื่อพฤติกรรมภายใน (B1) เปลี่ยนแปลงไปจึงทำให้พฤติกรรมภายนอก (B2) เปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งตามแนวคิดพฤติกรรมบัญญัตินิยม ได้นำหลักการนี้ไปใช้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลด้วยวิธีการวางเงื่อนไขสิ่งเร้าและผลกรรมตามกฎการเรียนรู้ของแนวคิดเชิงพฤติกรรม (Kalish, 1981, Kendall and Williams 1981) ซึ่งจากการวางเงื่อนไขสิ่งเร้าจะทำให้พฤติกรรมภายใน (B1) เปลี่ยนแปลงแล้วส่งผลให้พฤติกรรมภายนอก (B2) เปลี่ยนแปลงไปด้วย และผลกรรมหรือข้อมูลป้อนกลับที่ได้จากพฤติกรรมภายนอก (C) ก็จะมีผลต่อพฤติกรรมภายใน (B1) ถ้าได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ บุคคลก็จะมี ความคิด ความเชื่อ และทัศนคติในทางบวกต่อพฤติกรรมภายนอก (B2) นั้นและมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอีก และถ้าพฤติกรรมภายนอก (B2) นั้น ทำให้บุคคลได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ บุคคลก็จะมี ความคิด ความเชื่อ และทัศนคติในทางลบต่อพฤติกรรมภายนอก (B2) นั้นและมีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรมนั้นอีก

ตามแนวคิดพฤติกรรมทางบัญญัตินิยม เห็นว่า พฤติกรรมภายในของบุคคลมีผลต่อการกระทำของบุคคล พฤติกรรมภายในเหล่านี้มีบทบาท 3 อย่างคือ

1. เป็นเงื่อนไขนำต่อพฤติกรรมภายนอก คือ เป็นเงื่อนไขนำไปสู่พฤติกรรมภายนอกบางอย่าง นั่นคือ การคิดของบุคคลจะทำให้คนกระทำพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบก็ได้ (Galanter, Miller, and Pribram, 1960 cited by Thoresen and Mahoney, 1974)
2. เป็นพฤติกรรมเป้าหมาย คือ บุคคลจะใช้กลวิธีควบคุมสิ่งเร้าภายใน (Internalized Stimulus - Control Strategy) ด้วยการกำหนดความคิดหรือจินตนาการไปใช้ในการแก้ปัญหาเชิงพฤติกรรม ซึ่งจากการกำหนดความคิดหรือจินตนาการนี้สามารถลดการเกิดเงื่อนไขนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา และเพิ่มการเกิดสิ่งเร้าทางปัญญาที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้ นั่นคือ ทำให้บุคคลเกิดการควบคุมตนเอง
3. เป็นผลกรรม พฤติกรรมภายในของบุคคลทั้งทางบวกและทางลบทำหน้าที่ในการควบคุมพฤติกรรมภายนอก เช่นเดียวกับตัวแรงเสริมและตัวลงโทษ นั่นคือ ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วมีความสุขสบายใจ เขาก็จะกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วไม่สุขสบายใจเขาก็จะกระทำพฤติกรรมนั้นลดลง

การปรับพฤติกรรมทางความคิด มีผู้สนใจและศึกษาอยู่หลายแนวความคิด แตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละแนวความคิดต่างก็มีเทคนิควิธีการต่างกัน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจเทคนิคดังนี้ คือ การพูดกับตนเองในทางที่ดี การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การคิดไปข้างหน้า การหายใจ – การนับในใจ การเสริมแรงทางบวก การฝึกการสอน ซึ่งจะนำเสนอตามลำดับดังนี้

3. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง การฝึกทักษะที่ประกอบด้วย เทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การคิดไปข้างหน้า การหายใจ-การนับในใจ และการเสริมแรงทางบวกเพื่อควบคุมตนเอง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นศึกษาและจัดการกับความคิดความเข้าใจ

- วิเคราะห์พฤติกรรม
- วิเคราะห์การคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นจัดการกับความคิดและพฤติกรรม

- สอนและฝึกเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการฝึกทักษะ

ต่างๆ 6 เทคนิค คือ

- เทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี
- เทคนิคการตั้งเป้าหมาย
- เทคนิคการหยุดความคิด
- เทคนิคการคิดไปข้างหน้า
- เทคนิคการหายใจ การนับในใจ
- เทคนิคการเสริมแรงทางบวก

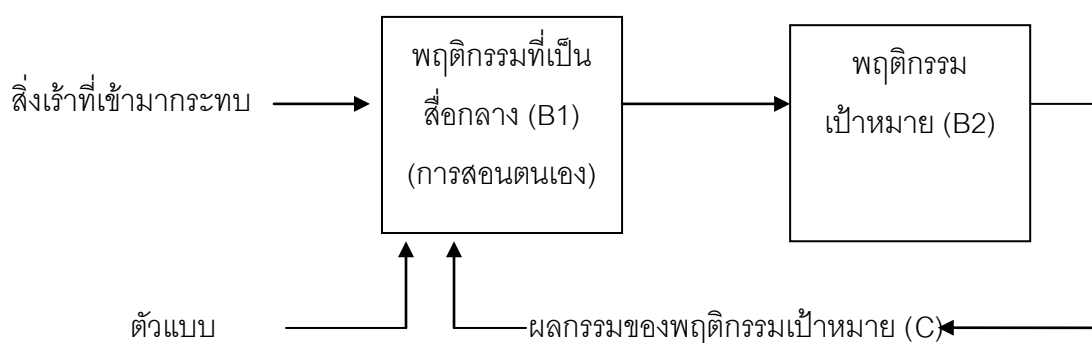
ขั้นที่ 3 ขั้นประยุกต์ใช้

- ฝึกเทคนิคและบทบาทสมมติ
 - บทบาทสมมติตามสถานการณ์

การฝึกการสอนตนเอง (Self-Instruction Training)

การฝึกสอนตนเองเป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ให้คุณค่าสามารถควบคุมตนเองด้วยการใช้คำพูดของตนเองภายในใจ เป็นตัวชี้แนะหรือนำทางเพื่อให้ตนมีรูปแบบ

ความคิด (Meichenbaum,1975) และพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น ดังนั้นการฝึกด้วยวิธีนี้จึงช่วยให้บุคคลได้รับรู้และปรับความคิดของตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสมแล้วนำมาเปลี่ยนเป็นคำพูดกับตนเอง เพื่อใช้ในการกำกับความคิดและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นและคงอยู่ตลอดไป ซึ่งกระบวนการการฝึกสอนตนเองนั้นอาจทำได้โดยการเสนอตัวแบบ การชี้แนะ การฝึกซ้อมการสอนตนเองและการวางเงื่อนไขผลกรรม (Meichenbaum,1975;Wilson and O'Leary, 1980 อ้างถึงในวัลลภา จันทรพิชญ,2544) ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้สามารถอธิบายได้ตามภาพที่ 6 ดังนี้



ภาพที่ 6 แสดงกระบวนการการฝึกสอนตนเอง

กระบวนการฝึกสอนตนเอง เริ่มจากการเสนอตัวแบบที่แสดงการสอนตนเอง (B1) ในขณะที่แสดงพฤติกรรมเป้าหมาย (B2) ไปด้วย และให้การเสริมแรง (C) ต่อพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้น มีผลให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างการสอนตนเอง พฤติกรรมเป้าหมายและการเสริมแรง การสอนตนเองก็กลายเป็นสิ่งเร้าที่จะนำไปสู่การเสริมแรงที่บุคคลให้ความสนใจและทำตาม มีผลให้บุคคลมีพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

เทคนิคการฝึกสอนตนเองนี้ได้รับการพัฒนาโดย Donald Meichenbaum (1971 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543) ซึ่งเขาได้รับอิทธิพลความคิดมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และงานของนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย 2 คน คือ Luria(1961) และ Vygotsky(1962) ที่ศึกษาถึงพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างภาษา ความคิด และพฤติกรรม โดยที่พวกเขาเสนอว่าพัฒนาการของการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะเริ่มจากการได้รับกฎเกณฑ์จากบุคคลที่สำคัญ เช่น ผู้ปกครอง หรือครู เป็นต้น จากนั้นจึงนำมาสู่การกำกับตนเอง ซึ่งเป็นการบอกกับตนเองภายในใจ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต,2536 อ้างถึงใน วัลลภา จันทรพิชญ

,2544) ได้เสนอขั้นตอนที่ได้จากการศึกษาการใช้คำพูดกำกับพฤติกรรมที่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจของเด็กว่าในขั้นตอนแรก คำพูดของผู้อื่น (ซึ่งมักจะเป็นผู้ใหญ่) จะเป็นตัวควบคุมและชี้นำพฤติกรรมของเด็ก ขั้นตอนต่อมาคำพูดของเด็กที่พูดด้วยเสียงอันดัง จะเป็นตัวควบคุมและชี้นำพฤติกรรมของตัวเด็กเองและขั้นตอนสุดท้ายคำพูดของเด็กเองที่เกิดขึ้นภายในใจ จะเป็นตัวควบคุมและชี้นำพฤติกรรมของตนเอง ส่วน Vygotsky (1962) ได้ศึกษาการใช้ความคิดด้วยภาษาในการกำกับพฤติกรรมของตนเองว่าในเด็กเล็กความคิดจะออกมาเป็นคำพูดที่เรียกว่า External Speech หรือตรงกับที่ Piaget กล่าวไว้ในทฤษฎีว่าเป็น Egocentric Speech ซึ่งเป็นคำพูดเสียงดังในขณะที่เด็กทำกิจกรรมหรือแสดงพฤติกรรมทั้งในขณะที่อยู่คนเดียวหรืออยู่ร่วมกับคนอื่น ต่อมาเมื่อเด็กโตขึ้นคำพูดถูกเปลี่ยนไปเป็นความคิด โดยสังเกตได้จากคำพูดที่แสดงออกมาภายนอกจะกลายเป็นคำพูดภายในใจกับตนเองในขณะที่กระทำกิจกรรมหรือแสดงพฤติกรรม ที่เรียกว่า Internal Speech

การพูดกับตนเองในทางที่ดี (Positive Self - Talk)

วันชัย ประชาเรืองวิทย์ (2545) กล่าวว่า การพูดกับตนเองในทางที่ดี เป็นการพูดเชิงบวก ที่จะส่งผลทำให้ผู้พูดเกิดความเชื่อเชิงบวก ซึ่งความเชื่อเชิงบวกนี้จะก่อให้เกิดทัศนคติเชิงบวก ความรู้สึกเชิงบวกและเกิดพฤติกรรมในเชิงบวกตามมา

จากการศึกษาหลักในการพูดกับตนเองในทางที่ดี สามารถสรุปได้ 4 ประการดังนี้

1. การหยุดความคิด (Thought Stopping) การที่นักกีฬาคิดมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดในทางที่ก่อให้เกิดความกังวล การลังเล ความไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตน ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ท้อถอย หมดกำลังใจหรือเสียสมาธิ การหยุดการคิดจึงเป็นวิธีการแรกที่สำคัญ และสำคัญ ก่อนอื่นนักกีฬาต้องสำนึกให้ได้ว่าความคิดที่เป็นอยู่นั้นเป็นความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ที่ทำให้หมดกำลังใจมากกว่าการสร้างกำลังใจ วิธีการนี้ควรทำในขณะที่ฝึกซ้อมมากกว่าขณะแข่งขัน ซึ่งทำได้โดยการพูดว่า “หยุด” ดังๆ และการทำอย่างอื่นทดแทน เช่น การตบมือกับหน้าขาเบาๆ เล่นเกมส์กด การฟังเพลงหรือเคี้ยวหมากฝรั่งควบคู่กับการสร้างภาพทักษะกีฬานั้นๆ อย่างถูกต้อง ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือหากโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมสังเกตเห็นอาการที่ผิดปกติ เช่น เดินไปมา สีหน้าไม่ดี อาจเข้าไปพูดให้กำลังใจหรือช่วยหาวิธีการลดความกดดัน เพื่อให้ นักกีฬาคนนั้นรู้สึกตัวและระวังความคิดเพื่อสร้างสมาธิและจัดการกับความเครียดนั้นได้

2. เปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก(Changing Negative Thoughts to Positive Thoughts) นักกีฬาบางคนมีบุคลิกภาพหรือแนวคิดที่เป็นลบทำให้ท้อถอยโดยเป็นสันดาน ดังนั้น การระวังการคิดรับรู้ของตนเองถึงแนวคิดที่ไม่เหมาะสม แล้วพยายามเปลี่ยนให้

เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ โดยการควบคุมความคิดจากลบให้เป็นบวกหรือในทางที่ดี

3. การเผชิญหน้ากับความคิด (Countering) นักกีฬาบางคนไม่ชอบที่จะหาเหตุผลมากลบเกลื่อนเบี่ยงเบนไปให้คงความคิดที่เป็นลบนี้ไม่สร้างสรรค์หรือคิดไปเองสรุปเองนั้นไว้ แต่ให้หาเหตุผลมาวิเคราะห์เพื่อหาทางจัดการกับลักษณะและเนื้อหาความคิดที่ไม่สร้างสรรค์เหล่านั้นลักษณะหรือปัจจัยที่ทำให้มีการประเมินหรือคิดทางลบได้ดังนี้

- ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นแบบความสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ (Perfectionist)
- การคิดวิตกกังวลหน้ามักคู่กับความสมบูรณ์แบบ เช่น “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันแพ้” “พ่อ แม่ฉันต้องว่าฉันแน่เลยถ้าฉันทำเวลาไม่ได้ 2.50 นาที วันนี้”
- คิดว่าตัวเองมีค่าเมื่อเล่นได้ดีเท่านั้น จึงต้องเล่นให้ดีเพื่อให้คนอื่นยอมรับ
- ลักษณะของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางใดทางหนึ่ง ทั้งบวก หรือ ลบ
- การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ “ความยุติธรรม” “โค้ช” “สถานการณ์” รอบข้าง
- การโทษสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ผู้ชม สนาม คู่ต่อสู้
- การคิดแบบที่สุด “ทั้งหมดหรือไม่ทำเลย” “ล้มเหลวหรือสำเร็จ” “ถ้าไม่ดีจะไม่ทำ” “ถ้าไม่ชนะจะไม่เล่น”
- สรุปจากประสบการณ์เพียงครั้งเดียว

4. การฝึกเพื่อการแก้ไขการพูดกับตัวเอง ควรทำหลังจากการสำรวจตัวเองแล้ว โดยให้พยายามเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สร้างสรรค์ ให้กำลังใจ และการรวบรวมสมาธิ เช่น “ฉันเล่นได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่กดดัน” “เสียงคนดูทำให้ฉันเล่นได้ตรงเป้าดีขึ้น”

จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง

1. การพูดกับตนเองเพื่อผลเลิศทางการกีฬา

ธรรมชาติความคิดและการพูดกับตนเองมักต้องเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา การใช้คำพูดย้ำเตือนความคิด ความสนใจ และวิธีเล่นที่ถูกต้อง รวมทั้งทบทวนหลักการ หรือกฎเกณฑ์สำคัญของทักษะนั้นที่มชาติอยู่ไม่ไกล ตั้งใจซ้อมหนัก

2. การพูดกับตนเองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี

นักกีฬาที่มีประสบการณ์ใช้การพูดกับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยน แก้ไขทักษะหรือสิ่งที่เรียนรู้แล้วนั้นโดยการให้ข้อมูลเพื่อเปลี่ยนความเคยชินหรือความเป็นอัตโนมัติให้เป็นการตอบสนองใหม่ เช่น การพูดว่า “ผลัก ดึง ยก” เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลังกา โดยการผลักมือ ดึงตัวตั้ง รอก ยกสะโพกเพื่อทำลังกา เป็นต้น

3. การพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมสมาธิ

เป็นการใช้คำพูดเพื่อการมุ่งความสนใจไปยังจุดที่สำคัญของทักษะมากกว่าเสียสมาธิไปกับสิ่งต่างๆ เช่น เกร็ก ลูกานิช นักกระโดดน้ำทีมชาติสหรัฐอเมริกา ได้เปิดเผยการพูดกับตัวเองเพื่อควบคุมสมาธิของเขา เขาใช้คำว่า “ใจเย็น-เทคแรง-มองฟ้า-ยกสะโพก-พับ-มองน้ำ” เป็นต้น

4. การพูดกับตนเองเพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ

การคิดหาคำพูดที่จะกระตุ้นเพื่อความพร้อมพอเหมาะในการแข่งขัน เช่น “วันนี้ฉันพร้อมแล้ว” “ฉัน...จ้าวสระ” หรือ “เร็ว-ลุย” เพื่อความเร็ว หรือ “สมาธิ” “ใจเย็น” เพื่อสร้างสมาธิหรือแม้แต่การพูดในใจประกอบการแสดงทำความสะใจที่เป็นเอกลักษณ์ของนักฟุตบอลโลกแต่ละคนเมื่อทำคะแนนได้

5. การพูดกับตนเองเพื่อการควบคุมความพยายาม

การพูดกับตนเองช่วยในการสร้างความกระตือรือร้น และคงความพยายามให้เสมอต้น เสมอปลาย ตัวอย่าง เช่น ถ้าต้องให้นักกีฬาซ้อมเข้าขั้นอีก 20 นาที เพื่อฝึกซ้อมนักกีฬาจะต้องเหนื่อยเพิ่มขึ้น นอนลดลงอาจเกิดความรู้สึกเบื่อ ท้อถอย นักกีฬาควรพูดกับตนเองเพื่อให้คงความพยายามต่อไป เช่น “ลำบากตอนซ้อมสบายตอนแข่ง” “ซ้อมมาก สมบูรณ์มาก” เป็นต้น เป็นคำพูดที่จะทำให้คงความพยายามต่อไป กรณีที่ซ้อมเป็นเวลานาน ความเบื่อ ถ้าเพิ่มขึ้น ความพยายามลดลง โค้ชควรช่วยชี้นำเป้าประสงค์ที่นักกีฬาสัญญากับตนเอง จุดมุ่งหมายของกลุ่ม และจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬา มีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุตามจุดหมายที่ตั้งไว้ ในการแข่งขันเมื่อเกิดความท้อถอยไม่ทุ่มเทเท่าที่ควรให้พูดเพื่อคงความพยายามที่จะเล่นให้ได้ตามที่ซ้อมมา เช่น “ลูกนี้เพื่อซีเกมส์” “ลูกนี้ให้กับการซ้อมตลอดปีที่ผ่านมา”

6. การพูดกับตนเองเพื่อการสร้างความมั่นใจ

ก่อนการเล่นหรือการแข่งขัน นักกีฬาบางคนอาจสงสัยความสามารถของตัวเองทำให้ไม่มั่นใจ ลังเล กล้าๆ กลัวๆ ซึ่งทำให้เล่นได้ไม่เต็มที่ การพูดเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นควรฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างความมั่นใจเช่น “ใครเป็นไง ฉันไม่สน ฉันเก่งที่สุดในสนามนี้ ” ซ้อมมาทั้งปี วันนี้และเป็นวันของฉัน ” “ฉันทนแรงกดดันได้มาตั้งนาน วันนี้ก็แค่อีกวันที่ฉันทำได้ ” “คอยดู” “มั่นใจ” “ไม่ใช่เวลาสำหรับคนขลาด” “ไม่ผิดก็จะไม่รู้ว่าถูก” “เราทำได้” เป็นต้น (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541)

เทคนิคการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมาย เป็นเทคนิคที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลต่างๆ ประสบความสำเร็จ ในการพัฒนาความสามารถของตนเอง การเข้าใจกระบวนการตั้งเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ ความหมายของการตั้งเป้าหมาย ชนิดของเป้าหมาย ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย กลไกของการตั้งเป้าหมาย องค์ประกอบในการตั้งเป้าหมาย หลักเกณฑ์ในการตั้งเป้าหมาย และแนวทางการตั้งเป้าหมายที่ดี

ความหมายในการตั้งเป้าหมาย

แทนแนนท์ (Tannant, 1993) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า เป้าหมาย (Goal) ไว้ว่า เป็นบางสิ่งบางอย่างที่เราต้องรักษาไว้ขณะที่ยังมีสติอยู่ และเป้าหมายมีคุณสมบัติ 2 ประการ คือ มีวัตถุประสงค์หรือผลที่กำหนด และปริมาณของงานหรือพลังที่ผู้กำหนดเป้าหมายจะใช้เพื่อความสำเร็จในงานนั้น (Tannant, 1993 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย, 2541)

ลีดock ซอร์ ชาอารี และลา แธม (Locke, Shaw, Saari and Latham, 1981) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย คือการคาดหวังที่จะบรรลุมาตรฐานของความสามารถภายในกรอบเวลาที่กำหนด

ศิลาปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคการให้แรงจูงใจอย่างหนึ่ง เป็นการตั้งระดับของความสำเร็จที่ผู้เรียนคาดว่าจะได้รับในอนาคต

เบอร์ตัน (Burton, 1993) ได้ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่าเป็นเทคนิคการสร้างแรงจูงใจที่มุ่งหวัง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา เพราะเป็นการมุ่งให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับของความอดทนในการฝึก หรือการเล่นกีฬาด้วย

ชนิดของเป้าหมาย (Types of Goals)

แมคเคลีเมนต์ (McClement, 1982) ได้แบ่งเป้าหมายออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. เป้าหมายเชิงอัตนัย (Subjective Goal) เป้าเป้าหมายที่มีลักษณะเป็นนามธรรมกว้างๆ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกาย พยายามทำดีที่สุด
2. เป้าหมายเชิงปรนัยทั่วไป (General Objective Goal) เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมมากขึ้นแต่มีลักษณะกว้าง เช่น การชนะการแข่งขันครั้งนี้ การได้เป็นนักกีฬาของทีม

3. เป้าหมายเชิงปรนัยเฉพาะ (Specific Objective Goal) เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง เช่น ยิงประตูลูกโทษบาสเกตบอลเข้า 8 ลูกจาก 10 ลูก เสิร์ฟเทนนิสลูกแรกลง 8 ครั้งจาก 10 ครั้ง

มาร์เทนส์ (Martens, 1987) และเบอร์ตัน (Burton, 1993; 1994) ได้แบ่งเป้าหมายเชิงรูปธรรมออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. เป้าหมายแบบผลสุดท้าย (Outcome Goal) เป็นการประเมินความสำเร็จที่ผลสุดท้ายของการกระทำของกิจกรรมหรือแข่งขันนั้นๆ คือ การแพ้ - ชนะ หรือการทำได้ - ทำไม่ได้เท่านั้น

2. เป้าหมายแบบมุ่งที่ผลการเล่น (Performance Goals) เป็นการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาจากการเปรียบเทียบกับผลการเล่นการเล่นเดิม หรือมาตรฐานเดิมของตนเอง ความสำเร็จอยู่ที่พัฒนาการและความพยายาม เช่น ลดความเร็วในการวิ่ง 100 เมตรเป็นเวลา 3/10 วินาที (Martens, 1987 and Burton, 1993; 1994 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวีริบุตร, 2541)

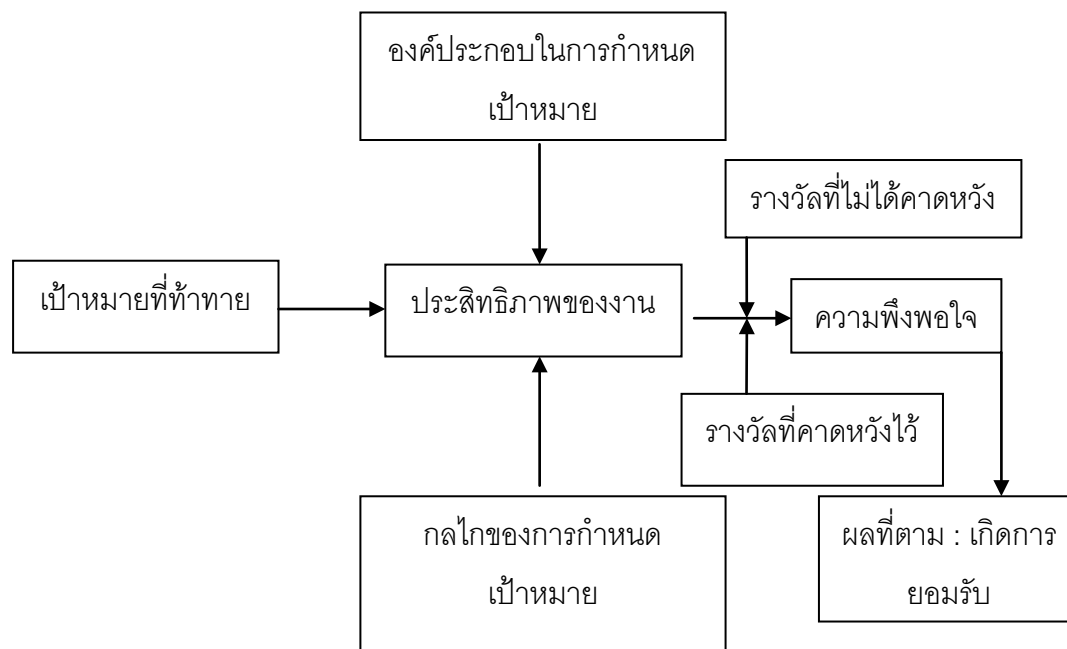
ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting Theory)

ล็อก และลาแทม (Locke and Latham, 1990) แสดงรูปแบบทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายไว้ดังแผนภูมิที่ 2 และอธิบายถึงหลักการทำงานของทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายไว้ว่ามีกระบวนการและองค์ประกอบหรือตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดเป้าหมายที่ดี หรือเหมาะสมไว้ 3 ประการ คือ

1. ผลกระทบของการกำหนดเป้าหมายต่อทิศทางความตั้งใจและการใช้พลังอย่างมีประสิทธิภาพ ความพากเพียรพยายาม การพัฒนากลยุทธ์ที่เป็นแรงจูงใจ

2. ทิศทางความตั้งใจและการใช้พลังอย่างมีประสิทธิภาพ ความพากเพียรพยายาม การพัฒนากลยุทธ์ที่เป็นแรงจูงใจ ทั้ง 4 ประการ มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายและงาน

3. องค์ประกอบทางสถานการณ์



ภาพที่ 8 แสดงทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายของล็อก และลาธัม (Locke and Latham, 1990)

กลไกของการกำหนดเป้าหมาย

ล็อก ชอว์ ซาฮารี และลา ธัม (Locke, Shaw Saari and Latham, 1981) ได้อธิบายว่า การกำหนดเป้าหมายนั้นมีอิทธิพลในการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน 4 ประการ คือ

1. ทิศทางความตั้งใจและการปฏิบัติ (Direct Attention and Action) เมื่อนักกีฬาถูกกำหนดเป้าหมายของการเล่นหรือการฝึกซ้อมทักษะอื่นๆ โดยการกำหนดว่าจะทำการทดสอบสมรรถภาพจากการวิ่งระยะสั้น การยืดตัว ความอดทน หรือการกำหนดให้นักกีฬาเสิร์ฟในกีฬาเทนนิส โดยกำหนดให้ถูกกระป๋องที่วางไว้ในบริเวณพื้นที่ของการเสิร์ฟ 2 ครั้ง ภายใน 30 นาที การกำหนดเป้าหมายในลักษณะเช่นนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและความตั้งใจของนักกีฬานั้น ให้ทำตามที่คุณฝึกสอนต้องการเป็นอย่างดี ทั้งยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เขาทำการเตรียมตัวฝึกซ้อมหรือทำการเสิร์ฟด้วยความตั้งใจตลอดเวลา 30 นาที เพื่อให้เสิร์ฟถูกกระป๋อง 2 ครั้งด้วย

2. การใช้พลังอย่างมีประสิทธิภาพ (Mobilizer Expenditure) ขณะที่นักกีฬามีความตั้งใจและทำการเตรียมตัว เพื่อทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ นั้น นักกีฬาก็จะกำหนด พลังงานที่ตนเองหรือทุ่มเทให้กับกิจกรรมนั้นได้อย่างเหมาะสมด้วย เขาสามารถใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมแตกต่างกัน แบ่งเวลาและจังหวะของการใช้พลังงานให้พอดีกับกิจกรรมว่าช่วงต้นๆ ควรเป็น

อย่างไร ช่วงกลางหรือตอนท้ายๆ ควรเป็นอย่างไร ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ ในการชกมวย นักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายไว้ล่วงหน้าจะกำหนดช่วงเวลาหรือยกเพื่อที่จะเรียนรู้รูปแบบของคู่ต่อสู้ การบุกทำคะแนน การพักหรือแม้แต่กำหนดเวลาภายในว่าจะทำอย่างไร

3. ความพากเพียรพยายาม (Prolongs Effort : Presistance) การกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมนั้น จะส่งผลถึงความอดทนหรือความเพียรพยายามในการทำกิจกรรมด้วย ซึ่งเป็นการรวมเอาหลักทั้งสองข้างต้นเข้าไว้ด้วยกัน คือ การกำหนดทิศทางหรือพฤติกรรมของตนเองในการกระทำกิจกรรม ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (ที่กำหนด) คนที่กำหนดเป้าหมายไว้ล่วงหน้า จะมีความอดทนและเพียรพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่าคนที่ไม่มีกำหนดเป้าหมาย หรือเพียงแต่คิดว่าทำให้ดีที่สุด

4. การพัฒนากลยุทธ์ที่เป็นแรงจูงใจ (Motivated Strategies Development) เหตุผลประการสุดท้ายที่แสดงว่าการกำหนดเป้าหมายส่งผลกระทบต่อกิจกรรมคือการกระตุ้นให้นักกีฬาพัฒนากลยุทธ์ในการเล่น การซ้อม หรือการวางแผนในการเล่น หรือการซ้อมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น นักกีฬาที่ถูกกำหนดให้ฝึกซ้อมหรือยกน้ำหนัก 5 ครั้งต่ออาทิตย์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง เขาก็จะจัดตารางเวลาของตนเองให้เหมาะสมกับตารางฝึกซ้อมกีฬาได้ เป็นการฝึกให้เขารู้จักพัฒนาการในการปรับตัวให้ดีขึ้น รู้ว่าช่วงไหนควรเล่น ช่วงไหนควรฝึกซ้อมกระทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสม

องค์ประกอบในการกำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมาย เป็นการตั้งระดับความสำเร็จที่นักกีฬาคาดว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่ง ล็อค และลา แธม (Locke and Latham, 1990) ได้กำหนดองค์ประกอบที่จะทำให้การกำหนดเป้าหมายกิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ 4 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถของนักกีฬา (Ability) ความสามารถของแต่ละบุคคลจะมีผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพของบุคคลนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป้าหมายของกิจกรรมถูกกำหนดไว้ใกล้เคียงหรือเกินความสามารถของผู้นั้น (ยาก) ปริมาณและคุณภาพของงานจึงไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับเดิมหรือคงที่ ในทางปฏิบัติเมื่อเป้าหมายสูงหรือเกินความสามารถ นักกีฬาอาจต้องใช้เวลาในการปฏิบัตินานขึ้น เพราะฉะนั้นคนที่มีความสามารถระดับสูง (หรือทักษะสูง) ควรจะกำหนดเป้าหมายไว้สูง และคนที่มีความสามารถต่ำ (ทักษะต่ำ) ควรกำหนดเป้าหมายไว้ต่ำ

2. การทุ่มเทมุ่งมั่นของนักกีฬา (Commitment) บุคคลที่ทุ่มเทตัวเองมากจะพยายามไปให้ถึงเป้าหมายของตน (ไม่ว่าจะสูงหรือต่ำ) มากกว่าบุคคลที่มีลักษณะการทุ่มเทตนเองด้วย

3. ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากการศึกษางานวิจัยของ ล็อคและลาแธม 33 เรื่องเกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมายบวกกับการแจ้งผลของงาน (ผลย้อนกลับ) การกำหนดเป้าหมายอย่างเดียว และแจ้งผลงานอย่างเดียว พบว่าการกำหนดเป้าหมายทางบวกกับการให้ผลย้อนกลับให้ผลดีว่าการกำหนดเป้าหมายอย่างเดียว และการกำหนดเป้าหมายทางลบกับการให้ผลย้อนกลับได้ผลดีว่าการให้ผลย้อนกลับอย่างเดียว และยังได้อธิบายถึงการให้ผลย้อนกลับว่ามีอิทธิพลต่อกลไกการกำหนดเป้าหมาย เพราะการให้ผลย้อนกลับเป็นตัวเพิ่มความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างและทำให้เกิดการพัฒนาวิธีการใหม่

4. ความยากง่ายของงาน (Task Complexity) แรงจูงใจจากการกำหนดเป้าหมายจะไม่เกิดขึ้นถ้างานหรือกิจกรรมนั้นยากหรือซับซ้อนเกินไป ดังนั้นความยากของงานทำให้เวลาของการพัฒนาการของงานยืดยาวขึ้น

หลักเกณฑ์ในการกำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายให้เหมาะสมจะทำให้พนักงานประสบความสำเร็จมากที่สุด หลักเกณฑ์ที่สำคัญที่สุดในการตั้งเป้าหมาย คือ ให้ท้าทายความสามารถของพนักงาน ดังนั้น ล็อค ฮอว์ ซาฮารี และลาแธม (Locke, Shaw, Saari, and Latham, 1981) จึงได้เสนอหลักเกณฑ์การตั้งเป้าหมายไว้ 5 ประการ คือ

1. การกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ยาก และท้าทายความสามารถจะเป็นผลดีว่าการตั้งเป้าหมายที่ง่ายหรือไม่มีเป้าหมายใดๆ เลย (Specific and Challenge)
2. การกำหนดเป้าหมายที่ดี จะทำให้พนักงานมีโอกาสประสบความสำเร็จหรือได้ถึงเป้าหมายนั้นได้ (Realistic)
3. การกำหนดเป้าหมาย ควรจะสามารถกำหนดออกในรูปของปริมาณที่วัดได้ง่ายหรือเห็นได้ง่าย เพราะจะทำให้การถึงเป้าหมายได้ชัดเจนและสะดวกที่สุด (Attainable)
4. การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะกลาง ควรเป็นพื้นฐานหรือสอดคล้องกับการตั้งเป้าหมายระยะยาว (Short and Long Term Goals)
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ จำเป็นต้องให้นักเรียนได้ทราบอยู่ตลอดเวลา การกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมจะทำให้ได้รับผลย้อนกลับในทางบวกตลอดเวลา (Positive Feedback) ซึ่งสามารถตั้งเป้าหมาย ได้ดังนี้
 1. ตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดได้ เพื่อที่จะสะดวกในการประเมินและการศึกษาพัฒนาการ
 2. ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงไม่คลุมเครือ

3. ตั้งเป้าหมายที่ผู้เรียนสามารถบรรลุได้
4. ตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับรายบุคคล
5. ตั้งเป้าหมายบนพื้นฐานของความสำเร็จที่มีมาก่อน ถ้าครูและผู้เรียน
6. ช่วยกันตั้งเป้าหมายจะทำให้ผู้เรียนอุทิศตนเพื่อความสำเร็จมากขึ้น

แนวทางในการตั้งเป้าหมาย

เป็นที่ยอมรับว่าการตั้งเป้าหมายช่วยส่งเสริมความสามารถในการเล่นกีฬาให้สูงขึ้นอย่างไรก็ตามถ้าการตั้งเป้าหมายไม่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดผลเสียนักกีฬาเกิดความคับข้องใจและผิดหวังในการเล่นกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาลายคนที่มีประสบการณ์ในการใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายได้ให้แนวทางที่เป็นประโยชน์ในการตั้งเป้าหมายที่ดีไว้ดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงสามารถวัดได้ สิ่งสำคัญที่สุดในการตั้งเป้าหมายในการเล่นกีฬาคือ เป้าหมายนั้นจะต้องมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจงและสามารถวัดได้ เช่นความสามารถที่โดดสูงได้ 6 ฟุต 5 นิ้ว ในปลายฤดูการแข่งขันนี้ หรือเพิ่มน้ำหนักที่ยกได้สูงสุดเป็น 240 ปอนด์ จากเป้าหมายที่มีลักษณะเป็นดังนี้ นักกีฬาจะรู้พัฒนาการความสามารถของตนเอง ส่วนเป้าหมายที่ดีที่สุด เพิ่มความแข็งแรงขึ้น ทำให้ดีขึ้นเหล่านี้เป็นเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพต่ำ
2. ตั้งเป้าหมายที่ยากแต่เป็นจริง ล็อค ชอว์ ซาฮารี และลาธัม (Locke, Shaw, Saari, and Latham, 1981) พบว่า ความยากของเป้าหมายมีความสัมพันธ์กับความสามารถ นั่นคือ เป้าหมายยิ่งยาก ความสามารถยิ่งสูงขึ้นอย่างไรก็ตาม ความยากของเป้าหมายต้องไม่เกินความสามารถของ บุคคล เป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้เกินความสามารถก่อให้เกิดความคับข้องใจและความล้มเหลวเท่านั้น ดังนั้นเป้าหมายที่ตั้งจึงควรยากเพียงพอที่จะทำให้ทลายความสามารถของนักกีฬาแต่ต้องเป็นไปได้ที่นักกีฬาจะบรรลุ
3. ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว คนส่วนมากจะเน้นถึงเป้าหมายระยะยาว เช่น ชนะการแข่งขัน ทำลายสถิติหรือเป็นนักกีฬาในทีม อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาการกีฬาได้เน้นถึงความจำเป็นในการตั้งเป้าหมายระยะสั้น เป้าหมายระยะสั้นมีความสำคัญเพราะว่าช่วยให้นักกีฬาเห็นความก้าวหน้าในทันทีทันใด สิ่งนี้จะช่วยเสริมกำลังใจของนักกีฬาเพราะว่า ช่วยให้นักกีฬาเห็นความก้าวหน้าในทันทีทันใด สิ่งนี้จะช่วยเสริมกำลังใจของนักกีฬา นอกจากนี้ถ้าไม่มีเป้าหมายระยะสั้น นักกีฬามองไม่เห็นเป้าหมายระยะยาวของตนและความก้าวหน้าของทักษะที่จำเป็นในการบรรลุเป้าหมาย

4. ตั้งเป้าหมายของการกระทำ ซึ่งตรงข้ามกับเป้าหมายผลลัพธ์ (Outcome Goals) ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมหรือแม้แต่โค้ชก็จำเป็นต้องเน้นเป้าหมายผลลัพธ์ในการแข่งขัน เช่น การชนะการแข่งขันคู่ต่อสู้ แต่เป้าหมายผลลัพธ์มีประสิทธิภาพน้อยกว่าเป้าหมายการกระทำ เป้าหมายผลลัพธ์มีจุดอ่อนหลายประการ ประการแรก นักกีฬาสามารถควบคุมเป้าหมายได้เพียงบางส่วน เช่น นักกีฬาแข่งขันวิ่งมาราธอน ตั้งความหวังที่จะชนะเลิศการแข่งขัน แต่เขาชนะเพียงตำแหน่งที่สอง นักกีฬาผู้นี้มีความสามารถสูงแต่ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของผู้เข้าแข่งขันคนอื่นได้ ประการที่สอง เป้าหมายผลลัพธ์ขาดความยืดหยุ่น ตัวอย่าง เช่น นักกีฬาคนหนึ่งตั้งเป้าหมายผลลัพธ์ คือ ชนะการแข่งขันทุกครั้ง แต่แพ้การแข่งขันในครั้งแรก นักกีฬาผู้นี้จะปฏิเสธการตั้งเป้าหมายทั้งหมดส่วนนักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายการกระทำ เช่น ลดเวลาการว่ายน้ำท่ากบ 100 เมตร 0.5 วินาที เขาล้มเหลว แต่ก็สามารถที่จะปรับเป้าหมายเป็น 0.1 วินาทีได้

5. ตั้งเป้าหมายสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กระบวนการตั้งเป้าหมายที่ดีควรประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายสำหรับฝึกซ้อมเช่นเดียวกับการตั้งเป้าหมายสำหรับการแข่งขัน เป้าหมายในการฝึกซ้อมส่วนมากจะรวมถึงการเริ่มฝึกซ้อมตรงเวลา การสร้างสมรรถภาพทางกาย การพัฒนาทักษะ การสร้างสมรรถภาพทางจิต และการบรรลุมาตรฐานความสามารถต่างๆ

6. ตั้งเป้าหมายเชิงบวกที่ตรงข้ามกับเป้าหมายเชิงลบเป้าหมายอาจตั้งได้ทั้งทางบวก เช่น เพิ่มเปอร์เซ็นต์การเสิร์ฟลูกแรกในกีฬาเทนนิส หรือในทางลบ เช่น ลดเปอร์เซ็นต์การเสิร์ฟลูกแรกเสีย ถึงแม้บางครั้งจำเป็นที่จะต้องตั้งเป้าหมายในทางลบ แต่ถ้าเป็นไปได้ควรตั้งเป้าหมายในทางบวก นั่นคือ กำหนดพฤติกรรมที่ต้องแสดงซึ่งตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่ไม่ควรแสดง การตั้งเป้าหมายเชิงบวกนี้ ช่วยให้นักกีฬาเน้นความตั้งใจอยู่ที่ความสำเร็จแทนที่จะเป็นความล้มเหลว

7. กำหนดวันเป้าหมายในการบรรลุ เป้าหมายที่ดีไม่เพียงแต่กล่าวถึงพฤติกรรมที่มุ่งเน้นความสามารถที่จะวัดได้เท่านั้น แต่เป้าหมายควรที่จะกำหนดวันเป้าหมายในการบรรลุ วันเป้าหมายจะช่วยกระตุ้นนักกีฬาด้วยการเตือนให้พยายามบรรลุเป้าหมายในกรอบเวลาที่กำหนดไว้

8. กำหนดกุศโลบายในการบรรลุเป้าหมาย เป้าหมายที่ตั้งขึ้นอย่างเหมาะสมแต่ไม่บรรลุผลสำเร็จ เพราะฉะนั้นนักกีฬาไม่ได้กำหนดกุศโลบายของการบรรลุเป้าหมาย ส่วนประกอบที่สำคัญในโปรแกรมการตั้งเป้าหมายคือ การกำหนดวิธีที่จะบรรลุเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น นักกีฬาสเกตบอลตั้งเป้าหมายที่จะเพิ่มเปอร์เซ็นต์ของการยิงลูกโทษ 5 เปอร์เซ็นต์ อาจจะต้องการที่จะกำหนดกุศโลบายที่จะบรรลุเป้าหมายด้วยการฝึกยิงลูกโทษเพิ่มขึ้นอีก 25 ครั้ง หลังการฝึกทุกวัน

9. บันทึกเป้าหมายทันทีเมื่อตั้งขึ้น ในช่วงแรกนักกีฬาจะมุ่งเน้นความตั้งใจต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ อย่างไรก็ตามฤดูกาลการแข่งขันที่ยาวนาน นักกีฬาอาจลืมเป้าหมายได้ ดังนั้นนักกีฬาควรบันทึกเป้าหมายเป็นลายลักษณ์อักษรและติดไว้ในที่มองเห็นได้ด้วย เช่น ในตู้ที่ใช้เก็บเสื้อและกางเกงกีฬาหรืออุปกรณ์กีฬา นอกจากนี้นักกีฬาควรเก็บสมุดบันทึก บันทึกเป้าหมาย กุศโลบาย การบรรลุเป้าหมาย และก้าวหน้าของเป้าหมายในแต่ละวันหรือสัปดาห์ ยิ่งกว่านั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาอาจเซ็นสัญญาร่วมกันในเป้าหมาย กุศโลบาย การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้สำหรับนักกีฬาแต่ละคนให้ผู้ฝึกสอนเก็บไว้ ในโอกาสต่อมาผู้ฝึกสอนอาจใช้สัญญานี้เตือนนักกีฬาถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

10. การประเมินเป้าหมาย จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ ลีคและคณะ ได้สรุปว่า ผลย้อนกลับจากการประเมินเป็นสิ่งจำเป็นที่สุด ในการตั้งเป้าหมายที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถ ดังนั้นนักกีฬาต้องได้รับผลย้อนกลับเกี่ยวกับความสามารถในปัจจุบันสัมพันธ์กับเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว บางครั้งผลย้อนกลับอาจเป็นสถิติความสามารถ ค่าเฉลี่ยของการเสิร์ฟ จำนวนคะแนนที่ทำได้ ซึ่งหาข้อมูลเหล่านี้ได้ทันที อย่างไรก็ตามเป้าหมายอื่นคงจะต้องให้ผู้ฝึกสอนหรือนักจิตวิทยาการกีฬาเป็นผู้หาผลย้อนกลับสำหรับการประเมิน ตัวอย่างเช่น ผู้ฝึกสอนต้องการช่วยเหลือนักกีฬาควบคุมอารมณ์ของตนเองในสนาม อาจให้ผู้จัดการทีมเป็นผู้บันทึกจำนวนครั้งที่นักกีฬาขาดการควบคุมอารมณ์ และกรณีนักจิตวิทยาการกีฬาต้องการลดความคิดในทางที่ไม่ดีของนักกีฬาขณะแข่งขันกีฬาเช่น ความคิดว่าลูกเสิร์ฟจะติดตาข่ายก่อน การเสิร์ฟจริง ลูกกอล์ฟจะตกน้ำก่อนการตีจริง เหล่านี้นักจิตวิทยาการกีฬาอาจให้นักกีฬาเก็บเม็ดกระดุมไว้ในกระเป๋ากางเกงจำนวนหนึ่งทุกครั้งที่นักกีฬาคิดในทางที่ไม่ดีก็ให้เอาเม็ดกระดุมไปใส่ไว้อีกข้างหนึ่ง ด้วยวิธีนี้ก็จะได้ข้อมูลที่เป็นผลย้อนกลับสำหรับการประเมินเป้าหมาย

11. ให้การสนับสนุนการตั้งเป้าหมาย โปรแกรมการตั้งเป้าหมายจะไม่ประสบความสำเร็จถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของนักกีฬา ได้แก่ ผู้ฝึกสอน ครอบครัวของนักกีฬา และเพื่อนร่วมทีม ดังนั้นจึงต้องพยายามแจ้งให้บุคคลเหล่านี้รู้ถึงชนิดของการตั้งเป้าหมายการกระทำตรงข้ามกับเป้าหมายผลลัพธ์ แต่ผู้ที่มีความสำคัญเหล่านั้นเน้นแต่เพียงผลของการแข่งขันซึ่งเป็นเป้าหมายผลลัพธ์ จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้เป้าหมายการกระทำเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความสามารถของนักกีฬา ดังนั้นบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาต้องเข้าใจกระบวนการการตั้งเป้าหมายและการให้การสนับสนุน

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคอีกประการหนึ่ง ที่ช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะไปจนถึงจุดที่ต้องการ นักกีฬาได้มีการฝึกฝนการตั้งเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง และชัดเจนแล้ว ประโยชน์ที่จะได้รับคือ ช่วยพัฒนาทักษะของนักกีฬาให้ดีขึ้น ช่วยในการฝึกฝนทักษะมีคุณภาพมากขึ้น ช่วยให้ความคาดหวังตรงความเป็นจริงมากขึ้น ช่วยให้การฝึกฝนของนักกีฬาเป็นไปอย่างท้าทายสนุกสนานไม่เบื่อหน่าย ช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในและนำไปสู่ความสำเร็จ และช่วยทำให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจ พอใจและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

การหยุดความคิด (Thought Stopping)

เทคนิคการหยุดความคิดนี้เหมาะจะใช้กับบุคคลที่มีความคิดที่ไม่เหมาะสม เช่น การย่ำคิด หรือพวกที่จะคิดทำร้ายคนอื่นหรือตนเอง เป็นต้น

วิธีการหยุดความคิดนี้ทำได้ง่ายมาก เพียงแต่บอกกับตนเองว่า “ไม่” หรือ “หยุด” เป็นต้น ซึ่งการบอกกับตนเองในลักษณะเช่นนี้เมื่อเริ่มต้นที่จะมีความคิดที่ไม่เหมาะสม จะทำให้ความคิดนั้นถูกระงับไป ถ้าพิจารณาในลักษณะการดำเนินการนั้นก็อาจกล่าวได้ว่า การหยุดความคิดนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการลงโทษ เพราะคำว่า “ไม่” หรือ “หยุด” นั้น ทำหน้าที่ระงับความคิดที่ไม่เหมาะสมนั่นเอง

การดำเนินการฝึกหยุดความคิดนั้นสามารถดำเนินการได้ดังต่อไปนี้

1. ให้แยกแยะความคิดที่ไม่เหมาะสมและสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดนั้น
2. พิจารณาว่าผลกระทบใดเกิดขึ้นตามมาจากการคิดเช่นนี้ เช่น อารมณ์ หรือ พฤติกรรม
3. ให้หาสิ่งเร้าที่ทำให้ความคิดนั้นหยุดลง โดยปกติแล้วคำว่า “ไม่” หรือ “หยุด” นั้น น่าจะใช้ได้ แต่บางคนอาจจะใช้คำอื่นๆ แทนได้ เช่น “ไป” เป็นต้น
4. ในการดำเนินการฝึกหยุดความคิดนั้น ให้ผู้เข้ารับการบำบัดจินตนาการกับความคิดที่ไม่เหมาะสมให้ยกนิ้วขึ้นเมื่อภาพนั้นชัดเจนแล้ว จากนั้นผู้บำบัดจะบอกคำว่า “ไม่” ด้วยเสียงอันดังบอกคำนั้นซ้ำ ๆ กันจนกว่าภาพที่ผู้เข้ารับการบำบัดจินตนาการนั้นหายไปโดยผู้บำบัดจากการที่ผู้เข้ารับการบำบัดเอานิ้วลง
5. จากนั้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดตะโกนคำว่า “ไม่” ด้วยตนเองเมื่อจินตนาการกับความคิดที่ไม่เหมาะสม
6. ให้ผู้เข้ารับการบำบัดพูดคำว่า “ไม่” ด้วยตนเองในใจเมื่อจินตนาการสร้างความคิดที่ไม่เหมาะสม
7. ให้มีการนำไปฝึกเป็นการบ้านด้วย

การฝึกการหยุดความคิดนี้ใช้ได้โดยมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของพวกที่ย้ำคิด วิตกกังวล จินตนาการในสิ่งที่ไม่เหมาะสม และความคิดหลอน เป็นต้น

นอกจากเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาดังกล่าวข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยยังได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับวิธีการต่างๆ ที่ช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้นและลดพฤติกรรมก้าวร้าวด้วย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)

การเสริมแรงทางบวก คือ การเสริมแรงที่มีผลทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมเรานั้นมีความถี่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งประเภทของตัวเสริมแรงแบ่งเป็น 5 ประเภทด้วยกัน (Rimm & Master, 1979 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต , 2553) คือ ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ (Material Reinforcement) ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม (Activity Reinforcement) ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี่ยงสรรถกร (Taken Reinforcement) ตัวเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcement) ในที่นี้จะขอกล่าวถึงประเภทของตัวเสริมแรง ได้แก่ ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) ได้แก่ การยิ้ม การชมเชย การยอมรับ การกอด หรือ การมองตา เป็นต้น การเสริมแรงทางสังคมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสามารถที่จะนำไปใช้กับตัวเสริมแรงแผ่ขยายได้ โดยนำไปสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงอื่นๆ ได้ ตัวเสริมแรงที่ใช้กันอยู่นั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ตัวเสริมแรงปฐมภูมิ (Primary Reinforcer) เป็นตัวเสริมแรงที่มีคุณสมบัติด้วยตัวของมันเอง เนื่องจากสามารถตอบสนองความต้องการทางชีวภาพของอินทรีย์ได้ หรือมีผลต่ออินทรีย์โดยตรง เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ความร้อน ความหนาว ความเจ็บปวด เป็นต้น
2. ตัวเสริมแรงทุติยภูมิ (Secondary Reinforcer) เป็นตัวเสริมแรงที่ต้องผ่านกระบวนการพัฒนาคุณสมบัติของการเป็นตัวเสริมแรง โดยการนำไปสัมพันธ์กับตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เช่น คำชมเชย เงิน ตำแหน่งหน้าที่ เป็นต้น

ตารางการเสริมแรง (Schedules of Reinforcement)

1. การเสริมแรงแบบทุกครั้ง (Continuous Reinforcement หรือ CRF) คือ เป็นการให้การเสริมแรงทุกครั้งที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายได้ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้พฤติกรรมเป้าหมายที่ได้รับการเสริมแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนถึงระดับที่ค่อนข้างคงที่ แต่ไม่ค่อยสูงมากนัก และจะลดลงอย่างรวดเร็วเมื่อไม่มีการให้การเสริมแรงหรือเกิดการหยุดยั้งขึ้น

2. การเสริมแรงแบบครั้งคราว (Intermittent Reinforcement) เป็นการให้การเสริมแรงเป็นครั้งคราว โดยที่อาจจะมีการให้การเสริมแรงตามช่วงเวลาที่กระทำพฤติกรรมหรือตามจำนวนครั้งของการกระทำพฤติกรรม ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะคือ

2.1 การเสริมแรงตามช่วงเวลาที่แน่นอน (Fixed Interval Schedules หรือ FI) เป็นการให้การเสริมแรงเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายครั้งแรกเมื่อครบช่วงเวลาที่กำหนดไว้ เช่น การกำหนดว่าจะให้การเสริมแรงในทุกๆ ช่วง 3 นาที ซึ่งหมายความว่าไม่ว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเป้าหมายมากน้อยแค่ไหนในช่วงเวลา 3 นาที ก็ยังไม่ได้รับการเสริมแรง แต่จะได้รับการเสริมแรงจนกว่าเวลาจะครบ 3 นาทีพอดี โดยจะให้การเสริมแรงทุกๆ 3 นาทีที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเป้าหมายภายในทุกๆ ช่วงเวลา 3 นาที

2.2 การเสริมแรงตามช่วงเวลาที่ไมแน่นอน (Variable Interval Schedules หรือ VI) เป็นการให้การเสริมแรงเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายครั้งแรกเมื่อครบช่วงเวลาที่กำหนดที่ไม่แน่นอน วิธีการให้การเสริมแรงดำเนินการเช่นเดียวกับการเสริมแรงตามช่วงเวลาที่แน่นอน โดยปกติมักจะตั้งเป็นค่าเฉลี่ยไว้ เช่น กำหนดช่วงเวลาที่ไมแน่นอน 5 นาที หมายความว่า จะมีการให้การเสริมแรงในช่วงเวลานาทีที่ 3 7 4 1 8 5 10 และ 12 การเสริมแรงในลักษณะนี้ บุคคลไม่สามารถที่จะรู้ได้เลยว่าเมื่อใดที่ตนเองจะได้รับการเสริมแรง ดังนั้น พฤติกรรมเป้าหมายที่แสดงออกมักจะมึ้อัตราการแสดงออกค่อนข้างสูงและสม่ำเสมอ

2.3 การเสริมแรงตามจำนวนครั้งที่แน่นอน (Fixed Ratio Schedules หรือ FR) เป็นการให้การเสริมแรงเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายได้ครบจำนวนครั้งที่แน่นอนที่กำหนดไว้ เช่น การกำหนดเป็นตารางว่าจะให้การเสริมแรงในทุกๆ ครั้งที่ 5 ของการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย หากบุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายไม่ถึง 5 ครั้ง ก็จะไม่ได้รับการเสริมแรง การเสริมแรงลักษณะนี้จะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายอย่างรวดเร็วและเพิ่มขึ้นในระดับที่สม่ำเสมอ แต่จะมีช่วงจังหวะของการหยุดลงชั่วขณะหนึ่งหลังจากการได้รับการเสริมแรงหลังจากนั้นก็จะแสดงพฤติกรรมเป้าหมายอย่างรวดเร็วต่อไป

2.4 การเสริมแรงตามจำนวนครั้งที่ไมแน่นอน (Variable Ratio Schedules หรือ VR) เป็นการให้การเสริมแรงเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายได้ครบตามจำนวนครั้งที่ไมแน่นอนของการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย โดยปกติมักจะกำหนดไว้เป็นค่าเฉลี่ย เช่น การกำหนดเป็นตารางว่าจะให้การเสริมแรงใน ครั้งที่ 5 หมายความว่า บุคคลอาจต้องแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย 3 ครั้ง 7 ครั้ง 4 ครั้ง 1 ครั้ง 8 ครั้ง 5 ครั้ง 10 ครั้ง และ 2 ครั้ง จึงจะได้รับการเสริมแรง การเสริมแรงในลักษณะนี้บุคคลไม่สามารถที่จะรู้ได้เลยว่าตนเองต้องแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย

มากน้อยแค่ไหนจึงจะได้รับการเสริมแรง ดังนั้นอัตราการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายจะสูงและ
สม่ำเสมอ (สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, 2553)

ตัวเสริมแรง (Reinforcer)

ไรม์ และ มาสเตอร์ (Rimm and Masters, 1979) ได้แบ่งประเภทของตัวเสริมแรง
ออกเป็น 5 ประเภทด้วยกัน คือ

1. ตัวเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ (Material Reinforcer) เป็นตัวเสริมแรงที่กล่าวได้ว่า
มีประสิทธิภาพกับเด็กมากที่สุด เนื่องจากเป็นตัวเสริมแรงที่ประกอบด้วยอาหาร ของที่เสพได้และ
สิ่งของต่างๆ เช่น ขนม บุหรี่ เหล้า ของเล่น เสื้อผ้า น้ำหอม รถยนต์ เป็นต้น ในกรณีของวัยรุ่นหรือ
ผู้ใหญ่ก็ใช้ได้ผลในบางกรณีเช่นกัน เช่น กรณีที่ซื้อของขวัญให้คู่รักบ่อยๆ หรือการที่บริษัทต่างๆ ให้
รางวัลพนักงานของตนที่ทำงานได้ดี เป็นต้น

2. ตัวเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcer) แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ เป็น
คำพูดและเป็นการแสดงออกทางท่าทาง ได้แก่ การชมเชย การยกย่อง การยิ้ม การเข้าใกล้ หรือ
การแตะตัว เป็นต้น ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ก็มีการให้และการระงับการให้ตัวเสริมแรงทาง
สังคมกันอยู่ตลอดเวลา เช่น แม่กอดลูกเมื่อลูกแสดงพฤติกรรมที่ตนพอใจ สามีกกล่าวชมภรรยาของ
ตนเองเมื่อภรรยาของตนแต่งตัวได้สวย หรือการที่ครูไม่ให้ความสนใจต่อการที่นักเรียนได้เตียง
 เป็นต้น

เนื่องจากตัวเสริมแรงทางสังคมนั้นมีอยู่ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ และ
ค่อนข้างจะมีประสิทธิภาพในการปรับพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่มีการให้และการ
ระงับการให้โดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากการแสดงออกที่เป็นภาษาท่าทาง เช่น การมองหรือ
การแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่พึงพอใจ การแสดงดังกล่าวย่อมมีผลต่อการแสดงออกของบุคคล
 ดังนั้นนักปรับพฤติกรรมจึงควรจะต้องระงับการแสดงออกในลักษณะดังกล่าวนี้ด้วย

1. ตัวเสริมแรงที่เป็นกิจกรรม (Activity Reinforcer) ตัวเสริมแรงในลักษณะนี้
บางครั้งรู้จักกันในชื่อของ หลักการของพรีเม็ค (Premack Principle) ซึ่งกล่าวไว้ว่า กิจกรรมหรือ
พฤติกรรมที่มีความถี่สูง สามารถนำมาใช้เสริมแรงกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่มีความถี่ต่ำได้ เช่น การ
ได้รับการอนุญาตให้ไปวิ่งที่สนามหญ้า อาจจะใช้เสริมแรงต่อพฤติกรรมการนั่งอยู่กับที่อย่างเงียบๆ
ในห้องเรียนของเด็กได้ หรือการดูทีวีอาจจะใช้เป็นตัวเสริมแรงการทำการบ้านของเด็กได้ เป็นต้น

2. ตัวเสริมแรงที่เป็นเบี่ยอรรถกร (Taken Reinforcer) เบี่ยอรรถกรนั้นเป็นตัว
เสริมแรงที่จะมีคุณค่าของการเป็นตัวเสริมแรงได้ต่อเมื่อสามารถนำไปแลกเปลี่ยนเป็นตัวเสริมแรงอื่นๆได้
ตัวเสริมแรงที่นำไปแลกเปลี่ยนได้นั้นเรียกว่า ตัวเสริมแรงสนับสนุน (Back-Up Reinforcer) เบี่ยอรรถกร

จะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นถ้าสามารถนำไปแลกตัวเสริมแรงอื่นๆ ได้มากกว่า 1 ตัวขึ้นไป เบี้ยอรรถกรนั้นมักอยู่ในรูปของเงิน เบี้ย แต้ม ดาว แสตมป์ หรือคุปอง เป็นต้น ในปัจจุบันนี้อาจเห็นได้ว่าเบี้ยอรรถกรนั้นจัดเป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการปรับพฤติกรรมของบุคคล

3. ตัวเสริมแรงภายใน (Covert Reinforcer) ตัวเสริมแรงภายในนี้ ครอบคลุมถึงความคิดความรู้สึกต่างๆ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข หรือความภาคภูมิใจ เป็น ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าทำไมบุคคลหลายคนจึงแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่เมื่อแสดงแล้วไม่เห็นจะได้รับผลตอบแทนที่เห็นอย่างเด่นชัด เช่น การทำบุญ หรือการให้เงินแก่คนขอทาน เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวอาจกล่าวได้ว่า บุคคลกระทำไปเพราะเกิดความรู้สึกเป็นสุขใจที่ได้ทำหรืออย่างบางพฤติกรรม เช่น การป็นภูเขาสูงๆ หรือการขับรถด้วยความเร็วสูง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เสี่ยงอันตรายแต่ผู้ที่แสดงพฤติกรรมที่เสี่ยงอันตรายนั้นอาจจะรู้สึกว่าเป็นสิ่งท้าทาย ถ้าทำสำเร็จก็จะเกิดความภูมิใจ เป็นต้น ซึ่งความรู้สึกภายในดังกล่าวจัดเป็นตัวเสริมแรงต่อการแสดงพฤติกรรมนั้นนั่นเอง

ผู้วิจัยสนใจการเสริมแรงด้วยการใช้ตัวเสริมแรงทางสังคมที่เป็นการใช้คำพูดและการแสดงออกทางท่าทาง เช่น การชมเชย การยกย่อง การยิ้ม เป็นต้น เพราะตัวเสริมแรงทางสังคมนั้นค่อนข้างจะมีประสิทธิภาพในการปรับพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากการแสดงออกที่เป็นภาษาท่าทาง เช่น การมองหรือการแสดงออกทางสีหน้าที่พึงพอใจและไม่พึงพอใจ การแสดงดังกล่าวมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของนักกีฬา นอกจากนี้ผู้วิจัยยังคำนึงถึงตัวเสริมแรงภายใน เพราะตัวเสริมแรงนี้จะครอบคลุมถึงความคิดความรู้สึกต่างๆ เช่น ความพึงพอใจ ความสุข หรือความภาคภูมิใจ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในการแสดงออกซึ่งความสามารถและมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เพิ่มขึ้น บ่อยขึ้น สามารถจดจำและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นๆ ได้โดยอัตโนมัติในโอกาสต่อไป

จากเหตุผลดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามาใช้เพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียน ด้วยเทคนิคการฝึกทักษะทางจิต 6 เทคนิค คือ เทคนิคการ พูดยกับตนเองในทางที่ดี เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการหยุดความคิด เทคนิคการคิดไปข้างหน้า เทคนิคการหายใจ การนับใจและเทคนิคการเสริมแรงทางบวก เพื่อเป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนและสามารถนำหลักและวิธีการดังกล่าวไปใช้ในโอกาสต่อไป

4. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ความหมายของพลศึกษา

กิจกรรมพลศึกษานับว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญยิ่งกิจกรรมหนึ่งที่ส่งผลให้การดำเนินงานด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนครบองค์ประกอบสาระการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่มุ่งทำให้สภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ความหมายของพลศึกษาผู้ศึกษาได้รวบรวม ดังต่อไปนี้

Jay (อ้างถึงใน อยวัต รัศมีศรจันทร์, 2552) ได้ให้ความหมายของพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาส่วนหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมด และเป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมและความแข็งแรงขั้นต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลแต่ละคน ให้เกิดพัฒนาการทางกาย ทางประสาท ทางสติปัญญา และทางอารมณ์ ซึ่งผลเหล่านี้จะเป็นที่ประจักษ์ก็ต่อเมื่อได้จัดให้มีกิจกรรมพลศึกษาขึ้นตามสถานที่ต่อไปนี้ เช่น โรงฝึกพลศึกษา และสระว่ายน้ำ เป็นต้น

Williams and Brownell (อ้างถึงใน อยวัต รัศมีศรจันทร์, 2552) ได้ให้ความหมายของพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษาหมายถึงความถึงกิจกรรมทางกายที่ได้เลือกสรรแล้ว และจัดขึ้นเพื่อให้เกิดประโยชน์นานับประการจากการเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ

William (อ้างถึงใน อยวัต รัศมีศรจันทร์, 2552) กล่าวว่า “พลศึกษาเป็นปริมาณของกิจกรรมทางกาย ซึ่งได้เลือกสรรให้เหมาะสมแล้ว ตามชนิดที่จัดเพื่อให้เกิดผลต่าง ๆ”

Hetherington (อ้างถึงใน ประดิษฐ์ ฮวบเจริญ, 2526) กล่าวว่า พลศึกษาหมายถึง สิ่งสำคัญสองประการ คือ เป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อีกประการหนึ่งเป็นกระบวนการศึกษาที่ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตมีสุขภาพดี ซึ่งจะช่วยให้สามารถเรียนรู้ได้มากโดยไม่มีอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตแต่อย่างใด

ฟอง เกิดแก้ว (2526) สรุปความหมายของคำว่า พลศึกษาในปัจจุบันว่า มีนักการศึกษาที่ตั้งคำใหม่แทนคำว่า “พลศึกษา” เพื่อจะสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องชัดเจน ไม่สับสนในการวิชานี้ไปใช้ และครอบคลุมเนื้อหาทางวิชาการสาขานี้ คำที่เหมาะสมที่สุดในขณะนี้คือคำว่า “วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว” (Kinesiology) แทนคำว่า พลศึกษา (Physical Education) เพราะวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวของมนุษย์ (Human Movement) ในกิจกรรมทุกอย่างใน ชีวิตประจำวันของมนุษย์ อย่างมีระเบียบแบบแผน และศาสตร์ ทางด้านนี้ได้นำเอาหลักการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ เพื่อให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุด

เดชา ทวีไทย (2528) กล่าวว่า พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อจะได้เป็นสมาชิกที่ดีในสังคมระบอบประชาธิปไตย

สมโภช ยิ้มพลอย (2526) ให้ความหมายพลศึกษาพอสรุปได้ว่า พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อกลาง เพื่อส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมตลอดจนการส่งเสริมให้เป็นพลเมืองที่ดีด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้ให้ความหมายของพลศึกษา คือ กระบวนการศึกษาทางพลศึกษาและกีฬาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติที่ดีไปพร้อมๆ กัน โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้และพัฒนาร่างกายด้วยการมีส่วนร่วม และลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

สรุปได้ว่า พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายเป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนการส่งเสริมให้เป็นพลเมืองที่ดีด้วย

พลศึกษาในระบบการศึกษา

การที่นักเรียนได้พัฒนาทางด้านร่างกายระบบต่างๆ ของร่างกายก็จะเจริญเติบโตแข็งแรงและทำงานตามหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนจะได้พัฒนาทางกิจกรรมที่สร้างสรรค์และกิจกรรมที่ใช้หัวคิดสร้างสรรค์ (Intellectual Activity) ตลอดเวลาเพราะกิจกรรมพลศึกษาจะทำหายความสามารถ และความฉลาดของเด็กตลอดเวลา อย่างไรก็ตามการพัฒนาร่างกายที่สมบูรณ์จะก่อให้เกิดคนที่ฉลาดในขั้นต้น อย่างน้อยที่สุดการที่ร่างกายมีความสมบูรณ์จำนวนเซลล์สมองก็จะพัฒนาได้ สมบูรณ์สูงสุด ตามศักยภาพอันพึงมีของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งเป็นที่ทราบกันทั่วไปว่าเซลล์อื่นจะเกิดและตายตลอดเวลา และสามารถสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนได้ แต่สำหรับเซลล์สมองจะไม่สามารถสร้างขึ้นทดแทนได้ ดังนั้นการพัฒนาเซลล์สมองให้เกิดความสมบูรณ์และมีสมรรถภาพในวัยเด็กได้ สมบูรณ์มากที่สุด พื้นฐานของคนที่มีมันสมองที่ดี ย่อมมั่นคงฉันนั้น ตลอดจนกิจกรรมพลศึกษาที่สร้างประสบการณ์ในนักเรียนได้ใช้ความฉลาดหลักแหลมไหวพริบจึงสามารถกล่าวได้อย่างภาคภูมิใจว่า “พลศึกษาเป็นพื้นฐานของการสร้างปัญญาชน” และเป็นปัญญาชนที่มีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้านอีกด้วย พลศึกษาในระบบการศึกษาแบ่งออกเป็น 2 หลักการใหญ่ๆ คือ ความมุ่งหมายของพลศึกษา ขอบข่ายกิจกรรมพลศึกษา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมายของพลศึกษา

การศึกษาถึงความมุ่งหมายของพลศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ ที่ช่วยให้เข้าใจถึงจุดหมายปลายทางที่จะได้ดำเนินการให้สัมฤทธิ์ผล และช่วยให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพลศึกษาในโรงเรียน ได้จัดและดำเนินกิจกรรมพลศึกษาไปได้ถูกต้อง ความมุ่งหมายของพลศึกษาได้มีผู้นำทางด้านพลศึกษากล่าวไว้หลากหลายมากมาย ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวถึงความสำคัญและความจำเป็นของวิชาที่พลศึกษาในโรงเรียนว่า วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในหลักสูตรของโรงเรียนในปัจจุบันนี้มาก ทั้งนี้ก็เพราะว่า เป็นวิชาหนึ่งที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงามและการพัฒนาตามจุดหมายปลายทางที่โรงเรียนได้วางไว้ ดังจะเห็นได้ว่า ในวันหนึ่งๆ นั้น กิจกรรมพลศึกษาแทบจะกล่าวได้ว่า เป็นชีวิตจิตใจของเด็กนักเรียนได้เลยทีเดียว ตัวอย่างเช่น เด็กจะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการหยุดนิ่ง ยกเว้นแต่เฉพาะกินหรือนอนเท่านั้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า เด็กมีความต้องการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ฉะนั้นโรงเรียนจึงควรที่จะจัดกิจกรรมและประสบการณ์ ต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของเด็กที่มีอยู่แล้วนี้ให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและได้ผลดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ พลศึกษาจึงเป็นวิชาที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตของเด็กนักเรียนในโรงเรียน เช่นเดียวกับวิชาอื่นๆ จะแตกต่างกันบ้างก็ตรงวิธีการ สื่อกลางของการเรียนที่นำมาใช้เท่านั้น คือ ครูพลศึกษาใช้การออกกำลังกายในการเล่นกีฬา เป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนได้เรียนด้วยการกระทำและลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

ฉะนั้น จึงอาจจะกล่าวได้ว่า “วิชาพลศึกษา เป็นการศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาอย่างอื่น ๆ คือ เป็นวิชาที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม” นักเรียนจะได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้มากน้อยเพียงใด ก็ต่อเมื่อได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ เหล่านี้มากน้อยเพียงใดหรือไม่เท่านั้น หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ พลศึกษาเป็นวิชาที่ให้การศึกษา โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของพลศึกษานั้นเอง ซึ่งการพลศึกษา ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ดังนี้

1. ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ตามหลักสรีรวิทยา ร่างกายของคนหรือสัตว์ทุกชนิด ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตายล้วนต้องการการออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโตและรักษาไว้ ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพดีด้วยกันทั้งสิ้น ทั้งนี้นับตั้งแต่ สมัยเด็กดำบรรพ์มาแล้ว แต่เนื่องจากชีวิตการเป็นอยู่ของคนในสมัยเด็กดำบรรพ์นั้น ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ได้บีบบังคับให้คนต้องดิ้นรนเพื่อการมีชีวิตอยู่รอดตลอดเวลา จึงทำให้มีการออกกำลังกายขึ้นโดยไม่รู้ตัว ฉะนั้นการตอบสนองต่อความต้องการการออกกำลังกายของคนในสมัยนั้น จึงเป็นไปได้โดยไม่ยากนัก ในสมัยนี้ความจำเป็นหรือการบีบบังคับทางธรรมชาติ เพื่อให้มีการออกกำลังกายด้วยการดิ้นรน เพื่อการมีชีวิตอยู่รอดได้หมดลงก็จริง แต่ความต้องการออกกำลังกายของคนก็ยังมีอยู่เช่นเดิม ทั้งนี้เพราะว่าร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวเพื่อการเจริญเติบโต และรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพ นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำเสมอจะมีประโยชน์ต่อร่างกายด้านอื่น ๆ อีกมาก เช่น หัวใจจะแข็งแรงสามารถส่งโลหิตไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้มาก อัตราการเต้นของชีพจรต่ำ การส่งโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายแต่ละครั้งได้มาก ทำให้สามารถส่งอาหารและออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเซลล์ของร่างกาย นำของเสียและคาร์บอนไดออกไซด์จากเซลล์ไปขับถ่ายได้เร็วขึ้น ในระหว่างการออกกำลังกายอัตราการเต้นของชีพจรของคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะเพิ่มขึ้นและมีเวลาพักระหว่างจังหวะการเต้นยาวนานกว่า แต่หลังจากการออกกำลังกายแล้ว อาการเหล่านี้จะคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ คนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงสามารถที่ยั่งยืนหยุดทำงานหรือการออกกำลังกายได้นานกว่าและได้ผลดีกว่า แต่เปลืองแรงงานน้อยกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย สภาพของร่างกายในลักษณะนี้ มีความจำเป็นและสำคัญต่อการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

ทั้งนี้เพราะว่านับตั้งแต่ทุกคนได้ตื่นนอนในตอนเช้าจนกระทั่งเข้านอนอีกครั้งในตอนเย็น จะเห็นได้ว่าจะต้องทำการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือประกอบกิจประจำวันอยู่ตลอดเวลา และงานตรากตรำได้ตลอดทั้งวัน ฉะนั้นวิชาพลศึกษาจึงเป็นวิชาหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะช่วยกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ ได้เจริญเติบโตได้เต็มที่แล้วยังจะช่วยส่งเสริมให้มีสมรรถภาพ และสุขภาพที่ดี สามารถประกอบกิจประจำวันได้ เป็นผลดี มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขอีกด้วย ซึ่งการเคลื่อนไหวในกิจกรรมเหล่านี้จะดีหรือไม่ดีจะขึ้นอยู่กับการทำงานสัมพันธ์ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อของร่างกาย

2. ส่งเสริมการพัฒนาทางสังคม กิจกรรมพลศึกษาถ้าหากอยู่ภายใต้การจัดและดำเนินการของผู้นำที่มีความรู้ความสามารถแล้วจะส่งเสริมให้บุคคลเป็นคนที่มีความเข้าใจ และสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมหมู่พวก และสังคมที่ตัวเองมีชีวิตรอยู่ได้เป็นอย่างดี เช่น ทางด้านคุณลักษณะประจำตัว จะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม การมีศีลธรรมจรรยา ความอดทน ความเชื่อมั่นในตัวเอง การรู้จักยับยั้งชั่งใจและอื่น ๆ สำหรับคุณลักษณะที่เกี่ยวกับหมู่และพวก ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ความสุภาพอ่อนโยน

ความร่วมมือ ความซื่อสัตย์สุจริต ความจงรักภักดี ความเปี่ยมผู้มีน้ำใจนักกีฬา การเคารพสิทธิของผู้อื่น การรู้จักเคารพต่อกฎกติกาการเล่น การเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีเหล่านี้ เป็นต้น คุณลักษณะเหล่านี้ถือว่ามีค่าจำเป็นและสำคัญ สามารถที่จะนำไปใช้ในสภาพการณ์ของการมีชีวิตอยู่ในสังคมประชาธิปไตยเราอย่างมาก

3. ส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ปัจจุบันนี้ คนมีความลำบากในการที่จะปรับปรุงตัวให้เข้ากับชีวิตการเป็นอยู่ของสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน การแก่งแย่ง เอารอดเอาเปรียบ ซึ่งดีซึ่งเด่นซึ่งกันและกัน รอบ ๆ ตัวเราเต็มไปด้วยคนหนาแน่น แออัด เสียงอึกทึกคึกโครม แสงสว่างไสวทั้งกลางวันและกลางคืน ทุกคนมีความลำบากที่จะละเว้นจากการแข่งขันกับเพื่อน ๆ ในการเรียน การทำงาน หรืออื่น ๆ เพื่อให้ได้มาก หรือได้ดีกว่าเพื่อน ๆ ร่วมเรียน หรือร่วมงาน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็มีสาเหตุทำให้เกิดความกลัวเป็นห่วงกังวลตลอดทั้งวันทั้งคืน ทำให้มีเวลาน้อยที่จะมีชีวิตเป็นของตนเอง มีชีวิตจิตใจอยู่ได้ด้วยตัวเองไม่ปกติสุข

4. ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านจิตใจ การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอยู่เสมอ จะทำให้มีสมรรถภาพของร่างกายดีและสมบูรณ์ ทำให้จิตใจผ่องใส คำกล่าวของกรีกโบราณที่ว่า Mens Sana in Corpore Sano หรือจิตใจที่ผ่องใสจะอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์ ก็ยังเป็นหลักฐานยืนยัน และเป็นที่ยอมรับจนกระทั่งทุกวันนี้ ทั้งนี้ก็เพราะว่า ร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแยกกันไม่ออก ฉะนั้นถ้าจิตใจดีและผ่องใสก็จะมีประสิทธิภาพในการคิดดีตามไปด้วย จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ จึงอาจจะกล่าวได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา หรือเล่นกีฬาเป็นประจำภายใต้การจัดการควบคุม และการแนะนำที่ถูกต้องนั้น จะทำให้มีการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วย

จุดมุ่งหมายของการพลศึกษาและประโยชน์ของวิชาพลศึกษา

วิชาพลศึกษาช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติหรือไปใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นแล้วพลศึกษาช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ ให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง สอดคล้องกับความกล่าวขององค์การอนามัยโลก (WHO = World Health Organization) ที่ว่า “ จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ” (Sound Mind in Sound Body) และวิชาพลศึกษายังช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ และมีความสุข

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาผู้เรียนเกิดการพัฒนากายทางด้านทักษะกลไก (Motor Development) ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานอย่างสัมพันธ์กัน นอกจากนั้นแล้วผู้เรียนยังรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การเล่น กีฬา

เทนนิส ว่ายน้ำ หรือแอโรบิก กดานซ์ ฯลฯ กิจกรรมต่างๆ นี้สามารถที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนได้เกิดการ เรียนรู้อย่างมีความสุข (Happy Learning) วิชาพลศึกษายังส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดสุขลักษณะนิสัยที่ ดี และมีความประพฤติและศีลธรรมอันดีรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เป็นผู้มีจิตใจเป็นนักกีฬา สอดคล้องกับคำกล่าวของ จรินทร์ ธานีรัตน์ (2514) ที่ว่า “พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้ กิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายเป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทางจิตใจ ทาง อารมณ์ ทางสังคม และพัฒนาการทางด้านคุณธรรม ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และ พัฒนาการทางด้านคุณธรรมทางจิตใจตลอดจนการเป็นพลเมืองที่ดี

ปรีชา กลิ่นรัตน์ (2525) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการพลศึกษา พิจารณาใน เชิงระบบการศึกษานั้น จะแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. วัตถุประสงค์ขั้นสูงสุด (Remote Objectives) เป็นความต้องการหรือความ คาดหวังของสังคม ดังนี้
 - 1.1 การมีสุขภาพดี
 - 1.2 การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 - 1.3 มีความประพฤติ ลักษณะนิสัยและศีลธรรมอันดี
2. วัตถุประสงค์ขั้นกลาง (Intermediate Objectives) เป็นความต้องการที่จะ พัฒนาในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้
 - 2.1 พัฒนาทางด้านร่างกาย
 - 2.2 พัฒนาทางด้านระบบประสาท
 - 2.3 พัฒนาทางด้านสติปัญญา
 - 2.4 พัฒนาทางด้านอารมณ์
3. วัตถุประสงค์ขั้นต้น (Immediate Objectives) เป็นความต้องการให้บังเกิดผล ทันทีในด้านต่างๆ ต่อไปนี้
 - 3.1 รู้จักควบคุมสมรรถภาพเมื่อร่างกายเกิดความเปลี่ยนแปลง
 - 3.2 รู้จักควบคุมนิสัยและทักษะให้คงที่
 - 3.3 รู้จักปรับตัวมีความรู้ และความคิดเชิงวิจารณ์ญาณ มีระเบียบแบบแผน มีอุดมการณ์ ความคิด และทัศนคติที่ดี

ไพวัลย์ ตัณลาพุฒ (2530) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด (Immediate Control Objectives) เป็น วัตถุประสงค์ขั้นต้นที่มุ่งให้เรียนได้รับผลประโยชน์ในขณะที่มีการเรียนการสอนดังนี้
 - 1.1 สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของ ร่างกายในการที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุผลสำเร็จได้เป็นอย่างดี
 - 1.2 ความรู้ (Knowledge) ในการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการ ปฏิบัติจริง
 - 1.3 ทักษะ (Skill) หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ จะให้มีทักษะดีต้องฝึกฝนค่อยเป็นค่อยไป
 - 1.4 ทักษะ (Skill) หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้
2. วัตถุประสงค์ในระดับที่สอง (Secondary Control Objectives) เป็น วัตถุประสงค์ในขั้นที่ต้องการให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการความเจริญงอกงามทางด้านต่างๆ หลังจาก ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว ได้แก่
 - 2.1 พัฒนาทางด้านอวัยวะต่างๆของร่างกายและการทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ โดยปกติเมื่อผู้เรียนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก็จะเจริญ เติบโตแข็งแรงมีขนาดโต ระบบไหลเวียนโลหิตก็ดีขึ้น
 - 2.2 พัฒนาการทางด้านการประสานงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ทำให้มีความคล่องแคล่วว่องไวมีจังหวะในการเล่นตลอดจนมีทักษะมากขึ้นตามลำดับ
 - 2.3 เป็นการพัฒนาทางด้านความรู้ การตัดสินใจ การวิเคราะห์เรื่องราว ตลอดจนมีเหตุผลในเรื่องความรู้สึกรู้สึกนี้ก็คิดต่างๆ
 - 2.4 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้ว จะมีอารมณ์ หลายอย่างหลายประการด้วยกัน เช่น โกรธ เกลียด รัก การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาบ่อยๆ จะ ช่วยระงับอารมณ์ต่างๆ
3. วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นทีหลัง (Remote Adjustment Objectives) เป็น จุดมุ่งหมายที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการหลังจากที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทาง พลศึกษา คือ
 - 3.1 ส่งเสริมให้เป็นผู้มีสุขภาพดี
 - 3.2 ส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

3.3 ส่งเสริมให้มีความประพฤติดีเป็นพลเมืองดี เช่น เป็นผู้นำทำตามที่ดี รู้จักรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือ การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เคารพกติกา มารยาทต่างๆ

4. วัตถุประสงค์อันสูงสุด (Ultimate Aim) เป็นจุดมุ่งหมายระดับสูงสุดหรือระดับปริญญา ซึ่งต้องใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนรู้ได้เรียนรู้และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมซึ่งถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาโดยตรง

เบนจามิน บลูม (Benjamin Bloom, 1967) ได้จำแนกวัตถุประสงค์ทางการศึกษาด้านการศึกษากายออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)
2. ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)
3. ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา

กิจกรรมของพลศึกษาต้องเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาการ ทรัพยากรธรรมชาติที่มีติดตัวเด็กมาแต่กำเนิด คือ การเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ขว้างปา ห้อยโหน ฯลฯ ให้ได้เจริญพัฒนาการอย่างถูกต้อง ถูกส่วน มีผู้กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา ดังต่อไปนี้

สมโภช ยิ้มพลอย (2526) กล่าวว่า ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา ประกอบด้วย โครงการการจัดสอนพลศึกษาในชั้น (Class Instruction Program) การจัดการสอนพลศึกษาในชั้น ถือว่ามีความสำคัญสูงสุดและเป็นหัวใจของการพลศึกษาในโรงเรียน เพราะเป็นรากฐานทางพลศึกษาที่สำคัญยิ่งในชีวิตเด็ก เขาจะได้ความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่ดีต่อการพลศึกษา นับเป็นรากฐานทางพลศึกษาที่สำคัญยิ่งในชีวิตของเด็ก โครงการจัดกิจกรรมนันทนาการในโรงเรียน (School Recreation Program) การจัดนันทนาการในโรงเรียนเป็นการจัดนันทนาการทางพลศึกษา ทั้งนี้เพื่อสนองความต้องการในการเคลื่อนไหวของเด็ก และช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตให้เด็กได้ใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการเรียนพลศึกษาในชั้น ให้มีความชำนาญมากขึ้น และให้โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่เขาสนใจ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เขาได้พัฒนาทักษะทางพลศึกษาได้อย่างเต็มที่ การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน (Intramural Program) เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกและมีส่วนร่วมในกิจกรรม และมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักอภัย มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เป็นการนำเอาประสบการณ์ต่างๆ ที่เรียนมาใช้ให้เป็นประโยชน์ การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน (Interscholastic Program) ส่งเสริมให้เด็กที่มีความสามารถเหนือกว่าเด็กคนอื่น ได้มี

โอกาสแสดงความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ ได้พัฒนาความสามารถไปถึงจุดสูงสุดของเขา ในความสามารถทางกีฬาแต่ละประเภท เช่น เป็นนักฟุตบอลทีมชาติในโอกาสต่อไป และการจัดโปรแกรมสำหรับเด็กไม่สมบูรณ์ (Adapted Program) เป็นโปรแกรมสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ได้ฝึกฝนตนเองนอกเวลาเรียน เพื่อปรับปรุงสุขภาพตนเอง โดยครูพลศึกษา จะต้องควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด หรือชั่วโมงพลศึกษาเขาได้มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถของเขา ทั้งนี้มีได้หมายความว่าพลศึกษาจะมีไว้เฉพาะบุคคลที่สมบูรณ์เท่านั้น

ส่วน ประดิษฐ์ ฮวบเจริญ (2526) กล่าวถึง ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาว่า กิจกรรมพลศึกษาต้องเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาการ ทรัพยากรธรรมชาติที่มีติดตัวเด็ก มาแต่กำเนิด คือ การเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ขว้างปา ห้อยโหน ฯลฯ ให้ได้เจริญพัฒนาการอย่างถูกต้อง ถูกส่วน ด้วยเหตุนี้กิจกรรมทางพลศึกษาจึงควรประกอบด้วยกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมการเล่นเข้าจังหวะ
2. กิจกรรมพวกรวมสกีการเล่นเบ็ดเตล็ด
3. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง
4. กิจกรรมพวกรวม กีฬา และกรีฑา และกีฬาทางน้ำ
5. กิจกรรมที่ช่วยแก้ความบกพร่องทางร่างกาย (หรือกิจกรรมสำหรับนักเรียน พิเศษ)
6. กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Activities) ได้แก่ กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรมและเดินทางไกล

การจัดกิจกรรมพลศึกษา

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในหลักสูตรของโรงเรียนในปัจจุบันนี้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าเป็นวิชาหนึ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญองงาม และการพัฒนาตามจุดหมายปลายทางที่โรงเรียนได้วางไว้ ดังจะเห็นได้ว่า ในวันหนึ่ง ๆ นั้นกิจกรรมพลศึกษาแทบจะกล่าวได้ว่า เป็นชีวิตจิตใจของเด็กนักเรียนได้เลยทีเดียว ตัวอย่างเช่น เด็กจะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการหยุดนิ่ง ยกเว้นแต่เฉพาะกินหรือนอนเท่านั้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า เด็กมีความต้องการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ฉะนั้นโรงเรียนจึงควรที่จะจัดกิจกรรมและประสบการณ์ ต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของเด็กที่มีอยู่แล้วนี้ให้เป็นที่ถูกต้อง และได้ผลดียิ่งขึ้น ดังที่วอร์ด เพียร์ซ (2548) กล่าวว่า การพลศึกษาเป็นรูปแบบของการศึกษาอย่างหนึ่ง ทั้งนี้เพราะว่าการพลศึกษาคือ ชีวิตและเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอยู่จริง ดังจะเห็นได้ว่ากิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ที่ให้บุคคลได้มีส่วนร่วม นั้น ก็

เพราะกิจกรรมเหล่านั้นสร้างความสนุกสนานและความพึงพอใจให้แก่ผู้มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ควรจะมุ่งที่ผลพลอยได้ในด้านสุขภาพ ทักษะ การมีทรวดทรงที่ดี ความแข็งแรง ความทนทาน และผลด้านอื่น ๆ ซึ่งผลเหล่านี้ เป็นผลที่พยายามให้เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพลศึกษาโดยตรง ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งว่า การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางพลศึกษานั้นควรจะพยายามงดการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นเฉพาะการสร้างกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว แต่ให้หันมาจัดกิจกรรมที่มีความสนุกสนานสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น กีฬา เกม การเต้นรำ ยืดหยุ่น กีฬาที่เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพของตนเอง และกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายไปตามธรรมชาติ โดยพยายามปรับกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ให้เหมาะสมกับความสามารถ หรือความต้องการของแต่ละบุคคลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และการสอนกิจกรรมนั้นควรมุ่งสอนเพื่อให้คุณค่าของกิจกรรมนั้นเป็นประโยชน์ในการพัฒนาทักษะทางสังคมที่พึงประสงค์ และให้มีความสนใจในการมีชีวิตอยู่ที่ดี สมบูรณ์ ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางร่างกายด้วย ถ้าโปรแกรมทางการพลศึกษาได้รับความเห็นชอบ และพื้นฐานปรัชญาที่อยู่เบื้องหลังของโปรแกรมนั้นได้รับการสนับสนุนแล้ว ก็เป็นหน้าที่ของทุกคนที่เห็นชอบในโปรแกรมนั้นจะต้องหาวิธีการทุกวิถีทางที่จะทำให้โปรแกรมนั้นได้ดำเนินไปได้จนเต็มกำลังความสามารถ

ทางด้าน ฟอง เกิดแก้ว (2526) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมพลศึกษา ไว้ดังนี้

1. การนำหลักการและทฤษฎีการเรียนรู้ไปใช้ในการจัดสถานที่อุปกรณ์
 - 1.1 ขนาดของสถานที่ อุปกรณ์ ต้องมีความเหมาะสมกับสภาพและขนาดของผู้เรียนเพื่อช่วยให้การฝึกสัมฤทธิ์ผล
 - 1.2 สถานที่และสภาพแวดล้อม มีความสะอาดเรียบร้อยและสวยงาม ใจให้มีความอยากเรียน อยากเล่น
 - 1.3 จำนวนของอุปกรณ์ มีมากพอที่จะให้นักเรียนได้ฝึกหัดอย่างทั่วถึง เพื่อมิให้เกิดความเบื่อหน่ายในการรอคอย
 - 1.4 สถานที่ต้องส่งเสริมการเรียนรู้ และมีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด
2. การนำหลักการและทฤษฎีการเรียนรู้มาใช้ในการจัดกิจกรรม
 - 2.1 ควรยึดหลักพัฒนาการของนักเรียนเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม
 - 2.2 กิจกรรมที่จัดจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความสามารถทางกายและใจของนักเรียน

2.3 กิจกรรมนั้นควรประกอบด้วยกิจกรรมที่สนุกสนานเป็นไปตาม
ธรรมชาติ

2.4 กิจกรรมจะต้องเริ่มจากง่ายไปหายาก

2.5 เลือกกิจกรรมที่สนองความต้องการและความสนใจของนักเรียน

กิจกรรมของพลศึกษาต้องเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาการทรัพยากร
ธรรมชาติที่มีติดตัวเด็กมาแต่กำเนิด คือ การเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ขว้างปา ห้อยโหน ฯลฯ
ให้ได้เจริญพัฒนาการอย่างถูกต้อง ถูกส่วน ด้วยเหตุนี้ ขอบข่ายของกิจกรรมทางพลศึกษาจึงควร
จะประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ คือ

1. กิจกรรมการเล่นเบ็ดเตล็ด (Low Organization Games)
2. กิจกรรมการเล่นเป็นนิยาย และการเล่นเลียนแบบ (Mimetics and Story
Play)
3. กิจกรรมการเล่นเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities)
4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตัวเอง (Self-testing Activities)
5. กิจกรรมการเล่นนำไปสู่กีฬาใหญ่ หรือเกมนำ (Lead-Up Games)
6. กิจกรรมเกมกีฬา (Games and Sports)
7. กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรมและกิจกรรมนอกเมือง (Camping and Outing
Activities)
8. กิจกรรมสำหรับแก้ไขความบกพร่องทางกาย (Adaptive Activites)

แนวการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สุขสันต์ อ่วมสะอาด (2539) ได้เสนอเกณฑ์ในการพิจารณาตัดสินลักษณะของ
โปรแกรมพลศึกษาที่ดีมี 9 ประการ คือ

1. ได้การยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาทั้งหมดของโรงเรียน
2. มีการจัดประสบการณ์ที่สมดุลงดีเป็นองค์ประกอบที่จะกระตุ้นการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการที่เหมาะสมด้านสังคมและจิตใจ เช่นเดียวกับทางด้านร่างกายและทักษะทางประสาท
กล้ามเนื้อ
3. ช่วยทำให้เกิดจิตสำนึกในระบบประชาธิปไตยเพื่อที่จะนำไปใช้ในชีวิตร
ประจำวันได้
4. อยู่บนพื้นฐานของความสนใจ ความต้องการ จุดมุ่งหมาย และความสามารถ
ที่จะสนับสนุนได้

5. มีการจัดประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน และเหมาะสมกับระดับวุฒิภาวะของนักเรียน

6. เป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะเข้าช่วยเหลือได้

7. มีสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดแบ่งเวลา อุปกรณ์และผู้นำที่เพียงพอและสามารถที่จะจัดกิจกรรมตามที่นักเรียนต้องการได้อย่างกว้างขวาง

8. ต้องมีความสอดคล้องกับสุขภาพทั่วไปของนักเรียน และโปรแกรมของโรงเรียน

9. มีการสนับสนุนการพัฒนาทางด้านวิชาชีพ และสวัสดิการให้แก่ครูพลศึกษา สำหรับการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนให้ได้ผลดี และมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องอาศัยการจัดโปรแกรมพลศึกษาที่เหมาะสม ให้สอดคล้องกับสภาพการณ์และความต้องการของนักเรียนและสังคม

การจัดกิจกรรมพลศึกษา ได้มีผู้ให้แนวทางไว้หลายทาง โดยหลักการแล้วมีลักษณะคล้ายคลึงกัน ดังเช่น วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้ให้ข้อเสนอแนะถึง หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาว่า พื้นฐานของการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับเยาวชน คือ การจัดกิจกรรมให้เยาวชนทุกคนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึง ตามความต้องการ ความสามารถ และความสนใจของแต่ละคน รวมทั้งการได้รับคำสอน การได้รับความช่วยเหลือ แนะนำ การใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวกับพลศึกษาด้วย (สมคิด, 2534) ได้สรุปความมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังนี้ คือ

1. เพื่อให้เด็กเกิดความรู้ ความเข้าใจ และรู้ถึงประโยชน์ของการพลศึกษาที่มีต่อชีวิตมนุษย์

2. เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนชอบหรือมีความถนัด

3. เพื่อนำทักษะและความรู้ไปใช้เล่นในเวลาว่าง

4. เป็นการสร้างนิสัยตามหลักประชาธิปไตย

5. เพื่อสร้างนิสัยให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

6. เพื่อให้รู้หลักเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในแ่งอนามัย

7. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมส่วนใหญ่

8. เพื่อเป็นการแก้ไขข้อบกพร่องบางอย่างในตัวเด็ก

9. เพื่อปลูกฝังความสามัคคี

10. เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจ

การจัดกิจกรรมพลศึกษาจำเป็นจะต้องมีกิจกรรมหลายอย่างด้วยกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการในด้านต่างๆ โดยเฉพาะเยาวชนที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง หากได้มีการจัดกิจกรรมให้สมบูรณ์แล้วจะทำให้เยาวชนเหล่านี้เป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปดังที่แผนพัฒนาเยาวชนระยะยาวได้เสนอแนะไว้ว่า เยาวชนจะศึกษาไม่ได้ ประกอบอาชีพไม่ได้ และเป็นพลเมืองที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมไม่ได้ ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง สมบูรณ์ และสุขภาพจิตไม่ดี ดังที่ วร ศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2548) ได้เสนอประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า

ประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สำคัญ ๆ จะแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทชุด เช่น ฟุตบอล บาสเก็ตบอล
2. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทคู่หรือบุคคล เช่น แบดมินตัน เทนนิส
3. กิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวย กระบี่กระบอง
4. กิจกรรมเกี่ยวกับเกมมูลฐาน และเกมนำไปสู่กีฬาใหญ่
5. กิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ
6. กิจกรรมประเภทยิมนาสติก เช่น ยืดหยุ่น รวาคู่
7. กิจกรรมเกี่ยวกับบริหารกายที่เป็นแบบฉบับ เช่น กายบริหาร
8. กิจกรรมเกี่ยวกับการเลียนแบบ เช่น การกระโดดอย่างกบ
9. กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ลีลาศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) ได้ศึกษาเรื่องการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่น โดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนโยธินบำรุง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีอายุระหว่าง 13- 15 ปี จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดในระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะเส้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่จำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตในระยะทดลองเท่านั้นที่น้อยกว่าระยะเส้นฐาน นักเรียนในกลุ่มปรับพฤติกรรมด้วยปัญญามีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่านักเรียนกลุ่มกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมทั้งพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกตและคะแนนพฤติกรรม

ก้าวร้าวจากการตอบแบบวัดในระยะทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผล

สุวรรณา อินอิ้ว (2540) ได้ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านนาอิน จังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า นักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ฝึกอาสนะและสมาธิมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รจนา กาแก้ว (2541) ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เรียนร่วมกับเด็กปกติ ระดับก่อนประถมศึกษา จากการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง พบว่าเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

นนทยา ฉายศรีศิริ (2545) ศึกษา ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวแบบทำลายความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปัจจัยที่มีผล คือ การแสดงความก้าวร้าวแบบทำลายความสัมพันธ์ของแม่ ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ การแสดงความผูกมัดเด็กของแม่ การใช้อำนาจควบคุมของแม่ และการแสดงความอบอุ่นของพ่อ

ศิริภาณี พุฒิมิ (2546) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 14 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป พบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มปรับพฤติกรรม มีแนวโน้มพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงจากระยะก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปวีณา แสงสุรีย์พรชัย (2546) ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษา: ศึกษากรณีมหาวิทยาลัยกรุงเทพ วิทยาเขตกล้วยน้ำไท จำนวน 226 คน พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ วิทยาเขตกล้วยน้ำไท ภาพรวมส่วนใหญ่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง รวมทั้งด้านวาจาและร่างกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษา ได้แก่ เพศ พบว่า เพศชายมีพฤติกรรมก้าวร้าวกว่าเพศหญิง นักศึกษาที่เคยเข้าชมคอนเสิร์ตแนวร็อกมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าคนที่ไม่เคยชม นักศึกษาที่ยอมรับอิทธิพลของดนตรีจะมี

พฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่า นักศึกษาที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบให้เหตุผลและตามใจ

สุทธิพร นิราพาธ (2547) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัด เชียงใหม่ จำนวน 273 คน พบว่า การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับผล สัมฤทธิ์ทางการเรียน และการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กัลยกร จำเวญसार (2548) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี และกีฬา เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก โดยเปรียบเทียบ พฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี และกีฬา (กีฬาที่ใช้สมอง และกีฬาที่ใช้แรง) และเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า หลังการใช้กิจกรรมทางศิลปะ ดนตรี และกีฬา (กีฬาที่ใช้สมอง และกีฬาที่ใช้แรง) ใน วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย มีพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยกว่าก่อนการใช้กิจกรรมดังกล่าว

ตุลยดา วรรณิกาสกุล (2549) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อลด พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม กิจกรรมกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง กว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กานติมา สิริวิชา (2550) ศึกษาผลของกิจกรรมการเต้นบัลเล่ต์ที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่มีพฤติกรรม ก้าวร้าวเมื่อผ่านกิจกรรมการเต้นบัลเล่ต์ พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กลดลงตามลำดับจากการ ประเมินทุก 2 สัปดาห์ และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเล่ต์ ลดลงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเล่ต์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

พัฒน์สุวรรณค์ เชื้อแก้ว (2542) ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อย่างไม่แตกต่างกัน

จันทพร โรจนพิทักษ์ (2543) ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน “พิบูลย์บำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

พิมพ์ ม่วงศิริธรรม (2544) ได้ศึกษาถึงผลของการปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลชายของโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 11-14 ปี จำนวน 8 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 4 คน ได้รับการปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญาด้วยการฝึกทักษะทางจิต ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเองในทางที่ดี การดูตัวเอง และการให้แรงเสริมทางบวก ควบคู่กับการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาฟุตบอลผลการวิจัยพบว่าการปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ในระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะการติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกัน และในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลพบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน

วรรณภา พงษ์ดี (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพโดยทำการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งการบ้านของนักเรียนที่ได้รับการฝึกจินตภาพ กับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกจินตภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการฝึกจินตภาพจำนวน 17 ครั้งๆ ละ 20 - 30 นาที ติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกจินตภาพมีคะแนนพฤติกรรมการส่งการบ้านสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกจินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

สก๊อต และคนอื่นๆ (Scott and others, 1967 อ้างถึงใน รัชดาภรณ์ ไกรกริ่ง, 2549) ได้ศึกษาวิธีลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนโดยใช้การเสริมแรงทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อให้นักเรียนมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น ในระยะแรก ครูเพียงแต่ 'สังเกต

และบันทึกความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะที่สอง ครูได้รับคำแนะนำให้ใช้แรงเสริมทางสังคม คือ คำชมเชย และให้ความสนใจ เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น สนใจผู้อื่น พูดคุยกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร ตลอดจนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ในขณะที่เดียวกัน ครูจะไม่ให้แรงเสริมทางสังคม เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น การทำร้ายร่างกาย ช่มชู้และเรียกร้อง ผลการวิจัยพบว่าความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง และนักเรียนมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น

Mckellar (1987) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับอาสาสมัครที่เป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 69 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ทั้งสิ้น ผลปรากฏว่าเมื่อเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบก่อนการฝึกและหลังการฝึกแล้วกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ นักศึกษาในกลุ่มทดลองยังมีทัศนคติต่อตนเองว่าเป็นคนกล้าแสดงออกมากขึ้น มีความมั่นใจในตนเองและต้องการเข้าร่วมกลุ่มมากขึ้นด้วย

Slaby and Guerra (1988) ได้ทำการวิจัยโดยใช้กรอบแนวคิดของพัฒนาการทางปัญญาสังคม โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศหญิง และเพศชาย จำนวน 120 คน ที่มีคดีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 1 และ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกพัฒนาการทางปัญญาสังคม จำนวน 12 ครั้งในกลุ่มทดลอง ส่วนในกลุ่มควบคุมให้ทำกิจกรรมปกติในโปรแกรมการทดลองนั้นจะเน้นที่ การจัดการกระทำกับกระบวนการความคิด ความเชื่อ และมีการฝึกพฤติกรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหาทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม และลดความเชื่อที่ยอมรับพฤติกรรมก้าวร้าว และลดพฤติกรรมก้าวร้าวลง ลดความหุนหันพลันแล่นลง และลดพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่นอื่น ๆ ลงได้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ผู้ควบคุมเป็นผู้ประเมิน

Larson (1992) ได้ทำการทดลองเพื่อตรวจสอบหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเพื่อสอนนักเรียนวัยรุ่นตอนกลางที่มีภาวะเสี่ยง ซึ่งใช้การจัดการกับความโกรธและความก้าวร้าว ด้วยกระบวนการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในห้องเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง จำนวน 221 คน อายุเฉลี่ย 13.9 ปี มีหลักสูตรในการอบรมทั้งหมด 10 ครั้ง ใช้เวลา 5 สัปดาห์ เนื้อหาในการทดลองครั้งนี้คือ ให้กลุ่มทดลองดูตัวอย่างจากวีดีโอแล้วบูรณาการเข้ากับเทคนิคการสอนตนเอง การกำกับตนเอง การแก้ปัญหา โดยมีเป้าหมายในการลดตัวแปรตาม นั่นคือ พฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมก่อกวนในโรงเรียน การควบคุมอารมณ์โกรธ และทำ

รายงานแนวโน้มการแสดงพฤติกรรมต่อต้านสังคม ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่าง 15 คน) มีผลแตกต่างกันในระยะติดตามผล

Morse (2004) ได้ศึกษาวัตถุประสงค์เพื่อประเมินประสิทธิภาพของแบบจำลองการสอนครอบครัวที่ใช้ในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมในโรงเรียน และผลของโปรแกรมดังกล่าวต่อพฤติกรรมของนักเรียนโดยมีเป้าหมายเพื่อศึกษาว่า แบบจำลองเปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์ที่น่ายินดีและพึงพอใจในโรงเรียนด้วยการจัดพฤติกรรมด้วยตัวของพวกเขาเอง อย่างไรก็ตามพฤติกรรมกำกับตนเองได้ให้เด็กควบคุมสภาพแวดล้อมของพวกเขาและส่งเสริมความยากให้ลดลงด้วยกฎและระเบียบของโรงเรียน การดำเนินการทำให้เห็นผลด้านบวกต่อความสามารถของนักเรียนในด้านปฏิกิริยาตอบโต้ต่อคนอื่น ๆ และทัศนคติเกี่ยวกับโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนเอกชนอายุ 7 ปี จำนวน 12 คน ซึ่งนักเรียนเหล่านี้ได้รับการวินิจฉัยว่ามีพฤติกรรมไร้ระเบียบ หลากอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่าในตอนแรกไม่พบความต่างระหว่างความคิดเห็นของผู้ปกครองและครู

Garner (2004) ได้ศึกษาปัญหาด้านระเบียบวินัย สาเหตุของความรุนแรง และแนวทางการดำเนินงานเพื่อลดปัญหาด้านระเบียบวินัยและความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้จากอาจารย์ 6 คน จากครู 4 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ออกแบบพิเศษ การสัมภาษณ์ถูกบันทึกด้วยเทปและขอข่าผู้อื่นๆ จากการสังเกตและปฏิสัมพันธ์ ข้อมูลเผยให้เห็นว่า อาจารย์จำแนกปัญหาระเบียบวินัยให้มากมาย ปัญหาที่พบบ่อยจากคำตอบของอาจารย์ ได้แก่ การประทุษร้ายต่อกัน หรือการใช้กำลังของเด็กๆ การขาดความเคารพ ไม่อยู่ในโอวาท ส่วนกลุ่มครูเพิ่มเติมว่าปัญหาขาดการร่วมมือจากผู้ปกครอง เขายังโทษสังคมที่ก่อให้เกิดปัญหาเสเพลติด กลุ่มแก๊งและความรุนแรงอื่นๆ สำหรับการป้องกันปัญหา กลุ่มครูใช้วิธีการพูดคุยกับเด็ก ให้ คำตักเตือนเมื่อพบพฤติกรรมที่ผิด หรือเรียกเขาไปที่ออฟฟิศ และเรียกผู้ปกครองมาร่วมพูดคุย กลุ่มครูยังพยายามที่จะป้องกันปัญหาโดยช่วยเหลือของความต้องการในสิ่งที่ขาดแคลนของเด็กด้านทรัพยากรหรือสื่อที่ผู้ปกครองไม่สามารถให้ได้ พบว่า มีความต้องการวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาเพื่อการจัดการด้านระเบียบวินัย โดยการช่วยเหลือให้ผู้ปกครองทำความเข้าใจเด็ก การจัดการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงความต้องการของนักเรียนมากยิ่งขึ้น การสร้างทีมครูผู้สอนร่วมกันสร้างเทคนิคเพื่อควบคุมวินัยที่มีประสิทธิภาพ ผู้บริหารสนับสนุนให้มีการร่วมมือในทางการศึกษาของผู้ปกครองมากยิ่งขึ้น โรงเรียนควรมีส่วนสัมพันธ์กับผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง คณะอาจารย์จากสองมหาวิทยาลัยในพื้นที่บุคลากรจากโบสถ์จำนวนมากจะสามารถช่วยเหลือในการวางรากฐานด้านระเบียบวินัยได้

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเป็นการปรับกระบวนการคิดซึ่งมีผลต่อ 'การแสดงผลของพฤติกรรม หากบุคคลมีกระบวนการคิดที่ไม่เหมาะสม อันจะเป็นผลต่อการแสดงผลของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ในการพัฒนาหรือการปรับพฤติกรรมให้ 'คงทนนั้นต้องอาศัยการปรับกระบวนการคิด เทคนิคที่ใช่' ในการปรับเปลี่ยนความคิดนั้นมีหลากหลายเทคนิค อาทิเช่น การฝึกใช้จินตนาการ การฝึกการผ่อนคลาย การพูดกับตนเองเชิงบวก การใช้ 'ตัวแบบ การสอนตนเอง ฯลฯ' ดังนั้นผู้ 'วิจัยจึงเห็นว่า' กิจกรรมพลศึกษาและเทคนิคต่างๆ สามารถปรับลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนได้ จึงสนใจที่จะศึกษาการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา 'ร่วมกับการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา' ซึ่งน่าจะจะเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมไปในทางที่ดีขึ้น และจะเห็นได้ว่า 'กิจกรรมและเทคนิคต่างๆ' นั้นสามารถปรับลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยใช้ระเบียบวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ สังกัดเทศบาลเมืองศรีราชา จังหวัดชลบุรี จำนวน 510 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ที่ได้รับการประเมินว่ามีพฤติกรรมก้าวร้าวสูง จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน ให้ร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ระยะเสัฐาน เป็นระยะที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเสัฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ระยะที่ 2 ระยะทดลอง เป็นระยะของการปรับพฤติกรรมกับกลุ่มทดลอง และระยะที่ 3 ระยะติดตามผล เป็นระยะการทดลองภายหลังการปรับพฤติกรรมแล้ว ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน ให้ร่วมกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ เป็นเวลา 14 สัปดาห์ พร้อมกับให้ผู้เข้ารับการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ได้ทำหนังสือขออนุญาตถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ จังหวัดชลบุรี และได้ขอความร่วมมือจากผู้บริหาร คณะครูฝ่ายปกครอง ครูที่ปรึกษา ครูประจำวิชาและครูสายชั้นมัธยมศึกษาทุกท่าน โดยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและทำความเข้าใจกับผู้บริหารและครูที่เกี่ยวข้อง

2. ครูฝ่ายปกครอง ครูที่ปรึกษา ครูประจำวิชาและครูสายชั้นมัธยมศึกษา เสนอชื่อนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวตามคำจำกัดความในการวิจัยครั้งนี้ที่เห็นสมควรจะได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3. นักเรียนที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่ได้รับการเสนอชื่อจากครูซ้ำกันอย่างน้อย 2 คน และนักเรียนต้องมีเวลาเรียนอย่างน้อย 80% ของภาคการศึกษาที่ผ่านมาจำนวน 40 คน

4. นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ข้างต้นจะต้องประเมินพฤติกรรมด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวตั้งแต่ 145 คะแนนขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 290 คะแนน หลังจากนั้นจัดเรียงลำดับผู้ที่ได้คะแนนสูงสุดโดยเรียงจากลำดับที่ 1 ถึง 30 กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน จะได้รับการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียนจากผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เพื่อดูความสอดคล้องของคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวและการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน

5. นำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน มาสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ เป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม และแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากคะแนนแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เข้าคู่ (Matched Pair) ได้นักเรียนกลุ่มละ 15 คน ใช้การสุ่มอย่างง่ายเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการจับสลาก

6. นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน จะได้รับข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (Patient/Participants Information Sheet) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำความเข้าใจและลงนามในแบบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (Informed Consent Form) ตามข้อบังคับของคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน

เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวทั่วไปที่เกี่ยวกับตัวนักเรียนเองและข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนเมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร ซึ่งแบบสอบถามข้อมูลนักเรียน แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียน

2. แบบสำรวจปัญหาพฤติกรรม

เป็นแบบสอบถามนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับครูที่เกี่ยวข้องในการวิจัย ซึ่งในแบบสอบถามจะสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนโดยให้ครูที่เกี่ยวข้องระบุชื่อนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสมควรจะได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และบอกพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน

3. แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว

เป็นแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวที่ใช้สำหรับผู้สังเกตพฤติกรรม เพื่อบันทึกจำนวนการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนตลอดระยะเวลาของการวิจัย การบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนได้ใช้รูปแบบจากตารางบันทึกพฤติกรรมแบบช่วงเวลาของสมโภชน์ เขียมสุภาชาติ (2553) เพื่อบันทึกจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้ระบุค่าจำกัดความของพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งด้านร่างกายและวาจาลงในแบบบันทึกด้วย แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวมีวิธีการสร้างและฝึกผู้ช่วยสังเกต ดังนี้

การฝึกผู้ช่วยสังเกต

วิธีสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป็นวิธีหนึ่งที่จะต้องมีส่วนร่วมสังเกตอย่างน้อย 2 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ ดังนั้นก่อนจะดำเนินการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในการทดลอง ผู้วิจัยได้อธิบายให้ผู้ช่วยสังเกตทราบถึงความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งทางกายและทางวาจาให้เข้าใจอย่างละเอียด รวมทั้งฝึกวิธีการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ผู้ช่วยวิจัยจำนวน 2 คน จากนั้นให้ผู้ช่วยวิจัยทั้ง 2 คน ฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวโดยให้ผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เมื่อผู้ช่วยวิจัยพร้อมก็จะเริ่มฟังสัญญาณจากเทปบันทึกพร้อมกัน เมื่อได้ยินคำว่า "สังเกต" ให้สังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนคนที่ 1 เมื่อได้ยินคำว่า "บันทึก" ให้บันทึกพฤติกรรมว่าเกิดหรือไม่เกิดลงในแบบบันทึก ถ้าพฤติกรรมที่ระบุในแบบบันทึกเกิดขึ้นในช่วงวินาทีที่สังเกต ให้บันทึกเครื่องหมาย x ลงในช่องว่างที่กำหนด แต่ถ้าไม่เกิดพฤติกรรมนั้นให้บันทึกเครื่องหมาย 0 หลังจากบันทึกเสร็จเมื่อได้ยินคำว่า "สังเกต" ให้ไปสังเกตนักเรียนคนที่ 2 ทำไปจนครบระยะเวลาของการสังเกต 30 นาที แล้วนำผลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเที่ยงระหว่างผู้สังเกต โดยฝึกจนกว่าจะได้ค่าความเที่ยงระหว่างผู้สังเกตไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของการสังเกตแต่ละครั้ง จำนวน 5 ครั้งติดต่อกัน

ความเที่ยงระหว่างสังเกตพฤติกรรม

การหาความเที่ยงระหว่างผู้สังเกต (Interobserver Reliability หรือ IOR) จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความเชื่อถือได้ของข้อมูลนั้น กระทำโดยการนำเอาผลของการสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมสังเกตจำนวน 2 คน ที่ได้บันทึกไว้มาคำนวณ โดยใช้สูตรการคำนวณดังนี้

$$IOR = \frac{\text{จำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่สังเกตได้น้อยกว่า} \times 100}{\text{จำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่สังเกตได้มากกว่า}}$$

ผู้ช่วยวิจัยได้รับการฝึกการสังเกตจนมีค่าความเที่ยงระหว่าง ผู้สังเกตที่คำนวณได้จะต้องมีค่าตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป จึงจะถือว่าข้อมูลมีค่าเชื่อถือได้ (Kazdin, 1982)

การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม

การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ได้ให้ผู้ช่วยสังเกตกระทำในชั้นเรียนสัปดาห์ละ 2 รายวิชาๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 30 นาที คือ คาบวิชาพลศึกษาและคาบวิชาแนะแนว โดยสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแบ่งช่วงเวลาของการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นช่วงละ 10 วินาทีและช่วงเวลาของการบันทึก 5 วินาที เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมและมีความละเอียด ซึ่งสามารถใช้ได้กับทุกพฤติกรรม สมโภชน์ เขียมสุภาษิต (2553) ให้ผู้ช่วยวิจัยเข้าไปสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างในห้องเรียนและฟังสัญญาณจากเทปบันทึกเสียงพร้อมกัน เมื่อได้ยินคำว่า “สังเกต” ให้ผู้ช่วยวิจัยเริ่มสังเกตนักเรียนคนที่ 1 จนครบ 10 วินาที เมื่อได้ยินคำว่า “บันทึก” ให้ผู้ช่วยวิจัยบันทึกพฤติกรรมว่าเกิดหรือไม่ลงในช่องว่างในแบบบันทึก ถ้าพฤติกรรมที่ระบุในแบบบันทึกเกิดขึ้นในช่วง 10 วินาที ที่สังเกตให้บันทึกเครื่องหมาย x แต่ถ้าไม่เกิดพฤติกรรมนั้นให้บันทึกเครื่องหมาย 0 หลังจากบันทึกเสร็จเมื่อได้ยินคำว่า “สังเกต” ให้ไปสังเกตนักเรียนคนที่ 2 ในช่วงเวลาที่ 2 และเมื่อได้ยินคำว่า “บันทึก” ให้บันทึกเครื่องหมายว่าพฤติกรรมเกิดหรือไม่ลงในช่องว่างในแบบบันทึก ให้สังเกตแบบนี้ไปจนครบทุกคนแล้วให้เริ่มสังเกตรอบใหม่ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆจนครบช่วงเวลาที่สังเกต 30 นาที

ตลอดระยะเวลา 14 สัปดาห์ ในการสังเกตนี้เพื่อลดความระมัดระวังและไม่ไว้วางใจของนักเรียนจะหมุนเวียนผู้สังเกต ผู้สังเกตจะทำการสังเกตสัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 30 นาที ซึ่งใช้ผู้สังเกต ทั้งหมด 4 คน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยหมุนเวียนกันไปสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนทั้งสองกลุ่มตลอดระยะเวลาการทดลอง เนื่องจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนต้องมีการกระจายเพราะนักเรียนที่ถูกสังเกต

พฤติกรรมในแต่ละห้องมีจำนวนไม่เท่ากัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้น ม. 1/4 จำนวน 4 คน ม. 2/2 จำนวน 6 คน ม. 2/3 จำนวน 5 คน ม. 2/4 จำนวน 6 คน ม. 3/1 จำนวน 5 คน ม. 3/2 จำนวน 4 คน ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ฐานของห้องที่มีนักเรียนจำนวน 5 คน เป็นฐานในการแบ่งช่วงเวลา ซึ่งจะใช้เวลาสังเกตทั้งหมด 120 ช่วงเวลา ดังนั้นนักเรียน 1 คน จะถูกสังเกตคาบละ 24 ช่วงเวลา

4. แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น ที่พัฒนาโดยทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) มาปรับลักษณะข้อคำถามให้เหมาะสมกับนักเรียนมากยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่พัฒนาโดย ทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) มีข้อคำถามจำนวน 58 ข้อ โดยแบ่งเป็นการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา 26 ข้อ และวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย 32 ข้อ และมีค่าความเที่ยง แบ่งเป็น หาค่าความสอดคล้องภายในแบบทดสอบด้วยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา คอห์นบาร์ค ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา คอห์นบาร์ค ($\alpha = .9472$) และหาค่าความเที่ยงในการวัดซ้ำ (Test – Retest Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน $r = .8604$ ($P < .001$) ความตรง ใช้เทคนิค Known Group Method พบว่าค่า $t = 42.25$ ($P < .001$)

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) จำนวน 58 ข้อ ซึ่งแบ่งเป็นการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา 26 ข้อ และวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย 32 ข้อ มาปรับลักษณะข้อคำถามเพื่อนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ปรับลักษณะข้อคำถามของแบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) เพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น
2. ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามทั้งหมด และดำเนินการแก้ไขข้อคำถามที่ยังไม่เหมาะสม
3. นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบกับนักเรียนโรงเรียนเทศบาลวัดราชภฏนิมมธรรม จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวมาคำนวณหาค่าความเที่ยง ได้ค่าความเที่ยง ($\alpha = .961$) คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้อคำถามทั้งหมดที่ระดับนัยสำคัญ $.05$ พบว่าทุกข้อ

คำถามผ่านเกณฑ์ เมื่อพิจารณาจากการคำนวณค่าความเที่ยงและความตรงของแบบทดสอบ พบว่าเป็นแบบทดสอบที่มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างได้ ดังนั้นจึงนำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวที่พัฒนาโดยทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 58 ข้อ โดยแบ่งเป็นการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา 26 ข้อ และวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย 32 ข้อ มาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

5. โปรแกรมการจัดกิจกรรมผลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ประกอบด้วย การดำเนินกิจกรรมผลศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ โดยใช้เทคนิค 6 เทคนิค คือ เทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี เทคนิคการหยุดความคิด เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการคิดไปข้างหน้า เทคนิคหายใจ – การนับในใจและเทคนิคการเสริมแรงทางบวก เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมความคิดและพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง ตลอดจนเปลี่ยนพฤติกรรมตอบสนองด้วยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นศึกษาและจัดการกับความคิดความเข้าใจ

- o วิเคราะห์พฤติกรรม
- o วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นจัดการกับความคิดและพฤติกรรม

- o สอนและฝึกเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการฝึกทักษะต่างๆ 6 เทคนิค คือ
 - เทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี
 - เทคนิคการหยุดความคิด
 - เทคนิคการตั้งเป้าหมาย
 - เทคนิคการคิดไปข้างหน้า
 - เทคนิคหายใจ - การนับในใจ
 - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก

ขั้นที่ 3 ขั้นประยุกต์ใช้

- o ฝึกเทคนิคและบทบาทสมมุติ
 - ฝึกบทบาทสมมุติตามสถานการณ์

การพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทาง ปัญหาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังแสดงในแผนภูมิที่ 1 โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษารวบรวมวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ พฤติกรรมความก้าวร้าว ประกอบด้วย

1.1 การศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความ ก้าวร้าวจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความก้าวร้าว การปรับพฤติกรรมทาง ปัญหาที่ประกอบด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี การตั้งเป้าหมาย การหยุดความคิด การคิดไปข้างหน้า การหายใจ-การนับในใจและการเสริมแรงทางบวก

1.2 สัมภาษณ์ความคิดเห็นของครูผู้สอนและนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เกี่ยวกับพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียน

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับ พฤติกรรมทางปัญหาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย

2.1 นำประเด็นสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานมาใช้ใน การพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา

2.2 กำหนดกรอบแนวคิดของรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิด การปรับพฤติกรรมทางปัญหาเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ ประกอบด้วย

2.2.1 การจัดกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการพูดกับ ตนเองในทางที่ดี

2.2.2 การจัดกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการหยุด ความคิด

2.2.3 การจัดกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยการตั้งเป้าหมาย

2.2.4 การจัดกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการคิด ไปข้างหน้า

2.2.5 การจัดกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการหายใจ การนับในใจ

2.2.6 การจัดกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการ เสริมแรงทางบวก

2.3 ตรวจสอบรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง ความเป็นไปได้และความเหมาะสม จากนั้นนำรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษามาปรับปรุงแก้ไข

2.4 ประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมโดยการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 3.1 แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน
- 3.2 แบบสำรวจปัญหาพฤติกรรม
- 3.3 แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว
- 3.4 แบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าว หรือแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น
- 3.5 โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
- 3.6 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ขั้นตอนที่ 4 การทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาขึ้น มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การวิจัยนี้ดำเนินการโดยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาหลังเลิกเรียน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เป็นเวลา 14 สัปดาห์ การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเสถียร (Baseline Phase) ระยะทดลอง (Treatment Phase) และระยะติดตามผล (Follow Up Phase) ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะเสถียร

เป็นระยะที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเสถียรของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยเก็บข้อมูลพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และบันทึกพฤติกรรมด้วยแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวแบบช่วงเวลาของนักเรียนทั้งสองกลุ่มในสภาพการเรียนการสอนปกติ เป็นเวลา 3 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้ง ในเวลาครั้งละ 30 นาที แบ่งช่วงเวลาของการสังเกตช่วงละ 15 วินาที โดยใช้เวลาในการสังเกตช่วงละ 15 วินาที บันทึก 5 วินาที รวมช่วงเวลาของการสังเกตทั้งสิ้น 120 ช่วงเวลา รวมจำนวนครั้งที่สังเกตในระยะเวลาเสถียร 6 ครั้ง และเก็บข้อมูลคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการรายงานพฤติกรรมตนเองโดยตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยแบบสอบถามการปฏิบัติ

ตนของนักเรียนต่อผู้อื่น ลักษณะเป็นข้อคำถามให้เลือกตอบ 5 สเกล จำนวน 58 ข้อ เพื่อเป็นข้อมูลมาบันทึกเป็นคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนเข้าสู่ระยะทดลองเพื่อศึกษาแนวโน้มพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง

เป็นระยะที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุมจะได้รับการฝึกกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ ซึ่งทั้งสองกลุ่มจะเข้าร่วมกิจกรรมหลังเลิกเรียนในช่วงเวลา 15.30 – 16.30 น. ทุกวันจันทร์ พุธและวันศุกร์ สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งการดำเนินการวิจัยในระยะทดลองของกลุ่มทดลอง ประกอบด้วย

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง การจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีการฝึกทักษะที่ประกอบด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การคิดไปข้างหน้า การหายใจ -การนับใจและการเสริมแรงทางบวก

ระหว่างระยะทดลองมีการดำเนินการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนกับนักเรียนทั้งสองกลุ่ม ในรายวิชาพลศึกษาและวิชาแนะแนวเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๗ ละ 2 ครั้ง ในเวลาครั้งละ 30 นาที รวมจำนวนการสังเกตพฤติกรรมในระยะทดลอง 16 ครั้ง และในระยะสิ้นสุดการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินพฤติกรรมตนเองโดยการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

ระยะที่ 3 ระยะติดตามผล

เป็นระยะติดตามผลของการฝึกกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ภายหลังจากการฝึกเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ซึ่งในระยะติดตามผลนี้จะมีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวแบบช่วงเวลาในชั้นเรียนของนักเรียนทั้งสองกลุ่มในรายวิชาพลศึกษาและวิชาแนะแนวเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ๗ ละ 2 ครั้ง ในเวลาครั้งละ 30 นาที รวมจำนวนการสังเกตพฤติกรรมในระยะติดตามผลทั้งสิ้น 6 ครั้ง และสัปดาห์สุดท้ายของระยะติดตามผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินพฤติกรรมตนเองโดยการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อติดตามความคงทนของโปรแกรม

ซึ่งขั้นตอนดำเนินการวิจัยทั้ง 4 ขั้นตอน มีขั้นตอนการดำเนินงานแสดงในแผนภูมิที่ 1 เป็นขั้นตอนการดำเนินการวิจัยในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ฝึกกิจกรรมพลศึกษาด้วยการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ระยะเวลา	แผนการทดลอง
<p>ระยะเส้นฐาน 3 สัปดาห์</p>	<p>1. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยตอบแบบวัดพฤติกรรม ก้าวร้าวในระยะก่อนการทดลอง</p> <p>2. สังเกตและบันทึกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนสัปดาห์ละ 2 รายวิชาๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ใช้เวลาในการ สังเกตครั้งละ 30 นาที แบ่งช่วงเวลาของการสังเกตเป็นช่วงละ 15 วินาที โดยใช้เวลาในการสังเกตช่วงละ 15 วินาที บันทึก 5 วินาที รวมช่วงเวลาของ การสังเกตทั้งสิ้น 120 ช่วงเวลา รวมจำนวนครั้งที่สังเกตในระยะเส้นฐาน ทั้งหมด 6 ครั้ง</p>
<p>ระยะทดลอง 8 สัปดาห์</p>	<p>1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และทำความเข้าใจร่วมกันถึงการฝึก โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการทดลอง ซักถามข้อสงสัย สร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจให้กับนักเรียน</p> <p>2. ดำเนินการทดลอง ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วม กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ประกอบด้วย เทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การคิดไปข้างหน้า การหายใจ-การนับในใจและการเสริมแรงทางบวก</p> <p>3. สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว โดยบันทึกการเกิดพฤติกรรม ก้าวร้าวในชั้นเรียนสัปดาห์ละ 2 รายวิชาๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็น เวลา 8 สัปดาห์รวมจำนวนการสังเกตพฤติกรรมในระยะทดลอง 16 ครั้ง</p> <p>4. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง โดยตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในสัปดาห์ที่ 8</p>
<p>ระยะติดตาม ผล 3 สัปดาห์</p>	<p>1. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยตอบแบบวัดพฤติกรรม ก้าวร้าวในระยะติดตามผล</p> <p>2. สังเกตและบันทึกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนสัปดาห์ละ 2 รายวิชาๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ใช้เวลาในการสังเกต ครั้งละ 30 นาที แบ่งช่วงเวลาของการสังเกตเป็นช่วงละ 15 วินาที โดยใช้ เวลาในการสังเกตช่วงละ 15 วินาที บันทึก 5 วินาที รวมช่วงเวลาของการ สังเกตทั้งสิ้น 120 ช่วงเวลา รวมจำนวนครั้งที่สังเกตในระยะเส้นฐาน 6 ครั้ง</p>

แผนการทดลองของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกกิจกรรมพลศึกษาด้วยการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ระยะเวลา	แผนการทดลอง
<p>ระยะเส้่นฐาน 3 สัปดาห์</p>	<p>1. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยตอบแบบวัดพฤติกรรม ก้าวร้าวในระยะก่อนการทดลอง</p> <p>2. สังเกตและบันทึกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนสัปดาห์ละ 2 รายวิชาๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ใช้เวลาในการ สังเกตครั้งละ 30 นาที แบ่งช่วงเวลาของการสังเกตเป็นช่วงละ 15 วินาที โดยใช้เวลาในการสังเกตช่วงละ 15 วินาที บันทึก 5 วินาที รวมช่วงเวลา ของการสังเกตทั้งสิ้น 120 ช่วงเวลา รวมจำนวนครั้งที่สังเกตในระยะเส้่น ฐาน ทั้งหมด 6 ครั้ง</p>
<p>ระยะทดลอง 8 สัปดาห์</p>	<p>1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และทำความเข้าใจร่วมกันถึงการฝึก โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการทดลอง ซักถามข้อสงสัย สร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจให้กับนักเรียน</p> <p>2. ดำเนินการทดลอง โดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในกลุ่มควบคุมให้ร่วม กิจกรรมพลศึกษาตามปกติทั่วไป</p> <p>3. สังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว โดยบันทึกการเกิดพฤติกรรม ก้าวร้าวในชั้นเรียนสัปดาห์ละ 2 รายวิชาๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็น เวลา 8 สัปดาห์ รวมจำนวนการสังเกตพฤติกรรมในระยะทดลอง 16 ครั้ง</p> <p>4. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง โดยตอบแบบวัดพฤติกรรม ก้าวร้าวในสัปดาห์ที่ 8</p>
<p>ระยะติดตาม ผล 3 สัปดาห์</p>	<p>1. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยตอบแบบวัดพฤติกรรม ก้าวร้าวในระยะติดตามผล</p> <p>2. สังเกตและบันทึกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนสัปดาห์ละ 2 รายวิชาๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ใช้เวลาในการ สังเกตครั้งละ 30 นาที แบ่งช่วงเวลาของการสังเกตเป็นช่วงละ 15 วินาที โดยใช้เวลาในการสังเกตช่วงละ 15 วินาที บันทึก 5 วินาที รวมช่วงเวลา ของการสังเกตทั้งสิ้น 120 ช่วงเวลา รวมจำนวนครั้งที่สังเกตในระยะเส้่น ฐาน 6 ครั้ง</p>

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการโดยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาหลังเลิกเรียน ในช่วงเวลา 15.30 – 16.30 น. ทุกวันจันทร์ พุธและวันศุกร์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 14 สัปดาห์ ซึ่งการดำเนินการแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน (A) ระยะทดลอง (B) และ ระยะติดตามผล (F) คือ

ระยะที่ 1 ระยะเส้นฐาน เป็นระยะที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเส้นฐานก่อนการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ใช้เวลา 3 สัปดาห์ ซึ่งข้อมูลที่เก็บในระยะนี้ ได้แก่ จำนวนครั้งของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียนด้วยแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว โดยสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวิชาพลศึกษาและวิชาแนะแนว เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที รวมจำนวนครั้งที่สังเกตในระยะเส้นฐาน 6 ครั้ง และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในตนเองของนักเรียน ซึ่งให้นักเรียนตอบในสัปดาห์ที่ 3 ของระยะเส้นฐาน

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง เป็นระยะที่กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทุกวันจันทร์ พุธและวันศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในระหว่างระยะทดลองมีการดำเนินการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวมจำนวนครั้งที่สังเกตในระยะทดลอง 16 ครั้ง และภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษานักเรียนทั้งสองกลุ่มจะประเมินพฤติกรรมตนเองโดยการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในสัปดาห์สุดท้ายของระยะสิ้นสุดการทดลอง

ระยะที่ 3 ระยะติดตามผล เป็นระยะที่ติดตามความคงทนของโปรแกรมการฝึกกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ภายหลังยุติการฝึกเป็นเวลา 3 สัปดาห์ โดยเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากสิ้นสุดการทดลองเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ซึ่งข้อมูลที่เก็บในระยะนี้ ได้แก่ จำนวนครั้งของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียนเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที รวมจำนวนครั้งที่สังเกตในระยะติดตามผล 6 ครั้ง และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในตนเองของนักเรียน ซึ่งให้นักเรียนตอบในสัปดาห์ที่ 3 ของระยะติดตามผล

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย ประกอบด้วยตัวแปร 2 ตัว คือ

1. จำนวนพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สังเกต ซึ่งได้จากการที่ผู้ช่วยผู้วิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของนักเรียนทั้งในระยะเส้นฐาน ระยะ

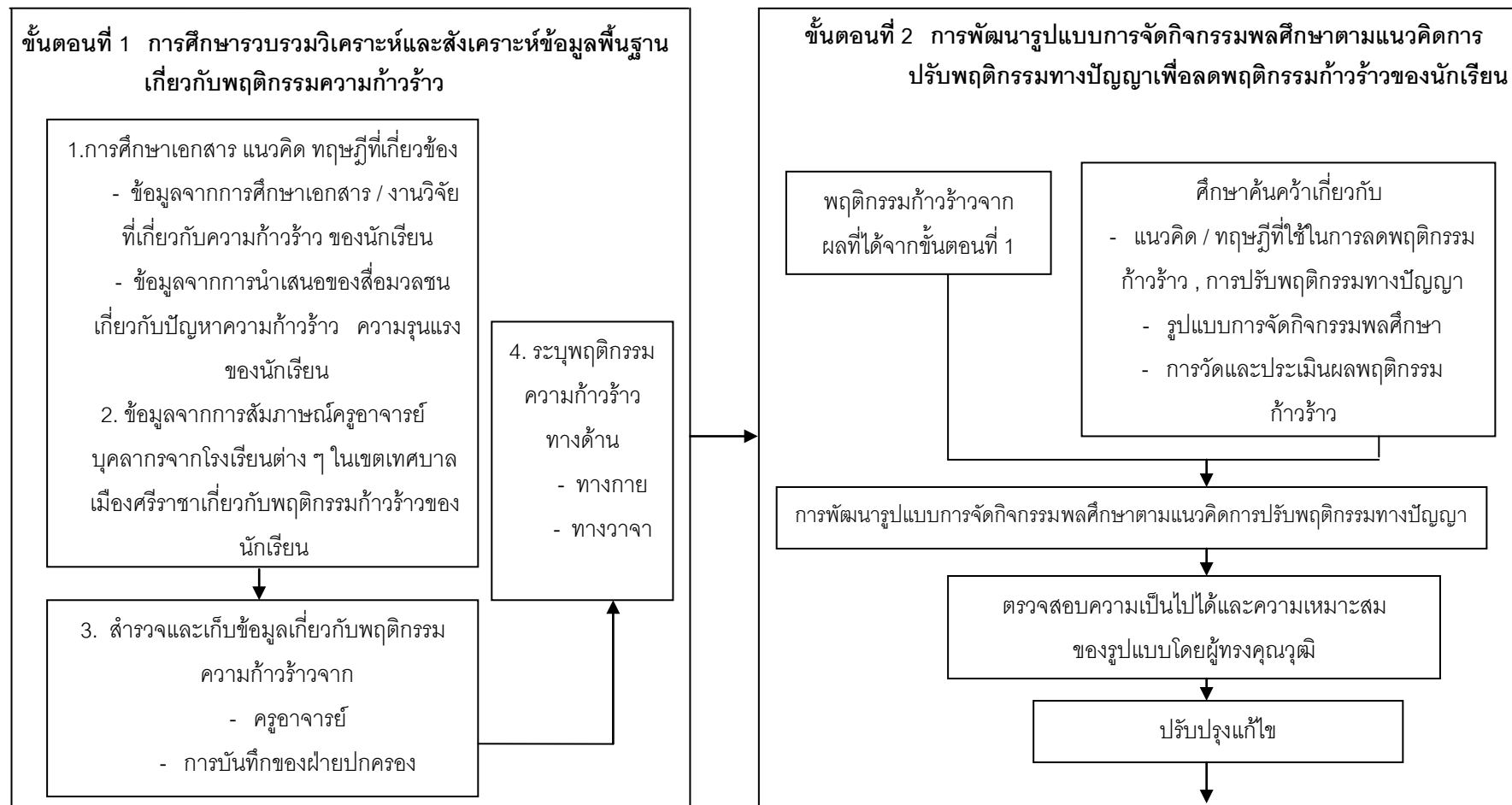
ทดลองและระยะติดตามผล เมื่อรวบรวมจำนวนครั้งที่เกิดขึ้นในแต่ละระยะแล้ว นำมาคำนวณค่าร้อยละโดยใช้ฐานของจำนวนครั้งที่สังเกตพฤติกรรมในแต่ละระยะเป็นฐานในการคำนวณของผู้รับการทดลองแต่ละคน

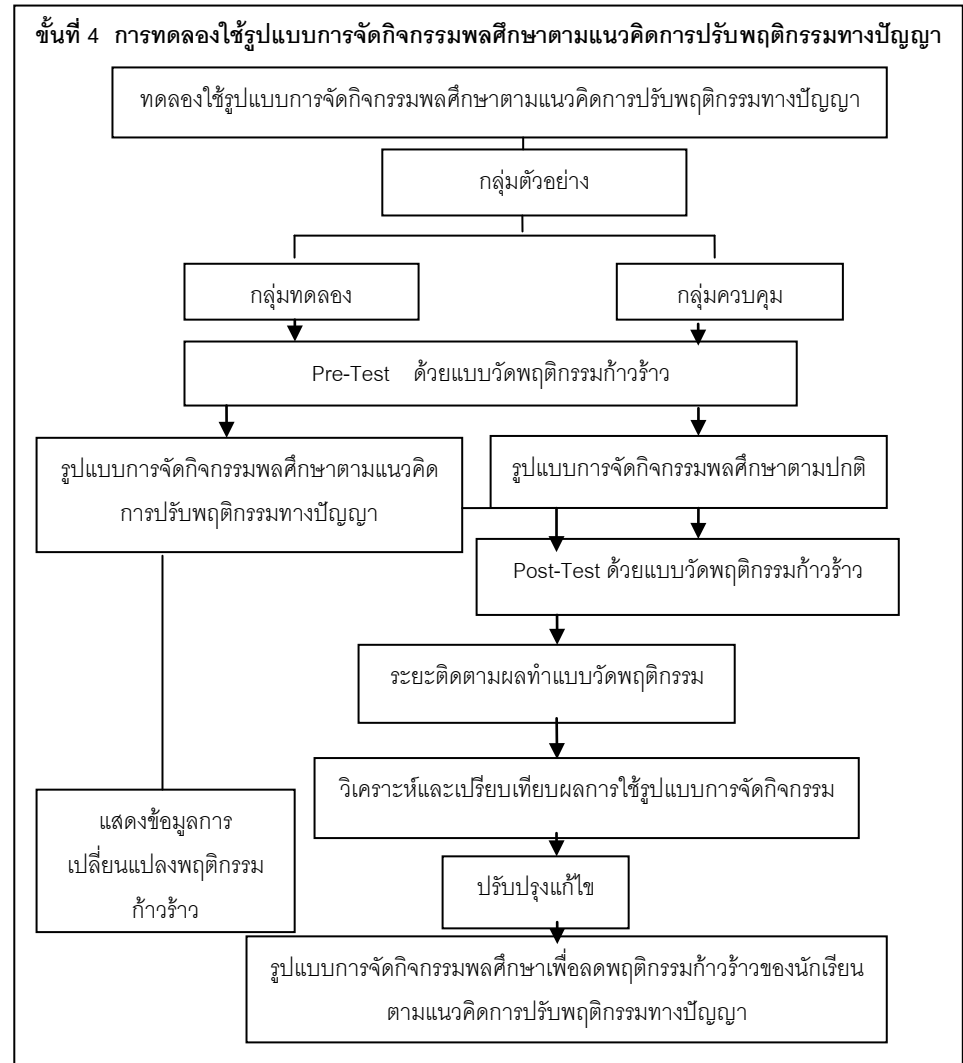
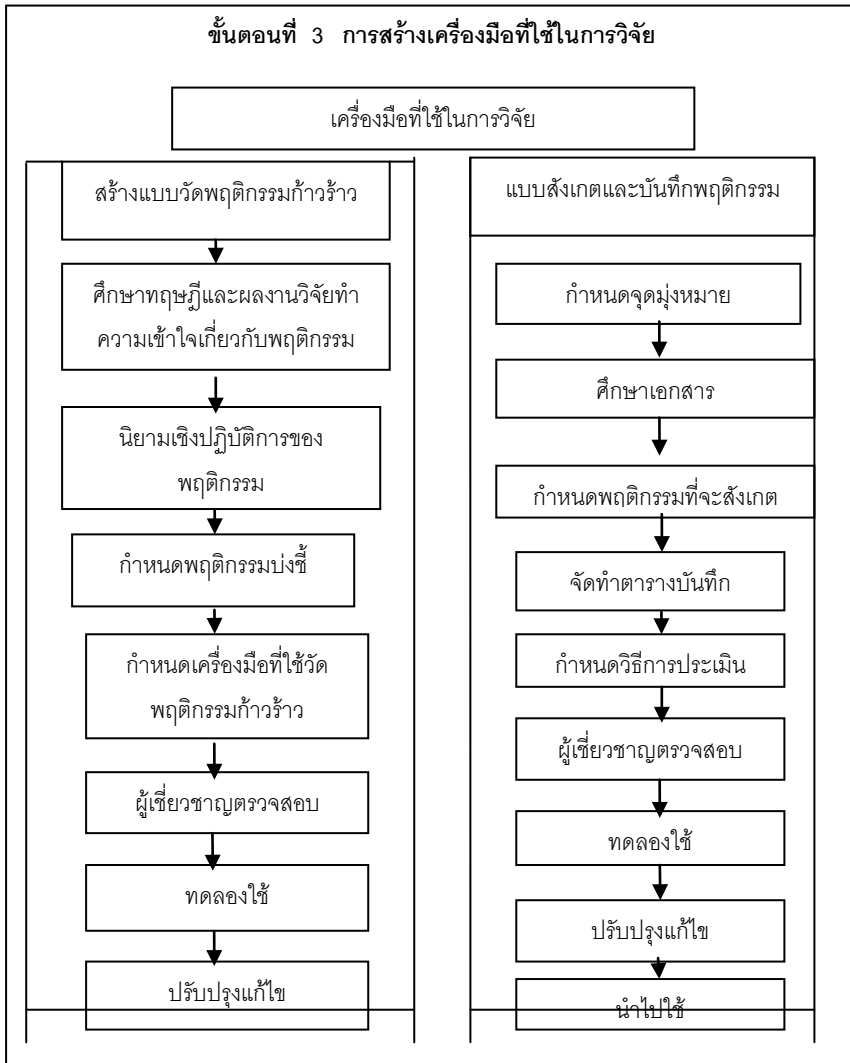
2. คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง โดยการตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น ซึ่งแบ่งเป็นแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา 26 ข้อ พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย 32 ข้อ รวมทั้งหมด 58 ข้อ โดยตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล
2. คำนวณหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ที่เกิดขึ้นจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล และนำเสนอในรูปแบบกราฟเส้น
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way ANOVA with Repeated Measures) และนำเสนอในรูปแบบตาราง
4. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two Way ANOVA with Repeated Measures)
5. ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 ระยะ โดยใช้การทดสอบด้วยวิธี LSD
6. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แผนภูมิที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น





บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13 - 15 ปี จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน โดยออกแบบการทดลองแบบ ABF (Control Group Design) แบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน เองโดยการตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น โดยตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผล
2. จำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สังเกต ซึ่งได้จากการที่ผู้ช่วยผู้วิจัยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว แบบช่วงเวลาในชั้นเรียนของนักเรียน ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล เมื่อรวบรวมจำนวนครั้งที่เกิดขึ้นในแต่ละระยะแล้ว นำมาคำนวณค่าร้อยละโดยใช้ฐานของจำนวนครั้งที่สังเกตพฤติกรรมในแต่ละระยะเป็นฐานในการคำนวณของผู้รับการทดลองแต่ละคน

จากข้อมูลที่ได้ทั้ง 2 ลักษณะ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา และผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของการบรรยาย ตาราง แผนภูมิและกราฟ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยการวิจัยเชิงทดลอง

ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาและผลการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละตอน มีรายละเอียดดังนี้

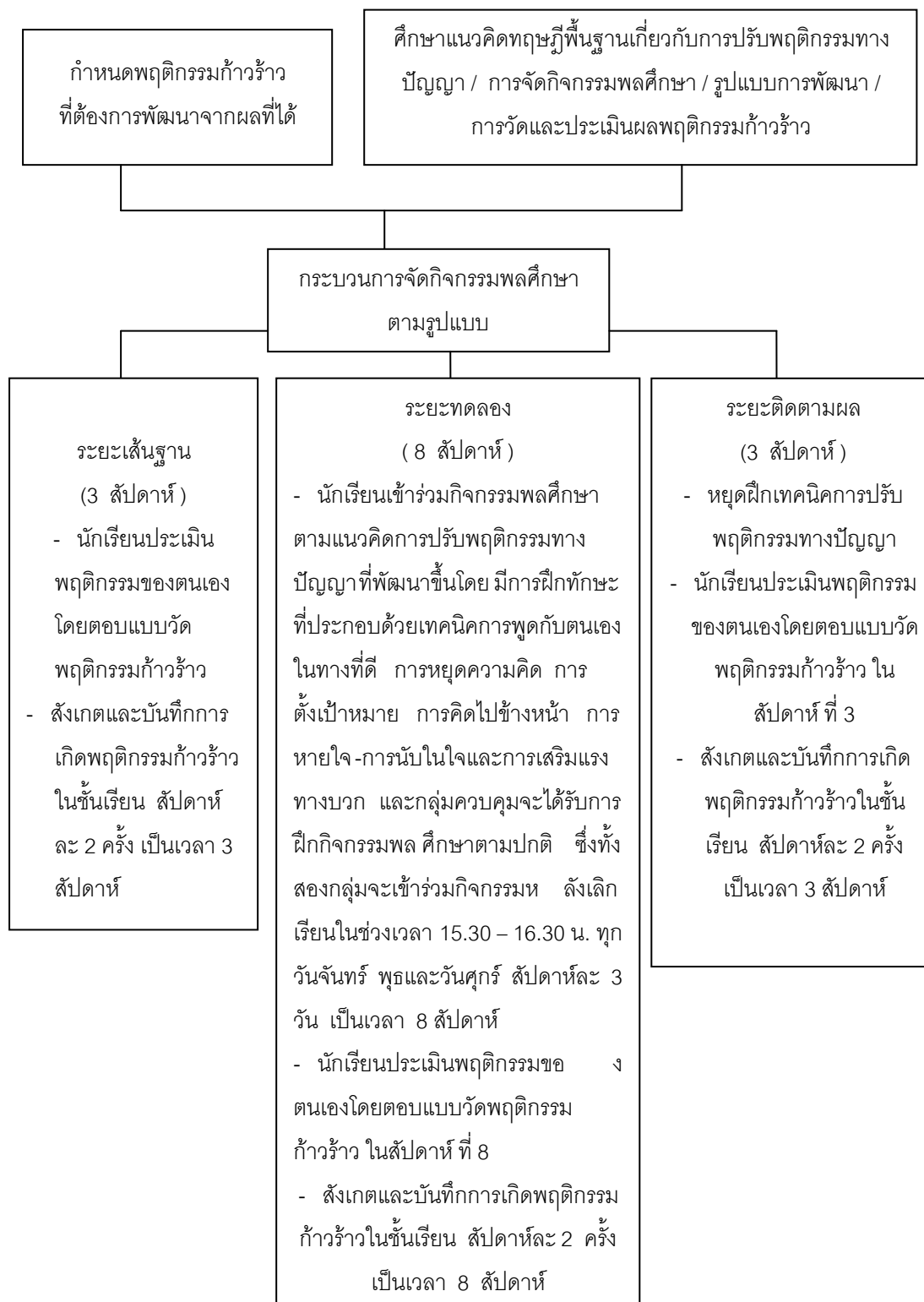
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีองค์ประกอบสำคัญ ประกอบด้วย

1. ที่มาของรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยทฤษฎีแนวคิดพื้นฐาน หลักการ วัตถุประสงค์
2. รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย กระบวนการดำเนินการ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล

ในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แสดงเป็นแผนภูมิที่ 2 ได้ดังนี้

การพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา



แผนภูมิที่ 2 รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยการวิจัยเชิงทดลอง มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละตอนดังนี้

2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปในด้านอายุ เพศ และระดับการศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

2.3 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวแบบช่วงเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปในด้านอายุ เพศ และระดับการศึกษา ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในด้านอายุ เพศ และระดับการศึกษา ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (จำนวนคน)	ร้อยละ	กลุ่มควบคุม (จำนวนคน)	ร้อยละ
อายุ 13	3	20.00	2	13.33
14	8	53.33	7	46.67
15	4	26.67	6	40.00
รวม	15	100	15	100
เพศ ชาย	12	80.00	13	86.67
หญิง	3	20.00	2	13.33
รวม	15	100	15	100
ระดับการศึกษา				
ม.1	2	13.33	2	13.33
ม.2	9	60.00	8	53.34
ม.3	4	26.67	5	33.33
รวม	15	100	15	100

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้แก่ อายุ เพศ และระดับการศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านอายุ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุ 13 ปี เท่ากับร้อยละ (ร้อยละ 20.00 และ 13.33) ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุ 14 ปี เท่ากับร้อยละ (ร้อยละ 53.33 และ 46.67) นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุ 15 ปี เท่ากับร้อยละ (ร้อยละ 26.67 และ 40.00) ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านเพศ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีเพศชาย เท่ากับร้อยละ (ร้อยละ 80.00 และ 86.67) ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีนักเรียนเพศหญิง เท่ากับร้อยละ (ร้อยละ 20.00 และ 13.33) ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านระดับการศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการศึกษาในระดับชั้น ม .1 เท่ากับร้อยละ (ร้อยละ 13.33 และ 13.33) ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการศึกษาในระดับชั้น ม.2 เท่ากับร้อยละ (ร้อยละ 60.00 และ 53.34) นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการศึกษาในระดับชั้น ม.3 เท่ากับร้อยละ (ร้อยละ 26.67 และ 33.33) ตามลำดับ

2.2 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

ตารางที่ 3 คะแนนและค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล

คะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว (คะแนนเต็ม 290 คะแนน)							
กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
ลำดับ	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะสิ้นสุดการทดลอง	ระยะติดตามผล	ลำดับ	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะสิ้นสุดการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	197	135	138	1	194	199	198
2	175	129	137	2	182	178	169
3	183	148	144	3	186	182	193
4	198	152	156	4	175	174	167
5	201	153	148	5	202	205	203
6	173	132	136	6	167	159	170
7	185	141	135	7	171	176	173
8	184	149	162	8	189	187	189
9	171	126	126	9	179	181	188
10	192	161	158	10	173	169	176
11	166	123	129	11	198	193	202
12	182	135	138	12	184	178	196
13	168	127	124	13	193	195	175
14	194	154	152	14	192	191	173
15	193	148	146	15	166	162	168
ค่าเฉลี่ย	184.13	140.87	141.93	ค่าเฉลี่ย	183.40	181.93	182.67
S.D.	11.51	12.06	11.65	S.D.	11.34	13.21	13.29

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเปลี่ยนแปลงไป โดย ในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว เท่ากับ 184.13 , 140.87 และ 141.93 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว เท่ากับ 183.40 , 181.93 และ 182.67 ตามลำดับ

2.2.1 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

(ทดสอบสมมติฐานข้อ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ)

ในการพิจารณารว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันหรือไม่ ผู้วิจัยนำค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองทั้ง 3 ระยะ มาทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way ANOVA with Repeated Measures) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

พฤติกรรม	ระยะ	ระยะเส้นฐาน		ระยะทดลอง		ระยะติดตามผล	
	n	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
พฤติกรรมก้าวร้าว	15	184.13	11.51	140.87	12.06	141.93	11.65

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผลเท่ากับ 184.13 , 140.87 และ 141.93 ตามลำดับ เมื่อนำมาเปรียบเทียบในระยะต่างๆ พบว่า ในระยะทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าในระยะเส้นฐาน

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว
ของกลุ่มทดลองในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม (Between People)	5066.978	14	361.927		
ภายในกลุ่ม (Within People)	11383.578	58			
ปัจจัย (Treatment)	9618.956	2	4809.478	152.628	.000*
ส่วนที่เหลือ (Residual)	1764.622	56	31.511		
รวม	16,450.556	72			

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำพบว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาตามรูปแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะต่างๆ ของการวิจัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพื่อให้ทราบว่าคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองในระยะใดบ้างที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองทั้งใน ระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล และแสดงผลการทดสอบในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองในระลอกก่อนการทดลอง ระลอกสิ้นสุดการทดลองและระลอกติดตามผล โดยใช้การทดสอบด้วยวิธี LSD

การทดลอง	คะแนนเฉลี่ย	ระลอกก่อนการทดลอง	184.13	ระลอกสิ้นสุดการทดลอง	140.87	ระลอกติดตามผล	141.93
ระลอกก่อนการทดลอง	184.13	-		43.267*		42.200*	
ระลอกสิ้นสุดการทดลอง	140.87			-		- 1.067	
ระลอกติดตามผล	141.93					-	

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองในระลอกสิ้นสุดการทดลองแตกต่างจากระลอกก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ในระลอกก่อนการทดลองแตกต่างจากระลอกติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในระลอกสิ้นสุดการทดลองและระลอกติดตามผลมีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าระลอกก่อนการทดลอง ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

2.2.2 ผลการวิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระลอกทดลองและระลอกติดตามผล

(ทดสอบสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมก้าวร้าวในระลอกสิ้นสุดการทดลอง และระลอกติดตามผลน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ)

จากคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น ในการพิจารณาว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระลอกทดลองและระลอกติดตามผลแตกต่างกันหรือไม่ ผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระลอก มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

กลุ่ม	ระยะ	ระยะพื้นฐาน		ระยะทดลอง		ระยะติดตามผล	
	n	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
กลุ่มทดลอง	15	184.13	11.51	140.87	12.06	141.93	11.65
กลุ่มควบคุม	15	183.40	11.34	181.93	13.21	182.67	13.29

จากตารางที่ 7 พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผลเท่ากับ 184.13 , 140.87 และ 141.93 ตามลำดับ กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผลเท่ากับ 183.40 , 181.93 และ 182.67 ตามลำดับ เมื่อนำมาเปรียบเทียบ จะพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะพื้นฐานอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ในระยะทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

ในการพิจารณาว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันหรือไม่นั้น ผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากตารางที่ 7 มาทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two Way ANOVA with Repeated Measures) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว
ที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน
ระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
รวม	47227.822	89			
ระหว่างกลุ่ม	27177.155	29			
เงื่อนไขทดลอง (A)	16429.511	1	16429.511	42.803	.000*
Subject within groups	10747.644	28	383.844		
ภายในกลุ่ม	20050.667	60			
ระยะเวลา (B)	9618.956	2	4809.479	152.628	.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไข					
การทดลองและเวลา (AB)	8667.089	2	4333.544	137.524	.000*
B x subjects within groups	1764.622	56	3.511		

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขการทดลองและระยะเวลาพร้อมกันมีอิทธิพลต่อคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นั่นคือ เงื่อนไขการทดลองซึ่งได้แก่ การจัดกิจกรรมพลศึกษาตามรูปแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและเงื่อนไขควบคุมส่งผลต่อคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในระยะต่างๆ ของการวิจัยอย่างแตกต่างกัน และเพื่อให้ทราบว่านักเรียนกลุ่มใดในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผลที่แตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน โดยนำเสนอผลการทดสอบในตารางที่ 9

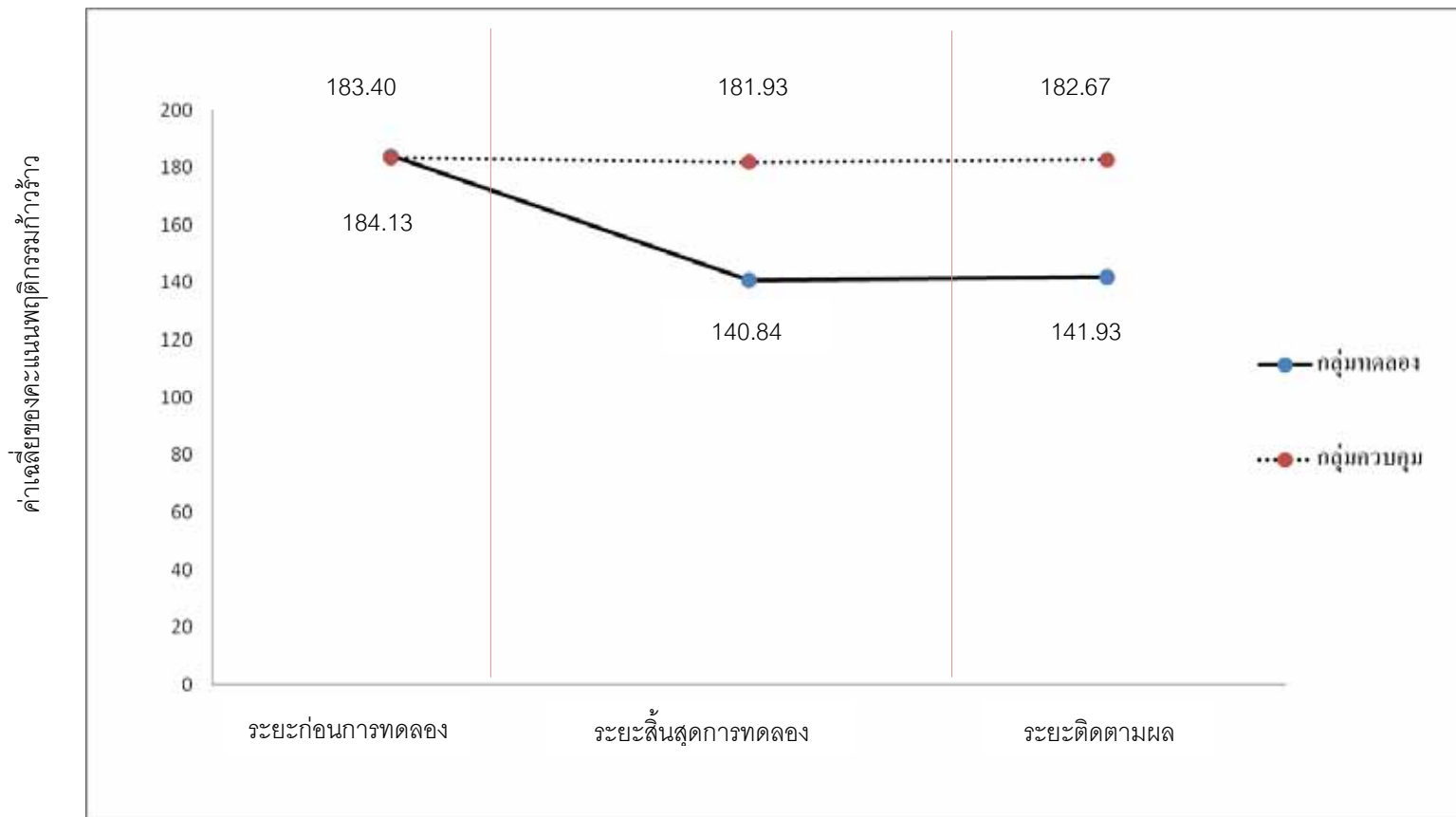
ตารางที่ 9 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว จากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อน การทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบด้วย วิธี LSD

กลุ่มควบคุม / กลุ่มทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลอง ระยะติดตามผล			
	คะแนนเฉลี่ย	184.13	140.87	141.93
ระยะก่อนการทดลอง	183.40	-	22.367*	21.467*
ระยะสิ้นสุดการทดลอง	181.93		-	-.900
ระยะติดตามผล	182.67			-

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะที่ ต่างกัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าวของ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพื่อให้ทราบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกับระยะ ของการทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผล จึงนำเสนอค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในแผนภูมิที่ 3

แผนภูมิที่ 3 แสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวกับระยะเวลาทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล



จากแผนภูมิที่ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองซึ่งได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวแบบช่วงเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เพื่อต้องการที่จะศึกษาความสอดคล้องของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกจริง ผู้วิจัยได้ทำการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวิชาพลศึกษาและวิชาแนะแนวเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวแบบช่วงเวลาซึ่งแบ่งช่วงเวลาของการสังเกตออกเป็นช่วงละ 15 วินาที เป็นการสังเกต 10 วินาที และบันทึก 5 วินาที รวมช่วงเวลาของการสังเกตทั้งสิ้น 120 ช่วงเวลา รวมจำนวนครั้งที่สังเกตในระยะพื้นฐาน 6 ครั้ง ระยะทดลอง 16 ครั้ง และระยะติดตามผล 6 ครั้ง ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละระยะของการวิจัยของแต่ละคน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 10 และตารางที่ 11 ดังนี้

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ร้อยละและจำนวนช่วงเวลาในการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะพื้นฐาน 6 วัน							ระยะทดลอง 16 วัน															ระยะติดตามผล 6 วัน								
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6	ค่าเฉลี่ยร้อยละ	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10	ครั้งที่ 11	ครั้งที่ 12	ครั้งที่ 13	ครั้งที่ 14	ครั้งที่ 15	ครั้งที่ 16	ครั้งที่ 17	ครั้งที่ 18	ครั้งที่ 19	ครั้งที่ 20	ครั้งที่ 21	ครั้งที่ 22	ค่าเฉลี่ยร้อยละ	ครั้งที่ 23	ครั้งที่ 24	ครั้งที่ 25	ครั้งที่ 26	ครั้งที่ 27	ครั้งที่ 28	ค่าเฉลี่ยร้อยละ
1	33.3	50	45.8	54.2	41.7	54.2	46.5	41.7	37.5	33.3	41.7	33.3	37.5	45.8	41.7	29.2	41.7	37.5	33.3	33.3	29.2	29.2	29.2	35.9	12.5	25	41.7	37.5	45.8	37.5	33.3
2	37.5	54.2	45.8	58.3	29.2	45.8	45.1	50	41.7	37.5	45.8	33.3	37.5	29.2	33.3	41.7	16.7	29.2	29.2	20.8	33.3	25	37.5	33.8	25	16.7	37.5	29.2	45.8	41.7	32.6
3	50	37.5	45.8	54.2	29.2	50	44.4	45.8	41.7	33.3	29.2	41.7	33.3	41.7	41.7	20.8	29.2	33.3	37.5	20.8	37.5	25	16.67	33.7	29.2	37.5	25	16.7	37.5	45.8	31.9
4	33.3	54.2	45.8	37.5	58.3	50	46.5	41.7	37.5	45.8	41.7	16.7	37.5	29.2	41.7	37.5	29.2	41.7	37.5	25	25	16.7	25	33.1	25	20.8	29.2	45.8	41.7	37.5	33.3
5	45.8	41.7	54.2	37.5	54.2	29.2	43.8	50	41.7	33.3	45.8	37.5	54.2	33.3	12.5	41.7	20.8	29.2	33.3	37.5	29.2	33.3	25	34.8	29.2	37.5	45.8	33.3	41.7	37.5	37.5
6	50	58.3	66.7	41.7	45.8	54.2	52.8	41.7	33.3	37.5	41.7	37.5	33.3	20.8	29.2	25	33.3	29.2	37.5	37.5	25	25	29.2	32.2	25	29.2	41.7	20.8	37.5	50	34
7	41.7	45.8	33.3	50	58.3	54.2	47.2	50	45.8	41.7	45.8	25	20.8	37.5	37.5	33.3	37.5	33.3	29.2	25	33.3	33.3	12.5	33.8	16.7	29.2	33.3	41.7	37.5	45.8	34
8	54.2	29.2	41.7	45.8	50	54.2	45.8	41.7	33.3	45.8	37.5	41.7	45.8	37.5	29.2	25	33.3	37.5	25	41.7	29.2	33.3	25	35.1	37.5	33.3	37.5	33.3	29.2	45.8	36.1
9	41.7	54.2	50	58.3	50	37.5	48.6	50	50	41.7	29.2	33.3	37.5	25	29.2	29.2	25	37.5	37.5	33.3	29.2	50	12.5	34.3	29.2	37.5	25	29.2	45.8	41.7	34.7
10	54.2	50	58.3	45.8	62.5	37.5	51.4	41.7	45.8	45.8	37.5	41.7	37.5	37.5	37.5	16.7	33.3	29.2	37.5	41.7	33.3	33.3	37.50	36.7	33.3	45.8	29.2	25	50	37.5	36.8
11	45.8	58.3	50	58.3	54.2	50	52.8	54.2	58.3	45.8	37.5	25	8.33	29.2	41.7	33.3	37.5	33.3	25	33.3	33.3	20.8	20.8	33.5	29.2	41.7	25	37.5	41.7	29.2	34
12	25	54.2	50	41.7	45.8	37.5	42.4	41.7	37.5	33.3	29.2	37.5	29.2	50	37.5	37.5	41.7	25	20.8	16.7	37.5	37.5	33.33	34.1	37.5	33.3	25	41.7	33.3	29.2	33.3
13	45.8	54.2	29.2	50	45.8	54.2	46.5	45.8	37.5	25	33.3	37.5	45.8	37.5	33.3	29.2	29.2	16.7	20.8	37.5	41.7	29.2	25	32.8	25	37.5	45.8	37.5	29.2	41.7	36.1
14	54.2	50	66.7	41.7	58.3	45.8	52.8	41.7	45.8	41.7	29.2	45.8	25	33.3	29.2	41.7	41.7	37.5	37.5	25	12.5	8.33	25	32.5	33.3	41.7	29.2	37.5	37.5	33.3	35.4
15	50	25	50	54.2	45.8	37.5	43.8	41.7	29.2	37.5	29.2	37.5	33.3	33.3	37.5	41.7	37.5	29.2	37.5	20.8	33.3	25	29.2	33.3	20.8	25	29.2	33.3	41.7	37.5	31.3
\bar{x}	44.2	47.8	48.9	48.6	48.6	46.1	47.3	45.3	41.1	38.6	36.9	35	34.4	34.7	34.2	32.2	32.5	31.9	31.9	30	30.8	28.3	25.6	33.9	27.2	32.8	33.3	33.3	39.7	39.4	34.3

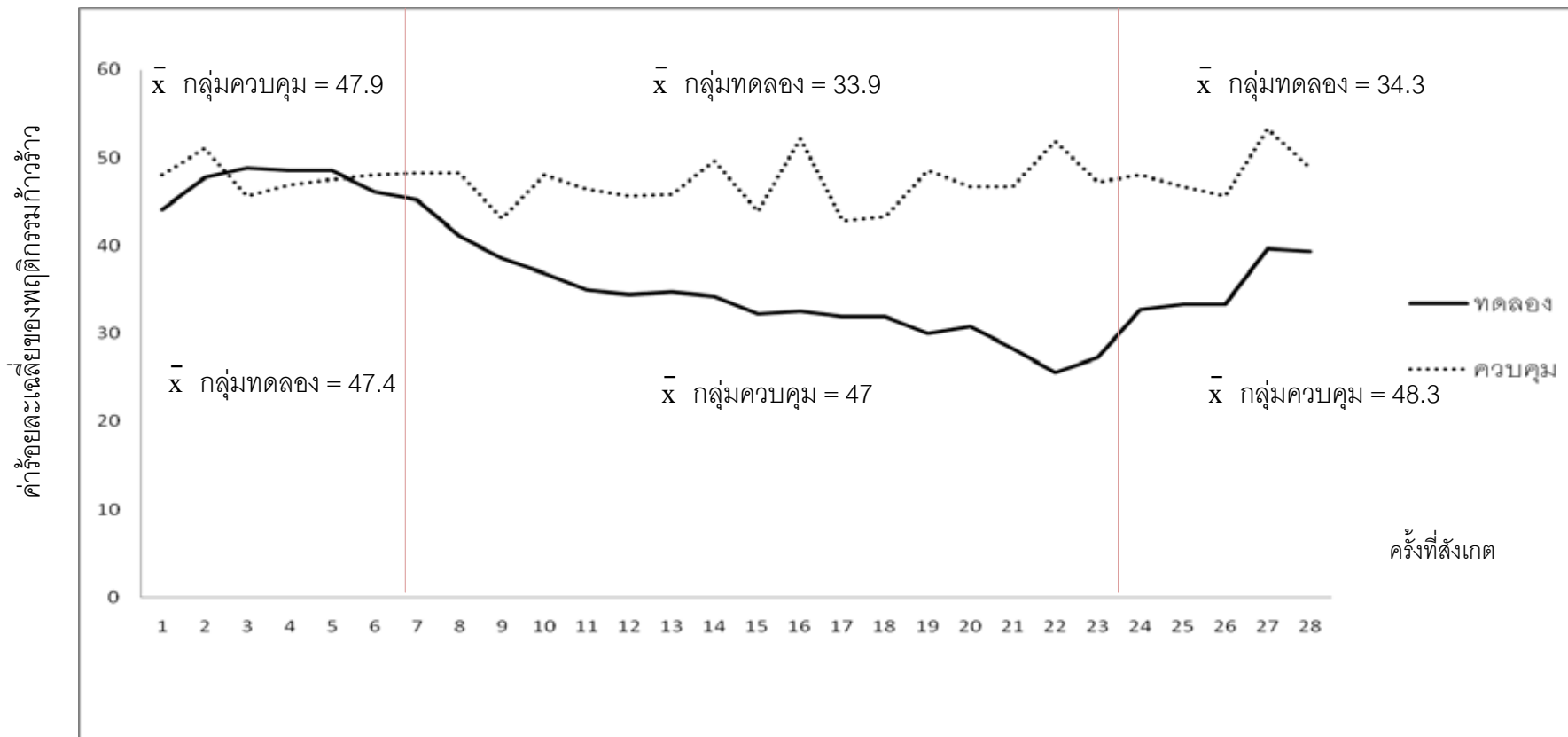
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ร้อยละและจำนวนชั่วโมงในการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะพื้นฐาน 6 วัน							ระยะทดลอง 16 วัน														ระยะติดตามผล 6 วัน									
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6	ค่าเฉลี่ยร้อยละ	ครั้งที่ 7	ครั้งที่ 8	ครั้งที่ 9	ครั้งที่ 10	ครั้งที่ 11	ครั้งที่ 12	ครั้งที่ 13	ครั้งที่ 14	ครั้งที่ 15	ครั้งที่ 16	ครั้งที่ 17	ครั้งที่ 18	ครั้งที่ 19	ครั้งที่ 20	ครั้งที่ 21	ครั้งที่ 22	ค่าเฉลี่ยร้อยละ	ครั้งที่ 23	ครั้งที่ 24	ครั้งที่ 25	ครั้งที่ 26	ครั้งที่ 27	ครั้งที่ 28	ค่าเฉลี่ยร้อยละ
1	50	54.2	45.8	33.3	50	37.5	45.1	41.7	50	41.7	50	45.8	41.7	29.2	54.2	37.5	58.3	41.7	50	54.2	37.5	45.8	54.2	45.8	37.5	54.2	29.2	41.7	58.3	45.8	44.4
2	33.3	50	45.8	37.5	54.2	45.8	44.4	45.8	41.7	25	29.2	54.2	25	54.2	45.8	41.7	54.2	50	41.7	58.3	50	41.7	37.5	43.5	54.2	41.7	50	33.3	54.2	45.8	46.5
3	50	33.3	45.8	54.2	58.3	41.7	47.2	45.8	37.5	45.8	58.3	41.7	50	41.7	62.5	41.7	37.5	50	41.7	58.3	50	41.7	54.2	47.4	41.7	58.3	50	37.5	58.3	45.8	48.6
4	66.7	58.3	50	29.2	45.8	41.7	48.6	54.2	45.8	41.7	37.5	45.8	58.3	41.7	54.2	45.8	41.7	37.5	41.7	54.2	50	45.8	41.7	46.1	58.3	54.2	41.7	45.8	58.3	54.2	52.1
5	41.7	50	62.5	58.3	54.2	50	52.8	50	54.2	62.5	54.2	29.2	41.7	50	54.2	45.8	58.3	33.3	58.3	50	62.5	50	41.7	49.7	45.8	54.2	41.7	50	54.2	58.3	50.7
6	58.3	62.5	33.3	54.2	45.8	54.2	51.4	41.7	58.3	50	33.3	62.5	50	41.7	54.2	45.8	58.3	37.5	41.7	50	58.3	66.7	54.2	50.3	41.7	50	58.3	62.5	54.2	45.8	52.1
7	50	54.2	29.2	50	58.3	41.7	47.2	50	54.2	37.5	41.7	29.2	41.7	54.2	41.7	45.8	50	37.5	41.7	29.2	45.8	41.7	54.2	43.5	45.8	33.3	41.7	50	54.2	45.8	45.1
8	45.8	50	54.2	58.3	37.5	41.7	47.9	37.5	54.2	50	45.8	54.2	50	37.5	29.2	41.7	45.8	41.7	37.5	41.7	54.2	50	62.5	45.8	58.3	41.7	45.8	25	54.2	58.3	47.2
9	45.8	54.2	50	37.5	50	54.2	48.6	54.2	58.3	45.8	62.5	58.3	41.7	50	62.5	50	66.7	45.8	54.2	37.5	50	37.5	41.7	51	41.7	50	58.3	37.5	41.7	66.7	49.3
10	62.5	58.3	45.8	50	37.5	62.5	52.8	58.3	54.2	37.5	62.5	45.8	50	66.7	37.5	41.7	58.3	50	33.3	45.8	41.7	54.2	66.7	50.3	45.8	62.5	41.7	50	50	54.2	50.7
11	45.8	58.3	37.5	54.2	50	41.7	47.9	62.5	54.2	50	45.8	58.3	37.5	41.7	54.2	45.8	50	62.5	45.8	58.3	41.7	45.8	62.5	51	41.7	54.2	50	54.2	58.3	50	51.4
12	37.5	54.2	50	41.7	33.3	58.3	45.8	58.3	37.5	41.7	54.2	50	58.3	41.7	54.2	45.8	58.3	45.8	41.7	50	29.2	41.7	37.5	46.6	45.8	50	58.3	41.7	45.8	50	48.6
13	41.7	45.8	37.5	50	54.2	41.7	45.1	33.3	58.3	37.5	41.7	45.8	50	41.7	45.8	41.7	58.3	25	37.5	54.2	58.3	41.7	62.5	45.8	58.3	41.7	45.8	50	54.2	37.5	47.9
14	54.2	50	45.8	41.7	37.5	54.2	47.2	50	41.7	29.2	50	33.3	41.7	37.5	58.3	45.8	37.5	41.7	37.5	54.2	45.8	58.3	50	44.5	45.8	33.3	37.5	50	58.3	41.7	44.4
15	37.5	33.3	50	54.2	45.8	54.2	45.8	41.7	25	50	54.2	41.7	45.8	58.3	37.5	41.7	50	41.7	45.8	33.3	25	37.5	58.3	43	45.8	41.7	50	54.2	45.8	33.3	45.1
X	48.1	51.1	45.6	46.9	47.5	48.0	47.7	48.3	48.3	43.1	48.1	46.4	45.6	45.8	49.7	43.9	52.2	42.8	43.3	48.6	46.7	46.7	51.9	46.9	47.2	48.1	46.7	45.6	53.3	48.9	48.3

จากตารางที่ 10 และ 11 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผล แสดงเป็นรายบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 47.4 ในระยะทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละเท่ากับ 33.8 และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยร้อยละเท่ากับ 34.3 ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกันเท่าใด โดยในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวเท่ากับ 47.7 ในระยะทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละเท่ากับ 46.9 ในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยร้อยละเท่ากับ 48.3 ตามลำดับ

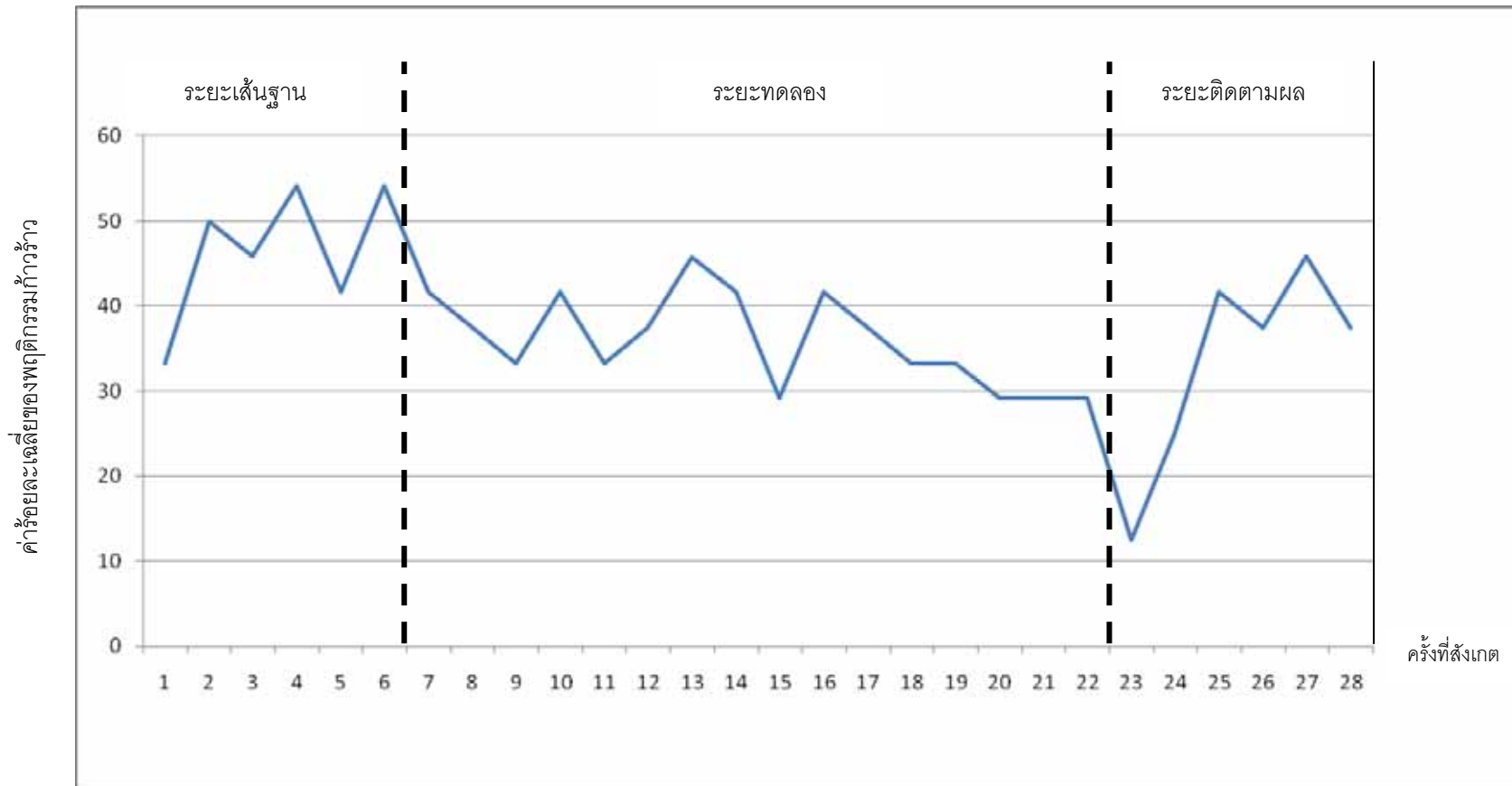
เพื่อให้เห็นความแตกต่างค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจากการสังเกตจำนวน 28 ครั้ง ตลอดของการวิจัยมาแสดงในรูปแบบแผนภูมิเส้น ดังแสดงในแผนภูมิที่ 4

แผนภูมิที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล

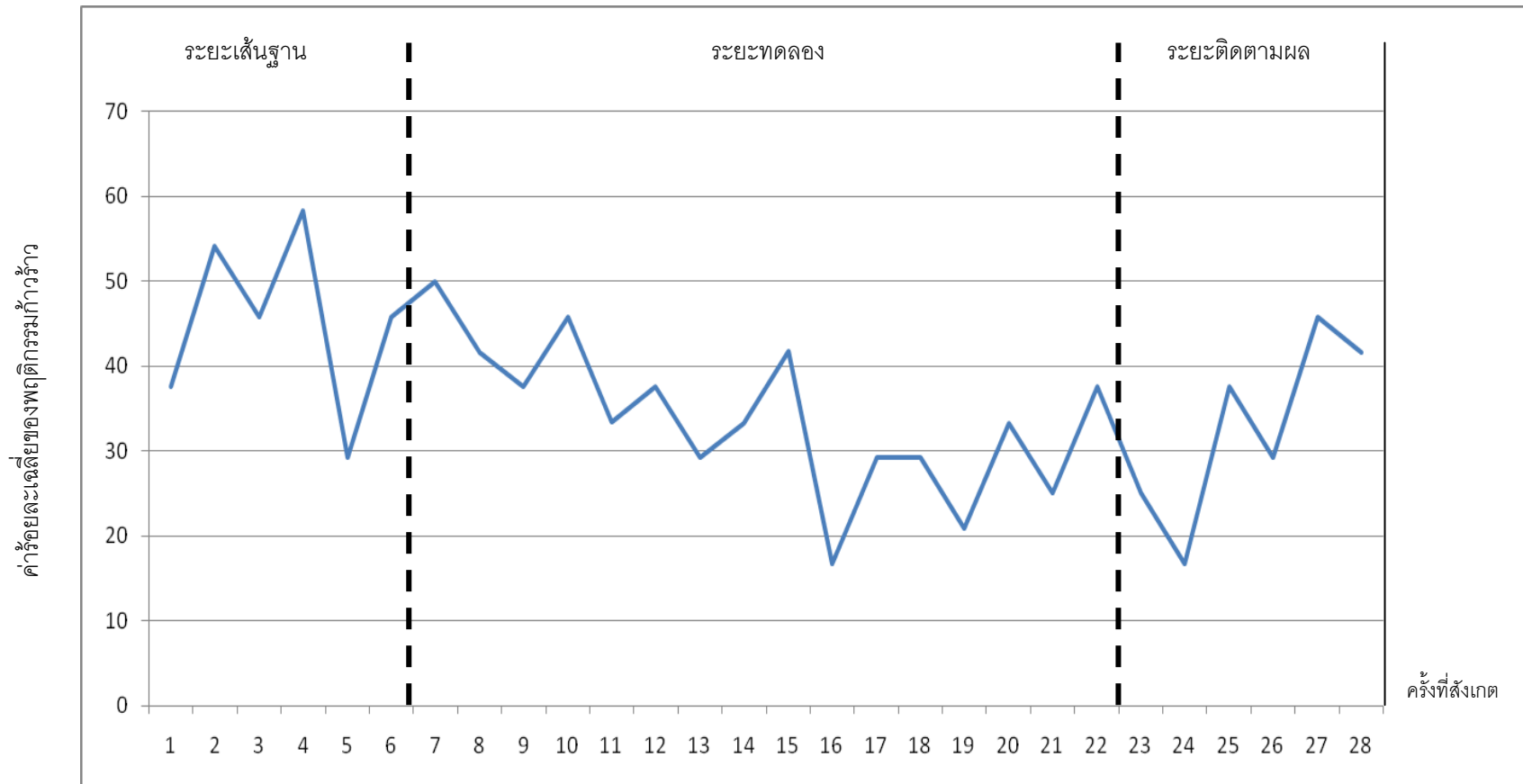


จากแผนภูมิที่ 4 พบว่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยร้อยละช่วงเวลาการเกิด
พฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลองและระยะติดตามผลอย่างเห็นได้ชัด โดยค่าเฉลี่ยร้อยละ
ช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนทั้งสองกลุ่มจะใกล้เคียงกันในระยะเส้นฐาน
จากนั้นหลังการสังเกตครั้งที่ 8 ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองจะค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ ในขณะที่ค่าเฉลี่ย
ร้อยละช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมจะมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกันตลอด
ทั้งสามระยะ

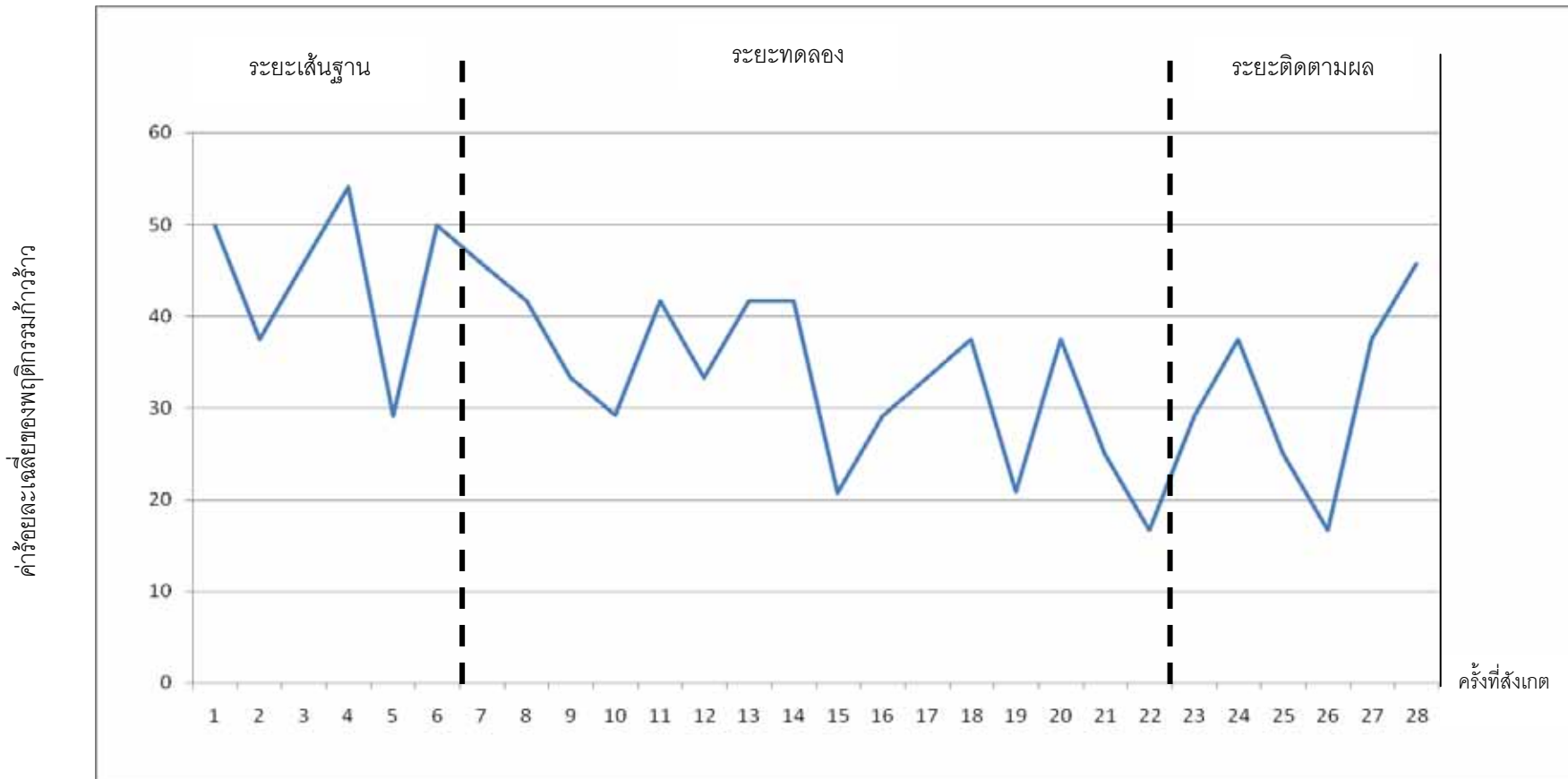
แผนภูมิที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 1 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



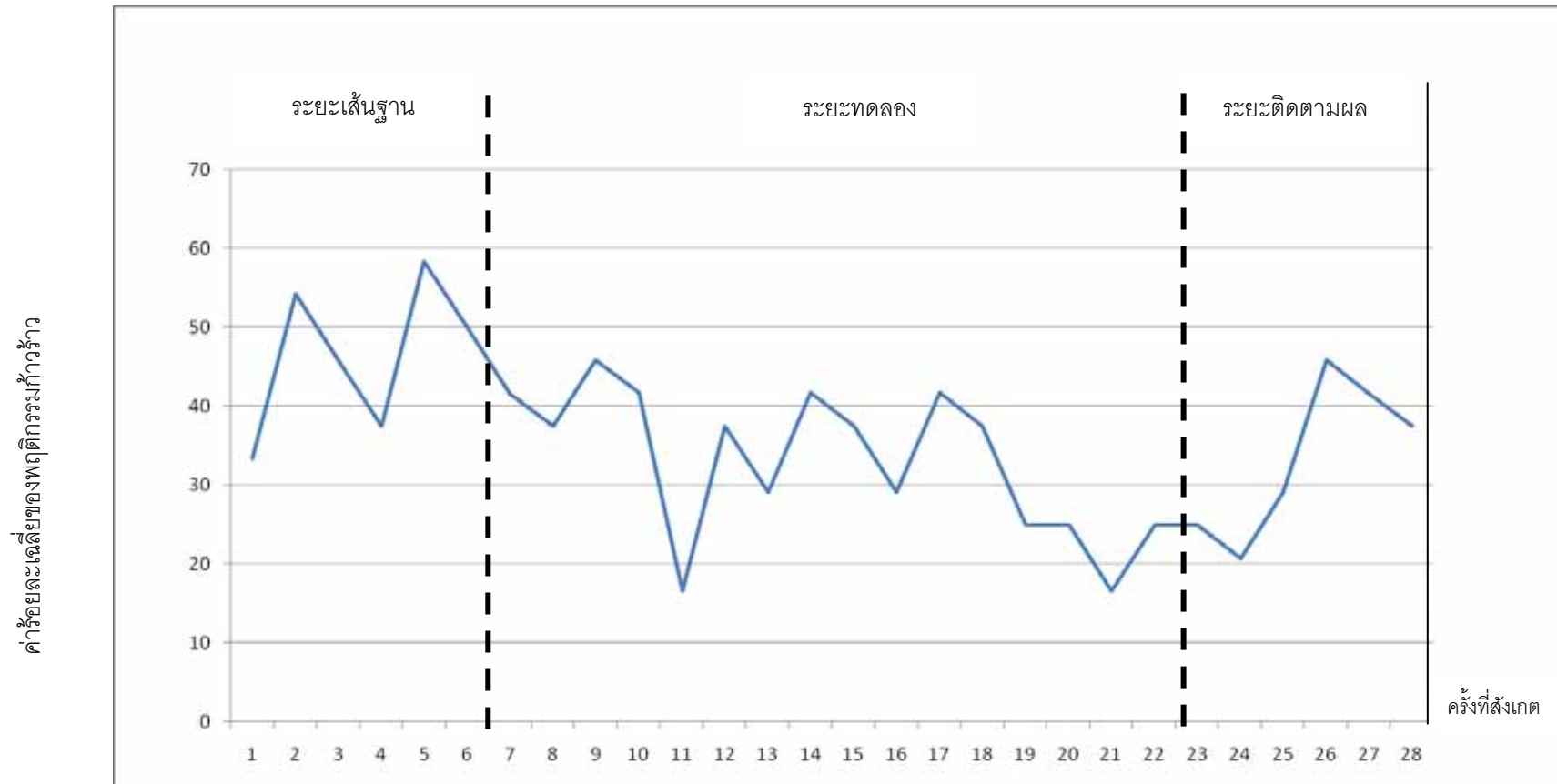
แผนภูมิที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 2 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



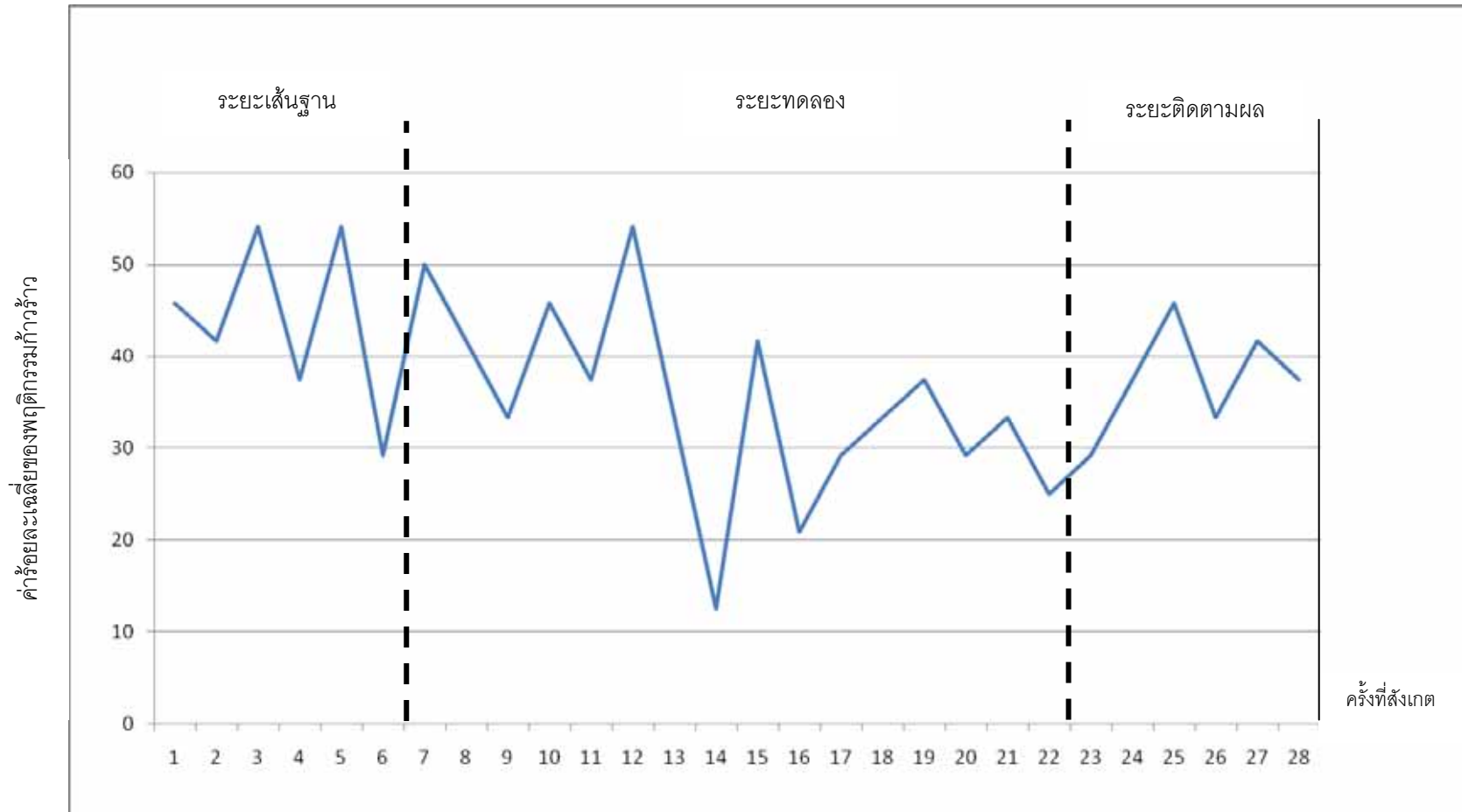
แผนภูมิที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 3 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



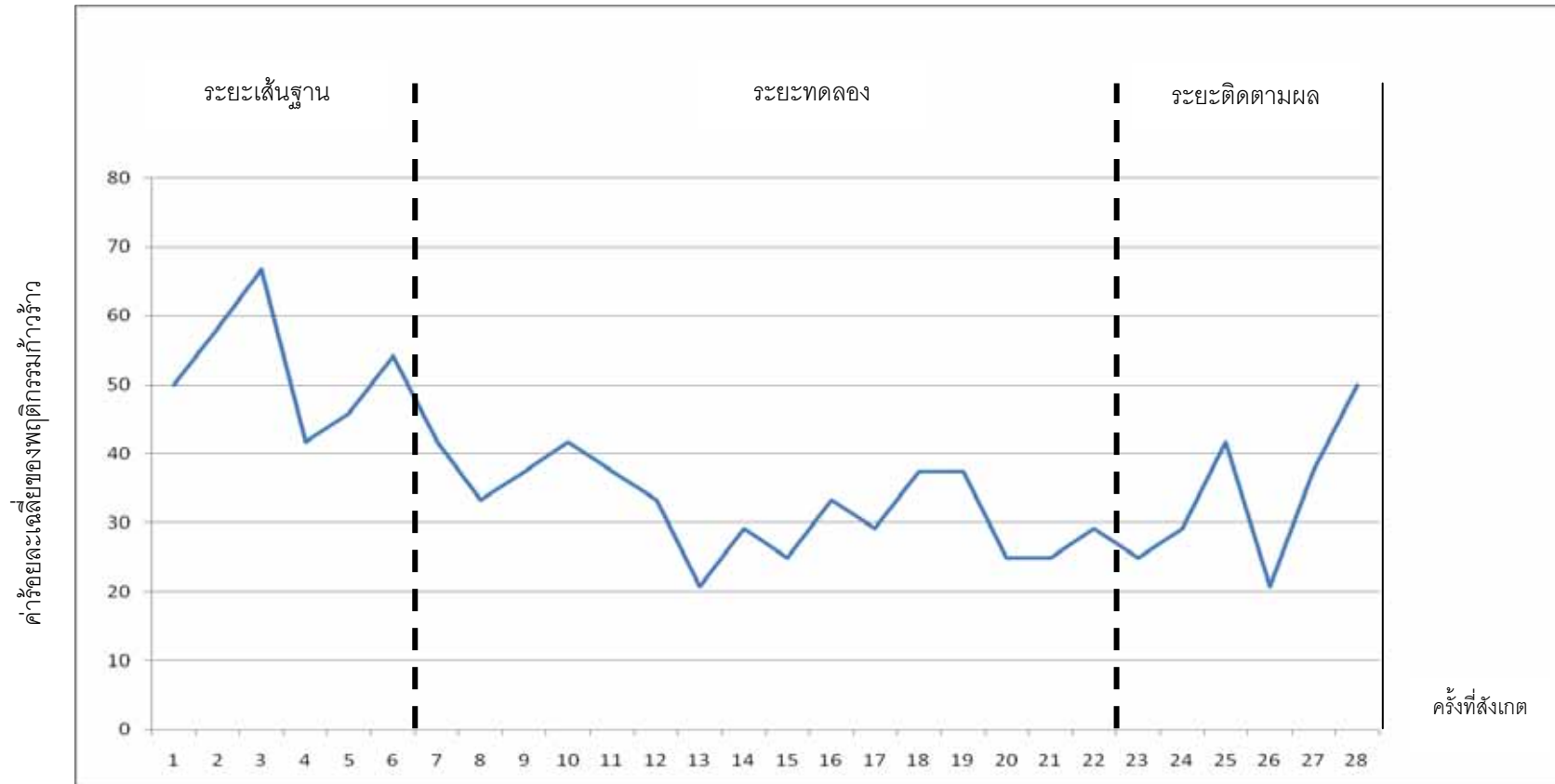
แผนภูมิที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 4 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



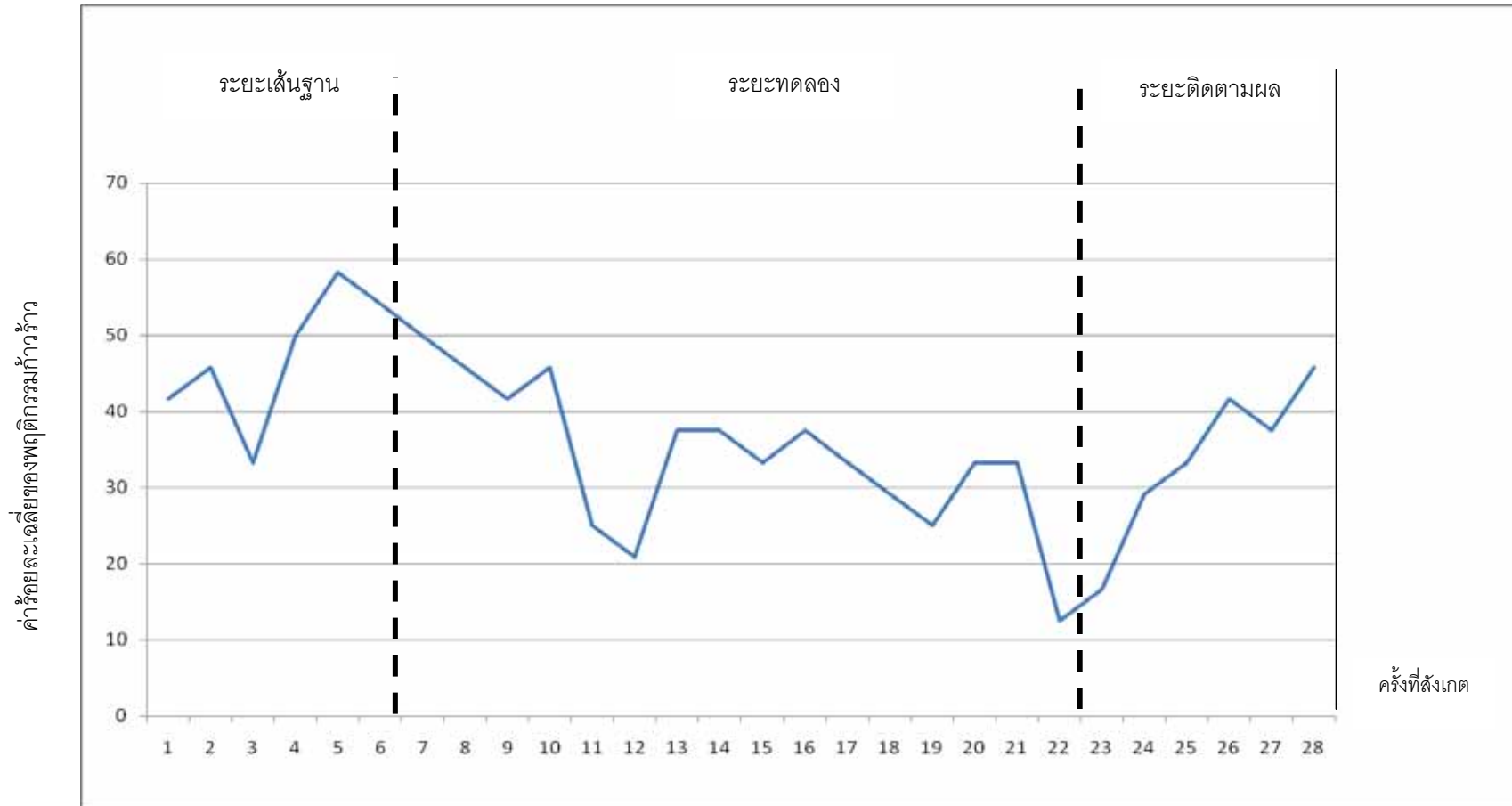
แผนภูมิที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 5 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



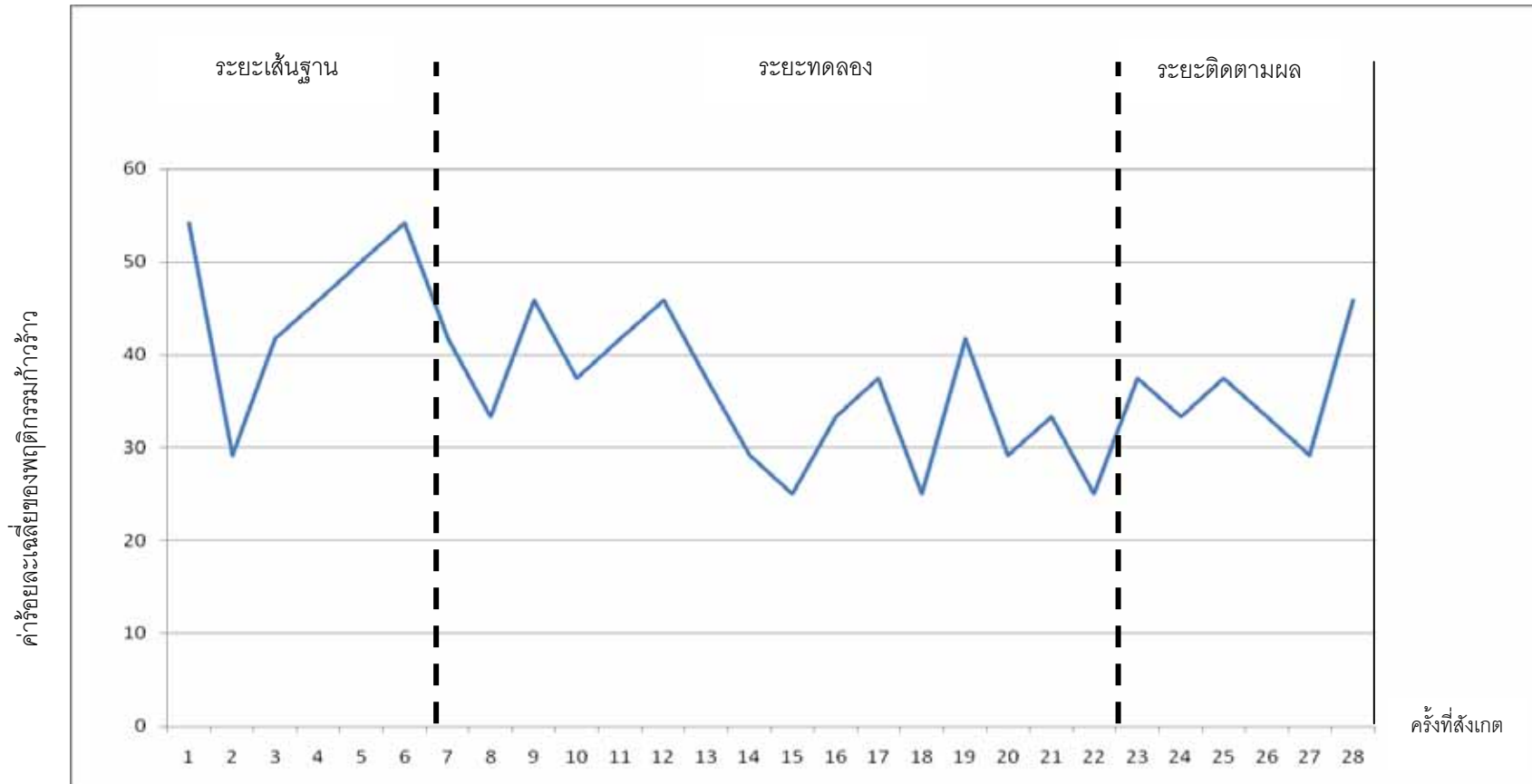
แผนภูมิที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 6 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



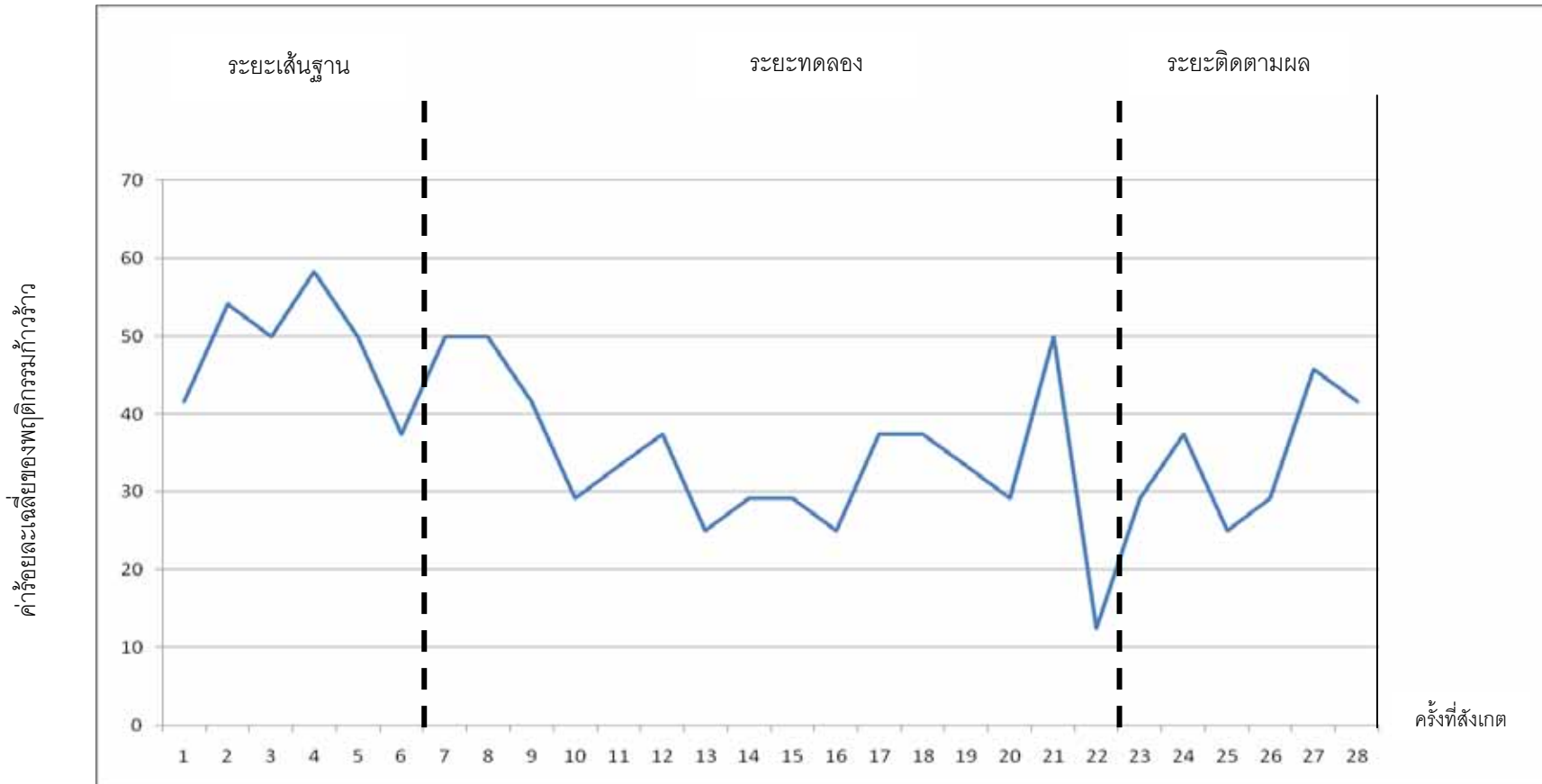
แผนภูมิที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 7 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



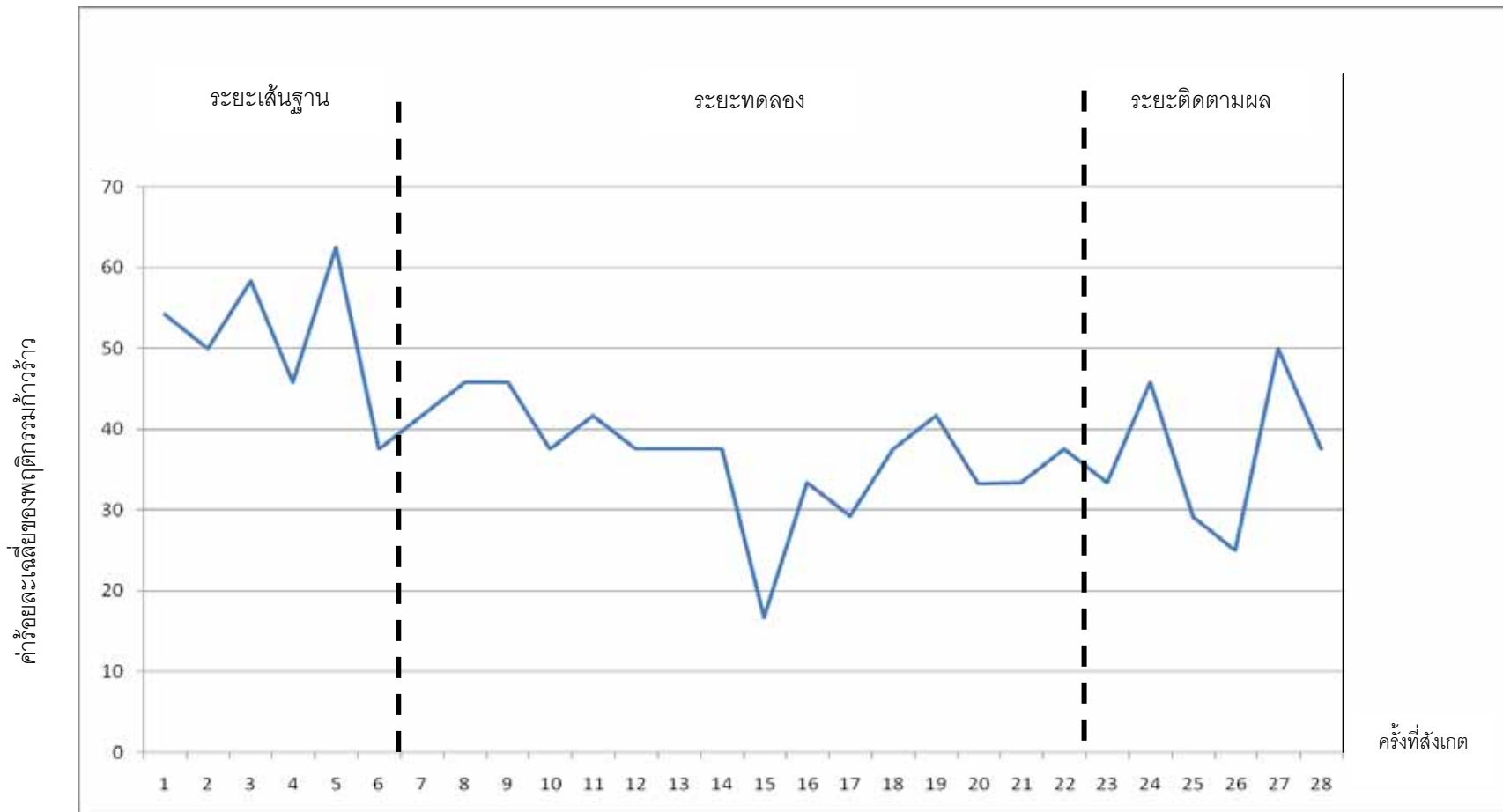
แผนภูมิที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 8 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



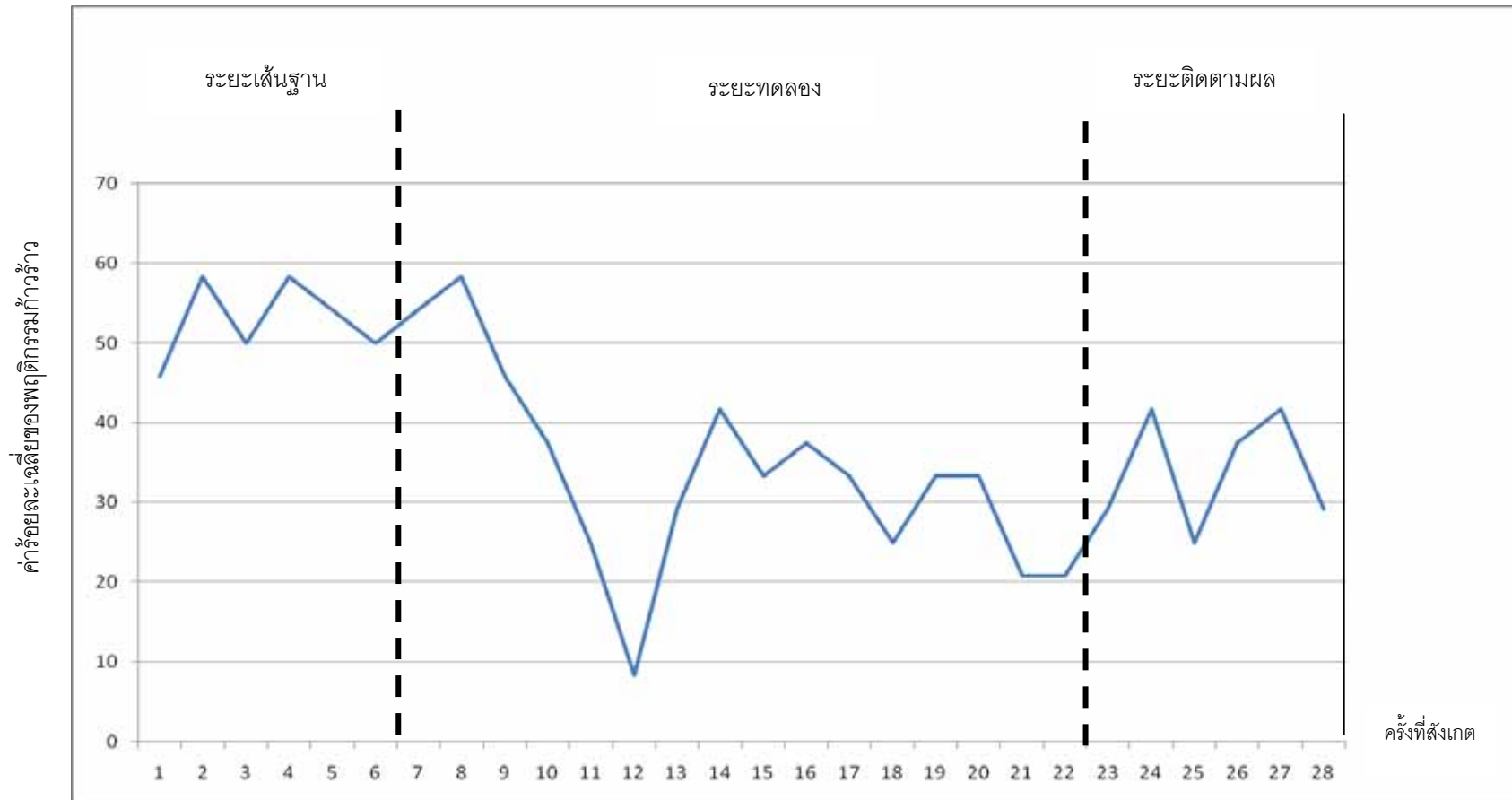
แผนภูมิที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 9 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



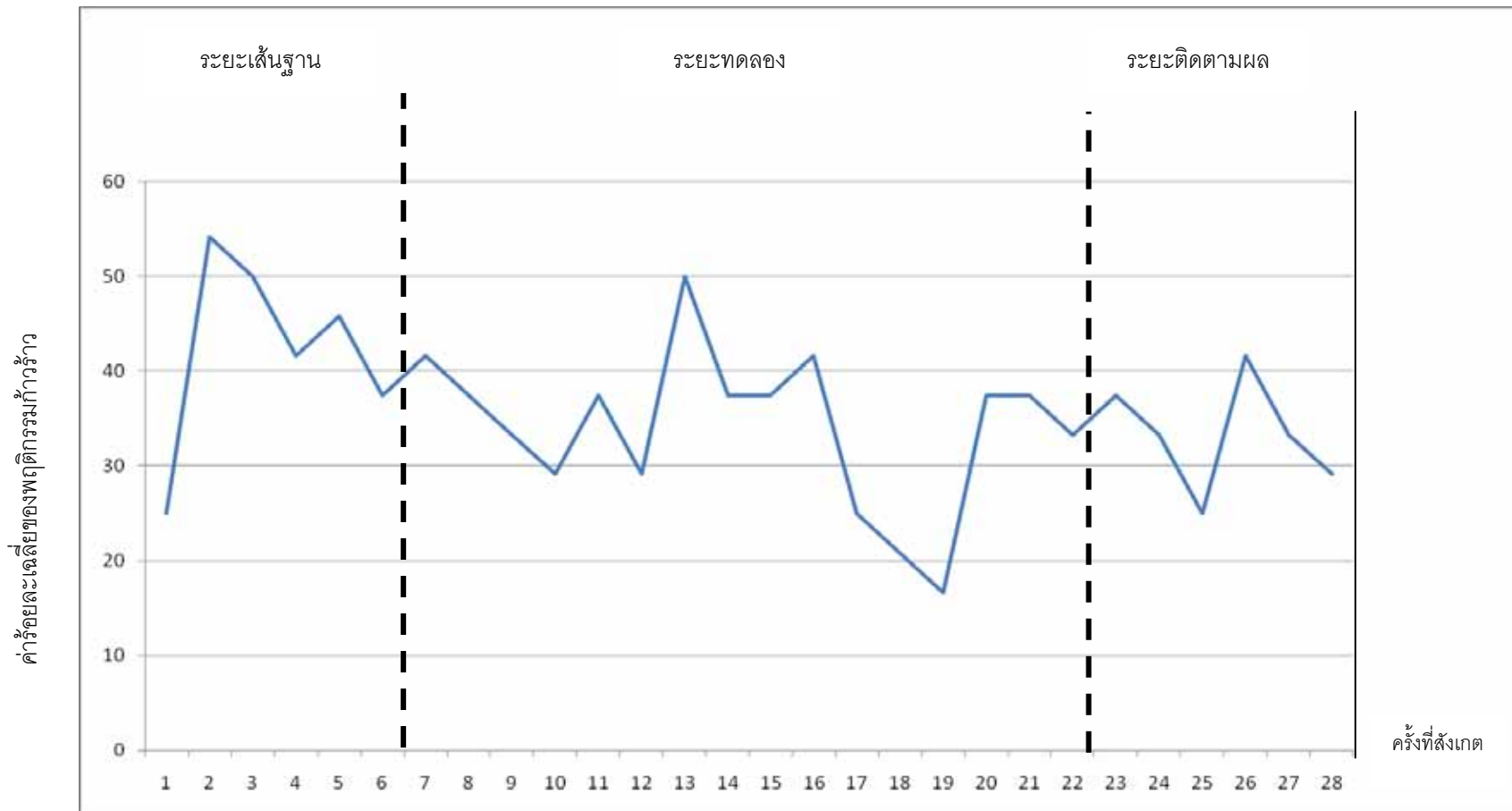
แผนภูมิที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 10 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



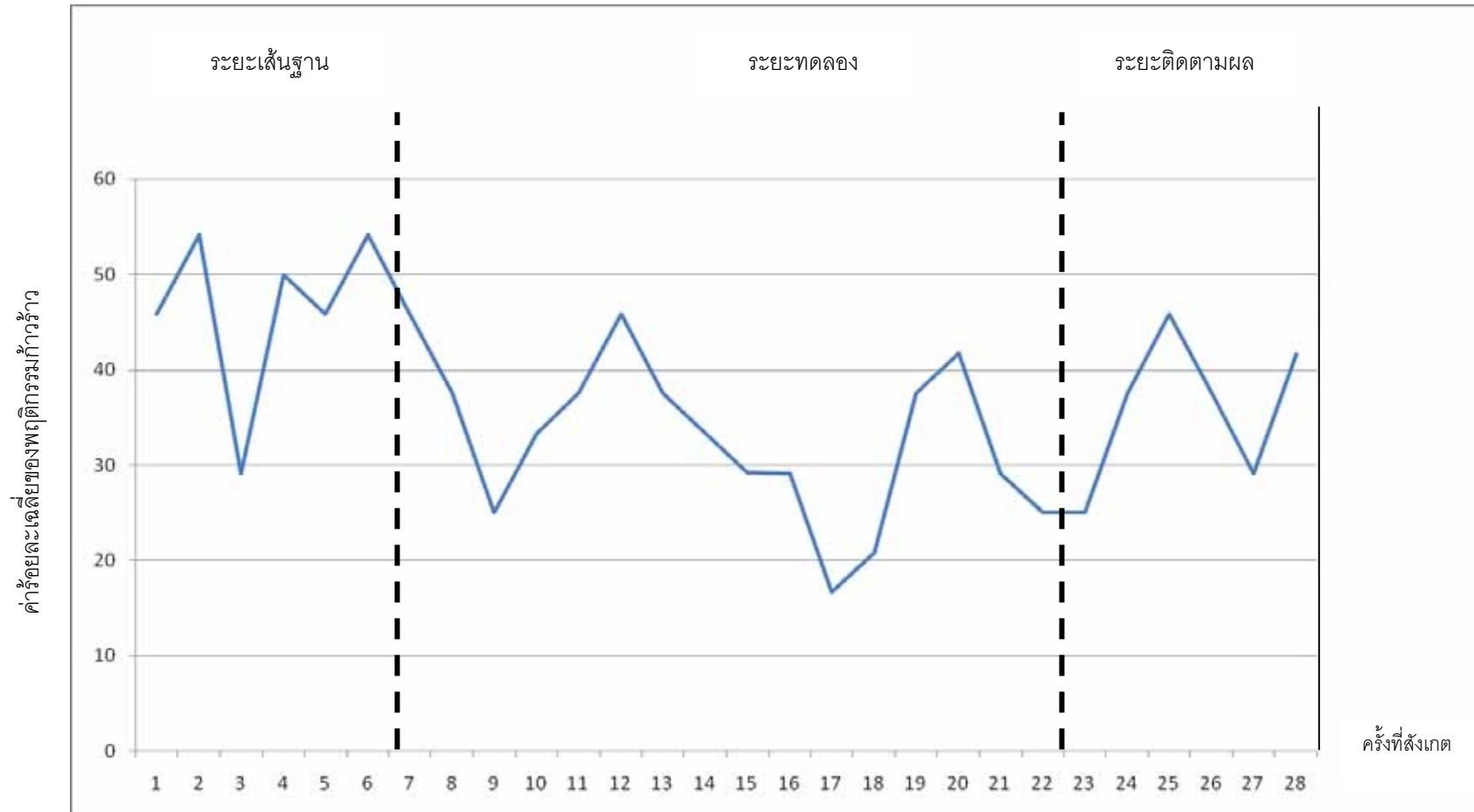
แผนภูมิที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 11 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



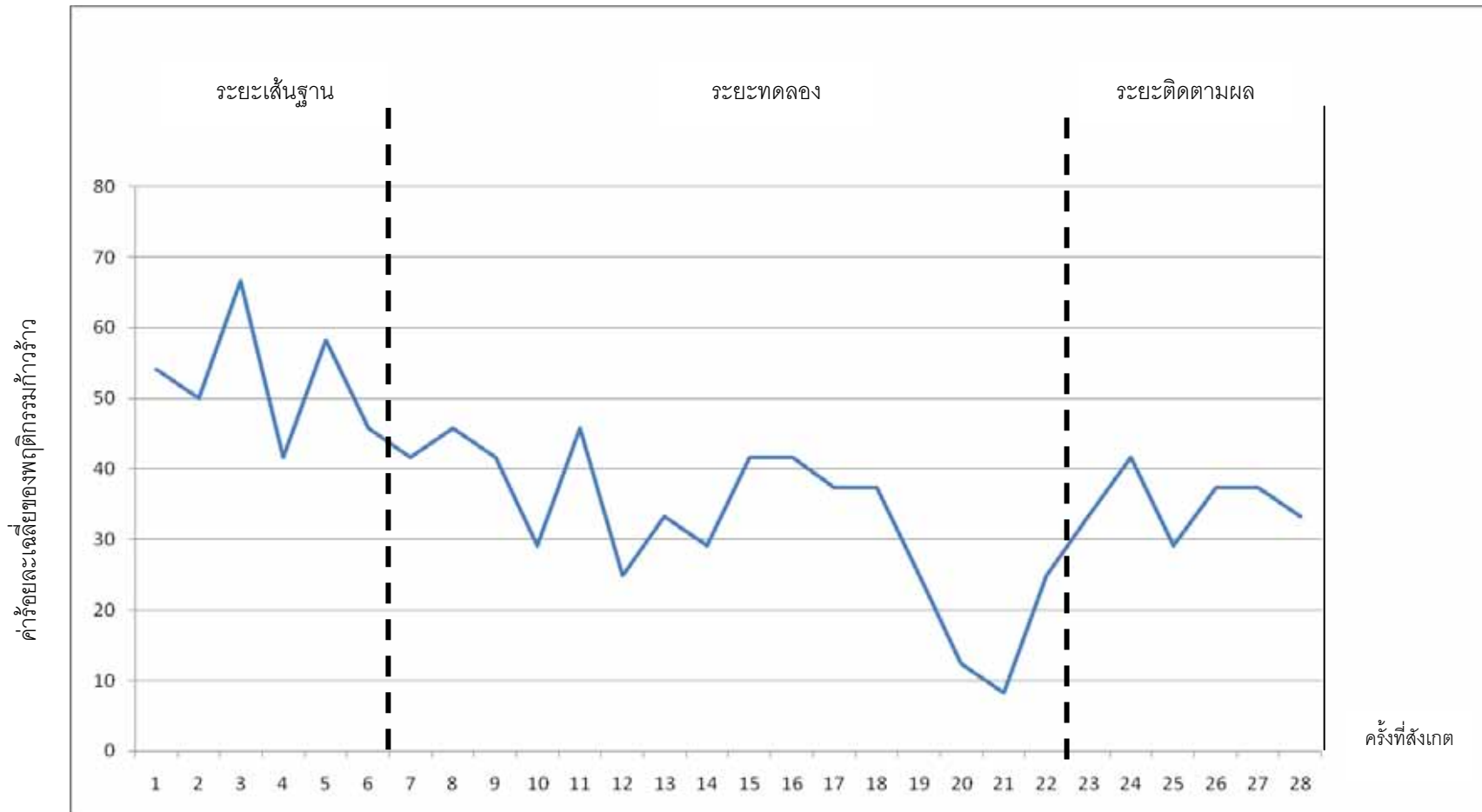
แผนภูมิที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 12 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



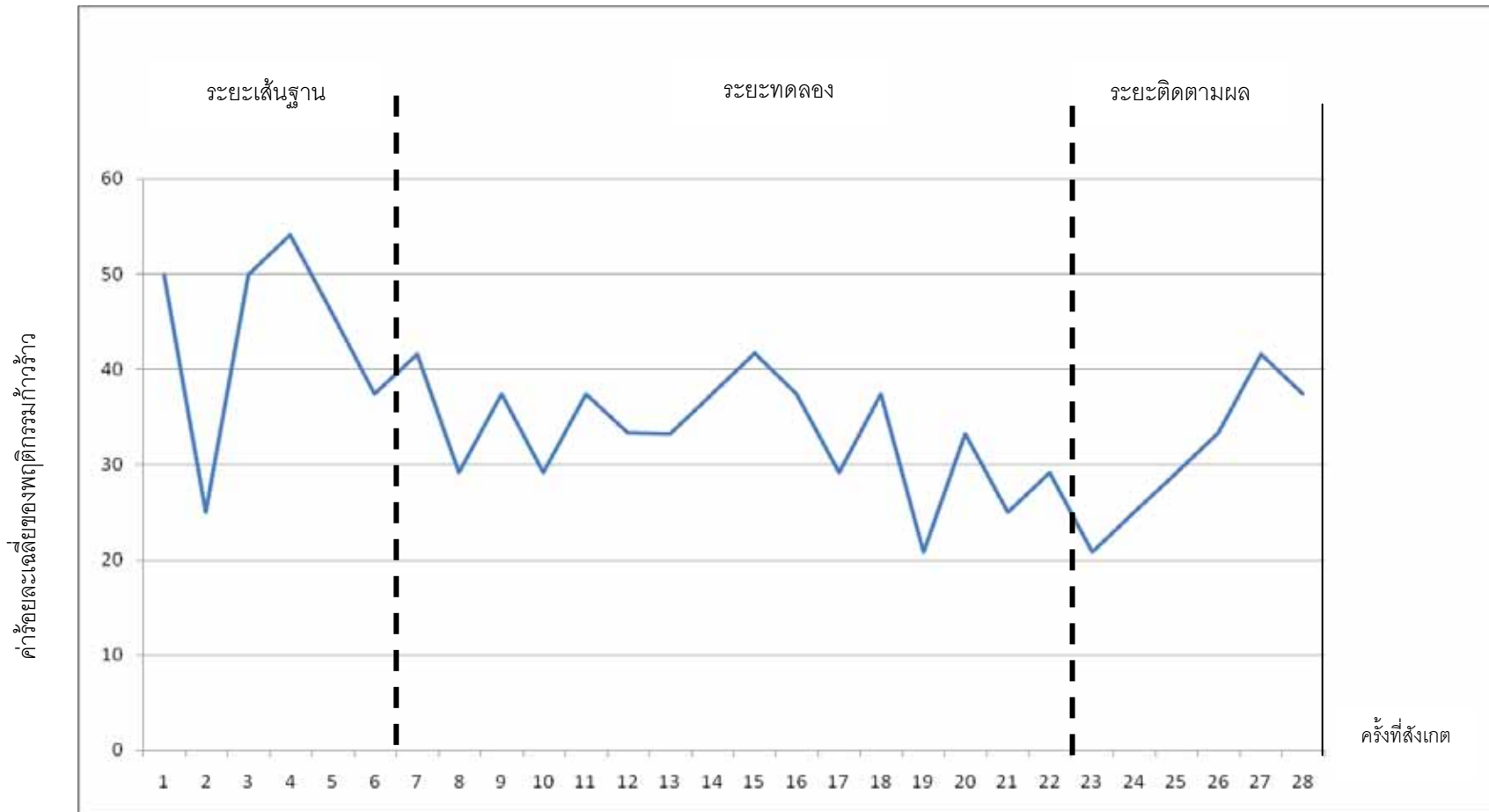
แผนภูมิที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 13 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



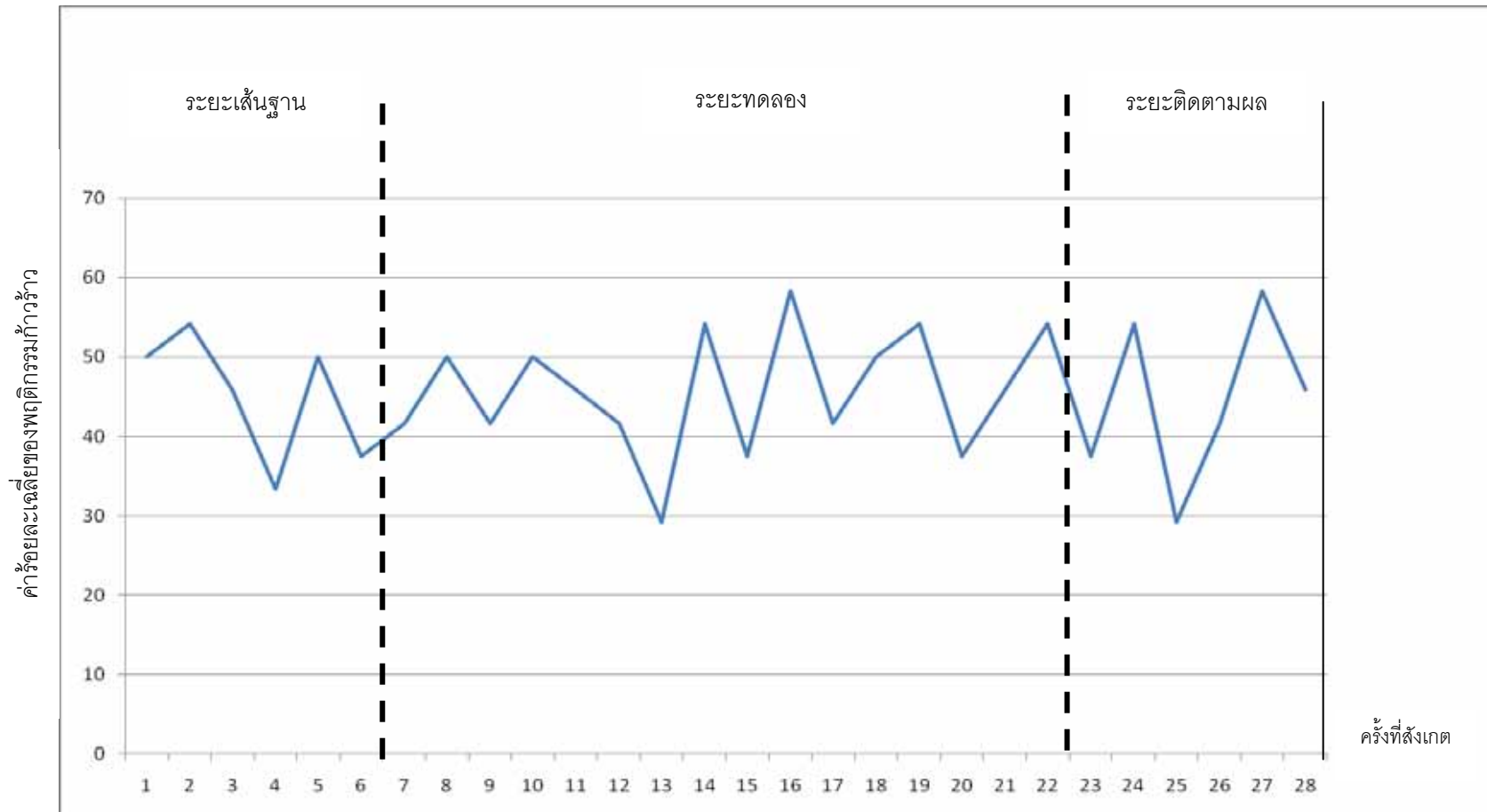
แผนภูมิที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 14 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



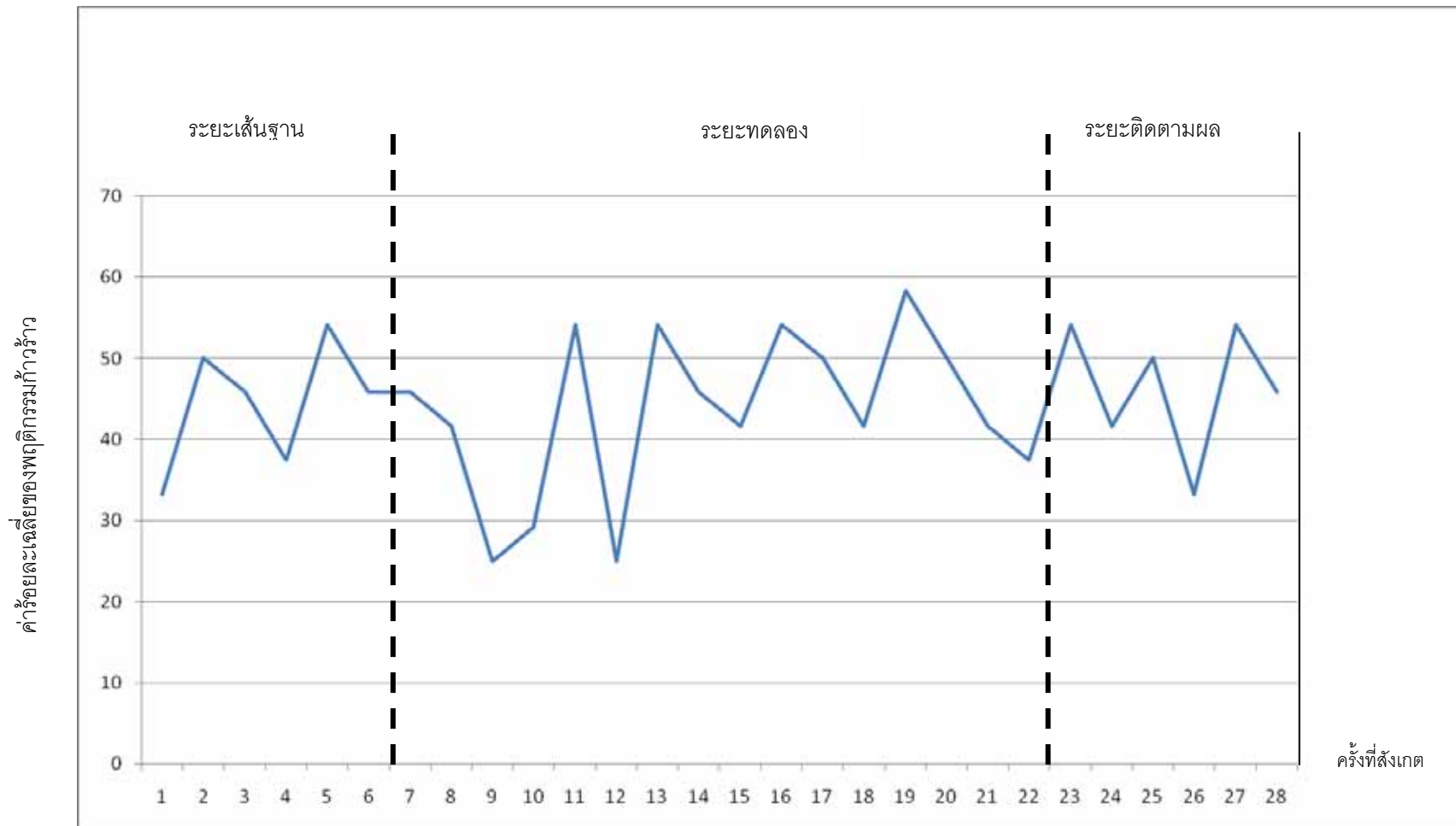
แผนภูมิที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองคนที่ 15 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



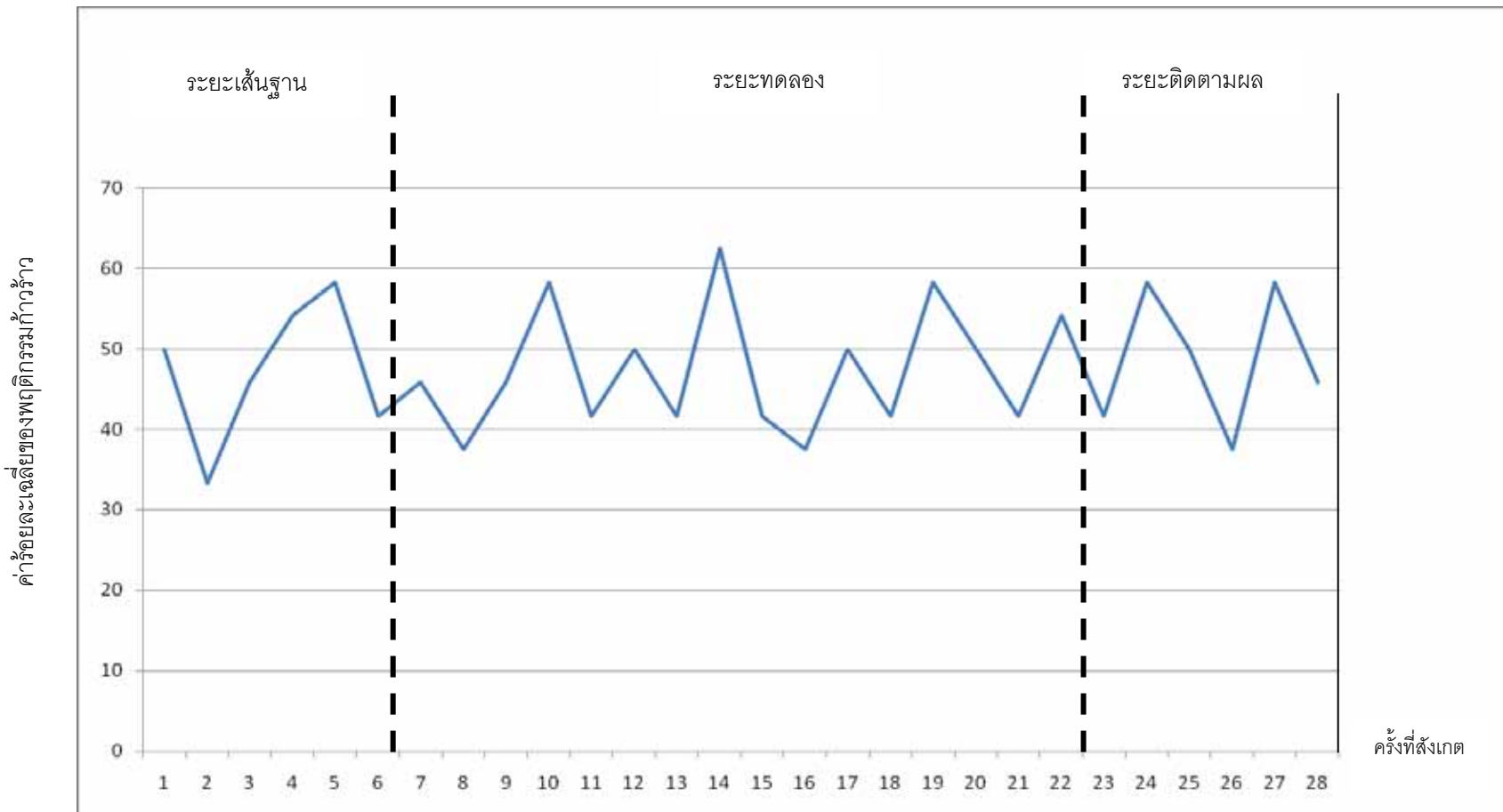
แผนภูมิที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 1 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



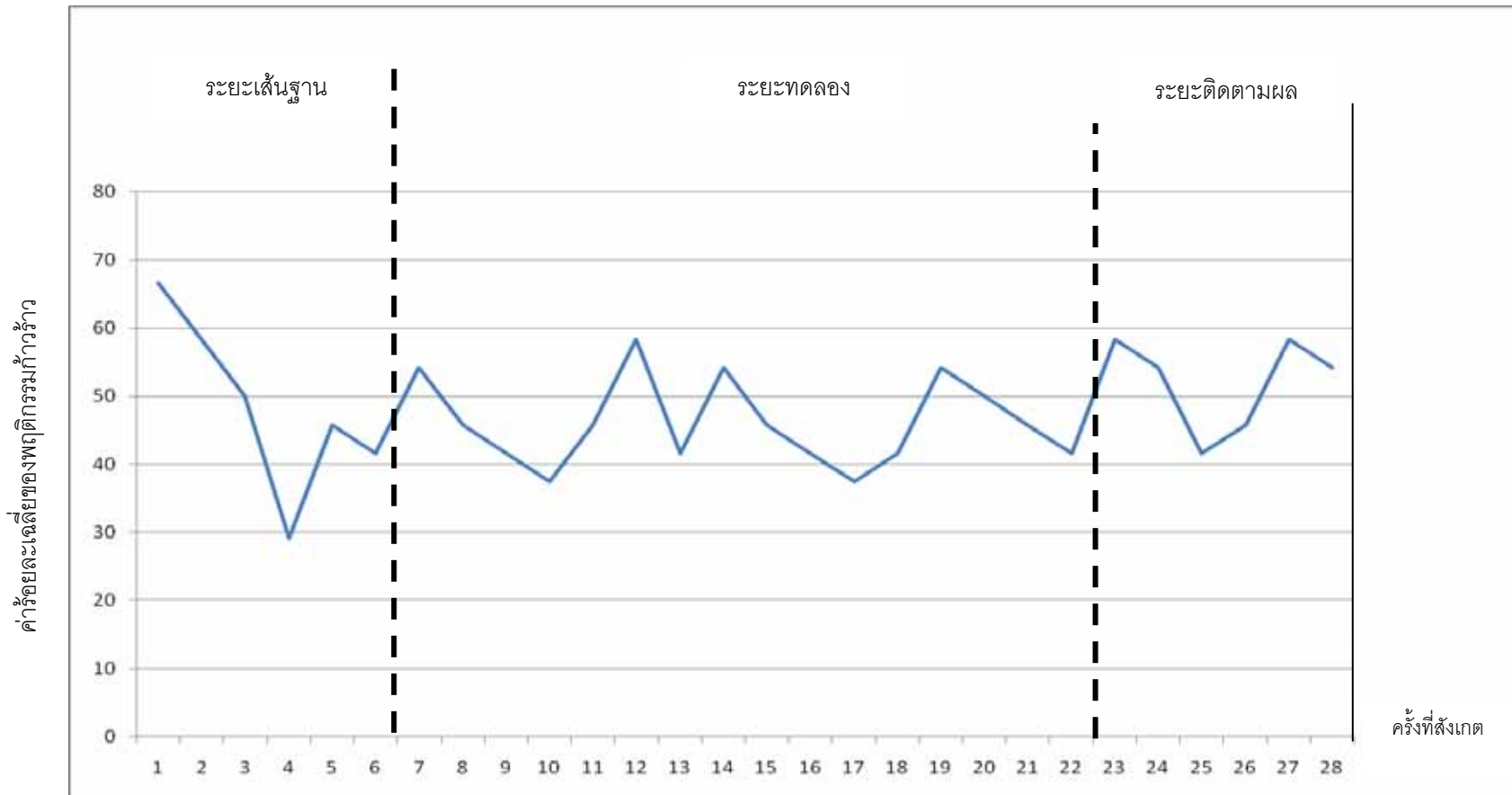
แผนภูมิที่ 21 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 2 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



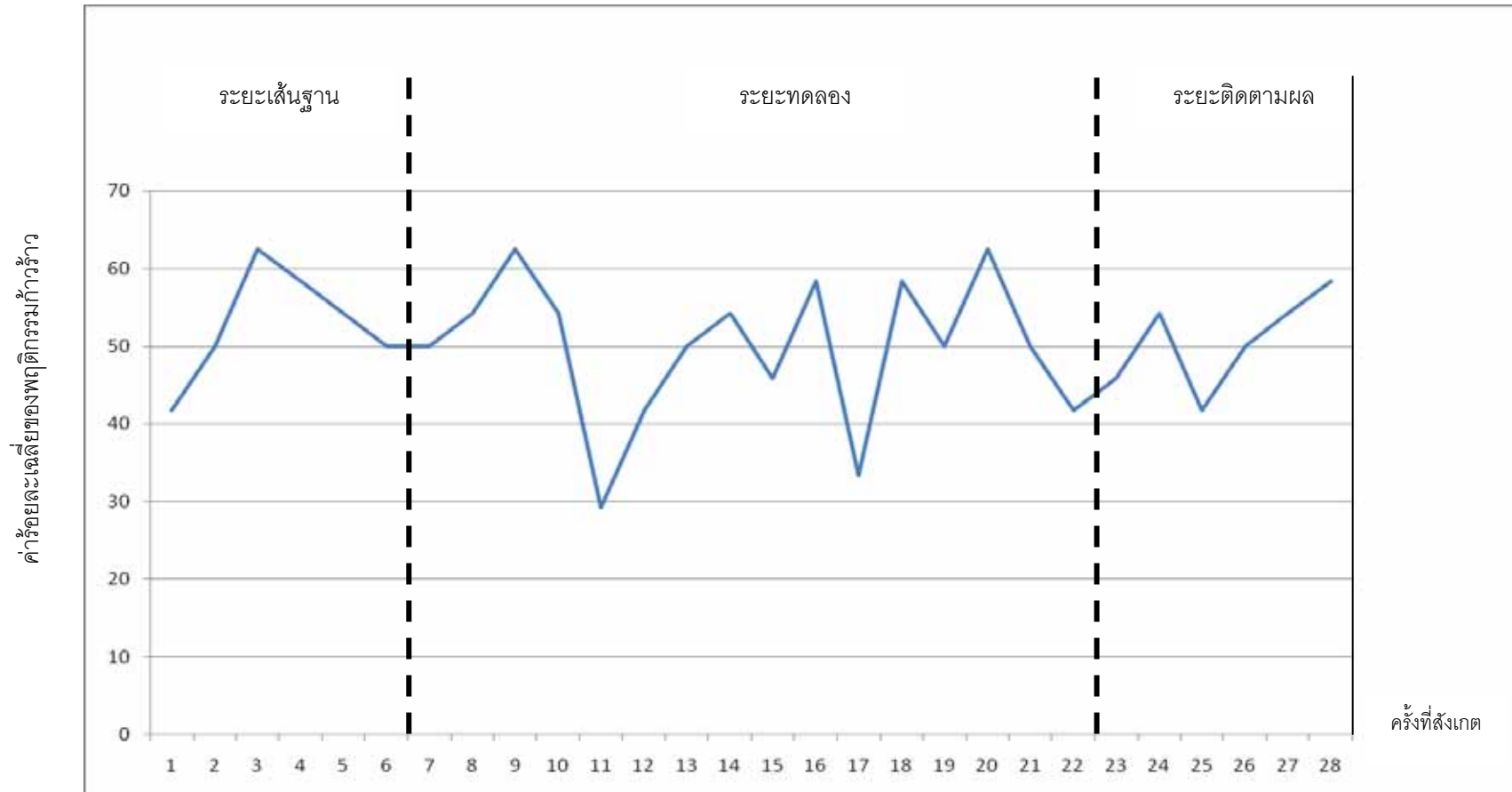
แผนภูมิที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 3 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



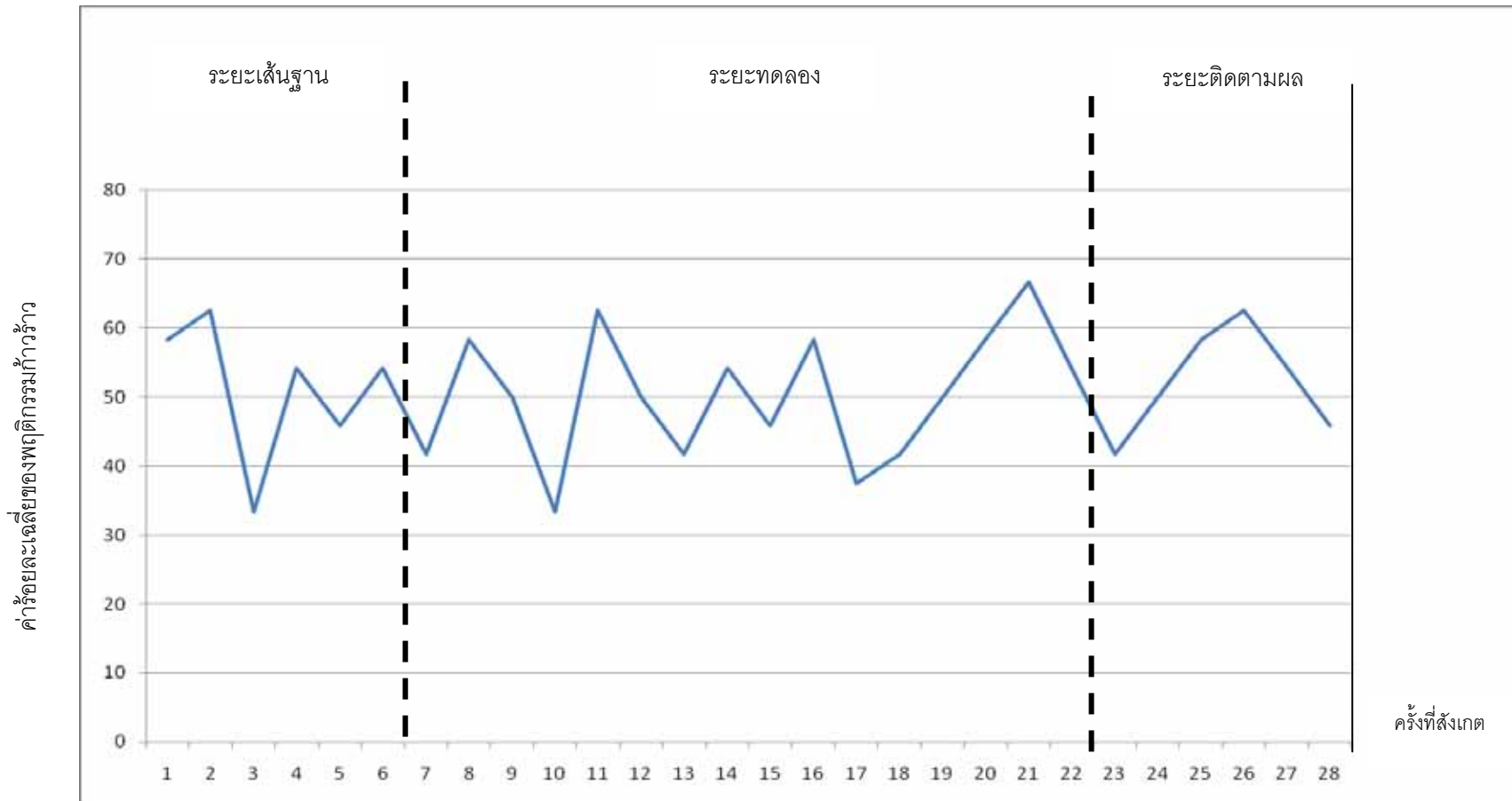
แผนภูมิที่ 23 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 4 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



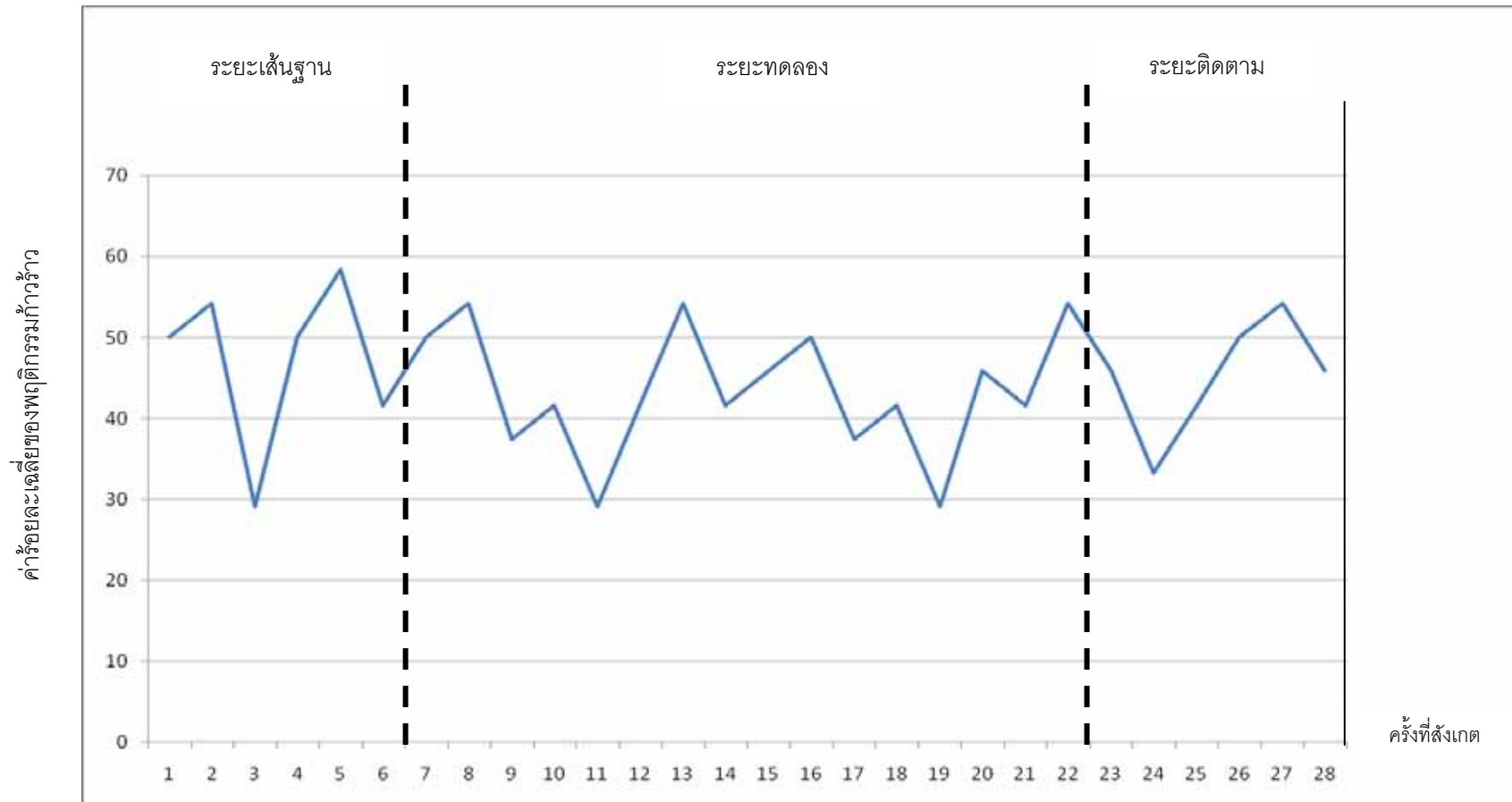
แผนภูมิที่ 24 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 5 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



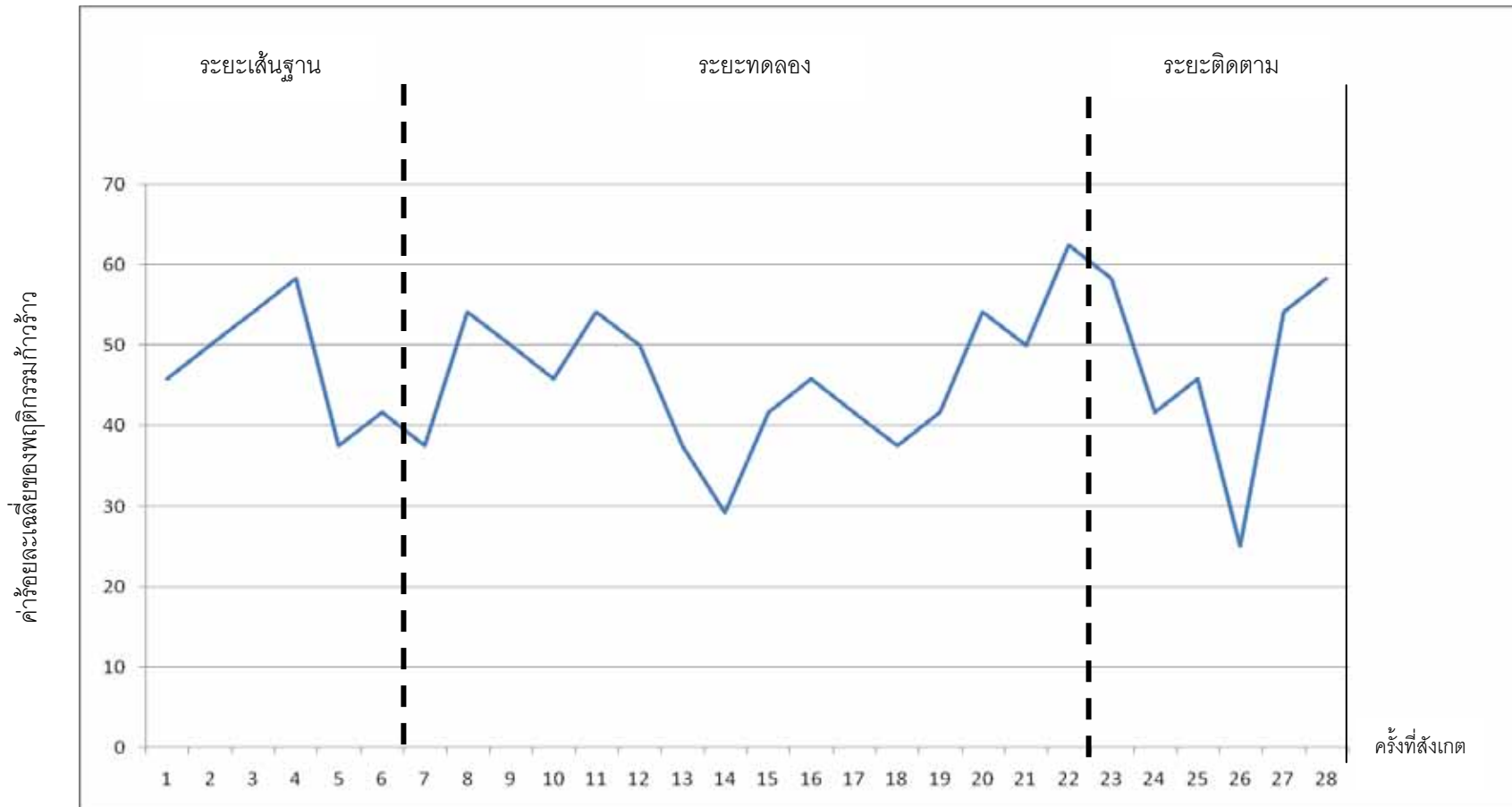
แผนภูมิที่ 25 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 6 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



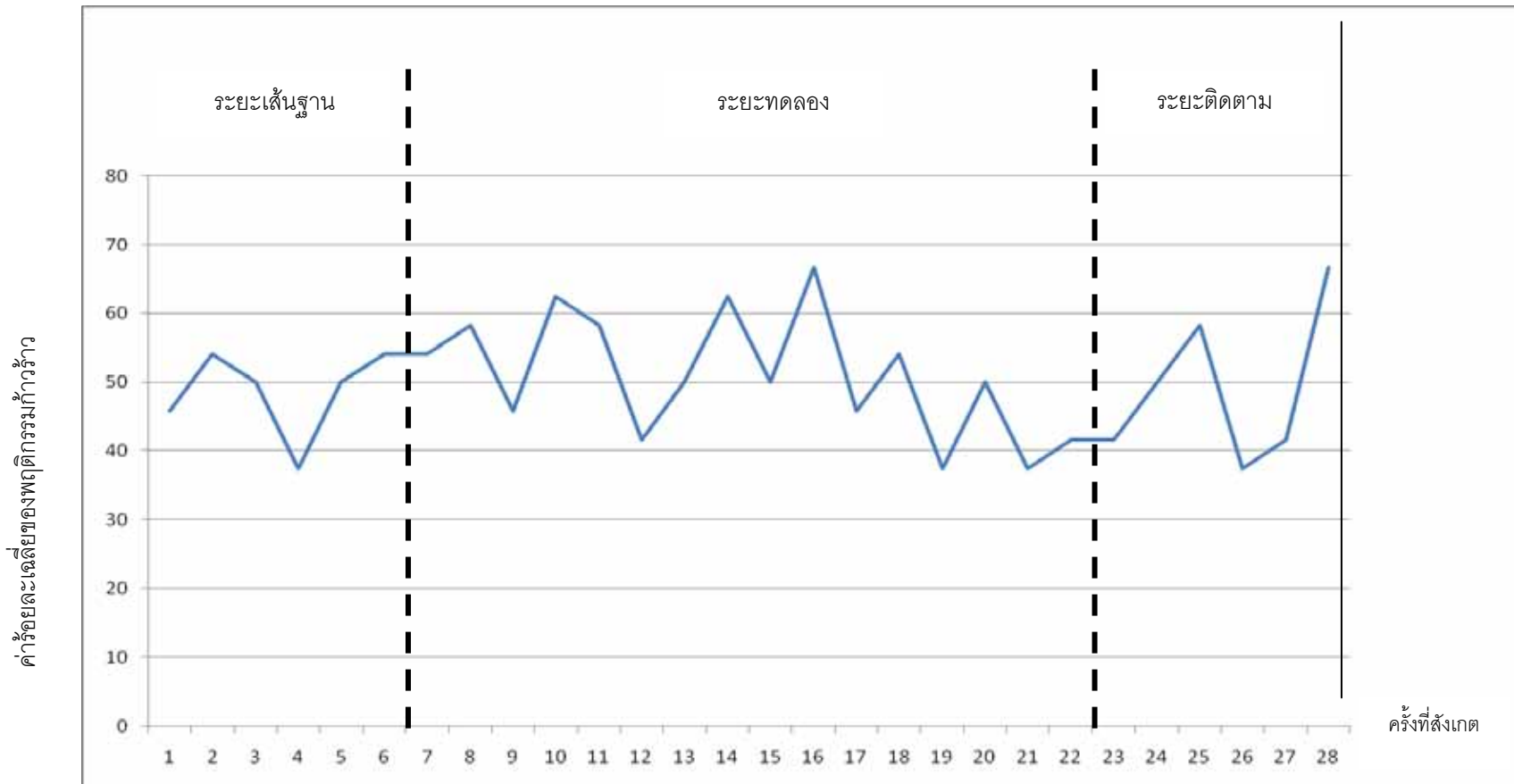
แผนภูมิที่ 26 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 7 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



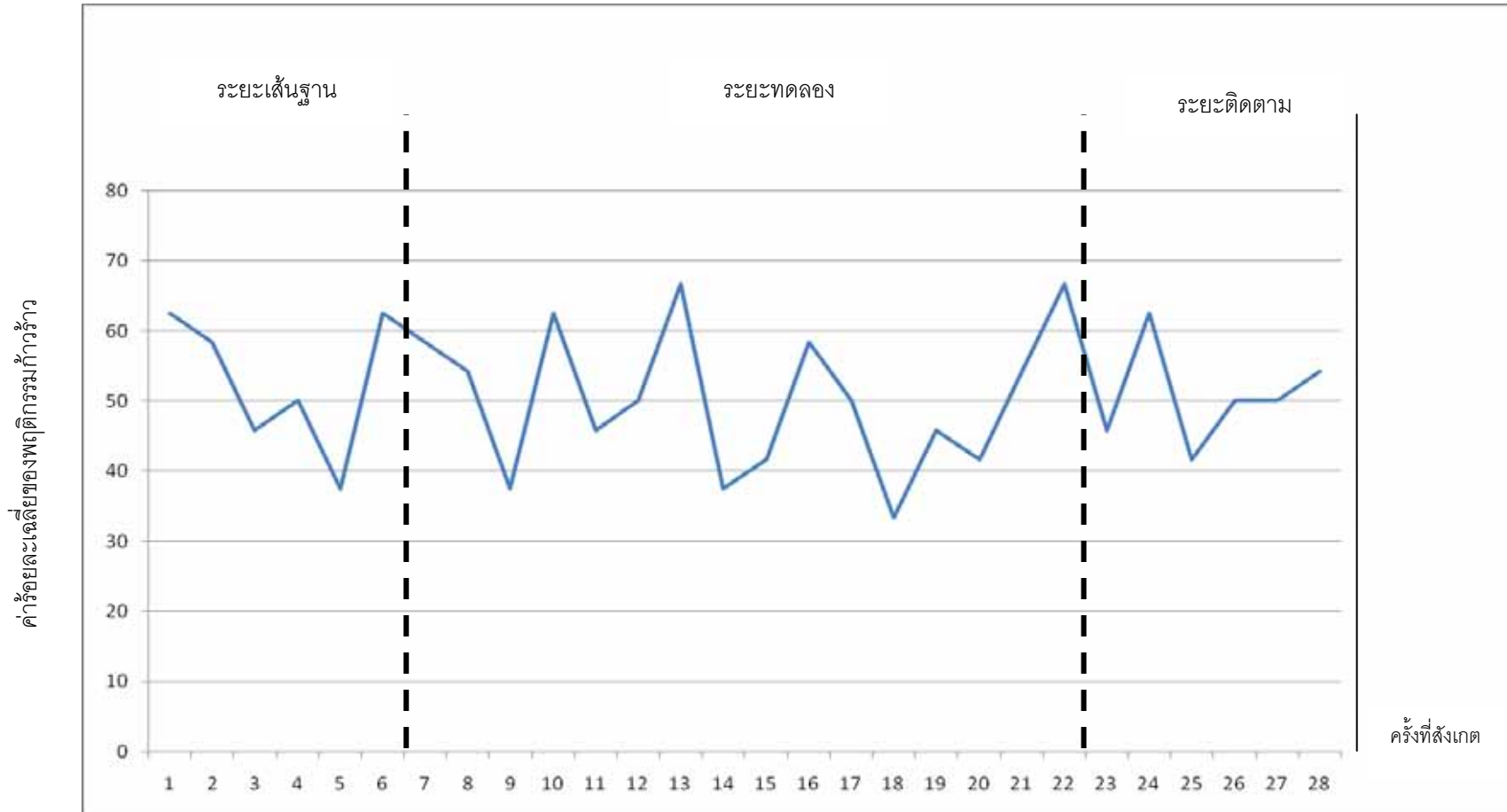
แผนภูมิที่ 27 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 8 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



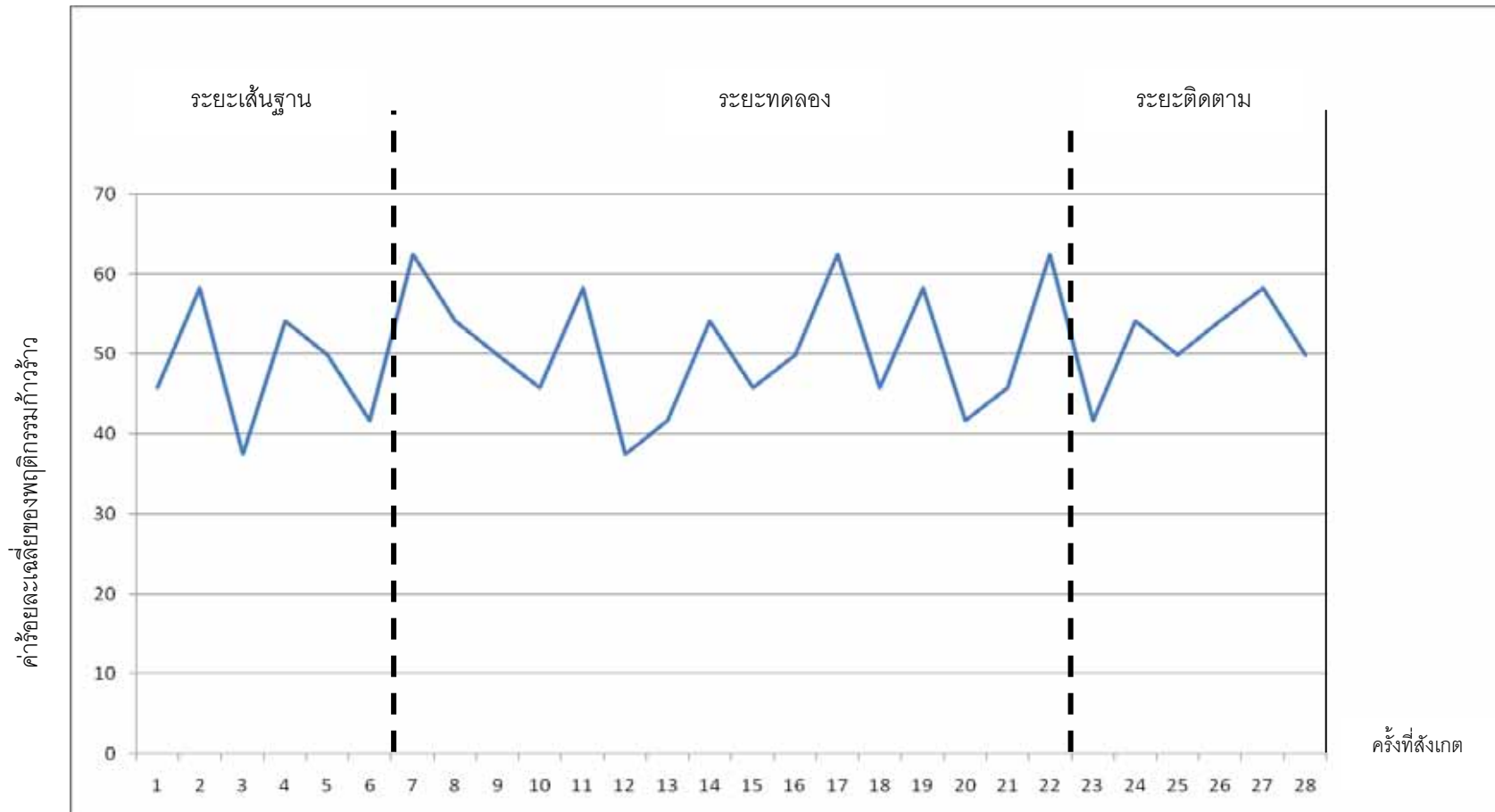
แผนภูมิที่ 28 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 9 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



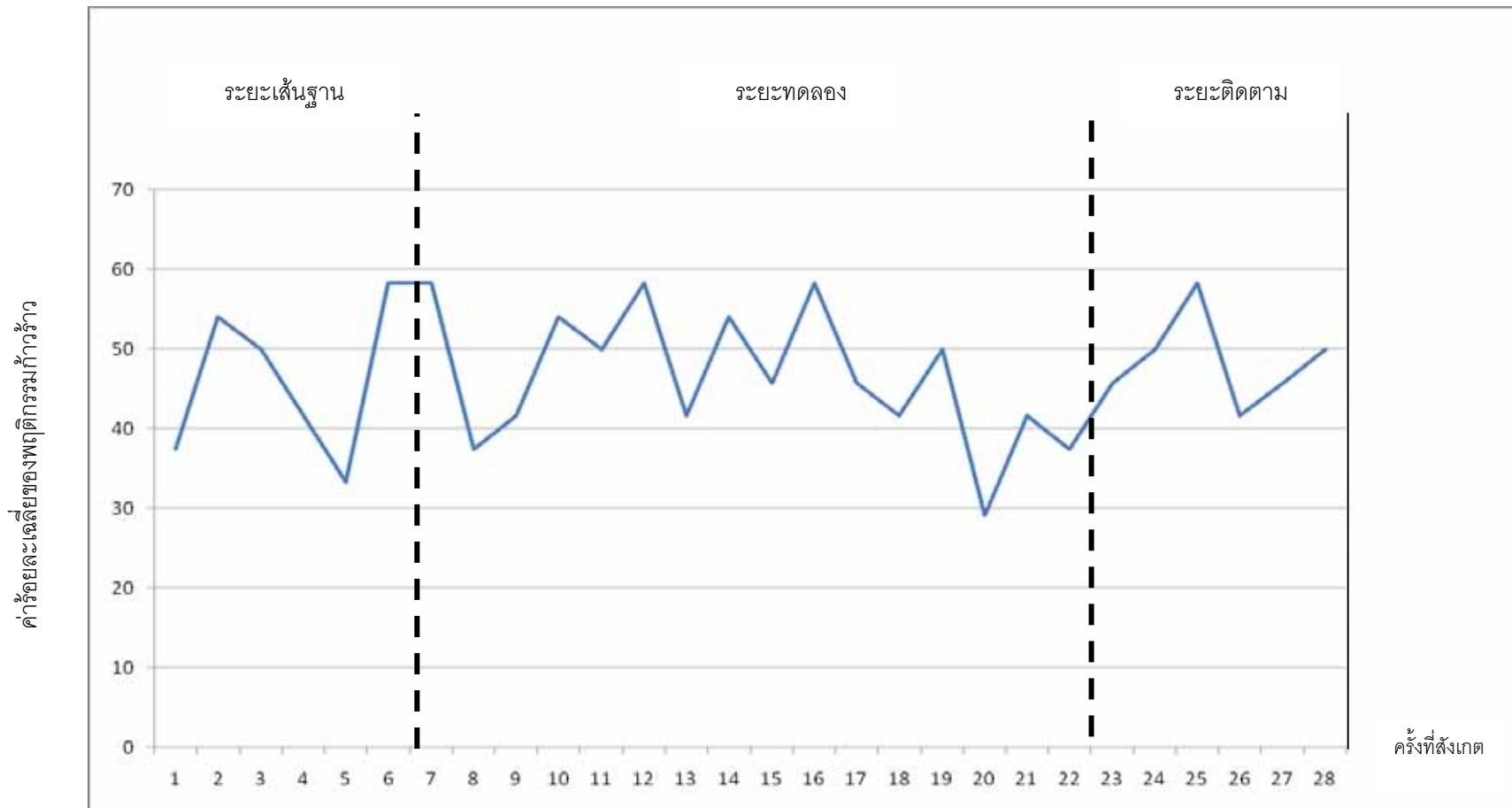
แผนภูมิที่ 29 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 10 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



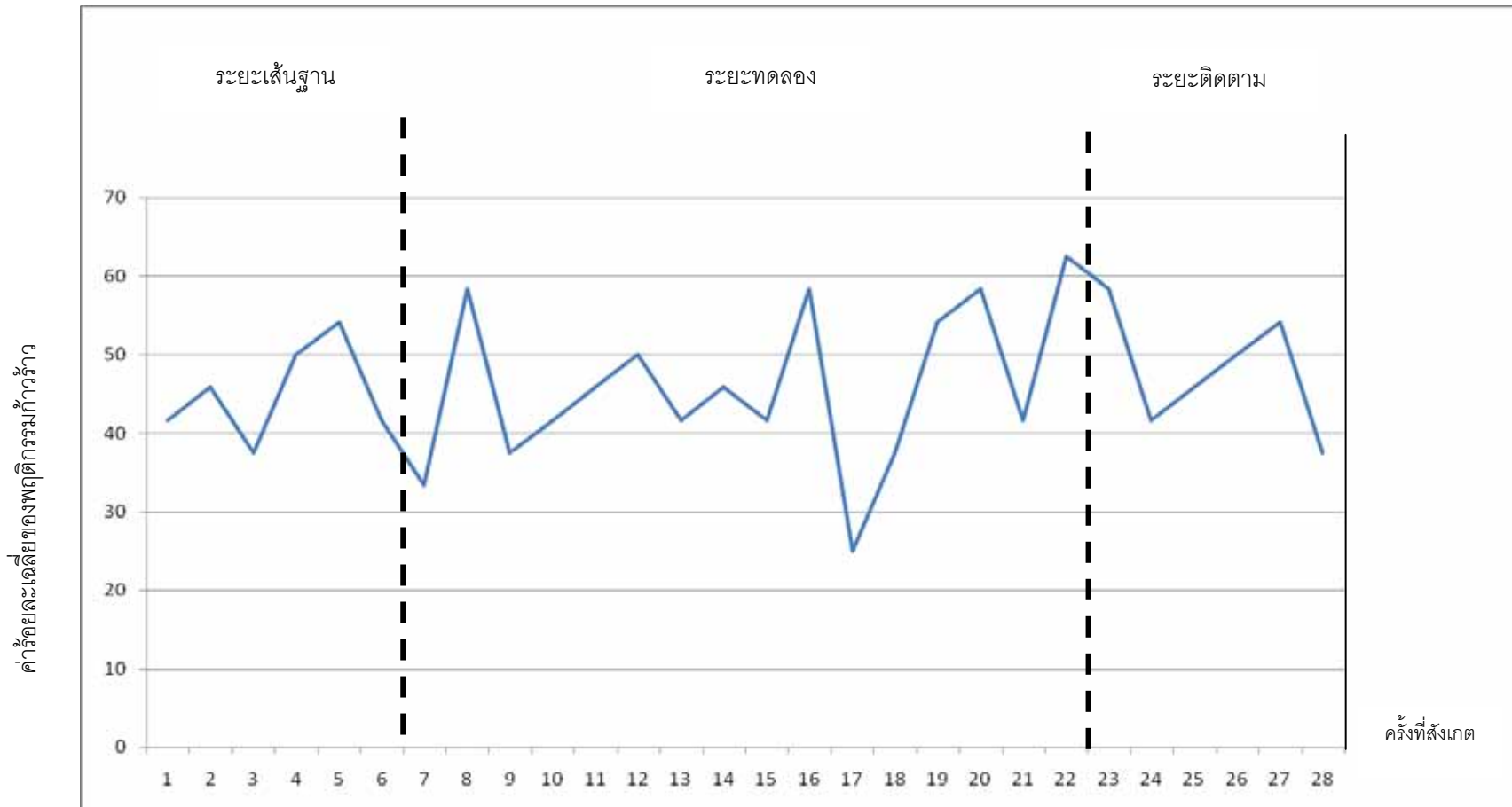
แผนภูมิที่ 30 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 11 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



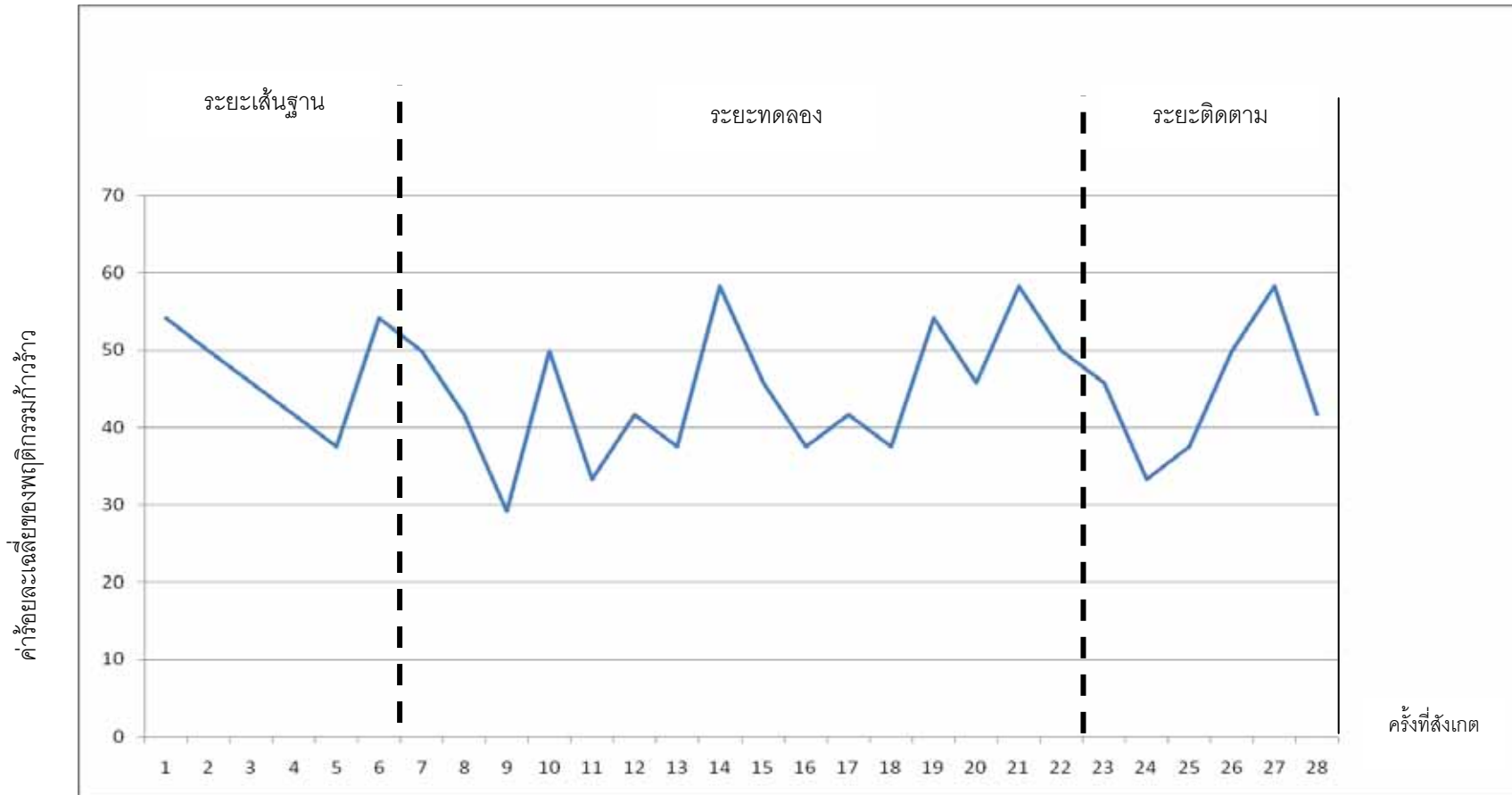
แผนภูมิที่ 31 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 12 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



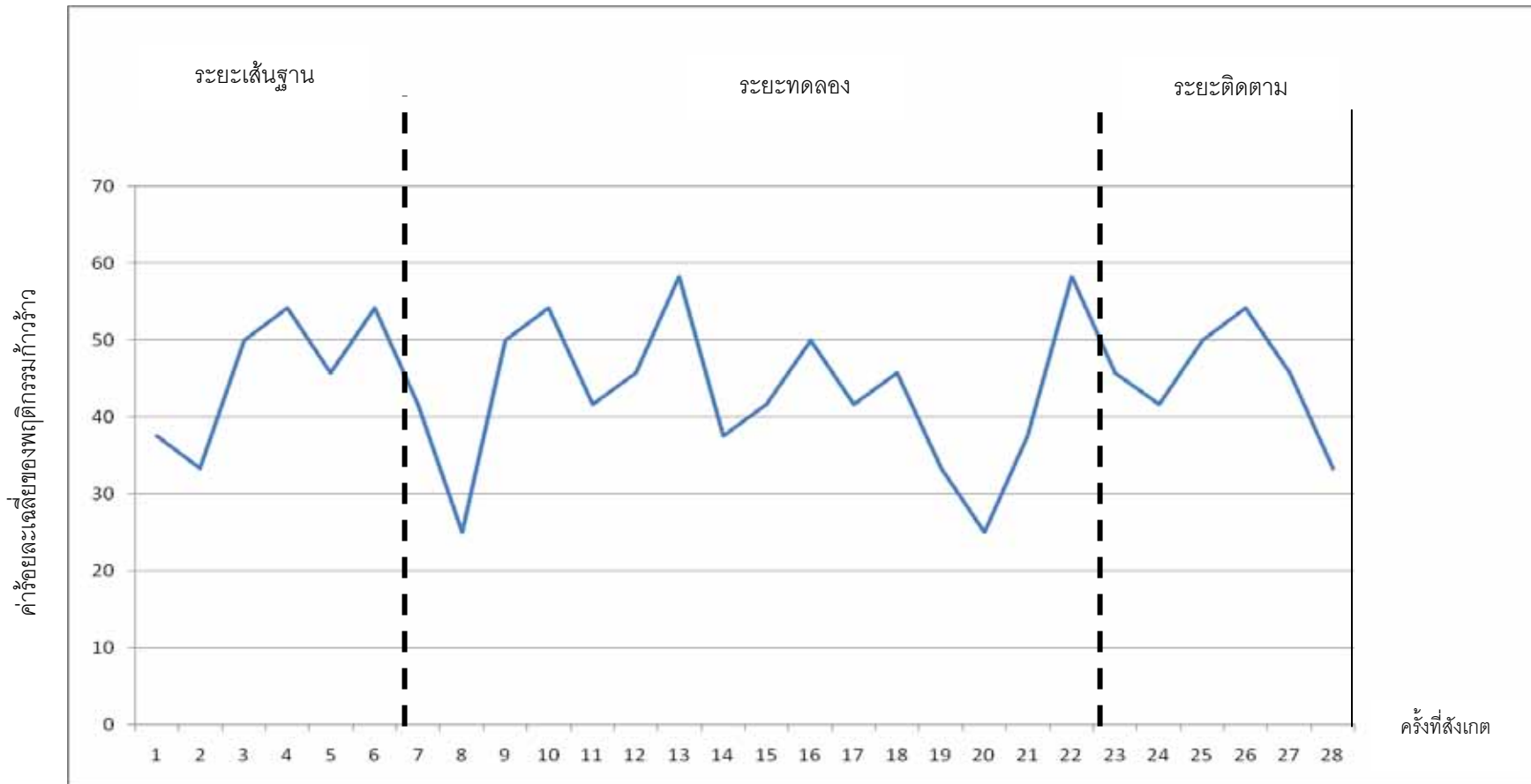
แผนภูมิที่ 32 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 13 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



แผนภูมิที่ 33 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 14 ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



แผนภูมิที่ 34 แสดงค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมคนที่ 15 ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานของการวิจัย

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารวบรวมวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมความก้าวร้าวที่ต้องการพัฒนามาสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนารูปแบบ หลังจากนั้นกำหนดรายละเอียดของรูปแบบ เมื่อได้รูปแบบแล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแล้วปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ หลังจากนั้นจึงนำไปทดลองใช้จริง

การออกแบบการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลองแบบ ABF มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ที่ได้รับการประเมินว่า มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูง จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง ให้ร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ด้วยการฝึกทักษะทางจิตซึ่งประกอบด้วย การพูดกับตนเองในทางที่ดี การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การคิดไปข้างหน้า การหายใจ – การนับในใจ และการเสริมแรงทางบวก

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม ให้ร่วมกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน
2. แบบสำรวจปัญหาพฤติกรรม
3. แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว
4. แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว
5. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการโดยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาหลังเลิกเรียน ในช่วงเวลา 15.30 – 16.30 น. ทุกวันจันทร์ พุธและวันศุกร์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 14 สัปดาห์ ซึ่งการดำเนินการแบ่ง ออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้่นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล คือ

ระยะที่ 1 ระยะเส้่นฐาน ใช้เวลา 3 สัปดาห์ เป็นระยะที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเส้่นฐานก่อนการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ใช้เวลา 3 สัปดาห์ ซึ่งข้อมูลที่เก็บในระยะนี้ ได้แก่ จำนวนครั้งของการเกิด พฤติกรรมก้าวร้าว ที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน โดย บันทึกจำนวนพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน ด้วยแบบบันทึก พฤติกรรมก้าวร้าวแบบช่วงเวลา และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น ซึ่งให้นักเรียนตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในสัปดาห์ที่ 3 ของระยะเส้่นฐาน

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง ใช้เวลา 8 สัปดาห์ เป็นระยะที่กลุ่มทดลองได้รับการฝึก กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุมได้รับการฝึก กิจกรรมพลศึกษาตามปกติ ในช่วงเวลา 15.30 – 16.30 น. สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทุกวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในระหว่างระยะทดลองมีการดำเนินการสังเกต พฤติกรรม ก้าวร้าวในชั้นเรียน และบันทึกจำนวนพฤติกรรมก้าวร้าว แบบช่วงเวลา กับนักเรียนทั้งสองกลุ่ม ใน รายวิชาพลศึกษาและวิชาแนะแนว สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และ ภายหลังจากเข้าร่วม กิจกรรมพลศึกษาให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มประเมินพฤติกรรมตนเองโดย การตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ในสัปดาห์สุดท้ายของระยะสิ้นสุดการทดลอง

ระยะที่ 3 ระยะติดตามผล ใช้เวลา 3 สัปดาห์ เป็นระยะที่ติดตามความคงทน ของโปรแกรมการ ฝึกกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ภายหลังจากยุติ การฝึกเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ซึ่งข้อมูลที่เก็บในระยะนี้ ได้แก่ จำนวนครั้งของการเกิด พฤติกรรม ก้าวร้าวที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน ด้วยแบบบันทึก พฤติกรรมก้าวร้าวแบบช่วงเวลา เป็นเวลา 3 สัปดาห์ และคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตัว ของนักเรียนต่อผู้อื่น ซึ่งให้นักเรียนตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในสัปดาห์ที่ 3 ของระยะติดตาม ผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตและบันทึกจำนวน ช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนและจากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของ นักเรียนทั้งสองกลุ่ม หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ดังนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเส้น ฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล
2. คำนวณหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิด พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ที่เกิดขึ้นจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล และนำเสนอในรูปแบบ กราฟ เส้น
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการ ตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะ

ติดตามผล โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way ANOVA with Repeated Measures) และนำเสนอในรูปแบบตาราง

4. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two Way ANOVA with Repeated Measures)

5. ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้การทดสอบด้วยวิธี LSD

7. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมของรูปแบบมี 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล การดำเนินกิจกรรมในระยะทดลองดำเนินการโดยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่ปรับพฤติกรรมทางปัญญา สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 - 16.30 น.เป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเทคนิค การปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ประกอบด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี การตั้งเป้าหมาย การหยุดความคิด การคิดไปข้างหน้า การหายใจ-การนับในใจและการให้แรงเสริมทางบวก

2. ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียน

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การ จัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล (คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ

140.87 และ 141.93) น้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 184.13 และพบว่า ค่าร้อยละเฉลี่ยของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล (ค่าร้อยละเฉลี่ย เท่ากับ 33.96 และ 34.30) น้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง (ค่าร้อยละเฉลี่ยเท่ากับ 47.36)

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม โดยพบว่า

2.2.1 ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวใกล้เคียงกับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 184.13 และ 183.40 ตามลำดับ) และพบว่าในระยะก่อนการทดลอง ค่าร้อยละเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองใกล้เคียงกับค่าร้อยละเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม (ค่าร้อยละเฉลี่ย เท่ากับ 47.36 และ 47.87 ตามลำดับ)

2.2.2 ในระยะสิ้นสุดการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างจากคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 140.87 และ 181.93 ตามลำดับ) และพบว่าในระยะสิ้นสุดการทดลอง ค่าร้อยละเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองน้อยกว่าค่าร้อยละเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม (ค่าร้อยละเฉลี่ย เท่ากับ 33.96 และ 46.96 ตามลำดับ)

2.2.3 ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างจากคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 141.93 และ 182.67 ตามลำดับ) และพบว่าในระยะติดตามผล ค่าร้อยละเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองน้อยกว่าค่าร้อยละเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม (ค่าร้อยละเฉลี่ย เท่ากับ 34.30 และ 48.29 ตามลำดับ)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีประเด็นที่นำมาอภิปราย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรม

ทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะก่อนการทดลอง ระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาทำให้คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่หนึ่งที่ว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากกราฟ (แผนภูมิที่ 3) จะเห็นได้ว่า เส้นกราฟในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งแสดงว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จะช่วยทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลดลง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความตระหนักว่าพฤติกรรมใดเหมาะสมและไม่เหมาะสม ควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ ซึ่งการที่นักเรียนเกิดความตระหนักขึ้นนั้นเพราะในรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา นั้นได้มีการให้ความรู้และมีการฝึกปฏิบัติเทคนิคต่างๆ คือ การฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี เทคนิคการหยุดความคิด เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการคิดไปข้างหน้า เทคนิคการหายใจ – การนับในใจ เทคนิคการเสริมแรงทางบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เทคนิคต่างๆ จะ ช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองได้อย่างต่อเนื่องทั้งในระยะระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล เนื่องจากเป็นรูปแบบการฝึกมีการให้นักเรียนได้ฝึกควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความตระหนักว่าพฤติกรรมใดสมควรที่จะกระทำและพฤติกรรมใดสมควรที่จะต้องเปลี่ยนแปลง เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ เมื่อนักเรียนเกิดความตระหนักก็จะนำมาสู่ความคิดซึ่งก็จะมีผลต่อการควบคุมตนเอง การที่นักเรียนเกิดความตระหนักขึ้น เนื่องมาจากการที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่มีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่ง มีการให้ความรู้และฝึก เทคนิคเพื่อ ให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนความคิดตามกรอบแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจากการฝึกเทคนิคต่างๆ ดังนี้ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคนี้มีประสิทธิภาพเนื่องจากนักเรียนเป็นผู้ตั้งเป้าหมายด้วยตนเองและสามารถตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้และเป็นจริงทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งสอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543) ที่อธิบายว่า การที่บุคคลตั้งพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองนั้น จะสามารถปฏิบัติได้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้มากกว่าการให้ผู้อื่นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เนื่องจากบุคคลจะรู้ระดับความสามารถของตนและ

ตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความสามารถของตน ซึ่งถ้าสามารถปฏิบัติสำเร็จก็จะเกิดความพึงพอใจ สามารถตั้งพฤติกรรมเป้าหมายที่สูงขึ้นไป และศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวไว้ว่าการตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคการให้แรงจูงใจอย่างหนึ่ง เป็นการตั้งระดับของความสำเร็จที่ผู้เรียนคาดว่าจะได้รับในอนาคต ทั้งนี้การที่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงก็น่าจะมาจากการที่นักเรียนได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ได้มีการฝึกปฏิบัติเทคนิคต่างๆ และมี การประเมินผลจากการปฏิบัติกิจกรรมของตนเอง

นอกจากนี้การฝึกเทคนิคการควบคุมตนเองด้วยการพูดกับตนเองในทางที่ดีเป็นตัวชี้แนะหรือนำทาง เพื่อให้มีรูปแบบความคิดและลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง การฝึกเทคนิคเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดด้วยเทคนิคการหยุดความคิด เทคนิคการคิดไปข้างหน้า และการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก การควบคุมความโกรธด้วยเทคนิคหายใจ – การนับในใจ นอกจากนี้ยังได้ใช้การเสริมแรงทางบวกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว อีกด้วย ซึ่งในการฝึกแต่ละกิจกรรมมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิดและควบคุมพฤติกรรมของตนเองอันนำไปสู่การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน โดยอาศัยกรอบแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมที่มีความเชื่อว่า กระบวนการทางปัญญากับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีทางปัญญาสังคม (Bandura, 1986) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระหว่างพฤติกรรม (Behavior) องค์ประกอบของบุคคล (Person) และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม (Environment) ซึ่งปัจจัยที่สนับสนุนในการวิจัยครั้งนี้มาจากการที่นักเรียนได้รับการฝึกกระบวนการทางปัญญาด้วยเทคนิคต่างๆ ซึ่งเป็นตัวกลางที่ทำงานในกระบวนการรู้คิด ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น ดังนี้

1.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้ฝึกเทคนิคการคิดและพูดกับตนเองในทางที่ดี โดยฝึกพูดแบบส่งเสียงออกมาและฝึกพูดในใจ เริ่มจากการที่ผู้วิจัยได้ชี้แนะถึงวิธีการพูดกับตนเองที่ละขั้นตอนอย่างชัดเจน ซึ่งเริ่มจากการพูดด้วยเสียงที่ตั้งพูดด้วยเสียงที่เบา และพูดภายในใจตนเองในทางที่ดี พร้อมกับให้แรงเสริมทางบวก นอกจากนี้มีการฝึกให้นักเรียนได้รู้จักวิธีคิดและพูดกับตนเองในทางที่ดีเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการเล่นกีฬาหรือฝึกซ้อมกีฬา โดยให้นักเรียนฝึกการพูดภายในใจตนเองในทางที่ดีซ้ำหลายๆ ครั้ง จนทำให้นักเรียนเกิดทักษะและความชำนาญ สามารถคิดคำพูดที่มีความหมายและเหมาะสมตามสถานการณ์ของการฝึกทักษะการเล่นกีฬาหรือในการแข่งขันกีฬาได้อย่างอัตโนมัติ เช่น คำว่า เราต้องทำได้ เราต้องชนะ เป็นต้น เมื่อนักเรียนสามารถคิดและพูดกับตนเองในการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองในภาคทฤษฎีแล้ว ต่อจากนั้นให้นักเรียนฝึกพูดกับตนเองในขณะที่นักเรียนฝึก

ทักษะกีฬาประเภทต่างๆ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา โดยการให้นักเรียนพูดกับตนเองได้ด้วย อัดโนมตี เพื่อให้การคิดและการพูดกับตนเองมีความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงใน ขณะที่มีการฝึกทักษะกีฬาประเภทต่างๆ หรือแข่งขันกีฬาในแต่ละครั้งอีกด้วย ซึ่งในการเรียนการ สอนพลศึกษาส่วนใหญ่เน้นการฝึกปฏิบัติจึงทำให้นักเรียนบางคนเกิดความรู้สึกว่าทักษะที่ฝึก ปฏิบัตินั้นยากเกินไปจึงรู้สึกที่ตนเองปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ดีเท่าที่ควร จึงสามารถนำทักษะการพูด กับตนเองในทางที่ดีไปใช้ในการฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ ได้ ทั้งนี้เพราะการพูดกับตนเองในทางที่ดี เป็นตัวชี้แนะตนเองเพื่อให้มีรูปแบบความคิดและพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น ดังที่ สืบสาย บุญวีริบุตร (2541) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการคิดและพูดกับตนเองในทางที่ดีว่า การคิดและ พูดกับตนเองเป็นการกระทำเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี ควบคุมสมาธิ สร้างอารมณ์หรือสร้างใจ สร้างความมั่นใจ สร้างความพยายามให้มีความเสมอต้นเสมอปลาย และท้ายที่สุดเพื่อสร้าง ความเป็นเลิศทางการกีฬา

1.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้ฝึกเทคนิค การหยุดความคิด สาเหตุที่ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการหยุดความคิดเนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นกำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา และจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้นักเรียนเกิดความสับสนใน ตนเอง มีปัญหาในการปรับตัว นอกจากนี้ยังมีอารมณ์ค่อนข้างที่จะรุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย มีการแสดงออกในทางแข็งกร้าว ชอบทำตามกลุ่มเพื่อนและมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่มากขึ้น (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2544) ดังนั้นการหยุดความคิดจึงเป็นการฝึกการหยุดความคิดเมื่อเกิด ความคิดที่ไม่เหมาะสมขึ้นซึ่งจะเป็นการช่วยให้นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น เนื่องจากการหยุดความคิดจะทำให้ความคิดที่ไม่พึงประสงค์ถูกระงับไป โดยการที่นักเรียนบอกกับ ตนเองว่า “ไม่” หรือ “หยุด” หลังจากนั้นให้ใช้ความคิดที่เหมาะสมเข้าไปแทนที่ความคิดที่ไม่ เหมาะสมในขณะนั้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีความคิดที่นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือ แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Dangel, Deschner และ Rasp (1989) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นเมื่อได้รับเทคนิคการหยุดความคิด การผ่อนคลาย และการฝึกหัด แก้ปัญหาด้วยตนเอง ทำให้ลดความก้าวร้าวลงและจากการที่นักเรียนเข้าร่วม กิจกรรมพลศึกษาได้มีการส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกและปฏิบัติเทคนิคการหยุดความคิดเมื่อมี ความคิดที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น โดยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติซ้ำกันหลายๆ ครั้ง และได้มีการให้แรง เสริมทางบวกควบคู่กันไปจึงทำให้นักเรียนมีการพัฒนาทักษะการหยุดความคิดมากขึ้น

1.3 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้ฝึกเทคนิคการตั้งเป้าหมาย ซึ่งเป็นเทคนิคที่ทำให้กระบวนการจัดกิจกรรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพ เนื่องจากนักเรียนเป็นผู้ตั้งเป้าหมายด้วยตนเองทำให้สามารถมองเห็นพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง และสามารถตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้จึงทำให้เกิดแรงจูงใจในการที่จะทำพฤติกรรมที่ตนได้ตั้งเป้าหมายไว้ และมีการเสริมแรงทางบวกจึงทำให้นักเรียนมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ สมโภชน์ เขียมสุภาษิต (2543) ที่อธิบายว่า การที่บุคคลตั้งพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองนั้น บุคคลจะสามารถปฏิบัติได้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้มากกว่าการให้ผู้อื่นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรม เนื่องจากบุคคลจะรับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถตั้งเป้าหมายได้สอดคล้องกับความสามารถ ซึ่งหากสามารถปฏิบัติได้สำเร็จก็จะเกิดความพึงพอใจและสามารถตั้งพฤติกรรมเป้าหมายที่สูงขึ้นต่อไปได้ อันจะมีผลไปสู่การบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นอย่างดี

1.4 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้ฝึกเทคนิคการคิดไปข้างหน้า ซึ่งเป็นการฝึกที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมาจะส่งผลต่อตนเอง ครอบครัวและผู้อื่น จะทำให้นักเรียนได้รู้จักการคิดว่า ถ้าตนเองแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกไปจะทำให้เกิดผลกระทบอะไรตามมา ซึ่งเป็นการคิดล่วงหน้าก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมใดๆ ออกไป และสามารถที่จะคิดถึงหรือคาดคะเนถึงผลที่จะเกิดขึ้นต่อไปได้ ถ้านักเรียนตอบสนองด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมในสถานการณ์นั้นๆ นักเรียนสามารถรู้ได้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นได้เนื่องจากการฝึกเทคนิคการคิดไปข้างหน้าด้วยการคิดในลักษณะ ถ้าฉันทำ....แล้วจะ..... โดยเป็นการคิดก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาทำให้นักเรียนมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวไปเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อเป็นการให้นักเรียนรู้จักคิดว่า ถ้าแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร เป็นการคิดล่วงหน้าก่อนจะแสดงพฤติกรรมใดๆ ออกมา

1.5 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้ฝึกเทคนิคการหายใจ-การนับในใจ เป็นการฝึกทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการความโกรธ โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ให้กับนักเรียนด้วยการฝึกเทคนิคการหายใจ-การนับในใจเพื่อช่วยควบคุมอารมณ์โกรธและการตอบสนองทางอารมณ์ โดยกิจกรรมการฝึกเทคนิคการหายใจ การนับในใจ จะทำให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเองและทราบถึงวิธีการควบคุมตนเองโดยใช้เทคนิคการรับรู้ความสามารถของตนเอง นอกจากนี้การฝึกเทคนิคการหายใจ การนับในใจ จะทำให้นักเรียนรู้จักตรวจสอบและรับรู้สภาวะอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง

โดยนักเรียนสามารถที่จะรับรู้หรือสังเกตอาการต่างๆ ที่แสดงถึงอารมณ์โกรธซึ่งเป็นสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้นเมื่อนักเรียนเริ่มมีความโกรธจึงควรมีวิธีในการที่จะระงับความโกรธ โดยการให้นักเรียนใช้เทคนิคการหายใจ การนับในใจ ซึ่งในเรื่องการควบคุมความโกรธ ได้มีผู้ศึกษาวิธีการฝึกควบคุมความโกรธไว้หลายวิธี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการผ่นคลายกล้ามเนื้อที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (2549) ซึ่งประกอบไปด้วยการหายใจลึกๆ การนับถอยหลัง และการจินตนาการ ในการฝึกเทคนิคการหายใจ การนับในใจ ผู้วิจัยได้มีกาให้นักเรียนฝึกซ้ำๆ เนื่องจากเป็นวิธีการที่ฝึกง่าย สามารถนำไปใช้ได้ในทุกสถานการณ์

จากผลการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการใช้รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาร่วมกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในภาคทฤษฎี ด้วยการฝึกเทคนิคต่างๆ ที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสอนด้วยการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) และให้มีการฝึกเทคนิคซ้ำๆ เพื่อช่วยพัฒนาความ สามารถ และช่วยพัฒนาความรู้อุ้ความเข้าใจของนักเรียนให้ดีขึ้น ซึ่ง การฝึกตามสถานการณ์หรือการแสดงบทบาทสมมติมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจในการนำเทคนิคต่างๆ ที่ได้ฝึกมาแล้วนั้นนำมาใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้มากขึ้น ร่วมกับการเสริม แรงทางบวกจึงน่าจะส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับ Sarason (1981) และ Elder, Edelstein, and Narick (1979) ทำการศึกษาจนได้ข้อสรุปว่า การนำเทคนิคหลายๆ เทคนิค เช่น การใช้ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ จะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง นอกจากนี้ นักเรียนได้ฝึกทักษะต่างๆ และนำไปปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้ให้ตัวเสริมแรงทางสังคมที่แสดงออกโดยใช้คำพูด เช่น คำชม คำยกย่อง และการใช้ท่าทางต่างๆ ในการให้แรงเสริม นอกจากนั้นแล้วผู้วิจัยได้ให้นักเรียนเสริมแรงตนเองทางวาจา โดยให้พูดกับตนเองในทางบวก เช่น พุดยกย่องหรือชมเชยตนเอง เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการฝึกปฏิบัติทักษะนั้นๆ เพิ่มขึ้น เพราะการเสริมแรงนั้นจะทำหน้าที่เป็นสิ่งจูงใจให้นักเรียนพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในระดับที่สูงขึ้น (Bandura,1986) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Robertson และ Keeley (1974 cited by Meichenbaum,1977) ได้ใช้การฝึกการสอนตนเองร่วมกับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรในช่วงแรกแล้วเปลี่ยนมาเป็นตัวเสริมแรงทางสังคมและท้ายสุดเป็นการเสริมแรงตนเอง ผลปรากฏว่าสามารถเพิ่มทักษะการแก้ปัญหาแบบประนีประนอม รวมทั้งช่วยลดความหุนหัน นอกจากนี้ยังมีผู้นำเอาการเสริมแรงภายนอกไปใช้ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งของเด็กชายอายุ 4 ปี (Bronstein and Quevillon,1976) ลดพฤติกรรม

ก่อนงานในชั้นเรียน (Macpherson, Candee and Hohman, 1974) ลดพฤติกรรมก้าวร้าว (Synder and White, 1979) เป็นต้น จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดการทดลอง เท่ากับ 140.87 คะแนน และระยะติดตามผล เท่ากับ 141.93 คะแนน น้อยกว่าก่อนการทดลองซึ่งเท่ากับ 184.13 คะแนน

นอกจากนี้เมื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีค่าความเที่ยงระหว่างผู้สังเกตมาเทียบค่าร้อยละเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน พบว่า ค่าร้อยละเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล (ค่าร้อยละเฉลี่ยเท่ากับ 33.9 และ 34.3 ตามลำดับ) ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง (ค่าร้อยละเฉลี่ยเท่ากับ 47.4) ทั้งนี้ น่าจะมีสาเหตุมาจากการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทิพย์วัลย์ สุทิน (2539) ซึ่งใช้รูปแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวในระยะทดลองลดลง และหรรษา แก้วพูลปกรณ์ (2541) ศึกษาพบว่า การฝึกการควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษาในระยะทดลองและระยะติดตามผล แสดงให้เห็นว่าการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยการฝึกเทคนิค ด้วยการพูดกับตนเองในทางที่ดี เทคนิคการหยุดความคิด เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการคิดไปข้างหน้า เทคนิคหายใจ - การนับในใจ และการเสริมแรงทางบวก ทำให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด ตลอดจนสามารถนำเทคนิคต่างๆ ที่ฝึกมาแล้วไปใช้เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมาจึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

2. จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร่วมน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับรูปแบบการจัดกิจกรรมผลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมผลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีผลทำให้คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว

ของนักเรียนที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรมน้อยกว่าคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ ทั้งในระยะเวลาสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล และเมื่อพิจารณาข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาก่อเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สังเกตน้อยกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะเวลาสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบความเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาก่อเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สังเกตในระยะเวลาพื้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสามารถอภิปรายผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 โดยใช้เหตุผลการอธิบายในการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และอธิบายเพิ่มเติมประเด็นต่างๆ ดังนี้

ในระยะเวลาสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี เทคนิคการหยุดความคิด เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการคิดไปข้างหน้า เทคนิคหายใจ การนับในใจและการเสริมแรงทางบวก เป็นเวลา 8 สัปดาห์ จะช่วยให้นักเรียนได้รับรู้และปรับความคิดของตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมทั้งตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมของตนเอง อันจะนำไปสู่อารมณ์และทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น จึงทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงเป็นไปตามแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมปัญญานิยมที่ว่า กิจกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรม และกิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนพฤติกรรมภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไปอาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา (Kazdin, 1978 อ้างถึงในสมโภชน์ เขียมสุภาษิต, 2536) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถควบคุมการแสดงพฤติกรรมเมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับความรู้หรือฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมและไม่ได้เรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับความคิดและการควบคุมตนเอง จึงทำให้นักเรียนกลุ่มควบคุมยังคงมีความคิดและพฤติกรรมก้าวร้าวคงอยู่

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยครั้งนี้

1. ควรนำรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมในช่วงเวลาพักพลศึกษา

2. ควรนำรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนตามปกติและควรมีการสังเกตรวมถึงบันทึกพฤติกรรมทุกวันเป็นระยะเวลาที่ต่อเนื่องเพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3. ควรมีการเพิ่มเวลาในการแสดงบทบาทสมมติให้กับนักเรียนมากขึ้น เนื่องจากการฝึกการแสดงบทบาทสมมติมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจในการนำเทคนิคต่างๆ มาใช้มากขึ้น

4. ทางโรงเรียนควรมีนโยบายในการรณรงค์ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่เสมอ เพื่อให้กระบวนการปรับพฤติกรรมยังคงอยู่และได้ผลดี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำวิธีการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดทางปัญญาไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในช่วงวัยอื่นๆ และนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างที่เกิดขึ้น

2. ควรนำรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นไปใช้ในการปรับพฤติกรรมหรือเพิ่มพฤติกรรมด้านอื่นๆ เช่น ความขยันหมั่นเพียร ความมีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ เป็นต้น

3. ควรนำรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น วัยรุ่นที่กระทำผิด เป็นต้น เพื่อศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมก้าวร้าว

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กานติมา สิริวิชชา. ผลของการจัดกิจกรรมการเดินบัลเล่ย์ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- สุภาพจิต,กรม. กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือดูแลสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู**. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544.
- สุภาพจิต,กรม. **คู่มือการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. กรุงเทพฯ: วงศ์กมลโปรดักชั่น, 2545.
- สุภาพจิต,กรม. การทบทวนองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องระบอบติดยาของปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2547.
- บุญศรี คำชาย. **จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น**. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2542.
- บุญศรี คำชาย. **จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้**. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2544.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9. **ร่างแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9. พ.ศ.2545-2549, 2544.**
- คมคาย อนุจันทร์. **การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. **วิชาพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2514.
- จันทพร โรจนพิทักษ์. **ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตพิบูลย์บำเพ็ญมหาวิทยาลัยบูรพาอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2543.

- ตุลยดา วรรณิกาสกุล. **ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2549.
- ทิพวัลย์ สุทิน. **การลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นโดยรูปแบบการปรับพฤติกรรมด้วยปัญญา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- ทิตนา เขมมณี. **ความก้าวร้าวของครูและนักเรียน : ปัญหาที่ยังรอการแก้ไข. วารสารราชบัณฑิตยสถาน (มกราคม – มีนาคม 2547): 43-44.**
- ธีรพร อุวรรณโน. **จิตวิทยาสังคม.** กรุงเทพฯ: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- นนทยา ฉายศรีศิริ. **ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวแบบทำลายความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- นพมาศ ธีรเวคิน. **จิตวิทยาสังคม.** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.
- นิภาพร พลหงษ์. **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.** รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ. ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2546.
- ประดิษฐ์ สวบเจริญ. **วิชาเอกพลศึกษา.** กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2526.
- ประสาธ อิศรปรีดา. **สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์, 2538.
- ปริศนา พิงขุนทด. **การปรับพฤติกรรมโดยการให้เทคนิคการเสริมแรงเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพงษ์สิริวิทยา อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2547.
- ปวีณา แสงสุรีย์พรชัย. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษา: ศึกษากรณีมหาวิทยาลัยกรุงเทพ วิทยาเขตกล้วยน้ำไท.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2546.

- ผกา สัตยธรรม. **สุขภาพจิตเด็ก**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โครงการตำราเอกสารทางวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ผดุง อารยะวิญญู. **เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ : แอนแก้ว, 2542.
- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. **การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.
- พึงพิศ จักรปิง. **จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กวัยรุ่น**. เชียงใหม่: อักษรคอมพริ้นท์, 2539.
- พัชรินทร์ เปรมสมาน. **การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทร์ในกรุงเทพฯ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2538.
- พิมพา ม่วงศิริธรรม. **ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, วิศิษฐ์ศักดิ์ ไทยทอง, พรพิมล วราวุฒิมิพุทธพงศ์, แสงสุรีย์ สำอางค์กุล. **จิตวิทยาสังคมร่วมสมัย**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.
- ฟอง เกิดแก้ว. **การพลศึกษา**. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: พัทธอักษร, 2526.
- รจนา กาแก้ว. **การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เรียนร่วมกับเด็กปกติ ระดับก่อนประถมศึกษา จากการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาศึกษาพิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541.
- รัชดาภรณ์ ไกรกริ่ง. **ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2549.
- เรณู ผดุงถิ่น. **การใช้แรงเสริมทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

- ลักขณา สิริวัฒน์. **สุขวิทยาจิตและการปรับตัว**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2545.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. **รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วรรณภา พงษ์ดี. **ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการส่งการบ้านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- วันเฉลิม แก้วกามา. **ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารในครอบครัวตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลกับพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2549.
- วันชัย ประชาเรืองวิทย์. **วิธีการประสบความสำเร็จอย่างถาวรและง่ายที่สุด**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ต้นไม้. พิมพ์ครั้งที่ 3, 2545.
- วิมลรัตน์ วันเพ็ญ. **การสำรวจสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นจากหนังสือพิมพ์**. [ออนไลน์].2549. แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/abstract/details.asp?id=4165> [ตุลาคม 2549]
- วัลลภา จันทรเพ็ญ. **การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาช่างอุตสาหกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย เล่ม 2 (พิมพ์ครั้งที่ 7)**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาเด็กพิเศษแนวคิดสมัยใหม่**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
- ศิริวรรณ ปูนคอน. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประจวบคีรีขันธ์**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2547.
- ศิริภาณี พงษ์ภูมิ. **ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่**. ค้นคว้าแบบอิสระ วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. **การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและการปฏิบัติ.**

กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ศุภกาญจน์ รักความสุข. **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการใช้เหตุผล.**

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2547.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542:**

แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2). กรุงเทพฯ: สกายบุ๊ก, 2548.

สุทธิพร นิราพาธ. **ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมคอมพิวเตอร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการ**

เรียนและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์

มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.

สุนีย์ ธีรวิรุฬห์. **การศึกษารายกรณีนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในเขตกรุงเทพมหานคร.**

ปริญญาโท. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.

สมชาติ กิจยรรยง และ จีระชา ใจเปี่ยม. **เกมและกิจกรรมผสมผสานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ.**

กรุงเทพฯ: ธีระป๋อมวรรณกรรม, 2543.

สุมินตรา นิธิสินประเสริฐ. **ปัจจัยด้านสุขภาพจิตกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นใน**

เขตกรุงเทพมหานคร. พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพฯ. กรมสุขภาพจิต. 2540.

สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทร์ไทย. **จิตวิทยาการกีฬา : แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.**

กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน**

ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. **จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :

ไทยวัฒนาพานิช, 2531.

สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. **จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนา

พานิช, 2541.

สมโภชน์ ยิ้มพลอย. **วิชาเอกพลศึกษา.** กรุงเทพฯ: ประสานมิตร, 2526.

สมโภชน์ เขียมสุภาชาติ. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 7, 2553.

- สรรสุดา มีชั้นช่วง. **ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในสถานศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์ : การวิเคราะห์สาเหตุ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2544.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. **จิตวิทยาการกีฬา.** ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์, 2541.
- สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. **ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สุขสันต์ อ่วมสะอาด. **สภาพและปัญหาการจัดและการดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สุขุมาลัย คำหว่าน. **การลดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยเทคนิคและการเสริมแรงทางสังคม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543.
- สุชา จันท์เอม. **จิตวิทยาเด็กเกเร.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- สุชา จันท์เอม. **จิตวิทยาเด็ก.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2541.
- สุพัตรา พันธุวร. **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- สุภาพร ภัทรโยธิน. **ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2541.
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุรินทร์ นามอยู่. **ผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 .** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.

- สุวรรณา อินอิว. **ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสต์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.** วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, จิตวิทยาแนะแนวการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.
- หรรษา แก้วพูลปกรณ์. **ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา.** วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- อวยวัต รัศมีศรีจันทร์. **การจัดการกิจกรรมพลศึกษาของโรงเรียนในอำเภอ เชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2552.
- อรรถัย ชื่นมนุษย์. **จิตวิทยาสังคมขั้นสูง .** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิง
ปากเกร็ด, 2522.
- อรนลิน ไชยวสุ. **พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่อ่านหนังสือการ์ตูนและเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีเนื้อหารุนแรง.** วิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

ภาษาอังกฤษ

- Alberti , Robert E. and Michael L. Emmons. **Your Perfect Right.** California: Impact
Publisher, 1978.
- Arom T. Beck. **Cognitive Therapy of Depression.** Guilford Picss. New York, 1979.
- Bach, George R. and Ronald M. Dentsch. **Pairing.** New York : The Hearst Corp,
1970.
- Bandura, A. **Aggression: A Social Learning Analysis.** Englewood Cliffs, New Jersey:
Prentice Hall, 1973.
- Bandura, A. **Social Learning Theory.** Englewood Cliffs. N.J.: Prentice-Hall, 1977.
- Bandura, A. **Social Foundations of Thought and Action.** Englewood Cliffs, NJ: Prentice-
Hall,1978.
- Bandura, **Social Cognitive Theory.** Annuals of Child Development 6 (1989): 1-60.
- Berkowitz, L. **Advance in Experimental Social Psychology.** New York,: 1964.

- Berkowitz. **Aggression: Its Causes Consequences and Control**. Child Development Research. New York.1993.
- Burton, D. **Goal Setting in Sport**. In R.N. Singer Handbook of Research on Sport Psychology NY: MacMillan, 1993.
- Buss, A.H. **The Psychology of Aggression**. New York and London : John Wiley And Sons, 1961.
- Buss, A.H., and Perry, M. The Aggression Questionnaire. **Journal of Personality And Social Psychology**, 63 (1992): 452-459.
- Dobson, S. K. **Handbook of Cognitive Behavioral Therapies**. Hutchinson, London:The Guilford Press, 1988.
- Dryden, W. and Golden, W.L. **Cognitive-Behavioral Approaches To Psychotherapy** Cambridge : Hemisphere Publishing Corporation, 1987.
- Ellis, A. **How to Live with Andwithout Anger**. New York: Tamas Crowell Co., 1977.
- Freud, S. **Beyond the Pleasure Principle**. New York: Norton, 1961.
- Holm, olle. A Seal for Measure Mode and Severity in Harming **Journal of Social Psychology**. 122 (September 1984).
- Kalish, Harry I. **From Behavior Science to Behavior Modification**. New York: McGraw - Hill, 1981.
- Kazdin, A.E. Acceptability of Timeout from Reinforcement Procedures for Disruptive Child Behavior. **Behavioral Therapy**, 1980.
- Kazdin. Cognitive Behavioral Approaches to the Modification of Aggressive Behavior in Children. **School Psychology Review**, 1982.
- Kazdin , **Behavioral Modification in Applied Settings**. 3rd ed. Homewood, IL: The Dorsey Press, 1984.
- Larson, L.D. Anger and Aggression Management Techniques Through the Think First Curriculum. **Journal of Offender Rehabilitation**, 1992.
- Locke, E. A. and Latham, E.P. A Theory of Goal Setting and Task Performance in Singer, R.N. , Murphey, M., and Tennant, L.K. (Eds) **Handbook of Research on Sport Psychology** NY: MacMillan, 1990.

- Locke, E. A.; Shaw, K.N. ; Saari, L.M.; And Latham, E.p. Gold Setting and Task Performance. Psychological Bulletin, 1981. In R.N. Singer; M. Murphey; and L.K.Tennant (Eds). **Handbook of Research on Sport Psychology** NY: MacMillan, 1990.
- Mahoney, M. J. **Cognition and Behavior Modification**. Cambridge, Mass: Ballinger, 1974.
- Mahoney, M.L. The Cognitive Sciences and Psychotherapy: Pattern in Developing Relationship. **Cognitive Behavioral Therapies**. pp.156-159 Edited by Dobson, K.S London: Hutchinson, 1988.
- Meichenbaum, D.H. **Cognitive Behavioral Modification: An Integrative Approach**. NY:Plenum, 1977.
- Meichenbaum, Donald H. Self-Instructional Methods. In Frederick H. Kanfer and Arnold P. Goldstein (eds.), **Helping People Change: A Textbook of Methods**, pp. 357-311. New York: Pergamon Press, 1975.
- Meyers, A. W., & Craighead, W.E. (Eds.) **Cognitive behavior therapy with Children**. New York: Plenum Press. 1984.
- Morse, Steven Alan Edward, "The Impact of and Adaptation of the Teaching-Family Model at a School for Children with Severe Emotional Challenges," **Dissertation Abstracts International**. 64(09) : 3191-A ; March, 2004.
- Rimrn, D. C. and Masters, J. **Behavior therapy**. 2nd ed. NY: Academic Press, 1979.
- Singer, R. N., and Anshel, M. H. The Modular Approach to Learning Motor Skills. Technical Report 444, U.S. **Army Research Institute for Behavioral and Social Sciences**, 1980.
- Skinner, B.F. **Verbal Behavior**. New York: Appleton-Century-Crofts, 1957.
- Skinner, B.F. **Beyond Freedom and Dignity**. NY: Knopf, 1971.
- Slaby, R.G. and Guerra, N.G. **Cognitive Mediators of Agression in Adolescent Offenders**: 1. Assessment Developemantal Psychology, 24 (1988).
- Vygotsky, L. **Thought and Language**. New York: Wiley, 1962.

Weinberg, R. and Richardson, P. **Psychology of Officiating**. Champaign, IL: Leisure Press, 1990.

White, R.K. **Fearful Warriors**. New York: Free Press, 1984.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงมณี จงรักษ์
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ สุขนันทพงศ์
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์
รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
4. อาจารย์เอกชัย สาโรจน์ รองผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลวัดราชฎานิยมธรรม
5. อาจารย์ปรีชา มงคลทรัพย์ อาจารย์ฝ่ายปกครอง โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน
2. แบบสำรวจปัญหาพฤติกรรม
3. แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น
4. แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมความก้าวร้าว
5. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
6. โปรแกรมการฝึกเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แบบสอบถามข้อมูลนักเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

- เพศ ชาย หญิง น้ำหนัก..... ส่วนสูง.....
- เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....อายุ.....ปี
- กำลังศึกษาอยู่ชั้น.....ปีการศึกษา.....
- ชื่อครูประจำชั้น.....
- เชื้อชาติ.....ศาสนา.....
- อาชีพบิดา.....อาชีพมารดา.....
ปัจจุบันบิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน หย่าร้างกัน เสียชีวิต
- ปัจจุบันอยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียน

- นักเรียนเคยมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหรือคนอื่นหรือไม่
 เคยมี ไม่เคยมี (ถ้ามี) เช่น.....
- ขณะที่นักเรียนมีความขัดแย้งกับคนอื่น นักเรียนควบคุมตนเองได้หรือไม่
 ควบคุมได้ดี ควบคุมได้ปานกลาง ควบคุมได้น้อย ควบคุมไม่ได้เลย
- ขณะที่นักเรียนมีความขัดแย้งกับคนอื่น นักเรียนมีอารมณ์โกรธมากน้อยแค่ไหน
 โกรธมาก โกรธปานกลาง โกรธเล็กน้อย ไม่โกรธเลย
- ถ้านักเรียนมีความขัดแย้งกับเพื่อนในโรงเรียน นักเรียนจะบอกใคร
 บอกครู บอกพ่อ แม่ ไม่บอกใครเลย อื่นๆ.....
- เมื่อนักเรียนมีปัญหาหรือความขัดแย้งกับผู้อื่น นักเรียนจะทำอย่างไร
 ตอบโต้ทันที เก็บความรู้สึกไว้ เฉยๆ ไม่ทำอะไรเลย
อื่นๆ.....

แบบสำรวจปัญหาพฤติกรรมนักเรียน

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อต้องการสำรวจปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ท่านสามารถตอบคำถามตามสภาพความเป็นจริงหรือตามความคิดเห็นของตัวเอง โดยระบุชื่อนักเรียนที่ท่านคิดว่าควรจะได้รับการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรม และโปรดระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ท่านเคยพบเห็นจากนักเรียนคนดังกล่าว

ชื่อครูประจำชั้น / ครูประจำวิชา.....

1. ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....

2. ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....

3. ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....

4. ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....

5. ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....

6. ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....

7. ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....

8. ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....

แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น

แบบสอบถามฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ “การปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น” ข้อเท็จจริงที่ได้จากคำตอบของนักเรียน จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง คำตอบแต่ละข้อของนักเรียนจะไม่มีข้อใดถูก ข้อใดผิดเพราะคำตอบของแต่ละคนตอบตามสภาพความเป็นจริง อาจจะแตกต่างกันได้ จึงใคร่ขอให้นักเรียนตอบตามสภาพความเป็นจริงทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบ

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 58 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นสถานการณ์ระหว่างนักเรียนกับผู้อื่น แต่ละสถานการณ์จะแสดงถึงวิธีการปฏิบัติตัวของนักเรียนทั้งในอดีตและปัจจุบัน
2. วิธีตอบแบบสอบถาม ให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ระหว่างตัวนักเรียนกับผู้อื่น ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันว่านักเรียนปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นอย่างไร แล้วให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบและขอให้นักเรียนตอบทุกข้อ

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถามมีดังนี้

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 9 - 10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือกล่าวได้ว่า เกิดขึ้นทุกครั้ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำเป็นประจำ”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 6 - 8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำบ่อย ๆ”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 3 - 5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำค่อนข้างบ่อย”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความเป็นจริงประมาณ 1 - 2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ทำนาน ๆ ครั้ง”

ถ้าข้อความใดเป็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่เคยทำเลย”

ตัวอย่าง

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อย บ่อย	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนาน นานครั้ง	ไม่เคยทำเลย
(0) ถ้าเพื่อนมาเหย้าฉัน ฉันจะโกรธและขู่อาฆาตเขา			✓		
(00) ฉันมักจะพูดถึงความไม่ดีของเพื่อนเสมอ		✓			

ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานนานครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1.	เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนฉันมักจะโต้เถียงเพื่อเอาชนะ					
2.	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่สั่งให้ทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะขัดขืนไม่ทำตาม					
3.	เมื่อเพื่อนตักเตือนในเรื่องส่วนตัวฉันจะไม่พอใจ และพูดว่าไม่ต้องมายุ่งเรื่องส่วนตัวของฉัน					
4.	ถ้าฉันไม่พอใจเพื่อนหรือผู้อื่น ฉันจะพูดประชดเพื่อให้เขาารู้ตัว					
5.	ฉันเคยทำเสียงดังรบกวนขณะที่ครูกำลังสอน					
6.	เมื่อมีใครห้ามฉันไม่ให้ทำบางสิ่งแต่ฉันยังทำสิ่งนั้น ฉันมักจะพูดย้อนว่าเขากลับไปเสมอ					
7.	เมื่อฉันทำผิดและไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ ฉันจะพูดโกหก					
8.	ฉันจะพูดจาเยาะเย้ยผู้ที่เคยตำหนิความผิดพลาดของฉัน ถ้าเขาทำผิดพลาดบ้าง					
9.	ฉันมักล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน เพราะสนุกดี					
10.	บางครั้งฉันจะพูดยั่วให้เพื่อนโกรธ เพราะสนุกดี					
11.	ถ้าใครแกล้งฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขา เพราะไม่พอใจ					

ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานนานครั้ง	ไม่เคยทำเลย
12.	ถ้าสิ่งของของฉันถูกทำให้เสียหายโดยไม่รู้ว่าเป็นใครทำ ฉันจะสาปแช่งคนที่ทำ					
13.	หากฉันรู้ว่าคนอื่นแอบไปนินทา ฉันจะไม่พูดไม่ดีกับเขา					
14.	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันโกรธ ฉันจะพูดจาข่มขู่เพื่อน					
15.	บางครั้งฉันจะพูดคำหยาบ หรือด่าเมื่อฉันไม่พอใจใคร					
16.	ถ้าฉันถูกกล่าวหาว่าผิด แต่ฉันไม่ผิด ฉันจะแสดงพฤติกรรมตอบโต้ โดยเข้าไปต่อว่าเขา					
17.	ถ้าฉันไม่ชอบเพื่อนคนไหน ฉันจะพูดจาสบประมาทให้เขาเจ็บใจในบางครั้ง					
18.	ฉันมักจะตั้งฉายาให้เพื่อนคนที่มีปมด้อยในเรื่องต่างๆ					
19.	ถ้าใครทำให้ฉันอับอายหรือโกรธแค้น ฉันจะพูดให้เขาอับอายเป็นการแก้แค้น					
20.	ถ้าฉันถูกผู้ใหญ่ลงโทษโดยฉันคิดว่าฉันไม่ผิด บางครั้งฉันจะได้เถียง					
21.	ฉันจะพูดวิจารณ์เพื่อนตรงๆ เมื่อเขาทำอะไรไม่ถูกใจฉัน					
22.	ถ้าคนอื่นมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะพูดไม่ดีกับเขากลับไปทันที					
23.	บางครั้งฉันเคยด่าผู้ที่กล่าวหาฉัน					
24.	ฉันมักจะใช้คำหยาบคายพูดระบายเมื่อเกิดความไม่พอใจ					

ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานนานครั้ง	ไม่เคยทำเลย
25.	ฉันเคยทำท่าทางล้อเลียนข้อบกพร่องของเพื่อน เพื่อยั่วให้เขาโกรธ					
26.	บางครั้งฉันแสดงให้คนที่ฉันไม่พอใจรู้ว่า ฉันไม่พอใจเขา โดยกระแทกของให้ มีเสียงดังต่อหน้าเขา					
27.	ถ้าเพื่อนแกล้งขวางทางเดินฉันจะผลักให้เพื่อนพ้นทางเดิน					
28.	ฉันจะขว้างของที่อยู่ในมือใส่คนที่มาทำร้ายฉันก่อน					
29.	บางครั้งถ้าฉันมีไม้หรือสิ่งของอยู่ใกล้มือ ฉันจะคว้ามาตีคนที่ทำให้ฉันโกรธ					
30.	ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น จนบางครั้งชกต่อย ตบตีกัน					
31.	ฉันเคยแกล้งเพื่อน (เช่น ชัดขาให้ล้ม, ดึงผม หรือทำให้เดือดร้อนรำคาญ) เพราะสนุกดี					
32.	บางครั้งเมื่ออยากดูของของเพื่อน เคยถือโอกาสแย่งมาดูก่อน					
33.	ถ้าใครทำสิ่งของของฉันเสียหาย ฉันจะทำให้ของของคนนั้นเสียหายเป็นการตอบแทนบ้าง					
34.	บางครั้งฉันเคยแกล้งผู้ที่อ่อนแกว่า (เช่น ขวางทางเดิน)					
35.	ถ้าใครหัวเราะเมื่อฉันทำผิดบางครั้ง ฉันจะไปพูดทำร้ายจิตใจเขา					

ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานนานครั้ง	ไม่เคยทำเลย
36.	ถ้าใครตั้งใจทำให้ฉันได้รับความอับอาย ฉันจะต้องทำให้เขาได้รับบาดเจ็บ					
37.	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่ห้ามโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะทำสิ่งที่ถูกห้ามนั้น					
38.	ถ้าฉันต้องถูกลงโทษโดยไม่มีเหตุผล ฉันจะแสดงท่าที่ไม่พอใจ โดยทำลายสิ่งของ					
39.	เมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นและถูกทำร้ายให้ต่อสู้กัน ฉันก็จะไม่ปฏิเสธ					
40.	บางครั้งเมื่อฉันไม่พอใจการกระทำของบางคนก็เคยทำเขาให้พิสูจน์ว่าใครต่อสู้ได้ดีกว่ากัน					
41.	ฉันจะขว้างปาสิ่งของใส่คนที่ทำให้ฉันโกรธมาก					
42.	ถ้าฉันถูกดูด่า ฉันจะระบายความโกรธโดยทำให้สิ่งของส่วนรวมเสียหาย					
43.	ฉันเคยข่มขู่เพื่อนเพื่อขอของที่ฉันต้องการจากเขา					
44.	บางครั้งฉันจะสั่งให้รุ่นน้องนำของที่ฉันต้องการมาให้ฉัน					
45.	เมื่อพบกับบางคนที่ไม่ชอบหน้ากัน บางครั้งเคยแหย้ให้เขาไม่พอใจ					
46.	ฉันเคยแกล้งให้รุ่นน้องทำในสิ่งที่เขาอับอาย					

ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานนานครั้ง	ไม่เคยทำเลย
47.	ฉันเคยเอาของของเพื่อนไปซ่อน เพื่อให้เพื่อนอารมณ์เสีย					
48.	บางครั้งฉันแอบเอาสิ่งที่เพื่อนเกลียดกลัวไว้ในกระเป๋า หรือโต๊ะของเขา เพราะความสนุก					
49.	บางครั้งฉันเขียนคำหยาบคายบนโต๊ะหรือผนังเพื่อระบายความคับแค้นใจ					
50.	เมื่อฉันเกิดความโกรธแค้น บางครั้งเคยทำของส่วนรวมเสียหาย					
51.	ฉันเคยเขียนว่าบางคนที่ไม่พอใจในสถานที่สาธารณะ เช่น ห้องน้ำ เพราะจะไม่มีใครรู้					
52.	บางครั้งฉันเคยหยอกล้อเล่นกับเพื่อนแล้วได้รับบาดเจ็บ ฉันควบคุมความโกรธไม่ได้ ต้องทำให้เขาบาดเจ็บคืน					
53.	เมื่อฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับผู้อื่น ฉันเคยพูดประชดเขา					
54.	เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันเคยเข้าไปร่วมต่อสู้เพื่อช่วยเหลือเพื่อน					
55.	บางครั้งถ้ามีการแข่งขันกีฬาระหว่างห้อง ฉันจะพูดทำทนายฝ่ายตรงข้าม					
56.	หากมีกรณีขัดแย้งกับผู้อื่น ฉันจะแก้ปัญหาด้วยการใช้กำลังตัดสิน					
57.	บางครั้งเมื่อไม่ได้รับความยุติธรรม ฉันเคยทำให้ของใช้เสียหายเป็นการระบายอารมณ์					

ข้อ	วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยๆ	ทำค่อนข้างบ่อย	ทำนานนานครั้ง	ไม่เคยทำเลย
58.	บางครั้งเมื่อไม่พอใจผู้อื่น ฉันจะทำเสื้อผ้าหรือสมุดของเขาเปื้อน					

.....

ผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว

ชื่อผู้สังเกต.....ครั้งที่.....
 วันที่.....เวลา.....
 สถานที่.....

พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกในการมุ่งทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับอันตราย บาดเจ็บหรือเกิดความเสียหายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนทรัพย์สินต่างๆ โดยเจตนา เพื่อขจัดความคับข้องใจ ความโกรธ ความเครียดและความรู้สึกไม่พอใจต่างๆ

พฤติกรรมก้าวร้าวในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

3. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ ได้รับความเสียหายทางด้านร่างกายและจิตใจ การได้รับความเสียหายทางจิตใญ่นั้นอาจรวมถึง การทำให้อับอายหรือการบังคับทางจิตใจ รวมถึงพฤติกรรมทำลายสิ่งของ เช่น

- พฤติกรรมก้าวร้าวกับครู เช่น การแสดงกิริยาล้อเลียน แสดงกิริยากระแทก กระแทก การไม่ปฏิบัติตามคำสั่ง

- พฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนนักเรียน เช่น การใช้กำลังต่อสู้ ชกต่อย ตบตี ตะแคง หยิก ทูบ ดึง-กระชากเสื้อหรือกระโปรง ขัดขืนให้ล้ม ทะเลาะวิวาท การแย่งชิง การทำลายสิ่งของต่างๆ เขียนคำหยาบคายหรือคำด่าทอผู้อื่นลงบนกระดานหรือบนผนัง ขีดเขียนหรือทำลายสิ่งของผู้อื่นให้เลอะเทอะหรือเสียหาย เลียนแบบท่าทางความผิดหรือความบกพร่องของผู้อื่น บังคับผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ไม่เต็มใจ เป็นต้น

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา หมายถึง การใช้วาจาที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความอับอายหรือไม่พอใจ และได้รับความเสียหายทางด้านจิตใจ เช่น

- พฤติกรรมก้าวร้าวกับครู เช่น การโต้เถียงกับครู การพูดประชดประชันเสียดสี

- พฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนนักเรียน เช่น การใช้คำพูดรุนแรงและหยาบคาย การข่มขู่เพื่อน ดูถูกดูหมิ่น เยาะเย้ย พูดจาข่มขู่เหยียดหยาม พูดจาทำทนาย ตะโกน พูดตวาด- ตะคอกใส่ผู้อื่น เป็นต้น

การบันทึก บันทึก x เมื่อมีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ระบุไว้ข้างต้นเกิดขึ้นในช่วงที่สังเกต
บันทึก 0 เมื่อไม่มีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ระบุไว้ข้างต้นเกิดขึ้น

ชื่อผู้ถูกสังเกต	หมายเลขผู้ถูกสังเกต									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. _____										

2. _____										

3. _____										

4. _____										

5. _____										

หมายเหตุ การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมจะใช้เวลาในการสังเกต
พฤติกรรมครั้งละ 30 นาที โดยบันทึกความถี่ของพฤติกรรมทุกครั้งที่นักเรียนแสดงพฤติกรรม
ก้าวร้าวตามความเป็นจริง

โปรแกรมการฝึกการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ระยะเวลา	การดำเนินการ	วิธีดำเนินการ	การเก็บรวบรวมข้อมูล
สัปดาห์ที่ 1 – 3	<p>ขั้นที่ 1 ขั้นจัดการกับความคิดความเข้าใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิเคราะห์พฤติกรรม - วิเคราะห์การรับรู้ การคิด และความรู้สึก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บันทึกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว 2. วิเคราะห์พฤติกรรม การรับรู้ การคิดและความรู้สึก 	ระยะพื้นฐาน
สัปดาห์ที่ 4 – 7	<p>ขั้นที่ 2 ขั้นจัดการกับความคิดและพฤติกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาร่วมกับการฝึกเทคนิคต่าง ๆ คือ <ul style="list-style-type: none"> - การพูดกับตนเองในทางที่ดี - การตั้งเป้าหมาย - การหยุดความคิด - การหายใจ – การนับในใจ - การคิดไปข้างหน้า - การเสริมแรงทางบวก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาร่วมกับการฝึกเทคนิคต่างๆ จนสามารถปฏิบัติเทคนิคได้ด้วยตนเอง 2. สอนวิธีการคิดและการจดบันทึกการปฏิบัติเทคนิคนั้น ๆ 	ระยะทดลอง สอนและฝึกเทคนิค
สัปดาห์ที่ 8 – 11	<p>ขั้นที่ 3 ขั้นประยุกต์ใช้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกเทคนิคและบทบาทสมมติตามสถานการณ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กำหนดกิจกรรมพลศึกษาร่วมกับการฝึกเทคนิคต่างๆ ให้สอดคล้องกัน 2. ให้ผู้รับการทดลองจดบันทึกทุกครั้งลงในแบบบันทึก 	
สัปดาห์ที่ 12 – 14	<p>ขั้นที่ 4 จัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. หยุดใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา 1 สัปดาห์ 2. ติดตามผลสัปดาห์ที่ 13 – 14 	ระยะติดตามผล

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ชั้นที่	สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	จุดหมาย
1 ชั้นจัดการกับ ความคิด ความเข้าใจ (ระยะเสี่นฐาน) 3 สัปดาห์	1. เกมสร้างความสัมพันธ์	1. เกมจับเข้าคู่กัน 2. เกมข้ามนที 3. เกมรู้จักข้อดีของฉันและเพื่อน	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักเรียนสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกัน
	2. เกม (วิเคราะห์พฤติกรรม)	1. เกมผู้นำ – ผู้ตาม 2. เกมสก็บก/ขึ้นรถลงเรือ 3. เกมกาห้งไข	1. ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม 2. เพื่อให้รู้จักความอดทน มุ่งมั่นในความสำเร็จ 3. เพื่อฝึกการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
	3. เกมและกีฬา (วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ความคิด-ความรู้สึก-พฤติกรรม)	1. เกมตัวฉันเอง 2. กระโดดเชือกประเภทเดี่ยว 3. กระโดดเชือกประเภทเดี่ยว	1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์การรับรู้ การคิดและความรู้สึกของฉันเอง 3. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจตนเอง

ชั้นที่	สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	จุดหมาย
2 ชั้นจัดการกับ ความคิด และพฤติกรรม (ระยะทดลอง) 8 สัปดาห์	4. เกมและกีฬา (ฝึกเทคนิคการพูดกับ ตนเองในทางที่ดี)	1. เกมชมตนเอง 2. กระโดดเชือกประเภททีม 3. กระโดดเชือกประเภททีม	1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพูดในทางบวกกับตนเองซึ่งจะทำให้มีผล ต่อ การกระตุ้นตนเองให้ประสบความสำเร็จ 2. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นความสำคัญของการคิด-พูดกับตนเอง ในทางที่ดี
	5. เกมและกีฬา (ฝึกเทคนิคการตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองในทางที่ดี)	1. เกมลูกโป่งลอยฟ้า 2. วอลเลย์บอล 3. วอลเลย์บอล	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีเป้าหมาย 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกหัดวางแผนหาวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายของ ตนเองได้
	6. เกมและกีฬา (ฝึกเทคนิคการหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองในทางที่ดี)	1. เกมแมงมุมย้ายไข่ 2. ฟุตซอล 3. ฟุตซอล	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและสามารถอธิบายเทคนิคการหยุด ความคิด 2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการหยุดความคิดและสามารถนำไปใช้ ในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

ชั้นที่	สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	จุดหมาย
2 ชั้นจัดการกับ ความคิด และพฤติกรรม (ระยะทดลอง) 8 สัปดาห์	7. เกมและกีฬา (ฝึกเทคนิคการคิดไปข้างหน้า การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองในทางที่ดี)	1. เกมใครเดือดร้อน 2. ตะกร้อ 3. ตะกร้อ	1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการคิดในลักษณะ ถ้า...แล้ว....และ สามารถนำไปใช้เมื่อมีปัญหา 2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการฝึกสอนตนเองต่างๆ เพื่อควบคุม พฤติกรรมของตนเอง
	8. เกมและกีฬา (ฝึกเทคนิคการหายใจ – การนับ ในใจ การคิดไปข้างหน้า การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองในทางที่ดี)	1. เกมรวมขาพาลูย 2. โยคะ 3. โยคะ	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับกาย 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้วิธีการฝึกการหายใจ การนับในใจ เพื่อผ่อนคลายความเครียด

ชั้นที่	สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	จุดหมาย
3 ชั้นประถมศึกษาใช้ (ระยะทดลอง)	9. เกมและกีฬา (การแสดงผลบพบาทสมมุติในการ แข่งขันกีฬา)	1. เกมจุ่นจอมยวน 2. บาสเกตบอล 3. บาสเกตบอล	1. เพื่อสามารถนำความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ได้รับการฝึกตาม แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามาใช้ร่วมกับกิจกรรม พลศึกษา 2. เพื่อให้นักเรียนทราบผลการกระทำของตนเองเพื่อที่จะได้แก้ไข พฤติกรรมให้ถูกต้องต่อไป 3. เพื่อให้มีความยืดหยุ่นและยอมรับว่าความคิดต่างๆ สามารถ เปลี่ยนแปลงได้ และผู้มีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลง ความคิดมากที่สุดคือ ตนเอง
	10. เกมและกีฬา (การแสดงผลบพบาทสมมุติในการ แข่งขันกีฬา)	1. เกมกระรอกกับโพรง 2. ฟุตบอล 3. ฟุตบอล	1. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม 2. เพื่อสามารถนำความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ได้รับการฝึก ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามาใช้ร่วมกับ กิจกรรมพลศึกษา

ชั้นที่	สัปดาห์ที่	ชื่อกิจกรรม	จุดหมาย
3 ชั้นประยุกต์ใช้ (ระยะทดลอง)	11. เกมและกีฬา (การแสดงผลบาทสมมุติในการ แข่งขันกีฬา)	1. เกมฝ่าด่านโยแมงมุม 2. แชร้อบอล 3. แชร้อบอล	1. ฝึกทักษะการแก้ไขความขัดแย้ง 2. เพื่อสามารถนำความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ได้รับการฝึกตาม แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามาใช้ร่วมกับกิจกรรม พลศึกษา
ชั้นจัดกิจกรรมพล ศึกษาตามปกติ (ระยะติดตามผล) 3 สัปดาห์	12. กีฬา (หยุดใช้เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทางปัญญา)	1. วอลเลย์บอล 2. วอลเลย์บอล 3. วอลเลย์บอล	หยุดการฝึกโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
	13. กีฬา (เก็บข้อมูล)	1. แบดมินตัน 2. แบดมินตัน 3. แบดมินตัน	หยุดการฝึกโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
	14. กีฬา (เก็บข้อมูล)	1. เทเบิลเทนนิส 2. เทเบิลเทนนิส 3. เทเบิลเทนนิส	หยุดการฝึกโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

โปรแกรมการฝึกเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี

การคิดในทางบวกหรือการพูดกับตนเองในทางบวกของคนเรานั้นเป็นผลมาจากความคิดและความเชื่อของตนเอง นักเรียนต้องมีความเชื่อก่อนว่าเราสามารถกำหนดอนาคตของตนเองได้นั้น เราต้องแน่ใจก่อนว่าเราสามารถกำหนดความคิดของตนเองได้ซึ่งถ้าเราคิดว่าทำไม่ได้เราก็จะทำไม่ได้ ถ้าเราเชื่อหรือคิดว่าทำได้เราจะประสบผลความสำเร็จอย่างน้อย 50 เปอร์เซ็นต์ อยู่ที่การกระทำของตัวเอง นักจิตวิทยามีความเชื่อว่าสิ่งที่จะทำร้ายคนเราได้มากที่สุดคือ ความคิดทางลบของคนเรานั้นเอง และทางการแพทย์ก็เชื่ออีกด้วยว่าร้อยละ 75 ของความเจ็บป่วยของคนเราเป็นผลมาจากความคิดทางลบของคนเรานั้นเอง ดังนั้นนักเรียนเริ่มที่จะเปลี่ยนความคิดหรือความเชื่อของตนเองจากทางลบให้เป็นทางบวก โดยการพยายามสังเกตตนเองว่า ตนเองมีความคิดหรือการพูดถึงตนเองในทางลบอย่างไรบ้าง ซึ่งขั้นตอนการฝึกมีดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 นักเรียนต้องรู้และยอมรับในความคิดทางลบของตนโดยการสังเกตตนเองว่าเรามักใช้คำเหล่านี้กับตนเองหรือไม่ เช่น การบอกตนเองว่า “ฉันไม่มีความสามารถ” “ฉันไม่ดี” “ฉันไม่เก่ง” “ฉันเป็นคนขี้ล้มเหลว” การยอมรับความคิดทางลบของตนเอง ควรมีการบันทึกความคิดทางลบเหล่านั้นไว้เพื่อทำให้มีความชัดเจนมากขึ้น

ขั้นที่ 2 เมื่อรู้ถึงความคิดทางลบของตนแล้ว นักเรียนมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งต้องคิดเสมอว่าการเปลี่ยนแปลงความคิดทางลบให้เป็นบวกนั้นเป็นผลดีต่อตนเอง

ขั้นที่ 3 เมื่อมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงแล้วนำไปสู่การตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องอาศัยกำลังใจอะไรมากมายเพียงแต่ต้องทำการฝึกฝน และบอกตนเองอยู่เสมอว่าการเปลี่ยนแปลงความคิดทางลบไปสู่ความคิดทางบวกจะนำตนเองไปสู่ชีวิตที่ดีได้ และไม่มีใครที่จะช่วยฉันได้นอกจากตัวเองของฉัน

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการเปลี่ยนแปลง ซึ่งในขั้นนี้อาจต้องใช้เทคนิคการหยุดความคิดมาร่วมด้วยเนื่องจากการยากมากที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดทางลบเก่าๆ ของตนได้อย่างทันทีทันใด ดังนั้นจึงต้องหยุดความคิดทางลบของตนเองก่อนแล้วจึงค่อยใส่ความคิดทางบวกลงไป

ขั้นที่ 5 ขั้นประเมินผล หลังจากที่ได้ฝึกการเปลี่ยนแปลงความคิดทางลบให้เป็นความคิดทางบวกแล้ว ให้บันทึกว่าการเปลี่ยนแปลงความคิดเป็นความคิดทางบวกส่งผลต่อสุขภาพจิตและการกระทำของตนเองอย่างไรบ้าง อีกทั้งความสัมพันธ์ต่อบุคคลรอบข้างเป็นอย่างไร

การฝึกเทคนิคการหยุดความคิด

เทคนิคการหยุดความคิดเหมาะ สมที่จะใช้กับบุคคลที่มีความคิดที่ไม่เหมาะสม วิธีการหยุดความคิดทำได้ง่ายมาก เพียงแต่บอกกับตัวเองว่า “ไม่” หรือ “หยุด” เป็นต้น ซึ่งการบอกกับตัวเองในลักษณะเช่นนี้เมื่อเริ่มต้นมีความคิดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ความคิดนั้นถูกระงับไป เทคนิคการหยุดความคิดเป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อตัดโซ่พฤติกรรมความคิดในทางลบหรือการย้ำคิดที่ทำลายตนเองแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

เทคนิคการหยุดความคิด เป็นเทคนิคที่เมื่อคนเรามีความคิดทางลบเกิดขึ้น ก็จะใช้วิธีการตะโกนในใจตัวเองว่า “หยุด” ซึ่งการทำเช่นนั้นจะทำให้ความคิดในขณะนั้นหยุดลงและเมื่อความคิดในขณะนั้นหยุดลงแล้ว เราก็จะต้องสร้างความคิดใหม่เข้าไปทดแทน ซึ่งขั้นตอนในการดำเนินการนั้นต้องอาศัยความตั้งใจจริง จึงสามารถทำให้เราสามารถหยุดความคิดทางลบและพัฒนาความคิดทางบวกขึ้นมาได้ ซึ่งขั้นตอนในการฝึกมีดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบายๆ หลับตาและเริ่มคิดในเรื่องทางลบที่รบกวนนักเรียนอยู่ในขณะนี้ หรือให้นักเรียนจินตนาการถึงความคิดที่ไม่เหมาะสม เช่น ใกล้จะสอบแล้วกลัวว่าจะสอบตกและเรียนไม่รู้เรื่อง หรือชีวิตนี้อยู่ไม่ได้แล้วเพราะฉันเป็นคนไม่ดีคนรักจึงทิ้งไปหาคนอื่น ในขณะที่จินตนาการถึงความคิดที่ไม่เหมาะสมให้นักเรียนยกนิ้วขึ้นเมื่อภาพนั้นชัดเจนแล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึกหยุดความคิด สามารถฝึกปฏิบัติได้ดังนี้

ตั้งนาฬิกาจับเวลาโดยให้มีเสียงดังของนาฬิกาทุกๆ 3 นาที 2 นาที หรือ 1 นาที เริ่มตั้งเวลาพร้อมกับให้นักเรียนจินตนาการถึงเรื่องในทางลบหรือความคิดที่ไม่เหมาะสม เมื่อเสียงนาฬิกาดังขึ้นให้นักเรียนตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” การทำเช่นนี้จะทำให้ความคิดในขณะนั้นหยุดชะงักลง ซึ่งควรจะปล่อยให้ความคิดนั้นหยุดไปประมาณ 30 วินาที แต่ถ้าความคิดในทางลบกลับมาเกิดขึ้นก่อนหมดเวลา 30 วินาที ก็ให้นักเรียนตะโกนซ้ำอีกว่า “หยุด” ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสามารถจะควบคุมความคิดทางลบให้หยุดได้ ซึ่งการตะโกนนั้นจะตะโกนเสียงดังและค่อยๆ เบาลง เบาลงจนกระทั่งสามารถพูดในใจตนเองหรือตะโกนในใจได้

ขั้นที่ 3 หลังจากฝึกการหยุดความคิดของตนเองได้แล้ว เป็นเวลาช่วงสั้นๆ คือ 30 วินาที จากนั้นก็ให้ใส่ความคิดทางบวก หรือนำเอาความคิดที่ตนเองชอบ เข้าไปทดแทนความคิดเดิมที่หยุดไป โดยใช้รูปแบบประโยคที่หลากหลาย เช่น กรณีที่กลัวเรื่องการสอบก็ให้บอกตนเองว่ามั่นใจว่าตื่นเต้นมากเกินไปที่เราจะต้องแสดงให้เห็นให้ครูรู้ว่าเราเก่งแค่ไหน หรือถึงเวลาแล้วที่เราจะแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น

การฝึกเทคนิคการคิดไปข้างหน้า

เทคนิคการคิดไปข้างหน้า เป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่จะนำไปใช้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เราต้องตอบโต้ด้วยความก้าวร้าว ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถคาดคะเนความเป็นไปได้ของผลกรรมที่จะเกิดขึ้นในภายหลังของการตอบสนองด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานการณ์นั้นๆ ขั้นตอนในการฝึกเทคนิคการคิดไปข้างหน้าสามารถปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. อธิบายให้นักเรียนทราบถึงความสำคัญว่า การคิดไปข้างหน้าเป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่จะนำไปใช้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เราต้องตอบโต้ด้วยความก้าวร้าว ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนคาดคะเนความเป็นไปได้ของผลที่จะเกิดขึ้นภายหลังจากการที่ตอบโต้ด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานการณ์นั้นๆ

2. อธิบายถึงการใช้ทักษะการคิดแบบ (ถ้า.....แล้ว....) โดยใช้สถานการณ์ทางการกีฬาเข้ามา ร่วมกับการคิดถึงผลกรรมที่จะได้รับ ถ้าเรามีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

3. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ทางการกีฬาที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมก้าวร้าว ในขณะที่เล่นกีฬาหรือจากการแข่งขันกีฬาที่เคยเกิดขึ้น หลังจากนั้นให้นักเรียนฝึกทักษะการคิดไปข้างหน้าโดยฝึกการคิดในลักษณะ (ถ้า.....แล้ว.....)

4. ให้นักเรียนวิเคราะห์แนวทางการแก้ปัญหาตามทักษะที่ฝึกเทคนิคการคิดไปข้างหน้าโดยให้นักเรียนวิเคราะห์แนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้

แนวทางการแก้ปัญหา	ข้อดี	ข้อเสีย
1.		
2.		
3.		
4.		

นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา

.....

.....

การฝึกเทคนิคการหายใจ

เทคนิคการหายใจ เป็นการช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับความโกรธต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการหายใจลึกๆ และเต็มปอด เป็นการหายใจที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้อง เมื่อมีความโกรธ การหายใจของบุคคลนั้นจะตื้นและไม่สม่ำเสมอ หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น เมื่อมีการผ่อนคลาย การหายใจจะลึกขึ้นและหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งขั้นตอนในการฝึกการหายใจนั้นทำได้ดังต่อไปนี้

1. นั่งในท่าที่สบายบนเก้าอี้ แขนและขาไม่ควรวางไขว้กัน วางมือไว้ที่ท้อง
2. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ หนึ่งครั้งและหลับตาลง พร้อมกับนับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ จะรู้สึกว่ท้องพองขยายออก กลั้นหายใจไว้สักครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เหมือนตอนหายใจเข้า
3. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 ถึง 8 เป็นจังหวะช้า ๆ ให้ลมออกจากปอดให้หมดจริงๆ ในขณะที่สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ นานๆ และให้หายใจออกให้คิดคำว่า “สบาย..สบาย..สบาย..สบาย...” หรือ “ไม่โกรธ..ไม่โกรธ..ไม่โกรธ..ไม่โกรธ...” ฝึกทำซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง

การฝึกเทคนิคการนับในใจ

การนับในใจจะเป็นการช่วยหันเหความสนใจต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เข้ามา กระตุ้นได้ ซึ่งสามารถทำได้ในใจหรือกระซิบเบาๆ โดยกำหนดจำนวนนับให้สอดคล้องกับเวลาที่จะทำให้เกิดความโกรธลดลงหรือทำให้สงบลงได้ ซึ่งขั้นตอนในการนับในใจนั้นทำได้ดังต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนกำหนดจำนวนนับให้สอดคล้องกับเวลาที่จะทำให้เกิดความโกรธลดลงหรือทำให้สงบลงได้ โดยอาจกำหนดจากเลข 20, 10 หรือ 5 แล้วนับถอยหลังจนถึง 0 หรือเริ่มต้นนับจาก 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10...ไปเรื่อย ๆ จนอารมณ์โกรธลดลง ทั้งนี้เริ่มต้นด้วยการนับออกเสียงเบาๆก่อนจากนั้นจึงนับในใจ

4. ให้นักเรียนพูดคำว่า “ห้า” ในใจ และในขณะที่จดจ่ออยู่กับเลขห้า ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ให้เต็มปอด และให้หายใจออกเต็มที่ นับ สี่” ในใจและในขณะที่จดจ่ออยู่กับเลขสี่ ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ให้เต็มปอด และให้หายใจออกเต็มที่ นับ สาม” ทำไปเรื่อยๆ จนถึงเลขหนึ่ง ทั้งนี้เริ่มต้นด้วยการนับออกเสียงเบาๆก่อนจากนั้นจึงนับในใจ

3. ฝึกทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง ปล่อยให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การเตรียมตัวการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. ขยายเครื่องแต่งกายที่รัดแน่น
2. ถอดรองเท้า
3. ถอดคอนแทคเลนส์
4. นั่งอยู่ในท่าสบาย

การฝึกหดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คำสั่ง แบบฝึกต่อไปนี้จะช่วยให้คุณเรียนรู้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ได้

ประโยชน์จากระบบการฝึกมากที่สุด หลังจากรู้สึกถึงความตึงเครียดเมื่อเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ให้เกร็งจุดนั้นไว้ประมาณ 5 วินาที (นับ 1-5 ในใจ) รับรู้ถึงความรู้สึกตึงเครียดแล้วผ่อนคลายให้หมด ให้กล้ามเนื้อนั้นๆ อ่อนนุ่มทั้งหมด สังเกตความรู้สึกสบายที่เกิดขึ้นจากการผ่อนคลาย ทำแบบฝึกละ 2 ครั้ง

1. เขี่ยดแขนข้างซ้ายไปข้างๆ ให้ตึง กำมือซ้ายให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนซ้าย (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่มือและปลายแขนซ้าย

2. เขี่ยดแขนข้างขวาไปข้างๆ ให้ตึง กำมือขวาให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนขวา (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่มือและปลายแขนขวา

3. ยกมือซ้ายขึ้น เขี่ยดนิ้วทั้ง 5 ให้ตึงมากๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนซ้าย (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังมือและปลายแขนซ้าย

4. ยกมือขวาขึ้น เขี่ยดนิ้วทั้ง 5 ให้ตึงมากๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนขวา (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังมือและปลายแขนขวา

5. เอนนิ้วมือแต่ละที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วยกข้อศอกขึ้นให้ตึงมากๆ สังเกตความตึงที่กล้ามเนื้อโคนแขนและแขนส่วนบน (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่แขนทั้งสองข้าง

6. สะบัดไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วยกขึ้นให้สูงที่สุดให้เหมือนกับจะถึงหู สังเกตความตึงที่ไหล่(นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย ๆ รับรู้ถึงความอบอุ่นที่แผ่ซ่านกระจายไปทั่วหัวไหล่ แขน และปลายนิ้ว
7. ย่นหน้าผากให้เล็กคิ้วให้สูงขึ้นมากๆ สังเกตความตึงบริเวณคิ้ว (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ ด้วยการค่อยๆ หลับตาลง ทำให้น้ำผากเรียบตึงมากขึ้นๆ
8. หลับตาให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่ตา (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย ๆ ด้วยการผ่อนคลายความแน่น รับรู้ถึงความสบายหายเจ็บเหมือนกับพักสายตาหลังจากอ่านหนังสือมาเป็นเวลานาน
9. กอดลิ้นขึ้นไปเพดานปาก สังเกตความตึงในปาก (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลาย
10. เม้มริมฝีปากเข้าหากันให้แน่น สังเกตความตึงที่ปาก (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ รับรู้ถึงความสบายคลายความตึง
11. เงยหน้าขึ้นเร็วๆ ถ่วงศีรษะไปข้างหลัง สังเกตความตึงที่หลัง ไหล่ และคอ (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลัง ไหล่ และคอ
12. ก้มหน้า กอดคางลงจรดหน้าอก สังเกตความตึงที่คอและไหล่ (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย ๆ รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่คอและไหล่
13. แอนหลังให้ห่างจากผนังของเก้าอี้ เหวียงแขนทั้งสองข้างไปข้างหลัง สังเกตความตึงที่หลังและไหล่ (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังและไหล่
14. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วกลั้นไว้ สังเกตความตึงที่อกและหลัง ผ่อนลมหายใจออก ผ่อนคลาย
15. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนออก แล้วสูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วกลั้นไว้ ผ่อนออก สังเกตลมหายใจที่ขาลงและผ่อนคลาย ผ่อนคลาย
16. เขม่วท้องให้มากที่สุดให้เหมือนกับจะถึงกระดูกสันหลัง สังเกตความตึงในท้อง (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ สังเกตลมหายใจของตนว่าเป็นปกติสม่ำเสมอดี
17. เกร็งสะโพกโดยกดลงกับเก้าอี้ สังเกตความตึงที่บริเวณสะโพก (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายๆ รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่บริเวณสะโพก

18. เกร็งต้นขาเหยียดขาให้ตึง สังเกตความตึงที่ต้นขา (นับ 1-5 ในใจ) ดึงเท้ากลับที่เดิม ผ่อนคลาย ๆ รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่ขา

19. เกร็งนิ้วเท้ามาทางหลังเท้า สังเกตความตึงที่เท้าและน่อง (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย ๆ วางเท้าลงที่เดิม รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่เท้าและน่อง

20. งุ่มนิ้วเท้าลงเหมือนจิกทราย สังเกตความตึงที่ส่วนโค้งใต้ฝ่าเท้า (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลาย ๆ รับรู้ความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่เท้า

เมื่อสิ้นสุดการฝึกท่าเหล่านี้แล้ว ให้สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ สัก 5 ครั้ง มีความรู้สึก
ว่าสูดพลังงานเข้าสู่กล้ามเนื้อ ท่านจะรู้สึกสดชื่นและตื่นตัวพร้อมที่จะทำอะไรต่อไป

ภาคผนวก ค

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

**การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**

ขั้นที่ 1 ขั้นจัดการกับความคิด ความเข้าใจ

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมเกมสร้างความสัมพันธ์

สาระสำคัญ

การได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนาน นักเรียนมีโอกาสสร้างความคุ้นเคยกันมากขึ้นและเกิดเจตคติที่ดีต่อกันในกลุ่ม นอกจากนี้ยังทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียนและครูกับนักเรียน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนสร้างเจตคติที่ดีต่อตนเอง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น
4. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้เป้าหมายการทำกิจกรรมและเข้าใจข้อตกลงร่วมกัน

กิจกรรมที่ 1 เกมจับเข้าคู่กัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้จดจำในสิ่งที่เพื่อนชอบหรือไม่ชอบ

อุปกรณ์ นกหวีด

สถานที่ ห้องเรียน

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>กิจกรรมเกมสร้างความสัมพันธ์</p> <p>การได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนาน นักเรียนมีโอกาสสร้างความคุ้นเคย</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม ครูกล่าวทักทายและต้อนรับนักเรียน 2. ครูแจ้งจุดประสงค์ ข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. ครูให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยตอบ <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)</p> <p>ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกมสร้างความสัมพันธ์และเกมจับเข้าคู่กัน</p>	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>กันมากขึ้นและเกิดเจตคติที่ดีต่อกันในกลุ่ม นอกจากนี้ยังทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน และยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียนและครูกับนักเรียน</p>	<p>ขั้นปฏิบัติ (35 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มเล่นเกมสร้างความสัมพันธ์ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ให้สมาชิกเข้าแถวเป็นวงกลม จากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัวทีละคน โดยการบอกชื่อ และต่อท้ายด้วยคำคุณศัพท์ เช่น ฉันชื่อมาริสา ฉันเป็นคนดี พร้อมทำท่าทางประกอบเป็นสัญลักษณ์ของตนเอง โดยครั้งแรกผู้นำกลุ่มจะแนะนำตนเอง และสาธิตทำท่าทางประกอบ ต่อจากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัวเองต่อไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน 1.2 ครูให้สมาชิกเดินเล่นรำทำท่าทางประกอบเสียงเพลงไปเรื่อยๆ ถ้าหากเพลงหยุดให้นักเรียนรีบจับคู่กล่าวทักทายกัน และให้สัมภาษณ์หรือทำความรู้จักเพื่อนสมาชิกทุกๆ คนให้ได้รายละเอียดมากที่สุด เช่น ถามชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง อาหารที่ชอบมากที่สุด กีฬาที่ชอบมากที่สุด งานอดิเรกและวิชาเรียนที่ชอบมากที่สุด เป็นต้น เมื่อเพลงดังขึ้นก็รีบเดินหรือทำท่าทางประกอบเสียงเพลง ถ้าเพลงหยุดก็ให้ทักทายและสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้ โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที 2. ครูให้นักเรียนเล่นเกมจับเข้าคุยกัน <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหลังจากนั้นครูเป่านกหวีดให้นักเรียนจับกลุ่มตามจำนวนที่ตั้ง แต่ครูจะไม่ตั้งเป็นตัวเลขแต่จะพูดออกมาเป็นข้อความ แล้วให้นักเรียนจับกลุ่มตามพยางค์ที่พูด เช่น เด็กดี (จับกลุ่ม 2 คน) โรงเรียนของเราอยู่ (จับกลุ่ม 6 คน) 2.2 เมื่อจับกลุ่มแล้วให้แต่ละกลุ่มนั่งคุยกัน 3 เรื่องคือ <ul style="list-style-type: none"> - ชื่อเล่นชื่ออะไรและเพื่อนชอบอะไร เช่น ชอบเลี้ยงสุนัข ชอบรับประทานส้มตำ ฯลฯ 	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>- เพื่อนไม่ชอบอะไร เช่น ไม่ชอบงู ไม่ชอบการเอาเปรียบ ไม่ชอบแกล้งเพื่อน ฯลฯ</p> <p>2.3 แต่ละกลุ่มต้องจำเรื่องทั้ง 3 เรื่องของเพื่อนในกลุ่มให้ได้</p> <p>2.4 สุ่มนักเรียนในแต่ละกลุ่มให้พูดเพื่อทดสอบความสมาชิกในกลุ่มจำได้หรือไม่</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)</p> <p>1. ครูซักถามถึงความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มในการเข้าร่วมกิจกรรมและถามคำถามอื่นๆ ดังนี้</p> <p>1.1 เมื่อสมาชิกได้ซักถามถึงสิ่งที่ตนต้องการอยากรู้เกี่ยวกับตัวเพื่อนๆ ทำให้นักเรียนได้ประโยชน์อย่างไร</p> <p>1.2 เมื่อสมาชิกได้บอกในสิ่งที่ตนเองต้องการให้ผู้อื่นรู้ ทำให้สมาชิกรู้สึกอย่างไร</p> <p>1.3 การพบปะสนทนากับผู้อื่นคืออะไรและสมาชิกจะนำการพูดคุยไปใช้ในโอกาสใดได้บ้าง</p> <p>1.5 ครูให้นักเรียนบันทึกถึงความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบประเมินในตอนสุดท้ายของการทำกิจกรรม</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>1. ครูสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม</p> <p>2. ครูนัดหมายในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	

กิจกรรมที่ 2 เกมข้ามนที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการคิดแก้ปัญหา
2. เพื่อฝึกมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความรักสามัคคี

อุปกรณ์ นกหวีด แก้ว

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>กิจกรรมเกมสร้าง ความสัมพันธ์ การได้มีโอกาสทำ กิจกรรมร่วมกันเป็นการ สร้างบรรยากาศที่เป็น กันเอง ซึ่งทำให้เกิด ความสนุกสนาน นักเรียนมีโอกาสสร้าง ความคุ้นเคยกันมากขึ้น และเกิดเจตคติที่ดีต่อกัน ในกลุ่ม นอกจากนี้ ยังทำให้เกิด สัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่าง กัน และยังเป็นการ สร้าง ความสัมพันธ์ ระหว่างนักเรียนกับ นักเรียนและครูกับ นักเรียน</p>	<p>ชั้นนำ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนจับมือเป็นวงกลม 1 วง แล้วขยายวงออกให้ มีระยะห่างกัน 1 ช่วงแขนทั้งซ้ายและขวา 2. นักเรียนในแต่ละวงส่งตัวแทนออกมา 1 คน เพื่อนำ อบอุ้มร่างกาย <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายถึงกิจกรรมเกมสัมพันธ์ต่างๆ ที่จะนำมา เล่น ซึ่งกิจกรรมหรือเกมต่างๆ เหล่านั้นเป็นการเคลื่อนไหว พื้นฐานที่ใช้ชีวิตประจำวันที่สามารถนำมาดัดแปลงเป็นการ ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้ 2. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกมข้ามนทีให้นักเรียน ฟัง <p>ขั้นปฏิบัติ (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนเล่นเกมข้ามนที โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำเกมกำหนดจุดเริ่มต้นกับจุดเส้นชัยห่าง กันไม่น้อยกว่า 30 เมตร - แจกแก้วให้นักเรียนทุกคน แล้วให้นักเรียนทุก คนข้ามไปยังฝั่งที่ผู้นำเกมกำหนด โดยเริ่มจากจุดเริ่มต้นเดิน ไปยังจุดเส้นชัย - ห้ามนักเรียนทุกคนเหยียบพื้นดิน แต่ให้ เหยียบแก้วแทนและแก้วของผู้เล่นแต่ละคนจะต้องถือเอง ห้ามฝากให้คนอื่นถือให้แต่ผู้เล่นสามารถเหยียบแก้วคนอื่น ได้ 	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>- ทุกคนต้องเดินไปยังเส้นชัยไปพร้อมกับเก้าอี้ ของตนเอง</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูซักถามถึงความรู้สึกของนักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรมและร่วมอภิปรายถึงกิจกรรมเกมข้ามนที ว่าเมื่อ นักเรียนเล่นเกมแล้วได้รับอะไรบ้าง 2. ครูให้นักเรียนบันทึกถึงความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบประเมินทำยใน ตอนสุดท้ายของการทำกิจกรรม <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม 2. ครูนัดหมายในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป 	

กิจกรรมที่ 3 เกมรู้จักข้อดีของฉันและเพื่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความสามารถพิเศษ ลักษณะนิสัย ความสนใจ ฯลฯ ของตนเองจากมุมมองของคนอื่น
2. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนรู้จักกันมากขึ้น

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกบอล กระดาษ เครื่องเสียง

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>กิจกรรมเกมสร้าง ความสัมพันธ์ การได้มีโอกาส ทำกิจกรรมร่วมกันเป็น การสร้างบรรยากาศที่ เป็นกันเอง ซึ่งทำให้ เกิดความสนุกสนาน นักเรียนมีโอกาสสร้าง ความคุ้นเคยกันมากขึ้น และเกิดเจตคติที่ดีต่อกัน ในกลุ่ม นอกจากนี้ ยังทำให้เกิด สัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่าง กัน และยังเป็นการ สร้างความสัมพันธ์ ระหว่างนักเรียนกับ นักเรียนและครูกับ นักเรียน</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูนำลูกบอลขนาดต่างๆ ทดลองให้นักเรียนเล่นลูกบอลโดยไม่กำหนดรูปแบบ ครูอธิบายวิธีการออกกำลังกายโดยใช้ลูกบอล 2. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมา 1 คน นำบอลขว้างกาย <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายถึงการรู้จักข้อดีของตนเองและเพื่อน หลังจากนั้นครูอธิบายและสาธิตถึงวิธีการเล่นเกมรู้จัก ข้อดีของฉันและเพื่อน ให้นักเรียนฟัง</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (25 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมรู้จักข้อดีของฉันและเพื่อน โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อของตนเองลงบนหัวกระดาษ แล้วเขียนคุณสมบัติด้านบวกของตัวเองที่ชื่นชอบ 1 คุณลักษณะ 2. ให้ส่งต่อกระดาษแผ่นนั้นไปทางขวามือของตนเอง คนที่ได้รับกระดาษจะต้องนึกถึงคุณสมบัติข้อดีของบุคคลที่มีชื่ออยู่บนหัวกระดาษนั้น แล้วเพิ่มคุณสมบัติด้านบวกที่เราชื่นชอบในตัวบุคคลนั้นเพิ่มลงไปอีก 1 คุณลักษณะ โดยไม่ควรซ้ำกัน 	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>3. ครูให้นักเรียนเวียนกระดาศไปทางขวามือ ไปเรื่อยๆจนครบ โดยใช้ดนตรีหรือเพลงเป็นเครื่องกำหนดเวลา</p> <p>4. จากนั้นนำกระดาศไปคืนกับเจ้าของชื่อ ให้แต่ละคนได้อ่านคุณสมบัติด้านดีของตัวเอง</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)</p> <p>1. เลือกสุ่มตัวอย่างนักเรียนคนหนึ่งอ่านข้อดีของตัวเอง แล้วคุยกันว่านักเรียนมีความภาคภูมิใจในคุณสมบัติข้อไหนมากที่สุด เพราะอะไร</p> <p>2. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกม</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ครูสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม</p> <p>2. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว</p> <p>3. ครูนัดหมายในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	

สัปดาห์ที่ 2 วิเคราะห์พฤติกรรม

สาระสำคัญ

คนเราอาจจะเลือกรับรู้สิ่งเร้า การเลือกรับรู้ที่ถูกต้องบุคคลก็จะมีข้อมูลที่ดีเป็นพื้นฐานในการใช้ชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ถ้าบุคคลบิดเบือนการรับรู้หรือตีความผิดพลาดข้อมูลที่สำคัญขาดไป ซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อบุคคลคิดอย่างไร บุคคลก็จะเน้นกับตัวเองถึงความคิดแล้วก็จะส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมที่จะตอบสนองแตกต่างกันไป การวิเคราะห์พฤติกรรมเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของการวิเคราะห์พฤติกรรมโดยการวิเคราะห์ผ่านกระบวนการวิเคราะห์หีบหบาทของตัวแปรต่างๆ ทั้งที่เป็นตัวแปรภายนอกและตัวแปรภายในของบุคคล ที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างความคิด-ความรู้สึก-พฤติกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนมีกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงสาเหตุการเกิดพฤติกรรมต่างๆ

กิจกรรมที่ 1 เกมผู้นำ – ผู้ตาม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักถึงความไว้วางใจระหว่างตัวเองกับนักเรียนคนอื่น ๆ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการทำงานเป็นทีม
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม

อุปกรณ์ นกหวีด กรวย ผ้าปิดตา

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
เกมผู้นำ – ผู้ตาม เป็นการฝึกให้ สามารถเป็นผู้นำผู้ตาม และฝึกให้ทำงานเป็น ทีมกับผู้อื่นได้ นอกจากนั้นยังทำให้ นักเรียนตระหนักถึง ความไว้วางใจระหว่าง	ชั้นนำ (10 นาที) ครูให้นักเรียนเข้าแถวในแบบต่างๆ โดยไม่กำหนด รูปแบบ แล้วอธิบายเพิ่มเติมถึงขั้นตอนการเข้าแถว และให้ นักเรียนเล่นเกมทั้งหมดแถวตรง เพื่อฝึกให้นักเรียนเรียนรู้ การเป็นผู้นำ ผู้ตาม การปฏิบัติตนตามกติกาของสังคม หลังจากนั้นให้ตัวแทนในกลุ่มออกมาหน้าอบอุ้มร่างกาย	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
ตัวเองกับนักเรียนคนอื่น ๆ	<p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงการวิเคราะห์พฤติกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพลังของบุคคล ซึ่งบุคคลนั้นมีอำนาจในการควบคุมตนเองได้ บุคคลที่เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับวงจรของความคิดจะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออกของตนเองและบุคคลอื่น ครูยกกรณีตัวอย่างของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากสามารถควบคุมตนเองได้ดี ครูอธิบายถึงความสำคัญของการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี หลังจากนั้นอธิบายวิธีการเล่นเกมผู้นำ ผู้ตาม ให้นักเรียนฟัง <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนจับคู่กัน คนหนึ่งเป็น “ผู้นำ” อีกคนหนึ่งเป็น “ผู้ตาม” คนที่เป็นผู้นำจะพาเพื่อนที่เป็นผู้ตามซึ่งต้องปิดตา เดินไปตามเส้นทางที่คิดเคี้ยว มุดลอด ขึ้นลงบันไดหรือ คลานไปในสถานที่อื่น (ต้องเน้นเรื่องความปลอดภัย และระวังไม่ให้เพื่อนเป็นอันตราย ห้ามแกล้งกัน อาจทดลองเดินกันในระยะทางสั้น ๆ ก่อนที่จะเดินในทางคดเคี้ยว) ให้ภายในกลุ่มสลับกันขึ้นมาเป็นผู้นำ เมื่อจบเกม สอบถามถึงความรู้สึกของนักเรียนในฐานะที่เป็นผู้นำ- ผู้ตาม รวมเป็นกลุ่มใหญ่ขึ้นโดยรวมกัน 3 กลุ่มต่อ 1 ทีม หาผู้นำขึ้นมา 1 คน และที่เหลือเป็นผู้ตาม ให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงการทำงานร่วมกันในเกมนี้ ว่ามีปัญหาอะไร ผู้นำคิดว่ามีปัญหาอะไร และผู้ตามคิดว่า ปัญหาอะไร หลังจากนั้นผู้นำคนเดิมพาสมาชิกออกเดินอีกครั้ง 	วิเคราะห์ พฤติกรรม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ชั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> กำหนดให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยผลัดกันออกมาเป็นผู้นำและผู้ตาม เพื่อฝึกซ้อมและออกมาแสดงระเบียบแถวให้เพื่อนๆ ดู ครูเล่ากรณีตัวอย่างเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ หลังจากนั้นให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรม <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างที่ครูเล่าและสรุปถึงกิจกรรมเกมผู้นำ-ผู้ตาม</p>	วิเคราะห์ พฤติกรรม

กิจกรรมที่ 2 เกมสกีบก/ขึ้นรถลงเรือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความตระหนักในคุณค่าของทีมงาน
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักความอดทน มุ่งมั่นในความสำเร็จ

อุปกรณ์ นกหวีด

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>เกมสกีบกขึ้นรถลงเรือ</p> <p>ลงเรือ</p> <p>เป็นการฝึกให้นักเรียนได้มีการทำงานเป็นทีม มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทีม รู้จักข้อดี ข้อเสียของการใช้ความรุนแรง</p>	<p>ชั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนการวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพลังของบุคคล ซึ่งบุคคลนั้นมีอำนาจในการควบคุมตนเองได้ บุคคลที่เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับวงจรของความคิดจะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวเองและของผู้อื่น 2. ให้ตัวแทนนักเรียน 1 คน ออกมาแสดงการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วว่องไว โดยการเคลื่อนที่และการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ พร้อมกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย <p>ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายและสาธิตการเล่นเกมสกีบก/ขึ้นรถลงเรือ พร้อมกับให้นักเรียนออกมาสาธิตให้เพื่อนๆ ดู</p> <p>ชั้นปฏิบัติ (25 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมสกีบก/ขึ้นรถลงเรือ ซึ่งมีวิธีการเล่นดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอน ใช้ขาเกี่ยวเอวคนที่นั่งข้างหน้าไว้ แล้วให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าตามเส้นทางที่กำหนด 2. ครูเตรียมอุปกรณ์ชุดสกีบกให้ผู้เล่นสวมใส่ แล้วเดินไปในทิศทางที่กำหนดให้ <p>ชั้นนำไปใช้ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงปัญหาและประโยชน์ของการเล่นเกมสกีบก/ขึ้นรถลงเรือ 	<p>วิเคราะห์ พฤติกรรม</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>2. ครูนำปัญหาที่เกิดขึ้นมาวิเคราะห์ถึงการจัดการ ควบคุมพฤติกรรมตนเอง</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>1. ครูสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติมของเรื่องการวิเคราะห์ พฤติกรรมให้เห็นอย่างชัดเจน</p> <p>2. ครูนัดหมายในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>	

กิจกรรมที่ 3 เกมกาห่วยไข่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจให้กับนักเรียน
2. เพื่อส่งเสริมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์ นกหวีด เชือกฟาง

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

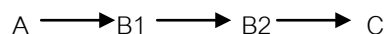
เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>เกมกาห่วยไข่ เป็นการละเล่น พื้นเมืองที่สามารถ นำมาใช้เป็นการออก กำลังกายเพื่อ เสริมสร้างความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ และ ความคล่องแคล่วว่องไว มีการทำงานเป็นทีม และมีการแก้ปัญหา ความขัดแย้ง ฝึกการ ควบคุมอารมณ์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้ ข้อดี ข้อเสียของการใช้ ความรุนแรง</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ตัวแทนนักเรียน 1 คน ออกมานำอบอุ่นร่างกายให้กับเพื่อนๆ ทั้งหมด 2. ครูพูดคุยถึงการละเล่นพื้นเมืองในท้องถิ่น ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายถึงการแสดงพฤติกรรมของบุคคลสามารถแยกได้ดังนี้ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมใดๆ หรือเงื่อนไข และเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นบุคคลตอบสนองอย่างไร ทำพฤติกรรมอะไรหรือตอบสนองไปแล้วจะเกิดอะไรขึ้น 2. ครูอธิบายและสาธิตการเล่นเกมกาห่วยไข่ โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นให้เพื่อนดู <p>ขั้นปฏิบัติ (30 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมกาห่วยไข่ ซึ่งเป็นการละเล่นพื้นเมืองที่สามารถนำมาใช้เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความคล่องแคล่วว่องไว โดยมีวิธีการเล่นดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผูกเชือกฟางกับต้นไม้ 4-6 ต้น ให้เป็นลักษณะสี่เหลี่ยม หรือวงกลม รัศมี 1-1.5 เมตร สูงจากพื้นดินในระดับหน้าอกผู้เล่น 2. ขอสั่งของจากผู้เล่น เช่น ปากกา นาฬิกา ฯลฯ คนละ 1 ชิ้น 	<p>วิเคราะห์ พฤติกรรม</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>3. นำสิ่งของทั้งหมดไปวางกลางวง</p> <p>4. ให้ผู้เล่นหยิบสิ่งของกลับคืนมา โดยจะต้องหยิบของ เอง และห้ามแตะต้องเชือกฟางที่กลุ่มสามารถช่วยเหลือกัน ได้</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)</p> <p>ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ทางการกีฬาแล้วให้นักเรียน ช่วยกันอธิบายโดยแยกแยะสาเหตุ การแสดงพฤติกรรม และผลที่เกิดขึ้น</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>1. นักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางการเลือกการ ละเล่นพื้นเมืองที่สามารถนำมาใช้เป็นวิธีการออกกำลังกายได้</p> <p>2. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปกิจกรรม หลังจากนั้นครู อธิบายเพิ่มเติมในเรื่องของการออกกำลังกายที่จะช่วยเสริม สุขภาพซึ่งอาจเป็นรูปแบบกิจกรรมที่นักเรียนใช้ใน ชีวิตประจำวัน เช่น การละเล่น การร้องเพลงประกอบ ทำทาง เพื่อให้เป็นทางเลือกที่นักเรียนจะสามารถใช้ได้ ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>วิเคราะห์ พฤติกรรม</p>

สัปดาห์ที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ความคิด-ความรู้สึก-พฤติกรรม

สาระสำคัญ

การวิเคราะห์พฤติกรรมตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมบัญญัตินิยมมีความเชื่อพื้นฐานว่า “กระบวนการทางปัญญามีผลทำให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลง” โดยกระบวนการทางปัญญาจะเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า กับพฤติกรรมภายนอกของบุคคลดังภาพ



A = สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ

ซึ่ง B1 = กระบวนการทางปัญญา เช่น ความคิด ความรู้สึก

B2 = พฤติกรรม อารมณ์

C = ผลกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างความคิด-ความรู้สึก-พฤติกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิดอย่างมีระบบและสามารถยับยั้งพฤติกรรมด้วยกระบวนการคิด
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงสาเหตุการเกิดพฤติกรรม
4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการวิเคราะห์พฤติกรรมตามรูปแบบเงื่อนไขนำ- พฤติกรรม-ผลกรรม (A-B-C) การวิเคราะห์พฤติกรรมตามรูปแบบเงื่อนไขนำ - ความคิด- พฤติกรรม-ผลกรรม
5. เพื่อให้นักเรียนยกตัวอย่างและวิเคราะห์พฤติกรรมตามรูปแบบเงื่อนไขนำ-ความคิด- พฤติกรรม-ผลกรรม (A-B1-B2-C)

กิจกรรมที่ 1 เกมตัวฉันเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์การรับรู้ การคิด และความรู้สึกของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองอย่าง

ถูกต้อง

อุปกรณ์ นกหวีด กระดาษ ปากกา

สถานที่ โรงเรียนพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>เกมตัวฉันเอง ภาพลักษณ์ของ คนเราสามารถพัฒนา หรือแก้ไขปรับปรุง ภาพลักษณ์ของตน เองได้ ถ้าเรามีความ ตั้งใจที่จะปรับปรุง สิ่ง ที่ประกอบกันขึ้นเป็น ตัวตนของบุคคลไม่ว่า จะเป็นข้อดี ข้อเสีย เป็นสิ่งที่เราพอใจ หรือไม่พอใจ ล้วนเป็น สิ่งที่ถูกสร้างขึ้นและ แก้ไขเปลี่ยนแปลงใหม่ ได้ทั้งสิ้น หากเราได้มี โอกาสมองเห็น ข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมยินดีที่จะ แก้ไขในสิ่งนั้นๆ ก็ย่อม เป็นหนทางในการ พัฒนาชีวิตตนให้ดีขึ้น ได้เช่นกัน</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที) ครูอธิบายถึงประโยชน์ของการฝึกความอ่อนตัว หลังจากนั้นให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยใช้ท่าการเหยียด ยืดกล้ามเนื้อ ทดลองให้นักเรียนทำท่าก้มตะ โดยยืนแยก เท้าทั้ง 2 ข้างกว้างประมาณช่วงไหล่ ก้มลงพยายามใช้มือ แตะที่พื้น ให้นักเรียนทำซ้ำอีกครั้ง ครูและผู้ช่วยวิจัยต้อง ควบคุมดูแลเรื่องความปลอดภัย</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างความคิด - ความรู้สึก-พฤติกรรม 2. ครูอธิบายวิธีการเล่นเกมตัวฉันเอง พร้อมกับให้ นักเรียนอาสาสมัครออกมาสาธิตให้เพื่อนๆ ดู <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที) ให้นักเรียนเล่นเกมตัวฉันเอง</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนทุกคนนั่งหลับตานึกถึงภาพของตนเองโดย ลำดับภาพตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ทาน อาหารเช้า นั่งรถมาโรงเรียน ได้เจอเพื่อน เล่นกับเพื่อน เข้าแถว เข้าเรียนในห้องเรียน จนกระทั่งเลิกเรียน นั่งรถ กลับมาถึงบ้าน ทานอาหาร ทำการบ้าน และเข้านอนโดย ให้เวลาในการลำดับภาพชีวิตประจำวันของตนเอง 3 นาที 2. ให้นักเรียนทุกคนวาดภาพของตนเองและเขียน พฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยในด้านดี และไม่ดีของตนเองลง ในกระดาษ 3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มนำภาพ ของตนเองมาพูดคุยกันว่าแต่ละคนเป็นอย่างไร มี พฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยที่ดี และไม่ดียังไง มีสิ่งใดที่ดี และอยากเก็บเอาไว้หรือมีสิ่งใดที่ไม่ดีและอยากปรับปรุง แก้ไข(ใช้เวลาทั้งกลุ่ม 5 นาที) 	<p>วิเคราะห์ พฤติกรรมตาม รูปแบบเงื่อนไข นำ-ความคิด- พฤติกรรม- ผลกรรม</p> <p>เชื่อมโยงกัน ระหว่างความคิด- ความรู้สึก- พฤติกรรม</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>มีพฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยที่ดี และไม่ดีอย่างไร มีสิ่งใดที่ดีและอยากเก็บเอาไว้หรือมีสิ่งใดที่ไม่ดีและอยากปรับปรุงแก้ไข(ใช้เวลาทั้งกลุ่ม 5 นาที)</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง</p>	

กิจกรรมที่ 2 กระโดดเชือกประเภทเดี่ยว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถช่วยกันในการวางแผนการกระโดดเชือก
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองอย่าง

ถูกต้อง

อุปกรณ์ นกหวีด เชือกกระโดด นาฬิกาจับเวลา

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>กระโดดเชือก ประเภทเดี่ยว ผู้เล่นแต่ละคนผลัด กันกระโดดเชือก โดยผู้ เล่นถือปลายเชือกไว้ ข้างละมือ งอศอก เล็กน้อย ให้กลางเชือก ห้อยอยู่ข้างหลัง แล้ว แกว่งเชือกให้ข้ามศีรษะ จากหลังมาหน้า เมื่อ กลางเชือกตบกระทบ พื้นให้กระโดดขึ้นเพื่อให้ เชือกลอดใต้เท้าไปทาง ด้านหลัง และเหวี่ยง ข้ามศีรษะตามแรง เหวี่ยงของเชือกมา ด้านหน้าใหม่ ทำเช่นนี้ ต่อเนื่องเรื่อยไป</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที) ครูพูดถึงการละเล่นพื้นเมืองในท้องถิ่นที่ใช้เชือกเป็น อุปกรณ์ พร้อมกับให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่าง ครูนำ เชือกให้นักเรียนทดลองเล่นตามอิสระ โดยครูสังเกตการณ์ เล่นของนักเรียน</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างความคิด - ความรู้สึก-พฤติกรรม 2. ครูอธิบายถึงท่าทางในการกระโดดเชือกที่ถูกต้อง หลังจากนั้นแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ให้นักเรียน ออกมาสาธิตวิธีการกระโดดเชือกที่ถูกต้องโดยครูสังเกต ท่าทางในการกระโดด เมื่อนักเรียนกระโดดได้อย่างถูกต้อง แล้วในช่วงสาธิต ครูก็คอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจ สำหรับนักเรียนที่ยังทำไม่ได้ <p>ขั้นปฏิบัติ (25 นาที) นักเรียนช่วยกันในการวางแผนการกระโดดเชือก โดย ครูคอยกระตุ้นให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นในการ ทำกิจกรรม ให้แต่ละกลุ่มทดลองกระโดดแล้วนำผลจาก การทดลองมาปรับการวางแผน</p>	<p>วิเคราะห์ พฤติกรรมตาม รูปแบบเจอนไซ นำ- ความคิด- พฤติกรรม- ผลกรรม</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>อีกครั้ง เพื่อให้กระโดดได้ตามที่กำหนด</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนทำการแข่งขันกระโดดเชือก ให้เวลาในการฝึกซ้อมและประชมวางแผน 10 นาที นักเรียนจะต้องกระโดดเชือกในแต่ละรอบจะต้องกระโดดติดต่อกันให้ได้มากที่สุด กลุ่มที่กระโดดครบทุกคนและมีเวลาเร็วที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ นักเรียนทำการกระโดดเชือกประเภทเดี่ยว โดยครูและผู้ช่วยวิจัยจะต้องควบคุมดูแลเรื่องความถูกต้องและความปลอดภัย <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงประโยชน์จากการกระโดดเชือกและแนวทางป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาชนิดนี้ ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงการเชื่อมโยงกันระหว่างความคิด-ความรู้สึก-พฤติกรรม 	

กิจกรรมที่ 3 กระโดดเชือกประเภทเดี่ยว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถกระโดดเชือกได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองได้
3. เพื่อให้ นักเรียนเห็นคุณค่าความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ นกหวีด เชือกกระโดด นาฬิกาจับเวลา

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>กระโดดเชือกประเภทเดี่ยว ผู้เล่นคนใดกระโดดได้จำนวนครั้งมากที่สุด โดยเชือกไม่ติดจะเป็นผู้ชนะ หรืออาจตกลงกันว่าภายในเวลาที่กำหนดผู้เล่นคนใดกระโดดได้จำนวนครั้งมากที่สุด โดยเชือกไม่ติดนั้นหมายความว่าในการกระโดดเชือกจะต้องแกว่งข้ามศีรษะลงมาเท้าต่อเนื่องโดยตลอด ถ้าเชือกสะดุดหรือติดเท้าหรืออวัยวะส่วนต่างๆ จนต้องเริ่มแกว่งเชือกเพื่อกระโดดใหม่ จะถือว่าเป็นการกระโดดติดส่วนจำนวนครั้ง</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที) ครูพูดถึงวิธีการการกระโดดเชือกประเภทเดี่ยวที่ถูกต้องจากชั่วโมงที่แล้วให้นักเรียนฟัง พร้อมกับให้นักเรียนมาปฏิบัติให้เพื่อนดู</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างความคิด - ความรู้สึก-พฤติกรรม 2. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงท่าทางในการกระโดดเชือกที่ถูกต้อง แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ให้นักเรียนกระโดดเชือกแล้วสังเกตท่าทางในการกระโดด เมื่อนักเรียนกระโดดได้อย่างถูกต้องแล้ว ครูให้นักเรียนทดลองกระโดดเชือกแบบวน โดยผู้ที่แกว่งเชือกจะแกว่งเชือกเป็นวงกลมต่อเนื่อง นักเรียนจะต้องวิ่งเข้าไปในเชือกแล้วกระโดดติดต่อกัน และหาจังหวะวิ่งออกมา ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน <p>ในช่วงทดลองกระโดดเชือกแบบวน ครูต้องคอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจสำหรับนักเรียนที่ยังทำไม่ได้</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดในการทำกิจกรรมกระโดดเชือกประเภทเดี่ยวและกระโดดเชือกแบบวนอีกครั้ง ให้แต่ละกลุ่มทดลองกระโดดเชือกแล้วนำ 	<p>วิเคราะห์ พฤติกรรมตาม รูปแบบเงื่อนไข นำ- ความคิด- พฤติกรรม- ผลกรรม</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>หมายถึง การแกว่ง เชือกข้ามศีรษะและ กระโดดข้ามเชือกได้ ครั้งหนึ่งจะนับเป็นหนึ่ง ครั้ง</p>	<p>ผลจากการทดลองมาปรับการวางแผนอีกครั้ง เพื่อให้ กระโดดได้ตามที่กำหนด</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดในการทำกิจกรรม กระโดดเชือกประเภทเดี่ยวและกระโดดเชือกแบบวนอีกครั้ง ให้แต่ละกลุ่มทดลองกระโดดเชือกแล้วนำผลจากการทดลอง มาปรับการวางแผนอีกครั้ง เพื่อให้กระโดดได้ตามที่กำหนด</p> <p>2. ครูให้นักเรียนทำการแข่งขันกระโดดเชือกโดยใช้ กลุ่มเดิม ให้เวลาในการฝึกซ้อมและประชุมวางแผน 10 นาที นักเรียนจะต้องกระโดดเชือก 2 รอบ ในแต่ละรอบ จะต้องกระโดดติดต่อกันให้ได้มากที่สุด</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนแข่งขันการกระโดดเชือกประเภทเดี่ยวและ กระโดดเชือกแบบวน โดยนักเรียนจะต้องกระโดดเชือก ติดต่อกันในแต่ละรอบให้ได้มากที่สุด กลุ่มที่กระโดดครบทุกคนและมีเวลาเร็วที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ โดยครูและผู้ช่วยวิจัย จะต้องควบคุมดูแลเรื่องความปลอดภัย</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์จาก การกระโดดเชือกและวิธีการที่ถูกต้องของการกระโดดเชือก</p> <p>2. ครูและนักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างสถานการณ์ ทางการกีฬาและช่วยกันวิเคราะห์พฤติกรรมตามรูปแบบ เจ็อนโซน่า-ความคิด-พฤติกรรม-ผลกรรม เพื่อให้ให้นักเรียนคิด อย่างมีระบบและยับยั้งพฤติกรรมด้วยกระบวนการคิด</p> <p>3. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง โดยตอบแบบ วัดพฤติกรรมก้าวร้าว</p>	<p>วิเคราะห์ พฤติกรรมตาม รูปแบบเจ็อนโซ น่า-ความคิด- พฤติกรรม- ผลกรรม</p>

สัปดาห์ที่ 4 ฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี

สาระสำคัญ

การพูดกับตนเองในทางบวกหรือทางที่ดีเป็นการแสดงออกถึงความรักตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการพูดกับตนเองในทางที่ดี เพื่อใช้ในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

กิจกรรมที่ 1 เกมชมตนเอง

วัตถุประสงค์

1. ให้นักเรียนฝึกพูดในทางบวกกับตนเอง ซึ่งจะช่วยให้มีผลต่อการกระตุ้นให้ประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น

2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการพูดในทางบวก

อุปกรณ์ นกหวีด

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>เกมชมตนเอง เป็นการฝึกพูดในทางบวกกับตนเอง ซึ่งจะทำให้มีผลต่อการกระตุ้นให้ประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการพูดในทางบวก</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูพูดถึงความสำคัญและประโยชน์ของการพูดกับตนเองในทางบวก ให้อาสาสมัคร 1 คน ออกมานำเพื่อน ๆ ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายถึงพลังความคิดทางบวก หลังจากนั้นสาธิตวิธีการเล่นเกมชมตนเองให้นักเรียนดู</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนทุกคนนั่งหลับตา แล้วจินตนาการถึงตนเองตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าซึ่งอากาศในวันนี้ค่อนข้างเย็น ทำให้รู้สึกว่ายังไม่อยากจะตื่นเลย แต่วันนี้เป็นวันที่ต้องไปเรียนหนังสือ นักเรียนตั้งใจ ค่อยๆ ลุกขึ้นจากที่นอนทันที จากนั้นจึงเดินไปหยิบผ้าเช็ดตัวและเดินไปที่ห้องน้ำ นักเรียนเริ่มแปรงฟัน การแปรงฟันทำให้รู้สึกเย็นในช่องปาก 	<p>การพูดกับตนเอง ในทางบวก</p> <p>พลังความคิด ทางบวก</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>และหอมสดชื่น จากนั้นนักเรียนเริ่มอาบน้ำทำให้รับรู้ถึงความเย็นของน้ำที่มาสัมผัสกับร่างกายนักเรียนรู้สึกหนาวจึงรีบอาบน้ำอย่างเร็ว และเช็ดตัว เมื่อแต่งตัวเสร็จจึงเดินลงมาที่โต๊ะอาหาร นักเรียนเห็นคุณแม่กำลังเตรียมอาหารเข้าให้กับทุกๆ คน เมื่อคุณแม่เห็นนักเรียนเตรียมตัวพร้อมในการไปโรงเรียนแต่เช้า คุณแม่จึงขึ้นชมและโอบกอดนักเรียนทำให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่น และมีความสุขมากสำหรับเช้าวันใหม่ที่สดใสวันนี้ จากนั้นนักเรียนนั่งทานอาหารร่วมกันในครอบครัว วันนี้อาหารเช้าเป็นข้าวต้มกึ่งร้อนๆ ที่หอมน่ารับประทานมาก เมื่อรับประทานเสร็จนักเรียนจึงไปโรงเรียนวันนี้ไปถึงโรงเรียนแต่เช้า วันนี้ช่างเป็นวันที่อากาศสดชื่นจริงๆ นักเรียนเดินมาพบอาจารย์เวรหน้าประตูนักเรียนวางกระเป๋าและยกมือไหว้ อาจารย์ยิ้มทักทายด้วยความเป็นมิตร นักเรียนรู้สึกดีและมีความสุข จากนั้นนักเรียนเดินนำเอากระเป๋าไปเก็บบนห้องเพื่อนๆ จากนั้นจึงได้พูดคุยและเล่นกับเพื่อนอย่างมีความสุข</p> <p>2. ครูเล่าเรื่องพลังความคิดทางบวกว่ามีผลดีอย่างไร โดยครูเล่านิทานหญิงชรากับความทุกข์ให้ทุกคนฟัง ทำให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำไมหญิงชราคนนี้จึงมีแต่ความทุกข์ - ถ้าหญิงชราจะมีความสุขทุกวันได้จะต้องมีการปรับเปลี่ยนอะไร และอย่างไร <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมใหญ่ เพื่อเล่นเกมชมตนเอง โดยครูอธิบายวิธีการเล่น ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนที่ยืนตรงข้ามกับครู เป็นผู้เล่นคนแรก 2. ครูเป็นผู้นำเกมพูดว่า “นับเพิ่มครั้งละ 3” 3. ผู้เล่นคนแรก คนที่สอง จะนับ 1, 2, ตามลำดับ ผู้เล่นคนที่ 3 จะร้องไชโยแล้วพูดชมตนเอง พูดอย่างไรก็ได้ที่เป็นคำพูด 	<p>การพูดกับตนเอง ในทางบวก</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ทางบวก เช่น ฉันทัก ฉันทวย ต่อไปผู้เล่นคนที่สี่ ห้า จะนับ 4, 5, ตามลำดับ ผู้เล่นคนที่หกจะร้อง “ไชโย” และพูดชมตนเอง คนที่เจ็ด แปด ก็จะนับ 7, 8, ต่อไป ถ้าถึงจำนวนที่เพิ่มขึ้นครั้งละ 3 ให้ร้องไชโยเสมอจนกว่าจะมีผู้นับผิดหรือเมื่อครูให้หยุด ผู้ที่นับผิดจะต้องออกจากการเล่น</p> <p>2. เมื่อนับหมดไป ก็จะนับเวียนไปเรื่อยๆ ถ้าครูเปลี่ยนจำนวน การนับเพิ่มซึ่งอาจจะนับเพิ่มครั้งละ 2, 4, 5, 7 หรืออื่นๆ ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการพูดกับตนเองในทางบวกและพลังความคิดทางบวก</p>	<p>การพูดกับตนเอง ในทางบวก</p>

กิจกรรมที่ 2 กระโดดเชือกประเภททีม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงท่าทางในการกระโดดเชือกที่ถูกต้องและวิธีการกระโดดเชือกประเภททีมหลายๆ แบบได้
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพูดในทางบวกและเห็นความสำคัญของการพูดในทางบวก

อุปกรณ์ นกหวีด เชือกกระโดด นาฬิกาจับเวลา

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>กระโดดเชือกประเภททีม</p> <p>เป็นการเริ่มเล่นโดยให้ผู้ถือเชือกทั้งสองเริ่มแกว่งเชือกขึ้นลงกลางเชือกจะแกว่งขึ้นด้านหนึ่ง และลงเฉียงด้านทางอีกด้านหนึ่งเป็นรูปวงกลมเรื่อยไป ผู้เล่นคนอื่นๆ จะยืนอยู่ทางด้านที่เชือกลงพื้น พอเห็นเชือกแกว่งดีแล้ว ผู้เล่นแต่ละคนจะหาโอกาสวิ่งเข้าไปในแนวที่เชือกแกว่งเป็นวงกลมตรงบริเวณที่กลางเชือกกระทบหรือเฉียงพื้นแล้วกระโดดข้ามเชือกเมื่อเชือกลงสู่พื้น</p> <p>กระโดดได้คนละ 10 ครั้ง หรือตามแต่จะตก</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเล่าถึงประสบการณ์ของความสำเร็จในชีวิตให้นักเรียนฟัง พร้อมทั้งพูดถึงการพูดกับตนเองในทางบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง 2. ให้นักเรียนยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกาย <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายถึงวิธีการพูดกับตนเองในทางบวก พร้อมทั้งให้นักเรียนฝึกไปพร้อมๆ กัน 2. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงท่าทางในการกระโดดเชือกที่ถูกต้องและวิธีการกระโดดเชือกประเภททีมหลายๆ แบบ พร้อมกับให้เพื่อนที่เป็นอาสาสมัครออกมาสาธิตวิธีการกระโดดเชือกประเภททีมให้เพื่อนดู <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <p>แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ให้นักเรียนฝึกกระโดดเชือกประเภทเดี่ยว สังเกตท่าทางในการกระโดดเมื่อนักเรียนกระโดดได้อย่างถูกต้องแล้ว ครูให้นักเรียนทดลองกระโดดเชือกโดยผู้ที่แกว่งเชือกจะแกว่งเชือกไปมาจากทางซ้ายไปขวา และแกว่งอ้อมศีรษะต่อเนื่องกัน นักเรียนจะยืนเตรียมพร้อมกระโดด เมื่อได้ยินสัญญาณให้ผู้แกว่งเชือกแกว่งเชือกเป็นจังหวะเริ่มจากแกว่งแบบซ้ายไปขวา</p>	<p>การพูดกับตนเอง ในทางบวก</p> <p>การพูดกับตนเอง ในทางบวก</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>ลงว่ากระโดดกี่ครั้ง แล้วก็วิ่งออกจากแนวที่เชือกแกว่ง โดยวิ่งออกทางด้านที่เชือกขึ้นจากพื้น สลับกันเช่นนี้เรื่อยไป</p>	<p>นักเรียนต้องกระโดดให้ได้ 5 ครั้งติดต่อกัน เมื่อครบแล้วให้แกว่งเชือกข้ามศีรษะนักเรียนกระโดดอีก 5 ครั้ง ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน กรณีที่นักเรียนกระโดดในแต่ละครั้งไม่ต่อเนื่องกัน นักเรียนจะต้องวิ่งไปต่อท้ายแถวเพื่อกระโดดใหม่ ช่วงนี้ครูต้องคอยให้คำแนะนำ</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนทำการแข่งขันกระโดดเชือกแบบทีมโดยใช้กลุ่มเดิม ให้เวลาในการฝึกซ้อมและประชุมวางแผน 10 นาที กลุ่มที่กระโดดครบทุกคนและมีเวลาเร็วที่สุดถือเป็นผู้ชนะ 2. ให้นักเรียนฝึกทักษะพูดกับตนเองในทางบวก ซึ่งจะทำให้มีผลต่อการกระตุ้นให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกระโดดเชือกแบบทีมมากขึ้น <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการกระโดดเชือกแบบทีม และสรุปถึงความสำคัญของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองในทางบวก</p>	<p>การพูดกับตนเอง ในทางบวก</p>

กิจกรรมที่ 3 กระโดดเชือกประเภททีม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงท่าทางในการกระโดดเชือกที่ถูกต้องและวิธีการกระโดดเชือกประเภททีมที่มีความยากขึ้นได้
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกพูดในทางบวกและเห็นความสำคัญของการพูดในทางบวก

อุปกรณ์ นกหวีด เชือกกระโดด นาฬิกาจับเวลา

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>กระโดดเชือกประเภททีม ผู้เล่นคนใดกระโดดติดจะถือว่าแพ้ ต้องเปลี่ยนไปเป็นคนแกว่งเชือก และให้คนแกว่งเชือกมากระโดดข้ามเชือกบ้าง ผู้เล่นคนใดกระโดดติดมากครั้งกว่าคนอื่นจะถือว่าแพ้ในการเล่นครั้งนั้น ส่วนผู้เล่นที่ไม่เคยกระโดดติดเลย หรือกระโดดติดน้อยที่สุดจะถือว่าเป็นผู้ชนะ</p>	<p>ชั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าถึงประสบการณ์ของความสำเร็จในชีวิตให้เพื่อนฟัง พร้อมทั้งครูทบทวนทักษะการพูดกับตนเองในทางที่ดี เพื่อใช้ในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง 2. ให้นักเรียนทุกคนยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกาย <p>ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนถึงวิธีการพูดกับตนเองในทางบวกพร้อมกับให้นักเรียนฝึกทักษะไปพร้อมๆ กัน 2. ครูอธิบายถึงวิธีการกระโดดเชือกแบบทีมที่มีความยากขึ้น เช่น การให้ผู้เล่นวิ่งเข้าทางเชือกที่แกว่งขึ้น โดยให้ยืนเท้าเดียวเวลากระโดด แกว่งเชือกอย่าให้กลางเชือกถูกพื้น ให้สูงจากพื้นประมาณ 1 คืบ หรือให้ผู้เล่นวิ่งเข้ากระโดดพร้อมๆ กันทั้งทีมก็ได้ พร้อมทั้งให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาสาธิตให้เพื่อนดู <p>ชั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ให้นักเรียนฝึกกระโดดเชือกประเภททีมที่มีความยากขึ้น โดยให้นักเรียนเริ่มเล่นโดยให้ผู้ถือเชือกทั้งสองเริ่มแกว่งเชือกขึ้นลงกลางเชือกจะแกว่งขึ้นด้านหนึ่ง และลงเหยียดพื้นทางอีกด้านหนึ่ง เป็นรูปวงกลมเรื่อยไป ผู้เล่นคนอื่นๆ จะยืนอยู่ทางด้านที่เชือกลงพื้น พอเห็นเชือกแกว่งดีแล้ว ผู้เล่นแต่ละคนจะ</p>	<p>การพูดกับตนเอง ในทางบวก</p> <p>การพูดกับตนเอง ในทางบวก</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>หาโอกาสวิ่งเข้าไปในแนวที่เชือกแกว่งเป็นวงกลมตรงบริเวณ ที่กลางเชือกกระทบหรือเฉียดพื้นแล้ว ให้กระโดดเท้าเดียว ข้ามเชือกเมื่อเชือกลงสู่พื้น ให้กระโดดได้คนละ 10 ครั้ง แล้วก็วิ่งออกจากแนวที่เชือกแกว่ง สลับกันเช่นนี้เรื่อยไป</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนทำการแข่งขันกระโดดเชือกประเภท ทีมที่มีความยากขึ้นโดยให้กระโดดเท้าเดียว ข้ามเชือก ให้ กระโดดคนละ 10 ครั้ง กลุ่มที่กระโดดครบทุกคนและมี เวลาเร็วที่สุดถือเป็นผู้ชนะ</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกทักษะพูดกับตนเองในทางบวกในการ แข่งขันกระโดดเชือกประเภททีมที่มีความยากขึ้นโดยให้ กระโดดเท้าเดียวข้ามเชือก ซึ่งจะช่วยให้มีผลต่อการกระตุ้น ให้ประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการ กระโดดเชือกแบบทีม และสรุปถึงความสำคัญของการฝึก ทักษะการพูดกับตนเองในทางบวกหรือทางที่ดี ซึ่งเป็นการ แสดงออกถึงความรักตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อ ตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง</p>	<p>การพูดกับตนเอง ในทางบวก</p> <p>การพูดกับตนเอง ในทางบวก</p>

สัปดาห์ที่ 5 ฝึกเทคนิคการตั้งเป้าหมาย

สาระสำคัญ

การตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถของตนเองไปจนถึงจุดที่ต้องการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตน

กิจกรรมที่ 1 เกมลูกโป่งลอยฟ้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ
2. เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสตั้งเป้าหมายของตัวเอง
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน และเรียนรู้ความสำเร็จของกลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ว่าความพยายามเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกโป่ง

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>เกมลูกโป่งลอยฟ้า เป็นการฝึกให้ นักเรียนได้มีการทำงาน เป็นทีม มีการช่วยเหลือ เกื้อกูลกันในทีม รู้จัก ข้อดี ข้อเสียของการใช้ ความรุนแรง</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที) ครูเล่าถึงประสบการณ์ของความสำเร็จในชีวิตให้ นักเรียนฟัง พร้อมทั้งพูดถึงการตั้งเป้าหมายเพื่อนำไปสู่ ความสำเร็จของแต่ละบุคคล</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที) ครูอธิบายถึงวิธีการเล่นเกมลูกโป่งลอยฟ้า พร้อม กับให้อาสาสมัครออกมาสาธิตวิธีการเล่นเกมให้เพื่อนดู</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (25 นาที) ให้นักเรียนเล่นเกมลูกโป่งลอยฟ้า โดยมีวิธีการเล่น ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ครูพูดกับนักเรียนว่า ทุกคนกำลังจะร่วมกัน ทำกิจกรรมและกิจกรรมต่อไปนี้จะต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจจากทุกคน 	<p>การตั้งเป้าหมาย</p> <p>การตั้งเป้าหมาย</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>3. ให้นักเรียนใช้มือทำอะไรก็ได้ (ตี ต่อย ตี๋ย) ที่ จะเลี้ยงลูกโป่งให้ลอยอยู่ในอากาศนานถึง 20 นาที นักเรียนที่แต่ละลูกโป่งจะต้องเป็นคนนับจาก 1 - 2 จนกว่า จะครบ 20 หากมีใครทำลูกโป่งหล่นจะต้องเริ่มนับ 1 ใหม่</p> <p>4. เมื่อนักเรียนสามารถเลี้ยงลูกโป่งได้ถึง 20 ครั้ง แล้ว ให้นักเรียนตกลงกันว่าครั้งต่อไปจะตั้งเป้าหมายไว้ที่ กี่ครั้ง และให้พยายามทำให้ได้ เมื่อเป้าหมายแรกสำเร็จ แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)</p> <p>ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเล่นเกบลูกโป่งลอยฟ้าและ ความสำเร็จที่เกิดขึ้นหลังจากเล่นเกบลูกโป่งลอยฟ้าเสร็จ แล้ว</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการ เล่นเกบลูกโป่งลอยฟ้าและความพยายามเป็นปัจจัยของ ความสำเร็จ และความสำเร็จของกิจกรรมนี้เป็นผลจาก การทำงานร่วมกันของทุกคน หากล้มเหลวก็เป็นความ ล้มเหลวของสมาชิกทุกคนเช่นกัน</p>	การตั้งเป้าหมาย

กิจกรรมที่ 2 วอลเลย์บอล เรื่อง การเล่นเกมสองมือล่าง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการและขั้นตอนของเกมสองมือล่างได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามกติกาเกมสองมือล่างได้ถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสตั้งเป้าหมายของตัวเอง
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน และเรียนรู้ความสำเร็จของกลุ่ม
5. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ว่าความพยายามเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกวอลเลย์บอล

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>การเล่นเกมสองมือล่าง</p> <p>ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างเป็นทักษะมีความสำคัญในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล และต้องมีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความชำนาญ</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนถึงเทคนิคการฝึกพูดกับตนเองในทางที่ดี หลังจากนั้นครูพูดถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองจะสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต 2. ให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยให้นักเรียนแต่ละคนผลัดเปลี่ยนกันนำปฏิบัติกิจกรรมกายบริหาร <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายถึงวิธีการเล่นเกมสองมือล่าง พร้อมกับสาธิตการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ให้นักเรียนดู โดยเลือกนักเรียนที่มีความสามารถมาเป็นคู่สาธิต 2. ครูอธิบายการฝึกให้นักเรียนเข้าใจ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - การฝึกในครั้งแรกควรใช้ระยะใกล้ๆ เมื่อทำได้แล้วจึงค่อยๆ ถอยห่างออกไป - เมื่อเกิดความชำนาญแล้วควรฝึกโยกซ้าย-ขวาบ้าง <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนฝึกการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ โดยนำทักษะการเล่นวอลเลย์บอลต่างๆ ที่เรียนมาแล้วมาใช้</p>	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ชั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและให้นักเรียนฝึกทักษะการตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน 2. ให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันโดยให้แต่ละกลุ่มแข่งขันได้ลูกวอลเลย์บอล ส่งต่อกันไปเรื่อยๆ กำหนดเวลา 3 นาที กลุ่มใดทำลูกตกพื้นน้อยที่สุด กลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ 3. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเล่นเกมนั้นได้ลูกวอลเลย์บอล และความสำเร็จที่เกิดขึ้นหลังจากการแข่งขันเสร็จแล้ว <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูสุ่มนักเรียนออกมาแสดงวิธีการได้ลูกวอลเลย์บอลแล้วร่วมกันสรุปหลักการได้ลูกวอลเลย์บอล 2. ครูสรุปถึงความสำคัญของการฝึกทักษะการตั้งเป้าหมาย จะทำให้เกิดความรู้สึกที่มีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จ 	<p>การตั้งเป้าหมาย</p> <p>การตั้งเป้าหมาย</p>

กิจกรรมที่ 3 วอลเลย์บอล เรื่อง การเล่นทีม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกหลักการและวิธีการเล่นเป็นทีมได้
 2. เพื่อให้นักเรียนอธิบายขั้นตอนการเล่นเป็นทีมและปฏิบัติการเล่นเป็นทีมได้
- ถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสตั้งเป้าหมายของตัวเอง
 4. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน และเรียนรู้ความสำเร็จของกลุ่ม
 5. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ว่าความพยายามเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกวอลเลย์บอล

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>การเล่นทีม</p> <p>การเล่นทีมเป็น การนำเอาทักษะของ วอลเลย์บอลทั้งหมดมา ใช้จริงในการเล่น ผู้เล่น แต่ละคนต้องรู้จัก ตำแหน่งของตนเอง รวมทั้งการหมุน ตำแหน่งเพื่อไปเสิร์ฟ ทั้งถ้านักกีฬาแต่ละคน รู้จักตำแหน่งการหมุน และการเล่นของตนเอง แล้วก็จะทำให้การเล่นที่ มดีขึ้น ซึ่งในการเล่น กีฬา วอลเลย์บอลผู้เล่น กีฬา วอลเลย์บอลต้องมี ความรู้ในกฎ กติกาการ เล่นวอลเลย์บอลเพื่อให้ การเล่นเป็นไปด้วย</p>	<p>ชั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน ตรวจสอบความพร้อมของ นักเรียน 2. ครูทบทวนถึงเทคนิคการฝึกพูดกับตนเองในทางที่ ดี และเทคนิคการตั้งเป้าหมายที่จะนำตนเองไปสู่ ความสำเร็จในชีวิต 3. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารโดยให้ผู้ที่ได้รับ มอบหมายออกมาเป็นผู้นำในการปฏิบัติ <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตรูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟและ การยืนเพื่อการสกัดกั้นเมื่อเป็นฝ่ายรับในการเล่นทีม วอลเลย์บอลให้นักเรียนดู โดยให้นักเรียนออกมาช่วย สาธิต 2. ครูอธิบายเกี่ยวกับหน้าที่และกติกาเกี่ยวกับการ เล่นของผู้เล่นตำแหน่งตัวรับอิสระ ให้กับนักเรียนฟัง และ ให้นักเรียนนำไปฝึกซ้อมในการเล่นทีม <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 6 คน 	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>ความเรียบร้อยและ ถูกต้องตามกติกา</p>	<p>2. ให้นักเรียนฝึกการเล่นทีมและการเป็นผู้ตัดสิน ให้ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำหน้าที่ โดยทีมชนะให้ เล่นต่อไปทีมแพ้ให้มาเป็นผู้ตัดสิน</p> <p>3. เรียกนักเรียนรวมเมื่อฝึกปฏิบัติครบตามเวลาที่ กำหนดไว้และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการ ปฏิบัติให้เพื่อน ๆ ฟัง</p> <p>4 ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ และกลุ่มที่มี ความตั้งใจฝึกโดยสอดแทรกในเรื่อง ความตั้งใจ และ ความมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการตั้งเป้าหมาย โดยฝึก ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการแข่งขันการเล่นทีม</p> <p>2. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ร่วมกันแข่งขัน การเล่นทีม</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <p>1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับรูปแบบการ ยื่นรับลูกเสิร์ฟและการยืนเพื่อการสกัดกั้น และการเล่นใน ตำแหน่งตัวรับอิสระ ที่ได้เรียนมาโดยนักเรียนร่วมกัน อภิปราย ชักถาม</p> <p>2. ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเล่าความคิดเห็น เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเล่นเกมส์แข่งขันการเล่นทีม และความสำเร็จที่เกิดขึ้นหลังจากการแข่งขันเสร็จแล้ว</p>	<p>การตั้งเป้าหมาย</p> <p>การตั้งเป้าหมาย</p>

สัปดาห์ที่ 6 ฝึกเทคนิคการหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองในทางที่ดี

สาระสำคัญ

เทคนิคการหยุดความคิด เหมาะที่จะใช้กับบุคคลที่มีความคิดที่ไม่เหมาะสม วิธีการหยุดความคิดทำได้ง่ายมาก เพียงแต่บอกกับตัวเองว่า “ไม่” หรือ “หยุด” เป็นต้น ซึ่งการบอกกับตัวเองในลักษณะเช่นนี้เมื่อเริ่มต้นที่จะมีความคิดที่ไม่เหมาะสม จะทำให้ความคิดนั้นถูกระงับไปเทคนิคการหยุดความคิดเป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อตัดโซ่พฤติกรรมการคิดในทางลบหรือการย้ำคิดที่ทำลายตนเองแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

วัตถุประสงค์

1. อธิบายเทคนิคการหยุดความคิด
2. ฝึกปฏิบัติการหยุดความคิดได้อย่างถูกต้อง
3. แสดงการหยุดความคิด เมื่อมีความคิดที่ไม่เหมาะสมได้

กิจกรรมที่ 1 เกมแมงมุมย้ายไข่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการควบคุมอารมณ์
2. เพื่อให้รู้จักความยืดหยุ่นในการทำงาน การประสานงาน

อุปกรณ์ นกหวีด หนึ่งยาง ขวด เชือก กระจบ้อง

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>เกมแมงมุมย้ายไข่</p> <p>เป็นการเล่นที่มีการทำงานเป็นทีม และมีการแก้ปัญหา ความขัดแย้ง ฝึกการควบคุมอารมณ์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้ข้อดี ข้อเสียของการใช้ความรุนแรง</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเล่าถึงสถานการณ์ทางการกีฬาที่เคยเกิดขึ้นเมื่อนักกีฬาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในขณะเล่นกีฬา 2. ให้อาสาสมัครนักเรียน 1 คน ออกมานำอบอุณหร่างกาย <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูพูดถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยใช้วิธีการหยุดความคิดของตนเองเมื่อเกิดความคิดที่ไม่เหมาะสม หลังจากนั้นครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกมแมงมุมย้ายไข่</p>	<p>การหยุดความคิด</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ขั้นปฏิบัติ (25 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมแมงมุมย้ายไข่ โดยมีวิธีการเล่นดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูเตรียมอุปกรณ์หนึ่งยางที่มีเชือกผูกไว้ (จำนวนเชือกเท่ากับจำนวนผู้เล่น) ให้นักเรียนยืนล้อมเป็นวงกลมแล้วผูกปลายเชือกไว้กับเอว 2. ช่วยกันดึงเชือกเพื่อให้หนึ่งยางถ่างออกแล้วนำไปรัดขวดเพื่อย้ายขวดจากจุดหนึ่งมาหย่อนลงในกระป๋องที่เตรียมไว้และเชือกต้องหลุดออกจากขวดโดยที่กระป๋องไม่ล้ม ห้ามผู้เล่นใช้มือช่วยเด็ดขาด 3. เชือกต้องตั้งตลอดเวลา 4. ถ้าขวดหล่น หรือกระป๋องล้ม ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเสนอความคิดเห็นถึงวิธีการแก้ปัญหาเมื่อไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงปัญหาจากการเล่นเกมและประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมแมงมุมย้ายไข่</p>	<p>การหยุดความคิด</p>

กิจกรรมที่ 2 ฟุตซอล เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตซอล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นฟุตซอล
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะต่างๆ ในการเล่นฟุตซอลไปใช้ในการเล่นได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนแสดงการหยุดความคิด เมื่อเกิดความคิดที่ไม่เหมาะสมได้

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกฟุตซอล

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>ทักษะการเล่นฟุตซอล</p> <p>ทักษะการเล่นฟุตซอลต่างๆ มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นฟุตซอล เช่น การเตะลูกฟุตซอลด้วยข้างเท้าด้านในหรืออีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ลูกแป โดยใช้ส่วนของข้างเท้าด้านในเตะลูกฟุตซอล เป็นการเตะขึ้นพื้นฐานที่ง่ายเป็นการเตะส่งที่มีความแม่นยำ รวดเร็วและเตะได้ทุกโอกาส แต่ต้องเป็นระยะสั้นๆ โกลั ๆ เช่นการส่งผ่านหรือยิงประตู ระยะที่หวังผลแน่นอน ควรเป็น</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับเรื่องกีฬาฟุตซอล โดยพูดถึงประวัติและความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล ประโยชน์ของกีฬาฟุตซอล 2. ครูทบทวนถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยใช้ วิธีการหยุดความคิดของตนเองเมื่อเกิดความคิดที่ไม่เหมาะสม 3. ให้ตัวแทนนักเรียน 1 คน ออกมานำอบอุ่นร่างกาย 	การหยุดความคิด
	<p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูปวงกลม แล้วเลือกนักเรียนที่มีความสามารถด้านทักษะกีฬาฟุตซอล ออกมาสาธิตทักษะตามที่ครูกำหนด ดังนี้ ทักษะการเตะลูกบอล ทักษะการเลี้ยงหรือการครอบครองบอล ทักษะการเล่นบอล 2. ครูอธิบายถึงวิธีการฝึกทักษะการหยุดความคิด โดยให้นักเรียนฝึกทักษะไปพร้อมๆ กัน 	การหยุดความคิด
	<p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการเล่นฟุตซอล ตามที่ตนเองถนัด โดยสังเกตจากการสาธิตของเพื่อนที่ออกมาสาธิตให้ดู</p>	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
ระยะทางไม่เกิน 10 เมตร เป็นต้น	<p>ชั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>1. ให้นักเรียนเล่นเกมระเบิดบอล ครูอธิบายกติกาการเล่นและให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนร่วมเป็นกรรมการควบคุมการแข่งขัน โดยมีวิธีการเล่นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบ่งผู้เล่นฝ่ายละ 4 คน เริ่มเล่นโดยฝ่ายที่ชนะเสียงเป็นฝ่ายส่งก่อน - การส่งลูก จะเป็นการส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในหรือหลังเท้าก็ได้ โดยการโยนหรือจับลูกเตะให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนฝ่ายตรงข้าม โดยฝ่ายรับจะเตะ โหม่งเข้า หรือใช้ส่วนต่างๆของร่างกายได้ ยกเว้น แขน และเล่นลูกได้ไม่เกิน 3 ครั้ง จะต้องเตะลูกข้ามกลับไปให้ได้ ซึ่งจะใช้การเล่นแบบเซปักตะกร้อ - เตะไม่ข้าม รับไม่ได้ ลูกโดนแขน เตะลูกเกิน 3 ครั้ง เสียคะแนน ฝ่ายใดได้ 15 แต้มก่อน เป็นฝ่ายชนะ (เน้นคุณธรรม น้ำใจนักกีฬาและสามัคคี) <p>2. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการหยุดความคิด</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงทักษะต่างๆ ในการเล่นกีฬาฟุตบอล รวมทั้งสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และประโยชน์ของการฝึกทักษะการหยุดความคิด</p>	การหยุดความคิด

กิจกรรมที่ 3 ฟุตซอล เรื่อง การเล่นทีม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกตามขั้นตอนการเล่นฟุตซอลเป็นทีมได้ด้วยตัวเอง
2. เพื่อให้นักเรียนนำทักษะการเล่นทีมไปใช้ในการแข่งขันจริงได้
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการหยุดความคิดและแสดงการหยุดความคิด เมื่อเกิดความคิดที่ไม่เหมาะสมได้

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกฟุตซอล

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>การเล่นทีม</p> <p>การเล่นเป็นทีมที่มีการแข่งขัน เป็นการเล่นที่จะต้องมีความสัมพันธ์กันในทีม ต้องมีการวางแผนการเล่น การแก้ปัญหาต่างๆ ในทีม ความมีน้ำใจนักกีฬา และความสามัคคี</p>	<p>ชั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวตอนลึก ยืนระยะต่อห่างกัน 1 ช่วงแขน ส้ารวจรายชื่อ หลังจากนั้นให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกาย 2. ครูพูดถึงความรู้ทั่วไปจากอดีตถึงปัจจุบันเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอลเพื่อให้นักเรียนได้เกิดความสนใจเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล <p>ชั้นอธิบายและสาธิต (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนจัดแถว ครูทบทวนถึงเทคนิคและทักษะการหยุดความคิด 2. นักเรียนฟังครูอธิบายถึงวิธีการเคลื่อนที่เบื้องต้นของการเล่นกีฬาฟุตซอลและสาธิตการเคลื่อนที่เบื้องต้นคือการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยความคล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนที่จะต้องมีจังหวะในการก้าวขาให้มีความสัมพันธ์กันและจะต้องรู้ว่าจะเคลื่อนที่ไปในทิศทางใด การเคลื่อนที่ที่ดีต้องให้ปลอดภัย 3. ให้นักเรียนดูเพื่อนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาฟุตซอลที่ออกมาสาธิตการเคลื่อนที่ ซึ่งมีจุดหมายอยู่ข้างหน้า คือ 	<p>การหยุดความคิด</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>- การเคลื่อนที่แบบ ก้าว - ลาก - ชิด ไป ข้างซ้าย 5 ก้าว กลับมาข้างขวา 5 ก้าว สายตาจะต้องจับ อยู่ที่จุดหมายตลอดเวลา</p> <p>- การเคลื่อนที่ด้วยปลายเท้า วิ่งไปข้างหน้า 5 ก้าว กลับหลังหันวิ่งกลับจุดเดิม 5 ก้าว</p> <p>การวิ่งกลับตัว</p> <p>- การเคลื่อนที่แบบซิกแซก วิ่งอ้อมหลัก 5 หลัก วิ่ง กลับอ้อมหลักมาที่จุดเดิม</p> <p>- การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า โดยการก้าวเท้าขวา เฉียงไปข้างขวาประมาณ 45 องศา ยันเท้าขวาไปข้างซ้าย เฉียงประมาณ 45 องศา วิ่งยันเท้าขวาและซ้าย เฉียง ประมาณ 45 องศา ไปเรื่อย ๆ ประมาณ 5 ก้าว</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>- ครูให้นักเรียนฝึกทักษะต่างๆ ตามที่ตนเองถนัด โดยสังเกตจากการสาธิตของเพื่อนที่ออกมาสาธิต</p> <p>- ให้นักเรียนจัดทีมแบ่งข้างเล่นฟุตบอลในสนาม โดยการนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการเล่นในสนาม</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนฝึกทักษะการหยุดความคิด โดยสมมุติ สถานการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลที่ผ่านมา มาใช้ในการ ฝึกครั้งนี้</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูชมเชยผลการแข่งขัน และสรุปอภิปรายเกี่ยวกับ วิธีการและขั้นตอนเคลื่อนไหว และเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง พร้อมกับพูดถึง เรื่อง มารยาทและวิธีการดูแลรักษา อุปกรณ์เกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล</p>	<p>การหยุดความคิด</p>

สัปดาห์ที่ 7 ฝึกเทคนิคการคิดไปข้างหน้า การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองในทางที่ดี

สาระสำคัญ

การคิดไปข้างหน้าเป็นวิธีการอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้บุคคลสามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนคาดคะเนความเป็นไปได้ของผลกรรมที่เกิดขึ้น การคิดไปข้างหน้าเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้บุคคลสามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการคิดในลักษณะถ้า.....แล้ว.....อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแสดงการคิดไปข้างหน้าในลักษณะ ถ้า.....แล้ว.....ได้

อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 1 เกมใครเดือดร้อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนแบ่งแยกพฤติกรรมด้านลบและด้านบวก
3. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมต่าง ๆ

อุปกรณ์ นกหวีด กระดาษ ปากกา

สถานที่ ห้องเรียน

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>เกมใครเดือดร้อน</p> <p>เป็นการฝึกการควบคุมอารมณ์ การสร้างแนวคิดเชิงบวก การทบทวนข้อดี ข้อเสียของตนเอง และฝึกการสำรวจการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที)</p> <p>ครูเล่าถึงข่าวและเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวทางสถานการณืทางการกีฬาและสถานการณือื่นๆที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ที่ครูได้พบเห็นให้นักเรียนฟัง</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายถึงความสำคัญของการคิดไปข้างหน้า ซึ่งเป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้สามารถนำไปใช้เมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้ต้องตอบโต้ด้วยความ</p>	<p>การคิดไปข้างหน้า</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ก้าวร้าว ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนสามารถคาดคะเนความ เป็นไปได้ของผล กรรมที่เกิดขึ้นของการตอบสนองด้วย พฤติกรรมก้าวร้าวในสถานการณ์นั้นๆ</p> <p>2. ครูอธิบายการใช้ทักษะการคิดแบบ (ถ้า.....แล้ว.....)</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (25 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมใครเดือดร้อน ซึ่งมีวิธีการดังนี้</p> <p>ขั้นตอนที่ 1 เขียนคำเขียนความรู้สึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มละเท่า ๆ กัน 2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยืนล้อมรอบกระดาษ ปรีฟที่เขียนคำเกี่ยวกับการกระทำบางอย่างที่วางคว่ำอยู่รอบ ห้องเรียน (กระดาษปรีฟเขียนคำว่า ขโมย ช่วยเหลือ ชกต่อย มิตรภาพ โทก) 3. เมื่อให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีดให้นักเรียนแต่ ละกลุ่มพลิกกระดาษขึ้นมา เมื่อพบคำที่เขียนอยู่บนกระดาษ นักเรียนเกิดความรู้สึกอย่างไร ให้เขียนหรือวาดรูปแทน ความรู้สึกออกมาให้ได้มากที่สุด 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนคำ หรือวาดรูปในเวลา 2 นาที แล้วเวียนกลุ่มโดยวางกระดาษและปากกาไว้ที่เดิม เวียนไปจนนักเรียนได้เขียนครบ 5. นำคำที่นักเรียนเขียนแสดงความรู้สึกที่มี ต่อการกระทำออกมาอภิปรายว่า เหตุใดจึงมีความรู้สึก เช่นนั้น คำใดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกในทางที่ดีและคำใดที่ ก่อให้เกิดความรู้สึกในทางไม่ดี เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น <p>ขั้นตอนที่ 2 ก้าวเดิน แห่งความรู้สึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนทุกคนไปรวมกันที่ด้านใดด้าน หนึ่ง 2. อ่านคำที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ถ้านักเรียน รู้สึกดีกับคำนั้น ให้ก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว แต่ถ้ารู้สึกเฉย ๆ ให้อยู่กับที่ ถ้ารู้สึกไม่ดีกับคำนั้น ให้ก้าวถอยหลังหนึ่งก้าว ครู เริ่มอ่านคำเกี่ยวกับพฤติกรรม ได้แก่ 	<p>การคิดไป ข้างหน้า</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>สอบได้ที่หนึ่ง ช่วยเหลือเพื่อน เก็บกระเป๋าตางค์ได้แล้วเอาไปคืนเจ้าของ เลี้ยงสัตว์ โดนครูดุ เก็บเงินใส่กระปุกทุกวัน ทำการบ้านเสร็จ ตื่นสาย เป็นต้น</p> <p>3. ครูพูดคุยกับนักเรียนว่าการกระทำส่งผลต่อความรู้สึกของเรา ลองสำรวจตัวเองดูว่าการกระทำไหนที่ส่งผลต่อความรู้สึกของเราในแง่ดีและไม่ดี หรือการกระทำบางอย่างมีผลทำให้นักเรียนบางคนรู้สึกเฉย ๆ ซึ่งอาจหยาบยกขึ้นมาอภิปรายพูดคุยกันว่าเพราะอะไร</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนฝึกทักษะการคิดไปข้างหน้าโดยใช้ทักษะการคิดแบบ (ถ้า.....แล้ว.....)</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกมและการกระทำ ต่างๆ ที่จะทำให้ตนเองรู้สึกดีแล้วยังเคารพผู้อื่นด้วยการไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนอีกด้วย</p>	<p>การคิดไป ข้างหน้า</p>

กิจกรรมที่ 2 ตะกร้อ เรื่อง ทักษะต่างๆในการเล่นตะกร้อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆในการเล่นตะกร้อได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแสดงการคิดไปข้างหน้าในลักษณะ ถ้า.....แล้ว.....ได้

อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์ นกหวีด ตะกร้อ นาฬิกาจับเวลา กรวย

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมผลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>ทักษะต่างๆ ในการเล่นตะกร้อ ตะกร้อ เป็นกีฬา ไทยที่เล่นกันแพร่หลาย มานานนับศตวรรษ เป็นศิลปะพื้นฐานของ การต่อสู้ป้องกันตัว เป็นท่ากายบริหาร อวัยวะทุกส่วนทำให้ ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง สนุกสนาน เพลิดเพลิน ก่อให้เกิด ความสามัคคี การรู้จัก การเสียสละ การให้ อภัย ยังเป็นกีฬาพิเศษ ที่ช่วยในการฝึกสมาธิ ฝึกการข่มใจ ฝึกช่วย ตัวเอง และการฝึกการ เอาชนะตนเองได้อย่าง ยอดเยี่ยม การเล่น ตะกร้อ จะช่วยให้เกิด ความแคล่วคล่องว่องไว</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน ขยายแถวห่างกัน 2 ช่วงแขน ถือตะกร้อคนละลูก แยกเท้าออกแล้วนำตะกร้อลอดขาเป็นเลข 8 จากซ้ายไปขวา 5 ครั้ง แล้วจากขวาไปซ้ายอีก จำนวน 5 ครั้ง 2. นักเรียนแถวที่ 1 และ 2 หันหน้าเข้าหากัน แถว 3 และ 4 หันหน้าเข้าหากัน นักเรียนแถวที่ 1 และ 3 ถือตะกร้อสองมือยกขึ้น นักเรียนแถวที่ 2 และ 4 กระโดดใช้ศีรษะแตะตะกร้อ คู่ตัวเองต่อเนื่อง 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนให้นักเรียนแถว 2 และ 4 จับตะกร้อชูขึ้น ให้แถว 1 และ 3 กระโดดใช้ศีรษะแตะตะกร้อคู่ตัวเองต่อเนื่อง 10 ครั้ง <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตการฝึกทักษะการคิดแบบ (ถ้า....แล้ว.....) โดยให้นักเรียนฝึกทักษะไปพร้อมๆ กัน 2. ครูอธิบาย สาธิต การยื่นทรงตัวในการเตรียมตัวเล่นตะกร้อ การเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและสไลด์ไปด้านข้าง และการก้าวไขว้ พร้อมให้นักเรียนออกมาสาธิตประกอบ ครูคอยแนะนำ <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะต่างๆ โดยการให้นักเรียนยืนข้างสนามตะกร้อ แล้ววิ่งไปแตะเส้นข้างสนามตะกร้อ หลังจากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ ดังนี้ 	<p>การคิดไป ข้างหน้า</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
อีกด้วย	<p>- นักเรียนวิ่งสไลด์รอบสนามตะกร้อไปซ้าย 1 รอบ และกลับขวาอีก 1 รอบ</p> <p>- นักเรียนปฏิบัติการเคลื่อนที่ด้วยการก้าวไขว้รอบสนามตะกร้อไปด้านซ้าย-ด้านขวา</p> <p>- นักเรียนยืนเข้าแถวตอนหลังสนามตะกร้อด้านละ 2 แถว โยนตะกร้อโด่งมาหน้าตาซ้าย แล้ววิ่งตามมารับตะกร้อไม่ให้ตกพื้น แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตัวเอง</p> <p>2. นักเรียนแถวตอน 4 แถว ข้างสนามตะกร้อ ถือลูกบอลแถวละลูกให้คนหัวแถวทุ่ม ลูกบอลไปด้านหน้าจนถึงเส้นที่อยู่ตรงข้าม แล้วเลี้ยงกลับมาส่งให้คนที่ 2 ในแถวตัวเอง แล้วไปต่อท้ายแถว คนที่ 2 ปฏิบัติเหมือนคนแรก ทำจนครบทุกคน</p> <p>3. นักเรียนจับคู่ทดสอบการทรงตัว การเคลื่อนที่ด้วยการวิ่งจับเวลา</p> <p>ชั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>1. ให้นักเรียนเล่นเกมเกม “ถือตะกร้อวิ่งอ้อมหลัก” ซึ่งมีวิธีการเล่น ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม นักเรียนแต่ละทีมเข้าแถวตอนหลังเส้นข้างของสนามตะกร้อ ให้แต่ละทีมนำตะกร้อไปวางไว้ที่เส้นข้างตรงแถวตัวเองที่อยู่ตรงข้าม หลังจากนั้นผู้เล่นที่ยืนอยู่หัวแถวแต่ละกลุ่มถือลูกตะกร้อ คนละ 1 ลูก เริ่มเล่นโดยผู้ถือตะกร้อที่อยู่หัวแถววิ่งไปอ้อมตะกร้อที่อยู่ด้านตรงข้าม แล้ววิ่งกลับมาส่งให้ผู้เล่น คนที่ 2 แล้วไปต่อท้ายแถว ผู้เล่นคนที่ 2 ปฏิบัติเหมือนคนแรก ทำจนครบผู้เล่นทุกคน แถวไหนทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะการแข่งขัน <p>2. ให้นักเรียนฝึกทักษะการคิดไปข้างหน้าโดยใช้ทักษะการคิดแบบ (ถ้า.....แล้ว.....) โดยครูเป็นผู้คิดสถานการณ์</p>	<p>การคิดไป ข้างหน้า</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>นักเรียนและครูร่วมกันสรุปถึงลักษณะของการทรงตัวและการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง</p>	

กิจกรรมที่ 3 ตะกร้อ เรื่อง การแข่งขันตะกร้อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปใช้เล่นและแข่งขันในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการคิดและแสดงการคิดไปข้างหน้าในลักษณะ ถ้า.....แล้ว.....ได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์ นกหวีด ตะกร้อ

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>การแข่งขันตะกร้อ ในการแข่งขันกีฬาคู่แข่งแต่ละประเภทต้องมี การฝึกซ้อม การทำงานประสานกัน ในทีม รวมทั้งการเคารพ กฎกติกา การแข่งขัน ตะกร้อก็เช่นเดียวกัน นักกีฬาในแต่ละทีม จะต้องมีการทำงาน ร่วมกัน การประสานงานซึ่งกันและกัน มีการแสดงน้ำใจนักกีฬา ต่อเพื่อร่วมทีมและ คู่แข่งขัน</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน ล้างความพร้อมของนักเรียน 2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยใช้เกม “ กระรอกเข้าโพรง “ 3. ครูทบทวนถึงความสำคัญของการคิดไปข้างหน้า ซึ่งเป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้สามารถนำไปใช้เมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้ต้องตอบโต้ด้วยความก้าวร้าว <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตการฝึกทักษะการคิดไปข้างหน้า ในลักษณะ ถ้า.....แล้ว.....อีกครั้งหนึ่ง 2. ครูอธิบายถึงทักษะต่างๆ ที่ใช้ในการเล่นตะกร้อ โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิต ทักษะต่างๆ ตามที่นักเรียนช่วยกันบอก <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ทำการฝึกซ้อม ตะกร้อเป็นทีมเพื่อจะนำไปใช้ในการแข่งขัน 2. หลังจากนั้นให้นักเรียนทำการแข่งขันในการเล่นทีม ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะและกลุ่มที่ตั้งใจฝึกปฏิบัติ โดยสอดแทรกในเรื่องคุณธรรมในด้านความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจนักกีฬา 	<p>การคิดไป ข้างหน้า</p> <p>การคิดไป ข้างหน้า</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ชั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ครูให้นักเรียนฝึกการใช้ทักษะการคิดไปข้างหน้าในลักษณะ ถ้าแล้วอย่างถูกต้องเหมาะสมโดยนำสถานการณ์จากการแข่งขันในการเล่นที่มามาใช้</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูสรุปถึงประโยชน์ของการฝึกทักษะการคิดไปข้างหน้า รวมทั้งการใช้และการเก็บอุปกรณ์การเรียน และมารยาทของนักกีฬาที่ดี</p>	<p>การคิดไป ข้างหน้า</p>

สัปดาห์ที่ 8 ฝึกเทคนิคการหายใจ – การนับในใจ การคิดไปข้างหน้า การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองในทางที่ดี

สาระสำคัญ

การหายใจเข้าลึกๆ เป็นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดอย่างหนึ่ง ซึ่งใช้ได้ผลกับร่างกายและจิตใจ เมื่อคนเรารู้สึกโกรธหรือวุ่นวายใจจะมีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อมีความตึงตัว เหงื่อออก การหายใจเข้าลึกๆ จะช่วยเพิ่มการระมัดระวังการดึงตัวของกล้ามเนื้อทำให้สามารถควบคุมการดึงตัวของกล้ามเนื้อ ควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ เช่น การหายใจ การเต้นของหัวใจ การไหลเวียนของโลหิต และยังสามารถควบคุมปฏิกิริยาความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ทางลบและความกังวลได้ การนับในใจจะช่วยหันเหความสนใจต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการฝึกลมหายใจ การนับในใจ เพื่อใช้ลดความโกรธและป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว

กิจกรรมที่ 1 เกมรวมขาพาลุย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการวางแผน
2. ให้อู้อักและแสดงออกทางพฤติกรรมด้านความสามัคคี
3. ฝึกความอดทน การควบคุมอารมณ์

อุปกรณ์ นกหวีด ผ้า เชือกฟาง

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>เกมรวมขาพาลุย</p> <p>เป็นการเล่นที่มีการทำงานเป็นทีม และมีการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ฝึกการควบคุมอารมณ์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้ข้อดี ข้อเสียของการใช้ความรุนแรง</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายพร้อมกับยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายถึงประโยชน์ของการฝึกความอดทนและการควบคุมอารมณ์โดยใช้วิธีการฝึกเทคนิคการหายใจ-การนับในใจ 2. ครูอธิบายถึงวิธีการเล่นเกมรวมขาพาลุย 	<p>การควบคุมอารมณ์</p> <p>การหายใจ - การนับในใจ</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ขั้นปฏิบัติ (25 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมรวมขาพาลู ซึ่งมีวิธีการเล่นดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำเกมเตรียมอุปกรณ์โดยการผูกเชือกฟางเป็นตารางสี่เหลี่ยม (กว้างxยาว ประมาณ 1 ฟุต) มีทั้งหมดไม่น้อยกว่า 100 ช่อง (10x 10 ช่อง) ซึ่งมุมทั้ง 4 มุมให้ตั้ง และสูงจากพื้นประมาณ 1 ฟุต 2. ให้ผู้เล่นยืนล้อมวงกลม ใช้เชือกผูกขาผู้เล่นติดกันทั้งชายและขวา แล้วให้ทั้งกลุ่มเดินข้ามตารางสี่เหลี่ยมโดยไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งสัมผัสกับเชือกฟางเพื่อข้ามไปอีกฝั่ง <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกจากการเล่นเกมว่ารู้สึกอย่างไรในขณะที่เล่นเกมและครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับนักเรียนที่ยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ในขณะเล่นเกม สำหรับนักเรียนที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ให้ทำเป็นตัวอย่างให้กับเพื่อนๆ และกล่าวคำชมเชย 2. ให้นักเรียนฝึกการกำหนดลมหายใจเพื่อทำให้เกิดสมาธิ โดยการนับลมหายใจเข้า-ออก 15 ครั้ง <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการเล่นเกมรวมขาพาลูและการควบคุมอารมณ์</p>	<p>การควบคุมอารมณ์</p> <p>การฝึกลมหายใจ</p> <p>การนับในใจ</p>

กิจกรรมที่ 2 โยคะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการฝึกลมหายใจ การนับในใจ เพื่อใช้ลดความโกรธและป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว

2. สามารถควบคุมความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบและความกังวลได้

อุปกรณ์ เบาะรองพื้น

สถานที่ ห้องเรียน

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>โยคะ</p> <p>เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจ ให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้ง ร่างกายและจิตใจ ในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยืดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัด เพื่อให้สามารถป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การที่มีสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดีได้</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายถึงการออกกำลังกายแบบโยคะ ประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลังจากนั้นครูอธิบายพร้อมสาธิตการอบอุ่นร่างกายแบบโยคะในท่าต่างๆ</p> <p>2. ให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้ความพร้อม</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าดอกบัว ท่า ตักแตนครึ่งตัว ท่างู พร้อมกับอธิบาย สาธิตวิธีการฝึกลมหายใจและการนับในใจ</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าดอกบัว ท่า ตักแตนครึ่งตัว ท่างู ในแต่ละท่า ครูช่วยให้คำแนะนำในการฝึก โดยในแต่ละท่ามีขั้นตอนการฝึก ดังนี้</p> <p><u>ท่าดอกบัว</u></p> <p>1. นั่งบนพื้น ยกเท้าขวาวางบนตักข้างซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นขัดบนเท้าขวา และบนตักขวา ดึงส้นเท้าให้ชิดเท้าที่จะทำได้ หากนั่งไม่ได้ให้นั่งขัดสมาธิแทนหรือนั่งท่าสบาย เท้าขวาทับเท้าซ้ายก็ได้</p> <p>2. มีอวางบนเข่าหรือหงายมือ กำหลวมๆ หน้ามองตรง เก็บคางเล็กน้อย หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ หัวไหล่ไม่เกร็ง สมาธิอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก</p>	<p>การฝึกลมหายใจ</p> <p>การนับในใจ</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p><u>ทำตักแตนครึ่งตัว</u> ทำเตรียม นอนคว่ำ รวบขาชิด แขนประสานกัน วางคางพักไว้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หายใจเข้า ยืดคางขึ้น ยกขาซ้ายขึ้น ขา เหยียดตรงโดยไม่งอเข่า 2. วางเท้าลง เก็บคางวางพักไว้ที่มีมือ หายใจ ออก 3. ทำสลับข้าง <p><u>ท่างู</u> ทำเตรียม นอนคว่ำหน้า รวบขาชิด ยกมือ วางเสมอและชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ตั้งศอกขึ้น ปิดศอกชิด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หายใจเข้า ใช้แขนดันลำตัวท่อนบนขึ้น ช้าๆ จนแขนตั้ง หน้าตรง ค่อยๆ แหงนหน้าจนสุด 2. หายใจออก ลดศีรษะลง ก้มหน้าผากจรด พื้น <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที) ให้นักเรียนฝึกการกำหนดลมหายใจเพื่อทำให้เกิด สมาธิ โดยการนับลมหายใจเข้า-ออก 15 ครั้ง หลังจาก นั้นให้ฝึกโยคะในแต่ละท่าไปพร้อมๆ กัน</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที) ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจาก การฝึกโยคะในแต่ละท่า การฝึกลมหายใจ การนับในใจ</p>	<p>การฝึกลมหายใจ การนับในใจ</p>

กิจกรรมที่ 3 โยคะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคนิคการฝึกลมหายใจ การนับในใจ เพื่อใช้ลดความโกรธและป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว
2. สามารถควบคุมความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบและความกังวลได้ การนับในใจจะช่วยหันเหความสนใจต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นได้

อุปกรณ์ เบาะรองพื้น

สถานที่ ห้องเรียน

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>โยคะ</p> <p>ท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามแบบของโยคะและมีการสอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมกายและจิตร่วมกัน การฝึกทำโยคะจะเป็นการฝึกประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว ลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น ท่าที่ใช้สำหรับการฝึกโยคะมีมากมาย</p>	<p>ชั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูบอกถึงวิธีการหายใจเพื่อกำหนดลมหายใจและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่าต่างๆ ในแต่ละท่า 2. นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความพร้อม <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายและสาธิตการฝึกท่าโยคะท่าคันทันไถ่ครั้งตัว ท่าจระเข้ ท่าหัวจรดเข่า โดยครูเป็นผู้สาธิตและให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตให้เพื่อนดูอีกครั้ง</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (25 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มช่วยกันฝึกโยคะท่าคันทันไถ่ครั้งตัว ท่าจระเข้ ท่าหัวจรดเข่า ในแต่ละท่าครูช่วยให้คำแนะนำในการฝึก โดยในแต่ละท่ามีขั้นตอนการฝึกดังนี้</p> <p>ท่าคันทันไถ่ครั้งตัว</p> <p>ท่าเตรียม นอนหงายโดยรวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว คอว่าฝ่ามือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หายใจเข้า ยกขา 2 ข้างพร้อมกัน สูงประมาณ 30 องศา ค้างไว้ ยกถึง 60 องศา ค้างไว้ 2. หายใจออก วางเท้าลง 	<p>การฝึกลมหายใจ</p> <p>การนับในใจ</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p><u>ท่าจระเข้</u> ท่าเตรียม นอนคว่ำ ขาทั้งสองกางออก เล็กน้อย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หายใจเข้า ยกปลายเท้าขึ้น รวบแขน มือ โอบไหล่หรือจับต้นแขน ยกแขนขึ้น เหยงหน้าขึ้น 2. หายใจออก วางปลายเท้าลง รวบแขน มือ โอบไหล่หรือจับต้นแขน วางหน้าลงพักบนมือ <p><u>ท่าหัวจรดเข่า</u> ท่าเตรียม ทำนั่งรวบขาชิด ตั้งหลังตรง มือ วางข้างสะโพก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หายใจเข้า ยกมือทั้ง 2 ขึ้น พับเข่าข้าง หนึ่ง นำฝ่าเท้าไปวางชิดต้นขา ดึงส้นเท้าชิดสุดลำตัว 2. หายใจออก ลดทรวงอก แล้วค่อยลดศีรษะ ลง หน้าผากจรดขา ค่อยๆ เหยียดหลัง ลดตัวลง เอามือแตะหรือจับที่ปลายเท้า 3. ทำสลับข้าง <p>ขั้นนำไปใช้ (10 นาที) ให้นักเรียนฝึกเทคนิคการกำหนดลมหายใจเพื่อทำให้เกิดสมาธิ นับลมหายใจเข้า-ออก 15 ครั้ง หลังจากนั้นให้ฝึกโยคะในแต่ละท่าไปพร้อมๆ กัน</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที) ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกโยคะในแต่ละท่า</p>	<p>การฝึกลมหายใจ การนับในใจ</p>

สัปดาห์ที่ 9 ฝึกเทคนิคต่างๆ และการแสดงบทบาทสมมุติในการแข่งขันกีฬา

สาระสำคัญ

การแสดงบทบาทสมมุติเป็นตัวอย่างและเป็นการฝึกการใช้ทักษะการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและฝึกแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม การให้สถานการณ์เพื่อให้นักเรียนฝึกคิดก่อนว่า เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นแล้วจะทำอย่างไร และการประยุกต์ใช้จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนและสถานการณ์ทางการกีฬาต่างๆ การใช้เทคนิคต่างๆ เหล่านี้จะเป็นการฝึกให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการสังเกตและฝึกกระทำ เช่น เมื่อมีความโกรธจะควบคุมความโกรธอย่างไร และจะพูดเพื่อแสดงความรู้สึกให้ผู้อื่นรู้ว่าโกรธอย่างไร เกิดเป็นการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เป็นขั้นตอนในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยใช้การฝึกบทบาทสมมุติ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่นักเรียนยกขึ้นมาและสามารถแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 1 เกมจุ่นจอมยวน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปประยุกต์ใช้
2. เพื่อฝึกทักษะการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว
3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ต่างๆ

อุปกรณ์ นกหวีด

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>เกมจุ่นจอมยวน</p> <p>เป็นการฝึกการควบคุมอารมณ์ การสร้างแนวคิดเชิงบวก การทบทวนข้อดี ข้อเสียของตนเอง และฝึกการสำรวจการเปลี่ยนแปลงอารมณ์</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <p>ครูพูดถึงการฝึกโยคะในท่าต่างๆ จากชั่วโมงที่แล้ว และพูดถึงความสำคัญ ความสนุกสนานของการแสดงบทบาทสมมุติ หลังจากนั้นให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายถึงสาเหตุการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานการณ์การแข่งขันกีฬาและวิธีฝึกการใช้ทักษะในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและแก้ปัญหาได้อย่าง</p>	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>ของตนเองและของผู้อื่น</p>	<p>เหมาะสม หลังจากนั้นครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกมจุ่นจอมยวน</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมจุ่นจอมยวนโดยมีวิธีการเล่นดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้อาสาสมัคร 1 คน ออกมาเล่นเป็น “เจ้าจุ่น” 2. ผู้ที่เป็น “เจ้าจุ่น” จะต้องเดินไปรอบวงและเลือกเพื่อนคนใด คนหนึ่งเพื่อแสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นดู โดยมีกติกาว่า ห้ามแตะถูกตัวเพื่อนคนนั้น โดยต้องพยายามแสดงให้เพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาให้ได้ หากเพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาได้แสดงว่าแพ้ และต้องออกมาแสดงเป็น “เจ้าจุ่น” แทน และทำให้เพื่อนคนอื่นยิ้มออกมาให้ได้ต่อไป <p>ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ร่วมกันคิดตัวอย่างและแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ทางการกีฬา โดยให้นักเรียนช่วยกันฝึกคิดและแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการแก้ปัญหาของตนเองเมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นแล้วจะทำอย่างไร โดยการประยุกต์ใช้จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนและสถานการณ์ทางการกีฬาต่างๆ</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกม ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกมและวิธีการแก้ปัญหาของตนเองเมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น</p>	<p>การแสดง บทบาทสมมติ</p>

กิจกรรมที่ 2 บาสเกตบอล เรื่อง การเล่นทีม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการการเล่นเป็นทีมในขณะที่เป็นผู้เล่นฝ่ายรุกและฝ่ายรับได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นเป็นทีมในขณะที่เป็นผู้เล่นฝ่ายรุกและฝ่ายรับได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ต่างๆ

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกบาสเกตบอล

สถานที่ สนามบาสเกตบอล

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>การเล่นทีม</p> <p>การเล่นทีม คือ การเล่นเป็นฝ่ายรุก การเล่นเป็นฝ่ายรุก หมายถึง ฝ่ายที่เป็นผู้ครอบครองบอลไม่ว่าจะอยู่ในตำแหน่งใด บริเวณใดของสนามถือว่าเป็นฝ่ายรุกทั้งสิ้น สำหรับรูปแบบของการรุกมีหลายวิธีด้วยกัน ซึ่งล้วนแต่เพื่อนำลูกไปโยนลงห่วงประตูด้านฝ่ายตรงกันข้าม โดยทั่วไปแล้วจะแบ่งหน้าที่ ตำแหน่งการเล่นทั้ง 5 คน</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูพูดถึงประโยชน์ของการแสดงบทบาทสมมติ 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน ส้ารวจความพร้อมของนักเรียนในเรื่องการแต่งกาย หลังจากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตตำแหน่งต่างๆ ในการรุกแบบแบ่งพื้นที่หรือการตั้งโซนแบบ 2-3 จากแผ่นป้ายรูปภาพที่นำมา และให้ตัวแทนนักเรียนออกมาช่วยสาธิต โดยครูอธิบายให้นักเรียนฝ่ายรุกพยายามเข้าไปบริเวณใต้แป้นที่ละคนและฝ่ายรับมีหน้าที่รับผิดชอบในการป้องกันตรงบริเวณนั้น 2. ครูอธิบายและสาธิตการทำผิดระเบียบและการทำฟาล์วในการแข่งขัน และให้นักเรียนทำสัญลักษณ์ในการฟาล์วตาม <p>ขั้นปฏิบัติ (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งกลุ่มนักเรียนร่วมกันฝึกการรุกแบบตั้งโซน โดยแบ่งครึ่งสนามในการฝึกปฏิบัติร่วมกันทั้ง 2 ข้าง ครูคอยแก้ไขนักเรียนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง และสอดแทรกคุณธรรมในเรื่องความมีระเบียบวินัย 	<p>การแสดง บทบาทสมมติ</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>2. ให้นักเรียนแข่งขันในการเล่นทีม โดยแบ่งเป็น 2 ทีม ทีมละ 6 คน ใช้เวลาแข่งขันคู่ละ 10 นาที หากเสมอกันในเวลาให้ยิงลูกโทษทีมละ 1 คน จนกว่าจะหาผู้ชนะได้ ทีมที่ได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะและกลุ่มที่ตั้งใจฝึกปฏิบัติ โดยสอดแทรกในเรื่องคุณธรรมในด้าน ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจ นักกีฬา</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม แสดงบทบาทสมมติโดยประยุกต์เหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนและสถานการณ์ทางการกีฬาต่างๆ มาเล่าให้เพื่อนฟัง พร้อมกับช่วยกันคิดเทคนิคต่างๆ ที่เป็นการฝึกให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการสังเกตและฝึกกระทำ เช่น เมื่อมีความโกรธควรจะควบคุมความโกรธอย่างไร และจะพูดเพื่อแสดงความรู้สึกให้ผู้อื่นรู้ว่าโกรธอย่างไร ซึ่งเป็นการเกิดการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูสรุปการรุกแบบตั้งโชน ข้อดี ข้อเสีย และชี้ให้เห็นว่าหัวใจสำคัญของทีมจะประสบผลสำเร็จได้นั้น การรุกรับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้นในทีมต้องมีความสามัคคีกันและผู้เล่นทุกคนต้องเข้าใจในหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง รวมทั้งพูดถึงวิธีฝึกการใช้ทักษะในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>การแสดง บทบาทสมมติ</p>

กิจกรรมที่ 3 บาสเกตบอล เรื่อง การรุกและรับในการเล่นทีม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการการเล่นเป็นทีมในขณะที่เป็นผู้เล่นฝ่ายรุกและฝ่ายรับได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นเป็นทีมในขณะที่เป็นผู้เล่นฝ่ายรุกและฝ่ายรับได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ต่างๆ

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกบาสเกตบอล

สถานที่ สนามบาสเกตบอล

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>การรุกและรับในการเล่นทีม</p> <p>การเล่นเป็นทีมเป็นการที่นักเรียนจะต้องนำเอาทักษะทั้งหมดที่ได้ฝึกมาใช้ การเล่นเป็นทีมเมื่อฝ่ายใดได้ลูกถือว่าเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายตรงข้ามเรียกว่าฝ่ายรับ</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูพูดถึงประโยชน์ของการฝึกเทคนิคการพุดกับตนเองในทางที่ดี และทบทวนการฝึกเทคนิคการพุดกับตนเองในทางที่ดี 2. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน ครูสำรวจความพร้อมในเรื่อง การแต่งกาย การขาดเรียน หลังจากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติกายบริหาร <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายวิธีการรุกเร็ว โดยให้ตัวแทนนักเรียนออกมาช่วยสาธิตร่วมกับผู้วิจัย จากพื้นที่ได้แบ่ง กลางสนาม และหน้าแป้นบาสเกตบอลฝั่งตรงข้าม</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มฝึกการเล่นทีมแบบการรุกเร็ว โดยฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรับ ใช้ครึ่งสนาม วิธีการเล่นใช้กติกาเหมือนการแข่งขันบาสเกตบอลทั่วไป หากทีมใดยิงประตูได้ทีมนั้นก็ได้เริ่มต้นส่งเข้าเล่นใหม่อีก 2. ให้นักเรียนแข่งขันในการเล่นทีม โดยแบ่งเป็น 2 ทีม ทีมละ 6 คน ใช้เวลาแข่งขันคู่ละ 10 นาที หากเสมอ 	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>กันในเวลาให้ยิงลูกโทษทีละ 1 คน จนกว่าจะหาผู้ชนะ ได้ ทีมที่ได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะ</p> <p>3. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ และกลุ่มที่ ตั้งใจฝึกปฏิบัติโดยสอดแทรกในเรื่องคุณธรรมในด้าน ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม แสดงบทบาท สมมุติโดยประยุกต์เหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนและ สถานการณ์ทางการกีฬาต่างๆ มาเล่าให้เพื่อนฟัง พร้อม กับช่วยกันคิดเทคนิคต่างๆ ที่เป็นการฝึกให้นักเรียนมี ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดย การสังเกตและฝึกกระทำ เช่น เมื่อมีความโกรธควรจะ ควบคุมความโกรธอย่างไร หรือควรจะใช้เทคนิคแบบใดใน การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นการเกิดการ เรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ของการรู้เร็ว ตามที่ได้เรียนมา ซึ่งนักเรียนสามารถนำไปใช้ในการเล่น กีฬาบาสเกตบอลเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยครู สอดแทรกเกี่ยวกับกติกาการแข่งขันให้นักเรียนได้ทราบ หลังจากนั้นได้ให้นักเรียนอภิปราย ชักถาม</p>	<p>การแสดง บทบาทสมมุติ</p>

สัปดาห์ที่ 10 ฝึกเทคนิคต่างๆ และการแสดงบทบาทสมมุติในการแข่งขันกีฬา

สาระสำคัญ

การแสดงบทบาทสมมุติเป็นตัวอย่างและเป็นการฝึกการใช้ทักษะการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและฝึกแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม การให้สถานการณ์เพื่อให้นักเรียนฝึกคิดก่อนว่า เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นแล้วจะทำอย่างไร และการประยุกต์ใช้จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนและสถานการณ์ทางการกีฬาต่างๆ การใช้เทคนิคต่างๆ เหล่านี้จะเป็นการฝึกให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการสังเกตและฝึกกระทำ เช่น เมื่อมีความโกรธจะควบคุมความโกรธอย่างไร และจะพูดเพื่อแสดงความรู้สึกให้ผู้อื่นรู้ว่าโกรธอย่างไร เกิดเป็นการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เป็นขั้นตอนในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยใช้การฝึกบทบาทสมมุติ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่นักเรียนยกขึ้นมาและสามารถแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 1 เกมกระรอกกับโพรง

วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กได้ฝึกสมาธิ
2. เพื่อให้เด็กได้รู้จักกันมากขึ้น
3. ให้เด็กได้รับความสนุกสนาน

อุปกรณ์ นกหวีด

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>เกมกระรอกกับโพรง</p> <p>เป็นการการพัฒนาทักษะด้านการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือ หู และตา ฝึกกระตุ้นให้นักเรียนมีการตัดสินใจที่ถูกต้องแม่นยำรวดเร็วขึ้น ให้นักเรียนสนุก</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนถึงการฝึกเทคนิคการหยุดความคิด การตั้งเป้าหมายและทบทวนการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี 2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยเน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ 	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>สนามผลิตเพลินในการทำกิจกรรมทั้งยังเป็น การฝึกให้นักเรียนมีสมาธิเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานของการที่นักเรียนจะมีพัฒนาการในเรื่องการทำงาน ในชีวิตประจำวัน การช่วยเหลือตัวเอง และการที่จะปรับตัวอยู่กับคนอื่น และเรียนรู้การเล่นอย่างมีกติกา มีความสุข สนุกในการทำกิจกรรม</p>	<p>ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายท่าทางในการวิ่งที่ถูกต้อง ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงท่าทางการวิ่งที่ถูกต้อง ครูอธิบายและให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเล่นเกมกระรอกกับโพรงให้เพื่อนๆ ดู <p>ชั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมกระรอกกับโพรง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้เด็กยืนเป็นวงกลม ครูอธิบายกติกาให้เด็กเข้าใจว่า ถ้าผู้นำเกมเอ่ยถึงจำนวนกระรอกและโพรงว่ามีจำนวนเท่าไรให้เด็กรวมกลุ่มให้ได้ตามจำนวนนั้น เช่น “กระรอก 3 โพรง 4 “ เด็กจะต้องจับมือกัน 4 คน เป็นวงกลมเพื่อเป็นโพรง และมีเพื่อนอีก 3 คนอยู่ในวงเพื่อเป็นกระรอก ครูสั่งคำสั่ง กระรอกกับโพรง เพื่อให้กลุ่มเปลี่ยนไปเรื่อยๆ <p>ชั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย และให้นักเรียนวิ่งแข่งในระยะ 30 เมตร โดยกำหนดให้วิ่งที่ละกลุ่ม สำหรับกลุ่มที่ยังไม่ได้วิ่งให้สังเกตการวิ่งเพื่อน ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงการวิ่งของเพื่อนที่เข้าเส้นชัยได้อันดับต้นๆ ให้นักเรียนสมมุติเหตุการณ์จากการเล่นเกมกระรอกกับโพรงแล้วเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมขึ้น โดยให้นักเรียนใช้เทคนิคการหยุดความคิดมา <p>ชั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงวิธีการวิ่งที่ถูกต้อง และประโยชน์ของการฝึกเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม</p>	<p>การแสดง บทบาทสมมุติ</p>

กิจกรรมที่ 2 ฟุตบอล เรื่อง การฝึกการเลี้ยงบอลอ้อมหลัก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกหลักการและวิธีการเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักในแบบต่างๆได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักในแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนการเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักในแบบต่างๆได้

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกฟุตบอล กรวย

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>การฝึกการเลี้ยงบอลอ้อมหลัก</p> <p>การเลี้ยงลูกบอลเป็นอีกทักษะหนึ่งที่จะต้องฝึกหัดอย่างถูกต้องวิธี เพื่อที่จะนำไปสู่การฝึกทักษะอื่นต่อไป</p> <p>เพราะในการเล่นฟุตบอลนั้นในเกมหนึ่งๆนั้นจะต้องใช้ทักษะการเลี้ยงลูกบอลอยู่แทบตลอดเวลาเมื่อมีลูกบอลอยู่ในการครอบครองไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงเพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้หรือเลี้ยงส่งต่อให้เพื่อนร่วมทีม จึงจำเป็นจะต้องฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลให้คล่องแคล่วว่องไว</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนถึงการฝึกเทคนิคการคิดไปข้างหน้า การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมายและทบทวนการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี 2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยเน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูสนทนากับนักเรียนในเรื่องแบบฝึกทักษะ การเลี้ยงบอลอ้อมหลักที่นักเรียนเคยปฏิบัติและประโยชน์ของการเลี้ยงบอลอ้อมหลัก 2. ครูอธิบายและสาธิตการเลี้ยงลูกฟุตบอล หลังจากนั้นครูให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตการเลี้ยงลูกฟุตบอลให้เพื่อนดู <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักไปข้างหน้าแล้วไปวนที่กรวยยางแล้วเตะบอลส่งคืนให้คนต่อไป โดยครูคอยให้คำชี้แนะกับนักเรียน ถ้านักเรียนคนใดยังไม่ค่อยได้ก็ให้นักเรียนคนนั้นฝึกปฏิบัติบ่อยๆ 	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ร่วมกันแข่งขันเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก โดยเลี้ยงลูกฟุตบอลไปข้างหน้าแล้วให้ไปอ้อมหลักที่วางอยู่ด้านหน้า หลังจากนั้นให้หยุดบอลไว้ก่อนแล้วค่อยส่งให้เพื่อนเมื่อส่งเสร็จให้ไปต่อท้ายแถว</p> <p>ฝ่ายใดผู้เล่นหมดก่อนเป็นฝ่ายชนะ</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนช่วยกันคิดและแสดงบทบาทสมมุติโดยประยุกต์เหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนและสถานการณ์ทางการกีฬาต่างๆ มาเล่าให้เพื่อนฟัง รวมทั้งช่วยกันคิดเทคนิคต่างๆ ที่เป็นการฝึกให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง พร้อมทั้งให้นักเรียนฝึกเทคนิคต่างๆ ไปพร้อมๆ กันด้วย</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะและกลุ่มที่ตั้งใจฝึกปฏิบัติโดยสอดแทรกในเรื่องคุณธรรมในด้าน ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจนักกีฬา 2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของการฝึกการเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก ซึ่งนักเรียนสามารถนำทักษะการเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักไปใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยครูสอดแทรกเกี่ยวกับกติกาการแข่งขันให้นักเรียนได้ทราบ หลังจากนั้นได้ให้นักเรียนอภิปราย ชักถาม 	<p>การแสดง บทบาทสมมุติ</p>

กิจกรรมที่ 3 ฟุตบอล เรื่อง การเตะและหยุดลูกบอลในแบบต่างๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกหลักการและวิธีการเตะและหยุดลูกบอลในแบบต่างๆได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเตะและหยุดลูกบอลในแบบต่างๆได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนการเตะและหยุดลูกบอลในแบบต่างๆได้

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกบอล

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>การเตะและหยุด ลูกบอลในแบบต่างๆ</p> <p>การเตะและหยุด ลูกบอลเป็นทักษะ พื้นฐานที่ผู้เล่นฟุตบอล ทุกคนจะต้องใช้บ่อย ที่สุด เพราะในการเล่น แต่ละเกมนั้นจะต้องใช้ การเตะและหยุดหยุด ลูกบอลตลอดการเล่น เพื่อที่จะนำไปสู่ทักษะ การยิงประตูต่อไป ดังนั้นผู้เล่นกีฬา ฟุตบอลทุกคนจะต้อง ฝึกทักษะการเตะและ หยุดลูกบอลในแบบ ต่างๆ ให้มากเพื่อจะ นำไปสู่ทักษะที่สูงขึ้น ต่อไป</p>	<p>ชั้นนำ (10 นาที)</p> <p>1. ครูทบทวนถึงการฝึกเทคนิคเทคนิคการหายใจ การ นับในใจ การคิดไปข้างหน้า การหยุดความคิด การ ตั้งเป้าหมายและ ทบทวนการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเอง ในทางที่ดี</p> <p>2. ครูแจ้งจุดประสงค์ที่จะเรียนในชั่วโมงเรียนนี้ เสร็จ แล้วให้นักเรียนที่ได้รับมอบหมายออกมาเป็นผู้นำในการ บริหารร่างกายทุกส่วนโดยเน้นทุกส่วนของร่างกาย</p> <p>ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายทักษะการเตะและหยุดลูกบอลในแบบ ต่างๆ ให้นักเรียนฟัง พร้อมกับให้นักเรียนออกมาสาธิต การเตะและหยุดลูกบอลในแบบต่างๆ ให้เพื่อนดู</p> <p>ชั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>ครูให้นักเรียนแยกเป็นกลุ่มแล้วฝึกปฏิบัติการเตะและ หยุดลูกบอลในแบบต่างๆ ตามที่ได้ศึกษา ครูเดินดู นักเรียนแต่ละกลุ่มถ้านักเรียนปฏิบัติไม่ได้ ครูช่วยแก้ไข ให้คำแนะนำและคอยให้กำลังใจ</p> <p>ชั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>1. ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียนเล่นเกม “ลิงชิงบอล” โดยนำ ทักษะที่ได้ฝึกมาใช้ในการเล่นเกม</p> <p>2. ให้นักเรียนช่วยกันคิดและแสดงบทบาทสมมุติโดย ประยุกต์เหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกม</p>	<p>การแสดง บทบาทสมมุติ</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>“ลิงชิงบอล ” กับนักเรียนมาแล้วให้เพื่อนฟัง พร้อมทั้งช่วยกันคิดเทคนิคต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง โดยให้ผู้นำนักเรียนออกมา นำเพื่อนๆ ฝึกเทคนิคที่นักเรียนคิดในการนำมาแก้ไขหรือควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูสรุปถึงสาเหตุการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานการณ์ต่างๆ และวิธีฝึกการใช้ทักษะในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม 2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ของเล่นเกมลิงชิงบอล โดยครูสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมให้นักเรียนได้ทราบ หลังจากนั้นได้ให้นักเรียนอภิปรายซักถาม 	<p>การแสดง บทบาทสมมติ</p>

สัปดาห์ที่ 11 ฝึกเทคนิคต่างๆ และการแสดงบทบาทสมมุติในการแข่งขันกีฬา

สาระสำคัญ

การแสดงบทบาทสมมุติเป็นตัวอย่างและเป็นการฝึกการใช้ทักษะการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและฝึกแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม การให้สถานการณ์เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกคิดก่อนว่า เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นแล้วจะทำอย่างไร และการประยุกต์ใช้จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนและสถานการณ์ทางการกีฬาต่างๆ การใช้เทคนิคต่างๆ เหล่านี้จะเป็นการฝึกให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการสังเกตและฝึกกระทำ เช่น เมื่อมีความโกรธควรจะควบคุมความโกรธอย่างไร และจะพูดเพื่อแสดงความรู้สึกให้ผู้อื่นรู้ว่าโกรธอย่างไร เกิดเป็นการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เป็นขั้นตอนในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยใช้การฝึกบทบาทสมมุติ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่นักเรียนยกขึ้นมาและสามารถแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 1 เกมฝ่าด่านโยแมงมุม

วัตถุประสงค์

1. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. ฝึกทักษะทางสังคมในด้านการมีน้ำใจ ชื่นชม ปลอดภัย ให้กำลังใจผู้อื่น ให้เกียรติผู้อื่นและการช่วยเหลือกัน
3. ฝึกทักษะการแก้ไขความขัดแย้ง
4. ฝึกการจูงใจให้ทำประโยชน์ร่วมกัน

อุปกรณ์

สถานที่ โรงเรียนพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
เกมฝ่าด่านโยแมงมุม เป็นการฝึกให้ นักเรียนได้มีการทำงาน เป็นทีม มีการ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันใน	<p>ชั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนถึงเทคนิคการฝึกการหายใจ – การนับ ในใจ การคิดไปข้างหน้า การหยุดความคิด การ ตั้งเป้าหมายและ ทบทวนการฝึกเทคนิคการพูดกับ ตนเองในทางที่ดี 	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>ทีม รู้จักข้อดี ข้อเสีย ของการใช้ความรุนแรง</p>	<p>2. ครูพูดถึงวิธีการอบอุ่นร่างกายและบอกเหตุผลที่ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ประโยชน์จากการออกกำลังกาย หลังจากนั้นให้นักเรียน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นตุ๊กตาล้มลุกและเกม ฝ่าด่านโยแมงมุม โดยให้อาสาสมัครออกมาสาธิตให้ เพื่อนดู</p> <p>ชั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมตุ๊กตาล้มลุกโดยมีวิธีการเล่น ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ เลือก 1 คน เป็น ตุ๊กตาล้มลุก ส่วนที่เหลือเป็นคนผลัก 2. คนที่เป็นตุ๊กตาล้มลุกต้องหลับตา และต้อง ขึ้นตัวให้แข็งเมื่อเพื่อนผลัก ไว้ใจเพื่อนว่าจะรับและไม่ทำ ให้หกล้ม ทุกคนต้องเล่นเกมนี้ด้วยความระมัดระวังใน สวัสดิภาพของเพื่อน 3. เมื่อเห็นว่าเด็กเล่นได้ดีและปลอดภัยแล้ว เพิ่มความท้าทายให้ทำเป็นตุ๊กตาล้มลุกกลุ่ม โดยแบ่งผู้ เล่นเป็นกลุ่ม ๆ ละ 10 คน <p>กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมอุ่นเครื่องเพื่อให้ตุ๊กตา ล้มลุกเกิดความไว้วางใจในเพื่อน ก่อนที่จะเล่นกิจกรรม ฝ่าด่านโยแมงมุม ซึ่งต้องมีการยกหรืออุ้มให้พ้นพื้นข้าม ลอดไป</p> <p>ชั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แล้วจำลอง สถานการณ์ทางการกีฬาขึ้นมา 1 เหตุการณ์ พร้อมกับ ช่วยกันคิดเทคนิคต่างๆ ที่เป็นการฝึกให้นักเรียนมี ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง หลังจากนั้นให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมุติ โดยให้เพื่อนๆ ฝึกเทคนิคต่างๆ เหล่านั้นพร้อมกัน</p>	<p>การแสดง บทบาทสมมุติ</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูสรุปถึงสาเหตุการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานการณ์ต่างๆ และวิธีฝึกการใช้ทักษะในการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมพร้อมกับกล่าวชมเชยนักเรียนที่แสดงบทบาทสมมติได้ดี 2. ครูซักถามข้อสงสัยในการทำกิจกรรม ให้นักเรียนถามข้อสงสัย แสดงความคิดเห็นหรือข้อคำถามเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดช่วยกันปรับปรุงแก้ไขโดยการรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 	

กิจกรรมที่ 2 แร้บบอล เรื่อง การเล่นทีม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติหน้าที่ในการเล่นกีฬาแร้บบอลตามตำแหน่งผู้เล่นในทีมได้
2. นักเรียนมีความสุข สนุกสนานและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นได้

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกบอล ตะกร้า

สถานที่ สนามบาสเกตบอล

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>การเล่นทีม แร้บบอลเป็นกีฬาประเภททีม ผู้เล่นแต่ละคนมีตำแหน่งและหน้าที่แตกต่างกัน ได้แก่ ผู้ถือตะกร้า ผู้ป้องกันตะกร้า และผู้เล่นในทีม แต่ละทีมมีผู้เล่น 12 คน เป็นผู้เล่นในสนาม 5 คน และตัวสำรอง 5 คน</p> <p>การเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน การมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน</p>	<p>ชั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนถึงเทคนิคการฝึกการหายใจ – การนับในใจ การคิดไปข้างหน้า การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย และทบทวนการฝึกเทคนิคการพุดกับตนเองในทางที่ดี 2. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเรียง 1 จากนั้นอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งแตะพื้นขอบสนามบาสเกตบอลจำนวน 5 รอบ หลังจากนั้นแต่ละคนอบอุ่นร่างกายร่างกายตนเองตามทำการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ เช่น ท่าหมุนข้อเท้า แตะสลับ เป็นต้น <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนวิธีการเล่นแร้บบอลเป็นทีม แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่น 7 คน คือ ผู้ถือตะกร้า 1 คน ผู้ป้องกันตะกร้า 1 คน และผู้เล่นในทีม 5 คน โดยผู้ป้องกันตะกร้าสามารถเข้ามาเล่นในหรือนุกทำประตูให้กับทีมตัวเองได้ 2. ครูใช้ตารางแผนการรุก อธิบายกลวิธีในการเล่นแร้บบอล <p><u>แบบที่ 1</u> การเล่นแบบ 2:3 คือ การเล่นที่จัดให้ผู้เล่นของทีมอยู่แดนหน้า 2 คน แดนหลัง 3 คน ไม่จำเป็นต้องใช้ผู้เล่นแดนกลาง</p> <p><u>แบบที่ 2</u> การเล่นแบบ 3 : 2 คือ การเล่นที่จัดให้ผู้เล่นของทีมอยู่แดนหน้า 3 คน แดนหลัง 2 คน ไม่จำเป็นต้องใช้ผู้เล่นแดนกลาง</p>	

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p><u>แบบที่ 3</u> การเล่นเกมแบบ 3: 1 : 1 คือ การเล่นเกมที่จัดให้ผู้เล่นของทีมอยู่แดนหน้า 3 คน แดนกลาง 1 คน และแดนหลัง 1 คน</p> <p><u>แบบที่ 4</u> การเล่นเกมแบบ 2: 2 : 1 คือ การเล่นเกมที่จัดให้ผู้เล่นของทีมอยู่แดนหน้า 2 คน แดนกลาง 2 คน และแดนหลัง 1 คน</p> <p><u>แบบที่ 5</u> การเล่นเกมแบบ 2: 1 : 2 คือ การเล่นเกมที่จัดให้ผู้เล่นของทีมอยู่แดนหน้า 2 คน แดนกลาง 1 คน และแดนหลัง 2 คน</p> <p><u>แบบที่ 6</u> การเล่นเกมแบบตัวต่อตัว คือ การเล่นเกมที่กระจาย</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนแต่ละทีม เลือกกลวิธีการเล่น 1 แบบ และให้แต่ละทีมเตรียมอุปกรณ์การเล่น ได้แก่ ลูกบอล 1 ลูก ตะกร้า 2 อัน และกำหนดเลือกบริเวณการฝึกแข่งขันในสนาม ให้นักเรียนฝึกจับและรุกยิงประตู โดยให้นักเรียนเป็นผู้แบ่งหน้าที่กันเอง ให้นักเรียนทั้ง 2 ทีม ทำการแข่งขัน <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนช่วยกันสมมติเหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสมขึ้นมา 1 เหตุการณ์ ซึ่งเกิดขึ้นจากการแข่งขันแฮร์บอล พร้อมกับช่วยกันคิดเทคนิคต่างๆ ที่เป็นการฝึกให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง หลังจากนั้นให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติ โดยให้เพื่อนๆ ฝึกเทคนิคต่างๆ ไปพร้อมกัน</p>	<p>การแสดง บทบาทสมมติ</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนและครูช่วยกันสรุปกิจกรรม โดยให้นักเรียนคนช่วยกันรายงานผลการแข่งขัน เล่าปัญหาและอุปสรรคระหว่างการแข่งขัน ครูชื่นชมนักเรียนที่สามารถปฏิบัติเทคนิคต่างๆ ได้ดี จากนั้นเน้นเรื่องคุณธรรมจริยธรรม “การเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข เราต้องปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันเราต้องรู้แพ้ รู้ชนะยินดีกับเพื่อนที่ชนะ เพื่อนที่ชนะก็ไม่ดูถูกเพื่อนกลุ่มอื่น ทุกคนต้องมีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคีกันและช่วยเหลือกัน” 	

กิจกรรมที่ 3 แร่บอล เรื่อง การแข่งขันแร่บอล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ เข้าใจกลวิธีการรุก การป้องกัน ความร่วมมือในการเล่นกีฬา การแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม
2. เพื่อให้นักเรียนรู้ เข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติหน้าที่ในการเล่นกีฬาเป็นทีม
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบใน สถานการณ์กีฬาต่าง ๆ อย่างสนุกสนานตามความรับผิดชอบ

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกบอล ตะกร้า

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>การแข่งขันแร่บอล</p> <p>ในการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทต้องมีการฝึกซ้อม การทำงานประสานกันเป็นทีม รวมทั้งการเคารพกฎกติกา การแข่งขันแร่บอลก็เช่นเดียวกัน นักกีฬาในแต่ละทีมจะต้องมีการทำงานร่วมกัน การประสานงานซึ่งกันและกัน มีการแสดงน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อร่วมทีมและคู่แข่ง</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูทบทวนถึงเทคนิคการฝึกการหายใจ – การนับในใจ การคิดไปข้างหน้า การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมายและทบทวนการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี 2. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเรียง 1 จากนั้นอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งแตะพื้นขอบสนามบาสเกตบอลจำนวน 5 รอบ หลังจากนั้นแต่ละคนอบอุ่นร่างกายตนเองตามท่าการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ เช่น ท่าหมุนข้อเท้า ตะแล้ม เป็นต้น <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายทักษะและกติกาการเล่นแร่บอล รวมทั้งวิธีการเล่นแร่บอลเป็นทีมให้นักเรียนฟัง</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม ให้นักเรียนแต่ละทีมเลือกกลวิธีการเล่นทีมกีฬาแร่บอล 1 แบบ 2. ให้นักเรียนทั้ง 2 ทีม ทำการแข่งขันแร่บอล <p>ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูสร้างสถานการณ์ทางการกีฬาขึ้นมา แล้วให้นักเรียนช่วยกันแสดงบทบาทสมมุติ โดยให้นักเรียน 	<p>การแสดง บทบาทสมมุติ</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ร่วมกันฝึกคิดก่อนว่า เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นแล้วจะทำอย่างไร โดยการประยุกต์ใช้จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียนและสถานการณ์ทางการกีฬาต่างๆ เช่น เมื่อมีความโกรธควรจะควบคุมความโกรธอย่างไร และจะพูดเพื่อแสดงความรู้สึกให้ผู้อื่นรู้ว่าโกรธอย่างไร</p> <p>2. นักเรียนร่วมกันฝึกทักษะการหายใจ – การนับในใจ การคิดไปข้างหน้า การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมายและทบทวนการฝึกเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดีไปพร้อมๆ กัน</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงกติกาและวิธีการเล่นกีฬาแชร์บอล</p> <p>2. ครูเน้นในเรื่องของคุณธรรม จริยธรรมของการเล่นกีฬาและชมเชยนักเรียนในการฝึกการใช้ทักษะการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยเทคนิคต่างๆ เพื่อแสดงถึงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมโดยใช้การแสดงบทบาทสมมุติ</p> <p>3. นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเองโดยตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว</p>	<p>การแสดง บทบาทสมมุติ</p>

สัปดาห์ที่ 12 หยุดใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติการฝึกโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
2. เพื่อให้ผู้ช่วยผู้วิจัยบันทึกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน

กิจกรรมที่ 1 วอลเลย์บอล เรื่อง การฝึกทักษะรวม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมตนเองเมื่อปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดรูปแบบของการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกวอลเลย์บอล

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>การฝึกทักษะรวม</p> <p>ทักษะเป็นพื้นฐานของการเล่นกีฬาในแต่ละประเภททักษะที่ใช้ในการเล่นวอลเลย์บอลมีอยู่หลายอย่าง เช่น การอันเดอร์บอล การเซต การกระโดดตบ การสกัดกั้นและการเสิร์ฟ ถ้านักเรียนได้ศึกษาและตั้งใจฝึกฝนทักษะในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดีแล้ว ก็จะทำให้ นักเรียนประสบ</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <p>- ครูพูดถึงประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย หลังจากนั้นให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยให้นักเรียนแต่ละคนผลัดเปลี่ยนกันนำปฏิบัติกิจกรรมกายบริหาร</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายถึงวิธีการฝึกทักษะต่างๆ ในการเล่นลูกวอลเลย์บอลกับคู่พร้อมทั้งสาธิตการโต้ลูกวอลเลย์บอลกับคู่ให้นักเรียนดู โดยเลือกนักเรียนที่มีความสามารถมาเป็นคู่สาธิต 2. ครูอธิบายการฝึกให้นักเรียนเข้าใจ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกในครั้งแรกควรใช้ระยะใกล้ๆ เมื่อทำได้แล้วจึงค่อยๆ ถอยห่างออกไป 2. เมื่อเกิดความชำนาญแล้วควรฝึกโยกซ้าย-ขวาบ้าง 	<p>หยุดใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
ผลสำเร็จในการเล่น และการแข่งขันได้	<p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนฝึกการได้ลูกวอลเลย์บอลกับคู่ โดยนำทักษะการเล่นวอลเลย์บอลต่างๆ ที่เรียนมาแล้วนำมาใช้</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันโดยให้แต่ละกลุ่มแข่งขันได้ลูกวอลเลย์บอล ส่งต่อกันไปเรื่อยๆ กำหนดเวลา 3 นาที กลุ่มใดทำลูกตกพื้นน้อยที่สุด กลุ่มนั้นเป็นผู้ชนะ ให้นักเรียนเล่นเกมกิจกรรมฝ่าด่านโยแมงมุม <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูสุ่มนักเรียนออกมาแสดงวิธีการได้ลูกวอลเลย์บอลแล้วร่วมกันสรุปหลักการได้ลูกวอลเลย์บอล ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปผลการฝึกและการแข่งขัน ชมเชยคนที่ทำได้ดีและให้กำลังใจผู้ที่ต้องปรับปรุง 	

กิจกรรมที่ 2 วอลเลย์บอล เรื่อง ตำแหน่งต่างๆ ในการเล่นวอลเลย์บอล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นและบอกกติกาการเล่นวอลเลย์บอลได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอล การรับบอล การเซตบอล การตบบอล การสกัดกั้น ในการเล่นทีมได้ถูกต้อง

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกวอลเลย์บอล

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>ตำแหน่งในการเล่นวอลเลย์บอล</p> <p>การเล่นวอลเลย์บอล การเสิร์ฟเป็นวิธีการรุกวิธีหนึ่ง วิธีในการเสิร์ฟมีหลายวิธี การเสิร์ฟลูกบอลมือล่างถือเป็นทักษะพื้นฐานของการเสิร์ฟ โดยที่ผู้เสิร์ฟควรจะมีเท้าข้างใดข้างหนึ่งในการเสิร์ฟให้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติจริงในการเล่นและฝึกทักษะการเสิร์ฟที่สูงขึ้นต่อไป</p> <p>ตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอล เป็นลักษณะหน้าที่เฉพาะของผู้เล่นที่จะต้องรู้และนำเอาไปปฏิบัติ เพื่อที่จะได้</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน แบ่งกลุ่มโดยใช้เกม “ กระจกเข้าโพรง ” 2. จากนั้นให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเรียง 1 จากนั้นอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งและพื้นขอบสนามวอลเลย์บอล จำนวน 5 รอบ หลังจากนั้นแต่ละคนอบอุ่นร่างกายร่างกายตนเองตามท่าการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ เช่น ท่าหมุนข้อเท้า แต่สลับ เป็นต้น <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายถึงตำแหน่งผู้เล่นต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอล โดยให้นักเรียนดูจากแผนภาพประกอบ แล้วให้นักเรียนออกมาสาธิตการยืนในตำแหน่งต่าง ๆ ให้เพื่อนดู โดยครูคอยอธิบายแนะนำ และร่วมกันสนทนาถึงกติกาการเล่นวอลเลย์บอล โดยให้นักเรียนช่วยกันบอกและครูสรุปกติกาการเล่นวอลเลย์บอลที่ถูกต้องให้กับนักเรียน</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <p>แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ตามที่ได้จัดไว้แล้ว หลังจากนั้นให้นักเรียนฝึกการเล่นทีมและร่วมกันแข่งขันการเล่นทีม</p>	<p>หยุดใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
นำไปปฏิบัติจริงในการ เล่นและ แข่งขันต่อไป	<p>ชั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมวิ่งเก็บของ ครูอธิบายกติกาการเล่นและให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนร่วมเป็นกรรมการควบคุมการแข่งขัน</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทเรียน ในเรื่องตำแหน่งต่าง ๆ ในการเล่นวอลเลย์บอล และกติกาที่เกี่ยวข้องกับการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล หลังจากนั้นให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปราย ชักถาม ชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติได้ดี</p>	

กิจกรรมที่ 3 วอลเลย์บอล เรื่อง การเล่นทีม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะการเล่นวอลเลย์บอลมาใช้ได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอลตำแหน่งผู้เล่นได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติการหมุนตำแหน่งของตนเองเพื่อเสิร์ฟได้

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกวอลเลย์บอล

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>การเล่นทีม</p> <p>การเล่นทีมเป็นการนำเอาทักษะของวอลเลย์บอลทั้งหมดมาใช้จริงในการเล่น ผู้เล่นแต่ละคนต้องรู้จักตำแหน่งของตนเอง รวมทั้งการหมุนตำแหน่งเพื่อไปเสิร์ฟทั้งถ้าแต่ละคนรู้จักตำแหน่งการหมุนและการเล่นของตนเองแล้วก็จะทำให้การเล่นทีมดีขึ้น</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอน สัมภาษณ์ความพร้อมของนักเรียน 2. นักเรียนปฏิบัติกายบริหารโดยให้ผู้ที่ได้รับมอบหมาย 1 คน ออกมาเป็นผู้นำในการปฏิบัติ <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตรูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟและการยืนเพื่อการสกัดกันเมื่อเป็นฝ่ายรับในการเล่นทีมวอลเลย์บอลให้นักเรียนดู โดยให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิต 2. ครูอธิบายเกี่ยวกับหน้าที่และกติกาเกี่ยวกับการเล่นของผู้เล่นตำแหน่งตัวรับอิสระ ให้กับนักเรียนฟัง และให้นักเรียนนำไปฝึกซ้อมในการเล่นทีม <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน 2. ให้นักเรียนฝึกการเล่นทีมและการเป็นผู้ตัดสิน ให้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำหน้าที่ โดยทีมชนะให้เล่นต่อไปทีมแพ้ให้มาเป็นผู้ตัดสิน 3. เรียกนักเรียนรวมเมื่อฝึกปฏิบัติครบตามเวลาที่กำหนดไว้และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติให้เพื่อน ๆ ฟัง 	<p>หยุดใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>4. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนกลุ่มที่ชนะ และกลุ่มที่มีความตั้งใจฝึกโดยสอดแทรกในเรื่อง ความตั้งใจ และความมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ร่วมกันทำการแข่งขันโดยการเล่นทีม</p> <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับรูปแบบการยืนรับลูกเสิร์ฟและการยืนเพื่อการสกัดกั้น และการเล่นในตำแหน่งตัวรับอิสระ ที่ได้เรียนมาโดยนักเรียนร่วมกันอภิปราย ชักถาม</p>	

สัปดาห์ที่ 13 กระบวนการเก็บข้อมูล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อบันทึกพฤติกรรมในการฝึกโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
2. เพื่อให้ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง โดยตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว หลังเสร็จสิ้นการฝึกโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

กิจกรรมที่ 1 แบดมินตัน เรื่อง การจับไม้แบดตีลูกหน้ามือและหลังมือและการเคลื่อนที่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการจับไม้แบดตีลูกหน้ามือและหลังมือได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนที่รับตีลูกหน้ามือและหลังมือได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ นกหวีด แบดมินตัน

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>การจับไม้แบดตีลูกหน้ามือและหลังมือ การจับไม้ต้องพยายามจับไม้ให้คล่องเหมาะสมมือ มีมือคล่องแคล่วในการรักษาหน้าไม้ให้ตีลูกได้ทั้งหมด คือ หน้ามือและหลังมือ ในการจับไม้ที่ตีนั้นไม้แรกเกิดต้องตั้งฉากกับพื้นในลักษณะตะแคง จับที่ด้ามบริเวณที่มีผ้าหรือหนังพันให้สันมืออยู่ที่ระดับเดียวกับขอบ</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูพูดถึงประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของการเล่นกีฬาแบดมินตัน 2. ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน และให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 – 10 นาที <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตการการจับไม้แบดตีลูกหน้ามือและหลังมือ 2. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่รับตีลูกหน้ามือและหลังมือ <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนจับคู่และปฏิบัติตามขั้นตอนเกี่ยวกับทิศทางการเคลื่อนที่เบื้องต้น การจับไม้แรกเกิดแบบตีลูกหน้ามือและหลังมือ 	<p>หยุดใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>แรกเกิดตรงปลาย ด้ามสอดด้ามของไม้ อยู่ที่ง่ามมือพอดี การ จับไม้วิธีนี้จะทำให้ สามารถตีลูกขนไก่ได้ ทั้งหน้ามือและหลังมือ การตีลูกหน้ามือ เป็นการตีที่ทักษะ เบื้องต้นของการเล่น แบดมินตันเพราะการตี ลูกหน้ามือได้ดีจะ สามารถทำให้เล่นลูก ตบหรือลูกหยอดได้ดี การตีลูกหน้ามือนั้นมี การตีแบบธรรมดา การ ตบ การตีลูกล่าง และการหยอด</p>	<p>2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนการเคลื่อนที่รับตี ลูกหน้ามือและหลังมือ ขั้นนำไปใช้ (15 นาที) ครูให้นักเรียนแยกย้ายไปตามคู่มือปฏิบัติตามขั้นตอน การสอน ขั้นสรุป (5 นาที) ครูสรุปขั้นตอนทิศทางการเคลื่อนที่เบื้องต้น และ ขั้นตอนการไม้แบบตีลูกหน้ามือและหลังมือ ขั้นตอนการ เคลื่อนที่รับตีลูกหน้ามือและหลังมือ</p>	

กิจกรรมที่ 2 แบดมินตัน เรื่อง การเล่นประเภทเดี่ยว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนและกติกาการเล่นประเภทเดี่ยว
2. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนและกติกาการเล่นประเภทเดี่ยวได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ นกหวีด แบดมินตัน

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>การเล่นประเภทเดี่ยว</p> <p>การเล่นประเภทเดี่ยวแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ชายเดี่ยว หญิงเดี่ยว เกมการแข่งขันประเภทเดี่ยวนั้นเป็นการทดสอบสมรรถภาพของความสามารถของผู้เล่นต้องชำนาญและแม่นยำในการตีลูก การเล่นต้องอาศัยชั้นเชิง มีไหวพริบ ปฏิภาณดี รู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าพยายามทำการแก้ไขลูกให้ฝ่ายตนได้เปรียบต้องเตรียมพร้อมตัวเองอยู่เสมอ</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูกับนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับแบดมินตัน โดยครูสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมเกี่ยวกับการเล่นกีฬาแบดมินตัน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน หลังจากนั้นให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 – 10 นาที โดยให้อาสาสมัครออกมานำ <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายเกี่ยวกับกติกาการเล่นประเภทเดี่ยวและการปฏิบัติตามขั้นตอนของการเล่นประเภทเดี่ยว โดยครูและให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้ออกมาสาธิตวิธีการเล่นให้กับนักเรียนดู</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>ครูให้นักเรียนจับคู่กันโดยปฏิบัติตามขั้นตอนเกี่ยวกับการเล่นประเภทเดี่ยว และให้ปฏิบัติตามขั้นตอนเกี่ยวกับการกติกาการเล่นประเภทเดี่ยว</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนจับคู่แยกย้ายไปแข่งขันแบดมินตันประเภทเดี่ยวตามกติกาและขั้นตอนการสอน</p>	<p>หยุดใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอนเกี่ยวกับการเล่นประเภทเดี่ยว และกติกาการเล่นประเภทเดี่ยว 2. หลังจากนั้นครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติทักษะได้ดีเกี่ยวกับการเล่นในการแข่งขัน 	

กิจกรรมที่ 3 แบดมินตัน เรื่อง การเล่นประเภทคู่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนและกติกาการเล่นประเภทคู่
2. เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนและกติกาการเล่นประเภทคู่ได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ นกหวีด แบดมินตัน

สถานที่ สนาม

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา
<p>การเล่นประเภทคู่ เป็นเกมการเล่นที่เป็นคู่ มีฝ่ายละ 2 คน รวมเป็น 4 คน เกมการเล่นประเภทคู่นี้เป็นการเล่นที่รวดเร็ว ไม่ว่าจะหญิงคู่หรือชายคู่ หรือคู่ผสมจะต้องใช้ความว่องไว รวดเร็วในการตีลูกรับลูก มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันอยู่เสมอ การเล่นประเภทคู่ต้องรู้จักประสานงานกัน รับผิดชอบซึ่งกันและกัน มีมาตรฐานในการเล่นโต้เถียงกัน มีความเข้าใจและเชื่อมั่นในฝีมือคู่ของตน</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูพูดคุยกับนักเรียนในเรื่องของประวัติและการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน 2. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน หลังจากนั้นนักเรียนอบอุ่นร่างกายประมาณ 5 นาที <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการเล่นแบดมินตันประเภทคู่และผสม 2. ครูอธิบายเกี่ยวกับกติกาการเล่นแบดมินตันประเภทคู่และผสม <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูให้นักเรียนจับคู่ แล้วให้นักเรียนแยกย้ายไปฝึกปฏิบัติเป็นคู่ตามขั้นตอนเกี่ยวกับการเล่นประเภทคู่ 2. ครูให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนเกี่ยวกับกติกาการเล่นประเภทคู่ <p>ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนจับคู่แยกย้ายไปแข่งขันแบดมินตันประเภทคู่ตามกติกาและขั้นตอนการสอน</p>	<p>หยุดใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปและอธิบายขั้นตอนการเล่น รวมทั้งกติกาเกี่ยวกับการเล่นประเภทคู่และผสม หลังจากนั้นครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติทักษะได้ดีเกี่ยวกับการเล่นในการแข่งขัน</p>	

สัปดาห์ที่ 14 เก็บข้อมูล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อบันทึกพฤติกรรมในการฝึกโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
 2. เพื่อให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง โดยตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว
- หลังเสร็จสิ้นการฝึกโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

กิจกรรมที่ 1 เทเบิลเทนนิส เรื่อง ทักษะการจับไม้และการตีลูกเทเบิลเทนนิส

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำทักษะการจับไม้และการตีลูกเทเบิลเทนนิสไปใช้ประโยชน์ในการเล่นได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ นกหวีด เชือกฟาง ไม้และลูกเทเบิลเทนนิส

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>ทักษะการจับไม้และ การตีลูกเทเบิลเทนนิส</p> <p>ทักษะการจับไม้และ การตีลูกเทเบิลเทนนิส เป็นปัจจัยสำคัญอย่าง หนึ่งในการเล่นกีฬา เทเบิลเทนนิส ก่อนการ เล่นผู้เล่นจะต้องมีทักษะ ในการจับไม้และการตีลูก ในลักษณะต่างๆ เพราะผู้ เล่นจะเล่นได้ดีดีมาก น้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การมีทักษะต่างๆ เหล่านี้ที่ ถูกต้อง มีความถนัด มี ความชำนาญ สามารถ บังคับลูกให้ไปในทิศทาง ที่ต้องการได้ด้วย</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที)</p> <p>ครูสนทนากับ นักเรียนในเรื่องวิธีการฝึกซ้อมกีฬา เทเบิลเทนนิสว่ามีประโยชน์หรือไม่อย่างไร และควรจะ ฝึกซ้อมกี่วันใน 1 สัปดาห์</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายถึงวิธีการและทักษะการเล่น เทเบิลเทนนิสที่ถูกต้อง รวมถึงการจับไม้และการตีลูกเท เบิลเทนนิส โดยให้นักเรียนที่มีทักษะดีในการเล่น ออกมาสาธิตทักษะต่างๆ ของการเล่นเทเบิลเทนนิสที่ ถูกต้อง โดยครูสังเกตท่าทางในการปฏิบัติทักษะต่างๆ รวมถึงท่าทางการจับไม้ด้วย เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ อย่างถูกต้องแล้วในช่วงสาธิตครูก็คอยให้คำแนะนำและ ให้กำลังใจสำหรับนักเรียนที่ยังทำไม่ได้</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มฝึก ปฏิบัติการฝึกซ้อม ดังนี้ 	<p>หยุดใช้เทคนิค การปรับพฤติกรรม ทางปัญญา</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
<p>แม่นยำ ตลอดจนการรับ ลูกจากฝ่ายตรงข้ามก็จะ สามารถรับได้ในทุก ลักษณะที่ลูกมา ไม่ว่าจะลูก จะตกลงที่จุดใดของโต๊ะ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ลักษณะการกระดอนของลูกที่อยู่บนโต๊ะ 2. บริเวณที่ไม่กระทบลูก 3. ระยะการกระดอนของลูก 4. การเอียงหน้าไม้ในการตีลูก <p>2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มลองฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน โดยครูคอยช่วยเหลือ แนะนำ และปรับปรุงแก้ไข ชมเชยนักเรียนที่ปฏิบัติได้ดี</p> <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนเล่นเกมฝ่าด่านโยแมงมุม โดยมี วิธีการเล่น ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนจากกลุ่มเดิมจะเริ่มกิจกรรมที่ยาก ขึ้น นั่นคือ สมาชิกแต่ละกลุ่มจะต้องข้ามด่านโยแมงมุม จากปากหนึ่งไปสู่อีกปากหนึ่ง โดยจะต้องลอดผ่านช่อง โยแมงมุมให้ได้โดยที่ลำตัวหรืออวัยวะส่วนต่าง ๆ นั้นไม่ แตะกับโยของแมงมุม และช่องใดที่นักเรียนลอดแล้ว นักเรียนคนอื่น ๆ ในทีมเดียวกันจะลอดช่องนั้นไม่ได้ ต้อง เลือกไปลอดช่องอื่นแทน 2. แม้สมาชิกจำนวนหนึ่งข้ามพ้นไปแล้ว หาก สมาชิกที่เหลือคนใดคนหนึ่งลำตัวแตะโดนโยแมงมุม สมาชิกทั้งหมดต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ 3. การข้ามผ่านจะสมบูรณ์เมื่อนักเรียนทุกคน สามารถลอดผ่านช่องไปได้โดยตัวไม่แตะโดนโยแมงมุม <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปราย ชักถาม และสรุป การฝึกทักษะวิธีการฝึกซ้อมเทเบิลเทนนิสอีกครั้ง 2. ครูชมเชยกลุ่มที่สนใจปฏิบัติได้ดี และให้กำลังใจ กับกลุ่มที่ยังมีข้อบกพร่องต้องแก้ไข 	

กิจกรรมที่ 2 เทเบิลเทนนิส เรื่อง แบบฝึกทักษะเทเบิลเทนนิสต่างๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถปฏิบัติแบบฝึกทักษะเทเบิลเทนนิสต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำแบบฝึกทักษะการเล่นเทเบิลเทนนิสต่างๆ ไปใช้ในการเล่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

อุปกรณ์ นกหวีด ลูกและไม้เทเบิลเทนนิส

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>แบบฝึกทักษะเทเบิลเทนนิสต่างๆ</p> <p>การฝึกทักษะ ต่างๆในการเล่น เทเบิลเทนนิส มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นเทเบิลเทนนิส เพราะถ้าเรามีทักษะต่างๆ ที่ดีแล้วก็มีโอกาสที่จะเล่นลูกพลิกแพลงในลักษณะต่างๆ ก็สามารถทำได้ง่ายเพียงอาศัยการฝึกทักษะในการเล่น ให้มากขึ้น</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูสนทนากับ นักเรียนในเรื่องแบบฝึกทักษะต่างๆของกีฬาเทเบิลเทนนิสที่นักเรียนเคยเห็นและประโยชน์ของแบบฝึกทักษะ 2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยมีตัวแทนนักเรียนออกมานำกายบริหาร <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายถึง แบบฝึกทักษะเทเบิลเทนนิสต่างๆ ให้นักเรียนฟัง หลังจากนั้นให้ตัวแทนนักเรียนที่มีทักษะดีออกมาสาธิตแบบฝึกต่างๆ ให้ครูดู</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติแบบฝึกทักษะเทเบิลเทนนิส ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - แบบฝึกตีได้ลูกไปมา - แบบฝึกตีลูกลงตามจุดต่างๆ - แบบฝึกฟุตเวิร์ค - แบบฝึกการส่งลูก - แบบฝึกในการตีเปลี่ยนทิศทาง 2. นักเรียนแต่ละกลุ่มลองฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน โดยครูคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำและปรับปรุงแก้ไข 	<p>หยุดใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ชั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกจนเกิดความชำนาญ โดยครูให้คำแนะนำและแก้ไขนักเรียนที่มีข้อบกพร่องต้องแก้ไข แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยร่วมกันแข่งขัน เทเบิลเทนนิสโดยครูเป็นผู้คอยสังเกต ชี้แนะ ข้อผิดพลาด และแก้ไขแต่ละกลุ่ม <p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ชักถามและสรุปในเรื่องแบบฝึกทักษะเทเบิลเทนนิสอีกครั้ง ครูชมเชยกลุ่มที่ฝึกปฏิบัติได้ดี และให้กำลังใจกับกลุ่มที่ยังมีข้อบกพร่องต้องแก้ไข 	

กิจกรรมที่ 3 เทเบิลเทนนิส เรื่อง การแข่งขันเทเบิลเทนนิส ประเภทเดี่ยว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยวได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการเล่นเทเบิลเทนนิส ประเภทเดี่ยวไปใช้ในการเล่นหรือแข่งขันได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ นกหวีด แผ่นผังตำแหน่งการเล่น

สถานที่ โรงฝึกพลศึกษา

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
<p>การแข่งขันเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยว</p> <p>การแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิสประเภทเดี่ยวเป็นการเล่นฝ่ายละหนึ่งคนไม่ว่าจะเป็นชายกับชายหรือหญิงกับหญิงก็ได้ ก่อนจะเล่นต้องมี การตกลงกันว่า ฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายเสิร์ฟลูกเข้าเล่นก่อน การตกลงเป็นการตกลงด้วยวาจาหรือเสียงทายก็ได้ การเริ่มเล่นเริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายเสิร์ฟเป็นผู้เสิร์ฟลูกเข้าเล่นให้ถูกต้องตามกติกาของการเล่น</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนดูภาพหรือวีดิทัศน์การแข่งขันเทเบิลเทนนิสในกีฬาต่างๆ เช่น กีฬาเยาวชน กีฬาแห่งชาติ เป็นต้น</p> <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>ครูอธิบายตำแหน่งการเล่น เทเบิลเทนนิส ทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่จากแผ่นผังตำแหน่งการเล่น หลังจากนั้นให้ตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตการเล่นประเภทเดี่ยว และการเล่นประเภทคู่</p> <p>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการเล่นประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ตามที่ครูสาธิต หลังจากนั้นให้นักเรียนจับคู่ฝึกซ้อมการเล่นประเภทเดี่ยว 2. นักเรียนและครูร่วมกันสาธิตการบันทึก การนับคะแนนและการตัดสิน <p>ขั้นนำไปใช้ (15 นาที)</p> <p>- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแยกไปปฏิบัติการแข่งขันเทเบิลเทนนิส โดยครูเป็นผู้คอยสังเกต ชี้แนะ ช้อมผิดพลาดและแก้ไขแต่ละกลุ่ม</p>	<p>หยุดใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา</p>

เนื้อหา	กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	เทคนิคการปรับ พฤติกรรมทาง ปัญญา
	<p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ตัวแทนนักเรียนออกมาสรุปผลการแข่งขัน แล้วส่งแบบบันทึกผลการแข่งขัน 2. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปราย ชี้คำถาม และสรุปเกี่ยวกับกฎ กติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิสอีกครั้ง 3. ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเองโดยตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 	

ภาคผนวก ง

การพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

ภาคผนวก ง

การพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

1. ใบรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
2. ข้อมูลสำหรับประชากรกลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
(Patient / Participants Information Sheet)
3. หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับผู้ปกครอง และผู้อยู่ในปกครอง (Informed Consent Form)



บันทึกข้อความ

สารบรรณคณะครูสาคร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เลขที่รับแจ้ง 0876
วันที่ 3 ก.พ. 2555 1422 น.

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาวิจัยออนไลน์ กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147

ที่ จว 74/54 วันที่ 9 ธันวาคม 2554

เรื่อง มุ่งผลผ่านการพิจารณาวิจัยโครงการวิจัย

งานเลขานุการคณะกรรมการพิจารณา
การพิจารณา...
วันที่ 6 ก.พ. 2555
เลขที่รับ 0449

เรียน ทบมศึกษา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
 2. ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 3. ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 4. แบบสอบถาม

ตามที่ นางสาววารุณี วรศักดิ์เดษนิษฐ์ นิสิตระดับสุขศึกษา คณะครูสาคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 127.2/54 เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (DEVELOPMENT OF A MODEL FOR ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES BASED ON THE COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION APPROACH TO DECREASE AGGRESSIVE BEHAVIORS OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) เพื่อให้กรรมการผู้แทนมหาวิทยาลัยพิจารณาวิจัยโครงการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้แทนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาวิจัยโครงการวิจัยที่ 30 พฤศจิกายน 2554

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

Dr. Nantana Chaiyacharata
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เนันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์
กรรมการและเลขานุการ
คณะกรรมการพิจารณาวิจัยโครงการวิจัยออนไลน์
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียน ทบมศึกษา
เพื่อโปรด
 ทราบ
 ส่งเอกสาร
 พิจารณา - ๑๗๐๖๓๓๗๖๖๖
 ขอร้อง - ๑๗๐๖๓๓๗๖๖๖
ลงชื่อ น.๑๑๑๑
๑๑๑๑

ดำเนินการตามเสนอ
[Signature]
= 3 ก.พ. 2555



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 อุทยานรังสรรค์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 วิทยุสงฆ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@shula.ac.th

COA No. 166/2554

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 127.2/54 : การพัฒนาแผนการจัดการกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรม
ทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ผู้วิจัยหลัก : นางสาววราณี วรศักดิ์เสถียร
หน่วยงาน : คณะศึกษาศาสตร์ อุทยานรังสรรค์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 อุทยานรังสรรค์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) และมีมติให้ดำเนินการศึกษาริธีดังกล่าวได้

ลงนาม..... *[Signature]* *[Signature]*
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักมาประดิษฐ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทริ ชัยชนะวงศาโรจน์)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 30 พฤศจิกายน 2554 วันหมดอายุ : 29 พฤศจิกายน 2555

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อเสนอขอเริ่มกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมกับโครงการและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมกับโครงการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แผนการวิจัย



เงื่อนไข

- 1. ข้าราชการครูวิทยุสงฆ์ในเขตจังหวัดสงขลา หรือผู้เกี่ยวข้องอื่นใดที่ประสงค์จะขอเข้าร่วมโครงการวิจัยในคนของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
- 2. ภาคีวิจัยของโครงการวิจัยในคนฯ ควรส่งใบยินยอมจากผู้มีส่วนร่วมกับโครงการวิจัยในคนฯ และใบยินยอมจากผู้มีส่วนร่วมกับโครงการวิจัยในคนฯ
- 3. สัญญาวิจัยควรจัดทำเป็นภาษาไทย และโครงการวิจัยต้องเป็นประโยชน์
- 4. ข้อเสนอขอเริ่มกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมกับโครงการวิจัยในคนฯ ของผู้มีส่วนร่วมกับโครงการวิจัยในคนฯ และแผนการวิจัย
- 5. ภาคีวิจัยของโครงการวิจัยในคนฯ ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของโครงการวิจัยในคนฯ
- 6. ภาคีวิจัยของโครงการวิจัยในคนฯ ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของโครงการวิจัยในคนฯ
- 7. โครงการวิจัยในคนฯ 1 ปี ส่วนของโครงการวิจัยในคนฯ (ICM) 2) ของภาคีวิจัยต้องดำเนินการวิจัยตามใบ 30 วัน นับตั้งแต่วันที่โครงการวิจัยในคนฯ ได้รับ
โครงการวิจัยในคนฯ 1 ปี ส่วนของโครงการวิจัยในคนฯ (ICM) 2) ของภาคีวิจัยต้องดำเนินการวิจัยตามใบ 30 วัน นับตั้งแต่วันที่โครงการวิจัยในคนฯ ได้รับ

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

(Patient / Participants Information Sheet)

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับ พฤติกรรมทาง
ปัญญาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัย นางสาววารุณี วรรณดีเสนีย์

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
(ที่บ้าน) 360 หมู่ 8 ตำบลบางพระ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี 20110
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 038 – 311795 โทรศัพท์ที่บ้าน 038-298235
โทรศัพท์มือถือ 081- 488 - 9397 E-mail : warunee2@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการวิจัยที่ทดลองโดยศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผลการวิจัยนี้ทำให้ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งจะนำรูปแบบที่ได้ไปใช้ในการแก้ปัญหาหรือเพิ่มพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ให้กับนักเรียนต่อไป

3. วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

4. ลักษณะของประชากร เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี จำนวน 20 คน โดยที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน ให้ร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ระยะเส้นฐาน (A) เป็นระยะที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเส้นฐานของ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ทั้ง 2 กลุ่ม ระยะที่ 2 ระยะทดลอง (B) เป็นระยะของการปรับพฤติกรรมกับกลุ่มทดลอง และระยะที่ 3 ระยะติดตามผล (F) เป็นระยะการทดลองภายหลังการปรับพฤติกรรมแล้ว กลุ่มควบคุม 10 คน ให้ร่วม

กิจกรรมพลศึกษาตามปกติ เป็นเวลา 14 สัปดาห์ พร้อมกับให้ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ทั้ง 2 กลุ่ม
ตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น

เกณฑ์การคัดเลือกผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี
ที่ได้รับการเสนอชื่อเข้ากันอย่างน้อย 2 ครั้ง จากอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ประจำวิชา จำนวน
20 คน และประเมินด้วยการตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น ผู้ซึ่งมีส่วนร่วมใน
การวิจัย คือ นักเรียนที่ได้คะแนนการตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น ตั้งแต่
+ 2S.D. คือ 1.79 ขึ้นไป

2. ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องมีเวลาเรียนไม่ต่ำกว่า 80% ของภาคการศึกษาที่ผ่านมา

3. ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการเจ็บป่วยรุนแรง ที่เป็นอุปสรรค
ต่อการทดลอง โดยประเมินจากแบบสอบถามประวัติสุขภาพ

4. ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องไม่ได้เข้าร่วมโครงการวิจัยอื่นๆ ในระหว่างเข้าร่วมการ
ทดลอง

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมออกจากการวิจัย

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยต่อได้ เช่น เกิด
อาการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือมีอาการเจ็บป่วย เป็นต้น

2. ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ประสงค์จะสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

3. ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องมีเวลาเรียนอย่างน้อย 80% ของภาคเรียน

5. กระบวนการการวิจัยที่กระทำต่อกลุ่มประชากรตัวอย่างและผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
กระบวนการการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิด
การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งเป็นโปรแกรมที่พัฒนารูปแบบจากแนวคิดการจัดกิจกรรม
พลศึกษาและแนวคิด ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อ ใน
การวิจัยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึก กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ณ โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยนักเรียนต้องเข้าร่วม
กิจกรรมพลศึกษาหลังเลิกเรียน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.30 –
16.30 น. เป็นเวลา 14 สัปดาห์

6. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการทดลอง

การวิจัยนี้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาหลังเลิกเรียน โดยนักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรม 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 14 สัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 – 16.30 น.

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะพื้นฐาน (A) ระยะทดลอง (B) และระยะติดตามผล (F) ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะพื้นฐาน (A)

เป็นระยะที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในชั้นเรียน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ และให้นักเรียนทำแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่นทั้งนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทีละกลุ่ม ในสภาพการเรียนการสอนปกติก่อนการทดลองเพื่อศึกษา แนวโน้มพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง (B)

เป็นระยะที่ดำเนินการปรับพฤติกรรม ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการทดลองกับ นักเรียนกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาหลังเลิกเรียนในช่วงเวลา 15.30 – 16.30 น. ทุกวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมเวลา ระยะทดลอง 8 สัปดาห์ และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่น ที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุม จะฝึกกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกตามโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยสำรวจพฤติกรรมของ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระหว่างระยะทดลองมีการดำเนินการสังเกตและบันทึก การสังเกตพฤติกรรมกับนักเรียนทั้งสองกลุ่ม 8 สัปดาห์

ระยะที่ 3 ระยะติดตามผล (F)

หลังสิ้นสุดระยะทดลองแล้วจะเริ่มระยะติดตามผล โดยเริ่มเก็บข้อมูลติดต่อกัน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ซึ่งในระยะติดตามผลนี้จะมีสังเกตและบันทึกพฤติกรรมในชั้นเรียนของ นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม เพื่อติดตามความคงทนของโปรแกรม

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้จากการศึกษาในครั้งนี้ คือ

1. ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมของนักเรียน

2. เพื่อเป็นแนวทางในการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเพิ่มพฤติกรรมด้านอื่นๆ ให้กับนักเรียนในระดับอื่นๆ ต่อไป

3. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ผู้วิจัยศึกษาสามารถนำไปใช้ประโยชน์เผยแพร่ให้กับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

8. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดย **สมัครใจ** และสามารถ **ปฏิเสธ** ที่จะเข้าร่วมหรือ **ถอนตัว** จากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้นจะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาและผลต่อการเรียนในทางใดๆ ต่อตัวท่านทั้งสิ้น และเมื่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัยหรือหนังสือยินยอมของผู้ปกครอง

9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา โดยโทรศัพท์ที่ติดต่อที่เบอร์ 081-488-9397 E-mail: warunee2@hotmail.com และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

10. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็น **ความลับ** หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

11. ผู้วิจัยไม่มีค่าตอบแทน แต่จะจัดของว่างและเครื่องดื่มให้กับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้และทางผู้วิจัยมีความประสงค์ขออนุญาตรับผิดชอบในการอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ ตลอดจนเสร็จสิ้นการทดลอง

12. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 หรือ 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

**หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
สำหรับผู้ปกครอง และผู้อยู่ในปกครอง
(Informed Consent Form)**

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้เกี่ยวข้องกับ (โปรดระบุเป็น พ่อแม่ / ผู้ปกครอง / ผู้ดูแลของ (ชื่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย).....)

ขอแสดงความยินยอมให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง / ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทาง
ปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัย นางสาววารุณี วรรณดีเสณีย์

ที่อยู่ติดต่อ 360 หมู่ 8 ตำบล บางพระ อำเภอ ศรีราชา จังหวัด ชลบุรี 20110

โทรศัพท์ 081-488-9397

ข้าพเจ้าและ ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า **ได้รับทราบ** รายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการวิจัยในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติ หรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ฝึกโปรแกรม กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่ประกอบด้วยเทคนิคการพูดกับตนเองในทางที่ดี การหยุดความคิด การตั้งเป้าหมาย การคิดไปข้างหน้า การหายใจ-การนับในใจ ร่วมกับฝึกกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึก ณ โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาหลังเลิกเรียน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.30 – 16.30 น. เป็นเวลา 14 สัปดาห์ และภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตัวของนักเรียนต่อผู้อื่นจำนวน 58 ข้อ ซึ่งข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสาร ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย โดยตลอด และ **ได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว**

ข้าพเจ้าจึง**สมัครใจ**ให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุในเอกสาร ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้าร่วมในการวิจัย และผู้ที่อยู่ใน

ปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า สมัครงใจ เข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุในเอกสาร
ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้
ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแล **ถอนตัว**ออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ **โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล** ซึ่ง
การถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาและผลการเรียนในทางใดๆ ต่อผู้ที่
อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อ ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของ
ข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ผู้ที่
อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะ**เก็บรักษาเป็นความลับ** โดยนำเสนอข้อมูล
จากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัว ผู้ที่อยู่ใน
ปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า

**หากผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้
ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย** ข้าพเจ้า สามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการ
พิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4
อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์
0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองเข้าใจข้อความในข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้
มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือยินยอมโดยตลอดแล้ว ได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้า
พยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมใน
การวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาววารุณี วรศักดิ์เสนีย์)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

ลงชื่อ.....

(.....)

พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

- ชื่อ-สกุล : นางสาววารุณี วรรค์ดีเสนีย์
- เกิดวันที่ : 22 พฤษภาคม 2514
- สถานที่เกิด : จังหวัดชลบุรี
- ที่อยู่ปัจจุบัน : เลขที่ 360 หมู่ 8 ตำบล บางพระ อำเภอ ศรีราชา จังหวัด ชลบุรี
รหัสไปรษณีย์ 20110
- สถานที่ทำงาน : โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาธาตุ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
- ประวัติการศึกษา : สำเร็จการศึกษาหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
พลศึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2535
ในปี พ.ศ. 2536 ได้ศึกษาต่อ และสำเร็จการศึกษาหลักสูตรปริญญา
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา พ.ศ. 2537 และเข้าศึกษาต่อ
หลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพลศึกษา จาก
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2550