

ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา

ปริยานุช ตันวัฒนเสรี ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ และสุรณะ ดิงศักทีย
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 52 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง 26 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที ผลวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัย การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองส่งผลให้นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การจัดการเรียนรู้พลศึกษา; การกำกับตนเอง; ความฉลาดทางอารมณ์

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING SELF - REGULATION ON LEARNING ACHIEVEMENT AND EMOTIONAL QUOTIENT OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Priyanuch Tanwattnasere, Tanin Boonyalongkorn, and Suthana Tingsabhat

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The purposes of this research to study the effects of physical education learning management using self - regulation on learning achievement and emotional quotient of secondary school students. Methods: The subjects consisted of 52 high school students, divided into 2 groups with 26 students in the experimental group who received physical education learning management using self - regulation and 26 students in the control group who did not use physical education learning management using self - regulation. The research instruments were composed of the active learning lesson plan, containing 8 lesson plans with the physical education learning management using self - regulation, and emotional intelligence test. The data were they analyzed by mean, standard deviations and t – test. Results: The research findings were as follows: The mean scores of the learning achievement and emotional intelligence test of the experimental group students after learning were significantly higher than that before learning at a .05 level., The mean scores of the learning achievement and emotional intelligence test of the experimental group after learning were significantly higher than that of the control at a .05 level. The management of physical education learning using the self - regulation concept resulted in students significantly higher mean scores of academic achievement and emotional intelligence at the .05 level.

Keywords: physical education learning management, self-regulation, learning achievement
emotional quotient

บทนำ

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงมากมายในทุกด้านนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่คนทุกเพศทุกวัย ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บางคนสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ได้แต่ก็มีคนอีกมากที่ไม่สามารถปรับตนเองได้ทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวลและไม่สามารถใช้ความสามารถทางเชาว์ปัญญาที่มีอยู่ได้ไม่เต็มที่ และถ้าไม่รู้จักแนวทางการแก้ไข อาจนำไปสู่ความท้อแท้สิ้นหวัง และสุดท้ายอาจหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ดังนั้นจากสถานการณ์ปัจจุบันการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หรือพัฒนาให้บุคคลมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเยาวชนวัยรุ่น เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในการปรับตัว และการควบคุมอารมณ์เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย ในสถานการณ์และแนวโน้มของสังคมไทย (Office of the National Economic and Social Development Board, 2017 - 2021) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ปี พ.ศ. 2554 มีคะแนนเฉลี่ย 45.12 ซึ่งต่ำกว่าระดับปกติที่ 50 - 100 คะแนน (Department of Mental Health, 2015)

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อารมณ์จะเปลี่ยนแปลง หงุดหงิด เครียด โกรธ หรือกังวลง่าย วัยรุ่นที่ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีอาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด ซึ่งผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ความฉลาดทางอารมณ์จึงถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจในตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง และใช้อารมณ์ในทางที่เกิดประโยชน์ รวมทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ประกอบไปด้วย เก่ง ดี มีสุข เก่ง คือ ควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองได้ เห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบและเห็นประโยชน์ส่วนรวม ดี คือ รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ด้วย และมีสุข อีกทั้งมีความภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสงบทางจิตใจ อารมณ์มีอิทธิพลต่อความนึกคิด และพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งหากเราสามารถควบคุมและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ อารมณ์ก็จะเป็นสิ่งที่ให้คุณมากกว่าให้โทษ ซึ่งปัจจุบันมีข้อมูลประจักษ์ชัดเจนว่าเด็กที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีใช้เด็กที่มีความฉลาดทางปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวแต่เด็กจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วย (Office of the Education Council Secretariat, 2009; Department of Mental Health, 2017; Department of Mental Health, 2000; Goleman, 1995) การจัดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ วิชาพลศึกษาก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก อีกทั้งวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่แตกต่างจากวิชาอื่น คือ เป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนการสอน ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Pianchob, 2005) กล่าวว่า การพลศึกษา เป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเจริญงอกงามและการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ และไพรวลัย ตันลาพุฒ (Praiwan Tanlaput, 1987) กล่าวว่า พลศึกษามาจากคำว่า พล และศึกษา แปลว่า กำลัง ส่วน คำว่า ศึกษา แปลว่า เล่าเรียน พลศึกษา แปลตามรูปศัพท์ หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในการบำรุงร่างกายโดยออกกำลังกาย พลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อช่วยให้นักเรียนและพัฒนาในทุก ๆ ด้านตามหลักการ และปรัชญาการพลศึกษาและการกีฬา คือ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทักษะการกีฬา ด้านความรู้ความเข้าใจวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและการเล่นกีฬา ด้านคุณธรรมประจำตัวด้านการมีเจตคติ ที่ดีต่อการพลศึกษาและการกีฬา

เมื่อดูจากความหมายและหลักการของวิชาพลศึกษาแล้ว สอดคล้องกับธนวัฒน์ ช่วยบำรุง Thanawat Chuaibamrung, 2017) ได้ศึกษา ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับบอลเลย์บอลที่มีต่อความ

ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยแสดงว่า กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะวิชา พลศึกษาจะพัฒนาคนครบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้รู้จักคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ การอยู่และทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลอื่น ให้รู้จักหน้าที่ของตนรับผิดชอบหน้าที่ของตน และที่สำคัญที่สุด คือ การมีน้ำใจนักกีฬาดังที่ปรากฏในเพลงกราวกีฬา ของเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี เนื้อหาของเพลงก็จะกล่าวถึง คุณค่าของการกีฬาที่มีต่อสมรรถภาพทางร่างกายมีจิตใจที่เข้มแข็ง ใช้ไหวพริบสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ที่ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้โดยการรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การรู้อารมณ์ผู้อื่น และการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในวิชาพลศึกษา (Kanin Prayoonkiat, 2011)

นอกจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาจะส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การกำกับตนเองก็เป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการบริหารจัดการกับความคิด อารมณ์ของตนเอง ซึ่งความสามารถในการควบคุมและกำกับพฤติกรรมอื่น ๆ ของบุคคล จิรายุ เลิศเจริญวนิช (Jirayu Lertchareonwanich, 2013) อธิบายว่า การควบคุมตนเอง (Self - control) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนหรือยับยั้งอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาตามธรรมชาติของบุคคล การกำกับตนเอง (Self - regulation) จึงมีความสำคัญที่จะมาช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตทางการเรียน การกำกับตนเอง (Self - regulation) เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มีระบบขั้นตอนที่ชัดเจน อันประกอบด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจตนเอง และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยบุคคลจะใช้มาตรฐานภายในของตน จูงใจให้ตนเองกระทำพฤติกรรมและประเมินปฏิกิริยาการกระทำด้วยตนเอง และ Baumeister, & Vohs, (2004) ได้กล่าวถึง การกำกับตนเอง คือ สมรรถภาพที่หลากหลายซึ่งเกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง เช่น การรอคอยสิ่งที่ก่อให้เกิดความอึดใจหรือความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้น เพื่อรอคอยรางวัลในอนาคต ความสามารถในการยับยั้งการตอบสนองแบบอัตโนมัติต่อพฤติกรรมที่มีคุณค่าต่ำ เนื่องจากสมรรถภาพนี้สะท้อนถึงความสามารถในการคิดก่อนการกระทำจึงเรียกว่าการควบคุมทางปัญญา (Cognitive Control)

ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการกำกับตนเองนั้นมาประยุกต์ใช้เพื่อการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในครั้งนี้ จากการวิเคราะห์กระบวนการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้นำมาเป็นกระบวนการในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ประกอบด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย การหาแนวทางการแก้ปัญหา การพัฒนาทักษะพื้นฐาน การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม โดยนำมาเป็นขั้นตอนในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการกำกับตนเอง ควบคุมพฤติกรรมของตนเองที่จะเกิดขึ้น และการแสดงออกถึงอารมณ์ที่นักเรียนควรตระหนักรู้ตนเองอยู่ตลอดเวลา ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเองให้ครบทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การจัดการเรียนวิชาพลศึกษาส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์นั้น ประกอบไปด้วย แผนการจัดการเรียนวิชาพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเยาวชน จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยนั้นมีความสนใจที่จะศึกษา ผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

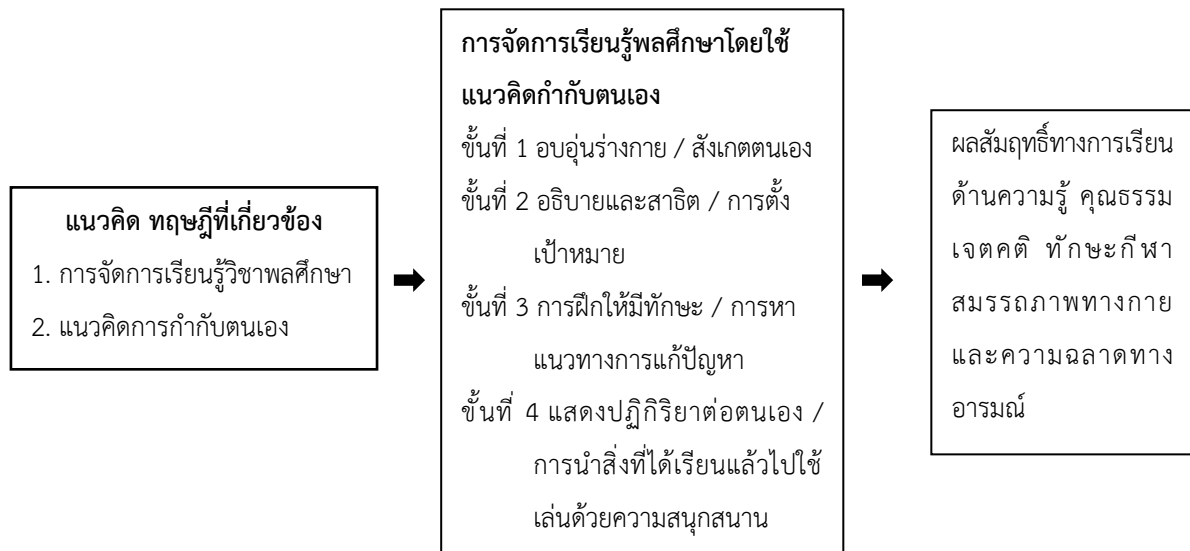
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา แนวคิดการกำกับตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์
2. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในงานวิจัยนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 เลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) และทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดห้องเรียนกลุ่มตัวอย่าง 2 ห้อง จำนวน 52 คน แบ่งเป็นห้องเรียนกลุ่มทดลองที่ 26 คน และห้องเรียนกลุ่มควบคุม 26 คน
3. กำหนดแบบแผนงานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาและความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วย 8 แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.90 – 0.95
2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97 2) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.92 3) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.96 4) แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.00 5) แบบทดสอบด้านสมรรถภาพทางกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.00 6) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.00

ขั้นตอนการทดลอง / เก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (18 - 22 มกราคม 2564)
2. ดำเนินการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง โดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง 8 แผน ดำเนินการตามแผน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 60 นาที กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ (25 มกราคม – 19 มีนาคม 2564)
3. ทำการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกันกับก่อนการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์โดยการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
1. ความรู้	26	10.19	1.72	15.19	1.85	-10.47	0.00*
2. คุณธรรม	26	14.15	1.82	17.34	1.38	-6.16	0.00*
3. เจตคติ	26	29.03	2.47	39.00	0.93	21.24	0.00*
4. ทักษะกีฬา							
4.1 ยิงประตู	26	6.50	0.64	8.23	0.71	13.23	0.00*
4.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	26	6.81	0.69	7.96	0.72	6.68	0.00*

ตารางที่ 1 (ต่อ)

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
5. สมรรถภาพทางกาย							
5.1 ค่าดัชนีมวลกาย	26	19.30	4.21	18.88	3.91	3.73	0.00*
5.2 ความอ่อนตัว	26	5.88	1.81	6.73	1.43	3.85	0.00*
5.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	26	14.38	3.39	20.62	4.03	9.58	0.00*
5.4 ความอดทนของกล้ามเนื้อ	26	22.46	4.45	30.46	3.61	14.79	0.00*
5.5 ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด	26	117.46	12.56	127.65	8.90	3.97	0.00*
6. ความฉลาดทางอารมณ์							
6.1 ด้านดี	26	41.57	3.43	56.30	1.64	13.17	0.00*
6.2 ด้านเก่ง	26	49.92	2.75	57.65	1.29	14.26	0.00*
6.3 ด้านสุข	26	43.34	1.83	53.80	1.87	15.21	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
1. ความรู้	26	8.92	1.57	8.92	1.23	0.00	1.00
2. คุณธรรม	26	13.57	1.39	13.96	1.37	-1.91	0.06
3. เจตคติ	26	28.26	3.14	28.30	0.91	0.21	0.83
4. ทักษะกีฬา							
4.1 ยิงประตู	26	6.38	0.57	6.77	0.51	3.95	0.00*
4.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	26	6.62	0.49	6.77	0.43	2.13	0.04*
5. สมรรถภาพทางกาย							
5.1 ค่าดัชนีมวลกาย	26	20.23	5.17	19.84	4.54	2.60	0.01*
5.2 ความอ่อนตัว	26	5.42	1.57	5.92	1.44	3.34	0.00*
5.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	26	14.23	2.77	14.50	1.30	0.60	0.55
5.4 ความอดทนของกล้ามเนื้อ	26	22.15	4.51	22.03	1.73	0.15	0.88
5.5 ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด	26	110.38	16.32	111.65	14.29	0.46	0.64
6. ความฉลาดทางอารมณ์							
6.1 ด้านดี	26	43.65	2.85	48.57	2.50	9.10	0.00*
6.2 ด้านเก่ง	26	48.38	3.46	49.46	2.62	1.75	0.09
6.3 ด้านสุข	26	43.11	1.86	45.23	2.17	4.68	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ และความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา การยิงประตูและการเลี้ยงลูกบอล สมรรถภาพทางกายในรายการองค์ประกอบของร่างกาย และความอ่อนตัว ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านสุข แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
1. ความรู้	26	15.65	1.64	8.92	1.23	16.68	0.00*
2. คุณธรรม	26	17.34	1.38	13.96	1.37	8.86	0.00*
3. เจตคติ	26	39.00	0.93	28.30	2.94	18.43	0.00*
4. ทักษะกีฬา							
4.1 ยิงประตู	26	8.23	0.71	7.96	0.72	8.49	0.00*
4.2 การเลี้ยงลูกบอล	26	6.77	0.51	6.77	0.43	7.25	0.00*
5. สมรรถภาพทางกาย							
5.1 ค่าดัชนีมวลกาย	26	18.88	3.91	19.96	4.78	08.88	0.37
5.2 ความอ่อนตัว	26	6.73	1.42	5.92	1.44	2.02	0.04*
5.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	26	20.61	4.03	18.92	3.21	1.67	0.10
5.4 ความอดทนของกล้ามเนื้อ	26	30.46	3.61	28.84	2.70	1.82	0.07
5.5 ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด	26	127.65	8.90	114.69	15.93	3.62	0.00*
6. ความฉลาดทางอารมณ์							
6.1 ด้านดี	26	56.30	1.64	48.57	2.50	13.17	0.00*
6.2 ด้านเก่ง	26	57.65	1.29	49.46	2.62	14.26	0.00*
6.3 ด้านสุข	26	53.80	1.87	45.23	2.17	15.21	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นสมรรถภาพทางกายในรายการ ค่าดัชนีมวลกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของกล้ามเนื้อ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะ กีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และของกลุ่มควบคุม มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านความรู้ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 19 และ 20

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านความรู้ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านคุณธรรมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 3, 4, 5, 7, 9 และ 10

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านคุณธรรมของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 9 และ 10

1.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านเจตคติของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายการ

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านเจตคติของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,5

1.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านทักษะกีฬาของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านทักษะกีฬาของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

1.5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ

ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกันทุกรายการ ยกเว้น ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และความอ่อนตัว

1.6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18 และ 19

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9 และ 10

2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 และ 20

2.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการการยิงประตูและการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

2.5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการความอ่อนตัว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

2.6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย / สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต / การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มิทักษะ / การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง / การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป / บันทึกพฤติกรรม จากผลวิจัยพบว่า นักเรียนสามารถกำกับตนเองในทุกขั้นตอนดังกล่าว เช่น ขั้นที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย / สังเกตตนเอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองให้พร้อมกับการเรียนพลศึกษาโดยการแจกแบบสำรวจตนเองและในใบสำรวจตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต / การตั้งเป้าหมาย ตอนต้นครูได้อธิบายเกี่ยวกับเนื้อหาความรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนั้น ๆ แล้วจากนั้นครูจะตั้งคำถามเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเรียนชั่วโมงนั้น ๆ เพื่อให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในชั่วโมงเรียนนั้น ๆ เช่น นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลยากหรือไม่ แล้วนักเรียนคิดว่าเมื่อหมดชั่วโมงนี้นักเรียนจะทำได้หรือไม่ ขั้นที่ 3 การฝึกให้มิทักษะ / การหาแนวทางการแก้ปัญหา ครูให้นักเรียนได้ทำการฝึกทักษะเพื่อให้ นักเรียนเกิดทักษะและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการทำทักษะนั้น ๆ โดยการหาแนวทางการแก้ปัญหา นักเรียนจะสังเกตเพื่อนที่ทำทักษะถูกแล้วนำมาปรับแก้ไขในการทำทักษะของตนเอง หรือหาแนวทางโดยการถามครู เพื่อนำข้อเสนอแนะจากครูไปปรับแก้ทักษะของตนเอง ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง / การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ครูจัดกิจกรรมเกมการแข่งขันเพื่อให้นักเรียนมีความสนุกสนานในการนำทักษะที่ได้ฝึกไปในขั้นที่ 3 มาเล่นเพื่อให้นักเรียนเกิดการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เช่น นักเรียนมีความสนุกในการทำกิจกรรม ขั้นที่ 5 การสรุป / บันทึกพฤติกรรม ในการสรุปและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน ครูได้แจกใบบันทึกให้นักเรียนได้ทำการบันทึก เพื่อเป็นสิ่งที่เตือนใจนักเรียนว่าในชั่วโมงแต่ละชั่วโมงการเรียนนั้นตนเองเกิดพฤติกรรมอะไร

การจัดการเรียนรู้ข้างต้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ การจัดโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะ อยู่อย่างพอเพียงของ ธนยพร มหาดีลครัตน์ (Thanyaporn MahadiLokrat, 2014) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่1 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองให้ผู้เรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้มีคุณลักษณะให้อยู่อย่างพอเพียงมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้จัดการเรียนรู้พลศึกษา ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ในขั้นอบอุ่นร่างกาย ผู้วิจัยได้มีการแจกแบบสำรวจตนเองให้นักเรียน ซึ่งทำให้เกิดคุณธรรมในเรื่องของความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา ขึ้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ผู้วิจัยได้ให้

นักเรียนทำกิจกรรมที่มีการแข่งขัน ทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรม ในเรื่องของความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ
รู้ภัยซึ่งกันและกัน และการปฏิบัติตามกฎ กติกา

การจัดการเรียนรู้ข้างต้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม
ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Hetherington (2017) กล่าวว่า
การพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่) เป็นสื่อกลาง
(Medium) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย (รูปร่าง) ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และพัฒนาการทางด้าน
คุณธรรม ตลอดจนการเป็นพลเมืองดีด้วย

1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ในทุกขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
ผู้วิจัยได้มีการแสดงปฏิกิริยาที่เป็นไปในทางบวกและพูดกับนักเรียนในทางบวกเสมอ และให้กำลังใจในทีมที่แข่ง
กีฬาแพ้ เพื่อทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีกำลังใจในสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติและให้
นักเรียนได้มีการกล้าคิด การทำ การแสดงออกได้อย่างเต็มที่ แล้วเมื่อนักเรียนมีความสุขในการทำกิจกรรม
ก็จะทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาอีกด้วย

การจัดการเรียนรู้ข้างต้นนี้ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของ
นักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak
Pianchob, 2005) กล่าวว่า คุณธรรมและการเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เกิดขึ้นควบคู่
กันไปในช่วง การเรียนการสอนในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬานั้น เป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญ
ยิ่งอย่างหนึ่งในชีวิตจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจตคตินั้นเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในการที่จะช่วยให้นักเรียน
ได้นำพฤติกรรมที่เรียนไปแล้วไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในโอกาสต่อไปอีก

1.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนมี
ส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในขั้นการฝึกทักษะ โดยผู้วิจัยได้ให้
นักเรียนมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนชั่วโมงนั้น ๆ โดยให้นักเรียนเขียนตอบเป้าหมายในชั่วโมงนั้น ๆ ลงใน
ใบงานที่ผู้วิจัยได้แจกให้เมื่อตอนต้นชั่วโมง เพื่อให้นักเรียนได้สร้างความท้าทายในการปฏิบัติทักษะในแต่ละ
ชั่วโมงการเรียนพลศึกษา นักเรียนจะมีความพยายามในการปฏิบัติทักษะอย่างตั้งใจ เพื่อให้ตนเองสำเร็จตาม
เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

การจัดการเรียนรู้ข้างต้นนี้ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา
ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายกาย ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาวดี คำนาดี
(Supawadee Kamnadee, 2008) ได้ศึกษา การวิจัยและพัฒนาระบบการกำกับตนเอง สำหรับการจัดการ
เรียนการสอนคณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน
วิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นขั้นตอนในการเรียนรู้โดยการกำกับ
ตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ ทั้งหมด 6 ขั้นตอน โดยที่ครูผู้ฝึกนั้นจะต้องช่วยนักเรียนในการตั้งเป้าหมาย พัฒนา
ทักษะการเรียน รวมทั้งเป็นผู้กระตุ้นนักเรียนในการฝึกกำกับตนเองนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ขั้นตอน
ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คือ ขั้นที่ 1 การประเมินตนเอง ขั้นที่ 2 การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การหาแนว
ทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม ขั้นที่ 5 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ขั้นที่
6 การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่อง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการ
เรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
วิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการเรียนวิชาคณิตศาสตร์แบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนได้ปฏิบัติ ในการเรียนรู้พลศึกษา ในขั้นเตรียม ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการอบอุ่นร่างกาย เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา และส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาร่างกายทางด้านร่างกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย

การจัดการเรียนรู้ข้างต้นนี้ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Pianchob, 2005) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาสามารถช่วยให้นักเรียนได้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพที่ดีนั้น ตามหลักการของสรีรวิทยาการกีฬานั้น ๆ ร่างกายของคนและสัตว์ทุกชนิดต้องการการออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้น การออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพชีวิตที่สมบูรณ์ มีอายุยืน สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และสร้างผลผลิตให้แก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติได้ดีและมีประสิทธิภาพ

1.6 ความฉลาดทางอารมณ์

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย / สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต / การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีความทักษะ / การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงพฤติกรรมต่อตนเอง/การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป / บันทึกพฤติกรรม เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีการกำกับตนเองให้ได้คิดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียน ตระหนักรู้ในการปฏิบัติตนเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาความคิดตนเองอยู่ตลอด เช่น ในขั้นที่ 4 แสดงพฤติกรรมต่อตนเอง / การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน เมื่อนักเรียนสนุกสนาน นักเรียนก็มีความสุขกับกิจกรรมที่ได้ทำ ขั้นที่ 5 การสรุป / บันทึกพฤติกรรม เมื่อนักเรียนได้ทำการบันทึกพฤติกรรมตนเองที่ในแต่ละชั่วโมงนักเรียนได้ปฏิบัติออกไป ไม่ว่าจะกับผู้อื่นหรือกับตนเอง นักเรียนจะได้ตระหนักในปฏิบัติพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกไป ว่าพฤติกรรมนั้นดีหรือไม่ดี เพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนควรปฏิบัติพฤติกรรมนั้นออกไปหรือไม่

กิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวส่งผลให้ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง มีขั้นตอนที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้เกิดการตั้งเป้าหมาย การคิด การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ การมีสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้อื่น ซึ่งตรงกับ เทิดศักดิ์ เดชคง (Therdsak Dejkong, 2004) กล่าวว่า เมื่อเด็กเติบโตขึ้น เขาจะรู้ถึงเป้าหมายชีวิตตนเอง รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียนเลือกทำงานได้อย่างเหมาะสม จะทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นก็ต้องพูดคุยปรับความเข้าใจ ทักษะอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ และการศึกษาของ ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง (Thanawat Chuaibamrung, 2017) ได้ศึกษา ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยแสดงว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะ กีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายในการเรียนแต่ละชั่วโมงนั้น เพื่อให้นักเรียนพยายามที่จะเรียนรู้ตามกระบวนการที่ผู้สอนต้องการจะสื่อให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและตรงจุด ซึ่งส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้ที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งทำให้เข้าใจและจดจำได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งจากการสังเกตการจัดการเรียนรู้ในห้องควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้โดยเน้นครูเป็นหลัก แล้วมีกิจกรรมเป็นรายบุคคลเท่านั้น

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักเรียนจะต้องแสวงหาความรู้อยู่ตลอด เพื่อให้ผู้เรียนเองสามารถนำความรู้ไปพัฒนาการปฏิบัติของตนเองให้ดีขึ้นอยู่ตลอด ซึ่งสอดคล้องกับ การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนของ กษมล ธนะวงศ์ (Kodchamon Thanawong, 2013) ได้ศึกษา ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอีกทั้ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Pianchob, 2005) ได้กล่าวไว้ในหลักการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ด้านการวัดความรู้ ไว้ว่า ความเข้าใจในความรู้พื้นฐานต่าง ๆ เพื่อจะได้ทราบว่ามีนักเรียนมีความเข้าใจในความรู้พื้นฐาน ที่จำเป็นและสำคัญว่านักเรียนในการนำไปใช้ในการเล่นกีฬาในเวลาว่างได้มากน้อยแค่ไหน เช่น ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเล่นพื้นฐาน วิธีการเล่นที่ง่าย ๆ เป็นต้น

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนได้ประเมินตนเอง ให้เกิดการสำรวจความพร้อมของตนเอง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งเมื่อนักเรียนมีความคิดที่ดีขึ้นกับตนเองแล้ว นักเรียนก็จะสามารถนำไปปฏิบัติกับผู้อื่นที่เป็นเพื่อนนักเรียน หรือเป็นครู เพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ซึ่งส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

นอกจากนี้ ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ (Poranee Siriwisansuwan, 2011) ได้กล่าวไว้ว่า ความมุ่งหมายของพลศึกษา พัฒนาการทางด้านสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักช่วยเหลือสมาชิกของกลุ่ม รู้จักรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม มีความร่วมมือและสามัคคีในการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และวรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Painchob, 2005) ได้กล่าวต่ออีกว่า การวัด

คุณธรรมและลักษณะประจำตัวของนักเรียน เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนได้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา ด้วยการปฏิบัติตนในสถานการณ์จริงได้

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมเกมที่ทำให้ นักเรียนมีความสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา เมื่อนักเรียนเกิดความสนุกสนานแล้ว นักเรียนก็จะมี ความอยากที่จะทำกิจกรรมที่ครูได้มอบหมายให้ทำ และเกิดเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาขึ้นอีกด้วย ส่งผลให้นักเรียนกลุ่ม ทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนพลศึกษา โดยใช้ แนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Perry (1998) ที่ได้ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการ กำกับตนเองพบว่า นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองสูงจะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็น ลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองต่ำ เมื่อเกิด อุปสรรคจะปรับทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกกันตนเอง และการศึกษานี้ได้เน้นการจัดสภาพ ห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง

2.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วน ร่วมในการปฏิบัติทักษะกีฬาด้วยการฝึกทักษะนั้น ๆ ในช่วงเวลาเรียน โดยเมื่อให้นักเรียนมีข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจ หรือมีปัญหาในทักษะนั้น ๆ นักเรียนก็จะเลือกหาทางปรึกษาหรือหาวิธีแก้ไขตามที่นักเรียนสบายใจ ครูจะเป็นผู้ แนะนำ หรือสังเกตนักเรียนอยู่ห่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนมีความสบายใจที่นักเรียนจะเลือกปรึกษาเพื่อหาทางออกใน ปัญหานั้น ๆ จึงทำให้นักเรียนอยากที่จะเรียนรู้ในการปฏิบัติทักษะนั้นได้อย่างถูกต้อง และสามารถพัฒนาได้อย่าง ชัดเจน สอดคล้องกับ อุดร รัตนภักดิ์ (Udon Rattanaphak, 2016) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ใช้กิจกรรม พลศึกษาหรือกีฬา เป็นสื่อ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้หรือได้มีพัฒนาการขึ้นและการที่ผู้เรียนจะได้มีการเรียนรู้ หรือมีพัฒนาการขึ้นตามที่กล่าวนี้ได้ นั้น ก็ด้วยการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสมือเล่นหรือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพล ศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ เมื่อผู้เรียนได้ลงเล่นกีฬาหรือได้ลงมือปฏิบัติจริงใน กิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ด้วยตนเองแล้ว ผู้เรียนจึงจะเกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ขึ้นมาส่งผลให้ นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดทักษะกีฬานำไปต่อยอดในทักษะอื่น ๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกว่านักเรียนกลุ่ม ควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง และ สุภาวดี คำนาคี (Supawadee Kamnadee, 2008) ได้ศึกษาการวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเอง สำหรับการจัดการเรียนการสอน คณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมี ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่า กลุ่มปกติ

2.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ โดยในชั้นการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในทุกชั้น ผู้วิจัยได้มีการจัดกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพให้แก่ นักเรียน โดยเน้นการพัฒนาร่างกาย นอกเหนือจากการปฏิบัติทักษะกีฬาแล้ว จึงเน้นในการเคลื่อนไหว เช่น ในชั้นอบอุ่น ร่างกาย ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ส่งเสริมและเตรียมความพร้อมของร่างกายโดยการวิ่ง การกระโดด การสไลด์ การชวยขาอยู่กับที่ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Painchob, 2005) กล่าวว่า วิชา พลศึกษาสามารถช่วยให้นักเรียนได้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพที่ดีขึ้น ตามหลักการของสรีรวิทยาการกีฬานั้น ๆ ร่างกายของคนและสัตว์ทุกชนิดต้องการการออกกำลังกายด้วยกัน

ทั้งสิ้น การออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพชีวิตที่สมบูรณ์ มีอายุยืน สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และสร้างผลผลิตให้แก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติได้ดีและมีประสิทธิภาพ

2.6 ความฉลาดทางอารมณ์

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้น ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย / สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต / การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ / การหาแนวทาง การแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง / การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป / บันทึกพฤติกรรม ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแต่ละขั้นสอดคล้องกับการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านดังนี้ ด้านดี ซึ่งหมายถึงการควบคุมอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีความรับผิดชอบ ซึ่งในขั้นที่ 1 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการสำรวจความพร้อมของตนเองในการเรียนแต่ละชั่วโมง เพื่อให้ นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อที่ที่เกิดขึ้นตามมาเมื่อนักเรียนไปเรียนในวิชาต่อไป ด้านเก่ง ซึ่งหมายถึงการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขั้นที่ 3 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการฝึกทักษะ กีฬา โดยในขั้นที่ 2 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในชั่วโมงเรียนไว้แล้ว เมื่อนักเรียนได้ทำการฝึกทักษะ นักเรียนก็จะตระหนักว่าตนเองสามารถปฏิบัติทักษะได้มากน้อยเพียงใด หากนักเรียนปฏิบัติไม่ได้ นักเรียนจะมี แนวทางการแก้ไขปัญหายังไงได้บ้าง เมื่อนักเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหานักเรียนก็สามารถตัดสินใจเลือกที่จะ ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด ด้านสุข ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการคิด การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเอง เมื่อนักเรียนหาวิธีการแก้ไขปัญหามาจากการปฏิบัติทักษะนั้น ได้แล้ว ซึ่งในขั้นที่ 4 นักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

ซึ่งสอดคล้องกับที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Painchob, 2005) ให้ความหมายว่า พลศึกษา หมายถึง กระบวนการศึกษาที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ และ (Department of Mental Health, 2000) ได้กล่าวไว้ว่า หลักสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องทำเป็นองค์รวม ทั้งร่างกายและสติปัญญา โดยคำนึงถึงสุขภาพ อาหาร การพักผ่อน พัฒนาการตามวัยด้านต่าง ๆ ความคิด ความรู้สึก การเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและกิจกรรม เช่น การจัดกิจกรรมในโรงเรียนที่แทรกเสริมความฉลาดทางอารมณ์ การจัดกิจกรรมให้เด็กได้มีส่วนร่วมเพื่อให้เด็กได้มีการคิดตามพร้อมกับแสดงความคิดเห็น เช่น การเรียนทักษะกีฬา

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดแนวคิดการกำกับตนเองในแต่ละชั่วโมงเรียนในแต่ละ ขั้นตอนมีรายละเอียดมาก ดังนั้นผู้วิจัยควรจัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับการเรียนการสอนในชั่วโมง ให้สามารถ ดำเนินการจัดกิจกรรมได้อย่างราบรื่น

1.2 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ความฉลาดทางอารมณ์ ควรเพิ่มกิจกรรมให้หลากหลาย และเหมาะสมกับนักเรียน เพื่อให้ นักเรียนสนใจใน กิจกรรมมากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

1.3 ควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองให้จัด ตลอดเทอม หรือตลอดการเรียนพลศึกษา เพื่อให้ นักเรียนได้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนในวิชาอื่น ๆ ตามมา อีกด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวทางการกำกับตนเองที่มีผลต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การคิดแก้ปัญหา เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวทางการกำกับตนเอง ในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

References

- Baumeister, & Vohs. (2004). Sexual economics: Sex as female resource for social exchange in heterosexual interactions. *Personality and Social Psychology Review*, 8, 339–363.
- Department of Mental Health. (2015). Event Guide “Practice to think, solve problems, develop EQ” for volunteers / leaders of the Phue Jai Center TO BE NUMBER ONE Revised Edition, 2015. Kaew Chao Chom Media and Publishing Center.
- Department of Mental Health. (2017). *Elements of emotional intelligence*. Retrieved from <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1036>
- Department of Mental Health. (2000). *Handbook of Emotional Intelligence*. Bangkok: Ministry of Public Health.
- Goleman, D. (1995). *Emotion Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hetherington. (2017). *Definition of physical education*. Retrieved from <https://sites.google.com/site/adisakwizardmanu/prawati-swn-taw?tmpl=%2Fsystem%2Fapp%2Ftemplates%2Fprint%2F&showPrintDialog=1>
- Jirayu Lertchareonwanich. (2013) *Self - control*. Retrieved from <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/44617>
- Kodchamon Thanawong. (2013). *Effects of health education learning management on personal health care using self - regulation theory on health behaviors of elementary school students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Kanin prayoonkiat (2011). *The Effect of Physical Education Learning Management in Flag Football Sport on Intelligence The mood of elementary school students according to the concept of Goman* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2017-2021). *Economic Development Plan and the National Society No. 12*. A Guide to Events “Thinking and solving problems, developing EQ” for volunteers / leaders of TO BE NUMBER ONE Friends Center, 2015 edition.
- Office of the Education Council Secretariat (2009). *A study of knowledge on characteristics of Thai people at Desirable: Emotional Intelligence*. Bangkok: Chili Sweet Graphic Co., Ltd.
- Praiwan Tanlaput. (1987). *Introduction to Physical Education* (2nd ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press.

- Parry S. B. (1998). *Evaluation the impact of Training Alexandria*. VA: American Society for training and Development.
- Poranee Siriwisansuwan (2011). *The effect of physical education learning management under the neo - humanoid concept on the Emotional intelligence of middle school students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Supawadee Kamnadee. (2008). *Research and development of self-governance process for mathematics instruction to enhance self – efficacy, attitudes and learning achievement of eighth grade students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Thanawat Chuaibamrung. (2017). *Effects of physical education activity management between takraw and volleyball on emotional intelligence for lower secondary students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Thanyaporn Mahadilokrat. (2014). *Effect of a self - regulation program on sufficiency characteristics of eleventh grade students* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Therdsak Dejkong. (2004). *Emotional intelligence to intelligence*. Bangkok: Matichon Publishing House.
- Udon Rattanaphak. (2016). *Philosophy of Physical Education*. Retrieved from <http://opor23.blogspot.com>
- Worasak Pianchob. (2005). *Include articles on philosophy, principles, teaching methods and measurement for Evaluate physical education*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.