



ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาเล่นที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

นฤมล รอดเนียม ธเนศพล สุขสด และอนรรักษ์ ปักการะนัง
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชุมพร

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลาเล่นที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนวัดพิชัยาราม ปีการศึกษา 2561 จำนวน 72 คน ได้จากการใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กอายุ 6 - 11 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขทำการคัดเลือกแบบวิธีการจับคู่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (36 คน/กลุ่ม) กลุ่มควบคุมเข้าร่วมโปรแกรมการจัดกิจกรรมตามปกติ กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลาเล่น ประกอบด้วยกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ 24 ครั้ง ดำเนินการในระยะเวลา 8 สัปดาห์ แต่ละครั้งของการจัดกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การสร้างความเข้าใจในกติกา (2) การกำหนดแผนงานและลงมือปฏิบัติการ (3) การสะท้อนผลการปฏิบัติ และ (4) การประเมินผล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t - test dependent และ t - test independent

ผลการวิจัยหลักพบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มควบคุมมีคะแนน EI โดยรวมไม่ต่างจากก่อนเข้าร่วม ในขณะที่กลุ่มทดลองมีคะแนน EI โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนน EI หลังการร่วมกิจกรรมของทั้งสองกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนน EI โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย; โปรแกรมด้านกีฬาและนันทนาการ; ความฉลาดทางอารมณ์



THE EFFECT OF THE PHYSICAL ACTIVITY IN SPORTS AND RECREATION PROGRAM BY "TEACH LESS, LEARN MORE" OF POLICY ON IMPROVING EMOTIONAL INTELLIGENCE OF GRADE 4-6 STUDENTS

Narumon Rodniam, Thanatepon Sooksod, and Anuruk Pakkaranang

Faculty of Education, Thailand National Sports University, Chumphon Campus

Abstract

This research aimed to analyze the effect of a program of physical activities (sport and recreational) according to teach less, learn more policy on Emotional Intelligence (EI) among Grades 4 - 6 students. The study included 72 Grades 4-6 students of Wat - Pichaiyaram School during the academic year 2018. EI of students was assessed with the Emotional Intelligence Assessment for Children aged 6-11 years of the Department of Mental Health, Ministry of Public Health. The pretest EI questionnaires rank EI scores to alternate scores to pick, which were selected by matching sampling and then divided into an experimental group and a control group (36 people per group). While the control group was given regular activities, the experimental group engaged in the physical activities (sport and recreational) program according to teach less, learn more policy. The developed program consisting of 24 sessions of sports and recreational activities was carried out in 8 weeks, each time of activities arrangement involved four procedures, namely: (1) building the perception of the rules, (2) specifying the work plan and starting the operation, (3) reflecting results of the processes, and (4) assessing the outcomes. The data were analyzed by the mean, standard deviation. t-test dependent and t-test independent.

The main findings showed that after participating, the control group had indifference in overall EI scores before participating. While the experimental group had significantly higher in overall EI scores than before the participating, and when comparing the EI scores in both groups, the experimental group had significantly higher overall EI scores than the control group at level 0.05. The research results indicate that the developed program efficiently improves the EI of Grades 4 - 6 students.

Keywords: Physical Activity, Sports and Recreation Program, Emotional Intelligence

บทนำ

การจัดการศึกษาเป็นกลไกที่สำคัญในกระบวนการพัฒนาคนอย่างยั่งยืน ดังนั้น การปฏิรูปการศึกษาจึงจำเป็นต้องทำให้ออกมาสอดคล้องกับหลักวิชาและผลการวิจัย สำหรับปัญหาการศึกษาของไทยนั้นพบว่า ด้านการพัฒนาการเรียนและการจัดการเรียนรู้อยู่ยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควรและยังคงเป็นปัญหาที่ต้องเร่งแก้ไข ด้วยเหตุนี้ คณะรัฐมนตรีจึงได้ประกาศนโยบายส่งเสริมการศึกษา “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ขึ้นโดยมุ่งเน้นพัฒนาการเรียนให้มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก รวมทั้งมีเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อการประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต (Ministry of Education, 2018) จึงทำให้มีการปรับเปลี่ยนบทบาทการสอนจากรูปแบบเดิมที่เน้นบรรยายโดยครูมาเป็นเน้นการเรียนรู้ของนักเรียน ครูจึงมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวก และส่งเสริมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการ เป็นหนึ่งกิจกรรมสำคัญในการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ซึ่งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติได้มีการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการสำหรับนักเรียนประถมศึกษาขึ้นมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 ประกอบด้วย กิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งด้านกิจกรรมการเล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการแบบต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ไปพร้อมกับพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสติปัญญาของนักเรียน รวมไปถึงการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจของนักเรียนโดยมีการเผยแพร่และนำไปใช้ในโรงเรียนต่าง ๆ ของประเทศไทย พร้อมทั้งศึกษาถึงผลของการพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาด้านสติปัญญา อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีการศึกษาถึงผลการใช้โปรแกรมดังกล่าวที่มีต่อพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) อันเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ได้ (Bar-on, 1997; Goleman, 1998, 2006; Hamid, et al., 2021) ความฉลาดทางอารมณ์มีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตมากกว่าความฉลาดทางสติปัญญา (Goleman, 1998; Khaleel, 2022) โดยเฉพาะในการเป็นผู้นำจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นสำคัญ (Goldstein, 2017) การศึกษาในปัจจุบันพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ได้กลายเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้ผู้คนประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต ด้วยเหตุนี้ การส่งเสริมการพัฒนานักเรียนควรให้ความสำคัญในการพัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านอื่น ๆ

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้หลากหลายวิธี จากรายงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมด้านกีฬาสำหรับเยาวชนนั้นพบว่า สามารถส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี (Pulung Riyanto, Syamsudin, & Pande Made Dharma Sanjaya, 2020) ผู้วิจัยมีความสนใจด้านการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ซึ่งเด็กในวัยนี้มีพัฒนาการทางสังคมที่เป็นจุดเด่น ได้แก่ การเริ่มรู้จักรวมกันเป็นกลุ่มในการเรียน การเล่นเกม การทำกิจกรรม การรู้จักเคารพกติกาและเข้าสังคม นอกจากนี้เด็กในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากทั้งในด้านร่างกาย สังคม การเรียนรู้ จิตใจ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ เนื่องจากเด็กจะต้องปรับตัวเข้ากับบุคลิกภาพทางกายที่เจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วให้เข้ากับสภาพสังคมที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมของเด็กไปยังสังคมของวัยรุ่นและบทบาทของตนเองที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งสภาพสังคมโลกยุคปัจจุบันมีสื่อสังคมและเกมคอมพิวเตอร์ต่าง ๆ ที่ดึงเอาความสนใจและเวลาส่วนใหญ่ของเด็กและเยาวชนไปจากการเรียนและการเล่นเกม จนกระทั่งก่อให้เกิดภาวะติดเกมในเด็ก โดยเฉพาะเกมที่เน้นการต่อสู้ที่ใช้ความรุนแรง ซึ่งทำให้พฤติกรรมของเด็กเปลี่ยนไปเป็นคนก้าวร้าวหากไม่ได้รับการดูแลแก้ไข ปัญหาเหล่านี้ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นความจำเป็นเร่งด่วนที่นักการศึกษาควรหันมาสนใจการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียนเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเด็กทั้งทางตรงและทางอ้อมให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

จากที่มาและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยซึ่งเป็นหนึ่งในผู้ดำเนินงานในโครงการกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ จึงสนใจนำโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการดังกล่าวมาปรับใช้กับแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการศึกษาไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทำกิจกรรมตามปกติ
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 กลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ที่สร้างขึ้น
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการจัดกิจกรรมที่สร้างขึ้นกับกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมตามปกติ

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มควบคุมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังทำกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
2. กลุ่มทดลองมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังทำกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
3. ภายหลังจากกิจกรรมกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีระดับความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มที่มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนวัดพิชัยยาราม ปีการศึกษา 2561 จำนวน 164 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนวัดพิชัยยาราม ปีการศึกษา 2561 จำนวน 72 คน ที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยมีวิธีการ ดังนี้ 1) ผู้วิจัยนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปทดสอบกับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 เพื่อจัดแบ่งเป็นสองกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) นำคะแนนมาจัดเรียงลำดับ โดยคะแนนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย 36 คน และคะแนนที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยอีก 36 คน มาสุ่มแบบ Matched - paired sampling ในการจัดกลุ่มแบบสลับคะแนน เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 36 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ซึ่งผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6 - 11 ปี (สำหรับครู) ที่ผ่านการรับรองมาตรฐานโดยกรมสุขภาพจิตมาปรับใช้ โดยผ่านการตรวจสอบและได้รับคำแนะนำในการใช้เครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC) = 0.99 ให้สามารถนำมาปรับใช้โดยนักเรียนสามารถประเมินตนเอง ลักษณะแบบประเมินเป็นแบบมาตรวัด 4 ระดับ (Rating Scale) ประกอบด้วย ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก ให้คะแนนโดยมีการแบ่งข้อความออกเป็นข้อความทางบวกและข้อความทางลบ ซึ่งมีการคิดคะแนนต่างกัน ข้อคำถามจะเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กนักเรียนในแต่ละข้อว่าเป็นจริงมากน้อยเพียงใด ข้อคำถามมีทั้งหมด จำนวน 60 ข้อ ใน 3 องค์ประกอบหลัก คือ (1) ด้านดี (2) ด้านเก่ง และ (3) ด้านสุข และ 9 ตัวบ่งชี้ คือ (1.1) ควบคุมอารมณ์ (1.2) ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น (1.3) ยอมรับถูกผิด (2.1) มุ่งมั่นพยายาม (2.2) ปรับตัวต่อปัญหา (2.3) กล้าแสดงออก (3.1) พอใจในตนเอง (3.2) รู้จักปรับใจ (3.3) รื่นเริงเบิกบาน ผู้วิจัยทำการหาความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยให้นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 จากโรงเรียนวัดพิชัยยาราม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา



ปีที่ 4-6 แล้วนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1970) ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ในด้านดี เก่ง มีสุข และโดยรวม เท่ากับ .74 .76 .82 และ .86 ตามลำดับ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการสำหรับนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีขั้นตอนการจัดทำดังนี้

ผู้วิจัยนำเอาชุดกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการที่พัฒนาโดยมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติมา ปรับใช้ โดยจัดทำเป็นโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ได้มีการนำมาทดลองใช้ในปีการศึกษา 2560 กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และทำการปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมเพื่อให้การใช้งานมีความเหมาะสม สรุปลขั้นตอนการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งได้ 4 กระบวนการ ดังนี้ (1) การสร้างความเข้าใจในกติกา (2) การกำหนด แผนงานและลงมือปฏิบัติ (3) การสะท้อนผลการปฏิบัติ (4) การประเมินผล ประกอบด้วย กิจกรรมด้านกีฬาและ นันทนาการที่จำนวน 11 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมทางสังคม เกมนันทนาการ การพ้อนรำ ดนตรีและร้องเพลง การอ่าน การพูด การเขียน ศิลปะและหัตถกรรม งานประดิษฐ์ การแสดงละครและภาพยนตร์ นันทนาการกลางแจ้ง กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ และเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ รวมจำนวน 24 กิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมจะใช้เวลา 1 ชั่วโมง ตลอดโปรแกรมใช้เวลาในการฝึกกิจกรรมละ 1 วัน รวม 3 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยมีแผน การจัดกิจกรรมดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงแผนการจัดกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

สัปดาห์ที่	แผนกิจกรรมที่	ประเภทของกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	จำนวน(ชั่วโมง)
1	1	กิจกรรมทางสังคม	รู้จักเพื่อนและเคลื่อนไหว 1	1
	2	กิจกรรมทางสังคม	รู้จักเพื่อนและเคลื่อนไหว 2	1
	3	เกมนันทนาการ	เกมแบบวิ่งหนี-ไล่จับ	1
2	4	เกมนันทนาการ	เป่ายิงฉุบ (เกมนันทนาการ)	1
	5	การพ้อนรำ	กิจกรรมเข้าจังหวะ	1
	6	การเต้นรำ	การเต้นแอโรบิก	1
3	7	ดนตรี และร้องเพลง	บอลส่งได้	1
	8	ดนตรี และร้องเพลง	ร้องเล่นเต้นระบำ	1
	9	การอ่าน พูด การเขียน	กิจกรรมใบ้คำ	1
4	10	การอ่าน พูด การเขียน	กิจกรรมต่อประโยค	1
	11	ศิลปะและหัตถกรรม	กิจกรรมฟุ้งจรวด	1
	12	ศิลปะและหัตถกรรม	วิ่งวาดภาพ	1
5	13	งานประดิษฐ์	งานประดิษฐ์	1
	14	งานประดิษฐ์	เกมมูลค่าของสะสม	1
	15	การแสดงละครและภาพยนตร์	ฮีโร่ แอ็คชั่น	1
6	16	การแสดงละครและภาพยนตร์	การแสดงละคร	1
	17	นันทนาการกลางแจ้ง	ฐานกิจกรรมแห่งความสุข	1
	18	นันทนาการกลางแจ้ง	การละเล่นพื้นบ้านวิ่งเปี้ยว 4 หลัก	1
7	19	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	เกมเก็บขยะ	1
	20	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	เกมเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	1
	21	เคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่	โยกแยกแบกหาม	1
8	22	เคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่	ส่งบอลพาเพลิน	1
	23	เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	ไดนามิกสนุก	1
	24	เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	กระโดดข้ามกำแพง	1

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่สร้างไปหาคุณภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้



1) นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬา ด้านการศึกษา ด้านจิตวิทยา และด้านนันทนาการ 4 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

2) นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลอง (Try out) กับนักเรียนจำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างพบว่า ในการทำกิจกรรมที่ 1 - 5 นั้น มีนักเรียนส่วนหนึ่ง (ร้อยละ 30) ยังไม่กล้าที่จะแสดงความรู้สึกและทำตามคำสั่งได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำปัญหาที่เกิดขึ้นมาปรับปรุงกระบวนการจัดกิจกรรมโดยเพิ่มเติมกระบวนการกำกับตนเองเข้าไปในการทำกิจกรรมทุกครั้ง ได้แก่ (1) การสร้างความเข้าใจในกติกา (2) การกำหนดแผนงานและลงมือปฏิบัติ (3) การสะท้อนผลการปฏิบัติ (4) การประเมินผล และนำไปใช้ทั้ง 24 แผนกิจกรรมพบว่า กิจกรรมตามโปรแกรมสามารถนำมาใช้ได้อย่างต่อเนื่อง และทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีปฏิภาณไหวพริบ และความสนุกเพลิดเพลิน

3) นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันการพลศึกษา เลขที่โครงการ 15/2561 และผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้ที่เข้าร่วมโครงการตลอดระยะเวลาดำเนินการ

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเสนอโครงการเพื่อรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรมก่อนดำเนินการ

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยประสานไปยังครูพี่เลี้ยงซึ่งรับผิดชอบโครงการจัดกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการ ตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ของโรงเรียนวัดพิชัยยาราม เพื่อวางแผนการจัดกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยประกาศรับสมัครนักเรียนที่จะเข้าร่วมโครงการฯ ได้จำนวน 76 คน หลังจากนั้นให้ครูประจำชั้นซึ่งใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุดให้คำแนะนำนักเรียนในการทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.1 ก่อนทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้เข้าไปชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงการพิทักษ์ผลประโยชน์ต่างๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกรอกใบยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมฯ (Consent Form) แล้วจึงให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นการประเมินก่อนทดลอง (Pretest) และนำผลการประเมินมาวิเคราะห์เพื่อจับคู่จัดเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ที่พัฒนาขึ้น ใช้เวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ 1 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 15.30 - 16.30 น. ของวันจันทร์ - พุธ รวม 24 ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 21 พฤษภาคม - 11 กรกฎาคม 2561 ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินกิจกรรมตามปกติ

2.3 หลังการทดลองโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ครบ 8 สัปดาห์ แล้วให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยรวบรวมแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังทดลองและดำเนินการ ดังนี้

1.1 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์



1.2 ตรวจสอบให้คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนแต่ละคน ตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้

1.3 รวมคะแนนตามองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้านและผลรวมทั้งหมด

1.4 แปลงคะแนนที่รวมได้เป็นคะแนนมาตรฐาน (T-Score) ตามตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

คะแนนที่มากกว่า	50 คะแนน	ความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ
คะแนนที่ระหว่าง	40 - 50 คะแนน	ความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง
คะแนนที่ต่ำกว่า	40 คะแนน	ความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้ 1) เพื่อหาคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนภายในกลุ่มเดียวกันโดยใช้สถิติ t - test dependent และ 3) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ t - test independent

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	ค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลอง				t	p	
	กลุ่มทดลอง (n=36)		กลุ่มควบคุม (n=36)				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	47.82	5.11	47.87	5.11	.044	.965	
ด้านดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	43.69	6.67	43.11	6.67	.388	.699
	1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	49.11	9.97	48.86	9.97	.104	.988
	1.3 ยอมรับถูกผิด	47.36	8.73	47.17	8.73	.097	.923
	รวมด้านดี	46.72	6.50	46.38	6.50	.214	.831
ด้านเก่ง	2.1 มุ่งมั่นพยายาม	46.11	7.73	45.19	7.73	.493	.623
	2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	50.42	5.65	49.69	5.65	.492	.624
	2.3 กล้าแสดงออก	47.50	6.80	47.00	6.80	.307	.760
	รวมด้านเก่ง	48.01	4.29	47.30	4.29	.670	.505
ด้านสุข	3.1 พอใจในตนเอง	50.28	7.92	50.31	7.92	.015	.988
	3.2 รู้จักปรับใจ	45.11	7.75	48.17	7.75	1.570	.121
	3.3 รื่นเริงเบิกบาน	50.78	9.35	51.33	9.35	.257	.798
	รวมด้านสุข	48.72	7.46	49.94	7.46	.706	.482

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณารายด้านและรายองค์ประกอบยังคงพบว่าทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน และทุกองค์ประกอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ในกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง



รายการ	ค่าเฉลี่ยคะแนนในกลุ่มควบคุม (n=36)				t	p	
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	47.87	5.11	47.82	4.93	.184	.085	
ด้านดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	43.11	6.07	43.19	6.26	.442	.661
	1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	48.86	10.45	48.81	9.80	-.373	.711
	1.3 ยอมรับถูกผิด	47.17	8.22	47.25	8.33	.400	.692
	รวมด้านดี	46.38	6.79	46.42	6.50	.288	.775
ด้านเก่ง	2.1 มุ่งมั่นพยายาม	45.19	8.04	45.39	7.53	1.227	.228
	2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	49.69	6.75	49.94	5.45	1.784	.083
	2.3 กล้าแสดงออก	47.00	7.01	47.08	6.31	.329	.744
	รวมด้านเก่ง	47.30	4.73	47.47	4.09	1.535	.134
ด้านสุข	3.1 พอใจในตนเอง	50.31	8.14	50.42	7.40	.422	.676
	3.2 รู้จักปรับใจ	48.17	8.73	47.67	8.19	-1.246	.221
	3.3 รื่นเริงเบิกบาน	51.33	8.99	51.25	9.03	-.442	.661
	รวมด้านสุข	49.94	7.10	49.78	7.15	-.848	.402

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมทั้งก่อนและหลังทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณารายด้านและรายองค์ประกอบยังคงพบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน และทุกองค์ประกอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

รายการ	ค่าเฉลี่ยคะแนนในกลุ่มทดลอง (n=36)				t	p	
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง				
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	47.82	5.11	50.02	3.91	6.957	.000*	
ด้านดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	43.69	6.07	47.17	4.38	5.463	.000*
	1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	49.11	10.45	49.67	9.85	2.166	.037*
	1.3 ยอมรับถูกผิด	47.36	8.22	48.75	7.42	3.649	.001*
	รวมด้านดี	46.72	6.79	48.53	5.31	5.411	.000*
ด้านเก่ง	2.1 มุ่งมั่นพยายาม	46.11	8.04	47.67	7.25	3.915	.044*
	2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	50.42	6.75	50.97	6.55	2.092	.000*
	2.3 กล้าแสดงออก	47.50	7.01	51.08	5.79	4.751	.000*
	รวมด้านเก่ง	48.01	4.73	49.91	4.74	6.687	.000*
ด้านสุข	3.1 พอใจในตนเอง	50.28	8.14	52.53	6.56	4.652	.002*
	3.2 รู้จักปรับใจ	45.11	8.73	48.06	7.20	5.041	.000*
	3.3 รื่นเริงเบิกบาน	50.78	8.99	54.25	5.45	3.371	.000*
	รวมด้านสุข	48.72	7.10	51.61	5.06	5.532	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อ

พิจารณารายด้านและรายองค์ประกอบยังคงพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้าน และทุกองค์ประกอบหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

รายการ	ค่าเฉลี่ยคะแนนหลังการทดลอง				t	p	
	กลุ่มควบคุม (n=36)		กลุ่มทดลอง (n=36)				
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.			
ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม	47.89	4.93	50.02	3.91	2.028	.046*	
ด้านดี	1.1 ควบคุมอารมณ์	43.19	6.26	47.17	4.38	3.120	.003*
	1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	48.81	9.80	49.67	9.85	.372	.711
	1.3 ยอมรับถูกผิด	47.25	8.33	48.75	7.42	.806	.423
	รวมด้านดี	46.42	6.50	48.53	5.31	1.509	.136
ด้านเก่ง	2.1 มุ่งมั่นพยายาม	45.39	7.53	47.67	7.25	1.306	.195
	2.2 ปรับตัวต่อปัญหา	49.94	5.45	50.97	6.55	.724	.472
	2.3 กล้าแสดงออก	47.08	6.31	51.08	5.79	2.802	.007*
รวมด้านเก่ง	47.47	4.09	49.91	4.74	2.334	.022*	
ด้านสุข	3.1 พอใจในตนเอง	50.42	7.40	52.53	6.56	1.781	.204
	3.2 รู้จักปรับใจ	47.67	8.19	48.06	7.20	.214	.831
	3.3 รื่นเริงเบิกบาน	51.25	9.03	54.25	5.45	1.707	.092
รวมด้านสุข	49.78	7.15	51.61	5.06	1.255	.213	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 แต่ค่าคะแนนเฉลี่ยด้านดี และด้านสุขนั้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ส่วนรายองค์ประกอบพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการควบคุมอารมณ์ และกล้าแสดงออก หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ส่วนองค์ประกอบอื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า (1) ก่อนเข้าร่วมการทดลองนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (2) นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (3) นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง และ (4) นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญที่น่าสนใจมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการทดลองพบว่า กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมแบบปกติมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะกิจกรรมตามปกติในโรงเรียนส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่ยังไม่สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ แบริคเก็ต (Brackett, 2014) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลง

ชีวิตของนักเรียนด้วยการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ ว่าทางโรงเรียนจะต้องมีกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในโรงเรียนนั้นที่เหมาะสมทั้งทางด้านสังคมและอารมณ์ เช่น การส่งเสริมให้นักเรียนได้ตั้งความปรารถนาในสิ่งที่ต้องการ การควบคุมตนเอง และการพยากรณ์ผลลัพธ์ที่สำคัญ ทั้งนี้ คนที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองได้จะต้องมีความพยายามฝึกปฏิบัติ เก็บสะสมประสบการณ์ และต้องมีการใช้กระบวนการหรือกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ เช่น ดนตรี กีฬา และศิลปะ เป็นต้น

2. ผลการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมหลังเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รียานโต ซามซุดิน และสัญจญา (Riyanto, Syamsudin, & Sanjaya, 2020) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องกิจกรรมกีฬาของเยาวชนที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยได้ทำการวิจัยเชิงทดลอง แบบหนึ่งกลุ่มทดสอบก่อนและหลัง (one group pretest posttest design) มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษา อายุ 9 - 11 ปี จำนวน 80 คน จากรัฐมีร์ค ประเทศอินโดนีเซีย ได้เข้าร่วมชุดกิจกรรมกีฬาที่ออกแบบขึ้นที่มีหลากหลายประเภท ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมกีฬาช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $0.001 < 0.05$ โดยในรายงานดังกล่าวระบุว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่ได้รับการจัดกิจกรรมด้วยการเล่นกีฬานั้นมีการเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

3. ผลการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้นมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการที่พัฒนาขึ้นดังกล่าวมีประสิทธิภาพที่สามารถใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนได้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากความแตกต่างของกิจกรรมตามปกติที่โรงเรียนได้จัดทั่วไปนั้นไม่มีความหลากหลาย และไม่ได้มีจุดมุ่งหมายโดยตรงในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเป็นกิจกรรมแบบเดิม ๆ จึงทำให้กลุ่มควบคุมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามปกตินั้นต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ถูกออกแบบและพัฒนาเพื่อให้ให้นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การคิดการตัดสินใจ การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และได้รับความสนุกสนาน รวมถึงการช่วยพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตามแนวทางการจัดกิจกรรมตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ สอดคล้องกับ อซีบีเอส และคณะ (Acebes et al., 2021) เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมทางกาย กีฬา และยูโด: แนวทางระดับโลก ซึ่งผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมกีฬา โดยเฉพาะกิจกรรมประเภทต่อสู้ อันสอดคล้องกับการที่โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมสำคัญที่สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน อีกทั้งการทำกิจกรรมทางกายหรือการเล่นกีฬาไม่เพียงส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพเท่านั้น แต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตซึ่งมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องในการรู้จักอารมณ์ของตน การจัดการอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง การรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งกิจกรรมทางกายเหล่านี้ช่วยทำให้บุคคลได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย ประสาทและกล้ามเนื้อ สติปัญญา และอารมณ์ (Dongoran, Fadlih, & Riyanto, 2020)

นอกจากนี้ การใช้ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ (1) การสร้างความเข้าใจในกติกา (2) การกำหนดแผนงานและลงมือปฏิบัติ (3) การสะท้อนผลการปฏิบัติ (4) การประเมินผล สอดคล้องกับแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รวมถึงโปรแกรมกิจกรรมที่มีความหลากหลายรวมทั้ง 11 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมทางสังคม เกมนันทนาการ การฟ้อนรำ ดนตรีและร้องเพลง การอ่าน การพูด การเขียน ศิลปะ และหัตถกรรม งานประดิษฐ์ การแสดงละครและภาพยนตร์ นันทนาการกลางแจ้ง กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ และ เคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ รวมถึงระยะเวลาในการจัดที่มีความต่อเนื่อง จำนวน 24 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 กิจกรรม ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ อันเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาส

ให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดโอกาสให้แต่ละคนมีส่วนร่วมได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของเพื่อนนำไปสู่การเข้าใจบุคคลอื่น และสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการปรับตัวเข้าหากัน ตลอดทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทัศนคติระหว่างกัน ทำให้นักเรียนสามารถรวบรวมความคิดมาใช้กับตนเอง นอกจากนี้กิจกรรมที่จัดยังส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วม ซึ่งการทำงานร่วมกันทำให้นักเรียนได้มีโอการเรียนรู้และยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น มีการควบคุมตนเอง และเคารพผู้อื่นภายใต้กฎกติกาของโปรแกรมกิจกรรมที่ควบคุมให้การปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเป็นไปในเชิงบวก และมีความสร้างสรรค์ส่งผลให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ดังนั้นกล่าวได้ว่า ผู้ที่ได้รับการเข้าร่วมการจัดกิจกรรมทางกายจึงมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับ (Laborde, Guillén, & Watson, 2017; Acebes-Sánchez, Diez-Vega, Esteban-Gonzalo, & Rodriguez-Romo, 2019)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลวิจัยพบว่าโปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ได้ ดังนั้น ผู้บริหารโรงเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ควรนำโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้นนี้ไปใช้ และอาจบูรณาการกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้เด็กนักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในด้านการเป็นคนดี การเป็นคนเก่ง และการเป็นคนมีความสุข
2. ในการจัดกิจกรรมทุกครั้งควรจัดให้ครอบคลุม 4 ขั้นตอนการจัดกิจกรรม คือ (1) การสร้างความเข้าใจในกติกา (2) การกำหนดแผนงานและลงมือปฏิบัติ (3) การสะท้อนผลการปฏิบัติ (4) การประเมินผล โดยครูผู้จัดกิจกรรมควรให้ความสนใจนักเรียนทั้งรายกลุ่มและรายบุคคล และคำนึงถึงความปลอดภัยและการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของนักเรียนเป็นสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรสร้างโปรแกรมกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการและศึกษาความฉลาดทางอารมณ์อย่างลึกซึ้งโดยกำหนดให้กิจกรรมให้ตรงกับเป้าหมายของความฉลาดทางอารมณ์อย่างแท้จริง
2. ควรทดลองนำแนวทางและเทคนิคทางจิตวิทยาอื่น ๆ มาใช้ร่วมกับโปรแกรม หรือปรับปรุงโปรแกรมเพื่อให้เกิดความหลากหลาย อาจมีการใช้เทคนิคจากการฝึกทางจิตวิทยาต่าง ๆ เข้าเพิ่มเติมด้วย

References

- Acebes-Sánchez J., Diez-Vega I., Esteban-Gonzalo S., Rodriguez-Romo G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: A correlational study. *BMC Public Health*, 19, 1–7. doi: 10.1186/s12889-019-7576-5.
- Bar-On, R. (1997). *Emotional quotient inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-health Systems.
- Brackett, M. a. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. In R. a.-G. Pekrun, *International handbook of emotions in education*. (pp. 368-388). New York, New York, Routledge.
- Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of psychological testing*. New York: Harper & Row.
- Goldstein, S. (2017). *EQ is massively more important than IQ for leaders. Here's why*. Retrieved from Inc.: www.inc.com/steve-goldstein/qu-is-massively-more-important-than-iq-for-leaders-heres-why.html
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.



- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. New York: Bntum Books.
- Jorge Acebes-Sánchez, Cecilia Blanco-García, Ignacio Díez-Vega, Daniel Mon-López, & Gabriel Rodríguez-Romo. (2021). Emotional intelligence in physical activity, sports and judo: A global approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 86-95.
- Khaleel Shaik. (2022). *Why emotional intelligence is more important than IQ*. Retrieved from <https://www.businessballs.com/building-relationships/emotional-intelligence-eq/>
- Laborde S., Guillén F., & Watson M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual Differences*, 108, 5 - 9.
- Ministry of Education. (2018). *A guide to time study management "moderate class, more knowledge"*. Office of Academic Affairs and Educational Standards Office of the Basic Education Commission.
- Dongoran, M. F., Fadlih, A. M., & Riyanto P. (2020). Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight. *Enfermería Clínica*, 30(4), 500-503.
- Riyanto, P., Syamsudin, & Sanjaya, P. M. D. (2020). Youth sports activities on emotional intelligence. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 473, 409-412.
- Riyanto, P., Betaubun, P. (2019). Effect of student learning model on emotional intelligence. *International Journal of Management*, 10(6), 54-60.

Received: 2023, May, 22

Revised: 2023, July, 3

Accepted: 2023, July, 7