



วารสารอิเล็กทรอนิกส์
ทางการศึกษา

OJED, Vol. 13, No. 4, 2018, pp. 301-315

OJED

An Online Journal
of Education

<http://www.edu.chula.ac.th/ojed>

ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT BETWEEN TAKRAW AND
VOLLEYBALL ON EMOTIONAL INTELLIGENCE FOR
LOWER SECONDARY STUDENTS

นายธนวัฒน์ ช่วยบำรุง *

Thanawat Chuaibamrung

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภารดี ศรีลัด **

Asst. Prof. Paradee Srilad, Ed.D

ผศ.ดร.สุธนะ ดิงศภัทัย **

Asst. Prof. Suthana Tingsabhat, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมกีฬาตะกร้อ และกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มตะกร้อจำนวน 25 คน กลุ่มวอลเลย์บอลจำนวน 25 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดำเนินการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 60 นาที (กลุ่มตะกร้อ 2 วัน กลุ่มวอลเลย์บอล 2 วัน ต่อสัปดาห์) และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยทดสอบค่าที (t-test) ก่อนและหลังทำการทดลองกับกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล จากการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬาวอลเลย์บอล มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้

*นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: summersal_no.3@hotmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: suthana.t@chula.ac.th

ISSN1905-4491

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of physical education activity management between takraw and volleyball on emotional intelligence for lower secondary students, between the experimental group which received physical education activity management using takraw group and volleyball group which received regular physical education learning management. The sample was 50 secondary school in Wichutit School. Divided into 2 group with 25 student in the takraw group received physical education management using takraw for 8 weeks, 2 day a week, 60 minutes and 25 student in the volleyball group received physical education management using volleyball for 8 weeks, 4 day a week, 60 minutes. The research instrument were composed of the program of physical education activity management between takraw and volleyball on emotional intelligence and emotional intelligence evaluation from of Department of Mental Health. The data were then analyzed by means, standard deviations and t-test by using statistically significant difference at .05 level.

The results were as follows : the takraw group which received physical education activity management using takraw and the volleyball group which received physical education activity management using volleyball The emotional intelligence were statistically did not significant difference at .05 level

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์ / กิจกรรมพลศึกษา / กิจกรรมกีฬาตะกร้อ / กิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล

KEYWORDS: EMOTIONAL INTELLIGENCE / PHYSICAL ACTIVITY / TAKRAW / VOLLERBALL

บทนำ

มนุษย์เป็นทรัพยากรพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการขับเคลื่อนประเทศ จากกรอบวิสัยทัศน์ของ แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2560) คือ ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม การพัฒนาที่ยึดหลักสมดุล ยั่งยืน โดยวิสัยทัศน์ของการพัฒนาใน แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ต้องให้ความสำคัญกับการกำหนดทิศทางการ พัฒนาที่มุ่งสู่การเปลี่ยนผ่านประเทศไทย จากประเทศที่มีรายได้ ปานกลางไปสู่ประเทศที่มีรายได้สูง มีความ มั่นคง และยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และ นำไปสู่การบรรลุวิสัยทัศน์ระยะยาว “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ของประเทศ ซึ่งจะเห็นได้ว่าประเทศต้องการมนุษย์ที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพในการที่จะนำพา ประเทศให้หลุดพ้นวิกฤตในด้านต่าง ๆ ที่กำลังประสบอยู่

สังคมไทยในปัจจุบันมีปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนมีทั้งเรื่องที่น่าชื่นชมยินดีมี ความสามารถในการแข่งขันด้านต่าง ๆ ในเวทีระดับภูมิภาคและระดับโลกได้อย่างน่าภูมิใจทำชื่อเสียงให้กับ ประเทศได้อย่างต่อเนื่องแต่ในขณะเดียวกันยังพบพฤติกรรมเด็กและเยาวชนบางส่วนที่ปฏิบัติตนไม่เหมาะสม สร้างความรุนแรง เกิดความเสียหายขึ้นในสังคมคุณธรรมและจริยธรรมลดลงเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีในสังคมซึ่งเป็น ปัญหาของทุกภาคส่วนตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ปัญหาโดยตลอด ปัญหาดังกล่าวข้างต้นนี้ล้วนเกิด ความอ่อนแอของจิตใจทั้งสิ้น นับวันจะยิ่งทำให้สังคมไทยอนาคตอ่อนแอลงเด็กด้อยคุณภาพ และอาจจะมีผล ต่อความเข้มแข็งของประเทศไทยในอนาคต ปัจจุบันพบว่าเด็กส่วนใหญ่ไม่ได้รับการกระตุ้นพัฒนาการอย่าง เหมาะสมตามวัยแต่จะมุ่งเน้นที่สติปัญญา (Intelligence) โดยมิได้คำนึงถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์และ จิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (สุพัตรา นุตรักษ์, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับคำนิยามของกรมอนามัยโลก และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) ที่กล่าวว่าสุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์

สังคมและสติปัญญาไม่สามารถแยกส่วนได้ ดังนั้นเด็กที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์หรือมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจะส่งผลกระทบต่อภาวะที่สมบูรณ์ในด้านอื่น ๆ ไปด้วย

การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลที่ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) นำความฉลาดทางเชาว์ปัญญา (IQ) ในการดำรงชีวิตและการทำงานจะประสบความสำเร็จมากกว่าบุคคลที่ใช้ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา (IQ) นำความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตมีความเจริญก้าวหน้าและมีความสุขในชีวิตการทำงาน การศึกษาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นล้วนมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างเห็นได้ชัด (กรมสุขภาพจิต, 2545) ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ โดย Daniel Goleman (อ้างถึงใน เกรียงไกร ยาม่วง, 2554) เสนอว่าการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีความก้าวหน้าและมีความสุขทั้งในชีวิตการทำงาน การศึกษาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ล้วนมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างเด่นชัด ถึงแม้ว่าความฉลาดทางอารมณ์จะพัฒนาได้ตลอดชีวิต แต่ถ้าหากบุคคลได้รับการพัฒนาตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิต นักเรียนจะมีพื้นฐานที่มั่นคงและมีความพร้อมที่จะพัฒนาอารมณ์ที่สมวัยในวันและเวลาต่อมาอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่ มั่นคง การมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติสามารถควบคุมตนเองมีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) ความดี 2) ความเก่ง 3) ความสุข ความดี หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก ตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออก ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2560 : ออนไลน์)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การพลศึกษา เป็นกระบวนการการศึกษาอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ กีฬาคู่ก่อเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนต่าง ๆ ขณะเล่น ในปัจจุบันกีฬาคู่ก่อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในการเล่นในหลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาหลาย ๆ โรงเรียนเพราะเป็นกีฬาที่มีพื้นฐานการเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตของสังคมไทยและอนุรักษ์กีฬาไทยให้คงอยู่ต่อไป คู่ก่อยังเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน และมีแนวโน้มแพร่หลายมากขึ้นในอนาคต ดังจะเห็นได้จากการส่งเสริมให้มีการเล่นและการแข่งขันกันมากทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ทั้งในระดับนักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชนทั่วไป จนไปถึงการแข่งขันระดับประเทศ เช่น กีฬาซีเกมส์และกีฬาเอเชียนเกมส์ เป็นต้น (ชวลิต จิรายุกุล, 2536)

กีฬาคู่ก่อเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความมานะพยายาม ความอดทน ความกล้าหาญ ในการฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น การเตะ ต้องฝึกฝนเป็นเวลานานจึงทำการเตะได้ดี การเสิร์ฟต้องใช้ความแม่นยำซึ่งเกิดจากการฝึกแบบซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน การโหม่งต้องใช้ความกล้าหาญในการฝึกฝน ไม่หวั่นไหวในขณะที่ทำการโหม่ง จึงจะสามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งกีฬาคู่ก่อเป็นกีฬาประเภททีมที่สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เล่นในทีมของตนเองและทีมคู่แข่ง มีความสนุกสนานในขณะที่เล่นกีฬาคู่ก่อเกิดเป็น

กิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขให้กับนักเรียน กีฬาคู่ต่อสู้จึงเป็นกีฬาที่ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี

กีฬาออลเลย์บอลเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างหนึ่งที่ได้รับคามนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายทั้งในกลุ่มเด็กและเยาวชน จนมีการบรรจุกีฬาออลเลย์บอลไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาหลาย ๆ โรงเรียน กีฬาออลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีคุณลักษณะเป็นพิเศษอยู่ในเกมการเล่นที่สนุกสนาน ผู้เล่นต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ต้องใช้ความคิด ใช้ปฏิภาณไหวพริบ และเทคนิคความสามารถส่วนบุคคลมารวมเป็นการเล่นเป็นทีม กีฬาออลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีมมีกติกาที่รัดกุมจึงทำให้ผู้เล่นภายในทีมจะต้องมีความสามัคคีกลมเกลียวกัน มีการรวมพลังเพื่อช่วยเหลือและร่วมมือกันในการเล่นอยู่ตลอดเวลา โดยนำเอาความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละคน มาประยุกต์ใช้ในการเล่นอย่างมีประสิทธิภาพในการแข่งขัน และเล่นด้วยความสนุกสนานตื่นเต้นเร้าใจในลีลาการเล่นที่สวยงามตามคำกล่าวที่ว่า “ออลเลย์บอลเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์” อีกแขนงหนึ่งที่มีลีลาการเล่นทั้งเกมรุกและเกมรับ มีความอ่อนช้อยและมีความหนักแน่นอยู่ในการเกมการเล่น อีกทั้งยัง เน้นคุณประโยชน์ต่อนักกีฬาอีกด้วย (อภิศักดิ์ ขำสุข, 2544)

จากพื้นฐานกีฬาประเภททีมทั้ง 2 ชนิด คือ กีฬาคู่ต่อสู้และกีฬาออลเลย์บอลมีความเหมือนและแตกต่างกันดังนี้ 1) รูปแบบการเล่นกีฬาคู่ต่อสู้และกีฬาออลเลย์บอลที่มีความเหมือนกันคือ เป็นกีฬาที่เล่นลูกข้ามตาข่ายเล่นลูกบนอากาศ มีการเล่นในแต่ละครั้งไม่เกิน 2 ทีม มีการเสิร์ฟลูก ตั้งลูก และตบลูก มีตำแหน่งการเล่นที่ชัดเจนทำงานกันเป็นทีม ส่วนในความแตกต่างคือ กีฬาคู่ต่อสู้มีผู้เล่นในสนาม 2 ทีม ทีมละ 3 คน ผู้เล่นสามารถเล่นลูกได้ 3 จังหวะต่อเนื่องโดยไม่ต้องให้ผู้เล่นในทีมเดียวกันเล่นเลยก็ได้ ซึ่งหมายความว่าผู้เล่นคนใดคนหนึ่งสามารถเล่นลูกคนเดียวได้ 3 จังหวะต่อเนื่อง การเสิร์ฟผู้เล่นคนใดก็ได้ที่อยู่ในสนามสามารถทำการเสิร์ฟได้ ส่วนกีฬาออลเลย์บอลมีผู้เล่นในสนาม 2 ทีม ทีมละ 6 คน ผู้เล่นต้องเล่นลูกคนละ 1 จังหวะสลับกันเท่านั้นจะเล่นสองจังหวะได้ก็ต่อเมื่อเป็นผู้เล่นจังหวะที่ 1 และ 3 เท่านั้น การเสิร์ฟจะมีการเปลี่ยนเสิร์ฟโดยการเวียนตามเข็มนาฬิกา 2) กติกาการเล่นกีฬาคู่ต่อสู้และกีฬาออลเลย์บอลที่มีความเหมือนกันคือ การเล่นลูกข้ามตาข่าย และเล่นลูกบนอากาศเมื่อลูกตกลงสู่พื้นในแดนของทีมใด ทีมนั้นจะเป็นทีมที่เสียคะแนนทันที มีการนับคะแนนแบบ Rally Point แบ่งเขตแดนในการเล่นอย่างชัดเจน ส่วนในความแตกต่างคือ กีฬาคู่ต่อสู้ในขณะที่เล่นเมื่อลูกเตะหรือสัมผัสที่บริเวณแขนและมือจะเสียคะแนนทันที แต่ในกีฬาออลเลย์บอลสามารถใช้ทุกส่วนของร่างกายสัมผัสหรือเล่นลูกได้ 3) ทักษะการเล่นกีฬาคู่ต่อสู้และกีฬาออลเลย์บอลที่มีความเหมือนกันคือ ทั้งสองชนิดกีฬามีระบบการเล่นที่เหมือนกัน มีการรับ การรุก การเสิร์ฟ การตั้งลูก การตบ และการสกัดกั้น ในขั้นการฝึกขั้นพื้นฐานของกีฬาทั้งสองชนิดมีการฝึกควบคุมลูกเหมือนกันคือ การฝึกทักษะการเดาะลูกของกีฬาคู่ต่อสู้ และทักษะการเล่นลูกมือล่างของกีฬาออลเลย์บอล ส่วนในความแตกต่างคือ กีฬาคู่ต่อสู้ต้องใช้ทักษะของการใช้เท้าในการเล่นเป็นส่วนใหญ่และยังมีอวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่นำมาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นนั้นก็คือ ศีรษะและเข่า ใช้ไหวพริบและทักษะการตัดสินใจอย่างรวดเร็วในการเล่น แต่ในกีฬาออลเลย์บอลจะใช้ทักษะของการใช้มือและแขนในการเล่น และใช้ทักษะการประสานงานกันเป็นทีม 4) สมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาคู่ต่อสู้และกีฬาออลเลย์บอลที่มีความเหมือนกันคือ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความอ่อนตัว ส่วนในความแตกต่างคือ กีฬาคู่ต่อสู้จะใช้สมรรถภาพทางกายด้านความเร็วแบบระเบิด และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่ในกีฬาออลเลย์บอลจะใช้สมรรถภาพทางกายด้านกำลัง (ความแข็งแรงแบบเร็ว) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสูงสุด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความยากของการเล่นกีฬาคู่ต่อสู้กับกีฬาออลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ครบทุกด้านจากการทำกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาคู่ต่อสู้กับกีฬาออลเลย์บอลเป็นสื่อกลางในการทำกิจกรรม เช่น

การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ตะกร้อ) และการเล่นลูกมือง่าม (วอลเลย์บอล) สามารถฝึกให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง การเสริมปลูกข้ามตาข่าย (ตะกร้อและวอลเลย์บอล) สามารถฝึกให้นักเรียนสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเล่นประกอบทีมและกิจกรรมเกม (ตะกร้อและวอลเลย์บอล) สามารถฝึกให้นักเรียนมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต

ถึงแม้ความฉลาดทางอารมณ์จะมีความสำคัญมาก แต่ระบบการศึกษาไทยในปัจจุบันก็ไม่ได้ให้ความสำคัญอย่างแท้จริง กลับไปให้ความสำคัญและมุ่งพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญาเป็นหลัก ผู้ปกครองยังหวังให้ลูกหลานของตนเองอ่านออกเขียนได้ สอบได้คะแนนวิชาการให้ได้มากที่สุดโดยไม่คำนึงถึงภาวะทางอารมณ์ของลูกหลาน จึงส่งผลให้เยาวชนและนักเรียนเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย และเมื่อจบการศึกษาออกไปประกอบอาชีพ ก็มักจะไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรซึ่งสอดคล้องกับนิตยสาร Time (1995) ที่เน้นไว้ว่าไอคิว (Intelligence Quotient) มีส่วนทำให้บุคคลประสบความสำเร็จเพียงร้อยละ 20 และอีกร้อยละ 80 เป็นมาจากความฉลาดทางอารมณ์ (ทศพร ประเสริฐสุข, 2543)

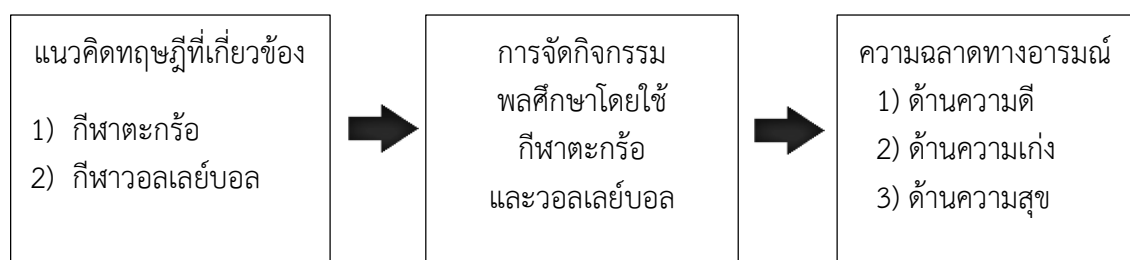
ผลจากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมา การศึกษาไทยควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ เพราะจะสามารถพัฒนาเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพดังคำกล่าวที่ว่า “เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า” ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการศึกษาผลการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้ นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองให้ครบทุกด้าน เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ประสบความสำเร็จในชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความฉลาดทางอารมณ์
2. การจัดกิจกรรมพลศึกษา
3. หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ
4. กีฬาประเภททีม
5. กีฬาตะกร้อ
6. กีฬาวอลเลย์บอล
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลจะส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพัฒนาขึ้น (ทดสอบจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์)



วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา
- 1.1.2 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 1.1.3 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอล จากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ เพื่อสร้างตารางวิเคราะห์
- 1.1.4 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอล และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

1.2 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง
- 1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 50 คน ที่มีผลการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ คือคะแนนต่ำกว่า 140 คะแนนและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้
- 1.2.3 จัดนักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 25 คน โดยเรียงลำดับจากคะแนนมากไปหาคะแนนน้อย เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่งการทดลองเป็นกลุ่มตะกร้อ 25 คน กลุ่มวอลเลย์บอล 25 คน โดยวิธีสุ่มแบบกำหนด (Randomized Assignment) ดังนี้

	กลุ่มตะกร้อ	กลุ่มวอลเลย์บอล
ลำดับที่	1	2
ลำดับที่	4	3
ลำดับที่	-	-
ลำดับที่	47	48
ลำดับที่	50	49

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบไปด้วย

- 1) โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

2) โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาออลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

3) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12-17 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ จากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ เพื่อสร้างตารางวิเคราะห์

2) คัดเลือกกิจกรรมกีฬาตะกร้อจากทั้ง 8 ประเภท ที่มีวิธีเล่นเหมาะสมกับวัยและความสามารถของนักเรียน

3) เมื่อได้กิจกรรมกีฬาตะกร้อที่เหมาะสมจำนวน 11 กิจกรรมแล้ว จากนั้นผู้วิจัยนำกิจกรรมทั้งหมดไปหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเนื้อหาและวิธีการเล่นกีฬาตะกร้อ ตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข

4) ผู้วิจัยนำกิจกรรมกีฬาตะกร้อที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ด้าน จำนวน 11 กิจกรรมนำไปสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

5) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ และความเหมาะสมของกิจกรรมกีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.0

7) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อให้สมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

8) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่ไม่ได้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาออลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกีฬาออลเลย์บอล จากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ เพื่อสร้างตารางวิเคราะห์

2) คัดเลือกกิจกรรมกีฬาออลเลย์บอล ที่มีวิธีเล่นเหมาะสมกับวัยและความสามารถของนักเรียน

3) เมื่อได้กิจกรรมกีฬาออลเลย์บอลที่เหมาะสมจำนวน 11 กิจกรรมแล้ว จากนั้นผู้วิจัยนำกิจกรรมทั้งหมดไปหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเนื้อหาและวิธีการเล่นกีฬาออลเลย์บอล ตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข

4) ผู้วิจัยนำกิจกรรมกีฬาออลเลย์บอลที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ด้าน จำนวน 11 กิจกรรม นำไปสร้างโปรแกรมการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยกีฬาออลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

5) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ และความเหมาะสมของกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.0

7) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลให้สมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

8) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่ไม่ได้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12 – 17 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2543) เป็นแบบประเมินที่กำหนดใช้ในกลุ่มอายุ 12 – 17 ปี โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกลงและพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ โดยเลือกคำตอบให้ใกล้เคียงกับที่เป็นจริงมากที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2546) และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98

1. แบบประเมินมีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ

ไม่จริง	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
จริงบางครั้ง	หมายถึง	นานๆ ครั้ง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้ง
จริงมาก	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

2. การให้คะแนนจะแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่จริง	ให้ 1 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้ 3 คะแนน
จริงมาก	ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 1 4 6 7 10 12 14 15 17 20 22 23 25 28 31 32 34 36 38
39 41 42 43 44 46 48 49 50

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่จริง	ให้ 4 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้ 2 คะแนน
จริงมาก	ให้ 1 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 2 3 5 8 9 11 13 16 18 19 21 24 26 27 29 30 33 35 37 40
45 47 51 52

3. การรวมคะแนน

3.1 การรวมคะแนนในแต่ละด้านย่อยๆ มีดังนี้

1. ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1.1 ควบคุมอารมณ์ | ข้อ 1 – 6 |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น | ข้อ 7 – 12 |
| 1.3 รับผิดชอบ | ข้อ 13 – 18 |

2. ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 2.1 มีแรงจูงใจ | ข้อ 19 – 24 |
| 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา | ข้อ 25 – 30 |
| 2.3 สัมพันธภาพ | ข้อ 31 – 36 |

3. ด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขทางจิตใจ

- | | |
|-------------------|-------------|
| 3.1 ภูมิใจในตนเอง | ข้อ 37 – 40 |
| 3.2 พพอใจในชีวิต | ข้อ 41 – 46 |
| 3.3 สุขสงบทางใจ | ข้อ 47 – 52 |

3.2 นำคะแนนที่ได้ไปแปลงค่าคะแนนมาตรฐานคะแนนที่ (T-Score)

3.3 กรอคะแนน

3.4 คิดคะแนนโดยใช้เกณฑ์การประเมินของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ดังนี้

เกณฑ์คะแนนที่ระดับดี ตั้งแต่ 171 คะแนนขึ้นไป สามารถบ่งบอกได้ว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ระดับปกติ อยู่ระหว่าง 140 – 170 คะแนน สามารถบ่งบอกได้ว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ปกตินักเรียนควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านที่บกพร่องให้ดียิ่งขึ้น โดยผู้ใหญ่ร่วมกันส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาให้ดีขึ้น

เกณฑ์คะแนนที่ระดับต่ำ มีคะแนนต่ำกว่า 140 คะแนน สามารถบ่งบอกได้ว่านักเรียนจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านที่บกพร่องให้ดียิ่งขึ้น โดยผู้ใหญ่ต้องช่วยกันดูแลเอาใจใส่ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้นอย่างจริงจังและสม่ำเสมอเพื่อนักเรียนจะได้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติและมีความสุข

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design)

แผนภาพ 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง		การวัดก่อนการทดลอง	การวัดก่อนการทดลอง
		ทดลอง	
E _{ตะกร้อ}		O ₁	X ₁ O ₂
E _{วอลเลย์บอล}		O ₁	X ₂ O ₂
E _{ตะกร้อ}	=	กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ	
E _{วอลเลย์บอล}	=	กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอล	
O ₁	=	ค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้ก่อนการทดลอง	
O ₂	=	ค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้หลังการทดลอง	
X ₁	=	การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ	
X ₂	=	กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอล	

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและการประเมินผล แก่รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2.3 ผู้วิจัยทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12 – 17 ปี ของกรมสุขภาพจิตก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ โปรแกรมการจัดกิจกรรม แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12 – 17 ปี ของกรมสุขภาพจิต ที่ใช้ในการทดลองและเอกสารการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.2 ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12 – 17 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2543) (Pre Test)

2.3.3 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อและการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลรายสัปดาห์ที่ได้สร้างขึ้นคือ โปรแกรมกีฬาตะกร้อจำนวน 8 กิจกรรมและกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลจำนวน 8 กิจกรรม เพื่อใช้ในการทดลองกิจกรรมละ 60 นาที จำนวน 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มตะกร้อ 2 วันต่อสัปดาห์ และกลุ่มวอลเลย์บอล 2 วันต่อสัปดาห์

2.3.4 หลังจากทำการฝึกด้วยกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อและกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอล ผู้วิจัยทำการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 8

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังภายในกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

3.1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. กิจกรรมเกมและกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่เหมาะสมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้จากการวิเคราะห์ตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษากิจกรรมเกมและกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอล จากหนังสือ เอกสารและงานเขียนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

ขั้นตอนที่ 2 นำกิจกรรมเกมและกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่ได้ศึกษาค้นคว้าทั้งหมดที่ได้จากการวิเคราะห์วิธีการเล่นที่มีผลต่อความสอดคล้องกับการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ที่แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข มีดังนี้ 1) การเล่นเกมตะกร้อ/วอลเลย์บอลชิงธง 2) การเล่นเกมชิงตะกร้อ/วอลเลย์บอล 3) การเล่นเกมตีจับ 4) การเล่นเกมวิ่งเปี้ยวตะกร้อ/วอลเลย์บอล 5) การเล่นเกมบิงโกตาราง 16 ช่อง 6) การเล่นเกมลูกบอลพิช 7) การเล่นเกมกระต่ายขาเดียว 8) เตะตักแย่งลูกตะกร้อ/วอลเลย์บอล 9) การเล่นเกมเตะกร้อลงตะกร้า/อันเดอร์วอลเลย์บอลลงตะกร้า 10) การเล่นเกมเตะกร้อวง/อันเดอร์วอลเลย์บอลวง 11) การเล่นเกมเตะกร้อลอดห่วง/วอลเลย์บอลลอดห่วง โดยผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) เท่ากับ 1.00

2. การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อมีต่อความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 133.84

คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 151.28 คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬา วอลเลย์บอลมีต่อความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 132.92 คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 150.80 คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

5. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬา วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อมีค่าเท่ากับ 151.28 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ และนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเท่ากับ 150.80 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า ข้อ 1. กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬา วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล (กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม) มีพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในทุก ๆ องค์ประกอบซึ่งประกอบไปด้วย ด้านดี คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการรับผิดชอบ ด้านเก่ง คือความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตัวเองความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านสุขคือความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตความสงบทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้ 1) กิจกรรมกีฬาตะกร้อที่ส่งเสริมในด้านดี ได้แก่ ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน และกิจกรรมกีฬา วอลเลย์บอล ได้แก่ ทักษะการเล่นลูกมือล่าง 2) กิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่ง ได้แก่ ทุก ๆ กิจกรรมที่นักเรียนได้เข้าร่วม 3) กิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุข ได้แก่ กิจกรรมเกมในชั้นอบอุ่นร่างกายและการเล่นประกอบทีมของกีฬาตะกร้อและกีฬา วอลเลย์บอล ซึ่งสอดคล้องกับ Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้โดยเสนอวิธีการไว้ 5 ประการดังนี้ 1) รู้จักอารมณ์ของตนเอง (Know One's Emotions) การรู้จักอารมณ์ของตนเองเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ 2) จัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ 3) สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถในการสร้างแรงผลักดันหรือการเสริมแรงบวกให้กับตนเอง 4) การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง และตอบสนองผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง

5) การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handing Relationship) เป็นการรักษาความสัมพันธ์ ทำได้โดยฝึกสร้างอารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะเป็นการเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดี เช่น ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีแสดงน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ

ประเด็นที่ 2 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า ข้อ 2. กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองเท่ากับ 151.28 คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ กลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 150.80 คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 สามารถอภิปรายได้ดังนี้ 1) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักการควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเองและความสามารถในการรับผิชอบ เพื่อให้ นักเรียนเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี 2) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนกล้าที่จะตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ เพื่อให้ นักเรียนเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่ง 3) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานท้าทาย มีอารมณ์ขัน รู้สึกผ่อนคลาย มีความภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง พึงพอใจชีวิตและมีความสุขทางใจ ซึ่งสอดคล้องกับ อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์ (2546) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะเฉพาะตนที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาได้ด้วยตนเอง และนำไปสู่การค้นพบอัจฉริยะของตนเองที่ส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านการงานและครอบครัว ชีวิตส่วนตัว และชีวิตสังคมและสอดคล้องกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2543) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และระบอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญหน้ากับอุปสรรคข้อขัดแย้งต่าง ๆ รู้จักจัดความเครียดนำความคิดและการกระทำของตนไปใช้ใน การทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตาม ได้จนประสบความสำเร็จในชีวิต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 กิจกรรมกีฬาตะกร้อเป็นกิจกรรมสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของสังคมไทยจากอดีตสู่สังคมในปัจจุบัน และเป็นการอนุรักษ์กีฬาไทย ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นกีฬาประจำชาติ กิจกรรมกีฬาตะกร้อสามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ ได้อีกด้วย

1.2 การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน หรือ กิจกรรมนอกเวลาเรียนควรมีการปรับรูปแบบกิจกรรมให้เข้ากับยุคสมัย นำเกมมาประยุกต์เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจในกิจกรรมพลศึกษา โดยนำกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลเป็นแบบอย่างในการประยุกต์

1.3 การจัดกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลควรให้ความสำคัญกับความปลอดภัย ผู้วิจัยจะวางกฎกติกาของการทำกิจกรรม สร้างข้อตกลงร่วมกัน และคอยเน้นย้ำเรื่องความปลอดภัยตลอดการทำกิจกรรม

1.4 ควรมีการจัดอบรม กิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดประสิทธิภาพและมีความน่าสนใจท้าทายมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยเกี่ยวกับ ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับอื่น ๆ

2.2 ควรศึกษาวิจัยกิจกรรมกีฬาตะกร้อและวอลเลย์บอลในรายการอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากงานวิจัยในครั้งนี้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการต่อไป

2.3 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาชนิดอื่นที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2560). องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์. สืบค้นจาก

<http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1036>

เกรียงไกร ยาม่วง. (2554). ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

ขวลิต จิรายุกุล. (2536). ผลของการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในปัสสาวะของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

ทศพร ประเสริฐสุข. (2543). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา.วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 19 – 35.

พีรวัฒน์ ชลเจริญ. (2557). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพัตรา นุตรักษ์. (2551). ผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสต์ของนักเรียนวัยก่อนเรียนในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง*. สืบค้นจาก http://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
อภิศักดิ์ ขำสุข. (2544). *การฝึกวอลเลย์บอล 2000*. กรุงเทพมหานคร: ไร่เขียว.
อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์. (2546). ความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในการทำงาน. *วารสารยาสมาคมร้านขายยา*, 42(1), 83–86.

ภาษาอังกฤษ

Goleman, D. (1998). *Working with emotion intelligence*. New York: Bantam Book.