



วารสารอิเล็กทรอนิกส์
ทางการศึกษา

OJED, Vol.10, No.2, 2015, pp.322-334

OJED

An Online Journal
of Education
<http://www.edu.chula.ac.th/ojed>

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนประถมศึกษา

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT USING ASEAN FOLK GAMES ON
EMOTIONAL INTELLIGENCE OF
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

นายพีรวัฒน์ ชลเจริญ *

Peerawat Choncharoen

ผศ.ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ **

Asst. Prof. Suthana Tingsabhat, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจาก วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 60 นาที และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยทดสอบค่าที (t-test) ก่อนเริ่มทำการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ โดยทำการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้

* นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: sk126peerawat@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 using asean folk games on emotional intelligence of elementary school students, between the experimental group which received physical education activity management using asean folk games and control group which received regular physical education learning management. 40 subjects from 4 grad, male and female students were purposively selected. There were 20 students in the experimental group and 20 student in the control group. The total during of activity management was 8 weeks, 2 day a week and 60 minutes. Compare the difference of the average t-test scores of the emotional intelligence between the experimental group of physical education activity management using asean folk games and the control group which received regular physical education learning management. The emotional intelligence test before and after 8 week trial to test the importance statistically significant difference at .05 level.

The results were as follows :, the experimental group which received physical education activity management using asean folk games and control group which received regular physical education learning management. The emotional intelligence were statistically significant difference at .05 level.

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์/เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน/การจัดกิจกรรมพลศึกษา

KEYWORDS: EMOTIONAL INTELLIGENCE / ASEAN FOLK GAMES / PHYSICAL EDUCATION

บทนำ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นที่ยอมรับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศหากประเทศใดมีประชากรที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพประเทศนั้นก็จะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วการพัฒนาประชากรตั้งแต่วัยเด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญดังคำกล่าวที่ว่า"เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า"การเริ่มให้พื้นฐานที่ดีแก่เด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กก็จะก้าวขึ้นมาเป็นประชากรที่มีส่วนในการพัฒนาประเทศในอนาคต การพัฒนาก็ทำได้โดยการให้การศึกษาที่ดี โดยคำว่า "การศึกษา" ในภาษาไทยนั้น เป็นคำมาจากภาษาสันสกฤต ตรงกับภาษาบาลีว่า สิกขา พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า การเล่าเรียน ฝึกฝน และอบรม (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2525)

การศึกษาจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมากเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนามนุษย์ให้มีความรู้ความสามารถในด้านต่างๆอีกทั้งยังเป็นกระบวนการในการพัฒนาประเทศให้มีการพัฒนาในทุกด้านซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า "ตราบดีที่โลกยังมีมนุษย์การศึกษาก็ยังมีส่วนสำคัญ" เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะมนุษย์ที่อาศัยโลกอยู่จะต้องอาศัยกระบวนการทางการศึกษาสำหรับการพัฒนาตนแต่ในปัจจุบันการศึกษาเน้นการพัฒนาทางด้านความรู้มากจนเกินไปจนละเลยการให้ความสำคัญในด้านอื่นๆ อีกทั้ง ในปัจจุบันสังคมไทย เป็นสังคมยุคโลกาภิวัตน์ที่วัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาสู่ประเทศทำให้เยาวชนเข้าสู่ยุควัตถุนิยมจนอาจนำไปสู่การเกิด ความเครียดและแสดงพฤติกรรมความรุนแรงออกมา จากการสำรวจของ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) พบว่าปัจจุบันมีเด็กก่อคดีอาชญากรรมถึงปีละ 4 หมื่นคดี หรือวันละกว่า 100 คดี โดยคดีทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกายมีสูงเป็นอันดับ 2 ซึ่งวงวนที่เด็กอยู่ในการเติบโต เตะ ต่อย ไม่น้อยกว่า 7-8 แสนคน (คมชัดลึก, 2550 : ออนไลน์)

จากปัญหาดังกล่าวในข้างต้นความฉลาดทางด้านอารมณ์ หรือ อีคิว จึงมีความสำคัญที่จะมีส่วนช่วยให้บุคคลเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและเป็นคนที่สมบูรณ์ความฉลาดทางด้านอารมณ์ หรือ อีคิว คือ ความสามารถในการรับรู้ของตนเอง ในการระบุประเมินและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง, ของผู้อื่น หรือของ

กลุ่มความสามารถด้านการควบคุมอารมณ์ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตให้เป็นไปในทาง สร้างสรรค์อย่างมีความสุข กรมสุขภาพจิต (2546) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ คือ "ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขเหมาะสมกับวัย" ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ

1. ด้านดีหมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้
2. ด้านเก่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. ด้านสุขหมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

การให้ความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ควรให้ความสำคัญควบคู่ไปกับการรู้ด้านเชาว์ปัญญาและให้ตั้งแต่ในวัยเด็ก ในวัยประถมศึกษาเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของอายุ 6-12 ปี เป็นวัยที่เพิ่งเข้าโรงเรียนเป็นวัยที่มุ่งเน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่านเขียน การคิดคำนวณ การคิดพื้นฐาน การติดต่อสื่อสาร กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม และพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งด้านร่างกายสติปัญญา อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรมโดยเน้นการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) และเริ่มมีการเรียนรู้การอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น

การจัดการพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ วิชาพลศึกษาก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอีกทั้งวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่แตกต่างจากวิชาอื่นคือเป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนการสอน ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) กล่าวว่า การพลศึกษา "เป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้" ไพรวัลย์ ตันลาพูน (2530) กล่าวว่า พลศึกษามาจากคำว่า "พละ" และ "ศึกษา" แปลว่า กำลัง ส่วนคำว่า "ศึกษา" แปลว่า เล่าเรียน "พลศึกษา" แปลตามรูปศัพท์ หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในการบำรุงร่างกายโดยออกกำลังกาย พลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้นักเรียนและพัฒนาในทุกๆด้านตามหลักการและ ปรัชญาการพลศึกษาและการกีฬา คือ

1. ด้านสมรรถภาพทางกาย
2. ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย และทักษะการกีฬา
3. ด้านความรู้ความเข้าใจวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายและการเล่นกีฬา
4. ด้านคุณธรรมประจำตัว
5. ด้านการมีเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและการกีฬา

เมื่อดูจากความหมายและหลักการของวิชาพลศึกษาแล้วก็สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพราะวิชาพลศึกษาจะพัฒนาคนครบทุกด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ให้รู้จักคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ การอยู่และทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลอื่น ให้รู้จักหน้าที่ของตนรับผิดชอบหน้าที่ของตน และที่สำคัญที่สุดคือการมีน้ำใจนักกีฬาดังที่ปรากฏในเพลงกราวกีฬา ของเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี เนื้อหาของเพลงก็จะกล่าวถึง คุณค่าของการกีฬา ที่มีต่อสมรรถภาพทางร่างกาย มีจิตใจที่เข้มแข็ง ใช้ไหวพริบสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว เห็นอกเห็นใจผู้อื่นซึ่งสอดคล้อง กับทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ที่พัฒนาได้โดยการรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์

ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การรู้อารมณ์ผู้อื่น และการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ใน วิชาพลศึกษา (คณิน ประยูรเกียรติ, 2555)

กิจกรรมทางพลศึกษามีหลากหลายกิจกรรมมากมาย "การละเล่นพื้นบ้าน" ก็จัดเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางพลศึกษาเพราะเป็นการใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆในการละเล่น การละเล่นพื้นบ้าน หมายถึง กิจกรรมการละเล่นอย่างหนึ่งในแต่ละท้องถิ่นมีการเล่นที่เรียบง่ายไม่สลับซับซ้อนและแบบวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้นๆซึ่งได้รับการสืบทอดต่อกันมาจากคนรุ่นหนึ่งมาสู่อีกคนหนึ่ง ซึ่งการละเล่นในแต่ละท้องถิ่นก็จะมีเอกลักษณ์แตกต่างกันออกไป อุปกรณ์ในการเล่นสามารถหาได้ในท้องถิ่นนั้นๆเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการในด้านต่างของเด็ก เช่น สมรรถภาพทางกาย ไหวพริบสติปัญญา ชัชชัย โกมารทัต (2549) ได้กล่าวว่าการละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมการเล่นและเกมที่ใช้ทักษะทางกายที่กะตือรือร้นใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบวัฒนธรรมซึ่งสอดคล้องกับการที่ได้ศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาได้มีผู้ทำวิจัยเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน เช่น เดชวิริศ หาญรัตนกุล (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาลผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายดีกว่ากลุ่มควบคุม สุพัตรา ตาลดี (2551) ศึกษาเรื่องการศึกษาศาสนาความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ผลการวิจัยพบว่าหลังการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านความสามารถทางพหุปัญญาทั้ง 8 ด้านอยู่ในระดับที่ดี ประจวบกับในปี พ.ศ.2558 จะมีการรวมตัวเป็นชุมชนหรือประชาคม ของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือที่เรียกกันว่า ประชาคมอาเซียน ซึ่งมีด้วยกัน 10ประเทศประกอบด้วย บรูไน กัมพูชา พม่า ฟิลิปปิน อินโดนีเซีย ไทย ลาว สิงคโปร์ เวียดนามและมาเลเซีย การรวมตัวในครั้งนี้ถือว่ามีความสำคัญมากเพราะการก่อตั้งอาเซียนนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างประเทศในภูมิภาค ถ้างว้างซึ่งสันติภาพ เสถียรภาพ และความมั่นคงทางการเมือง สร้างสรรค์ความเจริญทางด้านเศรษฐกิจ การพัฒนาทางสังคม และ วัฒนธรรม การกินดีอยู่บนพื้นฐานของความเสมอภาคและผลประโยชน์ร่วมกันของประเทศสมาชิก ซึ่งในแต่ละประเทศก็จะมีการเล่นพื้นบ้านของตัวเองซึ่งหากมองตามความหมายของการละเล่นพื้นบ้านแล้ว การละเล่นพื้นบ้านอาเซียน จึงมีการถ่ายทอดการเล่นตามแบบของวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมของแต่ละประเทศตามแบบวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตของคนในท้องถิ่นตนเอง ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงการใช้ชีวิตของกลุ่มชนในอาเซียนทั้งด้านความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมต่างๆ ซึ่งการละเล่นพื้นในประเทศอาเซียนนั้นมักจะมีคล้ายคลึงกันกับการละเล่นพื้นบ้านของไทยตามภูมิภาคต่างๆที่ประเทศนั้นๆอยู่ติดกับประเทศไทย เช่น ตีจับ ของประเทศมาเลเซีย ปิดตาตีหมอของ ฟิลิปปิน เป็นต้น ซึ่งอาจจะมียาละเอียดปลีกย่อยต่างกันบ้างเล็กน้อย แต่วิธีการเล่นมักคล้ายคลึงกัน การละเล่นพื้นบ้านยังมีประโยชน์ในด้านการพัฒนาร่างกายช่วยส่งเสริมให้มีความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เคารพในกฎกติกาในการเล่น ทำให้เด็กมีความพร้อมในด้านต่างๆที่ครบถ้วนและสมบูรณ์

จากที่ได้กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักเรียนในระดับประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรได้แก่ นักเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวิเชียรชม จังหวัดสงขลา จำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 20 คน

1.1 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

1.2 การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยทำการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง

โดยสุ่มห้องเรียน 2 ห้องด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเพื่อกำหนดให้เข้าเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม

1.2.2 ให้นักเรียนทั้งสองห้องทำการทดสอบโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิตและคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้คะแนนต่ำกว่า 40 คะแนนจำนวน 20 คนของแต่ละห้อง จำนวน 40 คน นำมาตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเพื่อกำหนดให้เข้าเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และ กลุ่มควบคุม 20 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

2.1 แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

โดยผู้วิจัยสร้างแผนจัดการเรียนรู้ที่จะใช้สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ เป็นกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ห้เสร็จเรียบร้อยแล้ว มี 16 เกม โดยผู้วิจัยใช้แผนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.2 นำแผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญา

ครูศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมเกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97

2.3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ผู้วิจัยเลือกแบบประเมินที่ใช้ในงานวิจัย โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

3.1.1 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทฤษฎีและหลักการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเล่นที่บ้านอาเซียนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิด

3.1.2 ศึกษากิจกรรมเกมและการเล่นที่บ้านอาเซียนจากหนังสือ เอกสารและงานเขียนต่างๆที่เกี่ยวข้องเลือกกิจกรรมแต่ละประเภทที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยมาทำการปรับปรุงวิธีการเล่นให้มีความสอดคล้องกับการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์

3.1.3 นำกิจกรรมต่างๆที่คัดเลือกไว้ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปตรวจสอบคุณภาพโดยให้ผู้คุณวุฒิต่างด้านพลศึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิต่างด้านประถมศึกษาทำการตรวจสอบความแม่นยำตรงทางเนื้อหาของแต่ละกิจกรรมและข้อเสนอแนะจากนั้นประมวลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาทำการเลือกและปรับปรุงแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่จะนำไปใช้ในการทดลอง

3.2 จัดทำแผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีกิจกรรมทั้งสิ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วันวันละ 60 นาที

3.3 การหาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียน

3.3.1 นำแผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่ได้ร่างออกแบบให้ผู้ทรงคุณวุฒิต่างด้านพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา พร้อมรับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

3.3.2 ประมวลข้อคิดเห็นและนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาทำการคัดเลือกและปรับปรุงแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียน

3.3.3 เกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญคือจะต้องเป็นผู้ที่ทำงานหรือมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับงานด้านพลศึกษาไม่น้อยกว่า 10 ปี หรือมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านประถมศึกษา

4. การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การดำเนินการก่อนการทดลอง การจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถม

4.1.1 ผู้วิจัยทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเพื่อคัดเลือกเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง

4.1.2 นำผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของทั้ง 2 กลุ่ม มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันหรือไม่

4.1.3 การดำเนินการทดลอง จัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 60 นาที

4.2 การดำเนินงานหลังการทดลอง

4.2.1 ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง (Post-Test) กลุ่มทดลองโดยใช้แบบประเมินเดียวกันกับแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์คำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมี ลำดับขั้นตอนดังนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)
2. วิเคราะห์ค่าความแตกต่าง โดยการทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า t-test
3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา สามารถสรุปได้ดังนี้

1. เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่เหมาะสมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาได้จากการวิเคราะห์ เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษากิจกรรมเกมและการเล่นพื้นบ้านอาเซียนของประเทศต่างๆในกลุ่มประเทศอาเซียนจำนวน 10 ประเทศจากหนังสือ เอกสารและงานเขียนต่างๆที่เกี่ยวข้องได้ทั้งหมด 65 เกม
ขั้นตอนที่ 2 นำเกมการเล่นที่ได้ศึกษาค้นคว้าทั้งหมด 65 มาทำการวิเคราะห์วิธีการเล่นที่มีผลต่อความสอดคล้องกับการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต ที่แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข มีทั้งสิ้น 16 เกมดังนี้ 1. Patintero 2.Kra Tai Kha 3.Bola Beracun 4.Calah Asin 5.Tiger Eat Cow 6.Choi Keo Nhau 7.Chaij Nees 8.Kyak Hpa Khun 9.Tinh Ovleuk 10.Tee Jap 11.Tu/Tag 12.Hilahang Lubid 13.Chhma Denh 14.Pongrot Koun Kramom 15.Chak Cheung Muoy 16.Htote si Toe

2. การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 38.10 คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 49.20 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับดี

4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 49.20 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับดี นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 39.40 คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาสามารถนำมามีประโยชน์การวิจัยได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่วิเคราะห์ สังเคราะห์ แล้วว่าเหมาะสม สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 16 เกม ดังนี้ 1. Patintero 2.Kra Tai Kha 3.Bola Beracun 4.Calah Asin 5.Tiger Eat Cow 6.Choi Keo Nhau 7.Chaij Nees 8.Kyak Hpa Khun 9.Tinh Ovleuk 10.Tee Jap 11.Tu/Tag 12.Hilahang Lubid 13.Chhma Denh 14.Pongrot Koun Kramom 15.Chak Cheung Muoy 16.Htote si Toe โดยการศึกษาวิธีการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนในแต่ละรายการให้สอดคล้องกับแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต (2546) ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ

1. ดีหมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุขหมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

ซึ่งสอดคล้องกับที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้ให้ความหมายของพลศึกษาว่า เป็นกระบวนการศึกษาที่ใช้กิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้มีการเลือกเล่นแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อให้ได้มาซึ่งผลในการที่จะช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม และเกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนก็ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมพลศึกษาที่มีความสำคัญสามารถพัฒนาผู้เรียนดังความหมายของการเล่นที่ ละมุน ชั่วพลว (2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การละเล่นของเด็กที่นิยมเล่นกันในท้องถิ่น และ เล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน อาจจะเป็นการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่ม การละเล่นจึงมีบทบาทต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็ก และเป็นเครื่องหมายการแสดงออกถึงความริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็กอีกด้วย และสอดคล้องกับ จิรกรณ ศิริประเสริฐ (2540) ได้กล่าวว่า การเล่นแต่ละชนิดให้คุณค่าทางด้านพลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน ซึ่งคุณค่าที่ได้จะได้มากได้น้อยแตกต่างกันตามลักษณะของการเล่น คุณค่าของการเล่นทางพลศึกษาสามารถประมวลได้ดังต่อไปนี้

ทางด้านร่างกาย การเล่นช่วยให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเป็นการออกกำลังกายมากขึ้น ส่งเสริมให้ร่างกายของผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความทนทาน การทรงตัว และช่วยพัฒนาการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ทางด้านจิตใจ การเล่นช่วยเสริมสร้างให้เกิดพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจไปในทางที่ดี มีความสมดุลกับ ความพอใจ และความต้องการของตนเองและส่วนรวม ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจที่แจ่มใสร่าเริง พัฒนาความกล้าหาญ ความเชื่อมั่น ความมุมานะพยายาม ฝึกให้เป็นผู้ที่มีความอดทนและเสริมสร้างให้เป็นผู้มีกำลังใจดี

ทางด้านอารมณ์ การเล่นช่วยเสริมสร้างให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกทางด้าน ความอดกลั้น การเก็บความรู้สึก การยั้งคิด ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดความพึงพอใจ และได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

ทางด้านสติปัญญา การเล่นช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกใช้ความคิด การสังเกต การวินิจฉัยปัญหา การแก้ไข ฝึกการแก้ตัดสินใจที่ดี ส่งเสริมให้ได้มีการเรียนรู้สิ่งต่างๆมากขึ้น และส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

ทางด้านสังคม การเล่นช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกันส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รู้จัก ร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงาน รู้จักการประสานงานกับผู้อื่น รู้จักเคารพในสิทธิและความสามารถของผู้อื่น ฝึก การเคารพ และการปฏิบัติตามกฎ กติกา ฝึกให้มีความซื่อสัตย์ ยุติธรรม รู้จักเสียสละ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสามัคคีกันในหมู่คณะ รู้จักการปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตาม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา และ ฝึกการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การเล่นของเด็ก บทร้องประกอบการ เล่น สิ่งต่างๆที่ได้ก้ใช้เป็นของเล่น สะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม และความเชื่อของคนไทยในสมัยก่อนได้เป็นอย่างดี

ประเด็นที่ 2 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่าหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ผลของการวิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนมีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนเรียนเท่ากับ 38.10 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังเรียนเท่ากับ 49.20 แสดงว่าการทำกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนทำให้ความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

การเล่นพื้นบ้านของประเทศอาเซียน เป็นการละเล่นของคนในท้องถิ่นของกลุ่มประเทศสมาชิกเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีลักษณะการเล่นเพื่อความสนุกสนานมีการถ่ายทอดการเล่นตามแบบของวัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมของแต่ละประเทศมีการสืบทอดกันมาเป็นเวลานานตามแบบวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิต หรือการดำเนินชีวิตของคนในท้องถิ่นตนเอง สะท้อนให้เห็นถึงการใช้ชีวิตของกลุ่มชนในอาเซียนทั้งด้านความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี และค่านิยมต่างๆ จึงทำให้การเล่นพื้นบ้านของกลุ่มประเทศอาเซียนจะมีความคล้ายคลึงกันอาจจะความแตกต่างกันที่ ชื่อของการละเล่น หรือ วิธีการเล่นเพียงเล็กน้อย ทั้งนี้การเล่นตามความหมายของ สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2534) ได้ให้ความหมายของการเล่น หมายถึง การใช้พลังงานส่วนเกินไปในทางสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม หรือการเล่นที่เป็นไปตามสัญชาตญาณของเด็กที่ต้องการเคลื่อนไหว ผ่อนคลายความตึงเครียด โดยการแสวงหาวิธีการที่จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่ในการเล่นกีฬาพื้นบ้านประเภทต่างๆนั้นย่อมต้องเล่นร่วมกับผู้อื่น เจอกับสถานการณ์ต่างที่อาจมีการกระทบกระทั่งหรือมีการทะเลาะเบาะแว้งโต้เถียงกันบ้างซึ่งเปรียบดัง

สถานการณ์ที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาให้เด็กเกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์อีกทั้งมีการคอยแนะนำจากครูผู้สอนจึงทำให้เด็กเกิดการพัฒนาสอดคล้องกับที่กรมสุขภาพจิต (2543) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. รู้ทัน ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร และรู้ได้ถึงความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึงก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณา เพื่อจะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น

2. รับผิดชอบ เมื่อเกิดความหงุดหงิดไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก เพราะฉะนั้นจึงควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นและควรหัดแยกแยะ วิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดเอาเองด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิมที่มีอยู่เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้

3. จัดการได้ อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทันและหาวิธีการจัดการที่เหมาะสม เช่น ไม่ยอมจมอยู่กับอารมณ์นั้น พยายามเบี่ยงเบนความสนใจ โดยหางานหรือกิจกรรมทำ เพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้นเป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่

4. ใช้ให้เป็นประโยชน์ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิดให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน

5. เต็มใจให้ตนเอง โดยการหัดมองโลกในแง่บวกที่สวยงาม รื่นรมย์ มองหาข้อดีในงานที่ทำ ชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงานเพื่อลดความเครียดในจิตใจทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น

6. ฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ว่กำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไรอาจเป็นสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่กำหนดจิตใจไว้ที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น

7. ตั้งใจให้ชัดเจน โปรแกรมจิตใจตนเอง ด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ และตั้งใจในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน

8. เชื่อมั่นในตนเอง จากงานวิจัยหลายเรื่องแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

9. กล้าลองเพื่อรู้ การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองและเป็นโอกาสสำคัญที่จะเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้นไป

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อาจต้องเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาในการพัฒนาเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืนเพราะอาจขึ้นอยู่กับหลายๆปัจจัย เช่น การอบรมเลี้ยงดู พันธุกรรม พื้นฐานอารมณ์ แต่จากการวิจัยก็แสดงให้เห็นแล้วว่าหากมีการขึ้นาก็สามารถที่จะพัฒนาได้ การจัดกิจกรรมพลศึกษาจึงมีส่วนในการช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็กได้ ดังผลการวิจัยของ ภรณ์ ศิริศาสตร์ (2554) ซึ่งได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 การละเล่นพื้นบ้านอาเซียนก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมพลศึกษาที่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนเพราะ การละเล่นพื้นบ้านอาเซียนเป็นการละเล่นที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานและผู้เล่นได้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ อีกทั้งประเทศไทยกำลัง

เดินหน้าเข้าสู่ประชาคมอาเซียน กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนจึงเป็นสิ่งที่ควรเรียนรู้และสามารถนำไปเป็นส่วนหนึ่งของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาได้ ผู้วิจัยหวังว่าการวิจัยในครั้งนี้จะได้รับการพัฒนาและเผยแพร่ต่อไปผ่านการเรียนการสอนในชั้นเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนเป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของประเทศนั้น และยังเป็นการออกกำลังกาย อีกทั้งในปี พ.ศ. 2558 ประเทศไทยจะเข้าสู่ประชาคมอาเซียน เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนสามารถที่จะนำไปใช้สอนร่วมกับการเรียนรู้พลศึกษาในปัจจุบันได้
2. การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในทุกระดับ ควรมีกิจกรรมและรูปแบบต่างๆ ที่เข้ากับยุคสมัยหรือสถานการณ์ปัจจุบัน นำมาใช้ประยุกต์เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้เรียนมีความสนใจมากขึ้น
3. ในการทำกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนควรให้ความระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยมาเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยคอยเน้นย้ำเรื่องความปลอดภัยตลอดการทำกิจกรรม
4. ควรมีการจัดอบรมครู ด้านการนำเกมการเล่นพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อให้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเกิดประสิทธิภาพและมีความน่าสนใจมากขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- คณิน ประยูรเกียรติ. (2555). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมตามแนวคิดของโกลแมน. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 7(1), 1391-1404. สืบค้นจาก <http://www.edu.chula.ac.th/ojed/doc/V71/v71d0100.pdf>
- คมชัดลึกออนไลน์. (2550). *สังคมระบุ "สื่อ" ก่อให้เกิดความรุนแรงใน "เด็ก"*. สืบค้นจาก <http://highlight.kapook.com/view/16123>
- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2540). *เกมเบ็ดเตล็ด*. ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2540.
- ซัชชัย โกมารทัต. (2549). *กีฬาพื้นเมืองภาคกลาง*. กรุงเทพมหานคร: สกายบุ๊กส์.
- ณรงค์ โพธิ์พุกขานันท์. (2556). *อาเซียนศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แมคกรอ-ฮิล.
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2554). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กก่อนนุบาล. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 7(1), 1151-1160. สืบค้นจาก <http://www.edu.chula.ac.th/ojed/doc/V54/v54d0084.pdf>
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- ไพรวลัย ตันลาพุดม. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2548). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์สงเคราะห์ ทหารผ่านศึก.

- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2546). *คู่มือเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ 3-11 ปีสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง.กรุงเทพมหานคร : สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.*
- สุพัตรา ตาลดี. (2551). *การศึกษาความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการเล่นที่บ้าน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ. *คู่มือการจัดกิจกรรมเกมและการเล่นกลางแจ้งสำหรับเด็กก่อนก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2534.*
- ละมุล ชัชวาลย์. (2543). *ผลของการจัดกิจกรรมการเล่นที่บ้านของไทยประกอบคำถามปลายเปิด ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการวิธีการสอนและการวัดประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วรวิทย์ ปานทกุล. (2531). *การเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์นจัดพิมพ์.*