

ผลการใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชาย
มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

The results of recreational activities used for increasing emotional quotient of male
footballers at Phuket Rajabhat University.

มรภักษ์ เลิศวิลัย

Monrak Lertwilai

อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

Lecturer from the Faculty of Education Phuket Rajabhat University

Corresponding Author Email: monrak.l15@gmail.com

Received: 10 January 2021

Revised: 28 February 2021

Accepted: 5 March 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความสามารถทางด้านอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต และ 2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งการทดลอง กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงคือ นักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต จำนวน 40 คน โดยใช้แผนการทดลองแบบ control group design pretest posttest design เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าสถิติค่าเอฟ (F-test) แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากเอกสาร วรรณกรรม แบบสัมภาษณ์ แบบบันทึก แบบสังเกต มาวิเคราะห์แบบเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มควบคุม ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยอิสระ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 พบว่า ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพ ด้านพอใจในชีวิต และด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น ส่วนนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มทดลอง ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความมีสัมพันธภาพและด้านความภูมิใจตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิต และด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น นักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มทดลอง ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหาและด้านความพอใจในชีวิตกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

คำสำคัญ: กิจกรรมนันทนาการ, ความฉลาดทางอารมณ์, นักกีฬาฟุตบอลชาย

Abstract

The objectives of this research are 1. To study the effects of recreational activity, use on the emotional development of male soccer players of Phuket Rajabhat University and 2. To compare the effects of recreational

activities on the development of emotional competence of male soccer players. Emotional Intelligence of Male Football Players, Phuket Rajabhat University. Using the Quasi Experimental Research model, the specific samples were 40 male soccer players from Phuket Rajabhat University using a control group design pretest posttest design tool used to collect data as a measure of emotional intelligence of the Department of Mental Health. The data collected from questionnaires were analyzed using descriptive statistics consisting of percentage, mean, standard deviation. And the results were compared by t-test and F-test. Data collected from the literature, observational notes, were analyzed for content analysis. The research results were found that Male soccer players from Phuket Rajabhat University, the control group after independent participation in recreational activities. The overall level of emotional intelligence was lower than prior to independent recreational activities, which was statistically significant at the .05 level, and found that self-control and self-esteem were higher than before independent recreational activities. As for empathy Responsibility Motivation Decision-making and problem-solving Relationship Life satisfaction and the peace of mind does not rise for male soccer players from Phuket Rajabhat University, the experimental group after participating in recreational activities. Has overall emotional intelligence significantly higher than before participating in recreational activities at the .05 level. When considered individually, it was found that Self-control Responsibility Higher in relationship and self-esteem. For male soccer players from Phuket Rajabhat University, the experimental group after participating in recreational activities. Has overall emotional intelligence significantly higher than before participating in recreational activities at the .05 level. When considered individually, it was found that Self-control Responsibility Higher in relationship and self-esteem As for empathy Motivation Decision-making and problem solving Life satisfaction And the peace of mind was not higher, the male football players of Phuket Rajabhat University, the experimental group after participating in the recreational activities under the program had overall emotional intelligence significantly higher than the control groups who participated in independent recreation activities that were significantly higher. Level .05 and when considering each aspect, it was found that responsibility The problem solving aspect and the life satisfaction of the experimental group were higher than the control group.

Keywords: Recreational Activities, Emotional Intelligence, Men's Soccer Athletes

บทนำ

การพัฒนาประเทศที่มั่นคงและยั่งยืนจะต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทาง เศรษฐกิจและสังคมในอนาคต แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) จึงมุ่งเน้นการพัฒนาคน สู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน เพื่อพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกกลุ่มวัยให้มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกวัฒนธรรมที่ดีงามและรู้คุณค่าความเป็นไทย มีโอกาสและสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นพลังทางสังคมในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554, น.43) แนวทางการพัฒนา คือ การสร้างเสริมศักยภาพของคนในทุกมิติทั้งด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาที่รอบรู้ มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ มีจิตใจที่สำนึกในคุณธรรม จริยธรรม และมีความสุข โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพคนตั้งแต่ปฐมวัย พัฒนาอย่างเป็นองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม

ผลักดันให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข เชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้เข้ากับชีวิตจริง มีการบูรณาการการเรียนรู้ให้หลากหลายทั้งด้านวิชาการ ทักษะชีวิต และนันทนาการ ที่ครอบคลุมทั้งศิลปะ ดนตรี กีฬา วัฒนธรรม ความเป็นไทย และสร้างนิสัยใฝ่รู้ มีทักษะในการคิด วิเคราะห์ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และต่อยอดสู่ความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังมุ่งสร้างเสริมทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและถูกต้องให้แก่เด็ก โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถจัดการควบคุมดูแลอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจในหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์ และมีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2554, น.45-46)

ในการศึกษาทางจิตวิทยาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่นำเราไปพบกับความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝนเพิ่มพูนทักษะได้และส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ให้เป็นคนพบกับความสำเร็จทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและการทำงาน เพราะความฉลาดทางอารมณ์ได้ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม และไม่ได้พัฒนาสมบูรณ์ตอนวัยเด็กเหมือนความฉลาดทางสติปัญญา หากแต่สามารถพัฒนาได้โดยการเรียนรู้ตลอดเวลาอย่างไรก็ดีเป็นที่ยอมรับกันว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคล นักจิตวิทยามีความเห็นที่เห็นว่า สถานศึกษา ควรมีบทบาทในการส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นมีทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับความฉลาดทางสติปัญญา เพราะผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ก็คือ การรู้จักควบคุมตนเองการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ควร ปลูกฝังเพื่อความเจริญรุ่งเรืองของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโกลแมน (Goleman, 1995) ได้กล่าวถึงปัญหาอีกอย่างหนึ่งของการศึกษา ในปัจจุบันกล่าวคือ การที่ไม่สามารถปลูกฝังจิตใจที่มีให้สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยทักษะทางอารมณ์ที่จะช่วยเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามเป้าหมายสำคัญกล่าวคือ เป็นคนดีมีความสุข ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีเป้าหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นสิ่งที่นำเราไปพบกับความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง ยิ่งความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกฝน เพิ่มพูนทักษะได้ และส่งผลดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยให้เด็กเติบโตเป็นคนพบกับความสำเร็จทั้งด้าน ชีวิตส่วนตัวและการทำงาน เนื่องด้วยวิถีการ ดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะในเยาวชนรุ่นใหม่ มักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ อยู่เสมอ ยังมีการใช้อารมณ์ทำร้ายร่างกายกัน มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีสาเหตุหลายประการอันเกิดจาก ความเครียดอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง ก่อให้เกิดปัญหา พฤติกรรมทางสังคม ที่ไม่พึงประสงค์มากขึ้น ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาต่อเนื่องในสังคมทำให้การ ปรับตัวของบุคคลไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงเกิดปัญหาอาชญากรรมขึ้น วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ใน สถานศึกษากำลังประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องการเรียน ปัญหาสิ่งเสพติด ปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาเรื่องความเครียด และทั้งปัญหาอื่นๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแต่ ล่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น ทำให้การศึกษาไม่เป็นที่พอใจตามเป้าหมาย สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เข้าใจตนเองและผู้อื่นมีความสามารถดำเนินชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้ที่ใกล้ชิดวัยรุ่นจำเป็นต้องทำ ความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตของวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากสังคมและ สภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ครอบครัวและสถานศึกษาเป็น สถาบันทางสังคมที่มีส่วนสนับสนุนให้ได้เกิดการเรียนรู้ตนเองและสังคม อารมณ์จึงเป็นปัจจัย สำคัญต่อกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต

นักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต เป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาหาความรู้หาแนวทางในการดำเนินชีวิต มีความสนใจและมีความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์วัยรุ่นมีความต้องการ และมีความสนใจในเรื่องต่อไปนี้ เช่น สนใจในเรื่องรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ เรื่องสุขภาพ การแต่งกาย การวางตัว มีความสนใจในเพศตรงข้าม แสวงหาความคิดอิสระ มีความสัมพันธ์กับเพื่อนค่อนข้างมาก มีความสนใจในสังคม มีการพบปะ สนทนา มีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สนใจการพักผ่อนหย่อนใจโดยการทำกิจกรรมนันทนาการชนิดต่าง ๆ และวัยรุ่นมีความต้องการความรัก ทั้งในฐานะผู้ให้และผู้รับ ต้องการตำแหน่งทางสังคม ต้องการให้คนอื่นเห็นคุณค่า ต้องการความอิสระ ต้องการแนวทางในการ ดำเนินชีวิต และต้องการการยอมรับจากความสนใจและความ

ต้องการของวัยรุ่น กิจกรรมนันทนาการเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาวัยรุ่นได้ นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้บุคคลได้รับความสุข สนุกสนานใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์พัฒนาสุขภาพจิตและสมรรถภาพทางกาย ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม (จันทร์ ผ่องศรี, 2534, น.38)

ดังนั้น ผู้วิจัยสนใจในกิจกรรมนันทนาการน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วย ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพทางด้านอารมณ์ มีสมาธิทั้งในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน จึงมีความสนใจจะศึกษาทดลองนำกิจกรรมนันทนาการที่มีความเหมาะสมและมีผลต่อความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต เพื่อจะเป็นประโยชน์ ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน และเพื่อช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ให้กับนักกีฬาฟุตบอลชาย ทำให้มีภูมิคุ้มกันต่อการดำเนินชีวิตมีพฤติกรรมของความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขในชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีวิธีในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1.1 ประชากร ได้แก่ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ในการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากนักศึกษาทุกชั้นปีมีพื้นฐานความฉลาดทางอารมณ์เท่าๆ กัน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) นักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลองตามแผนการจัดกิจกรรมของงานวิจัย และ 2) นักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 20 คนเป็นกลุ่มควบคุม

2. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข และแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย ตอนที่ 1 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t – Dependent Sample) (ยูทธ ไกยวรรณ์, 2546, น.160) และตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ตทดลองและกลุ่มควบคุมหลังทำกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ กับนักกีฬาฟุตบอลชายกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-Independent sample) (ยูทธ ไกยวรรณ์, 2546, น.153)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายและการใช้แบบสอบถาม 2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลเอกสารต่าง ๆ (Document Research) อาทิ หนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการ งานวิจัย และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ประกอบด้วย 1) การหาค่าสถิติพื้นฐานโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) การเปรียบเทียบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มทดลองก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t – Dependent Sample) และ 4.3) เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ตทดลองและกลุ่มควบคุมหลังทำกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ กับนักกีฬาฟุตบอลชายกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-Independent sample)

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t- test) และการทดสอบ ค่าเอฟ (F-test)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ส่วนด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเห็นใจ ผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพและด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้าน สัมพันธภาพและด้านภูมิใจตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจและการ ตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น และนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการโดยอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจ แก้ปัญหา ความพอใจในชีวิตกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต พบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต พบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. นักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ผลการทดลองพบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ เมื่อพิจารณารายด้าน พบคือ ด้านการควบคุมตนเองและด้านความภูมิใจตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระ ส่วนด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความมีสัมพันธภาพและด้านความสงบสุขทางใจไม่สูงขึ้น จากผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการให้ได้ผลดีประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ จะต้องทำความเข้าใจ และศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่จัด และต้องเข้าใจในหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ พัฒนาการ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการ และขั้นตอนการจัดกิจกรรมนันทนาการ ดังที่พีระพงศ์ บุญศิริ (2542, น.104) ได้กล่าวถึงหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการให้มีประสิทธิภาพ ต้องมีการวางแผนกิจกรรมที่จะจัดกิจกรรมนันทนาการโดยสมาชิกมีส่วนร่วมในการวางแผน กำหนดวัตถุประสงค์เป้าหมายของการจัดกิจกรรมนันทนาการแต่ละอย่าง จัดกิจกรรมนันทนาการให้กับสมาชิกในชุมชนอย่างทั่วถึง หลากหลาย ต้องจัดกิจกรรมนันทนาการให้ต่อเนื่อง และสัมพันธ์กันกับความต้องการด้วย จึงจะเข้าถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์สำเร็จตามที่ตั้งไว้

2. นักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ผลการทดลองพบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการควบคุมตนเอง ด้านความรับผิดชอบ ด้านสัมพันธภาพและด้านความภูมิใจตนเองสูงขึ้น ส่วนด้านความเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีแรงจูงใจและการตัดสินใจแก้ปัญหา ด้านความพอใจในชีวิตและด้านความสงบสุขทางใจ ไม่สูงขึ้น จากผลการทดลองแสดงว่าการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสามารถใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ตได้ ทั้งนี้เพราะ กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดโอกาสให้แต่ละคนมีส่วนร่วมได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของเพื่อนนำไปสู่การเข้าใจ บุคคลอื่น และสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง เกิดความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการปรับตัวเข้าหากัน ตลอดทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทัศนคติระหว่างกัน ทำให้

สามารถรวบรวมกรอบความคิดมาใช้กับตนเอง นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการยังทำให้เกิดความร่วมมือต่าง ๆ เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย เกิดสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกัน ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นทำให้ มีความรู้สึกอันดีต่อตนเอง สอดคล้องกับคำกล่าวของ สมบัติ กาญจนกิจ (2544, น.30) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์ สุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิตและความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการช่วยให้ลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของกรมสุขภาพจิต (2544) ที่ว่าด้วยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ใช้ระยะเวลา อาศัยความร่วมมือร่วมใจ ของทุกฝ่าย พ่อแม่ ครู-อาจารย์จะต้องร่วมเรียนรู้และฝึกฝนด้วยความฉลาดทางอารมณ์เป็น ผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน ตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอน ของครูอาจารย์นั่นเอง

3. นักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ผลการทดลองพบว่า นักกีฬาฟุตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต กลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมมีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยอิสระและเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจ แก้ปัญหาและด้านความพอใจในชีวิตกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยพบว่า ด้านความรับผิดชอบ ด้านการตัดสินใจ แก้ปัญหาและด้านความพอใจในชีวิตนักกีฬาฟุตบอลชายที่เป็นกลุ่มทดลองสูงกว่านักฟุตบอลที่เป็นกลุ่มควบคุม เพราะว่าช่วงแรกนักกีฬาไม่ให้ความสนใจกับกิจกรรม เมื่อนักกีฬาได้ร่วมทำกิจกรรมและได้รับรู้เรื่องบทบาทและหน้าที่ในการสื่อสารกิจกรรมที่สร้างขึ้นตามโปรแกรม จากการเล่น และความสนุกสนานสังเกตเห็นว่านักกีฬามีความสุขและพร้อมที่จะเรียนรู้สอดคล้องกับเป้าหมายนันทนาการของสมบัติ กาญจนกิจ (2544, น.31-32) กระบวนการทางนันทนาการก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความภาคภูมิใจ มุมหนึ่งหรือเสียหนึ่งแห่งความประทับใจ มุมสงบ สุขใจ อารมณ์สุข สนุกสนานเพลิดเพลิน และอารมณ์สุขสงบ จึงเป็นประสบการณ์หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือชุมชน ที่จะพึงหาได้ และสอดคล้องกับแนวความคิดของ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, น.135) ที่กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องใช้เวลายาวนานจึงจะ ได้ผล เนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มี 3 ด้าน คือ ด้านความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และความมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านความเก่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจปัญหาและแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ด้านความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสงบสุขทางใจ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับงานวิจัยของภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543, น.74) เรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรมและกลุ่มตัวอย่าง ที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีพัฒนาการเฉลี่ยทางอารมณ์ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ในด้านการควบคุมตนเอง ด้านเห็นใจผู้อื่น ด้านความรับผิดชอบ ด้านการมีแรงจูงใจ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านสัมพันธ์ภาพ ด้านภูมิใจ ตนเองและพอใจชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีความเหมาะสมสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การที่จะทำให้การรุดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้ประสบผลสำเร็จได้นั้นจะต้องมีการให้ความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สามารถนำไปใช้ได้กับนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีศึกษากิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะของนักกีฬาในด้านอื่นด้วย เช่น ทักษะชีวิต ทักษะทางการเรียน เป็นต้น

2.2 ควรมีการต่อยอดการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในบริบทด้านอื่น เช่น การพัฒนาบุคลากรทางการศึกษา การพัฒนาชุมชน เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.พิชิต เมื่อนาโพธิ์, อาจารย์ ดร.สมนรรตรี นิ่มเนติพันธ์, ดร.เก่งกาจ เกลี้ยงแก้ว ที่ให้คำปรึกษาแนะนำและทำให้งานวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีมีคุณค่า และขอขอบพระคุณ นักวิชาการ ครอบครัว ญาติ พี่น้อง ตลอดจน ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มติชน.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2542). *นันทนาการและการจัดการ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต) สาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุทธ ไกยวรรณ. (2546). *สติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). *จิตวิทยาการกีฬาแนวคิด: ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554) *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (2555-2559)*. สำนักนายกรัฐมนตรี.
- Goleman, D. (1995). *Emotion Intelligence*. New York: Bantam Book.