



การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ด้านการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

The Development of an Exercise Program Using Muay Thai arts to Improve Upon life Skills Regarding Emotional Coping of Upper Elementary Students

นิรุทธิ์ สุขดี

Nirut Sukdee

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

Education, Thailand National Sports University Udon Thani Campus

Corresponding author, E-mail : Ter_chula@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายอายุ 10-12 ปี จำนวน 64 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 32 คน กลุ่มควบคุม 32 คน การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยการศึกษาวเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎี เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ หลักการออกกำลังกาย พัฒนาการด้านร่างกายและศิลปะมวยไทยจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยและหาคุณภาพโดยหาความตรงเชิงเนื้อหาด้วยดัชนีความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้แก่ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักพลศึกษา ครูปฐมวัยและนักจิตวิทยาผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการออกกำลังกายไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้งๆ 60 นาที โดยมีทดสอบทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบ (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

โปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีพื้นฐานมาจากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ หลักการออกกำลังกาย พัฒนาการด้านร่างกายและศิลปะมวยไทยซึ่งประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมชกมวยใจพร้อมกิจกรรมรำมวยไทย กิจกรรมอาวุธมวยไทยแบบเดี่ยว กิจกรรมอาวุธมวยไทยแบบคู่และกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 24 ท่าออกกำลังกาย มี 4 ขั้นตอน โดยได้รับการตรวจสอบคุณภาพในเนื้อหาด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5-1.0 พบว่ามีค่าความสอดคล้อง .94 และผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ที่ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

คำสำคัญ: ศิลปะมวยไทย; ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์; นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย



ABSTRACT

The propose of this research was to develop an exercise program using Muay Thai arts to improve upon life skills regarding emotional coping of upper elementary students. The samples in the research included 64 elementary school students aged 10-12 years, divided into 32 experimental groups and 32 control groups. Acquisition of samples was done using stratified sampling. The research investigated, analyzed and synthesized theory and content related to life skills regarding emotional coping, principles of exercise, physical development and Muay Thai arts from related literature and research papers to develop exercise programs using Muay Thai arts. The method was reviewed and verified by 5 experts; sports scientists, physical education teachers, childhood teachers and psychologists, and then analyzed using the Index of Item Objective Congruence (I.O.C) method. The researcher applied the exercise program with the experimental group for 8 weeks, 3 times a week, 60 minutes each and tested life skills regarding emotional coping both before and after the experiment. The results were analyzed using average value, standard deviation and t-test.

The research found that

The exercise program were developed by the researcher base on the study of theory and research papers related to life skills regarding emotional coping, principles of exercise, physical development and Muay Thai arts which consists of 5 activities; movement of mind and body, Muay Thai dance, individual Muay Thai weapon, dual Muay Thai weapon and muscle relaxation activities. There are 24 exercise posts, 4 steps, the content validity was checked be relevant expert by determining the consistency index from 0.5-1.0 and the exercise program had an aggregate IOC of .94. It was found that, after participating in exercise program, the experimental group had improved life skills regarding emotional coping base on comparison of test results before and after the experiment and between the experimental groups and the control groups at .05 levels of significance.

Keywords : Muay Thai art, Life Skills Regarding Emotional Coping, Upper Elementary Students

บทนำ

ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาของเด็กในปฐมวัย และระดับชั้นประถมศึกษาเป็นอย่างมากซึ่งถือได้ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มีเจตนารมณ์ในการให้การศึกษและพัฒนา ศักยภาพของเด็กและเยาวชนไทยซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญต่อประเทศชาติ โดยมาตรา 6 ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษา ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรม

ในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข [1] เด็ก ระดับประถมศึกษา ถือได้ว่าเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ที่จะพัฒนาทักษะ ในด้านต่างๆ เพื่อให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม คุณธรรม จริยธรรมและสติปัญญา ดังนั้น เด็กวัยนี้มีความ จำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจะได้รับ การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับช่วงวัย ของตนเองในการส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการได้อย่างเต็มศักยภาพ รัฐบาลไทย ได้ตระหนักถึงความสำคัญของเด็กปฐมวัยและระดับชั้น ประถมศึกษาซึ่งถือได้ว่าเป็นวัยแรกเริ่มของเด็กและเยาวชนของชาติ ต่อไป จึงได้กำหนดเป็นหนึ่งในนโยบายของการพัฒนาประเทศใน



ยุทธศาสตร์ที่ 1 ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 โดยมีเป้าหมายหลักในการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ซึ่งหนึ่งในนั้นเป็นการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้มีวามั่นคงในการดำรงชีวิต มีความรู้ คุณธรรม จริยธรรม มีความแข็งแรงทั้งร่างกายมีทักษะการเรียนรู้ ทักษะทางสมอง มีสุขภาพที่ดีและมีความสามารถในการปรับตัวให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัวในโลกปัจจุบันได้อย่างรวดเร็ว [2]

การพัฒนาศักยภาพของเด็กนักเรียนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญในการเตรียมความพร้อมและส่งเสริมให้เด็กไทยได้มีศักยภาพในการก้าวไปสู่ประชาชนที่มีคุณภาพทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคมและทักษะชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งในทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ จะเห็นได้ว่าเด็กยุคสมัยปัจจุบันได้มีสิ่งเร้ารอบสังคมมากมายอันจะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยจากการศึกษาของกรมสุขภาพจิตได้พบว่า ในช่วงวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 12-17 ปี นั้นมีทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์อยู่ในระดับที่ต่ำกว่าวัยรุ่นช่วงอายุอื่นและยังคงมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาต่างๆ ได้ [3] นอกจากนี้จากการสำรวจภาวะสุขภาพเด็กในด้านจิตใจอารมณ์ สังคม และจริยธรรมโดยการใช้แบบสอบถามตัวอย่างเด็กและผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านต่างๆ พบว่า ผลจากการสำรวจในครั้งนี้ได้มีพัฒนาการดีขึ้นหลายด้านโดยพบจากคะแนนที่ได้จากการสำรวจถึงแม้ว่าในภาพรวมนั้นจะมีคะแนนที่ดีขึ้นเมื่อเทียบกับการสำรวจก่อนหน้านี้แต่ก็ยังมีหลายด้านที่พบว่าคะแนนการสำรวจยังต่ำลงและเป็นจุดที่ได้คะแนนค่อนข้างต่ำได้แก่ ด้านความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์ วิจารณ์ การแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ ดังนั้น ผลจากการสำรวจที่ผ่านมาในส่วนที่ควรได้รับการพัฒนาในกลุ่มเด็กอายุ 1-5 ปี คือ การทำตามระเบียบ กฎและกติกา ส่วนในกลุ่มเด็กอายุ 6-9 ปี ควรได้รับการพัฒนาด้านความเมตตาและการควบคุมอารมณ์ และสำหรับในกลุ่มเด็กอายุ 10-14 ปี ควรได้รับการฝึกการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งการคิดวิเคราะห์ วิจารณ์และการแก้ปัญหา [4] จะเห็นได้ว่าภาวะทั้งทางด้านอารมณ์ จิตใจ สังคมและจริยธรรมเป็นคุณสมบัติที่สำคัญและประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตของบุคคลในปัจจุบัน เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัวก็สามารถที่จะแก้ไขและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การจัดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับวัยของเด็กนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมและเปิดโอกาสให้เด็กทุกวัยได้เข้าร่วมกิจกรรมอันจะนำไปสู่การพัฒนาในด้านต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรมและจริยธรรมเพื่อเตรียมความพร้อมในการดำรงชีวิตในสังคมต่อไป การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญสำหรับเด็กทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กระดับชั้นประถมศึกษาในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทักษะชีวิตซึ่งเป็นอีกปัจจัยที่มีความจำเป็นอย่างมากต่อเด็กวัยนี้ในการที่จะสร้างเสริมให้มีสุขภาพทางกายและทักษะชีวิตที่ดี อันจะส่งผลให้มีความพร้อมในทุกด้านที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในรอบตัวที่ได้รับจากการเรียนการสอน นอกจากนี้ การมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ยังช่วยให้เด็กได้มีพัฒนาการในด้านอื่นๆ ดีขึ้นด้วย อาทิเช่น ด้านจิตใจ สังคม อารมณ์ ดังคำกล่าวที่ว่าสุขภาพจิตที่ดีย่อมอยู่กับร่างกายที่แข็งแรง กระทรวงศึกษาธิการได้เล็งเห็นความสำคัญการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อเด็กระดับชั้นประถมศึกษา จึงได้มีข้อกำหนดคุณภาพของผู้เรียนพลศึกษาสำหรับเด็กประถมศึกษาในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานปี 2551 ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายไว้ว่า มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวและผสมผสาน รู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากล ได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิและหน้าที่ของตนเองจนงานสำเร็จลุล่วง [5] มวยไทย เป็นหนึ่งในกีฬาประจำชาติไทยซึ่งเป็นทั้งศิลปะและวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ประจำของประเทศไทย ที่มีความสำคัญกับประเทศชาติตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ควรอนุรักษ์และสืบสานให้คงอยู่กับประเทศต่อไป เพราะหากกล่าวถึงประเทศไทยนานาประเทศจะให้การยอมรับกับกีฬามวยไทยเป็นอย่างมาก ศิลปะมวยไทย ถือเป็นอีกส่วนหนึ่งที่เป็นศิลปวัฒนธรรมและมีความสำคัญในการเรียนมวยไทย เพราะสิ่งเหล่านี้ช่วยสืบสานเจตนารมณ์ของครูบาอาจารย์ในการสอนมวยไทยให้กับลูกศิษย์เป็นคณดี มีคุณธรรมและจริยธรรม นอกจากนี้ยังเป็นช่วยให้ผู้เรียนมีการเตรียมความพร้อมของร่างกายด้านสมรรถภาพทางกายและทักษะชีวิตได้ด้วยเช่นกัน [6] จากการศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการออกกำลังกายคิด



มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 พบว่าสมรรถภาพทางกายหลังจากผ่านการฝึกออกกำลังกายผลจากการทดสอบดีขึ้นก่อนทำการทดลองในทุกๆ รายการ โดยสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกและหลังฝึกนั้นมีความแตกต่างชัดเจนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 [7] การศึกษาผลของการให้ครูมวยไทยและโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย พบว่าจากการฝึกให้ครูมวยไทยสามารถส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับการฝึกโยคะ ในทำนองเดียวกัน [8] การศึกษาถึงการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณสำหรับเยาวชน พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณมีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายสำหรับเยาวชนได้แต่อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาในช่วงต้นยังไม่ครอบคลุมในทุกด้านของมวยไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำศิลปะมวยไทยที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชาติไทยไปใช้ในการฝึกฝนและออกกำลังกายอย่างเหมาะสมให้กับเด็กชั้นประถมศึกษาตอนปลายเพื่อทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กให้มีความพร้อมในทุกๆ ด้านต่อการเตรียมตัวเพื่อเป็นเยาวชนที่ดีและกำลังหลักในการพัฒนาชาติต่อไป

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ศิลปะแม่ไม้มวยไทยนั้นมีคุณค่าอย่างยิ่งโดยผู้ที่ผ่านการฝึกมวยไทยจะได้รับการสั่งสอนจากครูบาอาจารย์ทางมวยให้มีคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรมอันดี รู้คุณชาติ ศาสน์ กษัตริย์ บิดา มารดาและครูบาอาจารย์ มีจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นกับสิ่งแวดล้อมรอบข้างตัวที่มาระทบ มีความมั่นใจในตนเอง กล้าหาญที่เผชิญต่อหน้าศัตรู สุขุมรอบคอบ มีความอดทนสูง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยซึ่งกันและกัน มีเชาว์ปัญญาดี ไหวพริบแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ดี มีความสนุกสนานร่าเริง มีความสามัคคี สามารถเข้ากับเพื่อนในสังคมได้เป็นอย่างดี มีระเบียบวินัยในตนเอง ปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบแบบแผนสิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายให้มีการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ตนเองในการควบคุมตนเองเวลารู้สึกโกรธหรือโมโห มีสมาธิในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สามารถที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติ ซึ่งเป็นทักษะที่เป็นปัญหาที่ควรได้รับการพัฒนาในเด็กวัยนี้โดยด่วน นอกจากนี้มวยไทย ยังถือได้ว่าเป็นศิลปะประจำชาติไทยที่ควรอนุรักษ์และสืบ

สานประเพณีเอาไว้ตามที่ทางกระทรวงศึกษาธิการให้ความสำคัญในการศึกษา จากความสำคัญที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อที่จะส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กในทุกๆ มิติ เด็กได้มีโอกาสได้เรียนรู้การออกกำลังกายแบบมวยไทยและมีสุขภาพที่ดีปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข รวมทั้ง เป็นการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ให้สืบสานต่อไปสู่ลูกหลานชาวไทยในอนาคตมิให้เลือนหายจากแผ่นดินไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ขอบเขตการวิจัย

1. การศึกษาในครั้งนี้ศึกษาในโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษา สังกัดเทศบาลนครอุดรธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
2. การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้อง 2 กลุ่ม ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ 1 ตัว คือ โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยและตัวแปรตาม 1 ตัว คือ ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ในด้านมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธีและการรู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการดำเนินการวิจัยได้ 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพ ปัญหาและความต้องการต่อโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย



ขั้นตอนที่ 2 สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินประสิทธิภาพและสรุปผลการดำเนินการวิจัยในการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กลุ่มเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายและมีช่วงอายุที่อยู่ระหว่าง 10-12 ปี โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครอุดรธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเทศบาล 11 หนองหิน อายุที่ 10-12 ปีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) โดยแบ่งตามโรงเรียนเทศบาลแล้วทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกโรงเรียนและกลุ่มตัวอย่างจำนวน 64 คน ดำเนินการจัดการกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสุ่ม (Random Assignment) กลุ่มละ 32 คน

เครื่องมือการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ครู ครูประจำชั้น ครูประจำวิชา ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
2. แบบสังเกตพฤติกรรมที่เป็นปัญหาด้านทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
3. โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีพื้นฐานมาจากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ หลักการออกกำลังกาย พัฒนาการด้านร่างกายและศิลปะมวยไทย ประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมขยับกายใจพร้อม

กิจกรรมรำมวยไทย กิจกรรมอาวุธมวยไทยแบบเดี่ยว กิจกรรมอาวุธมวยไทยแบบคู่และกิจกรรมพ่นคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 24 ท่า ออกกำลังกาย ระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 24 ครั้งๆ 60 นาที และขั้นตอนการออกกำลังกาย 4 ขั้นตอน

4. แบบประเมินทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ที่ได้พัฒนาขึ้น

5. นำโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายไปหาความตรงเชิงเนื้อหาด้วยดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5-1.0 พบว่า มีค่าความสอดคล้อง .94 และแบบสัมภาษณ์แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบประเมินทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์มีความตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่าความสอดคล้อง .65 ขึ้นไปทุกข้อ

6. นำแบบประเมินทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายไปทำการทดสอบกับเด็กนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาคุณภาพรายข้อของข้อความถามในแต่ละข้อโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างค่าของคะแนนในแต่ละข้อกับคะแนนรวมถ้าข้อใดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ได้มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าข้อคำถามในข้อนั้นสามารถวัดในสิ่งที่ข้อความถามในข้อนั้นวัดได้ดีและสามารถนำไปวัดในสิ่งที่ต้องการได้

7. ตรวจสอบแบบประเมินทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายทั้งฉบับ โดยวิธีการของ ครอนบาค (Cronbach Coefficient Alpha) พบว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ 0.90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือรับรองและแนะนำตัวของผู้วิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานีเพื่อขออนุญาตให้ผู้วิจัยสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลและสัมภาษณ์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder) ของผู้ที่เกี่ยวข้องกับ



เด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก In-depth Interview และการสนทนากลุ่ม Group Interview

2. ผู้ดำเนินการวิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครอุดรธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานีในการเข้าไปใช้สถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ที่ออกโดยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายกับกลุ่มตัวอย่าง 32 คนจำนวน 8 สัปดาห์ ละ 3 ครั้งๆ 60 นาที

4. นำข้อมูลที่ได้ออกมาทดลองใช้ข้อที่ 3 มากรอกข้อมูลและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้ง สรุปเป็นผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ ก่อนทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองโดยการทดสอบค่าที (Paired sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย มีดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาด้านสภาพ ปัญหา ความต้องการและความจำเป็นของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สามารถสรุปได้ว่า เด็ก

นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีสภาพปัญหาและความจำเป็นในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ รวมทั้ง โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโดยปัญหาด้านทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มักมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธหรือโมโหของตนเองได้ มักมีปฏิกิริยาที่รุนแรงเมื่อมีคนทำให้โกรธ มักตอบโต้ทันทีทันใด ไม่ฟังคำอธิบายใดๆ ของคนอื่น ไม่มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับตนเอง ไม่สามารถช่วยยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้ ไม่สามารถสร้างแรงจูงใจและไม่รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง

2. การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแบบศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัยได้ทราบถึงปัญหา ความต้องการและความจำเป็นในโปรแกรมการออกกำลังกายที่ช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยมีพื้นฐานมาจากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ หลักการออกกำลังกาย พัฒนาการด้านร่างกายและศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมขยับกายใจพร้อม กิจกรรมร่ายรำมวยไทย กิจกรรมอาวุธมวยไทยแบบเดี่ยว กิจกรรมอาวุธมวยไทยแบบคู่และกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 24 ท่าออกกำลังกาย ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 24 ครั้งๆ 60 นาที และขั้นตอนการออกกำลังกาย 4 ขั้นตอนซึ่งได้ผ่านการหาคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการควบคุมอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยการหาความตรงเชิงเนื้อหาด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item

Objective Congruence; I.O.C) ตั้งแต่ 0.5-1.0 พบว่าโปรแกรมการออกกำลังกายที่ได้พัฒนาขึ้นมีค่าความสอดคล้อง .94 และนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงและแก้ไขพร้อมทั้งการหาความเที่ยงของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยโดยการนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 ซึ่งจากค่าของดัชนีความสอดคล้องนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนานี้สามารถนำไปจัดเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ได้ โดยรายละเอียดได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อมร่างกายหรือการอบอุ่นร่างกาย (Warm Ups) เป็นกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้ศิลปะมวยไทยในการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้มีความพร้อมต่อการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทย ซึ่งเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญต่อการสร้างความคุ้นเคยให้กับร่างกายในการเคลื่อนไหวที่จะนำไปสู่การออกกำลังกายโดยการนำศิลปะมวยไทยต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Muscle Stretching) เป็นกิจกรรมที่ใช้ทักษะพื้นฐานและการร่ายรำของศิลปะมวยไทยในการช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ ในทุกส่วนของร่างกายเพื่อให้ความพร้อมในการออกกำลังกาย เพิ่มขีดความสามารถของการเคลื่อนไหวของบริเวณข้อต่อ ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายได้

ขั้นตอนที่ 3 การออกกำลังกาย (Exercising) เป็นกิจกรรมที่ใช้ศิลปะมวยไทยที่ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวในทุกๆ ส่วนของร่างกายและได้เรียนรู้ทักษะศิลปะมวยไทย รู้จักการใช้ศิลปะมวยไทยในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้มีความแข็งแรงและทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้ ร่างกายของผู้ฝึกได้รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของเอ็นและข้อต่อในการดำเนินในแต่ละท่าของศิลปะมวยไทย ส่งผลให้สามารถที่จะปฏิบัติท่าทางการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 4 การคลายอุ่น (Cool Down) เป็นกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้ศิลปะมวยไทยที่ทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวและช่วยให้อุณหภูมิภายในร่างกายค่อยๆ ลดลงจากการทำงานของร่างกายในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ซึ่งในขั้นตอนการปฏิบัติส่งผลให้ผู้ฝึกได้รับรู้ถึงการออกกำลังกายและความคุ้นเคยกับท่าทางการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทย พร้อมทั้งยังมีการผ่อนคลายทางอารมณ์จากการออกกำลังกายด้วยเช่นกัน

3. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบศิลปะมวยไทยที่มีต่อทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายผลการวิเคราะห์ดังนี้

3.1 ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ทุกด้านก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ในทุกด้านหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยจำแนกเป็นรายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนของทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเป็นรายข้อพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากกว่ากลุ่มควบคุมในทุกๆ ข้อ และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการดำเนินการวิจัยที่เป็นประเด็นสำคัญสามารถสรุปและอภิปราย ดังนี้

1. ผลจากการศึกษาสภาพ ปัญหาและความต้องการของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอน



ปลายพบว่า ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายซึ่งเป็นทักษะชีวิตพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่สำคัญอีกกลุ่มหนึ่งของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ยังคงเป็นข้อบกพร่องในเด็กวัยนี้ที่ควรจะได้รับ การส่งเสริมและพัฒนาให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะด้านวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธีและการรู้จักสร้างความสุขให้กับ

ตนเอง โดยคุณลักษณะเหล่านี้เป็นพื้นฐานของทักษะชีวิตในการดำรงชีวิตประจำวันในสังคม นอกจากนี้การพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ยังนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิตในด้านอื่นอีกด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Mohammadkhani and Hahtami [9] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อความ สุข คุณภาพชีวิตและการควบคุมอารมณ์ พบว่า ผลของการฝึกทักษะชีวิตมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้าน ความสุข การควบคุมอารมณ์ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ ด้านสังคมและสภาวะทางกาย ยกเว้นสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ และ Mikkelsen [10] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพจิตเป็น การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของร่างกายที่มีผลกระทบต่อด้านบวกของการออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียดและความหดหู่ไปยังสตรีวิทยา ระบบการเคลื่อนไหวรวมทั้งฮอโมนแอนโดรฟิน ไมโดรคอนเดรีย ระบบประสาทและศูนย์กลางของระบบประสาทไฮโปทาลมัส พบว่า การออกกำลังกายมีผลด้านสตรีวิทยา และมีผลต่อภาวะอารมณ์ส่งผลต่อการมีสุขภาพทางกายที่ดีขึ้น

2. ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยมีพื้นฐานมาจากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ หลักการออกกำลังกาย พัฒนาการด้านร่างกายและศิลปะมวยไทยเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมชกมวยไทย กิจกรรมรำมวยไทย กิจกรรมอาวุธมวยไทยแบบเดี่ยว กิจกรรมอาวุธมวยไทยแบบคู่และกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 24 ท่าออกกำลังกาย ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 24

ครั้งๆ 60 นาที และขั้นตอนการออกกำลังกาย 4 ขั้นตอนพบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ได้พัฒนาขึ้นเพื่อทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์โดยประยุกต์ใช้หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายและนำศิลปะมวยไทยอันเป็นเอกลักษณ์ของชาติมาใช้ในการออกกำลังกาย อันเนื่องมาจากการออกกำลังกายนั้นเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยส่งเสริมให้เด็กในวัยต่างๆ ได้มีการพัฒนาด้านต่างๆ เกิดขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมทั้งการมีทักษะชีวิตที่ดีขึ้นและช่วยป้องกันการเกิดโรคทางสุขภาพจิตได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Edwards [11] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างหนักที่มีผลต่อการควบคุมอารมณ์เพื่อทดสอบผลของการนั่งสมาธิและการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างหนักที่มีผลต่อภาวะการควบคุมอารมณ์ของผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่า มีความแตกต่างอย่างชัดเจนหลังจากการวัดโดยรวมก่อนและหลังการยืดเหยียด การเดินและการนั่งสมาธิ เช่นเดียวกันกับการดูหนังและรูปภาพ ความมีนัยสำคัญในกลุ่มเวลา X มีผลต่อการนำเสนอเมื่อมีการวัดโดยรวม $p = .001$ สิ่งที่เพิ่มเติมคือผลของการทำสมาธิและการควบคุมอารมณ์ พบว่า มีความแปรผันตรงกับระดับของประสบการณ์การทำสมาธิ การเดินระยะเวลาสั้นๆ 10 นาทีและการทำสมาธิได้แสดงถึงภาวะอารมณ์ทางลบไม่มีความแตกต่างต่อผลของความเครียด ความโกรธหรือความวิตกกังวลเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ Tsoulos and Nikolaou [12] ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสำรวจความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์กับสมรรถภาพและสุขภาพจิต ผลการวิจัย พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และด้านสุขภาพและแนวโน้มความสัมพันธ์เป็นการยืนยันว่า ความฉลาดทางอารมณ์จะมีคะแนนสูงสุดตามคะแนนด้านสุขภาพ จากผลการวิจัย จะเห็นได้ว่าความสำคัญของภาวะอารมณ์จะขึ้นกับสุขภาพทางกายและการใช้ชีวิตส่วนตัว Stanton and Reaburn [13] ได้ศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและวิธีการรักษาของภาวะซึมเศร้าผลการวิจัยพบว่า มีหลักฐานชี้ชัดว่าการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนภายใต้ 3 ครั้งต่ออาทิตย์ ที่ความหนักปานกลางและ

ระยะเวลาอย่างน้อย 9 สัปดาห์ สามารถช่วยการรักษามะเร็งเต้านมได้ และ Von Haaren [14] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการลดปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ต่อความเครียดทางวิชาการในชีวิตจริงในนักเรียนที่เข้าร่วมในโปรแกรมการฝึกแบบแอโรบิค 20 สัปดาห์ พบว่า 1. หลังการทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการลดปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง 2. นักเรียนที่เข้าร่วมในโปรแกรมการฝึกแบบแอโรบิค 20 สัปดาห์ มีการลดปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ต่อความเครียดทางวิชาการในชีวิตจริงมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม จากการวิจัยจะเห็นได้ว่า โปรแกรมการฝึกแบบแอโรบิคมีประโยชน์ในการช่วยลดปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ต่อความเครียดทางวิชาการที่ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน

3. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายพบว่า ทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์เมื่อเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยตลอดช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ ที่ผู้ดำเนินวิจัยได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แล้วได้มีทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์สูงขึ้นอย่างชัดเจนในทุกๆ ด้าน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในทักษะด้านมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธีและการรู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง อันมีสาเหตุมาจากการได้ออกกำลังกายและการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับบุคคลอื่นในระหว่างการเรียนรู้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย ส่งผลให้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีความสนุกสนานระหว่างการทำกิจกรรมเกิดการคลายเครียดและการได้ทำงานร่วมกับคนอื่น อันนำมาสู่การเกิดพัฒนาการทางด้านทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ในทุกด้าน ซึ่งสอดคล้องกับ Azizi [15] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายที่มีต่อวิธีการจัดการความเครียดและความรุนแรงของประสบการณ์ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในซาบอร์ ตะวันออกเฉียงใต้ ประเทศอิหร่าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่นักกีฬามีการจัดการกับความเครียดโดยใช้

วิธีการที่มีอารมณ์อ่อนไหวกว่าและมีความเครียดมากในชีวิตประจำวัน กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาใช้การจัดการกับความเครียดในระดับที่สูงและมีความเครียดในชีวิตประจำวันน้อยมาก จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายมีผลกระทบต่อการเลือกวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสมในการจัดการความเครียดและช่วยลดภาวะความรุนแรงของความเครียด Kim and McKenzie [16] ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายที่มีต่อการจัดการความเครียดและความเป็นอยู่ที่ดีในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในเวลาวาง พบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลให้มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ดีขึ้นและยังมีส่วนต่อการจัดการความเครียดและความเป็นอยู่ที่ดีในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายในเวลาวางสามารถนำไปสู่ความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นการกระตุ้นภาวะอารมณ์ในทางบวก Telles [17] ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของโยคะหรือกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพความคิดและภาวะอารมณ์ในเด็กพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างสองกลุ่มนี้ ด้านการยอมรับทางสังคมของกลุ่มกิจกรรมทางกายจะสูงกว่ากลุ่มโยคะอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งสองกลุ่มจะมีความแตกต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในด้านการทดสอบค่า ทดสอบ BMI การลุกนั่งแต่ในด้านการทรงตัวนั้นกลุ่มกิจกรรมทางกายจะไม่ค่อยเพิ่มขึ้น จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าโยคะและกิจกรรมทางกายเป็นประโยชน์อย่างมากในการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนซึ่งเป็นการส่งเสริมการยอมรับทางสังคมและ Tsasousis and Nikolaou [12] ได้ศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพจิตเป็นการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของร่างกายที่มีผลกระทบด้านบวกของการออกกำลังกายและการควบคุมอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด และความหดหู่ไปยังสรีรวิทยา ระบบการเคลื่อนไหวรวมทั้งไมโตรคอนเดรียสอร์โสมอนแอนโดรฟิน ระบบประสาทและศูนย์กลางของระบบประสาทไฮโปทาลามัส พบว่า การออกกำลังกายมีผลด้านสรีรวิทยาและมีผลต่อภาวะอารมณ์ส่งผลต่อการมีสุขภาพทางกายที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยนี้ควรคำนึงถึงความพร้อมของบุคลากร สถานที่และความปลอดภัย



เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและสิ่งที่ไม่คาดคิดที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกิจกรรมได้

2. โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยที่ได้พัฒนาขึ้นนี้สามารถนำไปใช้ในการมีส่วนร่วมระหว่างเด็กนักเรียน ครู ครูประจำชั้น ครูประจำวิชา ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องได้ เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์อันดีและความสามัคคีระหว่างหมู่คณะ ข้อเสนอแนะในการดำเนินการวิจัยในครั้งต่อไป

3. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่สามารถส่งเสริมทักษะในด้านอื่นๆ เพื่อช่วยให้เด็กนักเรียนได้มีพัฒนาการที่ดีขึ้นในทุกด้าน เช่น ทักษะด้านการคิด วิเคราะห์ ด้านการตัดสินใจ ด้านการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตและนำไปสู่ความสำเร็จในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ที่ได้ให้การสนับสนุนงบประมาณและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ช่วยชี้แนะแนวทางในการดำเนินการวิจัย และที่ขาดไม่ได้คือกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] Royal Thai Government Gazette. (1999). **National Education Act BE 2542. Amendment (No. 2) BE and (No. 3) BE 2553**. Royal Thai Government Gazette, Volume 116.
- [2] Office of the National Economic and Social Development Board. (2016). **National Economic and Social Development Plan No. 12, BE 2560-2564**.
- [3] Department of Mental Health. (2000). EQ : Emotional Intelligence. Nonthaburi : Ministry of Public Health.
- [4] Thai Public Health Survey Office, Health System Research Institute. (2011). **An Evaluation of the National Health Examination Survey in Thailand No.4 BE 2551-2**. Received October 25, 2018 from https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/report/report6_12.pdf.
- [5] Ministry of Education, (2008). **The basic education core curriculum BE 2511**. Bangkok : Thailand Agricultural Cooperation.
- [6] Dorkmai Singtis and Shanvet Thammasaowapaak. (2007). The Effect of KeatamouyThai Exercising Program to Physical Fitness of Pratomsuksa 5-6 Students, Thonburi District Bangkok. **Journal of Education KhonKaen University (Graduate Studies Research)**, 1(2), 35-46.
- [7] Wareeya Widchaya, Patcha Krasaseang, Sajeera Kupittayanant and Nathawut Thanee. (2010). The Effect of Muaythai Dance and Yoga Practicing On Physical Fitness. **Journal of Sports Science and Technology Volume** 11(2), December.
- [8] Torsak Kawjaratwilai. (2016). Creation of ancient muaythai exercise model for youth. **Journal of Education KhonKaen University**, 39(2), 77-86.
- [9] Mohammadkhani, S., & Hahtami, M. (2011). The Effectiveness of Life Skills Training on Happiness, Quality of Life and Emotion Regulation. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 30, 407-411.
- [10] Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. **Maturitas**, 106, 48-56.
- [11] Edwards, M. K., Rhodes, R. E., Mann, J. R., & Loprinzi, P. D. (2018). Effects of acute aerobic



- exercise or meditation on emotional regulation. **Physiology & behavior**, 186, 16-24.
- [12] Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. **Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress**, 21(2), 77-86.
- [13] Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: a review of the exercise program variables. **Journal of Science and Medicine in Sport**, 17(2), 177-182.
- [14] Von Haaren, B., Haertel, S., Stumpp, J., Hey, S., & Ebner-Priemer, U. (2015). Reduced emotional stress reactivity to a real-life academic examination stressor in students participating in a 20-week aerobic exercise training: A randomised controlled trial using Ambulatory Assessment. **Psychology of Sport and Exercise**, 20, 67-75.
- [15] Azizi, M. (2011). Effects of doing physical exercises on stress-coping strategies and the Intensity of the stress experienced by university students in Zabol, Southeastern Iran. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 30, 372-375.
- [16] Kim, J. H., & McKenzie, L. A. (2014). The impacts of physical exercise on stress coping and well-being in university students in the context of leisure. **Health**, 6(19), 2570-2580.
- [17] Telles, S., Singh, N., Bhardwaj, A. K., Kumar, A., & Balkrishna, A. (2013). Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, 7(1), 37.

