

ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

ปกเกล้า อนันต์*
จินตนา สรายุทธพิทักษ์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5-6 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 482 คน ในกรุงเทพมหานคร ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกาย แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความสุข มีค่าความตรงเท่ากับ 0.99, 0.97 และ 0.99 ตามลำดับ ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83, 0.90 และ 0.83 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนประถมศึกษามีกิจกรรมทางกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีกิจกรรมทางกายในการทำงานอยู่ในระดับมาก กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันและในยามว่างอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ นักเรียนประถมศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับคนทั่วไป 2) กิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ กิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุปผลการวิจัย ส่วนใหญ่ นักเรียนประถมศึกษามีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นควรสนับสนุนให้นักเรียนวัยนี้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น และการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นยังเป็นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนเพิ่มขึ้นอีกด้วย

คำสำคัญ : นักเรียนประถมศึกษา กิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ ความสุข

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ติดต่อผู้พิมพ์: ปกเกล้า อนันต์ E-mail.: pokklaw127@gmail.com มือถือ: 095-7210409

รับบทความ 7 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอรับ 10 ธันวาคม 2566

Relationship Between Physical Activity with Emotional Quotient and Happiness of Elementary School Students

Prakklao Anan *

Jintana Sarayuthpitak**

Abstract

The objective of this descriptive research were 1) to study the level of physical activity, emotional quotient, and happiness of elementary school students 2) to study the correlation between physical activity, emotional quotient and happiness of elementary school students. The sample was composed of 482 grade 5-6 students in the academic year 2019 in Bangkok Metropolis. The data were collected by using a questionnaire about physical activity, emotional quotient assessment form and happiness assessment form, the validity was 0.99, 0.97 and 0.99 respectively and the reliability was 0.83, 0.90 and 0.83 respectively. The data were analyzed by mean, percentage, standard deviation, and the Pearson's correlation coefficient.

The research results were as follows: 1) the elementary school students had overall physical activities at a moderate level, consisting of a high level of physical activity in work, and a moderate level of physical activity in daily life and leisure. Furthermore, their overall emotional quotient was at a moderate level and their overall happiness was equal to the standard average level 2) physical activity and emotional quotient of students were positively correlated at a moderate level with statistically significant at the 0.01 level, and the physical activity and happiness of students had positive correlation at a low level with statistical significance at the level of 0.01

In conclusion, the majority of elementary school students had a moderate level of physical activity. The refore should encourage students of this age to have more physical activities. In addition, increasing physical activity also helps to increase the emotional quotient and happiness of students.

Keywords: Elementary School Students, Physical Activity, Emotional Quotient, Happiness

*Master's degree students Department of Health and Physical Education, Chulalongkorn University

**Professor Dr. Department of Health and Physical Education, Chulalongkorn University

Contract: Prakklao Anan E-mail.: pokklaw127@gmail.com Mobile: 095-7210409

Received July, 7 2020 ; Revised December, 10 2023; Accepted December, 10 2023

บทนำ

ปัจจุบันเด็กไทยกำลังประสบปัญหาหลายด้านอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงของสังคมเข้าสู่ยุคที่การพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง เนื่องจากเป็นยุคแห่งเทคโนโลยีสารสนเทศหรือยุคข้อมูลข่าวสาร โดยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางบวกและทางลบต่อมนุษย์และสังคม ส่งผลทางบวกหลายประการ ได้แก่ 1) เพิ่มความสะดวกสบายในการสื่อสารและการบริการและการผลิต 2) เป็นสังคมแห่งการสื่อสารเครือข่ายแบบไร้สายทำให้นุชนแต่ละคนในสังคมสามารถติดต่อถึงกันอย่างรวดเร็ว 3) มีระบบผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ในฐานข้อมูลความรู้ เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพและการแพทย์ 4) พัฒนาคุณภาพการศึกษา เกิดการศึกษาในรูปแบบใหม่ กระตุ้นความสนใจแก่ผู้เรียน โดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อในการสอนทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในบทเรียนมากยิ่งขึ้น ไม่ซ้ำซากจำเจ 5) ลดเวลาในการทำงานให้น้อยลง แต่ได้ผลผลิตมากขึ้น เช่น การใช้โปรแกรมประมวลผลคำ (Word Processing) เพื่อช่วยในการพิมพ์เอกสาร และในส่วนของผลกระทบทางลบนั้น ได้แก่ 1) ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นในสังคม เนื่องจากเทคโนโลยีสารสนเทศเข้าไปเปลี่ยนแปลงโครงสร้างองค์กร ผู้ที่รับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้จึงเกิดความวิตกกังวลขึ้นจนกลายเป็นความเครียด 2) ก่อให้เกิดการรับหรือการแพร่ของวัฒนธรรมจากสังคมหนึ่งไปสู่สังคมอีกสังคมหนึ่ง เป็นการสร้างค่านิยมใหม่ให้กับสังคมที่รับวัฒนธรรมนั้นซึ่งอาจก่อให้เกิดค่านิยมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น พฤติกรรมที่แสดงออกทางค่านิยมของเยาวชนด้านการแต่งกายและการบริโภค การมอมเมาเยาวชนในรูปของเกมส์อิเล็กทรอนิกส์ ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาอารมณ์และจิตใจของเยาวชน เป็นต้น 3) การมีส่วนร่วมของคนในสังคมลดน้อยลง สังคมเริ่มห่างเหินจากกัน การใช้เทคโนโลยีสื่อสารทางไกลทำให้ทำงานอยู่ที่บ้านหรือการศึกษาทางไกล โดยไม่ต้องเดินทางมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง ระหว่างครูกับนักเรียน ระหว่างกลุ่มคนต่อกลุ่มคนในสังคมก่อให้เกิดช่องว่างทางสังคมขึ้น 4) ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น การจ้องมองคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ มีผลเสียต่อสายตาซึ่งทำให้สายตาดัดปกติมีอาการแสบตา เวียนศีรษะ นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เกิดโรคทางจิตประสาท เช่น โรคคลั่งอินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นโรคที่เกิดขึ้นในคนรุ่นใหม่มีลักษณะ แยกตัวออกจากสังคมและมีโลกส่วนตัว ไม่สนใจสภาพแวดล้อม ก่อให้เกิดอาการป่วยทางจิตคลุ้มคลั่งสับสนเศร้า เป็นต้น (สุปรีดี ศรีวัฒนา, 2551)

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเหล่านี้ ส่งผลให้เด็กติดเทคโนโลยี และการใช้เทคโนโลยีที่มากเกินไป เข้าข่ายปัญหาพฤติกรรมเสพติดรูปแบบหนึ่ง ที่อาจส่งผลกระทบในชีวิตประจำวัน เช่น ประสิทธิภาพการทำงานแย่งผลการเรียนลดลง ทักษะการเข้าสังคม และการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดลงเรื่อย ๆ อาจจะนำไปสู่โรคทางจิตเวชต่อไปในอนาคต โดยปัญหาการติดเทคโนโลยีมักเป็นปัญหาพฤติกรรมที่เกิดร่วมกันกับโรคทางจิตเวช อาทิ โรคสมาธิสั้น โรควิตกกังวล โรคย้ำคิดย้ำทำ และโรคซึมเศร้า เป็นต้น (มธุรดา สุวรรณโพธิ์, 2560) นอกจากนี้จิตแพทย์เผยสถิติเด็กเครียด ในปัจจุบันว่ามีมากถึง ร้อยละ 30 โดย ร้อยละ 10 อยู่ในระดับที่รุนแรง ทั้งนี้ความเครียดของเด็กสามารถแบ่งออกเป็นได้ 3 ระดับอาการ ระดับที่ 1 เด็กอาจเครียด วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ แต่ไม่กระทบกับผลการเรียน และไม่กระทบกับความสัมพันธ์ของคนรอบข้าง อาจจะเป็นเพียงแค่ความรู้สึก ที่เปลี่ยนแปลงไปเท่านั้น ระดับที่ 2 เริ่มรุนแรงขึ้นมาอีก โดยส่งผลกระทบต่อการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์ของคนรอบข้างแล้ว และระดับที่ 3 ถือว่าเป็น ระดับที่รุนแรงและมีผลกระทบอย่างมาก ทำให้เด็กไม่มีสมาธิ ผลการเรียนตก ซึมเศร้า เหม่อลอย อยากรู้อยากตาย ร่างกายไม่มีพลังกำลัง (จอม ชุ่มช่วย, 2551)

สอดคล้องกับข้อมูลของ กรมสุขภาพจิต (2555) ที่ได้เผยถึงผลสำรวจความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว (Emotional Quotient) ของเด็กนักเรียนไทยอายุ 6-11 ปี ว่ามีคะแนนอีคิว เฉลี่ยระดับประเทศอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

คือ มีค่าคะแนนอยู่ที่ 45.12 จากค่าคะแนนปกติ 50-100 ซึ่งมีจุดอ่อนทั้ง 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้าน พบว่า การปรับตัวต่อปัญหา มีค่าคะแนนอยู่ที่ 46.65 การควบคุมอารมณ์ 46.50 การยอมรับถูกผิด 45.65 ความพอใจในตนเอง 45.65 ความใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 45.42 การรู้จักปรับใจ 45.23 และที่เป็นจุดอ่อนมาก ได้แก่ ความมุ่งมั่นพยายาม ซึ่งมีค่าคะแนน อยู่ที่ 42.98 รองลงมา คือ ความกล้าแสดงออก 43.48 และความรื่นเริงเบิกบาน 44.53 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศเพื่อนบ้านในแถบอาเซียน พบว่า ประเทศสิงคโปร์มีความพร้อมมากที่สุด ในขณะที่ประเทศเวียดนาม พม่า และอินโดนีเซียก็มีความพร้อมมากขึ้น โดยเฉพาะเวียดนามที่ปรับตัวได้ค่อนข้างเร็ว ในขณะที่เด็กไทยกลับพบว่าถดถอยลง ต่ำกว่าเกณฑ์ทั้ง 3 ด้าน และสุขภาพจิตของเด็กไทยมีปัญหาเพิ่มมากขึ้นในวัยที่ลดลง เด็ก และเยาวชนที่มีอาการโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น อัตราการพยายามฆ่าตัวตายก็มากขึ้น ปัญหาการใช้ความรุนแรง และอื่น ๆ ที่ตามมาอีกมากมาย

นอกจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต และความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อกิจกรรมทางกายของเด็กอีกด้วย เนื่องจากปัจจุบันสภาพการทำงาน และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง อยู่ในท่ายืน ทานอน ติดต่อกันเป็นเวลานานมากขึ้น ขณะที่สถานการณ์ของเด็กและเยาวชนก็มีพฤติกรรมจมตัวเอง และหมกหมุ่นอยู่กับโลกโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้คนทุกวัยมีความเสี่ยงในปัญหาสุขภาพที่เป็นบ่อเกิดของกลุ่มโรคภัย หรือโรคติดต่อไม่เรื้อรัง ที่คร่าชีวิตคนบนโลกนี้ไปมากที่สุด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทำการสำรวจ ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายลดลงจาก ร้อยละ 67.6 ในปี 2555 เป็น ร้อยละ 63.2 ในปี 2557 ข้อมูลนี้สะท้อนว่า เด็กไทยมีแนวโน้มออกกำลังกายน้อยลงอย่างน่าเป็นห่วง เช่นเดียวกับปัญหาโรคอ้วน ซึ่งประเทศไทยมีสัดส่วนเด็กอ้วนถึงประมาณ ร้อยละ 12 หรือเด็ก 100 คนจะมีเด็กอ้วน 12 คน โดยสาเหตุหลัก ๆ เกิดจากการที่สังคมเปลี่ยนแปลงจากสภาพสังคม เพราะเด็กไม่ค่อยออกมาเล่น แต่ชอบดูทีวี ใช้อินเทอร์เน็ต โดยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมงต่อวัน และจากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนอายุ 6-17 ปี จำนวน 16,788 คน จาก 336 โรงเรียน ใน 27 จังหวัด 9 ภูมิภาคทั่วประเทศและกรุงเทพมหานคร สรุปได้ว่าค่าเฉลี่ยการมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทยอยู่ระดับปานกลาง แต่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งค่อนข้างสูง ซึ่งการสำรวจครั้งนี้พิจารณาจากตัวชี้วัด 9 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการมีกิจกรรมทางกายทั่วไปในแต่ละวัย ประเมินจากการมีกิจกรรมทางกายรวมแล้วมากกว่า 60 นาทีต่อวัน ในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ อยู่ระดับเกรด D- 2) ด้านการมีโอกาสเข้าร่วมเป็นผู้เล่นในกิจกรรมการแข่งขันกีฬาอยู่ระดับเกรด C 3) ด้านการเล่นที่ได้ออกแรง (เล่นกลางแจ้ง) อยู่ระดับเกรด F 4) ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง (นั่งนิ่งเป็นเวลานาน ๆ) อยู่ระดับเกรด D- 5) ด้านการเดินทางที่ได้ใช้ร่างกาย (การเดิน ขี่จักรยาน) อยู่ระดับเกรด B 6) ด้านการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนอยู่ระดับเกรด B 7) ด้านนโยบายโรงเรียนที่สนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายอยู่ระดับเกรด C 8) ด้านการสนับสนุนของชุมชนและการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กได้เล่นกีฬาออกกำลังกายอยู่ระดับเกรด C 9) ด้านยุทธศาสตร์และการลงทุนภาครัฐเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนอยู่ระดับเกรด C

นอกจากนี้ ปัจจุบันเด็กไทยยุค 4.0 มีเวลาเล่นน้อยทำความสุขหดหาย ซึ่งความสุขของเด็กประถมศึกษา (6 – 12 ปี) มีรายงานว่า เด็กประถมศึกษามีความสุขในระดับปานกลาง โดยปัจจัยความสุขที่เพิ่มขึ้น ขึ้นอยู่ 4 ปัจจัยคือ ครอบครัว โรงเรียน โภชนาการและการเล่น ซึ่งพบว่า เด็กต้องการชั่วโมงเรียนต่อวันน้อยกว่า 6 ชั่วโมง การใช้เวลาทำการบ้านน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน การเรียนเวลาเรียนพิเศษเชิงวิชาการน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน การได้รับความรักและการยอมรับฟังความคิดเห็นจากครู (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563; ออนไลน์) ทั้งนี้

จากการทบทวนวรรณกรรมสรุปได้ว่า ความสุข เป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงความรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตตนเอง และในปัจจุบันส่วนใหญ่มีการศึกษาวิจัยเฉพาะเกี่ยวกับความสุขในการเรียนของนักเรียนประถมศึกษา นอกจากนี้ ยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับการหาความสัมพันธ์ความสุขของนักเรียนกิจกรรมทางกาย (อิสรา จิตตะโล, วราพร เอรารวรรณ และสมเกียรติ ทานอก, 2559; สุธทัย รุจิรัตน์ และมาเรียม นิลพันธ์, 2559; จิรัชญา อุ่นอกพันธ์, พงษ์เอก สุขใส และอังคณา อ่อนธานี, 2561; นงนุช เอกตระกูล และสุนีย์ เหมาะประสิทธิ์, 2561; เขมิก เขมะกนก, สุนทรวา ธีรเนตร และอภิรม ใหญ่ไ้บาง, 2562) ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความสุขของนักเรียนประถมศึกษา และหาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียน ทั้งนี้เพื่อเป็นฐานองค์ความรู้และนำไปสู่การส่งเสริมความสุขและกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาต่อไป

จากข้อมูลของหน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยจึงเลือกทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา” โดยต้องการที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา เพื่อที่จะนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ หรือเพื่อให้ผู้ที่มีความสนใจในการวิจัยนี้ นำข้อมูลไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง องค์กร สังคม และสามารถนำไปใช้ ในการศึกษาต่อยอดต่อไปอีกทั้งเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ ไปใช้พัฒนาระบบการเรียนการสอนตลอดจนการวางแผนการดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาระดับกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา
- 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ชั้นปีที่ 5-6 จำนวน 69,203 คน (สำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร, 2560) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 5-6 ประจำปีการศึกษา 2561 ในสังกัดกรุงเทพมหานคร การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Same Size) ได้จากสูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน ชโลธร เสี่ยงใส, 2556) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณควรมีอย่างน้อยจำนวน 400 คน และเพื่อเพิ่มอำนาจการทดสอบและลดข้อผิดพลาดการตอบกลับผู้วิจัยวางแผนเก็บข้อมูลเพิ่มเป็น 482 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยการจับสลากเพื่อเป็นการคัดเลือกโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 แห่ง โรงเรียนละ 40 คน และมีหนึ่งโรงเรียนเพิ่มมา 2 คน รวมกลุ่มตัวอย่างจำนวน 482 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาปรับปรุงมาจากจินตนา

สรายุทธพิทักษ์ และคณะ (2562) และ กรมสุขภาพจิต (2543, 2547) โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ตอนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และตอนที่ 4 แบบประเมินความสุข โดยผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยประมวลผลข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ โดย แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ได้ดำเนินการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์และแบบประเมินความสุข ได้รวมคะแนนแต่ละด้านแล้วนำคะแนนที่ได้ไปเทียบกับเกณฑ์การประเมิน และดำเนินการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และค่าความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุข โดยวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ระดับการมีกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

ตอนที่ 1.1 การมีกิจกรรมทางกาย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนชั้นประถมจำแนกตามรูปแบบกิจกรรม

กิจกรรมทางกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน	1.86	0.36	ปานกลาง
2. กิจกรรมทางกายในการทำงาน	2.15	0.35	มาก
3. กิจกรรมทางกายในยามว่าง	1.93	0.38	ปานกลาง
รวม	1.98	0.28	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่านักเรียนประถมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.98$, S.D. = 0.28) และเมื่อพิจารณาตามรูปแบบกิจกรรม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายในการทำงานมากที่สุด โดยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.15$, S.D. = 0.35)

ตอนที่ 1.2 ความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายด้าน

ความฉลาดทางอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านดี	14.54	2.41	
2. ด้านเก่ง	14.26	2.29	
3. ด้านสุข	15.20	2.64	
รวม	44.00	6.39	ปกติ

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักเรียนประถมศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 44 คะแนน (S.D. = 6.39) หมายถึงมีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนประถมศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมากที่สุด

ตอนที่ 1.3 ความสุข

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายด้าน

ความสุข	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านความรู้สึที่ดี	5.36	1.20	
2. ด้านความรู้สึที่ไม่ดี	5.32	1.20	
3. ด้านสมรรถภาพจิตใจ	4.67	1.64	
4. ด้านคุณภาพจิตใจ	5.96	1.95	
5. ด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัว	7.79	1.82	
รวม	29.11	4.79	ทั่วไป

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านักเรียนประถมศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 44 คะแนน (S.D. = 6.39) หมายถึงมีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนประถมศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมากที่สุด

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียน

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน (n = 482)

ความฉลาดทางอารมณ์	ด้านดี	ด้านเก่ง	ด้านสุข	รวม
กิจกรรมทางกาย	r	r	r	r
กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน	0.233**	0.255**	0.227**	0.261**
กิจกรรมทางกายในการทำงาน	0.277**	0.292**	0.283**	0.311**
กิจกรรมทางกายในยามว่าง	0.209**	0.195**	0.228**	0.231**
รวม	0.306**	0.316**	0.316**	0.342**

**p<0.01

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.342$) ไม่ว่าจะพิจารณารายด้านหรือโดยรวม

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียน (n = 482)

กิจกรรมทางกาย	ความสุข	ความรู้สึกที่ดี	ความรู้สึกที่ไม่ดี	สมรรถภาพ จิตใจ	คุณภาพจิตใจ	การสนับสนุนฯ	รวม
	r	r	r	r	r	r	
กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน	0.020	0.018	0.154**	0.178**	0.017	0.141**	
กิจกรรมทางกายในการทำงาน	0.054	0.026	0.184**	0.240**	0.136**	0.232**	
กิจกรรมทางกายในยามว่าง	0.003	-0.042	0.143**	0.198**	0.031	0.132**	
รวม	0.032	0.000	0.205**	0.263**	0.077	0.215**	

**p<0.01

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.215$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความสุขของนักเรียนในด้านความรู้สึกไม่ดี ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายโดยรวม

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

1.1 การมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการศึกษาค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า นักเรียนประถมศึกษา มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการทำกิจกรรมทางกายในการทำงานมากที่สุด ได้แก่ การเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียน ด้วยการเดิน หรือเดินขึ้นบันได เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน และเข้าเรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ กรมอนามัย (2560) ที่อธิบายแนวทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่นในสถานศึกษาว่า การมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สามารถทำเพิ่มเติมระหว่างการเรียนหรือเวลาว่างภายในสถานศึกษา นอกจากชั่วโมงพลศึกษาได้หลายทาง อาทิ การเรียนนอกห้องเรียน กิจกรรมนอกหลักสูตร การเดินเปลี่ยนอาคารเรียน และเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น นอกจากนี้ การเข้าเรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักเรียนประถมศึกษา สอดคล้องกับ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เช่น มาตรฐานที่ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา เป็นต้น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

1.2 ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการศึกษาค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า นักเรียนประถมศึกษา มีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง โดยมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมากที่สุด ได้แก่ การทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนวัยนี้มีพัฒนาการทางสติปัญญาเพิ่มขึ้น ทำให้มีความคิดริเริ่มที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ หรือมีความริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถจะคิดจำและประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ทั้งในการเล่นและการเรียน เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองและนำไปสู่การสร้างความสุขให้กับตนเองต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ วาติทย์ สมุทรศรี (2561) ที่ทำการพัฒนาสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ และนักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

1.3 ความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการศึกษาค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า นักเรียนประถมศึกษามีความสุขเท่ากับคนทั่วไป โดยมีความสุขด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัวมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะวัยนี้เป็นวัยที่ค่อนข้างใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่ของครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เด็กมีความสุขเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ศ.ดร. พิริยะ ผลพิรุฬห์ หัวหน้าโครงการ “การศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อก้าวทัน การเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21” ที่ระบุว่าความสุขของเด็กไทยในวัยเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยความสุขที่เพิ่มขึ้น ขึ้นอยู่ 4 ปัจจัยคือ ซึ่งครอบครัวก็เป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีสำคัญในการสร้างสุขให้กับนักเรียน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563; ออนไลน์)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

2.1 กิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง ไม่ว่าจะพิจารณารายด้านหรือโดยรวม ทั้งนี้ เนื่องจากกิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้กระบวนการของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ ซึ่งกิจกรรมทางกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายโดยรวม 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพกาย ได้แก่ สร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ เพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มความแข็งแรงให้ระบบหัวใจและหลอดเลือด ลดการสะสมของไขมันในร่างกาย 2) ด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ลดความวิตกกังวลและความเครียด ลดภาวะซึมเศร้า เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และ 3) ด้านวิชาการ ได้แก่ เพิ่มสมาธิ ความจำ และสติปัญญา ด้วยเหตุนี้เอง การทำกิจกรรมทางกายจึงถือว่าส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และมีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2562: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า การปล่อยให้เด็กได้เล่นและเรียนรู้อย่างอิสระตามธรรมชาตินี้เองจะช่วยพัฒนาศักยภาพสติปัญญา การเรียนรู้ พัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ เกิดทักษะทางสังคม และเคารพกติกาการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และสอดคล้องกับ อภิสร่า โสมทัศน์ และคณะ (2562) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นกีฬา กับความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย และพบว่าการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับ พิววัฒน์ ชลเจริญ และสุธนะ ดิงศภิตย์ (2558) ที่ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนประถมศึกษา และพบว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง และสุธนะ ดิงศภิตย์ (2561) ที่ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และพบว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายกับความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากจะมีความสัมพันธ์กันแล้ว ยังคงส่งผลต่อให้กับนักในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

2.2 กิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ จากที่กล่าวไปข้างต้นแล้วว่ากิจกรรมทางกายส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบซึ่งการมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีนั้นเองที่ส่งผลทำให้นักเรียนมีความสุข สอดคล้องกับ เกษม นครเขตต์ จากศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่สรุปประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559: ออนไลน์) ดังนี้ 1) มีเพื่อน/สนุกสนาน

2) ทักษะทางสังคม การให้/แบ่งปัน 3) สร้างเสริมคุณธรรม/จริยธรรม 4) กระตุ้นการเรียนรู้และป้องกันความจำเสื่อม 5) หัวใจหลอดเลือดแข็งแรง 6) ลดน้ำตาลในเลือด และเบาหวาน 7) ช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย 8) ป้องกันอาการภูมิแพ้ และหอบหืด 9) ลดความวิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด และ 10) เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความสุขขึ้นกับนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2562) ที่สรุปว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมีศักยภาพทางบวกต่อผลที่ได้รับทางจิตใจและสังคมในเด็กและเยาวชน เช่นการเห็นคุณค่าในตัวเอง และความสัมพันธ์ต่อเพื่อน ผู้ปกครอง พ่อแม่ และโค้ช และสอดคล้องกับ พิชามณู พานทอง, กรรวิ บุญชัย และวิชาญ มะวิญธร (2563) ที่สรุปผลการวิจัยว่า สิ่งดีที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่คือได้มีเพื่อนพ้องมากขึ้นจากเดิมและได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากเวลาเรียนพลศึกษาตามปกติ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ Zhang & Chen (2019) ที่ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและความสุข โดยพบว่า การมีกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุข

และถึงแม้ว่าเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความสุขของนักเรียนในด้านความรู้สึกไม่ดี ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายโดยรวม ถือเป็นเรื่องปกติที่ความรู้สึกไม่ดีจะไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย เพราะยังเป็นการเน้นย้ำว่า การที่นักเรียนมีความสุข มีความรู้สึกที่ดีมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ครู ผู้ปกครอง และชุมชนควรส่งเสริมให้นักเรียนประถมศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานครมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นและครอบคลุมในทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางกายในการทำงาน ในชีวิตประจำวันและยามว่าง
2. ผู้ปกครองควรดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด และส่งเสริมให้มีความสุขมากที่สุด เช่น การทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เพราะปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัวส่งผลให้นักเรียนมีความสุขมากที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2547). *คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น)*. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2555). *ความฉลาดทางอารมณ์*. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/download/ebooks/EQ11.pdf>
- กรมอนามัย. (2560). *กรมอนามัยจัดโซ่ป้า-ชาดป้า เสริมสุขภาพ*. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/738851>
- กรมอนามัย. (2560). *แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573*. สืบค้นเมื่อ 7 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก <http://dopah.anamai.moph.go.th/?p=1515>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- เขมิก เขมะกนก, สุนทาวา อีเรนตร และอภิม ไหล่ปาง. (2562). ลักษณะกรอบความคิดของนักเรียนชั้นประถม

- ศึกษาปีที่ 6 และความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสุขในการเรียน. *เวชสารแพทย์ทหารบก*, 72(4). 255-263.
- จอม ชุ่มช่วย. (2551). พบ “เด็ก” เครียดมากถึง 30% จัดแพทย์แนะ 4 วิธีป้องกัน. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th>
- จินตนา สราวุธพิทักษ์, ศรีญา รอดพิพัฒน์, จักริน ดำรงคำ และวิรตี เอกรณรงค์ชัย. (2562). กลยุทธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผ่านการบริหารโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 20(2). 111-125.
- จิรัชญา อุ่นอกพันธ์, พงษ์เอก สุขใส และอังคณา อ่อนธานี. (2561). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษและความสุขในการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 20(3). 35-48.
- ชลอธร เสี่ยงใส. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง และสุธนะ ดิงศภัทัย. (2561). ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 13(4). 301-315.
- นงนุช เอกตระกูล และสุนีย์ เหมะประสิทธิ์. (2561). การพัฒนาโปรแกรมเพิ่มพูนประสบการณ์ทางวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และความสุขในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร*, 8(2). 129-142.
- ประคอง กรรณสูตร. (2535). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิชามญช์ พานทอง, กรรวิ บุญชัย และวิชาญ มะวิญธร. (2563). เจตคติที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุบาลบางกรวย (วัดศรีประวัตติ). *วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ*, 46(1). 60-69.
- พีรวัฒน์ ชลเจริญ และสุธนะ ดิงศภัทัย. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 10(2). 322-334.
- มธุรดา สุวรรณโพธิ์. (2560). *วัยรุ่นติดโซเชียล*. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก http://www.smartteen.net/main/index.php?mode=maincontent&group=90&id=863&date_start=&date_end=
- วาทีตย์ สมุทรศรี, คชาภุช เหลี่ยมไธสง และสถิตพงษ์ เอื้ออาริมิตร. (2561). การพัฒนาสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสารชุมชนวิจัย*, 12(2). 229-242.
- สำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร. (2560). *สถิติการศึกษา*. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก www.bangkok.go.th/bangkokeducation/page/sub/11493/พศ2560
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2559). *ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย (PA)*. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก [https://www.thaihealth.or.th/Content/31194ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย%20\(PA\).html](https://www.thaihealth.or.th/Content/31194ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย%20(PA).html)

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). *เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย*. สืบค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก www.thaihealth.or.th/microsite/content/34070-เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย.html
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). *สนามเด็กเล่น สร้างปัญญาได้อย่างไร?* สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/49244-สนามเด็กเล่น+สร้างปัญญาได้อย่างไร.html>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *ห้วงความสุขเด็กไทยในวัยเรียนเหลือน้อย*. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/51292-ห้วงความสุขเด็กไทยในวัยเรียนเหลือน้อย.html>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *ห้วงความสุขเด็กไทยในวัยเรียนเหลือน้อย*. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2563, สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/51292-ห้วงความสุขเด็กไทยในวัยเรียนเหลือน้อย.html>
- สุดหทัย รุจิรัตน์ และมาเรียม นิลพันธ์. (2559). รูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนระดับประถมศึกษา. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 9(1). 780-794.
- สุปรีดี ศรีวัฒนา. (2561). *ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อสังคมไทย*. สืบค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2561, สืบค้นจาก <http://botanikajr.blogspot.com/2008/03/blog-post.html>
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2562). ปฏิญญาการประชุมCopenhagen 2016 ว่าด้วยเด็ก เยาวชนและกิจกรรมทางกาย ในโรงเรียนและระหว่างเวลาว่าง. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 45(1). 1-6.
- อภิสร่า โสมทัศน์ และคณะ. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นกีฬา กับความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 13(1). 126-135.
- อิสรา จิตตะโล, วราพร เอรารวรรณ และสมเกียรติ ทานอก. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 22(1). 386-396.
- Zhang, Z., & Chen, W. A. (2019). Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20. 1305-1322.