

Chulalongkorn University

Chula Digital Collections

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)

2019

ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของ นักเรียนประถมศึกษา

ชก เกล้า อั่นต์
คณะครุศาสตร์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>



Part of the [Health and Physical Education Commons](#)

Recommended Citation

อั่นต์, ชก เกล้า, "ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา" (2019).
Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). 9803.
<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/9803>

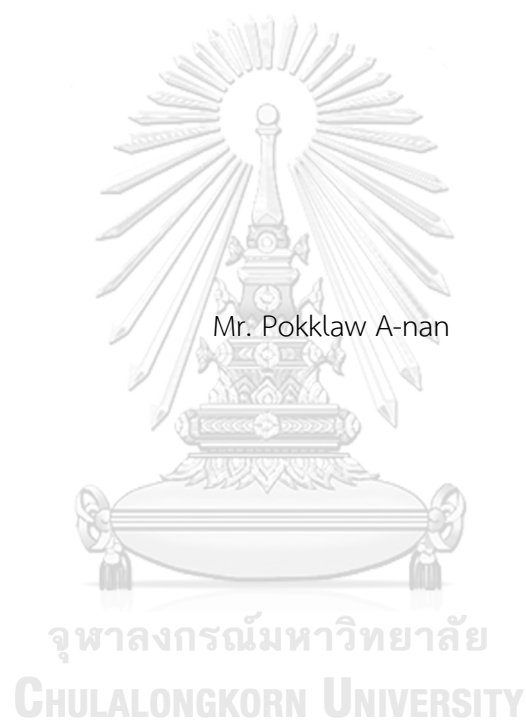
This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์
และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH EMOTIONAL QUOTIENT AND
HAPPINESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

FACULTY OF EDUCATION

Chulalongkorn University

Academic Year 2019

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทาง
	อารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา
โดย	นายปกเกล้า อนันต์
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรดี เอกรณรงค์ชัย)
..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ)
..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรดี เอกรณรงค์ชัย)

ปกเกล้า อนันต์ : ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียน
ประถมศึกษา. (RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH EMOTIONAL QUOTIENT
AND HAPPINESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ศ. ดร.จินตนา สรายุทธ
พิทักษ์

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกาย
ความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับ
ความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา 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) นักเรียนประถมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีกิจกรรม
ทางกายในการทำงานอยู่ในระดับมาก กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันและในยามว่างอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้
นักเรียนประถมศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีความสุขโดยรวมอยู่ในระดับคนทั่วไป
2) กิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ กิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุปผลการวิจัย นักเรียนประถมศึกษาส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นควรสนับสนุน
ให้นักเรียนวัยนี้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น และการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นยังเป็นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์
และความสุขของนักเรียนเพิ่มขึ้นอีกด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
ปีการศึกษา 2562

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5983845927 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORD: ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS, PHYSICAL ACTIVITY, EMOTIONAL QUOTIENT,
HAPPINESS

Pokklaw A-nan : RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH EMOTIONAL QUOTIENT
AND HAPPINESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. Advisor: Prof. JINTANA SARAYUTHPITAK,
Ph.D.

The objectives 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. Therefore, 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.

Field of Study: Health and Physical Education

Student's Signature

Academic Year: 2019

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาและความดูแลเอาใจใส่อย่างยิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไข วิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ มีคุณค่าทางวิชาการ รวมทั้งการให้กำลังใจและความช่วยเหลือในทุกด้าน มาโดยตลอด ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำวิจัย ตลอดจนการเป็นแบบฉบับของอาจารย์ที่ทุ่มเทให้กับ นิสิตในงานด้านวิชาการ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรตี เอกรณรงค์ชัย ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทาง ในการปรับปรุงแก้ไขพร้อมทั้งตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ตัวคำ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา บรรลือศักดิ์ และอาจารย์ ดร.สรินญา รอดพิพัฒน์ ที่ให้คำแนะนำ และตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์ อดีตคณบดีคณะครุศาสตร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ ประธานสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ที่คอยดูแลเอาใจใส่ตั้งแต่วันแรกที่เข้ารับการศึกษจนกระทั่งจบการศึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำในทุก ๆ เรื่องเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาที่ ศึกษาในสาขานี้

กราบขอบพระคุณ คุณสาริษฐ์ รัตนะดี ประธานกิตติมศักดิ์มูลนิธิพลังงานไทย ที่ให้ความอนุเคราะห์ สนับสนุนทุนการศึกษาตลอดระยะเวลาจนจบการศึกษา

ขอบคุณนักเรียนประถมศึกษากลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทุกคนที่ให้ความร่วมมือ และตั้งใจตอบ แบบสอบถาม

กราบขอบพระคุณ คุณพ่อประจวบ อนันต์ และคุณแม่วรรณภรณ์ อนันต์ เป็นอย่างสูงที่ให้การ สนับสนุนทางด้านการศึกษามาโดยตลอด และเป็นกำลังใจอันมีค่ายิ่งโดยตลอดจนจบการศึกษา ผู้วิจัยขอขอบ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนบุญคุณ

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ นางสาวพลอยไพลิน เนียมเนตร ที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี ให้ความรัก ความ ช่วยเหลือ ความห่วงใย และเป็นกำลังใจตลอดเวลาที่เข้าศึกษาในระดับปริญญาโทมาบัดนี้ สิ่งดีงามที่ผู้วิจัย ได้รับในครั้งนี้ จะประทับใจอยู่ในใจผู้วิจัยตลอดไป

ปกเกล้า อนันต์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
คำจำกัดความของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย.....	9
1.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย.....	9
1.2 ประเภทของกิจกรรมทางกาย.....	10
1.3 ระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย.....	13
1.4 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย.....	14
1.5 การประเมินกิจกรรมทางกาย.....	15
1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย.....	19
2. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	24

2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	24
2.2 องค์ประกอบและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์.....	25
2.3 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์.....	28
2.4 หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กประถมศึกษา	30
2.5 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี.....	32
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	36
3. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข.....	43
3.1 ความหมายของความสุข	43
3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข	44
3.3 การประเมินความสุข.....	46
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข	47
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	54
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	54
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	55
วิธีการพัฒนาเครื่องมือวิจัย	57
การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
ตอนที่ 1 ระดับการมีกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียน ประถมศึกษา.....	60
ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และสุขของ นักเรียนประถมศึกษา	68
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	70

สรุปผลการวิจัย.....	70
อภิปรายผลการวิจัย.....	72
ข้อเสนอแนะ.....	78
บรรณานุกรม.....	79
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	87
ภาคผนวก ข เครื่องมือวิจัย.....	89
ภาคผนวก ค ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	98
ประวัติผู้เขียน.....	105



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ตัวอย่างแบบประเมินการมีกิจกรรมทางกาย	16
ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนประถมศึกษาจำแนกตามเพศ และระดับชั้น.....	60
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนประถมศึกษาจำแนกตาม อายุ น้ำหนัก ตัว และส่วนสูง	61
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมจำแนกตาม รูปแบบกิจกรรม	62
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียน ประถมศึกษาจำแนกรายชื่อ	62
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการมีกิจกรรมทางกายในการทำงานของนักเรียน ประถมศึกษาจำแนกรายชื่อ	63
ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการมีกิจกรรมทางกายในยามว่างของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายชื่อ.....	64
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายด้าน	64
ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา จำแนก รายชื่อ.....	65
ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายด้าน	66
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่จำแนกรายชื่อ	66
ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน (n=482).	68
ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียน (n=482).....	68

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 การแสดงพีระมิดแสดงระดับของกิจกรรมทางกาย	12
ภาพที่ 2 ร้อยละของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข.....	46



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเด็กไทยกำลังประสบปัญหาหลายด้านอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงของสังคมเข้าสู่ยุคการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศส่งผลให้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง นับเป็นยุคแห่งเทคโนโลยีสารสนเทศหรือยุคข้อมูลข่าวสาร ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางบวกและทางลบต่อมนุษย์และสังคม โดยผลทางบวก ได้แก่ 1) เพิ่มความสะดวกสบายในการสื่อสาร การบริการและการผลิต 2) เป็นสังคมแห่งการสื่อสารเครือข่ายแบบไร้สายทำให้มนุษย์แต่ละคนในสังคมสามารถติดต่อถึงกันอย่างรวดเร็ว 3) มีระบบผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ในฐานข้อมูลความรู้ เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพและการแพทย์ 4) พัฒนาคุณภาพการศึกษา ทำให้เกิดการศึกษาในรูปแบบใหม่ กระตุ้นความสนใจแก่ผู้เรียน โดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อในการสอน ทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในบทเรียนมากยิ่งขึ้น ไม่ซ้ำซากจำเจ 5) ลดเวลาในการทำงานให้น้อยลง แต่ได้ผลผลิตมากขึ้น เช่น การใช้โปรแกรมประมวลผลคำ (Word Processing) เพื่อช่วยในการพิมพ์เอกสาร ส่วนผลกระทบทางลบนั้น ได้แก่ 1) ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นในสังคม เนื่องจากเทคโนโลยีสารสนเทศเข้าไปเปลี่ยนแปลงโครงสร้างองค์กร ผู้ที่รับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้จึงเกิดความวิตกกังวลขึ้นจนกลายเป็นความเครียด 2) ก่อให้เกิดการรับหรือการแพร่ของวัฒนธรรมจากสังคมหนึ่งไปสู่สังคมอีกสังคมหนึ่ง เป็นการสร้างค่านิยมใหม่ให้กับสังคมที่รับวัฒนธรรมนั้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดค่านิยมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น พฤติกรรมที่แสดงออกทางค่านิยมของเยาวชนด้านการแต่งกายและการบริโภค การมอมเมาเยาวชนในรูปของเกมส์อิเล็กทรอนิกส์ ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาอารมณ์และจิตใจของเยาวชน เป็นต้น 3) การมีส่วนร่วมของคนในสังคมลดน้อยลง สังคมเริ่มห่างเหินจากกัน การใช้เทคโนโลยีสื่อสารทางไกลทำให้ทำงานอยู่ที่บ้านหรือเกิดการศึกษาทางไกลโดยไม่ต้องเดินทางมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง ระหว่างครูกับนักเรียน ระหว่างกลุ่มคนต่อกลุ่มคนในสังคมก่อให้เกิดช่องว่างทางสังคมขึ้น 4) ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น การจ้องมองคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ มีผลเสียต่อสายตาซึ่งทำให้สายตาผิดปกติ มีอาการแสบตา เวียนศีรษะ นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต เกิดโรคทางจิตประสาท เช่น โรคคลังอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นโรคที่เกิดขึ้นในคนรุ่นใหม่ตั้งแต่เด็กรับเรียนประถมศึกษา มีลักษณะแยกตัวออกจากสังคมและมีโลกส่วนตัว ไม่สนใจสภาพแวดล้อม ก่อให้เกิดอาการป่วยทางจิตคลุ้มคลั่งสลับซึมเศร้า เป็นต้น (สุปรีย์ ศรวัฒนา, 2561)

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเหล่านี้ ส่งผลให้นักเรียนติดเทคโนโลยี เนื่องจากใช้เทคโนโลยีมากเกินไป เข้าข่ายปัญหาพฤติกรรมเสพติดรูปแบบหนึ่งที่ส่งผลกระทบในชีวิตประจำวัน เช่น ประสิทธิภาพการทำงานแย่ง ผลการเรียนรู้ลดลง ทักษะการเข้าสังคม และการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดลงเรื่อย ๆ และอาจจะนำไปสู่โรคทางจิตเวชต่อไปในอนาคต โดยปัญหาการติดเทคโนโลยีมักเป็นปัญหาพฤติกรรมที่เกิดร่วมกันกับโรคทางจิตเวช อาทิ โรคสมาธิสั้น โรควิตกกังวล โรคย้ำคิดย้ำทำ และโรคซึมเศร้า เป็นต้น (มธุรดา สุวรรณโพธิ์, 2560) นอกจากนี้ ยังพบสถิติเด็กเครียดในปัจจุบันมีมากถึง ร้อยละ 30 โดยร้อยละ 10 อยู่ในระดับที่รุนแรง ทั้งนี้ ความเครียดของเด็กสามารถแบ่งออกเป็นได้ 3 ระดับอาการ ได้แก่ ระดับที่ 1 เด็กอาจเครียด วิดกกังวล ไม่มีสมาธิ แต่ไม่กระทบกับผลการเรียน และไม่กระทบกับความสัมพันธ์ของคนรอบข้าง อาจจะเป็นเพียงแค่ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเท่านั้น ระดับที่ 2 เริ่มรุนแรงขึ้นมาอีก โดยส่งผลกระทบต่อการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์ของคนรอบข้างแล้ว และระดับที่ 3 ถือว่าเป็น ระดับที่รุนแรงและมีผลกระทบอย่างมาก ทำให้เด็กไม่มีสมาธิ ผลการเรียนรู้ตก ซึมเศร้า เหม่อลอย อยากตาย ร่างกายไม่มีพลังกำลัง (จอม ชุ่มช่วย, 2551)

ผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีของเด็กดังกล่าวจะเห็นได้จากข่าวความเครียด และการใช้ความรุนแรงของเด็กและเยาวชน ได้แก่ ข่าวเด็กนักเรียนชายสวมเครื่องแบบนักเรียน เข้าไปทำร้ายเด็กนักเรียนชายอีกครั้งที่สวมใส่ชุดลูกเสือ เริ่มจากการใช้ก้อนหินปาใส่และชกต่อยอีกฝ่ายกลายเป็นภาพที่รุนแรง ก่อนทั้งคู่จะล้มลงไปกับกองกับพื้นและต่อสู้ ซึ่งจากข้อมูลระบุว่า เด็กนักเรียนชายที่สวมใส่ชุดลูกเสือเป็นเด็กพิเศษ ส่วนอีกคลิปวิดีโอหนึ่งเป็นภาพในห้องคอมพิวเตอร์ กลุ่มเด็กนักเรียนชายสวมเครื่องแบบนักเรียน กำลังแกล้งด้วยการถีบกระแทกเก้าอี้ใส่เด็กนักเรียนชายสวมชุดลูกเสือ เมื่ออีกฝ่ายลุกขึ้นมาต่อสู้ จึงกลายเป็นภาพรวมทำร้ายกันอย่างน่าสลดใจ จากข่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าเด็กในยุคแห่งเทคโนโลยีนี้ ไม่ว่าจะทำพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีก็จะต้องตีแผ่พฤติกรรมของตนเองลงบนสื่อเทคโนโลยี นอกจากนี้ ยังมีข่าวเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แทงเพื่อนเสียชีวิตด้วยมีดพกสั้น โดยให้เหตุผลว่าเป็นการป้องกันตัว (ไทยรัฐ, 2555)

สอดคล้องกับข้อมูลของ กรมสุขภาพจิต (2560) ที่ได้เผยถึงผลสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ หรืออีคิว (Emotional Quotient) ของเด็กนักเรียนไทยอายุ 6-11 ปี ว่ามีคะแนนอีคิวเฉลี่ยระดับประเทศอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คือ มีค่าคะแนนอยู่ที่ 45.12 จากค่าคะแนนปกติ 50-100 ซึ่งมีจุดอ่อนทั้ง 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยในแต่ละด้าน พบว่า การปรับตัวต่อปัญหามีค่าคะแนนอยู่ที่ 46.65 การควบคุมอารมณ์ 46.50 การยอมรับถูกผิด 45.65 ความพอใจในตนเอง 45.65 ความใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 45.42 การรู้จักปรับใจ 45.23 และที่เป็นจุดอ่อนมาก ได้แก่ ความมุ่งมั่นพยายามมีค่าคะแนน อยู่ที่ 42.98 รองลงมา คือ ความกล้าแสดงออก

43.48 และความรื่นเริงเบิกบาน 44.53 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศเพื่อนบ้านในแถบอาเซียนพบว่า ประเทศสิงคโปร์มีความพร้อมมากที่สุด ในขณะที่ประเทศเวียดนาม พม่า และอินโดนีเซียก็มีความพร้อมมากขึ้น โดยเฉพาะเวียดนามที่ปรับตัวได้ค่อนข้างเร็ว ในขณะที่เด็กไทยกลับพบว่ามีความพร้อมถดถอยลงและต่ำกว่าเกณฑ์ทั้ง 3 ด้าน อีกทั้งยังพบว่าสุขภาพจิตของเด็กไทยมีปัญหาเพิ่มมากขึ้นในวัยที่ลดลง เด็กและเยาวชนที่มีอาการโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น อัตราการพยายามฆ่าตัวตาย ปัญหาการใช้ความรุนแรง และอื่น ๆ ก็มากขึ้น

นอกจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมจะส่งผลต่อสุขภาพจิต และความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนวัยประถมศึกษาแล้ว ยังส่งผลต่อกิจกรรมทางกายของเด็กอีกด้วย เนื่องจากปัจจุบันสภาพการทำงาน และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เด็กมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง อยู่ในท่ายนั่ง ท่ายนอน ติดต่อกันเป็นเวลานานมากขึ้น ขณะที่สถานการณ์ของเด็กและเยาวชนก็มีพฤติกรรมจมน้ำ และหมกมุ่นอยู่กับโลกโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้เด็กวัยนี้มีความเสี่ยงในปัญหาสุขภาพที่เป็นบ่อเกิดของกลุ่มโรคภัยหรือโรคติดต่อไม่เรื้อรัง ที่คร่าชีวิตคนบนโลกนี้ไปมากที่สุด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559) สอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทำการสำรวจร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม 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 และจากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียน อายุ 6-17 ปี จำนวน 16,788 คน จาก 336 โรงเรียน ใน 27 จังหวัด 9 ภูมิภาคทั่วประเทศรวมทั้งในกรุงเทพมหานคร สรุปได้ว่าค่าเฉลี่ยการมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทยอยู่ระดับปานกลาง แต่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งค่อนข้างสูง ผลการสำรวจครั้งนี้พิจารณาจากตัวชี้วัด 9 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการมีกิจกรรมทางกายทั่วไปในแต่ละวัย ประเมินจากการมีกิจกรรมทางกายรวมแล้วมากกว่า 60 นาทีต่อวัน ในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ อยู่ระดับเกรด D- 2) ด้านการมีโอกาสร่วมเป็นผู้เล่นในกิจกรรมการแข่งขัน กีฬาอยู่ระดับเกรด C 3) ด้านการเล่นที่ได้ออกกำลังกาย (เล่นกลางแจ้ง) อยู่ระดับเกรด F 4) ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่ง (นั่งนิ่งเป็นเวลานาน ๆ) อยู่ระดับเกรด D- 5) ด้านการเดินทางที่ได้ใช้ร่างกาย (การเดิน ขี่จักรยาน) อยู่ระดับเกรด B 6) ด้านการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนอยู่ระดับเกรด B 7) ด้านนโยบายโรงเรียนที่สนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายอยู่ระดับเกรด C 8) ด้านการสนับสนุนของชุมชน และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กได้เล่นกีฬาออกกำลังกายอยู่ระดับเกรด C 9) ด้านยุทธศาสตร์

และการลงทุนภาครัฐ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนอยู่ระดับเกรด C (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563)

สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพในฐานะหน่วยงานหลักในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชนตระหนักถึงปัญหาสำคัญนี้ จึงมีนโยบายให้การสนับสนุนเด็กด้วยการเล่นกรีฑา ซึ่งถือเป็นหนึ่งในกีฬาที่เล่นได้ง่ายที่สุด อีกทั้งยังได้ประโยชน์มากมาย โดยออกแบบให้มีการเคลื่อนไหวหลายรูปแบบ มีทั้งการวิ่ง การกระโดด การทุ่มขว้าง ปา ม้วน กลิ้ง การวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง การวิ่งทางไกล โดยจัดให้มีรูปแบบของการแข่งขันแบบง่าย ๆ แต่มีความดึงดูดใจ สนุกสนาน เหมาะกับวุฒิภาวะและความเจริญเติบโตของเด็ก สอดคล้องกับการศึกษาวิจัย พบว่า กรีฑาสำหรับเด็กสามารถพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อาทิ เสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย เชื่อมมั่นในตัวเอง กล้าตัดสินใจ มีน้ำใจ นักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้ถ้อย มีระเบียบวินัย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และช่วยให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดีขึ้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559ข)

กรมอนามัย (2560) ระบุในการเสวนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่น และเด็กอ้วน ว่าสถานการณ์ภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 12.5 ในปี 2558 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13.1 ในปี 2559 ขณะที่การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กไทยระหว่างปี 2555-2557 ในกลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี อยู่ที่ร้อยละ 63.8 และกลุ่มเด็กวัยเรียนอายุ 15-24 ปี อยู่ที่ร้อยละ 65.1 เท่านั้น ซึ่งการจะลดปัญหาภาวะอ้วนและเพิ่มความสูงให้แก่เด็กวัยเรียน มี 3 ปัจจัยคือ 1) การออกกำลังกายที่เพียงพอ 2) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และ 3) การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ซึ่งจากการที่รัฐบาลมีนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ กรมอนามัยได้จัดโครงการโซป้า แอนด์ ขายด์ป้า เกมส์ ลดเรียน เพิ่มรู้ สู้าเซียน เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียน โดยกิจกรรมของโครงการจะมี 3 รูปแบบ คือ 1) นวัตกรรมออกกำลังกายจึงใจยืดตัว เพื่อช่วยเรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วยเรื่องความอ่อนตัว และการยืดหยุ่นที่ดีของร่างกาย 2) นวัตกรรมออกกำลังกายจึงใจ FUN For FIT จะเน้นการออกกำลังกาย ที่มีการกระโดด หรือมีการลงน้ำหนัก เพื่อกระตุ้นการเพิ่มความสูงให้เด็ก และ 3) นวัตกรรมออกกำลังกายเก้าอี้ยี่ฟุงจะเป็นการช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกาย จากการนำร่องโครงการมาตั้งแต่ปี 2558 ในโรงเรียนจำนวนกว่า 200 แห่ง ครอบคลุมกว่า 40 จังหวัด พบว่า นักเรียนจำนวน 1,337 คน จาก 13 โรงเรียน ใน 6 จังหวัด ซึ่งมีทั้งเด็กโซป้า คือ มีน้ำหนักตัวเกินหรือภาวะอ้วน และเด็กขายด์ป้า คือ เด็กสมส่วน และผอม มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องเพิ่มขึ้น มีความสูงเพิ่มขึ้น น้ำหนักลดลง ร่างกายแข็งแรงขึ้น ยืดหยุ่นดีขึ้น ไขมันได้ผิวหนังลดลง อาการภูมิแพ้และการเจ็บป่วยหลายอย่างดีขึ้น นอนหลับสนิทขึ้น มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น ทั้งนี้ กรมอนามัยยังกล่าวไว้อีกว่า โรงเรียนควรให้ความสำคัญกับเรื่องการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายของนักเรียนด้วย เพราะเมื่อนักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่ดี

แข็งแรง สุขภาพกายก็ดี สุขภาพจิตก็ดี มีสมาธิ ในการเรียนมากขึ้น ก็ดีต่อเด็กทั้งเรื่องไอคิว และอีคิว เช่น ตอนเช้าแถวหน้าเสาธงตอนเช้าอาจจัดให้มีการออกกำลังกาย หรืออย่างที่นายกรัฐมนตรีมีนโยบายให้ออกกำลังกายทุกวันพุธ ก็นำมาปรับใช้ได้ เป็นต้น

นอกจากนี้ ปัจจุบันเด็กไทยยุค 4.0 มีเวลาเล่นน้อยทำให้ความสุขหดหาย ซึ่งความสุขของเด็ก ประถมศึกษา (6 – 12 ปี) มีรายงานว่า เด็กประถมศึกษามีความสุขในระดับปานกลาง โดยปัจจัย ความสุขที่เพิ่มขึ้น ขึ้นอยู่ 4 ปัจจัยคือ ครอบครัว โรงเรียน โภชนาการและการเล่น ซึ่งพบว่า เด็ก ต้องการชั่วโมงเรียนต่อวันน้อยกว่า 6 ชั่วโมง การใช้เวลาทำการบ้านน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน การ เรียนเวลาเรียนพิเศษเชิงวิชาการน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน การได้รับความรักและการยอมรับฟังความ คิดเห็นจากครู สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2563) ทั้งนี้จากการทบทวน วรรณกรรม สรุปได้ว่า ความสุข เป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิต ที่ดี ครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึง ความรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตตนเอง

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของนักเรียนประถมศึกษาในปัจจุบัน พบว่า ส่วนใหญ่มี การศึกษาวิจัยเฉพาะความสุขในการเรียนของนักเรียนประถมศึกษา แต่ยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา หรือการศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา (อิสรา จิตตะโล, วราพร เอรารวรรณ และสมเกียรติ ทานอก, 2559; สุธทัย รุจิรัตน์ และมาเรียม นิลพันธ์, 2559; จิรัชญา อุ่นอกพันธ์, พงษ์เอก สุขใส และอังคณา อ่อนธานี, 2561; นงนุช เอกตระกูล และสุนีย์ เหมะประสิทธิ์, 2561; เขมิก เขมะกนก, สุนาวา ธีรเนตร และอภิม ใหญ่ไ้บาง, 2562)

จากข้อมูลของหน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัย มีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของเด็ก นักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยจึงเลือกทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความ ฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา” โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรม ทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา เพื่อให้ผู้ที่มีความสนใจนำ ผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง องค์กร สังคม และสามารถนำไปใช้ใน การศึกษาต่อยอดเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานทางการศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ ไปใช้พัฒนาระบบการเรียนการสอนตลอดจนการวางแผนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทาง กายของเด็กนักเรียนประถมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการมีกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาระดับการมีกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และสุขของนักเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 69,203 คน

คำจำกัดความของการวิจัย

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดการทำงานของกล้ามเนื้อลาย และมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ประเภทของกิจกรรมทางกายแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

- 1) กิจกรรมในชีวิตประจำวัน หมายถึง กิจกรรมทางกายที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินทางซื้อของไปโรงเรียน การช่วยเหลืองานบ้าน เป็นต้น
- 2) กิจกรรมในการทำงาน หมายถึง กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการทำงาน ได้แก่ การทำงาน การเรียนหนังสือ การทำการบ้าน เป็นต้น
- 3) กิจกรรมในยามว่าง หมายถึง กิจกรรมทางกายในยามว่าง ได้แก่ การเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ การวิ่งออกกำลังกาย หรือการท่องเที่ยว เป็นต้น

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข ทั้งนี้ความฉลาดทางอารมณ์ยังเป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

- 1) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับ
- 2) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

3) ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงความรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตตนเอง ความสุขแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่

1) ความรู้สึกที่ดี หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุข รับรู้สภาวะสุขภาพที่ดีตนเอง รวมถึงความไม่เจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่จะส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต

2) ความรู้สึกที่ไม่ดี หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพตนเอง รวมถึงความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่จะส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต

3) สมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

4) คุณภาพของจิตใจ หมายถึง คุณลักษณะที่ดีของจิตใจในการดำเนินชีวิตในแนวทางที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

5) ปัจจัยสนับสนุน หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การเรียน ศาสนา รวมถึงความเชื่อของแต่ละบุคคล ตลอดจนสิ่งแวดล้อม และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

นักเรียนประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนเพศชายและหญิง ที่ศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 สังกัดกรุงเทพมหานคร

ความสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ทั้งทางบวกและทางลบระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร

2. ทราบความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร

3. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการใช้ประโยชน์ต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียน

4. เป็นแนวทางการพัฒนาระบบการเรียนการสอนตลอดจนการวางแผนการดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ โดยเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
 - 1.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย
 - 1.2 ประเภทของกิจกรรมทางกาย
 - 1.3 ระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย
 - 1.4 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย
 - 1.5 การประเมินกิจกรรมทางกาย
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย
2. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.2 องค์ประกอบ และความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.3 คุณลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.4 หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กประถมศึกษา
 - 2.5 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี
 - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
3. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
 - 3.1 ความหมายของความสุข
 - 3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข
 - 3.3 การประเมินความสุข
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

1.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย

นักวิชาการและหน่วยงานที่ดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ได้ให้มุมมองและคำอธิบายของคำว่า “กิจกรรมทางกาย” ไว้ (สนธยา สีสะมาต, 2557; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559ก: ออนไลน์; กรมอนามัย, 2560; Hoeger & Hoeger, 2011; Healthy Kids, 2014) สรุปได้ดังนี้

สนธยา สีสะมาต (2557) กล่าวว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบ ที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก

ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คือ การเคลื่อนไหวอะไรก็ได้ที่ใช้กล้ามเนื้อ มัดใหญ่" แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา, ระดับปานกลาง และ ระดับหนัก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559ก: ออนไลน์)

ส่วน กรมอนามัย (2560) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายไว้ว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึงการเคลื่อนไหว ร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทางโดยการเดินหรือขี่จักรยาน และกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การออกกำลังกาย การท่องเที่ยว เป็นต้น

นอกจากนี้ Hoeger & Hoeger (2011) ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายไว้ว่า กิจกรรมทางกายคือการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้างซึ่งต้องใช้พลังงานของร่างกายทำให้สุขภาพดีขึ้น โดยทั่วไปแล้วกิจกรรมทางกายต้องการความหนักน้อยถึงความหนักปานกลาง ตัวอย่างของกิจกรรมทางกาย เช่น การเดินไปทำงาน การขึ้นลงบันได รวมถึงการใช้ลิฟต์และบันไดเลื่อน การทำสวน การเดินในสนาม การทำงานบ้าน การเดินร่ำ และการล้างรถด้วยมือ กิจกรรมทางกายบ่งบอกถึงความแตกต่างของระดับกิจกรรม ซึ่งจำเป็นต่อการรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น

และ Healthy Kids (2014) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายไว้ว่า กิจกรรมทางกายคือประเภทการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยกล้ามเนื้อโครงสร้าง เช่น แขนและขา ซึ่งช่วยในการเผาผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้น ประเภทของกิจกรรมทางกายจะมีความแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น การเดิน การวิ่ง การเต้น ว่ายน้ำ โยคะ การทำสวน

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดการทำงานของกล้ามเนื้อลาย และมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก

1.2 ประเภทของกิจกรรมทางกาย

นักวิชาการและนักการศึกษา ได้ให้มุมมองและแบ่งประเภทของกิจกรรมทางกายไว้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556; สนธยา สีสะมาต, 2557; วิชัย เอกพลากร และคณะ, 2559; Corbin et al., 2003; Bouchard et al., 2007) สรุปได้ดังนี้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2556) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมทางกายแต่ละประเภทมีคุณลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากกิจกรรมทางกายโดยทั่วไป ด้วยเหตุนี้ กิจกรรมทางกายจึงสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ คือ

1) กิจกรรมทางกายที่ทำในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1.1) การประกอบอาชีพการงาน

1.2) การประกอบกิจวัตรประจำวัน อาทิเช่น การเดิน ขี่จักรยาน ขับรถยนต์ไปทำงาน การทำงานบ้าน เป็นต้น กิจกรรมทางกายในลักษณะดังกล่าวนี้ หากมีการกระทำหรือดำเนินการเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถช่วยประคับประคองสุขภาพพื้นฐานให้คงสภาพได้ยาวนานขึ้น

2) กิจกรรมทางกายในยามว่าง ได้แก่

2.1) การเล่น (Play) เป็นศิลปวัฒนธรรม

2.2) การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นวิทยาศาสตร์

2.3) กีฬา (Sport) เป็นศิลปะและวิทยาศาสตร์

2.4) การท่องเที่ยว (Travel) เป็นเรื่องของจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด จินตนาการ

ซึ่งสอดคล้องกับ สนธยา สีสะมาต (2557) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมทางกายไว้ 2 ลักษณะ คือ

1) กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน (Daily-routine Physical Activity) เช่น การทำงานบ้าน การเดินทาง และการประกอบอาชีพ ถ้ามีการปฏิบัติอย่างเพียงพอ ก็จะมีผลดี ต่อสุขภาพ การทำงานบ้านเป็นประจำ การเดินทางด้วยเท้า หรือการมีเป็นส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพในแต่ละวัน ก็อาจจะช่วยรักษาระดับสภาวะสุขภาพที่ดีให้คงอยู่ได้

2) กิจกรรมทางกายในยามว่าง (Leisure-time Physical Activity) ได้แก่ การเล่น (Play) การออกกำลังกาย (Exercise) และการเล่นกีฬา (Sport)

และสอดคล้องกับการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 ได้แบ่งกิจกรรมทางกายเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน (วิชัย เอกพลากร และคณะ, 2557) คือ

1) กิจกรรมทางที่เกี่ยวกับการทำงาน (Work-related Physical Activity) โดยประเมินจากอิริยาบถส่วนใหญ่ที่ใช้ในการทำงาน ร่วมกับระยะเวลาในการทำงาน (เป็นชั่วโมง และนาที) ต่อวัน และจำนวนต่อสัปดาห์ โดยพิจารณารวมทั้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้และไม่เกิดรายได้

2) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน (Travel to and From places) เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปจ่ายตลาด ไปทำธุระต่างๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้การเดินหรือการขี่จักรยานเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป ส่วนการเดินทางโดยวิธีอื่น ๆ เช่น การขับรถยนต์ไป โดยสาธารณพาหนะอื่นๆไปไม่รวมอยู่กับกิจกรรมทางกายด้านนี้ โดยพิจารณา รวมกับระยะเวลาที่ใช้เดินหรือขี่จักรยานไปในแต่ละวัน และเป็นจำนวนวันต่อสัปดาห์

3) กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน (Recreational Activities) กิจกรรมเหล่านี้ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในเวลาที่ไม่ใช่เวลาทำงานและการเดินทาง เช่น การนอน ดูโทรทัศน์ การนั่งๆ นอนๆ อ่านหนังสือ การทำสวน หรือการออกกำลังกายทั้งอย่างหนัก เช่น เต้นแอโรบิก การวิ่ง เล่นเทนนิส และการออกกำลังกายปานกลาง เช่น เดินเร็ว ๆ ว่ายน้ำ

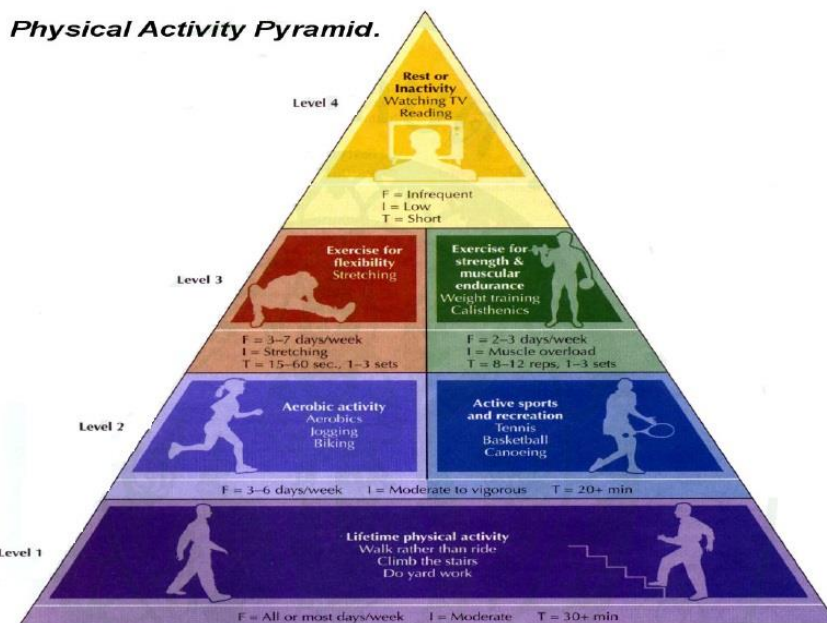
นอกจากนี้ Corbin et al. (2003) ได้แบ่งพีระมิดของกิจกรรมทางกาย ออกเป็น 4 ระดับ และพีระมิด แต่ละระดับแสดงชนิดของกิจกรรมที่แตกต่างกัน โดยในแต่ละกิจกรรมมีส่วนในการ พัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย

พีระมิดระดับที่ 1 เป็นกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมการประกอบกิจกรรมประจำวัน และสนับสนุนต่อสุขภาพ สมรรถภาพและสุขภาวะ กิจกรรมในระดับนี้รวมถึงการเดินไป-กลับ จากการทำงาน การขึ้น-ลงบันไดแทนที่จะขึ้น-ลงลิฟต์ ทำสวน หรือประกอบกิจกรรมการ ออกกำลังกายอื่นๆ ซึ่งเป็นส่วนของกิจกรรมประจำวัน

พีระมิดระดับที่ 2 เป็นกิจกรรมแอโรบิกและกิจกรรมนันทนาการ รวมถึงลักษณะของกิจกรรม ที่มีความหนักในระดับที่สามารถทนได้ในเวลาโดยไม่มีการหยุดพัก แต่สามารถเพิ่มอัตราการเต้น ของชีพจรได้อย่างมีนัยสำคัญ กิจกรรมในพีระมิดระดับที่ 2 นี้ ถือว่ามีความหนักในระดับปานกลาง ซึ่งมีลักษณะเป็นแอโรบิกธรรมชาติและไม่หนักมาก จึงไม่ได้จัดอยู่ในกลุ่ม “activity aerobics”

พีระมิดระดับที่ 3 เป็นการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน สัปดาห์ละ 2- 3 วันเพื่อฝึก ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และทำกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความ อ่อนตัวและป้องกันโรคปวดหลัง

พีระมิดระดับที่ 4 คือขั้นบนสุด คือ กิจกรรมที่หยุดนิ่งและไม่กระฉับกระเฉงก็มีความสำคัญ ต่อสุขภาพในบางครั้ง เพียงแต่การผ่อนคลายก็มีความสำคัญต่อทุกคน เช่น การพักผ่อนที่เหมาะสม เพียงพอ และมีเวลานอนประมาณ 8 ชั่วโมง โดยไม่มีสิ่งมารบกวน



ภาพที่ 1 การแสดงพีระมิดแสดงระดับของกิจกรรมทางกาย

ที่มา : Corbin et al. (2003)

ส่วน Bouchard et al. (2007) ได้พิจารณาและสรุปประเภทของกิจกรรมทางกาย ดังนี้

กิจกรรมยามว่าง คือ เป็นกิจกรรมที่อยู่ภายใต้การตัดสินใจของแต่ละบุคคล การเพิ่มการเผาผลาญพลังงานในแต่ละวัน โดยกิจกรรมที่ถูกเลือกจะขึ้นอยู่กับความต้องการ และความสนใจของบุคคลนั้นๆ รูปแบบของกิจกรรมก็จะเชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย เป้าหมายเพื่อสมรรถนะทางกาย รูปแบบของกิจกรรมจะคล้ายกันกับวัตถุประสงค์ดังกล่าว แต่อาจจะมีเป้าหมายในลักษณะอื่นๆ เช่น ออกกำลังกายเพื่อความงาม การแข่งขัน เพื่อการพักผ่อน หรือเพื่อความสนุกสนาน เป็นต้น

การออกกำลังกาย (Exercise) คือรูปแบบของกิจกรรมยามว่างที่ปฏิบัติซ้ำๆ ในช่วงเวลานานพอสมควร มีวัตถุประสงค์เฉพาะ เช่น เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สมรรถนะทางกลไก หรือเพื่อสุขภาพ สำหรับข้อกำหนดในการออกกำลังกายครอบคลุมถึงความหนัก ความบ่อย และเวลาในการออกกำลังกาย

กีฬา (Sport) เป็นรูปแบบของกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน โดยทั่วไปแล้วการแข่งขันกีฬาต่างๆ อยู่ภายใต้กฎกติกาในระดับสากล อย่างไรก็ตามมีบางประเทศที่ใช้คำว่ากีฬามีหมายถึง การออกกำลังกายและนันทนาการ

การทำงานเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกหนึ่งของกิจกรรมประจำวัน การใช้พลังงานของร่างกายขึ้นอยู่กับอาชีพต่างๆ ในการทำงานและเกี่ยวข้องกับการเดินทางไปทำงาน เช่น เดินหรือ

ชีจักรยาน หรือการทำงานในบริเวณรอบบ้านก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการเผาผลาญพลังงานในแต่ละวันได้ด้วย

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมทางกายแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทำงาน การขี่จักรยานหรือขับรถยนต์ไปทำงานหรือธุระ การทำงานบ้าน เป็นต้น 2) กิจกรรมทางกายในการทำงาน ได้แก่ การทำงาน การเรียนหนังสือ การทำการบ้าน เป็นต้น 3) กิจกรรมทางกายในยามว่าง ได้แก่ การเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ การวิ่งออกกำลังกาย หรือการท่องเที่ยว เป็นต้น

1.3 ระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย

วิชัย เอกพลกร และคณะ (2557) ได้แบ่งลักษณะของกิจกรรมทางกายไว้ดังนี้

- 1) กิจกรรมทางกายในระดับหนัก (Vigorous Physical Activity)
- 2) กิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง (Moderate Physical Activity)
- 3) กิจกรรมทางกายประเภทไม่กระฉับกระเฉง (Inactive)

กล่าวคือ กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และ ระดับหนัก

1) ระดับเบา หมายถึง การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นระดับ การเคลื่อนไหว น้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง การเดินระยะทางสั้น ๆ

2) ระดับปานกลาง หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนัก และเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน มีชีพจรเต้น 120-150 ครั้ง ระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึม ๆ

3) ระดับหนัก หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มี การทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อ มัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย มีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป จนทำให้หอบ เหนื่อย และพูดเป็นประโยคไม่ได้

สำหรับความเหมาะสมในวัยและช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีการกำหนดไว้ว่า เด็กอายุ 6-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกาย วันละ 60 นาที หรือ 420 นาที ต่อสัปดาห์ ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที และผู้สูงอายุ อายุเกินกว่า 64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ควบคู่กับการฝึกการทรงตัว (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559ค : ออนไลน์)

กล่าวโดยสรุป ความหนักของกิจกรรมทางกายแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ กิจกรรมทางกายระดับเบา กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และกิจกรรมทางกายระดับหนัก โดยจำแนกตามประเภทของกิจกรรมและระยะเวลาในการทำกิจกรรม

1.4 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

สนธยา สีละมาต (2557) ได้กล่าวว่า การมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นมีผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาของร่างกายอย่าง มีสุขภาพดี เช่น มีผลดีต่อความสามารถทางด้านวิชาการ การพัฒนาของกระดูกและข้อ สุขภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด และสุขภาพจิตใจ ซึ่งประโยชน์ของกิจกรรมทางกายสามารถสรุปได้ดังนี้

1) ความสามารถด้านวิชาการ (Academic Performance) กิจกรรมทางกาย มีผลดีต่อความสามารถทางด้านวิชาการ การมีสมาธิ (Concentration) ความจำ(Memory) พฤติกรรมในชั้นเรียน และสติปัญญา (Intellectual Performance)

2) การพัฒนาของกระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal Development) การมีกิจกรรมทางกายร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีคุณค่ามีผลดีต่อการเจริญเติบโตของกระดูก โดยมีผลร้อยละ 20-40 ของมวลกระดูกสูงสุด การมีกิจกรรมทางกายมีผลเพิ่มปริมาณเกลือ แร่ในกระดูก (Bone Mineral Density--BMD) ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเด็กและวัยรุ่น

3) สุขภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Health) กิจกรรมทางกายมีผลดีต่อสุขภาพระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยช่วยป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ลดการสะสมของไขมันในร่างกาย ปัญหาเกี่ยวกับการเผาผลาญพลังงาน (Metabolic Syndrome) ความดันโลหิต และเพิ่มสมรรถภาพของระบบหัวใจและหายใจ

4) สุขภาพจิตใจ (Mental Health) นอกจากสุขภาพทางกาย กิจกรรมทางกายยังมี ผลดีต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของเด็กและวัยรุ่น โดยกิจกรรมทางกายช่วยลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ความเครียด เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

สอดคล้องกับ Corbin et al. (2010) ที่กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมทางกาย ไว้ดังนี้

1) เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคมมากขึ้น รวมไปถึงยังช่วยในเรื่องการบาดเจ็บ และระบบทางเดินหายใจให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2) เพิ่มเปอร์เซ็นต์ในการสร้างกล้ามเนื้อของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่ให้ความสนใจในกิจกรรมทางกาย

3) เพิ่มความแข็งแรงให้กับระบบหัวใจและหลอดเลือด ลดอัตราการเกิดหัวใจวาย ความดันของเลือด รวมไปถึงภาวะของการมีคอเลสเตอรอลสูง และเพิ่มความแข็งแรงในการบำบัดสภาวะโรคต่างๆโดยมาตรฐาน

4) ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับผู้ป่วยโรคมะเร็งได้มีชีวิตที่ยาวนานมากขึ้น

- 5) ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน โดยการให้ความสำคัญในด้านสุขภาพและการศึกษา
- 6) เพื่อลดสภาวะความตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- 7) เพิ่มแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันและควบคุมน้ำหนัก
- 8) เพื่อลดอาการเจ็บปวดของร่างกายและกล้ามเนื้อ รวมถึงโรคกระดูกพรุน
- 9) เพิ่มข้อจำกัดของกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุและทุพพลภาพ
- 10) เพิ่มความน่าเชื่อถือของแพทย์ผู้ให้คำแนะนำกับคนไข้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมทางกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายโดยรวม 3 ด้าน คือ 1) ด้านสุขภาพกาย ได้แก่ สร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ เพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มความแข็งแรงให้ระบบหัวใจและหลอดเลือด ลดการสะสมของไขมันในร่างกาย 2) ด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ลดความวิตกกังวลและความเครียด ลดภาวะซึมเศร้า เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และ 3) ด้านวิชาการ ได้แก่ เพิ่มสมาธิ ความจำ และสติปัญญา

1.5 การประเมินกิจกรรมทางกาย

การวัดกิจกรรมทางกายควรเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ เพราะว่าการวัดกิจกรรมทางกาย มีหลายมิติ ความแม่นยำในการประเมินต้องพิจารณาถึงความหนัก ความบ่อย และระยะเวลา เทคนิคง่าย ๆ ที่นำมาใช้ เช่น การสำรวจ การจดบันทึกประจำวัน (การรายงานตนเอง) และการสังเกต หรือเครื่องจับอัตราการเต้นของชีพจร การรวบรวมแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ ซึ่งเครื่องมือแต่ละชนิดมีความเหมาะสม กับวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ที่แตกต่างกัน

แบบสอบถามสากล ด้านการมีกิจกรรมทางกาย หรือ Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) ได้ทำแบบสอบถามระดับสากล ด้านการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยองค์การอนามัยโลก เพื่อการเฝ้าระวังเรื่องการมีกิจกรรมทางกาย ของประชากรใน ประเทศต่าง ๆ แบบสอบถามนี้จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ทางกาย ใน 3 ลักษณะ ได้แก่

- 1) กิจกรรมในการทำงาน
- 2) การเดินทาง ไป-กลับที่ต่างๆ
- 3) กิจกรรมนันทนาการ

วิธีใช้แบบสอบถาม GPAQ จำเป็นต้องถามทุกข้อคำถาม เพราะการข้ามคำถามใดคำถามหนึ่ง หรือละเว้นที่จะไม่ถามในรูปแบบใดๆ ใน 3 รูปแบบนี้จะเกิดเป็นข้อจำกัดของการคิดคำนวณผลขึ้นได้ ก่อนลงมือใช้แบบสอบถาม GPAQ ควรทบทวนข้อคำถามในแต่ละตอนของคำถามเพราะคำถามแต่ละตอนจะเป็นตัวนำทางให้แก่ผู้ทำการสัมภาษณ์ (Ainsworth et al., 2000)

ตารางที่ 1 ตัวอย่างแบบประเมินการมีกิจกรรมทางกาย

คำถาม		คำตอบ
กิจกรรมในการทำงาน (Activity at Work)		
1	งานของท่านมีส่วนเกี่ยวข้องกับ “กิจกรรมที่มีความหนักค่อนข้างมาก” จนเป็นเหตุให้ต้องหายใจถี่ขึ้นมาก หรืออัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก เช่น งานยก/แบก/หามของหนัก งานขุดดิน หรืองานก่อสร้าง ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที	ใช่ 1 ไม่ใช่ 2 (ถ้าไม่ใช่ข้ามไปข้อ 4)
2	ท่านต้องทำ “กิจกรรมที่มีความหนักค่อนข้างมาก” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานท่าน สัปดาห์ละกี่วัน	จำนวนวัน <input type="text"/> <input type="text"/>
3	ท่านใช้เวลานานเพียงใดในการทำ “กิจกรรมที่มีความหนักค่อนข้างมาก” ในการทำงานแต่ละวัน	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ชั่วโมง นาที
4	งานของท่านมีส่วนเกี่ยวข้องกับ “กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง” ที่ทำให้ท่านหายใจถี่เล็กน้อย หรืออัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว หรือมีการยกของเบาๆ ติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที	ใช่ 1 ไม่ใช่ 2 (ถ้าไม่ใช่ข้ามไปข้อ 7)
5	ท่านต้องทำ “กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานท่าน สัปดาห์ละกี่วัน	จำนวนวัน <input type="text"/> <input type="text"/>
6	ท่านใช้เวลานานเพียงใดในการทำ “กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง” ในการทำงานแต่ละวัน	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ชั่วโมง นาที
<p>การเดินทาง – กลับ ที่ต่าง ๆ (Travel to and From places)</p> <p>คำถามต่อไปจะไม่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ที่เกิดขึ้นในการทำงาน ตามที่ท่านได้ตอบไปแล้วตอนนี้ จะขอถามท่านถึงเรื่องการเดินทางปกติไปยังที่ต่างๆในชีวิตประจำวันของท่าน เช่น ไปทำงาน ไปซื้อของ ไปตลาด ฯลฯ</p>		
7	การเดินทาง – กลับ ยังที่ต่างๆ โดยการเดินหรือขี่จักรยาน ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที หรือไม่	ใช่ 1 ไม่ใช่ 2 (ถ้าไม่ใช่ข้ามไปข้อ 10)
8	ในแต่ละสัปดาห์ มีวันที่ท่านได้เดินหรือขี่จักรยานยนต์ ไป – กลับ ยังที่ต่างๆติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที	จำนวนวัน <input type="text"/> <input type="text"/>

ตารางที่ 1 (ต่อ)

คำถาม		คำตอบ
9	ในแต่ละวันท่านใช้เวลาเพื่อการเดินทาง หรือขี่จักรยาน นานเพียงใด	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ชั่วโมง นาที
<p align="center">กิจกรรมนันทนาการ (recreational activities)</p> <p>คำถามต่อไปจะไม่เกี่ยวกับกิจกรรมในการทำงานและการเดินทางที่ท่านได้ตอบไปแล้วตอนนี้ จะถามท่านถึง กีฬา การฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง และกิจกรรมนันทนาการ (กิจกรรมยาม ว่าง)</p>		
10	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกหนักเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่างที่ต้องออกแรงหนัก ค่อนข้างมาก จนทำให้ท่านต้องหายใจถี่ขึ้น หรือหัวใจเต้น เร็วขึ้นอย่างมาก เช่น วิ่ง หรือเล่นฟุตบอลติดต่อกันอย่าง น้อย 10 นาที	ใช่ 1 ไม่ใช่ 2 (ถ้าไม่ใช่ข้ามไปข้อ 13)
11	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกหนักเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่างที่ต้องออกแรงหนัก ค่อนข้างมาก สัปดาห์ละกี่วัน	จำนวนวัน <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกหนักเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่างที่ต้องออกแรงหนัก ค่อนข้างมาก นานเท่าไรในแต่ละวัน?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ชั่วโมง นาที
13	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกหนักเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง หรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่างที่ออกแรงปานกลาง ทำให้ท่านหายใจถี่ขึ้น หรือหัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ ฟุตบอล ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาที	ใช่ 1 ไม่ใช่ 2 (ถ้าไม่ใช่ข้ามไปข้อ 16)
14	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงหรือ ทำกิจกรรมนันทนาการยามว่าง ที่ออกแรงปานกลาง สัปดาห์ละกี่วัน	จำนวนวัน <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

ตารางที่ 1 (ต่อ)

คำถาม		คำตอบ
15	ท่านได้เล่นกีฬา หรือฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงหรือทำกิจกรรมนันทนาการยามว่างที่ออกแรงปานกลาง นานเท่าไรในแต่ละวัน	<div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ชั่วโมง นาที </div>
พฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) ต่อไปเป็นคำถามเกี่ยวกับการนั่งๆนอนๆทั้งที่บ้าน หรือที่ทำงาน การเดินทางไป – กลับที่ต่างๆ รวมถึงเวลาที่ใช้ในการนั่งโต๊ะทำงาน นั่งคุยกับเพื่อน นั่งอยู่ในรถยนต์ รถประจำทาง รถไฟ นั่งอ่านหนังสือ นั่งเล่นไฟ นั่งดูโทรทัศน์ แต่ไม่รวมถึงเวลานอนหลับ		
16	ในแต่ละวันท่านใช้เวลาไปกับการนั่งๆ นอนๆ นานเพียงใด?	<div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ชั่วโมง นาที </div>

ที่มา : Corbin et al. (2010)

นอกจากนี้ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ (2562) ได้พัฒนาแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย จากการศึกษาวิจัยเรื่อง กลยุทธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผ่านการบริหารโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน โดยให้นักเรียนประถมศึกษาตอบแบบสอบถาม เพื่อประเมินกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรง (จำนวน 21 ข้อ) แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ

- 1) กิจกรรมในชีวิตประจำวัน (จำนวน 7 ข้อ)
- 2) กิจกรรมในการทำงาน (จำนวน 7 ข้อ)
- 3) กิจกรรมในยามว่าง (จำนวน 7 ข้อ)

แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ใช้รูปแบบการวัดตามการให้คะแนนของ Likert Scale กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ 3 ระดับ คือ ปฏิบัติมาก, ปฏิบัติปานกลาง และปฏิบัติน้อย

มีเกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

		คะแนนด้านบวก	คะแนนด้านลบ
ปฏิบัติมาก	คือ ปฏิบัติ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์	= 3 คะแนน	= 1 คะแนน
ปฏิบัติปานกลาง	คือ ปฏิบัติ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์	= 2 คะแนน	= 2 คะแนน
ปฏิบัติน้อย	คือ ปฏิบัติ 0 – 2 วันต่อสัปดาห์	= 1 คะแนน	= 3 คะแนน

การแปลผลคะแนนการมีกิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 3 ระดับ ใช้เกณฑ์แบ่งคะแนนแปลผลการปฏิบัติ ใช้สูตรความกว้างของอัตราภาคพื้นมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 1.00 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.01 – 2.00 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.01 – 3.00 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับมาก

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาการประเมินกิจกรรมทางกาย ผู้วิจัยเลือกใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายที่ถูกพัฒนาโดยจินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ (2562) เนื่องจากเป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทเดียวกับ คือ นักเรียนประถมศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานคร นอกจากนี้ แบบสอบถามมีข้อคำถามที่ไม่มากจนเกินไปและกระชับทำให้เหมาะสมกับนักเรียนประถมศึกษา ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามดังกล่าวไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืออีกครั้งโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย

วิภารัตน์ แก้วเทศ และคณะ (2556) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ศึกษาถึงทดลองในนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-5 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนกลุ่มทดลอง 30 คน โรงเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ 31 คน จัด กิจกรรมเรียนรู้เพิ่มความสามารถของตนเอง 3 สัปดาห์ และติดตามผล 4 สัปดาห์ เก็บข้อมูลด้วย แบบสอบถาม วิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบสองกลุ่มและการวัดความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และ พฤติกรรมโดยรวมในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 70.0 80.0 และ 30.0 ตามลำดับภายหลังการทดลอง ทันที และคิดเป็นร้อยละ 80.0 90.0 และ 16.7 ตามลำดับในระยะติดตามผล และคะแนนเฉลี่ย ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทาง กาย ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ พฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 16.6 และ 33.3 ตามลำดับ การประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมส่งผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่พึง ประสงค์ การนำโปรแกรมไปใช้ควรมีการประสานงานกับพยาบาลสาธารณสุข โรงเรียนและผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ และสุธนะ ดิงศภัทัย (2558) ทำการศึกษาเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนและเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนด้านกระบวนการบริหาร เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนหรือครูพลศึกษาหรือผู้จัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 390 คน ได้แบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 386 ชุด คิดเป็นร้อยละ 99.0 และนักเรียน จำนวน 400 คน ได้แบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 398 ชุด คิดเป็นร้อยละ 99.5 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบไค-สแควร์ โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่า 1) โรงเรียนมีจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนให้กับนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 83.6 การบริหารจัดการกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางคือ ด้านงบประมาณและทรัพยากร ด้านบุคลากร ด้านการประเมินผล และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากคือ ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านอำนวยการ และด้านประสานงาน 2) การเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนมีผลต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ควรมีการจัดอบรมครูในเรื่องการจัดกิจกรรมทางกาย เพื่อสามารถบูรณาการความรู้สู่การปฏิบัติได้ และนักเรียนควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

อารยา จาจุ้มปา และพรณี บัญชรหัตถกิจ (2560) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 64 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 32 คนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพได้แก่ การให้ความรู้ ประกอบ power point ชมวิดีโอทัศน แบบจำลองอาหาร อาหารตัวอย่าง แผนพับใบงาน ไขตัวแบบ อภิปรายกลุ่ม การสาธิตและฝึกปฏิบัติ กิจกรรมทางกายการสนับสนุนทางสังคมจากครูประจำชั้น ผู้ปกครอง เพื่อนและผู้วิจัย ระยะเวลาดำเนินการ 12 สัปดาห์เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้

แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ Paired sample t-test และ Independent t-test ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย การรับรู้ความรุนแรงและ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน การรับรู้ในความสามารถตนเองและ ความคาดหวังในผลตอบสนองในการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม การปฏิบัติในการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย ที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) กลุ่มทดลองมีภาวะโภชนาการสมส่วนเพิ่มขึ้น และมีระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายอยู่ในระดับปกติเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนทดลอง และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

เยี่ยมลักษณ์ อุดการ และคณะ (2560) ทำการศึกษาเรื่อง กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัย และศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายของนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร กลุ่มตัวอย่างเป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ในโรงเรียนสังกัดกองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน สำนักงานตำรวจแห่งชาติสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงเรียนกลุ่มมูลนิธิไทยรัฐวิทยาใน 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกจากประชากรแบบเจาะจง จำนวน 40 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 2,546 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยและสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ได้ผลการวิจัยดังนี้ 1. ผลการสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยและสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญาสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร มีเนื้อหาประกอบด้วย ความเป็นมาของโครงการ กิจกรรมทางกาย สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา และแนวทางการดำเนินงาน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 2. แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ได้แก่ รูปแบบของสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีการจัดฐานเครื่องเล่นของสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีหลากหลายตามบริบทของสถานศึกษา มีการสร้างสรรค์ลักษณะของฐานแตกต่างออกไป แต่ยังยึดอยู่บนหลักการแนวคิดฐานปัญญา ส่วนการจัดกิจกรรมทางกายให้นักเรียน จัดในช่วงโรงเรียนวิชาพลศึกษา บูรณาการกับโครงการอื่น และเล่นอิสระนอกเวลา รวมทั้งการใช้ประโยชน์ร่วมกันของเครือข่าย

ดิศพล บุปผาชาติ และคณะ (2561) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบของกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 32 คน ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง โดยกลุ่มตัวอย่างทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ 5 ด้าน ประกอบด้วย สัดส่วนมวลกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด 3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมงเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของสัดส่วนมวลกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ค่าเฉลี่ยของสัดส่วนมวลกายพบว่า แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สรุปผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมทางกายสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ได้แก่ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และสัดส่วนของร่างกาย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มากกว่าก่อนการทดลอง

ภัสราพร ทองวัตร และนิทรา กิจธีระวุฒิวงษ์ (2562) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยทำนายพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในเขตตำบลหนองกู่ลา อำเภอบางระกำจังหวัดพิษณุโลก โดยมีวัตถุประสงค์ศึกษาพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายและค้นหาอำนาจของปัจจัยทำนายพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในเขตตำบลหนองกู่ลา อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 350 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิและสุ่มอย่างง่าย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยใช้ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา รายข้อ ได้ค่า .80-1.00 หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ แบบสอบถามความรู้ โดยใช้ KR-20 ได้ค่า .70 และใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคหาความเชื่อมั่นแบบสอบถามทัศนคติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกาย ได้ค่า .70, .70, .71, .71 และ .72 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับดี ($X=3.70$, $SD=.67$) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ปัจจัยเสริมต่อการทำกิจกรรมทางกาย ($\beta=.41$, $b=.48$, $p<.001$) เพศ ($\beta=.22$, $b=2.70$, $p<.001$) และภาวะโภชนาการ ($\beta=-.12$, $b=-2.69$, $p=.011$) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนได้ร้อยละ 21.6

การศึกษานี้มีข้อเสนอแนะให้บุคลากรสาธารณสุข ควรแนะนำผู้ปกครอง และครู สนับสนุนการทำกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยให้คำแนะนำเรื่องการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเพศ และภาวะโภชนาการของนักเรียนที่แตกต่างกัน มีการจัดกิจกรรมเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับประโยชน์การทำกิจกรรมทางกาย และมีการติดตามภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนอย่างต่อเนื่อง อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่เหมาะสมในเด็กนักเรียน

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ (2562) ทำการศึกษาเรื่อง กลยุทธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผ่านการบริหารโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบการบริหารโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนที่ส่งผลต่อกิจกรรมทางกายของนักเรียน 2) สังเคราะห์กลยุทธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายผ่านการบริหารโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 สุ่มตัวอย่างโรงเรียนอย่างง่าย 15 โรงเรียนในกรุงเทพมหานครเพื่อเก็บข้อมูลสภาพและแนวทางการบริหารโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนจากครูและผู้บริหาร 45 คน และตัวอย่างนักเรียนเพื่อเก็บข้อมูลกิจกรรมทางกายของนักเรียน 1,500 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรโดยใช้โมเดลสมการโครงสร้าง ระยะที่ 2 สังเคราะห์กลยุทธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 1 ผลการวิจัย พบว่า 1) ผลการตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรโดยใช้ โมเดลสมการโครงสร้าง พบว่า มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 24.31$, $df = 13$, $p = .06$, $CFI = .95$, $RMSEA = .03$, $SRMR = .04$) โดยมี 2 องค์ประกอบของการบริหารโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนที่ส่งผลทางบวกต่อกิจกรรมทางกาย คือ การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ และการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา และมี 1 องค์ประกอบที่ส่งผลทางลบ คือ การจัดอาหารและโภชนาการ 2) ผลการสังเคราะห์กลยุทธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ จัดพื้นที่โล่งหรือสนามให้นักเรียนได้เล่น จัดสอนสุขศึกษาและพลศึกษาอย่างน้อย 1-2 คาบ/สัปดาห์ จัดเวลาให้นักเรียนมีโอกาเล่นหลังรับประทานอาหารกลางวัน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ามี 3 องค์ประกอบสำคัญของการบริหารโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน ได้แก่ การจัดการสิ่งแวดล้อม การเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา และการจัดอาหารและโภชนาการ ส่งผลต่อกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

Lerner, Burns, & Roiste (2011) ได้ทำการสำรวจประเทศไอร์แลนด์เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 18-22 ปี โดยใช้แบบสอบถามสำรวจนักศึกษา 532 คน ในมหาวิทยาลัยในประเทศไอร์แลนด์ ถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายหลักๆ โดยทำการสัมภาษณ์นักศึกษาจำนวน 16 คน ผู้ฝึกสอนกีฬาผู้เชี่ยวชาญกีฬา และนักศึกษาอัตรา ร้อยละของผู้ชายที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายที่ถูกจัดขึ้นมีจำนวนสูงกว่าผู้หญิงอย่างมาก เพศชาย ร้อยละ 57 และเพศหญิง ร้อยละ 27.5, $p < 0.001$ ในขณะที่ผู้หญิงมีความน่าจะเป็นในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ทางกายที่ไม่ได้ถูกจัดขึ้น เพศหญิง ร้อยละ 74 และเพศชาย ร้อยละ 56.8, $p \leq 0.001$ แร้งบันดาลใจ เป็นสิ่งหลักที่ทำให้เกิดแรงบวกของกิจกรรมทางกายและกีฬาของทั้งผู้ชายและผู้หญิง อุปสรรคของกิจกรรมทางกายคือ สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตในมหาวิทยาลัย เช่น การไม่มีเวลาทำการบ้าน รวมถึงการไม่มีความสนใจ ปัจจัยแปรผันต่างกัน ได้แก่ เพศ และสิ่งทำให้เกิดการมีส่วนร่วมของกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งที่ถูกจัดขึ้นและไม่ได้จัดขึ้น การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าจิตวิทยาและความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญเกี่ยวเนื่องกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายที่ไม่ได้ถูกจัดขึ้นของทุกเพศ โดยเฉพาะเพศหญิงมีการรับรู้ถึงแรงจูงใจที่แท้จริง ควรทำขึ้นระหว่างที่มีการพัฒนากลยุทธ์กิจกรรมทางกายกับนักศึกษาชาวไอซ์แลนด์ ในกลุ่มผู้หญิงควรให้ความสำคัญในส่วนของการพัฒนากิจกรรมทางกายที่ไม่ได้ถูกจัดขึ้น และไม่มีการแข่งขัน

Morin, Turcotte, & Perreault (2013) ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การกินกับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการกินกับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนประถมศึกษาจำนวน 8,612 คน และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5,250 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอมีแนวโน้มที่จะกินผักผลไม้และผลิตภัณฑ์จากธัญพืชและรับประทานอาหารเช้า

กล่าวโดยสรุป การศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาพบว่า มีนักวิจัยจำนวนมากให้ความสำคัญกับการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา โดยจะเห็นได้จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกาย การนำเสนอแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย หรือการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ซึ่งรวมถึงการสังเคราะห์ กลยุทธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับการหาความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายในนักเรียนประถมศึกษา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา และศึกษาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาต่อไป

2. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

2.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

นักวิชาการและหน่วยงานที่ดำเนินงานเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ได้ให้มุมมองและคำอธิบายของคำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ไว้ (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 1998; สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552; กรมสุขภาพจิต, 2558) สรุปได้ดังนี้

Salovey & Mayer (1990) นักจิตวิทยาที่พูดถึงความฉลาดทางอารมณ์เป็นครั้งแรก ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการกำกับดูแล แยกแยะ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาใช้ในการกำหนดแนวทางความคิดและการกระทำของตนเองได้

และ Goleman (1998) นักจิตวิทยาที่สานต่อแนวคิดนี้จาก Salovey & Mayer ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการระลึกถึงถึงภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นแรงจูงใจ และเพื่อจัดการอารมณ์ของตนเอง และเพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

นอกจากนี้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) ได้สรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข ผู้ที่มีเขาวนทางอารมณ์สูงจะมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มองโลกในแง่ดี สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2558) ที่อธิบายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ มาจากคำว่า Emotional Quotient เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้และสามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต ซึ่ง EQ ดีเป็นตัวทำนายที่ดี ที่จะบ่งบอกว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ทั้งนี้ความฉลาดทางอารมณ์ยังเป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

2.2 องค์ประกอบและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

นักจิตวิทยา Gardner (1993) ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1) ความตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง การตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึก เป็นจิตสำนึกทางอารมณ์ภายในตนเอง ผู้นำสามารถสัมพันธ์อารมณ์ของตนเองเพื่อที่จะมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพและซาบซึ้งในอารมณ์ของผู้อื่นได้ ผู้นำที่มีความตระหนักรู้ตนเองในระดับสูงย่อม

เรียนรู้ที่จะไว้วางใจความรู้สึกของตนเองและตระหนักได้ว่า ความรู้สึกเหล่านี้สามารถให้สารสนเทศที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการตัดสินใจที่ยากลำบากได้ เนื่องด้วยบางทีผู้นำไม่อาจหาคำตอบของปัญหาต่าง ๆ จากแหล่งภายนอกได้ก็จำเป็นที่จะต้องไว้วางใจความรู้สึกของตนเอง

2) การจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotion) ผู้นำสามารถที่จะถ่วงดุลอารมณ์ของตนเองได้ แม้กระทั่งความวิตกกังวล ความตื่นเต้น ความกลัว หรือความโกรธ และไม่แสดงออกถึงอารมณ์เหล่านั้นได้ดีขึ้น การจัดการกับอารมณ์มิได้หมายความว่าความถึงการระงับหรือปฏิเสธแต่เป็นการเข้าใจและใช้การเข้าใจนั้นเพื่อจะจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างดี ผู้นำควรตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกแต่แรกแล้วคิดว่ามันเป็นอะไร มีผลต่อตนเองอย่างไร แล้วจึงคอยเลือกที่จะกระทำอย่างไรต่อไป

3) การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) จัดเป็นความสามารถที่จะหวังและมองโลกในแง่ดีทั้งที่มีอุปสรรคปราชัย หรือผิดพลาด ความสามารถข้อนี้มีความสำคัญต่อการดำเนินเป้าหมายในระยะยาว

4) การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) หมายถึง ความสามารถที่เอาใจเขามาใส่ใจเราตระหนักรู้ถึงสิ่งที่คนอื่นกำลังรู้สึก โดยไม่จำเป็นต้องมาบอกให้ทราบ ซึ่งคนส่วนมากไม่เคยบอกเราให้ทราบถึงสิ่งที่เขารู้สึกในคำพูด นอกจากน้ำเสียง ภาษาท่าทาง และการแสดงออกทางสีหน้า ปัจจัยส่วนนี้ถูกสร้างขึ้นมาจากความตระหนักรู้ตนเองที่กำลัง ทำให้เหมาะกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้ง่ายต่อการที่จะอ่านและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้

5) ทักษะทางสังคม (Social Skills) จัดเป็นความสามารถที่จะเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวก ตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นและมีอิทธิพลต่อผู้อื่น ผู้นำสามารถใช้ทักษะทางสังคมนี้เพื่อจะเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลจัดการความไม่ลงรอย แก้ไขข้อขัดแย้งและประสานผู้คนเข้าด้วยกัน เพื่อเป้าประสงค์ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นใน องค์การสมัยใหม่ที่ยึดการทำงานเป็นคณะ และมีความสำคัญต่อผู้ที่มีประสิทธิภาพในทุกๆองค์กร

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2547) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ

1) ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นผู้อื่น และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 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
 - 1.2.1) รู้จักให้ รู้จักการรับ
 - 1.2.2) รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
 - 1.2.3) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2) ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- 2.1) ความสามารถในการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
 - 2.1.1) รู้ศักยภาพของตนเอง
 - 2.1.2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
 - 2.1.3) มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย
- 2.2) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - 2.2.1) รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2.2.2) มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
 - 2.2.3) มีความยืดหยุ่น
- 2.3) ความสามารถในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น
 - 2.3.1) สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.3.2) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 2.3.3) แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3) ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

- 3.1) ความภูมิใจในตนเอง
 - 3.1.1) เห็นคุณค่าตนเอง
 - 3.1.2) เชื้อมั่นในตนเอง
- 3.2) ความพึงพอใจในชีวิต
 - 3.2.1) มองโลกในแง่ดี
 - 3.2.2) มีอารมณ์ขัน
 - 3.2.3) พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3) ความสงบทางใจ

3.3.1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2) รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3) มีความสงบทางจิตใจ

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข โดยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง หมายถึง ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

2.3 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1998) ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ ดังนี้

- 1) เป็นคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
- 2) มีการตัดสินใจที่ดี
- 3) สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- 4) มีความอดทน อดกลั้น
- 5) ไม่หุนหันพลันแล่น
- 6) สามารถทนต่อความผิดหวังได้
- 7) มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น
- 8) มีความเข้าใจในสถานการณ์ทางสังคม
- 9) ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย
- 10) มีพลังใจที่จะฝ่าฟันต่อสู้กับปัญหาชีวิตได้
- 11) สามารถจัดการกับความเครียดได้ไม่ปล่อยให้ความเครียดเกาะจิตใจ จนทำอะไรไม่ถูก

ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2546a) ได้สรุปลักษณะของผู้เรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

- 1) สมรรถนะทางสังคม (Interpersonal Intelligence) เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นประกอบการเอาใจเขามาใส่ใจเราและทักษะทางสังคมด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relation) ได้แก่ ผู้ที่มีบุคลิกภาพนักวิทยาศาสตร์ดังนี้

1.1) ใจกว้าง เช่น

- 1.1.1) รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 1.1.2) รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ที่มีเหตุผล
- 1.1.3) เต็มใจที่จะเผยแพร่ความรู้แก่ผู้อื่น
- 1.1.4) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- 1.1.5) เอื้ออาทรช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้อื่น

1.2) การมีมนุษยสัมพันธ์เช่น

- 1.2.1) สามารถโน้มน้าวผู้อื่นได้ผล
- 1.2.2) มีความเป็นผู้นำและสามารถสร้างสมรรถนะของกลุ่มได้
- 1.2.3) สื่อสารชัดเจนน่าเชื่อถือจัดการความขัดแย้งระหว่างเพื่อน
- 1.2.4) ร่วมมือร่วมใจในการทำงาน

2) ความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการบริหารจัดการกับตนเองได้อย่างดีประกอบด้วยการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) และการสร้างแรงจูงใจ (Motivation-Oneself) ได้แก่ ผู้ที่มีบุคลิกภาพนักวิทยาศาสตร์ ดังนี้

2.1) มั่นใจในตนเอง เช่น

- 2.1.1) มั่นใจในความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2.1.2) กล้าตัดสินใจและกระทำการที่ยากกว่าที่เคยทำ
- 2.1.3) แก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว

2.2) มีวินัย เช่น

- 2.2.1) มีเหตุผลไม่เชื่อใจกลางมีข้อมูลเพียงพอก่อนที่จะสรุป
- 2.2.2) ตรงต่อเวลา
- 2.2.3) ปฏิบัติตามกฎระเบียบเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวม
- 2.2.4) ซื่อสัตย์ไม่แอบอ้างผลงานคนอื่นเป็นของตน
- 2.2.5) รับผิดชอบในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย
- 2.2.6) ละเอียตรอบคอบในการทำงาน

2.3) สนใจใฝ่รู้และสร้างสรรค์ เช่น

- 2.3.1) กระตือรือร้น
- 2.3.2) ช่างสังเกตช่างซักช่างถามช่างอ่าน
- 2.3.3) ชอบค้นคว้าทดลองแสวงหาความรู้ในสถานการณ์ใหม่ๆ
- 2.3.4) อดทนในการค้นหาคำตอบ

พึงพอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ นอกจากนี้ การฝึกสติ ให้รู้ตัวอยู่เสมอว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร กับตัวเอง กับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัว

2) จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้แก่ ทบทวนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำอารมณ์ให้แจ่มใสการเปลี่ยนมุมมองในการคิด ด้วยการหาประโยชน์จากปัญหา และการฝึกผ่อนคลายความเครียด

3) การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เช่น การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความมั่นใจว่าจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์เช่นนั้นได้ ในคราวต่อไป และยังช่วยให้เกิดกำลังใจจากการเกิดผลที่ดีจากเหตุการณ์นั้นๆ นอกจากนี้อาจสร้างแรงจูงใจด้วยการตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติการใดๆให้ชัดเจน มีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ฝึกการสร้างทัศนคติที่ดี และลดความสมบูรณ์แบบลง เพื่อเป็นการยอมรับความบกพร่อง อันจะช่วยให้เราไม่ทุกข์

4) รู้อารมณ์ผู้อื่น การรู้และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และเราสามารถแสดงอารมณ์ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมกันได้ดี และสามารถทำงานร่วมกันได้ดี และมีความสุขมากขึ้น ซึ่งการเรียนรู้อารมณ์ผู้อื่น อาจทำได้โดยสังเกตสีหน้า แววตาท่าทาง อารมณ์ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด อาจแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจเมื่อเห็นว่าผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5) รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ เทคนิคในการรักษาสัมพันธภาพได้แก่ ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่นฝึกการแสดงความคิดเห็น รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักยอมรับความสามารถของผู้อื่น แสดงความชื่นชม และให้กำลังใจตามวาระที่เหมาะสม

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีการจำแนกไว้โดย กรมสุขภาพจิต (2544) ดังนี้

1) รู้ทันฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไรและรู้ได้ถึง ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเองยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึง ก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณาเพื่อที่จะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น

2) รับผิดชอบเมื่อเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอกเพราะฉะนั้นจึงควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และควรหัดแยกแยะวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดเอาเองด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิม ๆ ที่มีอยู่เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้

3) จัดการได้อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายสลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทัน และหาวิธีจัดการที่เหมาะสมเช่น ไม่จมอยู่กับอารมณ์นั้น พยายามเบี่ยงเบนความสนใจ โดยหางานหรือกิจกรรมทำเพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้นเป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่

4) ใช้ให้เป็นประโยชน์ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิดให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน

5) เต็มใจให้ตนเองโดยการหัดมองโลกในแง่บวกที่สวยงาม รื่นรมย์ มองหาข้อดีในงานที่ทำชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงาน เพื่อลดอคติและความเครียดในจิตใจทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น

6) ฝึกสมาธิด้วยการกำหนดรู้ที่กำลังทำอะไรอยู่รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไร อาจเป็นสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่กำหนดจิตใจไว้ที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

7) ตั้งใจให้ชัดเจนโปรแกรมจิตใจตนเอง ด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้และตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน

8) เชื่อมั่นในตนเองจากงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าคนที่มีความเชื่อมั่น ในตนเองจะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

9) กล้าลองเพื่อรู้การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง และเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นสามารถทำได้โดยการฝึกการรู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง รวมถึงสานสัมพันธ์และเข้าอกเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น

2.5 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี

การวัดหรือประเมินความฉลาดทางอารมณ์สามารถประเมินได้ 2 แบบ คือจากการใช้เครื่องมือที่เป็น 1) ปรนัย (Objective Measure) เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม แบบประเมิน และการให้รายงาน หรือ 2) แสดงความรู้สึก (Subjective Measure) โดยการสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเอง โดยการเขียนบันทึกการรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน คำคุณศัพท์ เสียงเพลง การแสดงออกในสถานการณ์สวมบทบาท แต่ละแนวทางของการประเมินมีความเชื่อถือได้และความเที่ยงตรงแตกต่างกันไป ยังไม่มีข้อสรุปว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากงานศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์มีอยู่อย่างจำกัด ซึ่งอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยได้

รวบรวมแนวทางในการประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถทำได้หลายวิธี (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) ดังต่อไปนี้

1) ประเมินด้านแรงจูงใจภายในตัวบุคคล (Intrapersonal Motivation) เพื่อประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นแรงบันดาลใจ ให้แสดงออก โดยอาจจะมีสิ่งเร้ากระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนเรียงความ การเขียนบันทึกประจำวัน การเล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจหรือที่เคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึก 3 ประการ ได้แก่ ดีใจ โสโครใจ และเสียใจ ทั้งนี้ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ “ถูกต้อง” ให้แก่ความรู้สึกนึกคิดประสบการณ์ต่างๆ การประเมินด้วยแนวทางนี้จึงจำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์มีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และด้านความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างสูง

2) การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) โดยการให้ผู้เล่าบรรยาย หรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงการคิดรู้สึกและการแสดงออกที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่างๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติ เพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง ถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ตอบ ผู้สร้างแบบประเมินโดยใช้กรณีเหตุการณ์ที่ถือเป็นตัวแทนที่ดีของเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับงาน ในหน้าที่เมื่อเล่าสถานการณ์มาแล้วโจทย์ก็ต้องตั้งคำถามผู้ตอบว่าในสถานการณ์นั้นผู้ตอบจะทำอย่างไรโดยมีตัวเลือกในระดับความเป็นไปได้ต่างกัน ข้อดีของวิธีนี้ คือ มุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกันบางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือก ก็มีความเป็นไปได้ในระดับต่างๆ กันมากบ้างน้อยบ้างโดยไม่ต้องกังวลถึงความถูกต้องหรือผิด

3) สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึก และภาวะอารมณ์ต่างๆ ของตนออกมา โดยไม่สามารถเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้ เช่น หากประสงค์จะทราบว่าคุณมาสมัครงานตำแหน่งพนักงานขายจะมีทักษะที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์มากน้อยเพียงใดก็จำลองสถานการณ์การขายขึ้นอาจเป็นการขายแบบเผชิญหน้า (Face-to-Face Setting) หรือเป็นการติดต่อซื้อขายทางโทรศัพท์เพื่อประเมินความสามารถในการเข้าใจความต้องการของลูกค้าของพนักงานขายข้อดีของสถานการณ์จำลองคือเป็นการกระตุ้นหรือ “ดึง” พฤติกรรมภาวะอารมณ์ที่เรามุ่งมองหาจากผู้สมัครขณะเดียวกันก็เป็นการเปิดโอกาสให้เขาแสดงออกความเป็นตนตามธรรมชาติออกมา ข้อเสียคือใช้เวลาในการศึกษาสร้างนานและมีราคาแพงต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ในการประเมินพฤติกรรม

4) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับ

ตัวเองทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลวความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่างๆของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ว่าในสถานการณ์ต่างๆเขาได้แสดงพฤติกรรมอารมณ์และมีความรู้สึกใดบ้าง สาเหตุใดที่ส่งผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียน การทำงาน และชีวิตของเขา ปกติแล้วการสัมภาษณ์เชิงลึกจะใช้เวลาประมาณ 1.30 – 2 ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่งกรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัครหนึ่งคนเท่านั้น

5) แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, self- report and subjective measure) ซึ่งแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สามารถจำแนก แยกผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำออกจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงได้ ทั้งด้านข้อทดสอบรายด้าน คือ ดี เก่ง สุข และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมการได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นมีสติปัญญาทางอารมณ์จิตใจแต่เป็นข้อบ่งชี้ให้ผู้มีความตระหนักในตนเองเพื่อหาทางพัฒนาและปรับปรุงตนเองในด้านความฉลาดทางอารมณ์

ทั้งนี้การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้ครูได้ทราบถึงจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กกว่ามีความก้าวหน้ามากขึ้นเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก จะทำโดยการประเมินคุณลักษณะทั้งหมด 3 ด้าน (กรมสุขภาพจิต, 2546) คือ

- 1) ด้านดี เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับ
- 2) ด้านเก่ง คือความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 3) ด้านสุข คือความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ การประเมินให้ใช้ความรู้สึกของผู้ประเมินเป็นหลัก แต่กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการประเมิน

ไม่เป็นเลย	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นานๆ ครั้ง หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

โดยการให้คะแนน จะแบ่งข้อความออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 51, 55, 56, 57, 58, 59 และ 60 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่เป็นเลย	ให้	1	คะแนน
ตอบเป็นบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบเป็นบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบเป็นประจำ	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 4, 5, 6, 13, 20, 28, 29, 40, 41, 42, 47, 48, 52, 53 และ 54 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่เป็นเลย	ให้	4	คะแนน
ตอบเป็นบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบเป็นบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบเป็นประจำ	ให้	1	คะแนน

ทั้งนี้เกณฑ์คะแนน คือ เกณฑ์ที่ทำให้ทราบว่าเด็กมีระดับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด มีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยมีเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์คะแนนที่ ตั้งแต่ 50 คะแนนขึ้นไป บ่งบอกว่า เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ 40 - 49 คะแนน บ่งบอกว่า เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้นผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่า เด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจัง

กล่าวโดยสรุป ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ที่ถูกพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต จากนั้นนำไปปรับปรุงข้อคำถามเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงและความเที่ยงของแบบประเมินต่อไป

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

ญาณิศา พึ่งเกตุ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนประถมศึกษา จำนวน 50 คน ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 25 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสามารถเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศินีนาฏ กำภูศิริ, ทศนา ประสานตรี และมนตรี อนันต์รักษ์ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง “เขียนเชิงสร้างสรรค์ภาษาไทย” และความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างการจัดการเรียนรู้ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) กับการจัดการเรียนรู้แบบ 4 MAT โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) หาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ด้านการเขียนเชิงสร้างสรรค์ภาษาไทย สำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) กับแบบ 4 MAT ตามเกณฑ์ 75/75 2) หาค่าดัชนีประสิทธิผลของแผน การจัดการเรียนรู้ทั้ง 2 รูปแบบ 3) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเขียนเชิงสร้างสรรค์ภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างการจัดการเรียนรู้ทั้ง 2 รูปแบบ 4) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการจัด การเรียนรู้ทั้ง 2 รูปแบบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านสุขเกษม และโรงเรียนบ้านหนองคำ โคกสูง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครพนม เขต 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 2 ห้องรวม 50 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) และแผนการจัด การเรียนรู้แบบ 4 MAT รูปแบบละ 14 ชั่วโมง 2) แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเขียนเชิงสร้างสรรค์ ชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ มีค่า

ความยากตั้งแต่ 0.52 ถึง 0.67 ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.31 ถึง 0.62 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 3) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ชนิดมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.27 ถึง 0.77 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 สถิติ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบสมมติฐานโดยใช้การทดสอบที (Independent Samples) ผลการวิจัยพบว่า 1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) และแบบ 4 MAT มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 82.48/ 80.77 และ 86.90/ 82.92 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 2) ดัชนีประสิทธิผลของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) และ แบบ 4 MAT มีค่าเท่ากับ 0.6788 และ 0.7036 แสดงว่านักเรียนมีความก้าวหน้าในการเรียนรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 67.88 และ 70.36 3) นักเรียนที่ ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบ 4 MAT มีผลสัมฤทธิ์ทางการเขียนเชิงสร้างสรรค์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหา เป็นฐาน (PBL) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบ 4 MAT มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า นักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รังสิมันต์ ฉิมรักษ์ (2558) ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนและความฉลาดทางอารมณ์เรื่องคำราชาศัพท์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบบทบาทสมมุติกับแบบ BBL โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องคำราชาศัพท์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมแบบบทบาทสมมุติและแบบ BBL ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์80/80 2) เพื่อหาคาดชนีประสิทธิผลของแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องคำราชาศัพท์ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมแบบบทบาทสมมุติและแบบ BBL 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนและความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนเรื่องคำราชาศัพท์ด้วยการจัดกิจกรรมแบบบทบาทสมมุติกับแบบ BBL กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านรามราชจำนวน 40 คน จาก 2 ห้องซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิดได้แก่แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบทบาทสมมุติและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ BBL รูปแบบละ 9 แผนแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือกจำนวน 40 ข้อซึ่งมีความยากตั้งแต่ 0.62 ถึง 0.75 ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.26 ถึง 0.49 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับจำนวน 30 ข้อซึ่งมีความอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ถึง 0.75 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.74 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ t-test (Independent Samples) ผลการวิจัยพบว่า 1) ประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบทบาทสมมุติกับแบบ BBL เรื่องคำราชาศัพท์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีประสิทธิภาพเท

ากับ 85.75/84.62 และ 83.54/80.37 2) ค่าดัชนีประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ บทบาทสมมุติกับแบบ BBL เรื่องคำราชาศัพท์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีดัชนีประสิทธิผล เท่ากับ 0.7713 และ 0.6616 แสดงว่านักเรียนมีความก้าวหน้าในการเรียนรู้เพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 77.13 และ 66.16 3) นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบทบาทสมมุติมีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนรู้ความคงทนและความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการ เรียนรู้แบบ BBL อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

พิรวัฒน์ ชลเจริญ และสุธนะ ดิงศักดิ์ (2558) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพล ศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนประถมศึกษา โดยมียัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มี ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพล ศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยได้มาจาก วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่ม ควบคุมจำนวน 20 คน ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 60 นาที และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดย ทดสอบค่าที (ttest) ก่อนเริ่มทำการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกม การเล่นพื้นบ้านอาเซียน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ โดยทำการ ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยทดสอบความมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกม การเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชา พลศึกษาตามปกติ มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนสามารถพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้

วริษฐา คมขำ และมณัญญ์ แก้วจินดา (2558) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการ ปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาแบบ กลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน 2) เพื่อศึกษา ผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2556 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 11 คน ซึ่งมีผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าช่วง

คะแนนปกติ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1) โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อนำมาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 2) แบบบันทึกประสบการณ์ของนักเรียน 3) แบบบันทึกของผู้นำกลุ่มให้การปรึกษา และ 4) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับเด็กอายุ 12 - 17 ปี ของกรมสุขภาพจิต (2546) การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานใช้ Sign Test ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมตามทฤษฎีตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น และ 2) นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีความพึงพอใจ และมีความสุขในชีวิตมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

สุขกมล แสงวันดี, บังอร กองอิม และกมลหทัย แวงวาสิต (2560) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ตามแนวคิดสมองเป็นฐานชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีความมุ่งหมาย 1) เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน และ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคิดสร้างสรรค์ และความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนและหลังเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดสมองเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวความคิดสมองเป็นฐาน เรื่อง วัสดุรอบตัว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 8 แผน เวลา 16 ชั่วโมง 2) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ เรื่อง วัสดุรอบตัว ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 แบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 3 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (B) ตั้งแต่ 0.22 ถึง 0.58 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยใช้วิธีของครอนบาค (Cronbach) เท่ากับ 0.89 3) แบบทดสอบวัดความคิดสร้างสรรค์ของทอแรนซ์ เป็นรูปภาพแบบ ก (Torrance Test of Creative Thinking Figural Form A) ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ชุดดังนี้ กิจกรรมการวาดภาพ กิจกรรมการต่อเติมภาพให้สมบูรณ์ และกิจกรรมการใช้เส้นคู่ขนาน 4) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11ปี สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ การทดสอบสมมติฐานใช้การทดสอบวิลคอกซอน ซายน์ แรงค์ (The Wilcoxon signed ranks test) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่เรียนโดยรูปแบบการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่เรียนโดยรูปแบบการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ตามแนวคิดสมองเป็นฐานมีคะแนน ความคิดสร้างสรรค์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนที่เรียนโดยรูปแบบการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ตามแนวคิดสมองเป็นฐานมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .01 โดยสรุป การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามแนวคิดโดยใช้สมองเป็นฐานทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์สูงขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น ครู ผู้สอนจึงควรได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้จัดประสบการณ์ตามแนวคิดสมองเป็นฐานไปใช้เพื่อให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในทุกด้าน

วาทีศย์ สมุทรศรี, คชาภุช เหลี่ยมไธสง และสถิติพงษ์ เอื้ออาริมิตร (2561) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินคุณภาพสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนก่อน-หลังใช้สื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ และศึกษาความพึงพอใจหลังใช้สื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ โดยวิธีวิจัยเชิงทดลอง ประชากรคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสัย อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 7 ห้อง รวม 207 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีแบ่งกลุ่มโดยครูประจำชั้นเป็นผู้เลือกสุ่มนักเรียนตามเกรดเฉลี่ย สูง ปานกลาง และต่ำ จำนวน 7 ห้อง ห้องละ 5 คน รวม 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ สื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ แบบประเมินคุณภาพสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบสอบถามความพึงพอใจ ใช้สถิติพื้นฐานหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า วิดีโอเหตุการณ์จำลองที่ใช้ตัวละครและภาพเคลื่อนไหวด้วยการ์ตูนแอนิเมชัน 2 มิติ เป็นพิธีกรดำเนินเรื่องอธิบายเนื้อหาตามโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่กำหนดขึ้น มีเมนูการเลือกคำตอบและคำตอบจะเปลี่ยนไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ยอมรับผิด โยนความผิด และ ทำเป็นไม่รู้ โดยรวมมีคุณภาพดีมาก สื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ มีประสิทธิภาพเท่ากับ 85/94 และมีค่าดัชนีประสิทธิผลความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นร้อยละ 68.36 และหลังการใช้สื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ นักเรียนมีความพึงพอใจโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ดังนั้น จึงสามารถนำสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาได้

นริศรา ตรียันต์ (2562) ทำการศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนชูสินทองประดิษฐ์อนุสรณ์ สำนักงานเขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนชูสินทองประดิษฐ์อนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่นักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-5 โรงเรียนชูสินทองประดิษฐ์อนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 197 คน ได้มาโดยทำการสุ่มแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 60 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากคะแนนที (T-Score) และทดสอบ

ค่าที (t test) ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนชูสินทองประดิษฐ์อนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่งอยู่ในเกณฑ์ระดับสูง และด้านสุข อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง 2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนชูสินทองประดิษฐ์อนุสรณ์ สำนักงานเขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ในเพศต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.053. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนชูสินทองประดิษฐ์อนุสรณ์ สำนักงานเขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามห้องเรียนแตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิสรรา โสมทัศน์ และคณะ (2562) ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นเกมกับความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นเกมกับความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนคริสตสงเคราะห์ อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก จำนวน 208 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปแบบสอบถามการเล่นเกม และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ฉบับย่อของกรมสุขภาพจิต ประเมินโดยครูประจำชั้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มีความคุ้นเคยกับเด็ก 6 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคสแควร์ผลการวิจัย พบว่านักเรียนที่มีสถานภาพครอบครัวอยู่ด้วยกันและแยกกันอยู่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและ การเล่นเกมมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) สรุปผลได้ว่าการเล่นเกมเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กนักเรียน แต่สถานภาพครอบครัวไม่มีผลต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์

กัญญา สรรพศรี และคณะ (2562) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอารมณ์และหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา และ 3) เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษเขต 1 กลุ่มประชากรเป้าหมายเป็นนักเรียนที่ได้มาจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีระดับคะแนนที่ (T-Score Norms) ต่ำกว่า 49 ลงมา จำนวน 45 คน ในปีการศึกษา 2559 ซึ่งได้มาแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล ด้านสมาธิและด้านปัญญา 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และร้อยละแล้วนำเสนอผลการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) อารมณ์ หมายถึงข้อมูลทางประสาทสัมผัส (Sense Data) หรือวัตถุแห่งการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสหรือที่เรียกว่า “อายตนะภายนอก” ส่งผลต่อลักษณะของเวทนาหรือความรู้สึกต่อการกระทบสัมผัสจากอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอกส่วนไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึง ข้อสำหรับศึกษาการศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา การฝึกฝนอบรมตน 3 อย่างคือ อธิศีลสิกขา คือ ศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม อธิจิตตสิกขา คือ ศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิและอธิปัญญาสิกขา ศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง 2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา คือ การพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์มี 5 ขั้นตอนดังนี้ (1) ขั้นผัสสะ หมายถึง การกระทบ การถูกต้องที่ทำให้เกิดความรู้สึก เป็นความประจวบกันแห่งสามสิ่ง คือ อายตนะภายในอายตนะภายนอกและวิญญาณ (2) เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการผัสสะ (3) ขั้นจดจำข้อมูลได้แก่ สัญญาเป็นขั้นที่เกิดการรู้จำในสิ่งที่มากระทบสัมผัสการจำได้หมายรู้ในอารมณ์ลักษณะต่างๆ (4) ขั้นปรุงแต่งอารมณ์ (เวทนา) ได้แก่ สังขาร หมายถึง การนึกคิดทางใจ เป็นพลังหรือแรงขับปรุงแต่งจิตให้คิดดี คิดชั่ว หรือเป็นกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว เป็นขั้นที่ข้อมูล จะถูกส่งไปวิเคราะห์ที่ส่วนของความจำหมาย (สัญญา) เมื่อรู้ว่าเป็นอะไร จิตจะสร้างเจตสิกขึ้นมารับผัสสะนั้นในรูปของความรู้สึก เมื่อเกิดความรู้สึกก็จะเกิดการปรุงแต่งเป็นกิเลส ตัณหาต่อไป (5) ขั้นวิเคราะห์และสังเคราะห์อารมณ์ เป็นการที่จิตบูรณาการข้อมูลความรู้ที่ได้รับทั้งหมดจากทุกภาคส่วนของความรู้ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และแหล่งของการเรียนรู้ต่างๆ แล้วส่งผลให้จิตสังเคราะห์การรับรู้ที่เกิดขึ้นตามความเข้าใจ และ 3) ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ได้แก่ ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีลส่งผลให้นักเรียน มีระเบียบวินัย สำนึกกายและวาจา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีสัมมาคารวะ มีจิตสาธารณะช่วยเหลือผู้อื่น มีความพร้อมในการเรียน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีครูมากำกับดูแล ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธินักเรียนมีสมาธิดีขึ้น นั่งไม่วอกแวก มีความเพียรพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น ตั้งใจเรียนมีสมาธิในการเรียน มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ ทำงานที่ครูมอบหมายได้ถูกต้องและส่งทันตามกำหนดเวลา ส่วนผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียนและมีทักษะในการคิดเพิ่มขึ้น มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดีขึ้นทุกข้อและยังพบว่าผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ในปีการศึกษา 2559 สูงขึ้นทุกรายวิชา รายวิชาที่มีคะแนนพัฒนามากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย คะแนนพัฒนาเท่ากับ 18.53 รองลงมาคือรายวิชาภาษาอังกฤษ คะแนนพัฒนา เท่ากับ 12.64 และรายวิชาที่คะแนนพัฒนาน้อยที่สุดคือรายวิชาวิทยาศาสตร์ เท่ากับ 1.19 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับโรงเรียนก็สูงขึ้นเช่นกัน

Viguer, Cantero, & Banuls (2017) ทำการศึกษาเรื่องการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 228 คน อายุระหว่าง 10-11 ปี โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในโรงเรียนส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การจัดการความเครียด การปรับตัวดีขึ้นเช่นเดียวกัน

กล่าวโดยสรุป การศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาพบว่า มีนักวิจัยจำนวนมากให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา เช่นเดียวกับกิจกรรมทางกาย โดยจะเห็นได้จากการศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งรวมถึงการพัฒนาสื่อมัลติมีเดียเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรุงเทพมหานคร แล้ว (นริศรา ตริยันธ์, 2562) แต่เป็นกรณีศึกษาเพียง 1 โรงเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ครอบคลุมสังกัดกรุงเทพมหานคร และนอกจากนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์เพื่อยืนยันผลการศึกษาของ อภิสิรา โสมทัศน์ และคณะ (2562) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นเกม กับความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

3. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

3.1 ความหมายของความสุข

นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้มุมมองและคำอธิบายของคำว่า “ความสุข” ไว้ (อภิชัย มงคล และคณะ, 2544; ราชบัณฑิตยสถาน, 2556; Veenhoven, 2006) สรุปได้ดังนี้

อภิชัย มงคล และคณะ (2544) ให้ความหมายของความสุขว่าเป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุขของบุคคล ซึ่งเกิดจากการมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีจิตใจที่ดีงาม ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมได้

ซึ่งสอดคล้องกับ ราชบัณฑิตยสถาน (2556) ที่ให้ความหมายของความสุขไว้ว่าเป็นความสบายกายสบายใจ กล่าวคือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่สบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ส่วน Veenhoven (2006) ได้แบ่งองค์ประกอบของความสุขโดยรวม (Overall happiness) เป็นสองส่วนคือ ด้านจิตพิสัย (Affective Part) และด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Part) โดยบุคคลจะประเมินชีวิตตนเองว่ามีความสุขหรือไม่ โดยใช้อารมณ์และความคิด องค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย หมายถึง ระดับการเรียนรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่เป็นอย่างอยู่และสิ่งที่ต้องการจะเป็น โดยการใช้เหตุผลและเปรียบเทียบเกี่ยวกับเรื่องของตนเองจากการใช้ข้อมูลหรือประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งบุคคลพัฒนาการรับรู้นี้ได้ และสร้างแนวคิดที่เป็นผลจากการตระหนักเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง และองค์ประกอบด้านจิตพิสัยคือ ระดับอารมณ์และความรู้สึกที่มาจากความพึงพอใจและไม่พึงพอใจ

จากข้อความข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงความรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตตนเอง

3.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สีตลาภินันท์ (2554) ได้รวบรวมปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขว่า ความสุขของคนเรานั้น มีอิทธิพลมาจากปัจจัยทางด้านพันธุกรรมถึงราวร้อยละ 50 แต่ปัจจัยที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น นิสัยชักช้า และการมองโลกแง่ร้าย ซึ่งส่งผ่านทางพันธุกรรม เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้กลับกลายเป็นความเชื่อมั่น และการมองโลกแง่ดีได้

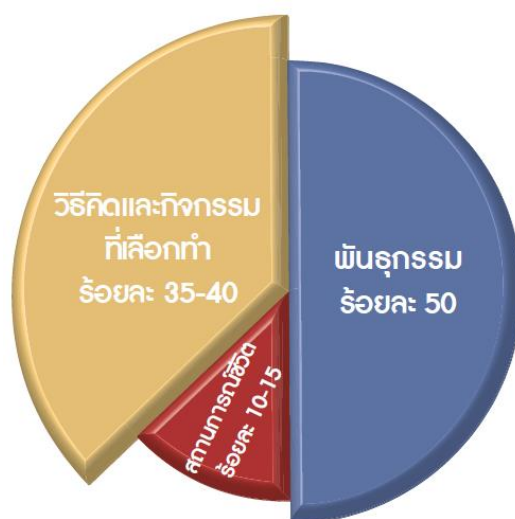
ข้อสรุปนี้เป็นผลของการศึกษาในฝาแฝด ซึ่งพบว่า ระดับความสุขคนเราถูกส่งผ่านทางพันธุกรรมร้อยละ 50 คล้ายกับเรื่องสติปัญญา หรือเรื่องระดับไขมันในเลือด ที่ถูกกำหนดจากพันธุกรรมในสัดส่วนที่สูงเช่นกัน

นักวิชาการด้านความสุข เรียกสิ่งนี้ว่า Happiness set point คือระดับความสุขที่ถูกกำหนดไว้ในแต่ละคน ซึ่งค่อนข้างจะคงที่ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตก็ตาม คนเรามีแนวโน้มที่จะมีความสุขประมาณในระดับเดิมที่เป็นระดับของตนเอง หากมีเหตุการณ์ดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ถูกเลื่อนเตอรี ได้รับการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือขึ้นเงินเดือน เขาอาจมีความสุขเพิ่มขึ้น แต่จะเป็นเพียงแค่ชั่วคราว จากนั้นระดับความสุขจะค่อย ๆ ปรับลดลงมาอยู่ในระดับเดิม เช่น เมื่อได้รับมรดก อาจมีความสุขเพิ่มขึ้นชัดเจน แต่เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งปี ระดับความสุขที่เพิ่มขึ้นจะลดลงมาเกือบครึ่งหนึ่งและค่อย ๆ ลดลงจนมาอยู่ที่ประมาณระดับเดิม หรือเมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้นในชีวิตก็จะมีความสุขที่ลดน้อยลงเป็นการชั่วคราว จากนั้นระดับความสุขก็จะค่อย ๆ ไต่ระดับขึ้น กลับคืนมาสู่ระดับเดิมเช่นกัน นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว ยังมีอีกสองปัจจัยสำคัญ คือ

1. สถานการณ์ชีวิต หรือ ปัจจัยภายนอก เช่น ความจนความรวย ความสวยความหล่อ สุขภาพดีหรือไม่ดี แต่งงานหรือหย่าร้าง เรียนตก ออกหัก ขึ้นเงินเดือน เลื่อนตำแหน่ง ตกงาน ปัจจัยเหล่านี้กำหนดระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ 10-15

2. วิธีคิดและกิจกรรมที่เลือกทำ หรือปัจจัยภายใน เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมของเราเอง เป็นความคิด การกระทำ และรูปแบบชีวิตที่เราเลือกโดยตั้งใจ เช่น เวลาที่เราให้กับครอบครัว การสำนึกขอบคุณสิ่งต่างๆ รอบตัวการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การมองโลกแง่ดี การออกกำลังกาย การฝึกอยู่กับปัจจุบันเพื่อสัมผัสความสุขอย่างง่าย ๆ จากประสาทสัมผัส การมีจุดหมายที่มีคุณค่าในชีวิต การมีวิธีแก้ปัญหาเชิงรุก การเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตด้วยความเข้มแข็ง ซึ่งตามนิยามสุขภาพจิต ปัจจัยเหล่านี้จะหมายถึงสมรรถภาพของจิตใจ และคุณภาพของจิตใจ ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนกำหนดระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ 35-40 อาจจำแนกง่าย ๆ ว่า นอกเหนือจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว ปัจจัยกำหนดความสุขที่เหลือ ประกอบด้วยปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน โดยปัจจัยภายนอกจะส่งผลต่อระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ 10-15 และปัจจัยภายในจะส่งผลต่อระดับความสุขคนเราได้ประมาณร้อยละ 35-40 การมองเรื่องความสุข จึงควรผสมผสานปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกควบคู่กันไป เพื่อสร้างความสุขทั้งทางกาย ทางใจ และทางสังคม ให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ยิ่งคนเราพัฒนาคุณภาพกาย ใจ และสังคมมากขึ้นเท่าไร ความสุขก็จะมีรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไปในทางประณีตมากขึ้น เป็นไปเพื่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ลองลดการมองอะไรจากมุมมองของตัวเองให้น้อยลง แล้วความสุขจะได้ระดับขึ้นโดยไม่รู้ตัว

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขประกอบไปด้วย 1) พันธุกรรม 2) วิธีคิดและกิจกรรมที่เลือกทำ และ 3) สถานการณ์ชีวิต โดยพันธุกรรมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อความสุขของคนเรา อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่าทั้งหมดเป็นทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ดังนั้น ในการส่งเสริมหรือสร้างความสุขควรส่งเสริมทั้งปัจจัยภายในและภายนอก เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและมีระดับความสุขเพิ่มมากขึ้น



ภาพที่ 2 ร้อยละของปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุข

ที่มา : ประเวศ ดันติพัฒน์สกุล และเอกอนงค์ สิตลาภินันท์ (2554)

3.3 การประเมินความสุข

กรมสุขภาพจิต (2545) ได้จัดทำแบบประเมินความสุขคนไทย ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ ได้รับการพัฒนาข้อคำถามมาอย่างต่อเนื่อง และใช้วิธีกำหนดจุดตัดแบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า 27 คะแนน ถือเป็นผู้มีระดับความสุขหรือสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต หรือที่เรียกในรายงานนี้ว่า กลุ่มสุขน้อย

ผู้ที่มีคะแนนระหว่าง 28 ถึง 34 เป็นกลุ่มที่มีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือที่เรียกในการศึกษา นี้ว่า กลุ่มสุขปานกลาง และผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า 35 ขึ้นไป เป็นผู้มีความสุขมาก

การแปลผลการประเมิน ดัชนีความสุขคนไทย 15 ข้อ มีคะแนนเต็ม 45 คะแนน เมื่อผู้ตอบได้ ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

คะแนน 33 – 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

คะแนน 27 – 32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

คะแนน 26 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

แบบประเมินความสุขของ กรมสุขภาพจิต (2545) ประกอบไปด้วย 5 ด้าน 15 ข้อ ได้แก่ 1) ความรู้สึกที่ดี 2) ความรู้สึกที่ไม่ดี 3) สมรรถภาพของจิตใจ 4) คุณภาพของจิตใจ และ 5) ด้านปัจจัย การสนับสนุนของครอบครัว โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความรู้สึกที่ดี หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุข รับรู้สภาวะสุขภาพที่ดีตนเอง รวมถึงความไม่เจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่จะส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต
2. ความรู้สึกที่ไม่ดี หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพตนเอง รวมถึงความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ และความเจ็บป่วยทางจิต
3. สมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข
4. คุณภาพของจิตใจ หมายถึง คุณลักษณะที่ดีของจิตใจในการดำเนินชีวิตในแนวทางที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
5. ด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัว หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การเรียน ศาสนา รวมถึงความเชื่อของแต่ละบุคคล ตลอดจนสิ่งแวดล้อม และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

กล่าวโดยสรุป ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินความสุขของ กรมสุขภาพจิต (2545) โดยนำมาปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพเครื่องอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้ในการวิจัย ซึ่งแบบประเมินความสุขในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบไปด้วย 5 ด้าน 15 ข้อ ได้แก่ 1) ความรู้สึกที่ดี 2) ความรู้สึกที่ไม่ดี 3) สมรรถภาพของจิตใจ 4) คุณภาพของจิตใจ และ 5) ด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัว

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

อิสรา จิตตะโล, วราพร เอรารวรรณ และสมเกียรติ ทานอก (2559) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ 2) เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความตรงของโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ 3) เพื่อศึกษาตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลทั้งทางตรง ทางอ้อม และอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ จำนวน 1,000 คน จาก 30 โรงเรียน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .207 ถึง

.854 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ .980 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียน ด้านบรรยากาศในห้องเรียน ด้านความเหมาะสมของบทเรียน ด้านกิจกรรมในการเรียนการสอน ด้านสื่อในการเรียนการสอน ด้านการประเมินผลการเรียนการสอน และด้านคุณลักษณะของครู มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .216 ถึง .720 , .497 ถึง .820 , .283 ถึง .876 , .261 ถึง .772 , .461 ถึง .746 , .574 ถึง .784 ตามลำดับ และมีค่าความเชื่อมั่น .858 , .910 , .897 , .853 , .870 , .916 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพื้นฐานและการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ บรรยากาศในห้องเรียน ความเหมาะสมของบทเรียน กิจกรรมในการเรียนการสอน สื่อในการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนการสอน และคุณลักษณะของครู 2) ผลการตรวจสอบความตรงของโมเดล ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ ที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยพิจารณาจากค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความตรงของโมเดล และ 3) ผลการประมาณค่าขนาดอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรในโมเดลปัจจัย เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียน คือ บรรยากาศในห้องเรียน ความเหมาะสมของบทเรียน และคุณลักษณะของครู และปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ บรรยากาศในห้องเรียน ความเหมาะสมของบทเรียน กิจกรรมในการเรียนการสอน และคุณลักษณะของครู

สุดท้าย รุจิรัตน์ และมาเรียม นิลพันธ์ (2559) ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพของรูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนระดับประถมศึกษา 2) เพื่อประเมินประสิทธิผลการใช้รูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนระดับประถมศึกษา และ 3) เพื่อขยายผลรูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนระดับประถมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า (1) ชื่อรูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนระดับประถมศึกษา คือ “NICE Model” มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการเสริมพลัง การวัดและประเมินผล และปัจจัยสนับสนุนในการนำรูปแบบไปใช้ โดยพบว่า รูปแบบฯ มีคุณภาพ (2) ประสิทธิภาพของรูปแบบพบว่า (2.1) ครูผู้สอนมีสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมี

ความสุขอยู่ในระดับมาก มีพัฒนาการในการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขสูงขึ้น และเห็นว่ารูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้ อย่างมีความสุขมีความเหมาะสม (2.2) นักเรียนมีพัฒนาการของการเรียนรู้อย่างมีความสุขสูงขึ้น (3) ผลการขยายผลรูปแบบพบว่า (3.1) ครูผู้สอนมีสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขอยู่ในระดับมาก มีพัฒนาการในการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขสูงขึ้น และเห็นว่ารูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้ อย่างมีความสุขมีความเหมาะสม (3.2) นักเรียนมีพัฒนาการของการเรียนรู้อย่างมีความสุขสูงขึ้น

จิรัชญา อุ่นอกพันธ์, พงษ์เอก สุขใส และอังคณา อ่อนธานี (2561) ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษและความสุขในการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน ตามเกณฑ์ 75/75 2) เพื่อใช้และศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน โดย 2.1) เปรียบเทียบความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น 2.2) เพื่อศึกษาความสุขในการเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น ดำเนินการโดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา มี 2 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นสร้างและหาประสิทธิภาพของกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 6 เรื่อง ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้และแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านท่าวังผาประชาวิทย์วิทยาการ เพื่อหาประสิทธิภาพ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐานแบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้และแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ แบบวัดความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษ เรื่อง Places ขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน ผู้วิจัยดำเนินการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้และแผนการจัดการเรียนรู้ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อหาประสิทธิภาพ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน แบบประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมการเรียนรู้และแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ แบบวัดความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษ เรื่อง Places ขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนริม-ป่าคา ประชานุเคราะห์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงแบบแผนการวิจัย คือ One Group Pretest-Posttest Design วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติการทดสอบที่ ผลการวิจัย พบว่า 1) กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษและความสุขในการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ (1) ขั้นเตรียมสมอง (2) ขั้นเชื่อมโยงความรู้ (3) ขั้นฝึกปฏิบัติ (4) ขั้นแลกเปลี่ยนความรู้ (5) ขั้นสรุปและประเมินผลความรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประเมินว่ากิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐานมีความเหมาะสมระดับมากที่สุด ($M = 4.58$, $S.D. = 0.38$) และแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน มีความเหมาะสมระดับมาก ($M = 4.56$, $S.D. = 0.40$) และเมื่อนำไปทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพเท่ากับ $75.13 / 76.00$ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ $75/75$ และ 2) ผลการศึกษาความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษของนักเรียน ที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน ได้ผลดังนี้ 2.1) ความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษของนักเรียน หลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2.2) ความสุขในการเรียนของนักเรียน พบว่า หลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดสมองเป็นฐาน นักเรียนมีความสุขในการเรียนอยู่ในระดับมาก ($M = 3.97$, $S.D. = 0.49$)

นางนุช เอกตระกูล และสุนีย์ เหมะประสิทธิ์ (2561) ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมเพิ่มพูนประสบการณ์ทางวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และความสุขในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมเพิ่มพูนประสบการณ์ทางวิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และความสุขในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย แบบแผนการวิจัยที่ใช้ คือ One Group Pretest-Posttest Design กลุ่มทดลองคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 2) แบบทดสอบความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ 3) แบบประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ระหว่างเรียน 4) แบบสอบถามวัดความสุขในการเรียนรู้ และ 5) แบบสะท้อนผลการเรียนรู้ของนักเรียน สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ t-test for Dependent Samples และ t-test for One Sample ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ระหว่างเรียนในแต่ละรอบสูงขึ้น คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ร้อยละ 60) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ก่อนและหลังเรียนไม่แตกต่างกัน โดยคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้หลังเรียนอยู่ในระดับมาก ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.51) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

เขมิก เขมะกนก, สุนาวา ธีรเนตร และอภิม ใหญ่ไ้บาง (2562) ทำการศึกษาเรื่องลักษณะกรอบความคิดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสุขในการเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะกรอบความคิดของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของกรอบความคิด กับคะแนนการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติดิฉันพื้นฐาน (O-NET) และคะแนนความสุขในการเรียน วิธีการวิจัยเป็นการศึกษาแบบตัดขวางเชิงวิเคราะห์ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในช่วงเวลา ธันวาคม 2560 ถึง เมษายน 2561 นักเรียนและผู้ปกครองที่สมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานกรอบความคิด และความสุขในการเรียน เมื่อจบปีการศึกษาทำการรวบรวมคะแนนการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติดิฉันพื้นฐาน 4 วิชา (คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างรายคู่ และการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย ผลการวิจัย พบว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัย 441 คน โดยจำแนกเป็น กลุ่มกรอบความคิดแบบเติบโตร้อยละ 56 กลุ่มกรอบความคิดแบบไม่ชัดเจนร้อยละ 38 และกลุ่มกรอบความคิดแบบตายตัวร้อยละ 6 และ จากการศึกษาพบว่า กลุ่มกรอบความคิดแบบเติบโตมีความสัมพันธ์กับคะแนนการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติดิฉันพื้นฐานและคะแนนความสุขในการเรียนที่มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยกรอบความคิดมีค่าสหสัมพันธ์ที่ต่ำกับคะแนนความสุขในการเรียน (β 0.529, adjust R^2 0.278, $p < 0.001$) และมีค่าสหสัมพันธ์ที่ต่ำมากกับคะแนนรวมการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติดิฉันพื้นฐาน (β 0.173, adjust R^2 0.028, $p < 0.001$). เมื่อควบคุมตัวแปรอื่น ๆ ให้คงที่พบว่ากรอบความคิดสามารถทำนายคะแนนรวมการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติดิฉันพื้นฐานได้ร้อยละ 3 และสามารถทำนายคะแนนความสุขในการเรียนได้ร้อยละ 28 สรุปได้ว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบสัดส่วนของกลุ่มกรอบความคิดแบบเติบโตมากที่สุด กลุ่มกรอบความคิดแบบเติบโตมีความสัมพันธ์กับคะแนนการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติดิฉันพื้นฐานและคะแนนความสุขในการเรียนที่มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกรอบความคิดมีค่าสหสัมพันธ์ที่ต่ำกับคะแนนความสุขในการเรียนและมีค่าสหสัมพันธ์ที่ต่ำมากกับคะแนนรวมการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติดิฉันพื้นฐาน

Cleveland & Sink (2018) ทำการศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาของโรงเรียนที่มีต่อความสุข สภาพแวดล้อมในโรงเรียน และแผนการปรับปรุงโรงเรียนของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของนักเรียน สภาพแวดล้อมในโรงเรียน และแผนการปรับปรุงโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ระดับความสุขของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนและแผนการปรับปรุงโรงเรียน ดังนั้น เพื่อส่งเสริมความสุขของนักเรียนและสภาพแวดล้อมในโรงเรียน โปรแกรมการให้คำปรึกษาของโรงเรียนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า การศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า โดยส่วนใหญ่มีการศึกษาเฉพาะเกี่ยวกับความสุขในการเรียนของนักเรียนประถมศึกษา นอกจากนี้ ยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับการหาความสัมพันธ์ความสุขของนักเรียนกิจกรรมทางกาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความสุขของนักเรียนประถมศึกษา และหาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียน ทั้งเพื่อ เพื่อเป็นฐานองค์ความรู้และนำไปสู่การส่งเสริมความสุขและกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาต่อไป



4. กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และ
ความสุขของนักเรียนประถมศึกษา เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์
คือ 1) เพื่อศึกษาระดับกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียน
ประถมศึกษา 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และ
ความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5-6 สังกัด
กรุงเทพมหานคร จำนวน 69,203 คน (สำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร, 2562)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5-6 ประจำปีการศึกษา 2562 ในสังกัด
กรุงเทพมหานคร การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) คำนวณจากสูตรของ ทาโร่ ยามาเน่
(Yamane, 1973)

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดยที่

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนประชากรเป้าหมาย

e แทน ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้เท่ากับ 0.05

จากสูตรของทาโร่ ยามาเน่ ที่มีความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 5 หรือ 0.05
จะได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{69,203}{1 + 69,203(0.05)^2}$$
$$= 397.70 \approx 400 \text{ คน}$$

สรุปได้ว่าในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5-6 ประจำปีการศึกษา 2562 สังกัดกรุงเทพมหานคร อย่างน้อยจำนวน 400 คน และเพื่อเพิ่มอำนาจการทดสอบและลดข้อผิดพลาดสูญเสียจากการตอบกลับ ผู้วิจัยวางแผนเก็บข้อมูลเพิ่มเป็น 482 คน

การสุ่มตัวอย่าง

จากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ดังนี้

โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครมี จำนวน 438 แห่ง ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยการจับฉลากเพื่อเป็นการคัดเลือกโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 10 แห่ง โรงเรียนละ 40 คน และมีหนึ่งโรงเรียนเพิ่มมา 2 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 482 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาปรับปรุงมาจาก จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ (2562) และ กรมสุขภาพจิต (2543, 2547) โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป โดยทำการสอบถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับชั้น น้ำหนัก ส่วนสูง (จำนวน 5 ข้อ)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย (จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ, 2562) โดยให้นักเรียนประถมศึกษาตอบแบบสอบถาม เพื่อประเมินกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรง (จำนวน 21 ข้อ) แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ

- 1) กิจกรรมในชีวิตประจำวัน (จำนวน 7 ข้อ)
- 2) กิจกรรมในการทำงาน (จำนวน 7 ข้อ)
- 3) กิจกรรมในยามว่าง (จำนวน 7 ข้อ)

แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ใช้รูปแบบการวัดตามการให้คะแนนของ Likert Scale กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ 3 ระดับ คือ

- 1) ปฏิบัติมาก
- 2) ปฏิบัติปานกลาง
- 3) ปฏิบัติน้อย

มีเกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

		คะแนนด้านบวก	คะแนนด้านลบ
ปฏิบัติมาก	คือ ปฏิบัติ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์	= 3 คะแนน	= 1 คะแนน
ปฏิบัติปานกลาง	คือ ปฏิบัติ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์	= 2 คะแนน	= 2 คะแนน
ปฏิบัติน้อย	คือ ปฏิบัติ 0 – 2 วันต่อสัปดาห์	= 1 คะแนน	= 3 คะแนน

การแปลผลคะแนนการมีกิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 3 ระดับ ใช้เกณฑ์แบ่งคะแนนแปลผล
การปฏิบัติ ใช้สูตรความกว้างของอัตราภาคขั้นมีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 1.00 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.01 – 2.00 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.01 – 3.00 หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2543) โดยจะให้นักเรียน
ประถมศึกษาตอบแบบสอบถาม เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (จำนวน 15 ข้อ) แบ่งออกเป็น 3
ด้านคือ

- 1) ด้านดี (จำนวน 5 ข้อ)
- 2) ด้านเก่ง (จำนวน 5 ข้อ)
- 3) ด้านสุข (จำนวน 5 ข้อ)

มีเกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

	คะแนนด้านบวก	คะแนนด้านลบ
ไม่เป็นเลย	= 4 คะแนน	= 1 คะแนน
เป็นบางครั้ง	= 3 คะแนน	= 2 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	= 2 คะแนน	= 3 คะแนน
เป็นประจำ	= 1 คะแนน	= 4 คะแนน

โดยทุกข้อคำถามให้คะแนนด้านบวก ยกเว้นข้อ 3 และข้อ 8

การแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ มีดังนี้

คะแนนรวม มากกว่า	56 คะแนน	ความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ
คะแนนรวมระหว่าง	42 - 56 คะแนน	ความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง
คะแนนรวม ต่ำกว่า	42 คะแนน	ความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ

ตอนที่ 4 แบบประเมินความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2547) โดยจะให้นักเรียนประถมศึกษา
ตอบแบบสอบถาม เพื่อประเมินความสุข (จำนวน 15 ข้อ) แบ่งออกเป็น 5 ด้านคือ

- 1) ความรู้สึกที่ดี (จำนวน 3 ข้อ)
- 2) ความรู้สึกที่ไม่ดี (จำนวน 3 ข้อ)
- 3) สมรรถภาพของจิตใจ (จำนวน 3 ข้อ)
- 4) คุณภาพของจิตใจ (จำนวน 3 ข้อ)
- 5) ปัจจัยสนับสนุน (จำนวน 3 ข้อ)

มีเกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

	คะแนนด้านบวก	คะแนนด้านลบ
ไม่เลย	= 0 คะแนน	= 3 คะแนน
เล็กน้อย	= 1 คะแนน	= 2 คะแนน
มาก	= 2 คะแนน	= 1 คะแนน
มากที่สุด	= 3 คะแนน	= 0 คะแนน

โดยทุกข้อคำถามให้คะแนนด้านบวก ยกเว้นข้อ 4-6

การแปลผลคะแนนความสุข เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

35 – 45 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขสูงกว่าคนทั่วไป
28 – 34 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป
27 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง	มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป

วิธีการพัฒนาเครื่องมือวิจัย

1) ศึกษาเอกสารแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทาง
อารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

2) ปรับปรุงข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ตอนที่3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่4 แบบประเมินความสุข

3) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ
เพื่อขอคำแนะนำในการปรับแก้ไขให้เนื้อหาให้มีความสมบูรณ์ และนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงให้

ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค (Index of Item Objective Congruence, IOC) กำหนดค่าที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความสุขเท่ากับ 0.99, 0.97 และ 0.99 ตามลำดับ

4) นำแบบสอบถามไปทำการทดสอบกับนักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม (ประกอบ กรรณสูตร, 2535) กำหนดค่าที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความสุขเท่ากับ 0.83, 0.90 และ 0.83 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และดำเนินการเก็บด้วยตนเอง ดังนี้

- 1) จัดทำหนังสือขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถาม ไปยังโรงเรียนประถมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการเข้าไปแจกและเก็บแบบสอบถามในการวิจัย
- 2) ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยขอความร่วมมือจากนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อช่วยตอบแบบสอบถาม และคอยให้คำแนะนำในกรณีที่นักเรียนไม่เข้าใจเนื้อหาของแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ และถูกต้องตรงกับความ เป็นจริง
- 3) ผู้วิจัยจะใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 เดือน คือ พฤศจิกายน ถึง ธันวาคม 2562

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยประมวลผลข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ดังนี้

- 1) ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ และระดับชั้น โดยจะนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ส่วนข้อมูลอายุ น้ำหนักและส่วนสูง นำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย โดยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ทำการให้คะแนนจากการตอบคำถามใน 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปเทียบในกราฟความฉลาดทางอารมณ์ แล้วพิจารณาว่ามีคะแนนใดสูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

4) แบบประเมินความสุข ทำการให้คะแนนจากการตอบคำถามใน 5 ด้าน คือ ด้านความรู้สึกที่ดี ด้านความรู้สึกที่ไม่ดี ด้านสมรรถภาพของจิตใจ ด้านคุณภาพของจิตใจ ด้านปัจจัยสนับสนุน หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปเทียบในเกณฑ์การประเมินความสุข พิจารณาว่ามีคะแนนสูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

5) วิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และค่าความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุข โดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) มีเกณฑ์ (Gujarati, 2000 อ้างถึงใน สิวะโชติ ศรีสุทธิยากร และกนิษฐ ศรีเคลือบ, 2559) ดังนี้

ค่าระหว่าง	0.00 – 0.29	มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ
ค่าระหว่าง	0.30 – 0.69	มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง
ค่าระหว่าง	0.70 – 1.00	มีความสัมพันธ์ระดับสูง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา ผู้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ระดับการมีกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

- 1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนประถมศึกษา
- 1.2 ผลการวิเคราะห์ระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา
- 1.3 ผลการวิเคราะห์ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา
- 1.4 ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

- 2.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา
- 2.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

ตอนที่ 1 ระดับการมีกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

- 1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนประถมศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 2 และ 3
- ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนประถมศึกษาจำแนกตามเพศ และระดับชั้น

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	250	51.90
หญิง	232	48.10
รวม	482	100

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับชั้น		
ปีที่ 5	104	21.60
ปีที่ 6	378	78.40
รวม	482	100

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 482 คน มีนักเรียนชายทั้งสิ้น 250 คน คิดเป็นร้อยละ 51.90 และนักเรียนหญิงทั้งสิ้น 232 คน คิดเป็นร้อยละ 48.10 และเมื่อพิจารณาระดับชั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 378 คน คิดเป็นร้อยละ 78.40

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนประถมศึกษาจำแนกตาม อายุ น้ำหนักตัว และส่วนสูง

รายการ	\bar{X}	SD
อายุ	11.20	0.69
น้ำหนักตัว	42.13	12.26
ส่วนสูง	146.83	10.23

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าค่าสถิติพื้นฐานของตัวอย่างวิจัยจำแนกตาม อายุ น้ำหนักตัว และส่วนสูง พบว่า อายุของนักเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.20 ปี ($SD = 0.69$) เมื่อพิจารณาน้ำหนักตัวมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.13 ($SD = 12.26$) นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาส่วนสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 146.83 ($SD = 10.23$)

1.2 ผลการวิเคราะห์ระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ปากฎตั้ง ตารางที่ 4, 5, 6 และ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมจำแนกตามรูปแบบกิจกรรม

กิจกรรมทางกาย	\bar{X}	SD	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 4 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.98$, $SD = 0.28$) และเมื่อพิจารณาตามรูปแบบกิจกรรม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายในการทำงานมากที่สุด โดยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.15$, $SD = 0.35$)

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนประถมศึกษาจำแนกรายข้อ

กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน	\bar{X}	SD	ระดับ
1.1 ฉันทช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างห้องน้ำ ล้างจาน ล้างรถ เป็นต้น	1.99	0.56	ปานกลาง
1.2 ฉันทไปจ่ายตลาด หรือซื้อของกับผู้ปกครอง	1.75	0.70	ปานกลาง
1.3 ฉันทช่วยผู้ปกครองปลูกต้นไม้ ดายหญ้า หรือทำสวน เป็นต้น	1.60	0.68	ปานกลาง
1.4 ฉันทขออาสาช่วยเหลือผู้ปกครอง หรือคนใกล้ชิด เช่น ช่วยเลี้ยงน้อง ช่วยนวดให้ผู้ใหญ่ เป็นต้น	2.02	0.69	มาก
1.5 ฉันทเดินหรือขี่จักรยานแทนการ ขึ้นรถโดยสารหรือรถยนต์ในการเดินทางไปโรงเรียน	1.52	0.77	ปานกลาง
1.6 ฉันทเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์เมื่อไปห้างสรรพสินค้า รถไฟฟ้า หรืออื่นๆ	1.94	0.74	ปานกลาง
1.7 ฉันทเดินหรือปั่นจักรยานไปทำธุระในระยะทางใกล้ๆ เช่น เดินไปซื้อขนมที่ร้านค้าปากซอย เป็นต้น	2.21	0.82	มาก
รวม	1.86	0.36	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.86$, $SD = 0.36$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน 3 อันดับแรก ได้แก่ เดินหรือปั่นจักรยานไปทำธุระในระยะทางใกล้ๆ เช่น เดินไปซื้อขนมที่ร้านค้าปลีกชอย เป็นต้น ($\bar{X} = 2.21$, $SD = 0.82$) อาสาช่วยเหลือผู้ปกครอง หรือคนใกล้ชิด เช่น ช่วยเลี้ยงน้อง ช่วยนวดให้ผู้ใหญ่ เป็นต้น ($\bar{X} = 2.02$, $SD = 0.69$) และช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างห้องน้ำ ล้างจาน ล้างรถ เป็นต้น ($\bar{X} = 1.99$, $SD = 0.56$)

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการมีกิจกรรมทางกายในการทำงานของนักเรียนประถมศึกษาจำแนกรายข้อ

กิจกรรมทางกายในการทำงาน	\bar{X}	SD	ระดับ
2.1 ดันเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียน ด้วยการเดิน หรือเดินขึ้นบันได	2.68	0.56	มาก
2.2 ดันเข้าเรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	2.35	0.65	มาก
2.3 ดันเลือกชมรม หรือกิจกรรมเลือกเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.90	0.77	ปานกลาง
2.4 ดันเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของโรงเรียน เช่น เต้นแอโรบิก วิ่งมาราธอน เป็นต้น	1.86	0.72	ปานกลาง
2.5 ดันใช้เวลาว่างเข้าห้องสมุดหรืออ่านหนังสือหรือทำการบ้าน	1.85	0.61	ปานกลาง
2.6 ดันเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน	2.67	0.58	มาก
2.7 ดันใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่โรงเรียนมีไว้ให้ เช่น โหนบาร์ ยกดัมเบล ปั่นจักรยาน เป็นต้น	1.71	0.70	ปานกลาง
รวม	2.15	0.35	มาก

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายในการทำงานอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.15$, $SD = 0.35$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายในการทำงาน 3 อันดับแรก ได้แก่ เปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียน ด้วยการเดิน หรือเดินขึ้นบันได ($\bar{X} = 2.68$, $SD = 0.56$) เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน ($\bar{X} = 2.67$, $SD = 0.58$) และเข้าเรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.35$, $SD = 0.65$)

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการมีกิจกรรมทางกายในยามว่างของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายข้อ

กิจกรรมทางกายในยามว่าง	\bar{X}	SD	ระดับ
3.1 ฉันทใช้เวลาว่างในการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์	2.10	0.69	มาก
3.2 ฉันทใช้เวลาว่างในการวิ่งเล่นกับเพื่อน เช่น กระโดดยาง วิ่งไล่จับ เป็นต้น	2.16	0.69	มาก
3.3 ฉันทใช้เวลาว่างในการทำงานอดิเรก เช่น ต่อจิ๊กซอ ทำขนม ถักไหมพรม เป็นต้น	1.67	0.69	ปานกลาง
3.4 ฉันทใช้เวลาว่างในการออกไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เช่น สวนสาธารณะ ลานกีฬาของชุมชน	1.74	0.67	ปานกลาง
3.5 ฉันทออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและเหงื่อซึม	2.17	0.70	มาก
3.6 ฉันทเล่นกีฬาเป็นทีมไม่ต่ำกว่า 30 นาที ต่อวัน	1.70	0.73	ปานกลาง
3.7 ฉันทออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพวันละ 30 นาที ขึ้นไป	1.96	0.76	ปานกลาง
รวม	1.93	0.38	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายในยามว่างอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.93$, $SD = 0.38$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนประถมศึกษามีกิจกรรมทางกายในยามว่าง 3 อันดับแรก ได้แก่ ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและเหงื่อซึม ($\bar{X} = 2.17$, $SD = 0.70$) ใช้เวลาว่างในการวิ่งเล่นกับเพื่อน เช่น กระโดดยาง วิ่งไล่จับ เป็นต้น ($\bar{X} = 2.16$, $SD = 0.69$) และใช้เวลาว่างในการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 2.10$, $SD = 0.69$)

1.3 ผลการวิเคราะห์ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 8 และ 9

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายด้าน

ความฉลาดทางอารมณ์	\bar{X}	SD	ระดับ
1. ด้านดี	14.54	2.41	
2. ด้านเก่ง	14.26	2.29	
3. ด้านสุข	15.20	2.64	
รวม	44.00	6.39	ปานกลาง

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 44 คะแนน (SD = 6.39) หมายถึงมีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนประถมศึกษา มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมากที่สุด

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายข้อ

ความฉลาดทางอารมณ์	\bar{X}	SD
1. ด้านดี		
1.1 ฉันรู้จักให้กำลังใจผู้อื่น	2.75	0.78
1.2 ฉันรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.93	0.77
1.3 ฉันชอบแกล้งเพื่อน	2.86	0.71
1.4 ฉันยอมรับเมื่อทำผิด เช่น ขอโทษหรือยกมือไหว้	3.10	0.79
1.5 ฉันทักทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่	2.90	0.88
รวม	2.91	0.48
2. ด้านเก่ง		
2.1 ฉันมีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ	3.23	0.81
2.2 ฉันพยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ	2.92	0.77
2.3 ฉันท้อใจหรือล้มเลิกความตั้งใจเมื่อทำงานไม่สำเร็จ หรือเมื่อมีปัญหา	2.82	0.68
2.4 ฉันรู้จักรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา เช่น เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ	2.66	0.74
2.5 เมื่อฉันมีปัญหา ชอบคิดหาวิธีการปัญหาหลายๆ ทาง	2.64	0.81
รวม	2.99	0.48
3. ด้านสุข		
3.1 ฉันภูมิใจในจุดดีของตนเอง	2.75	0.78
3.2 ฉันมีอารมณ์ขัน	2.90	0.88
3.3 ฉันทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม	3.23	0.81
3.4 ฉันมีวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน	3.16	0.84
3.5 ฉันเป็นเด็กอารมณ์ดี	3.16	0.79
รวม	3.04	0.53

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมากที่สุด ($\bar{X} = 3.04$, $SD = 0.53$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละด้าน พบว่า **ด้านดี** การยอมรับเมื่อทำผิด เช่น ขอโทษหรือยกมือไหว้ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.10$, $SD = 0.79$) **ด้านเก่ง** การมีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ ที่สนใจ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.23$, $SD = 0.81$) และ **ด้านสุข** การทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.23$, $SD = 0.81$)

1.4 ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 10 และ 11

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา จำแนกรายด้าน

ความสุข	\bar{X}	SD	ระดับ
1. ด้านความรู้สึกที่ดี	5.36	1.20	
2. ด้านความรู้สึกที่ไม่ดี	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 10 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเท่ากับ 29.11 คะแนน ($SD = 4.79$) หมายถึง มีระดับความสุขเท่ากับคนทั่วไป และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนประถมศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัวมากที่สุด

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่จำแนกรายข้อ

ความสุข	\bar{X}	SD
1. ด้านความรู้สึกที่ดี		
1.1 ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	2.16	0.84
1.2 ฉันรู้สึกสบายใจ	2.16	0.79
1.3 ฉันรู้สึกภูมิใจในตัวเอง	1.04	0.86
รวม	1.79	0.40
2. ด้านความรู้สึกที่ไม่ดี		
2.1 ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเรียน	1.15	0.70

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ความสุข	\bar{X}	SD
2.2 ฉันรู้สึกผิดหวังในตนเอง	1.97	0.79
2.3 ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์	2.21	0.81
รวม	1.77	0.40
3. ด้านสมรรถภาพจิตใจ		
3.1 ฉันสามารถรับมือได้เมื่อต้องเจอกับปัญหาต่างๆ	1.59	0.75
3.2 ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อทะเลาะกับเพื่อน	1.65	0.79
3.3 ฉันไม่รู้สึกกลัวเมื่อต้องเจอเหตุการณ์ร้ายแรงและปัญหาต่างๆ	1.43	0.77
รวม	1.56	0.55
4. ด้านคุณภาพจิตใจ		
4.1 ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อเพื่อนมีความทุกข์	1.98	0.80
4.2 ฉันรู้สึกเป็นสุขใจเมื่อได้ช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา	2.11	0.81
4.3 ฉันให้ความช่วยเหลือเสมอเมื่อเพื่อนมีปัญหา	1.87	0.77
รวม	1.99	0.65
5. ด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัว		
5.1 ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่กับครอบครัว	2.59	0.73
5.2 ถ้าฉันป่วยหนักฉันเชื่อว่าคนในครอบครัวจะดูแลฉันเป็นอย่างดี	2.63	0.69
5.3 สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความรักและผูกพันต่อกัน	2.57	0.71
รวม	2.60	0.61

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัวมากที่สุด ($\bar{X} = 2.60$, $SD = 0.61$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละด้านพบว่า **ด้านความรู้สึกที่ดี** การรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และฉันรู้สึกสบายใจ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.16$, $SD = 0.84$ และ $\bar{X} = 2.16$, $SD = 0.79$ ตามลำดับ) **ด้านความรู้สึกที่ไม่ดี** การรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.21$, $SD = 0.81$) **ด้านสมรรถภาพจิตใจ** ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้เมื่อทะเลาะกับเพื่อน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 1.65$, $SD = 0.79$) **ด้านคุณภาพจิตใจ** การรู้สึกเป็นสุขใจเมื่อได้ช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.11$, $SD = 0.81$) และ **ด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัว** มีความเชื่อว่าถ้าป่วยหนักคนในครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.63$, $SD = 0.69$)

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

2.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 12 และ 13

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน (n=482)

กิจกรรมทางกาย \ ความฉลาดทางอารมณ์	ด้านดี	ด้านเก่ง	ด้านสุข	รวม
	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 12 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r=0.342$) ไม่ว่าจะพิจารณารายด้านหรือโดยรวม

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียน (n=482)

กิจกรรมทางกาย \ ความสุข	ความรู้สึที่ดี	ความรู้สึที่ไม่ดี	สมรรถภาพจิตใจ	คุณภาพจิตใจ	การสนับสนุน	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 13 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r=0.215$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าความสุขของนักเรียนในด้านความรู้สึกไม่ดี ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายโดยรวม



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา” มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ 1. ศึกษาการมีกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา และ 2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 69,203 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 5-6 สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 482 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมการมีทางกาย 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และ 3) แบบประเมินความสุข มีค่าความตรงเท่ากับ 0.99, 0.97 และ 0.99 ตามลำดับ ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83, 0.90 และ 0.83 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาระดับการมีกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนประถมศึกษา

จากข้อมูลทั่วไปของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า มีนักเรียนชายทั้งสิ้น 250 คน คิดเป็นร้อยละ 51.90 และนักเรียนหญิงทั้งสิ้น 232 คน คิดเป็นร้อยละ 48.10 และเมื่อพิจารณาระดับชั้นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 378 คน คิดเป็นร้อยละ 78.40 นอกจากนี้ อายุของนักเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.20 ปี ($SD = 0.69$) เมื่อพิจารณาน้ำหนักตัวมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.13 ($SD = 12.26$) และเมื่อพิจารณาส่วนสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 146.83 ($SD = 10.23$)

1.2 ระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

1.2.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.98$, $SD = 0.28$) เมื่อพิจารณาตามรูปแบบกิจกรรม พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษา มีกิจกรรมทางกายในการทำงานมากที่สุด โดยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.15$, $SD = 0.35$) เมื่อพิจารณา

เป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายในการทำงาน 3 อันดับแรก ได้แก่ เปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียน ด้วยการเดิน หรือเดินขึ้นบันได ($\bar{X} = 2.68$, $SD = 0.56$) เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน ($\bar{X} = 2.67$, $SD = 0.58$) และเข้าเรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\bar{X} = 2.35$, $SD = 0.65$)

1.2.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนประถมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.86$, $SD = 0.36$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน 3 อันดับแรก ได้แก่ เดินหรือปั่นจักรยานไปทำธุระในระยะทางใกล้ๆ เช่น เดินไปซื้อขนมที่ร้านค้าปลีก เป็นต้น ($\bar{X} = 2.21$, $SD = 0.82$) อาสาช่วยเหลือผู้ปกครอง หรือคนใกล้ชิด เช่น ช่วยเลี้ยงน้อง ช่วยนวดให้ผู้ใหญ่ เป็นต้น ($\bar{X} = 2.02$, $SD = 0.69$) และช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างห้องน้ำ ล้างจาน ล้างรถ เป็นต้น ($\bar{X} = 1.99$, $SD = 0.56$)

1.2.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนการมีกิจกรรมทางกายในยามว่างของนักเรียนประถมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.93$, $SD = 0.38$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายในยามว่าง 3 อันดับแรก ได้แก่ ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและเหงื่อซึม ($\bar{X} = 2.17$, $SD = 0.70$) ใช้เวลาว่างในการวิ่งเล่นกับเพื่อน เช่น กระโดดยาง วิ่งไล่จับ เป็นต้น ($\bar{X} = 2.16$, $SD = 0.69$) และใช้เวลาว่างในการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ($\bar{X} = 2.10$, $SD = 0.69$)

1.3 ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

1.3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาเท่ากับ 44 คะแนน ($SD = 6.39$) หมายถึงมีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนประศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมากที่สุด ($\bar{X} = 3.04$, $SD = 0.53$)

1.3.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละด้าน พบว่า **ด้านดี** การยอมรับเมื่อทำผิด เช่น ขอโทษหรือยกมือไหว้ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.10$, $SD = 0.79$) **ด้านเก่ง** การมีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.23$, $SD = 0.81$) และ **ด้านสุข** การทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.23$, $SD = 0.81$)

1.4 ระดับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

1.3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนประถมศึกษาเท่ากับ 29.11 คะแนน ($SD = 4.79$) หมายถึงมีความสุขเท่ากับคนทั่วไป และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนประศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัวมากที่สุด ($\bar{X} = 2.60$, $SD = 0.61$)

1.3.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละด้าน พบว่า **ด้านความรู้สึกที่ดี** การรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และฉันรู้สึกสบายใจ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.16$, $SD = 0.84$ และ $\bar{X} = 2.16$, $SD = 0.79$ ตามลำดับ) **ด้านความรู้สึกที่ไม่ดี** การรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.21$, $SD = 0.81$) **ด้านสมรรถภาพจิตใจ** ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้เมื่อทะเลาะกับเพื่อน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 1.65$, $SD = 0.79$) **ด้านคุณภาพจิตใจ** การรู้สึกเป็นสุขใจเมื่อได้ช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.11$, $SD = 0.81$) และ **ด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัว** มีความเชื่อว่าถ้าป่วยหนักคนในครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 2.63$, $SD = 0.69$)

2. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

2.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า กิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r=0.342$) ไม่ว่าจะพิจารณารายด้านหรือโดยรวม

2.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า กิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r=0.215$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความสุขของนักเรียนในด้านความรู้สึกไม่ดี ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายโดยรวม

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และมีความสุขของนักเรียนประถมศึกษา สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ในประเด็น ดังต่อไปนี้

1. ระดับการมีกิจกรรมทางกาย ความฉลาดทางอารมณ์ และความสุขของนักเรียน ประถมศึกษา

1.1 ระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

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

ส่วนการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักเรียนประถมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการทำกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน 3 อันดับแรก ได้แก่ เดินหรือปั่นจักรยานไปทำธุระในระยะทางใกล้ ๆ เช่น เดินไปซื้อขนมที่ร้านค้าปากซอย เป็นต้น อาสาช่วยเหลือผู้ปกครองหรือคนใกล้ชิด เช่น ช่วยเลี้ยงน้อง ช่วยนวดให้ผู้ใหญ่ เป็นต้น และช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างห้องน้ำ ล้างจาน ล้างรถ เป็นต้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะพื้นฐานของวัฒนธรรมไทย เรื่องการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยเด็กสามารถช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านหรืออาสาทำสิ่งง่าย ๆ ที่ตนเองสามารถทำได้ ซึ่งนอกจากจะเป็นการสานสัมพันธ์ที่ดีให้กับครอบครัวยังส่งผลให้นักเรียนเพิ่มกิจกรรมทางกายให้กับตนเองด้วย สอดคล้องกับ กรมอนามัย (2560) ที่อธิบายแนวทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย วัยเรียนและวัยรุ่นในสถานศึกษาเพิ่มเติมว่า การมีกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สามารถทำเพิ่มเติมระหว่างการเรียนหรือเวลาว่างภายในสถานศึกษา และรวมถึงการมีกิจกรรมทางกายที่บ้าน หลังเลิกเรียน เช่น ช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน ทำสวน ล้างรถ รดน้ำต้นไม้ปลูกผักสวนครัว ที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของเด็กและบริบทพื้นที่ เป็นต้น และสอดคล้องกับ ภัสราพร ทองวัตร และนิทรา กิจธีระวุฒิมังษ์ (2562) ที่สรุป

ผลการวิจัยว่าปัจจัยเสริมต่อการทำกิจกรรมทางกายมีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน ซึ่งได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากครอบครัว การสนับสนุนจากครูหรือการกระตุ้นเตือนจากเพื่อน

และการมีกิจกรรมทางกายในยามว่างของนักเรียนประถมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการทำกิจกรรมทางกายในยามว่าง 3 อันดับแรก ได้แก่ ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและเหงื่อซึม ใช้เวลาว่างในการวิ่งเล่นกับเพื่อน เช่น กระโดดยาง วิ่งไล่จับ เป็นต้น และใช้เวลาว่างในการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการทำกิจกรรมดังกล่าวส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนาน ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายโดยไม่รู้ตัว สอดคล้องกับ จินตนา สราวุธพิทักษ์ และคณะ (2562) ที่อธิบายกลยุทธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครว่า ควรมีการจัดพื้นที่โล่งหรือสนามให้นักเรียนได้เล่น จัดสอนสุขศึกษาและพลศึกษาอย่างน้อย 1-2 คาบ/สัปดาห์ และจัดเวลาให้นักเรียนมีโอกาสเล่นหลังรับประทานอาหารกลางวัน และสอดคล้องกับ ภัสราพร ทองวัตร และนิทรา กิจธิระวุฒิมวงษ์ (2562) ที่สรุปผลการวิจัยว่าการกระตุ้นเตือนจากเพื่อนหรือการชักชวนของเพื่อนในการทำกิจกรรม เป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน

1.2 ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการศึกษาค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า นักเรียนประถมศึกษา มีความฉลาดทางอารมณ์ปานกลาง โดยมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมากที่สุด ได้แก่ การทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักเรียนวัยนี้มีพัฒนาการทางสติปัญญาเพิ่มขึ้น ทำให้มีความคิดริเริ่มที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ หรือมีความริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถจะคิดจำและประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ทั้งในการเล่นและการเรียน เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองและนำไปสู่การสร้างความสุขให้กับตนเองต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ วาติทย์ สมุทรศรี และคณะ (2561) ที่ทำการพัฒนาสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ และนักเรียนมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และสอดคล้องกับ อภิสรา โสมทัศน์ และคณะ (2562) ที่สรุปผลการวิจัยว่าการเล่นกีฬาซึ่งถือเป็นการทำกิจกรรมสร้างสุขให้กับนักเรียนนั้น เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กนักเรียน

ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ได้แก่ การยอมรับเมื่อทำผิด เช่น ขอโทษหรือยกมือไหว้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการที่นักเรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เมื่อทำผิดและสามารถยอมรับกับความผิดนั้นได้ แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี สอดคล้องกับ รัฐพล โกรินทร์ (2561) ที่อธิบายเสนอแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ว่าการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีด้วยศีลผ่านกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ฝึกควบคุมความอยาก

และควบคุมอารมณ์ได้ รู้จักเห็นใจ ห่วงใย รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่นว่าอะไรถูกผิด รู้จักยอมรับผิด และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม และสอดคล้องกับ กัญญา สรรพศรี และคณะ (2562) ที่ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 พบว่า การให้เด็กรู้จักคิดดี และเข้าใจสิ่งที่ไม่ดี มีความเป็นกลาง จะเป็นหนึ่งในขั้นตอนที่สำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

และความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ได้แก่ การมีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ ที่สนใจ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะเมื่อไหร่ก็ตามที่นักเรียนมีความตั้งใจทำสิ่งที่ตนเองสนใจออกมาได้เป็นอย่างดี อาจส่งผลให้นักเรียนพัฒนาความฉลาดด้านเก่งได้ เช่น นักเรียนที่ตั้งใจเรียนเพราะเขามีความตั้งใจที่จะเรียนให้ได้ผลดี และมีอาชีพที่ดีต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ญาณิศา พึ่งเกตุ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2557) ที่ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา และสรุปว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีความสามารถแห่งตนสามารถเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้ และสอดคล้องกับ รังสิมันต์ ฉิมรักษ์ (2558) ที่ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนและความฉลาดทางอารมณ์เรื่องคำราชาศัพท์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยพบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบบทบาทสมมุติมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนและความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น

1.3 ระดับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

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

ส่วนความสุขด้านความรู้สึกที่ดี ได้แก่ การรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และฉันทุสรู้สึกสบายใจ ฉันทุส ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการที่นักเรียนพึงพอใจในชีวิต หรือรู้สึกสบายใจในการทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ได้รับความกดดันจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ทำให้นักเรียนมีความสุขเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ กรกฎ ศรีปลั่ง และคณะ (2559) ที่ระบุว่าการศึกษาจะมีความสุขได้นั้น จะประกอบไปด้วย ความพึงพอใจในชีวิต การมีอารมณ์ทางบวก และการไม่มีอารมณ์ทางลบ อย่างไรก็ตาม ความสุขด้านความรู้สึกที่ไม่ดี ได้แก่

การรู้สึกว่ามีชีวิตมีแต่ความทุกข์ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะปกติในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนย่อมมีทั้งความสุขและความทุกข์ ซึ่งการที่นักเรียนประถมศึกษาที่มีความรู้สึกว่ามีชีวิตมีแต่ทุกข์อาจเป็นผลมาจากหลายปัจจัย ซึ่งความรู้สึกและอารมณ์ดังกล่าวจะผ่านพ้นไปได้จะต้องส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุขผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้ ความสุขด้านสมรรถภาพจิตใจ ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้เมื่อทะเลาะกับเพื่อน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะเมื่อไหร่ก็ตามที่นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งเป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์และส่งผลให้นักเรียนมีความสุขเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ ขวัญจิต มหากิตติคุณ และคณะ (2559) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขของนักเรียนและพบว่า การส่งเสริมความสุขคือการฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรง การเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้น และการทำใจยอมรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข และความสุขด้านคุณภาพจิตใจ ได้แก่ การรู้สึกเป็นสุขใจเมื่อได้ช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา ทั้งนี้ อาจเพราะ ความรู้สึกของการให้เป็นตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้ผู้ให้รู้สึกว่ามีคุณค่า มีความสามารถในการช่วยเหลือผู้อื่น และผลที่ตามมาคือความสุขใจของทั้งผู้ให้และผู้รับ ซึ่งสอดคล้องกับ สุนันทา ศรีศิริ และสุนันทา มั่นสมงคล (2561) ที่สรุปว่าการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักเรียน

2. ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า กิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา มีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง 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 การทำกิจกรรมทางกายจึงถือว่ามีประโยชน์ให้ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และมีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2562: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า การปล่อยให้เด็กได้เล่น และเรียนรู้อย่างอิสระตามธรรมชาตินี้จะช่วยพัฒนาศักยภาพสติปัญญา การเรียนรู้ พัฒนาการ

ความฉลาดทางอารมณ์ เกิดทักษะทางสังคม และเคารพกติกาการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และสอดคล้องกับ อภิสิรา โสมทัศน์ และคณะ (2562) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นเกมกับความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย และพบว่าการเล่นเกมมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับ พีรวัฒน์ ชลเจริญ และ สุธนะ ดิงศกัทธิ (2558) ที่ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนประถมศึกษา และพบว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง และสุธนะ ดิงศกัทธิ (2561) ที่ศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และพบว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายกับความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากจะมีความสัมพันธ์กันแล้ว ยังคงส่งผลให้กับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนประถมศึกษา พบว่า กิจกรรมทางกายกับความสุขของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับต่ำ จากที่กล่าวไปข้างต้นแล้วว่ากิจกรรมทางกายส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งการมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีนั่นเองที่ส่งผลทำให้นักเรียนมีความสุข 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 และสอดคล้องกับ Zhang & Chen (2019) ที่ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและความสุข โดยพบว่า การมีกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุข

และถึงแม้ว่าเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความสุขของนักเรียนในด้านความรู้สึกไม่ดี ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายโดยรวม ถือเป็นเรื่องปกติที่ความรู้สึกไม่ดีจะไม่มีความสัมพันธ์

กับกิจกรรมทางกาย เพราะยังเป็นการเน้นย้ำว่า การที่นักเรียนมีความสุข มีความรู้สึกที่ดี มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ครู ผู้ปกครอง และชุมชนควรส่งเสริมให้นักเรียนประถมศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานครมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นและครอบคลุมในทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางกายในการทำงานในชีวิตประจำวันและยามว่าง
2. ผู้ปกครองควรดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด และส่งเสริมให้มีความสุขมากที่สุด เช่น การทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เพราะปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัวส่งผลให้นักเรียนมีความสุขมากที่สุด
3. เนื่องด้วยกิจกรรมทางกายในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนสูงกว่าด้านอื่น ๆ ดังนั้น จึงควรสนับสนุนกิจกรรมทางกายในการทำงานให้แก่เด็กนักเรียนให้มากขึ้น
4. นำผลงานวิจัยนี้ไปออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพร่วมด้วยเกี่ยวกับประเด็นการทำกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษา เพื่อสังเคราะห์และนำสู่การสร้างแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กประถมศึกษาต่อไป
2. ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อื่นที่ เช่น ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และภาคเหนือ เพื่อสามารถศึกษาถึงความแตกต่างของการตัวแปรที่ศึกษาต่อไป

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรกฎ ศรีปลั่ง, พนมพร พุ่มจันทร์ และชัยรัตน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง. (2559). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. **วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์** 42(1): 96-122.

กรมสุขภาพจิต. (2543). **อิคิว: ความฉลาดทางอารมณ์**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต.

กรมสุขภาพจิต. (2544). **รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์วงศ์กมลโปรดักชั่น.

กรมสุขภาพจิต. (2545). **คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน**. กรุงเทพฯ: ร.ส.พ.

กรมสุขภาพจิต. (2546ก). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต.

กรมสุขภาพจิต. (2546ข). **รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2546**. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. (2547ก). **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น)**.
นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมสุขภาพจิต. (2547ข). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับปรับปรุง**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมชน
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กรมสุขภาพจิต. (2558). **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัคร /
แกนนำศูนย์เพื่อนใจ / TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุง ปี 2558**. นนทบุรี: ศูนย์สื่อ
และสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

กรมสุขภาพจิต. (2560). **ปัญหาใหญ่ของเด็กไทยคือแก้ปัญหาชีวิตไม่เป็น**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
<http://www.papaidoo.com/news/3821> [17 พฤษภาคม 2561]

กรมอนามัย. (2560). **แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573**. [ออนไลน์].
แหล่งที่มา: <http://dopah.anamai.moph.go.th/?p=1515> [7 พฤษภาคม 2561]

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กัญญา สรรพศรี และคณะ. (2562). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน
โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1.

วารสารวิชาการธรรมทศน์ 19(2): 101-112.

ขวัญจิต มหาภิตติคุณ, พิเชษฐ์ สุวรรณจินดา และวิมา คั่นฉ้อง. (2559). ความสุขของนักเรียนวัยรุ่น.

วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ 36(1): 87-97.

เขมิก เขมะนก, สุนาวา ธีรเนตร และอภิม ใหญ่ไต้บาง. (2562). ลักษณะกรอบความคิดของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสุขในการเรียน.

เวชสารแพทยทหารบก 72(4): 255-263.

จอม ชุ่มช่วย. (2551). พบ "เด็ก" เครียดมากถึง 30% จัดแพทย์แนะ 4 วิธีป้องกัน. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th> [17 พฤษภาคม 2561]

จินตนา สรายุทธพิทักษ์, สริญญา รอดพิพัฒน์, จักริน ตัวคำ และวิรติ เอกรณรงค์ชัย. (2562).

กลยุทธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ผ่าน
การบริหารโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ** 20(2):
111-125.

จิรัชญา อุ่นอกพันธ์, พงษ์เอก สุขใส และอังคณา อ่อนธานี. (2561). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตาม
แนวคิดสมองเป้นฐาน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษและความสุขใน
การเรียนรู้ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร**
20(3): 35-48.

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ และสุนนะ ดิงศภักดิ์. (2558). แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนใน
โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. **วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา** 10(2):
407-421.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการในยุค
แท็บเล็ต. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ** 39: 1-2.

ญาณิศา พึ่งเกตุ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2557). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎี
ความสามารถแห่งตนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา. **วารสาร
อิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา** 9(2): 31-45.

ดิศพล บุปผาชาติ, อรรณพ นัถือตรง, วชิราภรณ์ บุปผาชาติ และชนัญพงศ์ เคลือศิริ. (2561).

ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนโรงเรียน
สาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏอุบลราชธานี** 7(2): 70-77.

ไทยรัฐ. (2555). **ข่าวสังคม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thairath.co.th/content/273032>
[17 พฤษภาคม 2561]

ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง และสุธนะ ดิงศักดิ์. (2561). ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับ
วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. **วารสาร
อิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา** 13(4): 301-315.

นงนุช เอกตระกูล และสุนีย์ เหมาะประสิทธิ์. (2561). การพัฒนาโปรแกรมเพิ่มพูนประสบการณ์ทาง
วิทยาศาสตร์ที่ส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และความสุขในการเรียน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. **วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร** 8(2): 129-142.

นริศรา ตรียันต์. (2562). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโรงเรียนชุมชนทอง
ประดิษฐ์อนุสรณ์ สำนักงานเขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร. **วารสารศิลปการจัดการ** 3(1): 43-52.
ประคอง กรรณสูตร. (2535). **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเอกอนงค์ สัตลาภินันท์. (2554). **คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด**. นนทบุรี:
บริษัท ศรีเอทีพี กรุ๊ป.

พีรวัฒน์ ชลเจริญ และสุธนะ ดิงศักดิ์. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่น
พื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา. **วารสาร
อิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา** 10(2): 322-334.

ภัสราพร ทองวัตร และนิทรา กิจธีระวุฒิจิ. (2562). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกาย
ของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในเขตตำบลหนองกุ่ม อำเภอบางระกำจังหวัด
พิษณุโลก. **วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข** 29(2): 24-36.

มธุรดา สุวรรณโพธิ์. (2560). **วัยรุ่นติดโซเชียล**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
http://www.smartteen.net/main/index.php?mode=maincontent&group=90&id=863&date_start=&date_end= [17 พฤษภาคม 2561]

เยี่ยมลักษณ์ อุตาการ และคณะ. (2560). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจ
ตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร. **วารสารบัณฑิตวิทยาลัย** 8(1): 141-154.

รังสิมันต์ ฉิมรักษ์. (2558). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนและความฉลาดทางอา
รมณ์เรื่องคำราชาศัพท์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบ
บทบาทสมมุติกับแบบ BBL. **วารสาร มทร. อีสานฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์** 2(2):
48-57.

รัฐพล โกรินทร์. (2561). **แนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธธรรมของนักเรียน
โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.

วริษฐา คมขำ และมณัฏฐ์ แก้วจินดา. (2558). ผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6. **วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ธัญบุรี** 3(1): 121-140.

วาทีตย์ สมุทรศรี, คชาภุช เหลี่ยมไธสง และสฤติพงษ์ เอื้ออาริมิตร. (2561). การพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย
แบบปฏิสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6.
วารสารชุมชนวิจัย 12(2): 229-242.

วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรหมเจริญ, กนิษฐา ไทยกล้า และวราภรณ์ เสถียรนพเก้า. (2557).
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. นนทบุรี:
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

วิภารัตน์ แก้วเทศ, ปัญญรัตน์ ลาภวงศ์วัฒนา และภรณ์ วัฒนสมบูรณ์. (2556). ผลของโปรแกรมส่งเสริม
พฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียน
สังกัดกรุงเทพมหานคร. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์** 43(1): 94-107.

วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). **เขาวนอารมณ์ ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

ศินีนาฏ กำภูศิริ, ทศนา ประสานตรี และมนตรี อนันต์รักษ์. (2557). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการ
เรียนเรื่อง “เขียนเชิงสร้างสรรค์ภาษาไทย” และความฉลาด ทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างการจัดการเรียนรู้ โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) กับการจัดการ
เรียนรู้แบบ 4 MAT. **วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม** 4(2): 88-96.

สนธยา สีละมาด. (2557). **กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร. (2562). **จำนวนนักเรียน 2562 จำแนกเป็นรายโรงเรียน**. [ออนไลน์].
แหล่งที่มา:

<http://www.bangkok.go.th/bangkokeducation/page/sub/14726/%E0%B8%9E%E0%B8%A82562> [17 พฤษภาคม 2562]

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2559ก). **กิจกรรมทางกายทุกวัยรากฐานสำคัญของชีวิต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

www.thaihealth.or.th/microsite/content/5/ncds/181/33418-กิจกรรมทางกายทุกวัยรากฐานสำคัญของชีวิต.html [17 พฤษภาคม 2561]

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2559ข). **ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย (PA).**

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [https://www.thaihealth.or.th/Content/31194ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย%20\(PA\).html](https://www.thaihealth.or.th/Content/31194ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย%20(PA).html) [3 กรกฎาคม 2563]

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2559ค). **เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกาย**

เด็กไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.thaihealth.or.th/microsite/content/34070-เปิดโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายเด็กไทย.html [17 พฤษภาคม 2561]

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2559ง). **สร้างกิจกรรมทางกายกับความหนัก 3**

ระดับ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/Content/33863-สร้างกิจกรรมทางกายกับความหนัก%203%20ระดับ.html> [7 พฤษภาคม 2561]

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2562). **สนามเด็กเล่น สร้างปัญญาได้อย่างไร?**

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/Content/49244-สนามเด็กเล่น+สร้างปัญญาได้อย่างไร.html> [3 กรกฎาคม 2563]

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2563). **ห่วงความสุขเด็กไทยในวัยเรียนเหลือน้อย.**

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/Content/51292-ห่วงความสุขเด็กไทยในวัยเรียนเหลือน้อย.html> [3 กรกฎาคม 2563]

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). **การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่**

พึงประสงค์: ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: บริษัท พรักหวานกราฟฟิค จำกัด.

สิวะโชติ ศรีสุทธิยากร และกนิษฐ ศรีเคลือบ. (2559). **เอกสารประกอบการสอนเรื่องการวิเคราะห์**

ความสัมพันธ์. กรุงเทพฯ: ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุขกมล แสงวันดี, บังอร กองอิม และกมลหทัย แวงวาสิต. (2560). **การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน**

วิทยาศาสตร์ตามแนวคิดสมองเป็นฐานชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์. วารสารการวัดผลการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม 23(พิเศษ): 254-265.

สุดหทัย รุจิรัตน์ และมาเรียม นิลพันธ์. (2559). **รูปแบบการเสริมพลังเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการ**

เรียนรู้ของครูที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนระดับประถมศึกษา. Veridian E-

Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ และ

ศิลปะ 9(1): 780-794.

สุนันทา ศรีศิริ และสุนันทา มั่นสมงคล. (2561). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของนักเรียนชั้น**

มัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒฝ่ายมัธยม. วารสาร มทร.

อีสาน ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 5(2): 59-71.

- สุปรีดี ศรวัฒนา. (2561). **ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อสังคมไทย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://botanikajr.blogspot.com/2008/03/blog-post.html> [19 พฤษภาคม 2561]
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). การศึกษาด้านชีวิตสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล). **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย** 46(3): 209-225.
- อิสรา โสมทัศน์ และคณะ. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นเกม กับความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย. **วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ** 13(1): 126-135.
- อารยา จาจุมา และพรณี บัญชรหัตถกิจ. (2560). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ** 40(2): 36-50.
- อิสรา จิตตะโล, วราพร เอราวรรณ และสมเกียรติ ทานอก. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์. **วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม** 22(1): 386-396.

ภาษาอังกฤษ

- Ainsworth, E., et al. (2000). Compendium of physical activity: an update of activity codes and MET intensities. **Medicine and Science in Sports and Exercise** 32: 498-504.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). **Physical Activity and Health**. Illinois: Human Kinetics.
- Cleveland, R. E., & Sink, C. A. (2018). Student Happiness, School Climate, and School Improvement Plans: Implications for School Counseling Practice. **Professional School Counseling** 21(1): 1-10.
- Corbin, C. B., Welk, G. L., Lindsey, R., & Corbin, W. R. (2003). **Concept of Physical Fitness**. New York: McGraw-Hill.
- Corbin, C. B., Welk, G. L., Lindsey, R., & Corbin, W. R. (2010). **Concept of Fitness and Wellness : A Comprehensive Lifestyle Approach**. New York: McGraw-Hill.
- Gardner, H. (1993). **Multiple Intelligence : The theory in practice**. New York: Basic Book.
- Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence : Why It Can Matter More Than IQ**. New York: Bantam Books.

- Goleman, D. (1998). **Working with Emotional Intelligence**. New York: Bantam Books.
- Healthy Kids. (2014). **Physical Activity**. [Online]. Available from:
<http://www.healthykids.nsw.gov.au/stat-research/physical-activity.aspx> [2018, May 7]
- Hoeger, W. K., & Hoeger, S. A. (2011). **Lifetime Physical Fitness and Wellness** (2 ed.). Boise: Wadsworth.
- Lerner, J., Burns, C., & Roiste, A. (2011). Correlates of physical activity among college students. **Recreational Sports Journal** 35: 95-106.
- Morin, P., Turcotte, S., & Perreault, G. (2013). Relationship between eating behaviors and physical activity among primary and secondary school students: results of a cross-sectional study. **J Sch Health** 83: 597-604.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). **Emotional intelligence, Imagination, cognition and Personality**. New York: Basic Books.
- Veenhoven, R. (2006). **HOW DO WE ASSESS HOW HAPPY WE ARE? Tenets, implications and tenability of three theories**. [Online]. Available from:
https://www3.nd.edu/~adutt/activities/documents/Veenhoven_paper.pdf [2021, July 3]
- Viguer, P., Cantero, M. J., & Banuls, R. (2017). Enhancing emotional intelligence at school: Evaluation of the effectiveness of a two-year intervention program in Spanish pre-adolescents. **Personality and Individual Differences** 113: 193-200.
- Yamane, T. (1973). **Statistics: An Introductory Analysis** (3 ed.). New York: Harper and Row Publications.
- Zhang, Z., & Chen, W. A. (2019). Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. **Journal of Happiness Studies** 20: 1305-1322.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา ชลาภิรมย์
 อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรตี เอกรณรงค์ชัย
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ดั่งคำ
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา บรรลือศักดิ์
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม)
5. อาจารย์ ดร.สรินญา รอดพิพัฒน์
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แบบสอบถาม

เรื่อง

**“ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์
และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา”**

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์และความสุขของนักเรียนประถมศึกษา โดยแบบสอบถามมีจำนวน 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ตอนที่3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่4 แบบประเมินความสุข

ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของท่าน มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสมบูรณ์ของการทำวิจัย โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามแต่ละส่วนให้เข้าใจ และตอบแบบสอบถามให้ครบ และตรงตามความเป็นจริง ข้อมูลการตอบแบบสอบถามไม่มีผลกระทบใดๆ และนำผลที่ได้ไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ปกเกล้า อนันต์

นิสิตปริญญาโท สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา

ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- คำชี้แจง 1. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
2. โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้สอดคล้องกับคำถามและความเป็นจริงมากที่สุด
1. เพศ
- ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ระดับชั้นประถมศึกษา
- ☐ ปีที่ 5 ☐ ปีที่ 6
3. อายุ..... ปี
4. น้ำหนักตัว (โปรดระบุ).....กิโลกรัม
5. ส่วนสูง (โปรดระบุ).....เซนติเมตร

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมในการทำงาน กิจกรรมในยามว่าง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด

ในข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบที่เป็นไปได้ 3 คำตอบ คือ

ปฏิบัติมาก คือ ปฏิบัติ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติปานกลาง คือ ปฏิบัติ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติน้อย คือ ปฏิบัติ 0 – 2 วันต่อสัปดาห์

คำถาม	ระดับปฏิบัติการ			คะแนน
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
1. กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน				
1.1 ฉันช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างห้องน้ำ ล้างจาน ล้างรถ เป็นต้น				
1.2 ฉันไปจ่ายตลาด หรือซื้อของกับผู้ปกครอง				
1.3 ฉันช่วยผู้ปกครองปลูกต้นไม้ ดายหญ้า หรือทำสวน เป็นต้น				
1.4 ฉันขออาสาช่วยเหลือผู้ปกครอง หรือคนใกล้ชิด เช่น ช่วยเลี้ยงน้อง ช่วยนวดให้ผู้ใหญ่ เป็นต้น				

คำถาม	ระดับปฏิบัติการ			คะแนน
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
1.5 ฉันเดินหรือขี่จักรยานแทนการ ขึ้นรถโดยสารหรือรถยนต์ในการเดินทางไปโรงเรียน				
1.6 ฉันเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟท์เมื่อไปห้างสรรพสินค้า รถไฟฟ้า หรืออื่นๆ				
1.7 ฉันเดินหรือปั่นจักรยานไปทำธุระในระยะทางใกล้ๆ เช่น เดินไปซื้อขนมที่ร้านค้าปากซอย เป็นต้น				
2. กิจกรรมทางกายในการทำงาน				
2.1 ฉันเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียน ด้วยการเดินหรือเดินขึ้นบันได				
2.2 ฉันเข้าเรียนวิชาบังคับเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
2.3 ฉันเลือกชมรม หรือกิจกรรมเลือกเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
2.4 ฉันเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของโรงเรียน เช่น เต้นแอโรบิก วิ่งมาราธอน เป็นต้น				
2.5 ฉันใช้เวลาว่างเข้าห้องสมุดหรืออ่านหนังสือหรือทำการบ้าน				
2.6 ฉันเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสีของโรงเรียน				
2.7 ฉันใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่โรงเรียนมีไว้ให้ เช่น โหนบาร์ ยกดัมเบล ปั่นจักรยาน เป็นต้น				
3. กิจกรรมทางกายในยามว่าง				
3.1 ฉันใช้เวลาว่างในการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์				
3.2 ฉันใช้เวลาว่างในการวิ่งเล่นกับเพื่อน เช่น กระโดดยาง วิ่งไล่จับ เป็นต้น				
3.3 ฉันใช้เวลาว่างในการทำงานอิสระ เช่น ต่อจิ๊กซอ ทำขนม ถักไหมพรม เป็นต้น				
3.4 ฉันใช้เวลาว่างในการออกไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เช่น สวนสาธารณะ ลานกีฬาของชุมชน				

คำถาม	ระดับปฏิบัติการ			คะแนน
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
3.5 ฉันทนออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและเหงื่อซึม				
3.6 ฉันทนเล่นกีฬาเป็นทีมไม่ต่ำกว่า 30 นาที ต่อวัน				
3.7 ฉันทนออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ วันละ 30 นาที ขึ้นไป				
รวม				



ตอนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข นักเรียนโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ในข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ

ไม่เป็นเลย	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นานๆครั้งหรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำบ่อยๆหรือเกือบทุกครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

คำถาม	ระดับการปฏิบัติ				คะแนน
	ไม่เคยเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	
1. ด้านดี					
1.1 ฉันรู้จักให้กำลังใจผู้อื่น					
1.2 ฉันรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
1.3 ฉันชอบแกล้งเพื่อน					
1.4 ฉันยอมรับเมื่อทำผิด เช่น ขอโทษหรือยกมือไหว้					
1.5 ฉันทักทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่					
2. ด้านเก่ง					
2.1 ฉันมีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆที่สนใจ					
2.2 ฉันพยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ					
2.3 ฉันท้อใจหรือล้มเลิกความตั้งใจเมื่อทำงานไม่สำเร็จ หรือเมื่อมีปัญหา					
2.4 ฉันรู้จักรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา เช่น เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ					
2.5 เมื่อฉันมีปัญหา ชอบคิดหาวิธีการปัญหาหลายๆทาง					
3. ด้านสุข					

คำถาม	ระดับการปฏิบัติ				คะแนน
	ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	
3.1 ฉันภูมิใจในจุดดีของตนเอง					
3.2 ฉันมีอารมณ์ขัน					
3.3 ฉันทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่าง เหมาะสม					
3.4 ฉันมีวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่น สนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน					
3.5 ฉันเป็นเด็กอารมณ์ดี					
รวม					

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543

ตอนที่ 4 แบบประเมินความสุข

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเพื่อประเมินความสุขของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกที่ไม่ดี สมรรถภาพจิตใจ คุณภาพจิตใจ ปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ในข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ

ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยรู้สึกเลย
เล็กน้อย	หมายถึง	รู้สึกบ้างเป็นบางครั้ง
มาก	หมายถึง	รู้สึกบ่อยๆครั้ง
มากที่สุด	หมายถึง	รู้สึกทุกครั้ง

คำถาม	ระดับการปฏิบัติ				คะแนน
	ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	
1. ด้านความรู้สึกที่ดี					
1.1 ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต					
1.2 ฉันรู้สึกสบายใจ					
1.3 ฉันรู้สึกภูมิใจในตัวเอง					
2. ด้านความรู้สึกที่ไม่ดี					
2.1 ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการกับการเรียน					
2.2 ฉันรู้สึกผิดหวังในตนเอง					
2.3 ฉันรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์					
3. ด้านสมรรถภาพจิตใจ					
3.1 ฉันสามารถรับมือได้เมื่อต้องเจอกับ ปัญหาต่างๆ					
3.2 ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อทะเลาะ กับเพื่อน					
3.3 ฉันไม่รู้สึกกลัวเมื่อต้องเจอเหตุการณ์ ร้ายแรงและปัญหาต่างๆ					
4. ด้านคุณภาพจิตใจ					
4.1 ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อเพื่อนมีความ					

คำถาม	ระดับการปฏิบัติ				คะแนน
	ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	
ทุกข้อ					
4.2 ฉันรู้สึกเป็นสุขใจเมื่อได้ช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา					
4.3 ฉันให้ความช่วยเหลือเสมอเมื่อเพื่อนมีปัญหา					
5. ด้านปัจจัยการสนับสนุนของครอบครัว					
5.1 ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่กับครอบครัว					
5.2 ถ้าฉันป่วยหนักฉันเชื่อว่าคนในครอบครัวจะดูแลฉันเป็นอย่างดี					
5.3 สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความรักและผูกพันต่อกัน					
รวม					

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2547


 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ∞ ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครับ ∞



ผลการตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย มีค่าเท่ากับ 0.83

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.22 - 0.68

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1.1	0.65
1.2	0.40
1.3	0.22
1.4	0.24
1.5	0.41
1.6	0.31
1.7	0.28
2.1	0.46
2.2	0.68
2.3	0.66
2.4	0.43
2.5	0.43
2.6	0.47
2.7	0.42
3.1	0.30
3.2	0.29
3.3	0.25
3.4	0.28
3.5	0.25
3.6	0.41
3.7	0.49

ผลการตรวจสอบความเที่ยงของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ค่าความเที่ยงของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเท่ากับ 0.90

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.29 – 0.73

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1.1	0.57
1.2	0.59
1.3	0.73
1.4	0.69
1.5	0.70
2.1	0.63
2.2	0.29
2.3	0.58
2.4	0.34
2.5	0.41
3.1	0.57
3.2	0.70
3.3	0.63
3.4	0.72
3.5	0.60

ผลการตรวจสอบความเที่ยงของแบบประเมินความสุข

ค่าความเที่ยงของแบบประเมินความสุข มีค่าเท่ากับ 0.83

ค่า r (อำนาจจำแนก) อยู่ในช่วง 0.21 - 0.73

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1.1	0.33
1.2	0.69
1.3	0.61
2.1	0.41
2.2	0.43
2.3	0.71
3.1	0.26
3.2	0.21
3.3	0.30
4.1	0.38
4.2	0.44
4.3	0.54
5.1	0.73
5.2	0.61
5.3	0.32

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายปกเกล้า อนันต์
วัน เดือน ปี เกิด	4 มีนาคม 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยนวัตกรรมการบริหาร มหาวิทยาลัยรังสิต และศึกษาต่อหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2559

