

Effects of a Handball-Based Physical Education Program on Emotional Intelligence among Junior High School Students

Supakkaranud Kongwaha ¹, Nuanphan Chaiyama ² and Rotjana Pongnoo ^{3*}

^{1, 2, 3} Thailand National Sports University, Udonthani Campus.

* Corresponding author. cmu_kku@hotmail.com

ABSTRACT

This study aimed (1) to examine the effects of a handball-based physical education program on the emotional intelligence of lower secondary school students and (2) to compare their emotional intelligence scores before and after participation in the program. A pre-experimental study employing a one-group pretest–posttest design was conducted. The participants consisted of 33 Grade 9 students enrolled in the first semester of the 2025 academic year. The intervention comprised eight handball-based physical education lesson plans implemented over an 8-week period, with three sessions per week and 60 minutes per session. Emotional intelligence was assessed using the Emotional Intelligence Assessment for Children and Adolescents Aged 12–17 Years. Descriptive statistics, including percentages, means, and standard deviations, were used to summarize the data. Differences between pretest and posttest emotional intelligence scores were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. Statistical significance was set at $p < 0.05$.

The results revealed that, prior to the intervention, the emotional intelligence scores of the lower secondary school students were below the normal range across all three domains: Virtue (Goodness) ($\bar{X} = 26.67$, $SD=2.15$), Competence (Capability) ($\bar{X} = 29.15$, $S.D. = 4.62$), and Happiness (Well-being) ($\bar{X} = 29.58$, $S.D. = 1.68$). Following the intervention, the students' scores increased to the normal range in all three domains: Virtue ($\bar{X} = 49.85$, $S.D. = 4.79$), Competence ($\bar{X} = 55.30$, $S.D. = 6.57$), and Happiness ($\bar{X} = 49.55$, $S.D. = 3.71$). Furthermore, the post-intervention emotional intelligence scores were significantly higher than the pre-intervention scores in all three domains ($p < .05$), as determined by the Wilcoxon signed-rank test.

Keywords: physical education activities, Handball Sports, emotional intelligence.

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ศุภครณัฐ ก้องเวหา¹, นวลพรรณ ไชยมา² และ รจนา ป็องนุ^{3*}

^{1, 2, 3} มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

* Corresponding author. cmu_kku@hotmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้นโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนหลัง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่ จำนวน 8 แผน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12 – 17 ปี สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ($\bar{X} = 26.67$, S.D. = 2.15), ($\bar{X} = 29.15$, S.D. = 4.62) และ ($\bar{X} = 29.58$, S.D. = 1.68) ตามลำดับ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 49.85$, S.D. = 4.79), ($\bar{X} = 55.30$, S.D. = 6.57) และ ($\bar{X} = 49.55$, S.D. = 3.71 ตามลำดับ) และผลการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุขหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: กิจกรรมพลศึกษา, กีฬาแฮนด์บอล, ความฉลาดทางอารมณ์

© 2026 JISSD: Journal of Integration Social Sciences and Development

บทนำ

ปัจจุบันเด็กและเยาวชนไทยกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงและสภาวะจิตใจที่น่าเป็นห่วง อาทิ การใช้ความรุนแรง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การดื่มแอลกอฮอล์ การเล่นเกมพนัน การเสพสารเสพติด การบริโภคสื่อลามก ตลอดจนการก่ออาชญากรรม นอกจากนี้ยังพบว่าเยาวชนจำนวนไม่น้อยมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน รวมถึงมีปัญหาด้านสุขภาพจิต การปรับตัว และอารมณ์แปรปรวน ซึ่งมีแนวโน้มเกิดขึ้นในวัยที่อายุน้อยลงเรื่อย ๆ เยาวชนจึงมักเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย อ่อนไหวง่าย และขาดการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม (กรมสุขภาพจิต, 2566) ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักสามารถตระหนัก เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเข้าใจผู้อื่น ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน มีความพึงพอใจในชีวิต และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง ขณะที่ผู้ที่ขาดทักษะการควบคุมอารมณ์มักเผชิญความขัดแย้งภายใน ขาดสมาธิ และมีความคิดหมกมุ่นหรือกังวลอยู่เสมอ (สุพัตรา บุตรักษ์, 2565) ปัญหาความอ่อนแอทางอารมณ์และจิตเจตจำนงย่ำแย่ส่งผลต่อคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์และความเข้มแข็งของสังคมไทยโดยรวม สอดคล้องกับนิยามสุขภาพขององค์การอนามัยโลกและพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่ระบุว่าสุขภาพหมายถึงความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการศึกษาจากต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จในชีวิตและการทำงานมิได้ขึ้นอยู่กับความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) แต่ยังพึ่งพาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) อย่างมาก โดยมีการประเมินว่า IQ มีผลต่อความสำเร็จเพียง ร้อยละ 20 ขณะที่ EQ มีอิทธิพลถึง ร้อยละ 80 ดังนั้น ระบบการศึกษาของไทยจึงมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะ

“ดี เก่ง และมีความสุข” ตามกรอบ EQ ของกรมสุขภาพจิตที่แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่กำหนดให้การพัฒนาผู้เรียนครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรม และจริยธรรม เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (ประกาศ ปานเจริญ, 2566)

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EI) จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น วัยรุ่นที่มี EI สูงสามารถควบคุมอารมณ์ ตัดสินใจด้วยเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ในขณะที่ผู้มี EI ต่ำมักเผชิญความยากลำบากในการจัดการอารมณ์และมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การใช้สารเสพติดหรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (เกรียงไกร ยาม่วง, 2560) การพัฒนา EI จึงต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากตนเอง ครอบครัว และสังคม เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและลดความเสี่ยงต่อพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ อีกทั้ง EI ยังเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต โดยหากได้รับการส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็กจะช่วยสร้างพื้นฐานที่มั่นคงต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ (กรมสุขภาพจิต, 2560) ในด้านการศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้เน้นการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างพัฒนาการดังกล่าว (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) กิจกรรมพลศึกษาไม่เพียงช่วยเสริมสุขภาพกายและจิต แต่ยังปลูกฝังพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและคุณลักษณะทางสังคมที่พึงประสงค์ (วิริทธิ์พล แก่นจันทร์, 2565) งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬา เช่น ตะกร้อ วอลเลย์บอล หรือโปรแกรมกำกับอารมณ์ควบคู่ทักษะชีวิต ส่งผลต่อการเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญ (นฤมล รอดเนียม และคณะ, 2567) โดยเฉพาะกีฬา แอนด์บอล ซึ่งเป็นกีฬาประเภททีมที่บรรจุอยู่ในหลักสูตรพลศึกษา กีฬานี้ต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลายและการทำงานร่วมกันของทีม ผู้เล่นต้องเรียนรู้การยอมรับความแตกต่าง การแบ่งหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกัน เพื่อบรรลุเป้าหมายเดียวกัน ส่งผลให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะทางสังคม น้ำใจนักกีฬา และความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งยังสร้างความสนุกสนานที่ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (ชลิต จิรายุกุล, 2563) ขณะเดียวกันการออกกำลังกายจากการเล่นกีฬา เช่น แอนด์บอล ยังช่วยปรับสมดุลระบบประสาทอัตโนมัติ กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เชิงบวก และเสริมการทำงานของสมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและการควบคุมอารมณ์ (อภิสร่า โสมทัศน์, 2562)

กล่าวโดยสรุป การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬา โดยเฉพาะกีฬาแอนด์บอล ไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะทางสังคม แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้ผู้เรียนมีชีวิตที่สมดุลทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ สามารถปรับตัวต่อสังคมได้อย่างมีความสุขและสร้างสรรค์

งานวิจัยที่ผ่านมาแสดงว่า การเล่นกีฬา โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม ช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทักษะทางสังคม และการควบคุมอารมณ์ได้ดี เนื่องจากต้องอาศัยการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการแก้ปัญหา ส่วนกีฬาแอนด์บอลมีลักษณะรวดเร็วและต้องประสานงานสูง จึงเอื้อต่อการพัฒนา EQ ทั้งด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ศึกษากีฬาแอนด์บอลในบริบทการเรียนพลศึกษาระดับมัธยมต้นยังมีน้อย จึงเป็นช่องว่างที่ควรศึกษาเพิ่มเติม โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงเหมาะต่อการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเป็นพื้นฐานของการปรับตัวและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม การใช้กีฬาแอนด์บอลเป็นสื่อในการจัดกิจกรรมพลศึกษาเหมาะสม เพราะเป็นกีฬาประเภททีมที่ช่วยฝึกการสื่อสาร การควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนการจัดโปรแกรม 8 แผนการสอน ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการฝึกอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ฝึกปฏิบัติ และนำไปใช้จริงได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้ระยะเวลาใกล้เคียงกันและพบผลลัพธ์ที่ดี ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญต่อการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแอนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่ชัดเจนและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแอนด์บอลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อน และหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre - Experimental research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนคอนสวรรค์ ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2568 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ (1-40 คะแนน) จำนวน 112 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคอนสวรรค์ ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2568 จำนวน 33 คน โดยการใช้ตารางร้อยละจากจำนวนกลุ่มประชากร โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) (บุญชม ศรีสะอาด, 2535) และเพื่อป้องกันการถอนตัว (Drop-out) ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 30 รวมเป็น 33 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

2.1.1 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 8 แผน ดำเนินการเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง (16.30-17.30 น.) ในวันจันทร์ พุธ และ ศุกร์

2.1.2 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล ที่สร้างขึ้นในแต่ละด้านจะต้องมีค่าไม่ต่ำกว่าระดับดี คือ มีคะแนนค่าเฉลี่ย ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และตรวจค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.86

2.1.3 นำแผนการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล จำนวน 8 แผนไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อพิจารณาถึงความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมประกอบกับการนำเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลมาใช้ในการทดลองการจัดกิจกรรมพลศึกษา และนำมาปรับปรุงเพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิตที่กำหนดให้ใช้ในกลุ่มอายุ 12-17 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2566) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน จำนวน 52 ข้อ ดังนี้

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข

โดยลักษณะของแบบประเมินเป็นคำถามให้เลือกตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง จริง และ จริงมาก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อคำถาม 1 4 6 7 10 12 14 15 17 20 22 23 25 28 31 32 34 36 38 39 41 42 43 44 46 48 49 50 กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่จริง	ให้	1 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้	2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	3 คะแนน
จริงมาก	ให้	4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อคำถาม 2 3 5 8 9 11 13 16 18 19 21 24 26 27 29 30 33 35 37 40 45 47 51 52
กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่จริง	ให้	4 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้	3 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	2 คะแนน
จริงมาก	ให้	1 คะแนน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ติดต่อประสานงานขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัยการวัดแบบประเมินผลแก่ รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ ผู้วิจัยกำหนดตารางเวลาการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

3.2 ให้ผู้เรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของของเด็กอายุ 12 - 17 ปี ของกรมสุขภาพจิตก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

3.3 ดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 8 แผน สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์

3.4 ผู้เรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 12 - 17 ปี ของกรมสุขภาพจิตหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

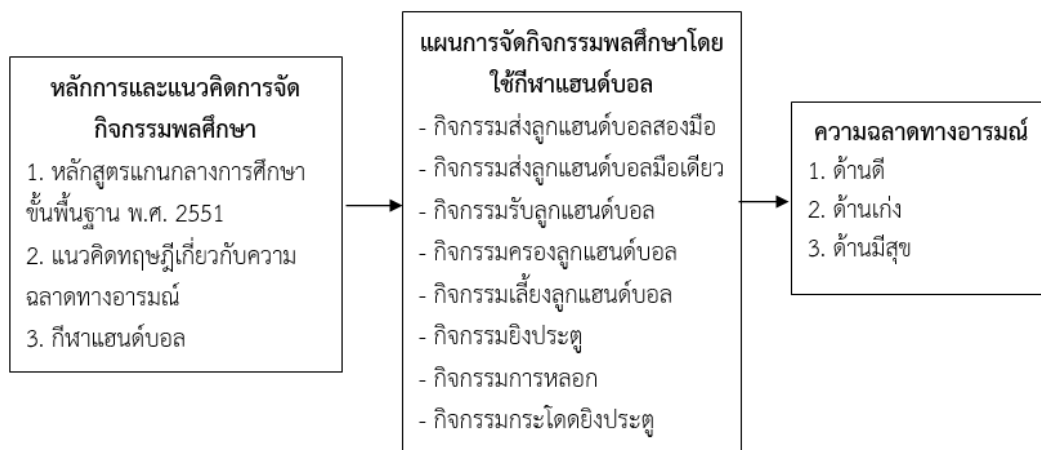
4.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย Mean () และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เพื่ออธิบายข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

4.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) คือ Dependent sample t-test เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลโดยวิเคราะห์จากการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กรณีกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง ก่อนการนำสถิติแบบพารามิเตอร์โดยใช้สถิติที (Dependent sample t-test) มาใช้ ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติดังกล่าว ถ้าไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นจะเปลี่ยนมาใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.3 กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ 0.05

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n=33)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	21	53.33
หญิง	12	46.66

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด จำนวน 33 คน แบ่งเป็นเพศชาย 21 คน คิดเป็นร้อยละ 63.63 และเพศหญิง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 36.36

2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการทดลอง (n=33)

ความฉลาดทางอารมณ์	คะแนน		แปลผล	คะแนน		แปลผล
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	

ด้านดี						
ควบคุมตนเอง	9.24	1.14	ต่ำกว่าปกติ	17.64	2.47	ปกติ
เห็นใจผู้อื่น	10.39	0.933	ต่ำกว่าปกติ	16.06	1.45	ปกติ
รับผิดชอบ	10.03	1.21	ต่ำกว่าปกติ	17.06	1.69	ปกติ
ด้านเก่ง						
มีแรงจูงใจ	9.30	1.53	ต่ำกว่าปกติ	17.70	2.60	ปกติ
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	9.55	2.91	ต่ำกว่าปกติ	20.18	2.93	ปกติ
สัมพันธ์ภาพ	10.61	1.98	ต่ำกว่าปกติ	17.36	4.35	ปกติ
ด้านสุข						
ภูมิใจตนเอง	6.76	1.11	ต่ำกว่าปกติ	11.64	1.95	ปกติ
พอใจชีวิต	11.58	0.561	ต่ำกว่าปกติ	21.64	1.95	ปกติ
สุขสงบทางใจ	11.48	1.30	ต่ำกว่าปกติ	16.27	2.44	ปกติ

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านดี ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอยู่ในระดับปกติ คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านเก่ง ได้แก่ แรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธ์ภาพรับผิดชอบ ก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอยู่ในระดับปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้นในด้านสุข ได้แก่ ความภูมิใจในตัวเอง พอใจชีวิต และความสนุกสนานทางใจ ก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอยู่ในระดับปกติ

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test) (n=33)

ความฉลาดทางอารมณ์	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig
ด้านดี				
ควบคุมตนเอง	17.00	561.00	5.05	.000
เห็นในผู้อื่น	17.00	561.00	5.07	.000
รับผิดชอบ	17.00	561.00	5.10	.000
ด้านเก่ง				
มีแรงจูงใจ	16.50	528.00	4.95	.000
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17.00	561.00	5.12	.000
สัมพันธ์ภาพ	13.00	325.00	4.38	.000
ด้านสุข				
ภูมิใจตนเอง	16.00	496.00	4.92	.000
พอใจชีวิต	17.00	561.00	5.09	.000
สนุกสนานทางใจ	16.50	528.00	4.97	.000

*Sig ≤ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นด้านดี ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ ก่อนการจัดกิจกรรมสูงกว่าหลังการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านเก่ง ได้แก่ แรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธ์ภาพรับผิดชอบ ก่อนการจัดกิจกรรมสูงกว่าหลังการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านสุข ได้แก่ ความภูมิใจในตัวเอง พอใจชีวิต และความสนุกสนานทางใจ ก่อนการจัดกิจกรรมสูงกว่าหลังการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้

สรุปได้ว่า แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติก่อนการจัดกิจกรรม และอยู่ในระดับปกติหลังการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยกิจกรรมดังกล่าวออกแบบตามขั้นตอนที่เป็นระบบ

ได้แก่ ชั้นเตรียมความพร้อม ชั้นนำเสนอเกม ชั้นให้ผู้เล่นทดลองเล่น ชั้นแข่งขัน และชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเป็นสำคัญ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ ฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น การสื่อสาร และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้นักเรียนมีความกระตือรือร้น สนุกสนาน และเกิดความพึงพอใจในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (กุลธิดา เจริญผาติ, 2559) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลกและพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ที่กล่าวว่าสุขภาพเป็นภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการจัดกิจกรรมพลศึกษาอย่างเหมาะสมสามารถส่งเสริมองค์ประกอบดังกล่าวได้อย่างเป็นองค์รวม โดยเฉพาะในด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ไชยยา มะณี (2568) ที่แม้ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านพัฒนาการทางร่างกายบางด้านจากการฝึกกีฬาแฮนด์บอล แต่ก็แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของกิจกรรมกีฬาในการเสริมสร้างคุณลักษณะอื่นที่สำคัญต่อการพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะเดียวกัน ผลการวิจัยของ วิวิธทิพย์ แก่นจันทร์ (2565) ยังชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่เน้นการทำงานเป็นทีมและทฤษฎีแรงจูงใจ ส่งผลให้ผู้เรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมที่ออกแบบอย่างมีเป้าหมายและมีโครงสร้างชัดเจนสามารถพัฒนาอารมณ์และทักษะสังคมของนักเรียนได้ การศึกษาของ ชนิสร่า แก้วลี และคณะ (2565) ยังแสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ที่มีการออกแบบกิจกรรมอย่างเป็นระบบใน 5 ขั้นตอน สามารถส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาการด้านสติปัญญาของนักเรียนได้เช่นกัน ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีการออกแบบกิจกรรมอย่างเป็นระบบและมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้น ส่งผลดีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ทั้งในด้านความเข้าใจและควบคุมอารมณ์ การมีสัมพันธภาพที่ดี และการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในอนาคต

2. ผลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลมีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจากนั้น กีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาประเภททีมที่มีลักษณะการเล่นรวดเร็ว ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่ ส่ง รับ และยิงประตูภายใต้ข้อจำกัดของเวลาและพื้นที่ จึงจำเป็นต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตัดสินใจอย่างรวดเร็ว แก้ปัญหาเฉพาะหน้า และสื่อสารกับเพื่อนร่วมทีมอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันยังต้องเคารพกติกา ยอมรับการตัดสินของผู้ตัดสิน และควบคุมตนเองเมื่อเกิดการปะทะหรือเผชิญกับความกดดันจากการแข่งขัน กระบวนการดังกล่าวส่งเสริมการพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข นอกจากนี้ การเรียนรู้ผ่านกีฬาแฮนด์บอลยังเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จจากการทำงานเป็นทีม การช่วยเหลือกัน การแก้ปัญหา ร่วมกัน และการบรรลุเป้าหมายของทีม ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในการเรียน และความสุขจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนาด้านสุข (Happiness) อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Positive Youth Development และ Social and Emotional Learning ที่เสนอว่าการจัดกิจกรรมกีฬาในลักษณะร่วมมือและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสามารถส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ Fernandes et al. (2024) ซึ่งพบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาของเยาวชน โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม มีความสัมพันธ์กับระดับความฉลาดทางอารมณ์ ความภาคภูมิใจในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้น โดยความฉลาดทางอารมณ์เป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงการเล่นกีฬากับสุขภาวะของวัยรุ่น นอกจากนี้ Gabour et al. (2024) ยังรายงานว่า เด็กอายุ 10–13 ปีที่มีกิจกรรมทางกายในระดับที่เหมาะสมมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเด็กที่มีกิจกรรมทางกายน้อย สนับสนุนว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาอย่างต่อเนื่องสามารถส่งเสริมการพัฒนาด้านอารมณ์ของเด็กและเยาวชนได้ สำหรับกีฬาแฮนด์บอล โดยเฉพาะ งานวิจัยด้านจิตวิทยาการศึกษาแสดงให้เห็นว่าลักษณะของเกมที่ต้องอาศัยความร่วมมือของทีม การสื่อสาร การยึดเป้าหมายร่วมกัน และการควบคุมอารมณ์ภายใต้สถานการณ์การแข่งขัน มีความสัมพันธ์กับความเหนียวแน่นของทีม การลดความวิตกกังวลในการแข่งขัน และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เล่น จึงอธิบายได้ว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลไม่ได้พัฒนาเฉพาะทักษะทางกายหรือทักษะกีฬาเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนอย่างรอบด้าน ในบริบทของประเทศไทย แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่อคุณลักษณะด้านอารมณ์และสังคมของผู้เรียนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่การศึกษาที่ใช้ กีฬาแฮนด์บอล เป็นสื่อในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นยังมีจำนวนจำกัด ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงช่วยเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้ และสนับสนุนว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลสามารถเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนในบริบทโรงเรียนไทยได้

สรุปผลการวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ สามารถเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย และจิตใจ ส่งเสริมความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 สามารถนำเอาแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาหรือบริบทของผู้เรียนในรายวิชาอื่น ที่มีกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบเดียวกัน หรือนำแผนการจัดกิจกรรมไปใช้ในกาพัฒนาในด้านอื่นร่วมด้วย

2. ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการออกแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรพิจารณาถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น เนื้อหาในรายวิชา รูปแบบการจัดกิจกรรม นั้น ๆ ร่วมด้วย และควรพัฒนารูปแบบของการจัดกิจกรรมให้มีหลากหลายนอกเหนือจากการใช้กีฬาแฮนด์บอลในแผนการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งประยุกต์ขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้ที่แตกต่างต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นอื่น ๆ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา ของนักเรียนในโรงเรียนต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2566). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551* (พิมพ์ครั้งที่ 3). โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เกรียงไกร ยาม่วง. (2560). *โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- กุลธิดา เจริญผาติ. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- ชนิสรา แก้วลี. (2565). การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ผสมผสานแบบสืบเสาะหาความรู้ที่ส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *Journal of Education Rajabhat Maha Sarakham University*, 19(3), 71–82.
- ไชยยา มะณี. (2568). ผลของการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลต่อการประสานสัมพันธ์ระหว่างตากับมือและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *Journal of Buddhist Education and Research*, 11(1), 283–300.
- นฤมล รอดเนียม, ธเนศพล สุขสด, & อนุรักษ ปักกระเน้ง. (2567). ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4–6. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 16(3), 191–202.
- ประกาศ ปานเจียง. (2566). อุดมการณ์ความเป็นครู: บ่มเพาะ ผลิต และปลดปล่อยเสรีภาพ. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 34(1), 20–31.

- ปริญญ์ ตันวัฒนเสรี. (2565). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 14(3), 231–245.
- วิริทธิ์พล แก่นจันทร์. (2565). ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักกีฬาทีมโรงเรียนมัธยมศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- สุพัตรา นุตรักษ์. (2565). รูปแบบการสร้างเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยก่อนเรียน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- อภิสรรา โสมทัศน์, อีรัชย์ นิลรัตน์คำ, ลลิตวดี คำตุ้ย, วรธนา บุตรน้ำเพชร, ศิริประภา ฮาดสม, ภัทธร บุษพันธ์, & อ้อมใจ แต่เจริญวิริยะกุล. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นกีฬา และความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 13(1), 126–134.
- Fernandes, H. M., Costa, H., Esteves, P., Machado-Rodrigues, A. M., & Fonseca, T. (2024). Direct and indirect effects of youth sports participation on emotional intelligence, self-esteem, and life satisfaction. *Sports*, 12(6), Article 155.
- Gabour, M. C., You, T., Fleming, R., McNicholas, P. D., & Gona, P. N. (2024). The association of physical activity duration and intensity on emotional intelligence in 10–13-year-old children. *Sports Medicine and Health Science*, 6(4), 331–337.