



การสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

Stress Reduction and the Enhancement of Emotional Intelligence

วันอะห์มัด แวดือเร¹ จิรวารณ ราชแก้ว¹ ซูวัยบะห์ มะฮูเซ็ง¹ นัสรีน นิเงาะ¹ นัสรีนา ดือราโอ๊ะ¹ นุซรี เหลือบหนู^{1*}
 มุฮัมหมัดซาฮิด สาแลมิง¹ มุฮัมหมัดฟาเดล ยาลาวะ¹ มุฮัยมิน ป็องกาฉา¹ ฮามิดะ มุสอ¹ ศุภกาญจน์ บัวทิพย์¹
 Wan-ahmad Waedureh¹, Jirawan Rachkaew¹ Suwaibah Ma-useng¹, Nusreen Ningoh¹, Nasrina Duera-oh¹,
 Nucharee Lebnoo^{1*}, Muhammadsahid Salaming¹ Muhammadfadel Yalawae¹, Muhaimin Bughacha¹,
 Hamidah Musa¹, Supakan Buatip¹

(Received: October 13, 2024; Revised: November 20, 2024; Accepted: December 24, 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาการเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากเป็นวัยที่มักจะเผชิญกับความเครียดสูง จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังคม ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจและการเรียน ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญจึงนำทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดมาใช้อบรมกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 2) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 64 คน โดยเครื่องมือวิจัยประกอบด้วยกิจกรรม 4 กิจกรรม แบบทดสอบก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ และแบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังการเข้าร่วมโครงการเฉลี่ย 10.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.82 ซึ่งนักเรียนมีทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดก่อนการเข้าร่วมโครงการเฉลี่ย 7.95 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.77 แสดงว่าทักษะหลังการเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโครงการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการทุกด้านอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.34 ถึง 4.45 ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าโครงการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สามารถพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดของนักเรียนได้ ซึ่งอาจนำไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจและทักษะการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับชั้นต่าง ๆ ต่อไป

¹สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

¹curriculum and Instruction, Faculty of Education Prince of Songkhla University Pattani

*Corresponding author. E-mail: Vanahmad.8846@gmail.com



คำสำคัญ: การจัดการอารมณ์ การจัดการความเครียด นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ความฉลาดทางอารมณ์ สุขภาวะทางจิตใจ

Abstract

This research aims to investigate the development of emotional regulation and stress management skills among high school students, a demographic often subjected to elevated levels of stress due to significant physical and social changes that can impact their mental well-being and academic outcomes. Recognizing the critical importance of addressing these challenges, the study implements a structured training program aimed at enhancing these essential skills. The objectives are: 1) to evaluate the differences in students' emotional regulation and stress management skills before and after participation in the program, and 2) to assess student satisfaction with the program. The sample comprised 64 high school students. Research instruments included a series of four structured activities, pre- and post-project assessments, and a satisfaction survey for the "Stress Relief and Emotional Intelligence Enhancement" initiative.

Research results show a significant improvement in students' emotional and stress management skills following participation in the program. Post-project scores averaged 10.00% with a standard deviation (SD) of 1.82, compared to a pre-project average of 7.95% with a standard deviation (SD) of 1.77. This improvement was statistically significant at the 0.01 level. Additionally, student satisfaction with all aspects of the program was consistently high, with mean scores ranging from 4.34 to 4.45. These results indicate the effectiveness of the "Stress Relief and Emotional Intelligence Enhancement" program in fostering emotional regulation and stress management skills among high school students. The program offers a replicable model that could be implemented in other educational institutions to support mental well-being and emotional intelligence development across various student demographics.

Keywords: Emotional regulation, Stress management, High School Students, Emotional intelligence, Mental well-being



บทนำ

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าวิตก จากผลการประเมินสุขภาพจิตตนเองของเด็กและเยาวชนอายุไม่เกิน 20 ปี พบว่า มีเด็กและเยาวชนที่เผชิญกับความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้นในช่วงปีที่ผ่านมา โดยผู้ตอบแบบประเมินร้อยละ 30.1 ระบุว่าเครียดสูง ร้อยละ 35.3 เสี่ยงตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 24.4 เสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย และร้อยละ 35 มีความเสี่ยงทางสุขภาพจิตอย่างน้อยหนึ่งด้าน (ฉัตร คำแสง และคณะ, 2566) นอกจากนี้ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2565) ยังระบุว่ามึ้นักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 8.2 ของนักเรียนทั้งหมด โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีภาวะเครียดในระดับสูงถึงร้อยละ 32.5 โดยแบ่งเป็น 1) ความเครียดจากการเรียนและการสอบ ร้อยละ 45.8 2) ความเครียดจากความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว ร้อยละ 28.3 3) ความเครียดจากการปรับตัวในสังคม ร้อยละ 15.6 และ 4) ความเครียดจากปัญหาการเงิน ร้อยละ 10.3)

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่จะแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง จึงเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ถือเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากต้องเผชิญกับความกดดันในการเตรียมตัวเข้ามหาวิทยาลัย การแข่งขันด้านการเรียน และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ (สมชาย ศรีวิไลลักษณ์, 2564) ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน อาจนำไปสู่การกระทำหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และมีความรู้สึกไม่มั่นใจตนเอง มีแนวโน้มต่อการเกิดสุขภาวะทางจิตใจเชิงลบ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น ความโกรธ การแสดงความโกรธเป็นการแสดงออกของสุขภาวะทางจิตใจที่วุ่นและไม่มั่นคง ที่ทำให้เกิดการกระทำที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มากกว่าปกติ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง ในขณะเดียวกันหากนักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ก็สามารถจัดการความโกรธและลดความรุนแรงได้ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 2023) ได้เน้นย้ำความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ในวัยรุ่น โดยระบุว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของวิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ (2563) ที่พบว่าการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดและอารมณ์ในวัยรุ่นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้และความสุขในชีวิตประจำวัน

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) ที่ดีจะมีความสามารถในการปรับอารมณ์ สามารถจัดการตนเองรวมทั้งมีความเข้าใจและสามารถจัดการกับอารมณ์ของบุคคลอื่นได้ ซึ่งความสามารถดังกล่าวถือเป็นทักษะหลักที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต ความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้เพราะบุคคลที่มีอารมณ์มั่นคงอยู่เสมอ เป็นคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมการทำงานต่าง ๆ ด้วยความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา มากกว่าบุคคลที่อารมณ์เสีย หงุดหงิด



หรือไม่มี ความมั่นคงทางอารมณ์ เช่น มีความโกรธจนไม่สามารถระงับอารมณ์ของตนเองได้ ดีใจมากเกินไป จนขาดสติในการตัดสินใจ จะปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมการทำงานต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวได้ยาก บุคคลที่จะ ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น มักเป็นคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นโดยจัดการอารมณ์และความคิด ของตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เมื่อประสบปัญหาและอุปสรรค ก็มักจะแก้ไขและยอมรับผลที่เกิดขึ้น จากการกระทำ จะรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเอง และบุคคลอื่น (พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2562)

อารมณ์และความเครียดที่พบในส่วนใหญ่ มักเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น หรือชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและปรับตัวสูงทั้งต่อโรงเรียน ครู กลุ่มเพื่อน ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ทำให้นักเรียนมีความเครียด บางครั้งไม่สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้ง ยังพบว่าสุขภาพทางจิตใจของวัยรุ่นไทย กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขและสังคมที่ควรได้รับการสนใจ เนื่องจาก ภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น และนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (กรมสุขภาพจิต, 2565) อีกทั้งเป็นช่วงวัยที่ต้องจริงจังกับการเรียนมากขึ้น ทำให้เด็กในวัยเรียนมีการแข่งขัน ทางการศึกษาสูง ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดความกดดันและเกิดความเครียด หากไม่สามารถจัดการกับความเครียด ได้จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้รู้สึกท้อแท้หมดหวัง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เบื่อหน่าย เสี่ยงต่อการเกิด พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ส่งผลกระทบต่อ การเรียน (ภูมิวรพล กุณฑา, 2563)

โครงการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจงรักภักดีวิทยา จังหวัดปัตตานี โครงการดังกล่าวนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้ฝึก ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด อันจะนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และส่งเสริมสุขภาพ ทางจิตใจที่ดีในระยะยาว โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด ก่อน และหลังการจัดโครงการ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังเข้า ร่วมโครงการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ มีแผนการจัดกิจกรรม สยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 4 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 “รู้จักตนเอง” กิจกรรมที่ 2 “รู้จัก ความเครียดและอารมณ์” กิจกรรมที่ 3 “สยบอารมณ์และความเครียด” กิจกรรมที่ 4 “เผชิญหน้า” ส่งผลให้ เกิดประโยชน์แก่นักเรียนได้มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด นักเรียนได้รับแนวทางการจัดการ อารมณ์และความเครียดของตนเอง นักเรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจจัดโครงการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจงรักภักดีวิทยา จังหวัดปัตตานี จำนวน 64 คน เพื่อช่วยให้นักเรียนมีทักษะ ในการจัดการความเครียดและอารมณ์อย่างเหมาะสม โดยมุ่งเน้นการประเมินผลอย่างเป็นระบบผ่านการ



เปรียบเทียบทักษะก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ รวมถึงการศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและปรับปรุงโครงการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1. การจัดการอารมณ์ หมายถึง การควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ ทั้งอารมณ์ในเชิงบวก และอารมณ์ในเชิงลบให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ถูกกาลเทศะ
2. ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของนักเรียนในการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เป็นไปในด้านบวก เช่น ความรู้สึกดีใจ ความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกตื่นเต้น ความรู้สึกรัก และอารมณ์ ความรู้สึก ที่เป็นไปในด้านลบ เช่น ความรู้สึก หงุดหงิด ความรู้สึกเสียใจ ความรู้สึกกดดัน อารมณ์โกรธ อารมณ์โมโห
3. ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับความกดดันที่เป็นผลมาจากปัจจัยต่าง ๆ ในการใช้ชีวิต เช่น ปริมาณงานที่มากเกินไป ความสัมพันธ์ การเรียน
4. การจัดการความเครียด หมายถึง แนวทางหรือการดำเนินการใด ๆ เพื่อเป็นหนทางที่จะไปสู่การแก้ไขปัญหา เพื่อลดหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการใช้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้เพื่อปรับให้ร่างกายและจิตใจเข้าสู่สภาวะปกติ
5. สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถจัดการกับความเครียดทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. นักเรียน หมายถึง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจรัลรัศมีวิทยวิทยา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด ก่อนและหลังการจัดโครงการ
 2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังเข้าร่วมโครงการ
- สยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

การทบทวนวรรณกรรมและกรอบแนวคิดการวิจัย

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ทั้งเรื่องที่ไม่น่าพอใจ หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเรา ที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2558) นับเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตัวมนุษย์ เป็นลักษณะหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งฐิติพร ศุภสิทธิ์ธำรง (2566) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์ EQ (Emotional



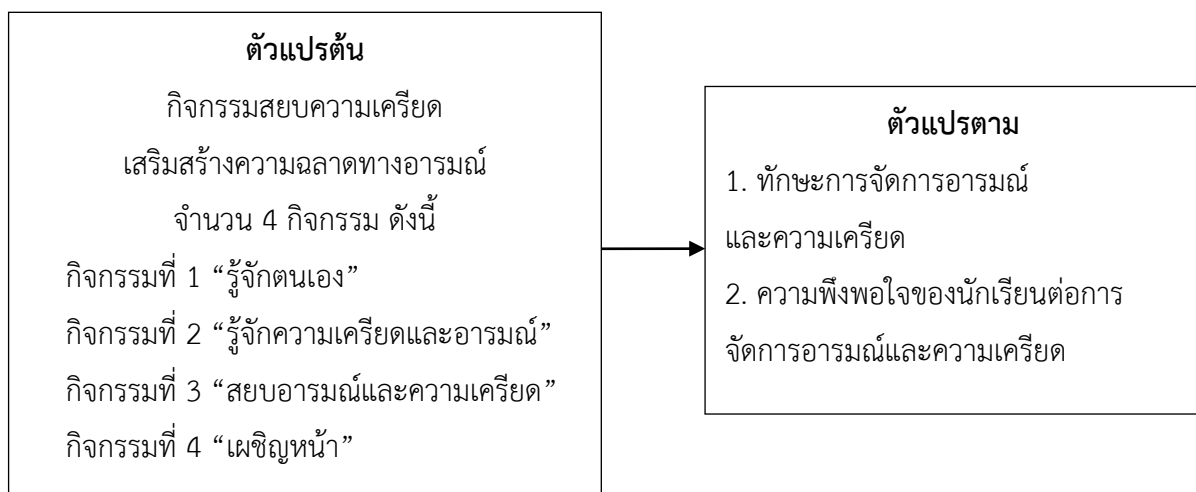
quotient) ว่า คือความสามารถในการรับรู้ ควบคุม และจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างชาญฉลาดและเหมาะสมกับสถานการณ์ มีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี มีความประพฤติปฏิบัติดี มีมารยาททางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์นำไปสู่การเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข มีองค์ประกอบ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข ซึ่งสามารถพัฒนาบุคคลให้มีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ จูตีพร ศุภสิทธิ์ธำรง (2566) กล่าวเพิ่มเติม เกี่ยวกับการพัฒนา EQ หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ มีวิธีการคือ 1) ฝึกการเจริญสติ ตระหนักรู้ในตนเอง 2) การตระหนักรู้ความรู้สึกของผู้อื่น 3) การฝึกฝนทักษะการฟัง 4) ฝึกการสื่อสารที่ชัดเจน และตรงประเด็น 5) ฝึกการเป็นผู้คิดบวก 6) การแสดงความรู้สึกเห็นใจต่อผู้อื่น 7) การเปิดกว้าง ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง 8) การรับฟังคำติชม ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นของผู้อื่น และ 9) ความสามารถในการอยู่ได้อย่างสงบภายใต้สถานการณ์กดดัน

ปัจจุบันเยาวชนในประเทศไทยมีสุขภาพจิตที่เสี่ยง ซึ่งข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นในปี 2566 จากกรมสุขภาพจิต ผ่านระบบ “Mental Health Check-in” พบว่า เด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 10-15 ปี มีผลการประเมินสุขภาพจิต เสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 10.38 และเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย ร้อยละ 20.29 (กรมสุขภาพจิต, 2567) อันมีผลมาจากความเครียดสะสม และปัญหาอื่น ๆ ในสังคม เห็นได้จากงานวิจัยของ พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา (2562) ที่ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น พบว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ ต้องการการมีส่วนร่วมทั้งจากวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นเกราะป้องกันจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อจิตใจของวัยรุ่น และทำให้เกิดการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในวัยรุ่นตามมา สำหรับวิธีการพัฒนาในประเทศไทยมีการศึกษาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการจัดการความเครียดหรือการแก้ไขปัญหาหลายแนวทาง อาทิ ทิตาวิรี การรัมย์ และคณะ (2567) ได้ศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ชุดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้อยู่ที่ 81.54/87.67 และผลการประเมินวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลองแต่ละด้านสูงกว่าการทดลอง เป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ได้ตั้งไว้ ในส่วนงานวิจัยต่างประเทศ เห็นได้จากงานวิจัยของ Zeng (2024) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในงาน ความฉลาดทางอารมณ์ และสุขภาพของผู้จัดการระดับกลางในอุตสาหกรรมอสังหาริมทรัพย์ในมณฑลกว่างตุง พบว่าผู้จัดการเหล่านี้ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ต่อเนื่องและการควบคุมอารมณ์ ซึ่งช่วยเสริมการทำงานเป็นทีมและการมีส่วนร่วมในงาน แม้ว่าจะยังมีความจำเป็นในการปรับปรุงการตัดสินใจและการจัดสรรทรัพยากร งานวิจัยนี้ยัง



เสนอกรอบแนวคิดในการพัฒนาความยืดหยุ่นของผู้จัดการ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและความสามารถในการแข่งขันของบริษัท ในงานวิจัยของ Amanvermez et al. (2023) เกี่ยวกับการจัดการความเครียดแบบออนไลน์สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าโปรแกรมการบำบัดออนไลน์ที่มีทั้งหมด 5 เซสชัน สามารถช่วยลดความเครียดและอาการซึมเศร้าของนักศึกษา รวมถึงปรับปรุงคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตามพบว่าอัตราการเลิกโปรแกรมสูง ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการปรับปรุงโครงสร้างและการออกแบบโปรแกรมเพื่อเพิ่มการมีส่วนร่วมของนักศึกษาให้มากขึ้น

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าการสร้างความเข้มแข็งในด้านความฉลาดทางอารมณ์จะส่งเสริมให้วัยรุ่นได้เห็นความสำคัญและมีภูมิคุ้มกันในการใช้ชีวิตประจำวัน จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องมีการพัฒนาให้เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในทุกกลุ่มโดยเฉพาะในสถานศึกษาที่เป็นแหล่งเรียนรู้ บ่มเพาะวิชาการและวิชาชีพแก่ผู้เรียน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการจัดกิจกรรมการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจงรักภักดีวิทยา โดยการนำวิธีการพัฒนาข้างต้นออกแบบเป็นกิจกรรม เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด ตามกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด หลังการจัดโครงการสูงกว่าก่อนการจัดโครงการ

วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการขั้นตอนดังนี้



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจรัลศักดิ์วิทยา สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนจังหวัดปัตตานี จำนวน 800 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจรัลศักดิ์วิทยา จำนวน 64 คน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) ตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม
2. สุ่มห้องเรียนโดยการจับฉลาก จากห้องเรียนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 22 ห้อง
3. ได้ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 และ 5/4 เป็นกลุ่มตัวอย่าง รวมจำนวน 64 คน

โดยกำหนดเกณฑ์ต่างๆ ดังนี้

1. เกณฑ์การคัดเข้า

1.1 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 และ 5/4 ของโรงเรียนจรัลศักดิ์วิทยาที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

1.2 สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยโดยได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง

2. เกณฑ์การคัดออก

2.1 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบถ้วนตามที่กำหนด อาจเนื่องจากมีเหตุจำเป็นให้ขาดเรียน ลาออกจากโรงเรียนระหว่างภาคเรียน หรือย้ายสถานศึกษา

2.2 กลุ่มตัวอย่างขอยุติการร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยด้วยเหตุผลวิสัยใด ๆ ก็ตามที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเก็บข้อมูล

3. เกณฑ์การถอนตัวของอาสาสมัคร

3.1 เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล หรือไม่ปลอดภัยที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด ๆ อาสาสมัครมีสิทธิ์ขอถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล และจะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่อย่างใด

3.2 หากอาสาสมัครขอถอนความยินยอมระหว่างดำเนินการ ข้อมูลที่เก็บได้จากอาสาสมัครดังกล่าวจะถูกนำออกทั้งหมด ไม่นำมารวมในผลการวิเคราะห์

4. เกณฑ์การยุติการวิจัย การวิจัยอาจยุติก่อนสิ้นสุดระยะเวลาที่กำหนดไว้ หากเกิดกรณีดังต่อไปนี้

4.1 มีอาสาสมัครจำนวนมากขอถอนตัวออกจากโครงการ จนอาจส่งผลกระทบต่อความน่าเชื่อถือในการอ้างอิง หรืออาจทำให้อัตราส่วนระหว่างประโยชน์ที่จะได้รับกับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นไม่คุ้มค่า ผู้วิจัยสามารถใช้ดุลยพินิจในการตัดสินใจยุติโครงการได้ก่อนกำหนด เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น

4.2 มีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงที่อาจเกี่ยวข้องกับโครงการ



เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. แผนการจัดกิจกรรม สยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 4 แผน ซึ่งผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 โดยกิจกรรมที่ 1 และ 2 มีค่า IOC เท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 3 และ 4 มีค่า IOC เท่ากับ 0.67 แสดงว่าทุกกิจกรรมมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 "รู้จักตนเอง"

กิจกรรมที่ 2 "รู้จักความเครียดและอารมณ์"

กิจกรรมที่ 3 "สยบอารมณ์และความเครียด"

กิจกรรมที่ 4 "เผชิญหน้า"

2. แบบทดสอบการจัดการอารมณ์และความเครียดก่อนและหลังการจัดโครงการ เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ 15 คะแนน มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าความเที่ยง KR-20 ของแบบทดสอบทั้งฉบับเท่ากับ 0.87 ค่าความยากของข้อสอบอยู่ระหว่าง 0.32-0.75 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.25-0.68 โดยครอบคลุมเนื้อหาหัวข้อ

2.1 การรู้จักตนเอง

2.2 รู้จักความเครียดและอารมณ์

2.3 สยบอารมณ์และความเครียด

2.4 เผชิญหน้า

3. แบบวัดความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังเข้าร่วมโครงการ มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และค่าความเที่ยง KR-20 ของแบบวัดความพึงพอใจทั้งฉบับเท่ากับ 0.91 ครอบคลุมการวัดความพึงพอใจใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรม ด้านวิทยากร และด้านการนำไปใช้ประโยชน์ โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

4.51 – 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด

3.51 – 4.50 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ มาก

2.51 – 3.50 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ ปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อย

1.00 – 1.50 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ



ทั้งหมด มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาและจุดประสงค์ (วรณีย์ แกมเกตุ, 2551)

2. ความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบทดสอบนำมาวิเคราะห์เพื่อประมาณค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (Measure of internal consistency) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient : α) ใช้หาความเที่ยงของเครื่องมือวัดที่ให้คะแนนแตกต่างกันไป สามารถใช้กับข้อสอบที่ให้คะแนนแบบ 0,1 (วรณีย์ แกมเกตุ, 2551 อ้างใน ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556)

3. ความยาก (Difficulty) และค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ เกณฑ์การพิจารณาค่าความยากที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 0.20 ถึง 0.80 ค่าความอำนาจจำแนกที่เหมาะสมจะมีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2552)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษากลุ่มตัวอย่าง เพื่อดำเนินการออกแบบกิจกรรมและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. วางแผนการเก็บรวบรวมข้อมูล ออกแบบกิจกรรม และเตรียมเอกสารที่ใช้ประกอบการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีกิจกรรมทั้งหมด 4 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “รู้จักตนเอง” เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลา 2 ชั่วโมง เริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวและกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมและวิทยากร จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมทำแบบประเมินการรู้จักตนเองเพื่อสำรวจความเข้าใจในตนเอง ตามด้วยกิจกรรมกลุ่มที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับตนเองกับเพื่อนในกลุ่ม และปิดท้ายด้วยการสรุปและสะท้อนการเรียนรู้ที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 “รู้จักความเครียดและอารมณ์” ดำเนินการเป็นเวลา 2 ชั่วโมง โดยเริ่มจากการให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการอารมณ์ จากนั้นผู้เข้าร่วมจะได้ฝึกการสังเกตและระบุอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียดในชีวิตประจำวันระหว่างผู้เข้าร่วม และทำแบบฝึกหัดประเมินระดับความเครียดของตนเอง เพื่อให้เข้าใจสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 3 “สยบอารมณ์และความเครียด” ใช้เวลา 2 ชั่วโมง เน้นการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ วิทยากรจะสอนวิธีการจัดการความเครียดที่หลากหลาย จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวิธีการจัดการความเครียดที่แต่ละคนพบว่าได้ผลดี และมีการประเมินผลการฝึกปฏิบัติเพื่อให้แน่ใจว่าผู้เข้าร่วมสามารถนำเทคนิคไปใช้ได้จริง



กิจกรรมที่ 4 “เผชิญหน้า” เป็นกิจกรรมสุดท้ายที่ใช้เวลา 2 ชั่วโมง เน้นการประยุกต์ใช้ความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมด โดยเริ่มจากการจำลองสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวันให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกการเผชิญและจัดการกับสถานการณ์เหล่านั้นโดยใช้เทคนิคที่ได้เรียนรู้มา มีการสรุปบทเรียนและแลกเปลี่ยนแนวทางการนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง

3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดโครงการ ให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ พร้อมนัดหมายวันเข้าร่วมโครงการ

4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแผนที่วางไว้ โดยผู้วิจัยได้ทำการทดสอบก่อนเข้าร่วมโครงการโดยใช้แบบทดสอบแบบทดสอบการจัดการอารมณ์และความเครียด จำนวน 15 ข้อ

5. ดำเนินการจัดโครงการตามกำหนดการที่วางไว้ โดยใช้กิจกรรม จำนวน 4 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 8 ชั่วโมง

6. ดำเนินการทดสอบหลังเข้าร่วมโครงการโดยใช้แบบทดสอบการจัดการอารมณ์และความเครียด จำนวน 15 ข้อ ซึ่งเป็นแบบทดสอบชุดเดียวกันกับแบบทดสอบก่อนเข้าร่วมโครงการ

7. ดำเนินการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังเข้าร่วมโครงการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

8. เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ สรุปการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test แบบ Paired Samples t-test

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

วันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2567 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 4 กิจกรรม จำนวน 8 ชั่วโมง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย วิเคราะห์การเปรียบเทียบผลการทดสอบความรู้ด้านทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจงรักสตัยวิทยา โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลผ่านโปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. เปรียบเทียบแบบทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) แล้วเปรียบเทียบความแตกต่างทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .01 โดยใช้ t-test แบบ Paired Samples t-test



2. เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดการอารมณ์และความเครียด หลังเข้าร่วมโครงการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) เทียบกับ เกณฑ์ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)

ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนจงรักภักดีวิทยา ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด ก่อนและหลังการจัดโครงการ

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบผลการทดสอบความรู้ด้านทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจงรักภักดีวิทยา

ทดสอบความรู้	คะแนนเต็ม	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	Mean	S.D.	t-test	p-values
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	15	3	11	7.95	1.77	9.64**	0.00
หลังเข้าร่วมโครงการ	15	5	13	10.00	1.82		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความรู้ด้านทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดของ นักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจงรักภักดีวิทยา ก่อนการเข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.95 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.77 และหลังเข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.00 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.82 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ ด้วยการ ทดสอบค่า t-test พบว่า ความรู้ด้านทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดของนักเรียน หลังการเข้าร่วม โครงการ สูงกว่าก่อนการร่วมโครงการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2. ความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังเข้าร่วมโครงการสยบ ความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 2 การประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังเข้าร่วม โครงการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

ด้าน	ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านวิทยากร	4.37	มาก
2. ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร	4.35	มาก



ตารางที่ 2 การประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังเข้าร่วมโครงการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)

ด้าน	ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
3. ด้านความรู้ความเข้าใจ	4.34	มาก
4. ด้านการนำความรู้ไปใช้	4.45	มาก
5. ความพึงพอใจภาพรวม	4.38	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังเข้าร่วมโครงการสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านวิชาการ ด้านสถานที่/ระยะเวลา/อาหาร ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านการนำความรู้ไปใช้ และความพึงพอใจภาพรวม พบว่า ค่าเฉลี่ยของแต่ละด้านมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.34 ถึง 4.45

อภิปรายผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดก่อนและหลังการจัดโครงการ

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลของโครงการ "การสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์" ในการพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์และความเครียดของนักเรียน ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Bar-On (1997) ที่ระบุว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มีองค์ประกอบสำคัญ เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ และความสามารถในการแก้ไขปัญหา ซึ่งทั้งหมดนี้ได้รับการออกแบบให้อยู่ในกิจกรรมทั้ง 4 ของโครงการ ได้แก่ 1) รู้จักตนเอง 2) รู้จักความเครียดและอารมณ์ 3) สยบอารมณ์และความเครียด และ 4) การเผชิญหน้า และสอดคล้องกับการศึกษาของนิพัทธา สังข์ยก และเนรัญชลลา จารุจิตร (2564) ที่พบว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริม EQ อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง จะช่วยพัฒนาการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของนักเรียนได้

2. ความพึงพอใจของนักเรียนต่อการจัดการอารมณ์และความเครียดหลังเข้าร่วมโครงการ

การประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่อโครงการในครั้งนี้อยู่ในระดับมากในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีคะแนนสูงสุด สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของกิจกรรมในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับการศึกษาของกุหลาบ บุริสาร (2561) ที่ชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริม EQ มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว การตัดสินใจ และการสร้างแรงจูงใจในตนเอง



นอกจากนี้ ความพึงพอใจของนักเรียนที่อยู่ในระดับสูงยังแสดงถึงการตอบสนองต่อรูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นกิจกรรมและการมีส่วนร่วม ซึ่งสนับสนุนผลการศึกษาของวันทนา เนาว์วัน และอารมณ เอี่ยมประเสริฐ (2563) ที่กล่าวว่าความพึงพอใจของผู้เรียนมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพของการเรียนรู้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้ยังมีข้อจำกัด เช่น ระยะเวลาของโครงการที่สั้นและกลุ่มตัวอย่างที่ยังมีจำนวนจำกัด ซึ่งอาจจำกัดการอ้างอิงผลการศึกษาในวงกว้าง ผู้วิจัยจึงเสนอแนะให้มีการศึกษาเพิ่มเติมในระยะยาวและขยายขอบเขตการวิจัยไปยังบริบทอื่น ๆ เพื่อยืนยันผลการพัฒนาในลักษณะเดียวกัน

สรุปผลการวิจัย

การจัดโครงการ "การสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์" ด้วยกิจกรรมบูรณาการทั้ง 4 กิจกรรม สามารถพัฒนาความรู้และทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล รวมทั้งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากนักเรียน ทั้งนี้ควรมีการวิจัยเพิ่มขึ้นในบริบทที่กว้างขึ้น เพื่อต่อยอดและพัฒนากิจกรรมการจัดการอารมณ์และความเครียด ลดการเกิดภาวะโรคซึมเศร้าในนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ขยายขอบเขตการศึกษาไปยังกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น ทั้งในแง่ของระดับชั้น เพศ ภูมิภาค และพื้นที่ เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในบริบทที่แตกต่างกัน และเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการศึกษาในวงกว้าง
2. พัฒนาและเปรียบเทียบประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์รูปแบบอื่น ๆ นอกเหนือจากที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่หลากหลายและเป็นทางเลือกในการนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทที่ต่างกัน
3. พัฒนาการเครื่องมือการวัดและประเมินผลความฉลาดทางอารมณ์ให้มีมิติที่หลากหลายมากขึ้น นอกเหนือจากแบบทดสอบความรู้ เช่น การวัดเชิงสถานการณ์ พฤติกรรมสังเกต การประเมินตนเอง การประเมินโดยผู้อื่น เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่สะท้อนความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างรอบด้านมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. สถานศึกษาสามารถนำแผนการจัดกิจกรรม "การสยบความเครียด เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์" ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ทั้งในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นักเรียนในวงกว้าง



2. ครูและบุคลากรทางการศึกษาสามารถนำกิจกรรมและเทคนิคการจัดการอารมณ์และความเครียดไปปรับใช้ในการจัดการเรียนการสอน การดูแลช่วยเหลือนักเรียน และการให้คำปรึกษา เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ของนักเรียนควบคู่ไปกับการพัฒนาการเรียนรู้

3. ผู้ปกครองสามารถนำความรู้และแนวทางการจัดการอารมณ์และความเครียดไปประยุกต์ใช้ในการอบรมเลี้ยงดูและดูแลบุตรหลาน เพื่อสร้างความเข้าใจและส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นอย่างต่อเนื่องจากสถานศึกษาสู่ครอบครัว

4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กและเยาวชน เช่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงศึกษาธิการ สามารถนำผลการศึกษาไปใช้ในการวางแผนและกำหนดนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ของวัยรุ่น ผ่านการออกแบบกิจกรรมและมาตรการต่าง ๆ ที่เหมาะสม

5. นักจิตวิทยาและนักการศึกษาสามารถนำผลการวิจัยไปต่อยอด ในการคิดค้นและพัฒนารูปแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นในมิติอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น การบูรณาการร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิตด้านอื่น ๆ

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2558). *เครียด คลายเครียด*. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2565, 30 กันยายน). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2565. https://dmh.go.th/report/dmh/rpt_year/dl.asp?id=463
- กรมสุขภาพจิต. (2567, 23 มกราคม). ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย. <https://checkin.dmh.go.th/dashboards>.
- กุหลาบ ปุริสาร. (2561). แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สู่ผู้นำที่มีประสิทธิภาพของผู้บริหารใน ศตวรรษที่ 21. *วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย*, 8(1), 1-9.
- ฉัตร คำแสง, วรตริ เลิศรัตน์ และเจณิตตา จันทวงษา. (2566). *เด็กและครอบครัวไทย ในสามวิกฤต: รายงานสถานการณ์เด็กและครอบครัว ประจำปี 2022*. ศูนย์ความรู้นโยบายเด็กและครอบครัว.
- จิตติพร ศุภสิทธิ์ธารง. (2566, 21 มิถุนายน). EQ (Emotional quotient) ความฉลาดทางอารมณ์. <https://www.medparkhospital.com/lifestyles/eq-emotional-quotient>
- ทิตาวิร์ การรัมย์, สังเวียน ปิ่นกาลัง และปิยะวรรณ ศรีสุรักษ์ (2567). การใช้ชุดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารศึกษาศาสตร์ มจร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย*, 12(1), 180-191.



- นิพัทธา สังข์ยก และเนรัชชลา จารุจิตร. (2564). การจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์เพื่อพัฒนา EQ ของเด็กนักเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสำหรับผู้ปกครอง. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 23(1), 399-412.
- พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2552). *หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). แฮาส์ ออฟ เคอร์มิสท์.
- พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา. (2562). ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 35(3), 212-223
- ภูมิวรพล กุณทา. (2563). ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรรณิ์ แกมเกตุ. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันทนา เนาว์วัน และอารมณ เอี่ยมประเสริฐ. (2563). การจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการคุณภาพชีวิตในการทำงาน. *วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์*, 22(1), 223-232.
- วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์. (2563). ผลการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดในวัยรุ่นที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2556). *ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม* (พิมพ์ครั้งที่ 7). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2565). รายงานการศึกษาศถานการณ์ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่นไทย. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สมชาย ศรีวิไลลักษณ์. (2564). การพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดในวัยรุ่น: แนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 52(1), 15-28.
- Amanvermez, Y., Karyotaki, E., Cuijpers, P., Ciharova, M., Donker, M., Hurks, P., Salemink, E., Spinhoven, P., Struijs, S., & de Wit, L. M. (2023). Online stress management interventions for university students: A systematic review. *JMIR Formative Research*, 7(11), e44216. <https://formative.jmir.org/10.2196/44216>
- Bar-On, R. (1997). *The emotional intelligence inventory (EQ-I): Technical manual*. Multi-Health Systems.
- Carmeli, A. (2003). The relationship between emotional intelligence and work attitudes, behavior and outcomes. *Journal of Managerial Psychology*, 18(8), 788-813. <https://doi.org/10.1108/02683940310511881>



- World Health Organization [WHO]. (2023). Adolescent mental health: A global perspective (Technical Report). WHO Press.
- Zeng, C. (2024). Human capital work engagement, emotional intelligence, and health and wellness: Basis for middle management resilience framework. *International Journal of Research Studies in Management*, 12(13), 177-184. <https://doi.org/10.5861/ijrsm.2024.1287>