



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทักษะการคิดแก้ปัญหา

Developing Emotional Intelligence of Grade 7 Students through Problem-Solving Skills-Based Learning

เอกรัก ไชยสถาน

Eakarak Chaiyasatarn

โรงเรียนศรีบุญยานนท์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นนทบุรี

Sriboonyanon School, The Secondary Educational Service Area Office Nonthaburi

อีเมล eakarak_c@sb.ac.th

Received: September 16, 2025 **Revised:** November 17, 2025

Accepted: December 31, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนศรีบุญยานนท์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 37 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา เรื่อง ทักษะปฏิเสธและการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ (12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2543 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ด้านดี และ ด้านสุข หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความฉลาดทางอารมณ์ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.16 คะแนน และ 29.05 คะแนน ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนสอบหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์, ทักษะการคิดแก้ปัญหา, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน



Abstract

This research aimed to 1) compare the emotional intelligence of Grade 7 students before and after learning with problem-solving skills to promote emotional intelligence and 2) compare the academic achievement of Grade 7 students before and after learning with problem-solving skills to promote emotional intelligence. The sample group was 37 Grade 7 students from one classroom at Sriboonyanon School during the first semester of the 2025 academic year selected via simple random sampling using the classroom as the sampling unit. The research instruments included a health education lesson plan on refusal skills and the prevention of sexual abuse, an emotional intelligence assessment for adolescents (12-17 years old) from the Department of Mental Health, Ministry of Public Health (2000), and an academic achievement test. The results showed that 1) the emotional intelligence of the sample group in the dimensions of "Competence," "Morality," and "Happiness," as well as overall emotional intelligence, was significantly higher after the intervention than before, at a statistical significance level of .05. 2) The average academic achievement scores of the Grade 7 students before and after the intervention were 26.16 and 29.05, respectively. The post-test scores were significantly higher than the pre-test scores, at a statistical significance level of .05.

Keywords: Emotional Intelligence, Problem-Solving Skills, Academic Achievement

บทนำ

ปัจจุบันสังคมโลกมีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัญหาสังคมต่างๆ เช่น ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาความขัดแย้งในสังคม และปัญหาการใช้สารเสพติด ล้วนเป็นผลพวงมาจากการที่ประชากรขาดทักษะในการจัดการอารมณ์และรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม ภาวะเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความสุขของคนในสังคม โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ หากวัยรุ่นขาดความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ : Emotional Quotient) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม การมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมถึงสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม บุคคลที่มีสติปัญญาสูงเพียงอย่างเดียว ย่อมไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ดีต่อสังคมและประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้ อาจเพราะการปฏิบัติหน้าที่ได้ดีและประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้นั้น ส่วนหนึ่ง



ต้อง ประกอบด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ หรือเชาว์อารมณ์ ที่หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิต ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุขจากการกระทำนั้นด้วยเช่นกัน (กรมสุขภาพจิต, 2543) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และการบริหารจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม เพื่อให้ดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์ถือว่าเป็นทักษะหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนควรมี และควรได้รับการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ เนื่องด้วยการทำงานหรือการใช้ชีวิตของมนุษย์จำเป็นต้องติดต่อสื่อสารกันอยู่เสมอ ทักษะจำเป็นต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันจึงไม่ได้มีเพียงทักษะทางด้านเชาว์ปัญญา (IQ) หรือความสามารถทางวิชาการอย่างเดียว ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก็จำเป็นอย่างยิ่งด้วย เพื่อให้ทุกคนรู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้ดีขึ้นได้ โรงเรียนจึงเป็นแหล่งพัฒนาทักษะทั้งสองที่สำคัญที่สุด โดยมีครูเป็น “ผู้พัฒนาทักษะ” ให้แก่นักเรียน เพื่อให้พวกเขามีความพร้อมทั้งด้านเชาว์ปัญญาและด้านอารมณ์-สังคม เต็มโตไปเป็นพลเมืองที่ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์ มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ 1) ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม 2) ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและ 3) ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) เป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ บุคคลที่มี EQ สูงจะสามารถเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี รวมถึงสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างได้ งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า EQ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การปรับตัวเข้ากับสังคม และสุขภาพจิตที่ดีของวัยรุ่น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่สำคัญและเร่งด่วน วิชาสุขศึกษา เป็นวิชาที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน เพราะเป็นวิชาที่สอนเกี่ยวกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต และทักษะชีวิตต่างๆ โดยตรง การบูรณาการการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เข้ากับการเรียนการสอนสุขศึกษาจึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพ ครูผู้สอนสามารถใช้เทคนิคและกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเอง ฝึกการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม และพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ การส่งเสริมให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะนอกจากจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุขในการใช้ชีวิตในโรงเรียน และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม ถ้าพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้ จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและเกราะป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงใช้สารเสพติด เนื่องจากวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำ มีโอกาสมีพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง เพราะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและมักแสดงออกผ่านการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมการใช้สารเสพติด และปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ ครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวและสังคม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเช่นกัน ถ้าวัยรุ่นสามารถเข้าใจอารมณ์และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ย่อมสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง (พิมพ์รัตน์



ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2562) ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับบุคคล เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลปรับตัวในการดำเนินชีวิตและปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ มากกว่าบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ หรือไม่มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ เช่น โกรธจัดจนระงับอารมณ์ไม่ได้หรือมักทำอะไรผิดพลาด บุคคลเหล่านี้จะปรับตัวเข้ากับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ยาก ในการพัฒนาและส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด สิ่งสำคัญคือ ต้องทราบว่ามีปัจจัยใดบ้างที่มีผลกระทบต่อความฉลาดทางอารมณ์และก่อให้เกิดการกระทำผิด ซึ่งเด็กและเยาวชนที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนที่แตกต่างกัน มี EQ ด้านความรับผิดชอบ และด้านการมีแรงจูงใจ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ศศิگانต์ พุฒแก้ว, 2565) การพัฒนา EQ เป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินงาน ด้วยความเชื่อมั่นว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือEQ ดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีความสุขสามารถเผชิญกับความคับข้องใจ แก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างราบรื่น ควบคุมตนเองได้สามารถที่จะระอคอย และตอบสนองความต้องการได้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เป็นผู้นำและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีพลังความสามารถในการบริหารจัดการสามารถจัดการความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สุดคือการเติบโตอย่างเต็มศักยภาพของเยาวชน (โครงการ TO BE NUMBER ONE, 2563)

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในปัจจุบัน พบว่าบางกลุ่มมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์แสดงออกในลักษณะที่ไม่เหมาะสม หรือขาดทักษะในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ปัญหาเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและครู รวมถึงการดำรงชีวิตในสังคม ชุมชน เอกลักษณ์ สุนทรีย และ เกษร สุวิหะศิริ (2560) กล่าวว่า การแก้ปัญหาเป็นกิจกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ปัญหาบางปัญหาเราสามารถหาทางแก้ได้ทันที แต่บางปัญหาอาจต้องใช้เวลาในการค้นหาคำตอบ ซึ่งคำตอบที่ได้ต้องพิสูจน์ได้ว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือและสามารถนำไปอ้างอิงต่อไป

การแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลมีขั้นตอนและใช้เวลาที่แตกต่างกัน เนื่องจากความรู้และประสบการณ์ซึ่งกระบวนการแก้ปัญหานั้นต้องอาศัยทักษะทางปัญญา เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ไม่แน่นอน หรือถูกกระตุ้นด้วยเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง บุคคลก็จะพยายามปรับตัว โดยการรับข้อมูลใหม่จากประสบการณ์หรือ สิ่งแวดล้อมเข้ามา และมีการเชื่อมโยงความรู้กับประสบการณ์เดิม หลังจากนั้นจะมีการปรับเปลี่ยนหรือการเรียนรู้ จนเกิดการสร้างความรู้ใหม่ขึ้นมานั่นเอง ซึ่งจะเห็นได้ว่าบุคคลเกิดกระบวนการเรียนรู้ จากปัญหาหรือประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับกระบวนการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้บุคคลต้องใช้กระบวนการคิดแก้ปัญหา ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ ดังนั้น ในกระบวนการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนควรเลือกใช้ปัญหาหรือประสบการณ์ใหม่ที่เหมาะสมเป็นตัวกระตุ้นที่จะช่วยให้ผู้เรียนทำความเข้าใจกับปัญหา ฝึกมองปัญหา และใช้ทักษะการคิดในการแก้ปัญหาอย่างมีหลักการและเหตุผล ทักษะการคิดเชิงคำนวณเป็นกระบวนการแก้ปัญหาด้วยการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลเพื่อให้ได้แนวทางการหาคำตอบอย่างเป็นขั้นตอน นอกจากผู้เรียนจะได้ฝึกทักษะที่ส่งเสริมความฉลาดทางสมองแล้ว ยังส่งผลไปสู่การจัดระบบความคิดและการแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเหมาะสม หรือ เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบไปด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การกำกับตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม (วชิรพรรณ ทอง



วิจิตร และวัดสาตรี ดิถียนต์, 2564) และสุพัฒนา คำสอน และวรารณ ยังเอี่ยม (2560) ที่เสนอว่าควรปรับรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการใช้ปัญหาเป็นฐานในการเรียนรู้ และการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้บัณฑิตเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหา ซึ่งจะเป็นวิธีการสนับสนุนให้บัณฑิตมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น สุเวช กลัษศรี (2557) ที่ได้ศึกษาภาวะผู้นำที่ควรพัฒนาในเยาวชน พบว่า การมีความสามารถในการแก้ปัญหาเป็นลักษณะที่สำคัญของผู้นำ ภาวะผู้นำที่ควรพัฒนาในเยาวชน ได้แก่ การรู้จักคิดในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ และทักษะการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหา (Problem-Solving Skills) เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง เพราะการฝึกแก้ปัญหาไม่ได้ช่วยแค่เรื่องการหาทางออก แต่ยังช่วยพัฒนาองค์ประกอบสำคัญของ EQ ไปพร้อมกันด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดแก้ปัญหา และการเสริมสร้าง EQ การฝึกแก้ปัญหาคือการนำพาตัวเองเข้าสู่สถานการณ์ที่ต้องใช้ความคิดและอารมณ์ร่วมกันอย่างมีสติ ทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนา EQ ในหลายมิติ อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์จำนวนมาก แต่การศึกษาที่นำทักษะการคิดแก้ปัญหามาบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในบริบทของวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนยังมีอยู่อย่างจำกัด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทักษะการคิดแก้ปัญหา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มนี้สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมี สุขภาพ นำไปสู่การลดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงและส่งเสริมให้นักเรียนเติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคมต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์□ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก□อน และหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก□อนและหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้น สามารถจัดการอารมณ์และแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
2. เป็นแนวทางให้แก่ครูผู้สอนสุขศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการออกแบบการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญให้แก่แก่นักเรียนต่อไป



รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลองเพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ที่มีต่อตัวแปรตาม ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนศรีบุญยานนท์ จำนวน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 12 ห้องเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนศรีบุญยานนท์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 37 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 เรื่อง ทักษะปฏิเสธ และการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ จำนวน 6 แผน โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหา เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยแต่ละแผนประกอบไปด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ตามแนวทางของ AGGIE Model 5 ขั้นตอน (เอกรักษ์ ไชยสถาน, 2568) ได้แก่

A - Awareness

- เตรียมความพร้อมทำการทบทวนความรู้เดิมของนักเรียนเกี่ยวกับสภาพปัญหา
- กำหนดปัญหา โดยประเด็นปัญหากำหนดนั้น จะมีความสอดคล้องกับประสบการณ์ของนักเรียนเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความตื่นตัว สนใจและมองเห็นปัญหาต่าง ๆ จนเกิดความสนใจที่จะค้นหาคำตอบ

G - Goal

- รับรู้และทำความเข้าใจกับปัญหา กับเพื่อนภายในกลุ่มของตนเองเพื่อวิเคราะห์สาเหตุ และกำหนดเป้าหมาย การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น มีสาเหตุ ผลกระทบ และจะหาวิธีหรือแนวทางในการแก้ไขปัญหานี้อย่างถูกต้องและเหมาะสมได้อย่างไร

G - Guidance

- ระดมสมองศึกษาค้นคว้า กำหนดหาแนวทางในการศึกษาค้นคว้า เพื่อได้มาซึ่งคำตอบที่เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา รวมถึงการกำหนดวิธีการหาความรู้และแหล่งข้อมูลการเรียนรู้ ว่าข้อมูลเหล่านั้นสามารถนำมาแก้ไขปัญหานั้นได้หรือไม่เพียงใด



I - Implementation

- การนำข้อมูลที่ได้มาลงมือ สังเคราะห์ วิเคราะห์ และสร้างสรรค์เป็นชิ้นงานหรือแนวทางแก้ปัญหาที่สมบูรณ์ โดยนักเรียนร่วมกันอภิปรายจากองค์ความรู้ที่ได้ศึกษามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเป็นแนวทางแก้ปัญหา ว่าสามารถนำมาเป็นคำตอบหรือนำมาแก้ไขได้ดีหรือไม่ หากพบว่ายังไม่เหมาะสมจะต้องทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมในการได้มาซึ่งคำตอบ

E: Exhibition & Evaluation

- นำเสนอและประเมินผล โดยให้นักเรียนนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าและพิจารณาร่วมกันภายในกลุ่มเรียบร้อยแล้วว่าคำตอบนั้นสามารถแก้ปัญหาได้ดีเพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้และผู้เรียนทุกกลุ่มร่วมกันประเมินผลงานว่าข้อมูลที่ค้นคว้ามามีความเหมาะสมหรือไม่รวมถึงทำการประเมินผลจากการทำใบกิจกรรม

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ (12-17 ปี) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2543 โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ คะแนนรวมต่ำกว่า 139 คะแนน หมายถึง ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คะแนนรวม 140 - 170 คะแนน หมายถึง เกณฑ์ปกติ และ คะแนนรวมสูงกว่า 170 คะแนน หมายถึง สูงกว่าเกณฑ์ปกติ

3. แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง ทักษะปฏิเสธและการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ฉบับก่อนเรียนและฉบับหลังเรียน ซึ่งเป็นแบบทดสอบคู่ขนาน ในลักษณะข้อสอบแบบปรนัย จำนวน 40 ข้อ ใช้เวลาในการทำข้อสอบ 50 นาที

การตรวจสอบเครื่องมือ

ตรวจสอบแผนการจัดการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษา ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 เรื่อง ทักษะปฏิเสธและการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ จำนวน 6 แผน รวม 6 คาบ โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแผนการจัดการเรียนรู้ได้ค่าระหว่าง 0.67 – 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนก่อนที่จะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

2. ผู้วิจัยดำเนินการสอนโดยใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างไว้จำนวน 6 แผน เป็นระยะเวลา 5 คาบ คาบละ 50 นาที



3. เมื่อดำเนินการสอนโดยใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลังเรียน โดยใช้แบบทดสอบวัดสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งเป็นแบบทดสอบฉบับเดียวกับการทดสอบก่อนเรียน ใช้เวลาทำแบบทดสอบ 50 นาที

5. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบวัดสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบ T-Test

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ระดับความฉลาดทางอารมณ์□ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์□ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

สรุปการประเมินเทียบกับเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ		เกณฑ์ปกติ		สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ก่อนเรียน	22	59.46	15	40.54	0	0.00
หลังเรียน	7	18.92	28	75.68	2	5.41

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ ต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 59.46 อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 40.54 และ หลังเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ ต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 18.92 อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 75.68 และสูงกว่าเกณฑ์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.41

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเรียน (n=37)

ด้านเก่ง	X	S.D.	D	S.D. _D	t-test	P value
----------	---	------	---	-------------------	--------	---------



ก่อนเรียน	50.19	5.38				
หลังเรียน	54.16	5.15	3.97	7.89	3.06*	0.0021
ด้านดี						
ก่อนเรียน	45.73	5.22				
หลังเรียน	50.22	4.86	4.49	6.89	3.96*	0.0002
ด้านสุข						
ก่อนเรียน	43.59	5.89				
หลังเรียน	47.54	5.59	3.95	8.27	2.91*	0.0031
ความฉลาดทางอารมณ์						
ก่อนเรียน	139.51	12.20				
หลังเรียน	151.92	12.30	12.41	18.44	4.09*	0.0001

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ก่อนเรียน เฉลี่ย 50.19 S.D. 5.38 และหลังเรียน 54.16 S.D. 5.15 โดยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี ก่อนเรียน เฉลี่ย 45.73 S.D. 5.22 และหลังเรียน 50.22 S.D. 4.86 โดยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข ก่อนเรียน เฉลี่ย 43.59 S.D. 5.89 และหลังเรียน 47.54 S.D. 5.59 โดยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนเรียน เฉลี่ย 139.51 S.D. 12.20 และหลังเรียน 151.92 S.D. 12.30 โดยความฉลาดทางอารมณ์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 3 ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	คะแนนเต็ม	X	SD	t-test	P value
ก่อนเรียน	40	26.16	5.87		
หลังเรียน	40	29.05	3.84	2.76	0.0045*

จากตารางที่ 3 พบว่า การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.16 คะแนน และ 29.05 คะแนน ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนสอบหลังเรียนของนักเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทักษะการคิดแก้ปัญหา สรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้ทักษะการคิดแก้ปัญหาส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างหลังได้รับการจัดการเรียนรู้สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบหลัก พบว่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งด้านดี และด้านสุข ล้วนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านความฉลาดทางอารมณ์ การที่นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน (เก่ง ดี สุข) เป็นผลมาจากการที่กระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยทักษะการคิดแก้ปัญหาทั้งตามแนวทางของ AGGIE Model 5 ขั้นตอน ได้เข้าไปทำหน้าที่ที่กลมกลืนและพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1.1 ด้านดี (Morality) พัฒนาผ่านขั้นตอนการระดมสมองและวิเคราะห์ปัญหาร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นขั้นตอนที่นักเรียนต้องทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของปัญหา การเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนมุมมอง ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการรับฟัง ควบคุมอารมณ์ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สอดคล้องกับแนวคิดของ กรมสุขภาพจิต (2543) ที่ระบุว่าความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าการมีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ทำให้นักเรียนสามารถจัดการกับความขัดแย้งและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และ อาภาพร เผ่าวัฒนา (2562) ที่พบว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีเกราะป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงและสามารถควบคุมตนเองได้ดีกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

1.2 ด้านเก่ง (Competence) คะแนนด้านนี้เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนจากการฝึกขั้นตอนการกำหนดทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา ซึ่งช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความรับผิดชอบ กระตุ้นให้นักเรียนต้องใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด การฝึกเผชิญสถานการณ์จำลองและค้นหาทางออกอย่างมีเหตุผลช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจ และการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญแรงกดดัน ซึ่งเป็นคุณลักษณะของคนเก่งที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศศิกานต์ พุฒแก้ว (2565) ที่พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรับผิดชอบ และแรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่จำแนกเด็กที่มีพฤติกรรมเหมาะสมออกจากเด็กกลุ่มเสี่ยง การฝึกให้ผู้เรียนเผชิญปัญหาอย่างเป็นระบบจึงเป็นการส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวและมุ่งมั่นเอาชนะอุปสรรค

1.3 ด้านสุข (Happiness): การที่ผู้เรียนสามารถนำเสนอแนวทางแก้ปัญหาและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและความสุขในการเรียนรู้ และได้รับการยอมรับหรือคำชื่นชมจากครูและเพื่อน ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) และรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความพึงพอใจและความสุขในการเรียนรู้และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งเป็นผลลัพธ์ปลายทางของการมีสุขภาพจิตที่ดี



แม้ว่าระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจะมีเพียง 5 คาบเรียน แต่เนื่องจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทักษะการคิดแก้ปัญหาเป็นรูปแบบการเรียนรู้เชิงรุกที่มีความเข้มข้นทางกระบวนการคิดและอารมณ์ ผู้เรียนต้องตื่นตัวและมีปฏิสัมพันธ์ตลอดเวลา จึงทำให้เกิดการเรียนรู้และซึมซับทักษะทางอารมณ์ได้รวดเร็วกว่าการเรียนแบบบรรยายปกติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพศาล สุวรรณน้อย (2558) ที่กล่าวว่าการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานช่วยพัฒนาความมั่นใจและทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสอดคล้องกับ ทิตาวิรี การรัมย์ และคณะ (2567) ที่พบว่าชุดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้สูงขึ้นได้จริง

2) ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่าคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทักษะการคิดแก้ปัญหาเป็นวิธีการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ส่งเสริมให้เกิดการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการท่องจำ แต่เน้นให้ผู้เรียนเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ผ่านกระบวนการสืบค้นและวิเคราะห์ปัญหา เมื่อนักเรียนได้ลงมือแก้ปัญหาและสังเคราะห์ความรู้ จึงทำให้เกิดความจำที่คงทนและเข้าใจเนื้อหาบทเรียน (เรื่องทักษะปฏิเสธและการป้องกันตัว) ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การรับฟังความคิดเห็นอย่างตั้งใจ และการแก้ไขข้อขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยธิดา อินทรักษาทรัพย์ (2566) ที่พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังเรียนด้วยการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อยู่ในระดับดีและสอดคล้องกับงานวิจัยของ พงษ์คนัย ทองโชติ และคณะ (2568) ที่พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน เป็นการใช้กระบวนการแสวงหาความรู้อย่างมีเหตุผลเป็นขั้นตอน ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ อย่างเข้าใจสถานการณ์ปัญหา เชื่อมโยงและระบุปัญหา กำหนดแนวทางในการแก้ปัญหา มีความรู้ รู้เท่าทันปัญหาอย่างมีเหตุผล เรียนรู้ถึงผลกระทบจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมสามารถนำไปปรับใช้เพื่อหลีกเลี่ยงหรือบรรเทาปัญหาในชีวิตจริงได้ ทำให้หลังจากที่นักเรียนได้เรียนรู้ เนื้อหาผ่านกระบวนการโดยใช้ปัญหาเป็นฐานแล้วนักเรียน สามารถทำคะแนนแบบทดสอบได้คะแนนหลังเรียนมากกว่าก่อนเรียน และสอดคล้องกับ สิงหา จันทน์ขาว (2566) ที่ได้ศึกษาผลของกิจกรรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพและทักษะการคิดแก้ปัญหาเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและทักษะการคิดแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม โดยรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรพิจารณาบูรณาการการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทักษะการคิดแก้ปัญหาเข้ากับหลักสูตรของโรงเรียน โดยเฉพาะในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรง เช่น วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา หรืออาจจัดทำเป็นโครงการพิเศษเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมของนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม
2. ครูควรได้รับการฝึกอบรมและพัฒนาอย่างต่อเนื่องในด้านการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและใช้ปัญหาเป็นฐาน โดยส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกฝนการทำงานเป็นทีม การสื่อสาร และการแก้ไขความขัดแย้งในห้องเรียนอย่างสร้างสรรค์ ครูสามารถใช้เครื่องมือเสริมต่าง ๆ เช่น สมุดบันทึก (Notebook) เพื่อให้นักเรียนได้จดบันทึกและสะท้อนความคิดและความรู้สึกของตนเอง
3. ผู้ปกครองควรสนับสนุนให้บุตรหลานได้ทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้ความคิดเชิงวิเคราะห์และทักษะการแก้ปัญหา นอกจากนี้ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความเข้าใจในครอบครัวก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นเช่นกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองที่เปรียบเทียบประสิทธิภาพของวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ต่างกันเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน เช่น การเปรียบเทียบระหว่างวิธีการเรียนรู้โดยใช้ทักษะการคิดแก้ปัญหา กับการจัดการเรียนรู้แบบดั้งเดิม หรือวิธีการอื่น ๆ เช่น การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมทางศิลปะหรือดนตรี
2. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงลึกที่ส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยอาจใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) หรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อทำความเข้าใจถึงมุมมองและประสบการณ์ของนักเรียน ครู และผู้ปกครองในกระบวนการเรียนรู้
3. เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลระยะสั้น (5 คาบ) งานวิจัยในอนาคตควรขยายระยะเวลาในการจัดกิจกรรม หรือควรมีการศึกษาเพื่อติดตามผลในระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อยืนยันความคงทนของระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาขึ้น ว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการคิดแก้ปัญหาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจะคงอยู่และส่งผลต่อการปรับตัวและการประสบความสำเร็จของนักเรียนในอนาคตเมื่อพวกเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างไรบ้าง

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2543). **อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์**. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
ไทยโครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.(2563). **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับ
อาสาสมัคร / แก่นนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุง ปี 2563**. พิมพ์ครั้งที่ 6
มิถุนายน 2563. ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



- ชญาภรณ์ เอกธรรมสุทธิ, เกษร สุวิริยะศิริ (2560).การสร้างความรู้ผ่านทักษะการคิดแก้ปัญหา.วารสาร
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ.ปีที่ 33 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2560
- ทิตาวิร์ การรัมย์,สังเวียน ปินะกาลัง, ปิยะวรรณ ศรีสุรักษ์.(2567).การใช้ชุดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาเพื่อ
ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.วารสารศึกษาศาสตร์ มมร คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.ปีที่12 ฉบับที่1. มกราคม-มิถุนายน2567
- ปิยธิดา อินทรักษาทรัพย์.(2566).การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
และการทำงานเป็นทีมด้วยการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในวิชาวิทยาการคำนวณและการ
ออกแบบสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.วิทยานิพนธ์หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
หลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
- พงษ์ณัย ทองโชติ, สุชาติ หอมจันทร์ และเบญจพร วรณูปถัมภ์.(2568).ผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหา
เป็นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการคิด
แก้ปัญหาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม.ปีที่ 3 ฉบับที่ 3
พฤษภาคม -มิถุนายน 2568
- พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา.(2562).ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น.
วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล,35(3), 212-223
- ไพศาล สุวรรณน้อย.(2568).การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Learning: PBL).เอกสาร
ประกอบการบรรยายโครงการพัฒนาการเรียนการสอน.สืบค้นจาก
<https://ph.kku.ac.th/thai/images/file/km/pbl-he-58-1.pdf> เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2568
- วชิรพรรณ ทองวิจิตร และวัธสาตรี ดิถียนต์.(2564).การจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ด้วย
ทักษะการคิดเชิงคำนวณและการเรียนโค้ดดิ้ง.วารสารเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา ปีที่ 16 ฉบับที่
21.กรกฎาคม - ธันวาคม 2564
- ศศิกันต์ พุ่มแก้ว (2565). ปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด:
ศึกษาเฉพาะกรณี เยาวชนที่ศาลมีคำพิพากษาให้เข้ารับการฝึกอบรมภายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก
และเยาวชนแห่งหนึ่ง.วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สิงหา จันทน์ขาว.(2566).ผลของกิจกรรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ
และทักษะการคิดแก้ปัญหาเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.
วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม.ปีที่ 7 ฉบับที่ 10 (ตุลาคม 2566)
- สุพัฒนา คำสอน และวราภรณ์ ยังเอี่ยม (2560) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต คณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน.ปีที่ 23 ฉบับที่ 2 (2017):
เมษายน - มิถุนายน 2560



สุวิมล สพฤกษ์ศรี และสุเทพ อ่วมเจริญ.(2555).การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการอ่าน
วิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา.วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย.ปีที่ 3 ปีที่ 4 ฉบับที่ 2
(กรกฎาคม - ธันวาคม 2555)

สุเวช กลั้วศรี.(2557).ภาวะผู้นำที่ควรพัฒนาในเยาวชน.วารสารนาคบุตรปริทรรศน์.ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม
- ธันวาคม 2557

เอกรักษ์ ไชยสถาน.(2568).การจัดการเรียนรู้แบบ AGGIE Model. วารสาร มมร ยศสุนทรปริทัศน์. ปีที่ 2 ฉบับ
ที่ 3 ประจำเดือนกันยายน - ธันวาคม 2568