

การพัฒนาบอร์ดเกมอารมณ์เพื่อส่งเสริมการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 Development of an Emotion Board Game to Promote Emotional Management in Seventh-Grade Students

กรณิศ จอมเพ็ง^{1*} และจอมขวัญ รัตนกิจ¹
Korranich Jompheng^{1*} and Jomkwan Rattanakit¹

Received 27 April 2026, Revised 20 May 2026, Accepted 21 May 2026

ABSTRACT

This study aimed to: (1) develop an emotion board game for seventh-grade students, and (2) compare seventh-grade students' emotional regulation before and after using the emotion board game. A one-group pretest-posttest quasi-experimental design was employed. The sample consisted of 32 seventh-grade students from Class 2 at Padungpanya School, Mueang Tak District, Tak Province, during the first semester of the 2025 academic year, selected through purposive sampling. The research instruments comprised: (1) an emotion board game with an Index of Item-Objective Congruence (IOC) ranging from 0.67 to 1.00, and (2) an emotional regulation scale with a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.89. Data were analyzed using mean, standard deviation, and dependent samples t-test.

The results indicated that: (1) the developed emotion board game was evaluated at the highest quality level overall; and (2) students' emotional regulation scores after using the board game were significantly higher than before the intervention at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Emotional Regulation, Board Game, Seventh-Grade Students

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาบอร์ดเกมอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2) เปรียบเทียบการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนและหลังการใช้บอร์ดเกมอารมณ์ โดยรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อน-หลัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จำนวน 32 คน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ บอร์ดเกมอารมณ์ ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 และแบบวัดการจัดการอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test dependent)

ผลการวิจัย พบว่า 1) การพัฒนาบอร์ดเกมอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการประเมินโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด 2) การเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์ หลังการใช้บอร์ดเกมการเรียนรู้คะแนนเฉลี่ยการจัดการอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนและหลังการใช้บอร์ดเกมอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้บอร์ดเกมอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การจัดการอารมณ์ บอร์ดเกม นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

^{1*} คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000

Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University, Nai Mueang Subdistrict, Mueang District, Phitsanulok Province 65000, Thailand.

* Corresponding author: Tel. 06-4009-6541, E-mail address: derd66898@gmail.com

บทนำ

อารมณ์เป็นกลไกพื้นฐานทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อความคิด พฤติกรรม และการตัดสินใจของมนุษย์ หากบุคคลไม่สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความโกรธ ความกลัว หรือความเศร้า อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สุขภาพจิต และการดำรงชีวิตในสังคม (Goleman, 1995) ในบริบทนี้ โกลแมนได้เสนอแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) โดยมีองค์ประกอบสำคัญคือ การจัดการอารมณ์ (Emotion Regulation) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการควบคุมตนเองไม่ให้อตอบสนองอย่างหุนหันพลันแล่น รู้จักยับยั้งพฤติกรรมเชิงลบ และแสดงออกอย่างมีสติ ทักษะนี้จึงถือเป็นพื้นฐานสำคัญของทักษะชีวิตที่ควรได้รับการส่งเสริมในระบบการศึกษา

ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น อายุ 13–15 ปี การพัฒนาทักษะดังกล่าวมีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายและจิตใจกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน วัยนี้กำลังสร้างอัตลักษณ์ตนเองและต้องเผชิญกับแรงกดดันจากครอบครัว เพื่อน และสังคม การขาดทักษะในการตระหนักรู้อารมณ์จึงอาจนำไปสู่พฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ความก้าวร้าว หรือการหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว (Mayer & Salovey, 1997) สอดคล้องกับ Berkowitz (1962) ที่เชื่อว่าอารมณ์โกรธมีผลอย่างยิ่งต่อปฏิกิริยาก้าวร้าวและพฤติกรรมรุนแรงของบุคคล

ในบริบทของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศไทย นิจกมล แดงดง และปณณธร หอมบุญมา (2568) พบว่านักเรียนจำนวนมากยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ปรากฏเป็นพฤติกรรมใช้ความรุนแรงต่อเพื่อน พุดจาหยาบคาย หรือเก็บกดความรู้สึกแล้วแสดงออกในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม เช่น การกลั่นแกล้งล้อเลียนผู้อื่น ผู้วิจัยยังพบสภาพการณ์ในลักษณะเดียวกันที่โรงเรียนผดุงปัญญา โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลายคนไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ความเครียดหรือความขัดแย้งได้ ส่งผลต่อทั้งผลการเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการส่งเสริมทักษะนี้อย่างเป็นระบบ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว การเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับพัฒนาการของวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ เด็กอายุ 13–15 ปี ให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำหาย และเน้นการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน บอร์ดเกมจึงเป็นสื่อที่สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียนกลุ่มนี้ โดย ศิวะพร ทองลั่น, ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์, และจุฑามาศ แหนจอน (2565) พบว่าการใช้บอร์ดเกมร่วมกับโปรแกรมฝึกสติช่วยพัฒนาสมรรถนะในการควบคุมและจัดการอารมณ์ได้ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ โดย Orbe, Roji, Garmendia and Cuadrado (2018) ได้กล่าวถึงความสำคัญ และประโยชน์ของบอร์ดเกมไว้ดังนี้ การเรียนรู้ผ่านบอร์ดเกมเป็นวิธีการที่เกิดขึ้นใหม่เพื่อช่วยทั้งผู้เรียน และผู้สอนให้ได้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษาร่วมกันด้วยวิธีที่สนุกสนาน อีกทั้งเป็นการกระตุ้น และสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ทั้งทักษะทางปัญญา และทักษะทางสังคมให้กับผู้เรียน เนื่องจากลักษณะของบอร์ดเกมมีการจำลองสถานการณ์ให้ผู้เรียนได้ตอบ และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน จึงสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนได้รับความรู้มากกว่าวิธีการสอนแบบดั้งเดิม การสร้างบอร์ดเกมการศึกษามีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้ผ่านกิจกรรมการแข่งขันหรือกติกาที่กำหนด ขณะเดียวกันผู้เรียนก็สามารถแสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน บอร์ดเกมการศึกษาจึงช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ไปพร้อมกับความเพลิดเพลิน (Whittam and Chow, 2017)

อย่างไรก็ตาม ยังมีช่องว่างของงานวิจัยในด้านการพัฒนาบอร์ดเกมที่ออกแบบเฉพาะเพื่อส่งเสริมการจัดการอารมณ์โดยอิงกรอบแนวคิดของ โกลแมน (Goleman, 1995) อย่างเป็นระบบ สำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาบอร์ดเกมอารมณ์โดยประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าว เพื่อเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมทักษะการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาบอร์ดเกมอารมณ์ (Emotional board game) สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนและหลังการใช้บอร์ดเกมอารมณ์ (Emotional board game)

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2568 โรงเรียนผดุงปัญญา อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก จำนวนทั้งหมด 6 ห้อง จำนวน 215 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 จำนวน 32 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เนื่องจากเป็นห้องเรียนที่ผู้วิจัยรับผิดชอบและสามารถดำเนินกิจกรรมได้ตามแผนการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิด ดังนี้

1. แบบวัดการจัดการอารมณ์ โดยใช้ก่อนเข้าร่วมการทำกิจกรรมและหลังเข้าร่วมการทำกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง โดยผู้วิจัยสร้างแบบวัดการจัดการอารมณ์แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) ดังนี้

- 5 หมายถึง มากที่สุด
- 4 หมายถึง มาก
- 3 หมายถึง ปานกลาง
- 2 หมายถึง น้อย
- 1 หมายถึง น้อยที่สุด

แบบวัดการจัดการอารมณ์นี้เป็นการนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ สุพรรณ มากงลาด (2561) โดยงานวิจัยครั้งนี้ใช้เฉพาะข้อคำถามด้านการจัดการอารมณ์นำมาพัฒนาปรับปรุงข้อคำถามและสร้างข้อคำถามเพิ่มเติมรวมทั้งสิ้น 30 ข้อ โดยนำแบบวัดที่จัดทำเรียบร้อยแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ของข้อคำถามกับเนื้อหา โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

ให้ + 1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดตรงตามเนื้อหาที่ระบุไว้

ให้ 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดตรงตามเนื้อหาที่ระบุไว้

ให้ - 1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดไม่ตรงตามเนื้อหาที่ระบุไว้

นำข้อมูลที่รวบรวมจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยผลการตรวจแบบวัดมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.67-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.89

2. บอร์ดเกมอารมณ์ (Emotional Board game)

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและการพัฒนาบอร์ดเกมศึกษาตัวอย่างบอร์ดเกม (Board game) ที่ได้รับความนิยมอย่างเกมเศรษฐี (Monopoly) และกำหนดเป้าหมายของเกม วัตถุประสงค์และอุปกรณ์ในการเล่น การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยคำถามที่สำคัญที่ผู้ออกแบบบอร์ดเกม (Board game) โดยเป็นบอร์ดเกมประเภทพัฒนาทักษะทางสังคม ใช้เวลาในการเล่นประมาณ 35 นาทีต่อรอบ ผู้เล่นจำนวน 6 คน เป้าหมายของเกม คือ ผู้เล่นทั้งหมดจะต้องดำเนินการเล่นต่อไปจนกว่าการจะหมดและหากผู้เล่นคนใดมีจำนวนเหรียญมากที่สุดผู้เล่นคนนั้น

จะถือว่าเป็นผู้ชนะ โดยวัสดุและอุปกรณ์ในการเล่น ประกอบไปด้วย ตัวเดิน ลูกเต๋า เหรียญรางวัล การ์ด แผ่นกติกา และ กระดานบอร์ดเกม โดยมีรูปภาพประกอบดังนี้



รูปภาพที่ 1 ตัวเดิน

ที่มา : นายกรณิศ จอมเพ็ง, พ.ศ.2569



รูปภาพที่ 2 ลูกเต๋า

ที่มา : นายกรณิศ จอมเพ็ง, พ.ศ.2569



รูปภาพที่ 3 เหรียญรางวัล

ที่มา : นายกรณิศ จอมเพ็ง, พ.ศ.2569

กติกาการเล่น

1. เรียงลำดับผู้เล่นโดยให้แต่ละคนกองลูกเต๋า คนละ 1 ครั้ง โดยคนที่กองลูกเต๋าดำได้แต้มสูงที่สุดจะเป็นผู้ที่ได้เล่นก่อนตามลำดับ
2. ให้ผู้เล่นคนแรกกองลูกเต๋าดำและหยิบตัวเดินไปบนช่อง ตามจำนวนแต้มของลูกเต๋ากองได้ จากนั้นให้ผู้เล่นคนถัดไปกองลูกเต๋าดำและเล่นไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน
3. หากผู้เล่นเดินไปตกบริเวณช่องที่เป็นรูปอาร์มบ๊อง ผู้เล่นจะต้องบอกสิ่งที่ทำให้ผู้เล่นเกิดอารมณ์ดังกล่าวขึ้น เมื่อบอกสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าวเสร็จผู้เล่นจะได้รับเหรียญรางวัลจำนวน 1 เหรียญ
4. ระหว่างเดินบนช่องหากผู้เล่นเดินไปตกบริเวณช่องที่เป็นรูปเครื่องหมายคำถาม ผู้เล่นจะต้องหยิบการ์ดและต้องปฏิบัติตามสิ่งที่ระบุไว้ในการ์ด โดยการ์ดที่ใช้ในการเล่น มีจำนวนทั้งหมด 24 ใบ โดยแบ่งเป็น 6 สี เมื่อตอบคำถามเสร็จผู้เล่นจะได้รับเหรียญรางวัลจำนวน 2 เหรียญ
5. หากผู้เล่นเดินไปตกช่อง "สี่ขาขนาดใหญ่" จะต้องหยุดเดิน ผู้เล่นจะต้องหยุดเดินเป็นเวลา 1 ตา
6. หากผู้เล่นเดินไปตกช่อง "สี่เดงขนาดใหญ่" สำหรับจ่ายเหรียญ ผู้เล่นจะต้องจ่ายเหรียญกับกองกลางจำนวน 3 เหรียญ
7. หากผู้เล่นเดินไปตกช่อง "สี่ส้มขนาดใหญ่" ที่มีรูปลูกกร ผู้เล่นจะต้องย้ายตัวเดินไปยังบริเวณช่องที่จะต้องหยุดเดินเป็นเวลา 1 ตา
8. หากผู้เล่นเดินผ่าน หรือ เดินตกบนช่องที่เป็น "จุดเริ่มต้น หรือ จุด Start" ผู้เล่นจะได้รับเหรียญเป็นจำนวน 1 เหรียญ
9. หากผู้เล่นได้หยิบการ์ดทั้งหมดทุกใบในกองครบแล้ว เกมจะถือว่าจบ และจะทำการนับผู้ชนะจากรจำนวนเหรียญ โดยผู้เล่นคนใดมีจำนวนเหรียญมากที่สุด ผู้เล่นคนนั้นจะเป็นผู้ชนะ

รูปภาพที่ 4 กติกาการเล่น
ที่มา : นายกรณิศ จอมเพ็ง, พ.ศ.2569



รูปภาพที่ 5 ตัวอย่างการ์ด
ที่มา : นายกรณิศ จอมเพ็ง, พ.ศ.2569



รูปภาพที่ 6 กระดานบอร์ดเกมอารมณ์
ที่มา : นายกรณิศ จอมเพ็ง, พ.ศ.2569

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ทดลองใช้บอร์ดเกม (try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบความเหมาะสมของระยะเวลาในการเล่น และความเข้าใจในกติกาของผู้เล่นก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2. นำบอร์ดเกมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างโดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ทดสอบก่อนจัดกิจกรรม (Pre-test) โดยใช้แบบประเมินการจัดการอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้เวลา 15 นาที

2.2 ทำการทดลอง โดยให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้เล่นบอร์ดเกมอารมณ์ (Emotional Board game) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 4 ชั่วโมง นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นบอร์ดเกมเป็นกลุ่มตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยกำหนด

2.3 ทดสอบหลังการจัดกิจกรรม (Post-test) โดยใช้แบบประเมินการจัดการอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้เวลา 15 นาที

3. นำผลการทดสอบก่อน และหลังทำกิจกรรมของนักเรียนมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์คุณภาพบอร์ดเกมโดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์คะแนนการจัดการอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ t-test for dependent samples

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการพัฒนาบอร์ดเกมอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หัวข้อประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. ด้านเนื้อหา	4.28	0.30	มาก
2. ด้านคุณภาพสื่อ	4.87	0.28	มากที่สุด
3. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้	4.93	0.26	มากที่สุด
คุณภาพของบอร์ดเกมในภาพรวม	4.69	0.28	มากที่สุด

ผลการพัฒนาบอร์ดเกมอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (Emotional board game) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พบว่าบอร์ดเกมอารมณ์ มีความเหมาะสมโดยรวมระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.69) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า รายด้านมีความเหมาะสมโดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ตามลำดับดังนี้ ด้านเนื้อหา มีความเหมาะสมระดับมาก (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.28) เท่ากับด้านคุณภาพสื่อ มีความเหมาะสมระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.87) และด้านกิจกรรมการเรียนรู้ มีความเหมาะสมระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.93) โดยมีค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด 4.69 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์ก่อนเรียนและหลังเรียน

คะแนน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนเรียน	32	3.33	0.46	2.968*	.006
หลังเรียน	32	3.60	0.52		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบ พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการอารมณ์หลังการใช้บอร์ดเกมอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้บอร์ดเกมอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.33 เป็น 3.60 แสดงให้เห็นว่าบอร์ดเกมอารมณ์สามารถส่งเสริมการจัดการอารมณ์ของนักเรียนได้ในระดับหนึ่ง

อภิปรายผล

1. ผลการพัฒนาบอร์ดเกมอารมณ์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (Emotional board game) เพื่อส่งเสริมการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินคุณภาพของบอร์ดเกมขึ้นซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน การตรวจสอบความเหมาะสมของด้านเนื้อหา โดยภาพรวมมีความเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = 4.28$) ความเหมาะสมด้านคุณภาพสื่อ โดยภาพรวมมีความเหมาะสมระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.87$) และความเหมาะสมด้านกิจกรรมการเรียนรู้ โดยภาพรวมมีความเหมาะสมระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$) และค่าเฉลี่ยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$) ซึ่งสะท้อนให้เห็นการออกแบบบอร์ดเกมออกมาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ (อรรถเศรษฐ์ ปรีดาการณ, 2557 อ้างถึงใน นันทรัตน์ เกียรติศักดิ์โสภณ และ ณัฐริกา สงสังข์, 2567) เรื่อง การออกแบบบอร์ดเกมการศึกษา เรื่อง วงสีธรรมชาติ สำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โดยงานวิจัยนี้ให้ความสำคัญกับการออกแบบบอร์ดเกมการศึกษา ซึ่งนำไปสู่กระบวนการหาประสิทธิภาพ เพื่อให้ได้บอร์ดเกมการศึกษาที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน โดยสื่อการเรียนรู้ประเภทบอร์ดเกมการศึกษามีบทบาทสำคัญในการช่วยดึงดูดความสนใจและกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียน เนื่องจากเป็นสื่อที่มีความแปลกใหม่ เหมาะสมกับช่วงวัย และสอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้เรียน อย่างไรก็ตาม การนำบอร์ดเกมการศึกษามาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ผู้สอนจำเป็นต้องมีการวางแผน ออกแบบ และพัฒนาสื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ รวมถึงเนื้อหาของบทเรียน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยแนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ Ledford and Sleeman (2002) ที่กล่าวว่า การนำสื่อการเรียนรู้มาใช้จะต้องมีการวางแผน ออกแบบ ตลอดจนผลิตให้ สอดคล้องกับเนื้อหา วัตถุประสงค์ และวิธีการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์อย่างเป็น รูปธรรม เช่นเดียวกับจินตวีร์ คล้ายสังข์ (2560) ที่กล่าวว่า การวางแผนการใช้สื่อการเรียนรู้ที่ตรงกับ พื้นฐาน ความต้องการ และเหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียนมากที่สุดจะช่วยให้การสอนมีประสิทธิภาพ และเกิดความพึงพอใจแก่ผู้เรียน

2. ผลเปรียบเทียบการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนและหลังการใช้บอร์ดเกมอารมณ์ (Emotional board game) ผู้วิจัย พบว่า คะแนนเฉลี่ยการจัดการอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนและหลังการใช้บอร์ดเกมอารมณ์ (Emotional board game) สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรธิดา ประสาร (2566) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนาความสามารถในการบริหารการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม ของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตร์ โดยใช้เกมกระดานเพื่อการเรียนรู้ โดยผลการเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม หลังเรียนของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตร์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และสาขาวิชาภาษาไทย มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผลวิจัยนี้จะสอดคล้องกับแนวคิดของ วราภรณ์ ลิ้มเปรมวัฒนา และกันตภณ ธรรมวัฒนา (2560) ซึ่งได้กล่าวถึงผลกระทบด้านบวกของการเล่นบอร์ดเกมด้านอารมณ์และความรู้สึก คือ มีความผ่อนคลายจากความตึงเครียด เมื่อได้เล่นบอร์ดเกมจะมีความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน ควบคุมหรือจัดการอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น ทั้งนี้ยังสอดคล้อง กับแนวคิดของ Smith and Golding (2018) ได้ชี้ให้เห็นว่า บอร์ดเกมเปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหา การสื่อสาร และการทำงานร่วมกันตลอดช่วงเวลาของการเล่น ซึ่งในบริบทของการส่งเสริมการจัดการอารมณ์ กลไกเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะในระหว่างการเล่นเกม นักเรียนได้เผชิญกับสถานการณ์จำลองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน และได้ฝึกคิดไตร่ตรองก่อนตอบสนอง ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญของการพัฒนาการตระหนักรู้อารมณ์และการยับยั้งพฤติกรรม หุนหันพลันแล่นกล่าวได้ว่าคุณสมบัติของบอร์ดเกมที่ผสมผสานความสนุกสนาน การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่น และสถานการณ์จำลองเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้เรียนสามารถฝึกการจัดการอารมณ์ได้อย่างมีความหมายและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า บอร์ดเกมอารมณ์ เป็นบอร์ดเกมที่พัฒนาขึ้นอย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพที่ช่วยในการส่งเสริมการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เห็นได้ชัดจากเพื่อเปรียบเทียบการค่าเฉลี่ยของการจัดการอารมณ์ที่สูงขึ้นกว่าก่อนใช้บอร์ดเกมอารมณ์ และบอร์ดเกมอารมณ์ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทการเรียนการสอนในรายวิชาแนะแนวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นควรนำบอร์ดเกมอารมณ์ไปบูรณาการในชั่วโมงแนะแนวหรือกิจกรรมโฮมรูม เนื่องจากผลการวิจัยพบว่าบอร์ดเกมสามารถส่งเสริมการจัดการอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยควรจัดกิจกรรมกลุ่มเล็ก 4-6 คน เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

1.2 ควรมีการประเมินการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระยะติดตามผลหลังสิ้นสุดการใช้บอร์ดเกม เพื่อตรวจสอบว่าผลการส่งเสริมที่เกิดขึ้นมีความคงทนในระยะยาวหรือไม่

2. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลของบอร์ดเกมอารมณ์ต่อตัวแปรที่เกี่ยวข้อง เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) พฤติกรรมก้าวร้าว หรือทักษะทางสังคม เพื่อให้เข้าใจผลกระทบของบอร์ดเกมในภาพรวมมากขึ้น

2.2 การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาการใช้บอร์ดเกมอารมณ์ร่วมกับวิธีการจัดการเรียนรู้อื่น ๆ เช่น การสอนแบบใช้เกมเป็นฐาน การสอนแบบโครงงาน หรือกิจกรรมแนะแนวเชิงกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการกิจกรรมที่แตกต่างกัน

คำขอบคุณ

งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้ความกรุณาจาก อาจารย์จอมขวัญ รัตนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาริชาธิ์ในชั้นเรียน ที่ได้ให้คำชี้แนะ ตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ตลอดกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ นายณพดล ภาวะโคตร นางสาวณัฐพร สมพันธ์ และนางสาวกุลธิดา พุทธิรักษ์กุล ครูแนะแนวโรงเรียนผดุงปัญญา ที่ได้ตรวจสอบคุณภาพของบอร์ดเกมและแบบวัดการจัดการอารมณ์ รวมทั้งขอขอบคุณโรงเรียนผดุงปัญญา อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก ที่อนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูล และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยเป็นอย่างดี ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้จะประโยชน์แก่ผู้สนใจต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- จินตวีร์ คล้ายสังข์. (2560). การผลิตและใช้สื่ออย่างเป็นระบบเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทรรัตน์ เกียรติศักดิ์โสภณ และณัฐริกา สงสังข์. (2567). การพัฒนาบอร์ดเกมการศึกษาความจริงเสริมสำหรับการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานเรื่อง โปรแกรม Scratch ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยเซาท์อีสต์อีสต์บางกอก, 4(2), 191-208. <https://ph02.tci-thaijo.org/index.php/JSCI/article/view/256599/171553>
- นิคมมล แดงดง และ ปณณธร หอมบุญมา. (2568). แนวทางการดูแลช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มมีปัญหาพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสระบุรี. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(5), 125-140. <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/article/view/3963/3714>

- วรารักษ์ ลิ้มเปรมวัฒนา และกันตภณ ธรรมวัฒนา. (2560). พฤติกรรมในการเล่นเกมนกระดานและองค์ประกอบของปัจจัยทางด้านผลกระทบจากการเล่นเกมของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยสังคม*, 40(2), 107-132.
<https://so04.tci-thaijo.org/index.php/socialresearchjournal/article/view/90922/91676>
- ศิวะพร ทองลั่น, ศศิรินทร์ ศิริธาดากุลพัฒน์, และจุฑามาศ แหนจนอน. (2565). ผลของโปรแกรมฝึกสติร่วมกับบอร์ดเกมเพื่อพัฒนาหน้าที่บริหารจัดการของสมองและลดภาวะสมาธิสั้นในเด็กสมาธิสั้น. *วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ*, 11(2), 51-65.
<https://ejournals.swu.ac.th/index.php/rise/article/view/15137/12294>
- สุพรรณษา มากงลาด. (2561). *ความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้ความยุติธรรมในองค์กรและความผูกพันต่อองค์กรโดยมีความพึงพอใจในงานเป็นตัวแปรสื่อของพยาบาลโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2018/TU_2018_5506035467_9145_9494.pdf
- อรธิดา ประสาร. (2566). การพัฒนาความสามารถในการบริหารการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรมของนักศึกษาหลักสูตรครุศาสตร์ โดยใช้เกมกระดานเพื่อการเรียนรู้. *วารสารศิลปการจัดการ*, 7(2), 421-441.
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jam/article/view/262364/176156>
- Berkowitz, L. (1962). *Aggression: A Social psychological analysis*. McGraw-Hill.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Ledford, B.R. and Sleeman, P.J. (2002). *Instructional Design: System Strategies*. Information Age.
- Mayer, J. D., and Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Orbe, A., Roji, E., Garmendia, L., & Cuadrado, J. (2018). *Urban Planning Board Game: A Cooperative Serious Game*. *Proceedings of the European Conference on Games-based Learning*, October, (pp.509 – 515).
- Smith, Edward and Lewis Golding. (2018). Use of board games in higher education literature review. *MSOR Connections*, 16(2), 24 – 29. <https://doi.org/10.21100/msor.v16i2.624>
- Whittam, A.M. and Chow, W. (2017). *An educational board game for learning and teaching burn care: A preliminary evaluation*. National Library of Medicine.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5965322/>