

การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

The Enhancement of Adolescent Students' Emotional Control Through Psychological Activity Package

เพ็ญภา กุลนาคดล

Pennapha Koolnaphadol

สาขาวิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

E-mail: drpennapha@yahoo.com

Received 23/09/2562

Revised 20/11/2563

Accepted 02/12/2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นและศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างในการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ เป็นนักเรียนวัยรุ่น อายุ 15-17 ปี จำนวน 60 คน ที่มีคะแนน การควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับต่ำสามารถเข้าร่วมการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการควบคุมอารมณ์ที่ผู้วิจัย พัฒนาขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98 และ ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วย กิจกรรมที่บูรณาการหลักการ เทคนิคและแนวคิดเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 กิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบ t

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นประกอบด้วย ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการปรึกษา และการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยา ร่วมกับเทคนิค การให้การศึกษา
2. การควบคุมอารมณ์โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยามีผลทำให้การควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: การควบคุมอารมณ์ ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

Abstract

The purposes of this study were to develop a Psychological Activity Package for enhancing Emotional Control of adolescent students and study the effect of Psychological Activity Package to enhance Emotional Control of adolescent students. The subjects were Adolescent Students in Secondary School, Eastern Part of Thailand. The sample group included 60 subjects Adolescent Students in Secondary School.

The instruments were Emotion Control Test with reliability coefficient 0.98 and Psychological Activity Package for enhancing Emotion Control.

The results of the study were as follows;

1. Psychological Activity Package for enhancing Emotion Control is consisted of three stages: the initial stage, the working stage and the ending stage. The counseling theories and techniques

based on Psychological Theory and Psychological techniques were applied to enhance the Emotional Control of the adolescent students.

2. Statistically significant differences in the total Emotional Control and each components of the Emotional Control in the experimental group which participated in the activity before and after experiment are at .05 level. The results of this study indicated that Psychological Activity Package was a key factor in increasing positive change in the Emotional Control of the adolescent students.

Keywords: Emotional Control, Adolescent Students, Psychological Activity

1. บทนำ

ที่มาและความสำคัญของการวิจัย

การควบคุมอารมณ์ เป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ซึ่งมีทั้งส่วนที่เห็นได้ชัดเจนและบางส่วนที่สังเกตได้ยาก การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรักษาอารมณ์ที่เคยอยู่ในสภาวะปกติให้คงอยู่ต่อไป และปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นให้เป็นอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งยับยั้งหรือลด อารมณ์เชิงลบลง การควบคุมอารมณ์ไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลจากบุคคลอื่นหรือ สภาวะการณ์อื่นเกี่ยวข้องด้วย ยิ่งไปกว่านั้นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของแต่ละบุคคลยังมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะของแต่บุคคลตลอดจนขึ้นอยู่กับพัฒนาการในแต่ละวัยด้วย (Thompson, 1994) นักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาการควบคุมอารมณ์ไว้หลากหลายหนึ่งในนั้นที่น่าสนใจ คือแนวคิดของ โรเจอร์ และนาจาเรียน ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การทบทวนอารมณ์ (Rumination) เป็นการที่บุคคลไตร่ตรองถึงพฤติกรรม การกระทำที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และบุคคลอื่นอย่างไร 2) การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) เป็นความสามารถของบุคคลในการหยุดยั้งการแสดงความรู้สึกภายในใจของตนเองออกมาให้บุคคลอื่นทราบว่าในขณะนั้นตนเองมีอารมณ์อย่างไร 3) การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) หมายถึง การที่บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์หุนหันพลันแล่นโดยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและค่อนข้างรุนแรง และสามารถเข้าควบคุมและจัดการกับอารมณ์นั้นได้ก่อนที่จะเกิดผลเสียแก่ตนเองหรือบุคคลอื่น และ 4) การควบคุมอารมณ์ให้ สมเหตุสมผล (Benign Control) เป็นการที่บุคคลทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยสามารถเปรียบเทียบ ไตร่ตรองและตัดสินใจเลือกที่จะแสดงอารมณ์ได้อย่างสมเหตุสมผล (Roger & Najarian, 1989)

สถานการณ์ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น อาจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจ และสังคมเมืองประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีการเจริญเติบโต ทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นประสบปัญหาที่หลากหลาย เช่น ปัญหาเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควร ปัญหาการท้อแท้ ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาความรุนแรง ปัญหายาเสพติด ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น ปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น โดยส่วนใหญ่สืบเนื่องจากการที่วัยรุ่นไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ สาเหตุสำคัญเกิดจากหลากหลายส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น ครอบครัว สภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่ชักจูงไปในทางไม่ดีและการใช้ความรุนแรงในสังคม จากการวิเคราะห์สภาวะการณ์ของวัยรุ่นดังกล่าว พบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ล้วนมาจากปัญหาในการควบคุมอารมณ์ของบุคคล เมื่อบุคคลขาดการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลมีวิธีการจัดการตนเองที่ไม่มีประสิทธิภาพ จึงส่งผลให้มีสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นที่ไม่มีประสิทธิภาพด้วย ปัญหาความวุ่นวายในสังคมจึงเกิดตามมา และนับวันจะเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งทวีความรุนแรงขึ้นด้วย

คณะศึกษาศาสตร์ เป็นคณะที่มุ่งพัฒนาการศึกษาโดยการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ นักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหนึ่งที่ผู้ใหญ่ อาทิเช่น ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่เพราะวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเชื่อมต่อเข้าสู่ผู้ใหญ่เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคม และจากสภาพสังคมข้างต้นที่เปลี่ยนแปลง

ไปอย่างรวดเร็วจึงส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและมีอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย และจากการสำรวจข้อมูลของผู้วิจัย ที่ได้สำรวจพฤติกรรมวัยรุ่นในระดับมัธยมต้นในจังหวัดชลบุรี ในปี 2560 พบว่า วัยรุ่นในปัจจุบันร้อยละ 71.0 มีปัญหาพฤติกรรมไม่ต่ำกว่า 1 ปัญหาใน 10 ปัญหาสำคัญ ได้แก่ การทะเลาะวิวาท การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเที่ยวสถานบันเทิง การเล่นเกมพนัน การใช้จ่ายเสพติด การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย การมีเพศสัมพันธ์ และการคิดฆ่าตัวตาย ผลการศึกษา พบว่า ปัญหาการใช้อารมณ์และการใช้ความรุนแรงมากเป็นอันดับ 1 สอดคล้องกับการสืบค้นข้อมูลทางสถิติ รวมไปถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ พบว่า เด็กมัธยมดื่มเหล้า และสูบบุหรี่เป็นครั้งคราว ถึงประจำ เพิ่มขึ้นจาก เฉลี่ยร้อยละ 38.33 เป็นร้อยละ 38.66 เด็กอายุต่ำกว่า 25 ปี พยายามฆ่าตัวตาย เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 29.73 เป็นร้อยละ 33.98 เด็กมัธยมยอมรับว่ามีเพศสัมพันธ์แล้วเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.08 เป็นร้อยละ 19.10 และจากงานวิจัยของ วลัยกรณ์ แพร่กิจธรรมชัย (2555) พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพ ชอบทำอะไรเร่งรีบ แข่งกับเวลา ชอบแข่งขันกับผู้อื่น จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้มากกว่า เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้น หรือรู้สึกคับข้องใจ ไม่พอใจ ก็จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาอย่างไร้การควบคุม ตามใจตนเอง เช่นเดียวกันกับ วิลส์ (Wills, 2006) ได้ทดสอบการควบคุมอารมณ์ตนเอง กับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น พบว่า ถ้าวัยรุ่นมีการควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดีจะส่งผลต่อการใช้สารเสพติด ที่เพิ่มมากขึ้นโดยไม่สามารถควบคุมได้ สอดคล้องกับ ซิลค์ (Silk, 2003) ได้ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่าง การควบคุมอารมณ์ และการปรับตัวในวัยรุ่นที่อายุ 15 ปีขึ้นไปพบว่าวัยรุ่นที่มีอารมณ์รุนแรงจะมีประสิทธิภาพในการควบคุมอารมณ์ต่ำและยังมีอาการซึมเศร้า หรืออาการฉุนเฉียวร่วมด้วย จากข้อมูลทั้งหมดดังกล่าว ช่างต้นสรุปได้ว่าปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ตนเองของวัยรุ่นนั้นมีความสำคัญและควรได้รับการแก้ไข อารมณ์เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อตัววัยรุ่นเองรวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็น เพื่อน ครู บิดามารดา จึงเป็นการเน้นย้ำว่า การควบคุมอารมณ์เป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่ควรให้ความสนใจและพัฒนาอย่างจริงจังในสถานการณ์ปัจจุบัน

วัยรุ่นที่ขาดการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพจะมีลักษณะการตอบสนองทางอารมณ์ได้หลายอย่าง บางคนมีอารมณ์รุนแรงอาจจะทำร้ายร่างกายและสิ่งของพฤติกรรมที่แสดงออกอาจจะก้าวร้าวทางวาจา เช่นการตะโกนใส่หน้า การด่า การบ่น เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Berkowitz (1962 อ้างถึงใน นวลศิริ เปาโรหิตย์ 2548: 113) ที่ได้กล่าวว่าการอารมณ์ ความโกรธมีผลอย่างยิ่งต่อปฏิกิริยาก้าวร้าวของบุคคล ตลอดจนพฤติกรรมของบุคคล จะเห็นได้ว่าการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่สามารถก่อให้เกิด พฤติกรรมก้าวร้าวและความรุนแรงในวัยรุ่นซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ที่สืบเนื่องมาจากอารมณ์ได้ต่อไป ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรได้รับการฝึกการจัดการอารมณ์ กลวิธี การควบคุมอารมณ์ เพื่อระงับการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งจัดว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายซึ่งก่อให้เกิดการผันแปรทางด้านอารมณ์ นอกจากนี้ยังเกิดความเครียดจากสภาพสังคมภายนอก เช่น การเรียน การศึกษาต่อ เรื่องเพื่อน การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เรื่องครอบครัว ตลอดจนรายละเอียดปลีกย่อยอื่น ๆ ที่แตกต่างกันแต่ละบุคคล ซึ่งจากสภาพทั้งหมดส่งผลต่ออารมณ์ ถ้านักเรียนวัยรุ่นไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมจะทำให้อารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นไม่คงที่ สับสน อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตต่อไป ดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 329) กล่าวว่าถ้าเด็กคนใดดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดีและมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก ดังนั้น การพัฒนาให้นักเรียนวัยรุ่นได้รู้จักการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพและช่วยให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพให้กับนักเรียนวัยรุ่น สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การปลูกฝังจากครอบครัว โรงเรียน ด้วยการสอน การเป็นต้นแบบ การแนะแนว การให้การปรึกษา ซึ่งก็มีแนวปฏิบัติในการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์แตกต่างกันไป แต่วิธีการบูรณาการแนวคิดเชิงจิตวิทยามาจัดเป็นชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ยังไม่พบการคิดค้นและสร้างสรรค์เพื่อน มาใช้ช่วยเหลือวัยรุ่นได้อย่างเป็นรูปธรรม

ด้วยเหตุผลและหลักการดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์จิตวิทยาและนักการศึกษา จึงสนใจที่จะศึกษาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออก โดยการพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นชุดกิจกรรมที่บูรณาการศาสตร์ทางจิตวิทยาการศึกษา ศาสตร์ทางจิตเวช ศาสตร์แพทย์ทางเลือก เพื่อสร้างเป็นชุดฝึกให้กับนักเรียนวัยรุ่น ได้มีแนวทางในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการวางแผน การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่จะเป็นกำลังสำคัญทางการศึกษา เพื่อพัฒนาเยาวชนของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดพื้นที่การดำเนินการวิจัยไว้เฉพาะจังหวัดในพื้นที่ภาคตะวันออกจำนวน 8 จังหวัด และศึกษาเฉพาะปัญหาเด็กที่อยู่ในระบบโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การควบคุมอารมณ์** หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการจัดการกำกับความคิด ที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ประกอบด้วย

1.1 **การทบทวนอารมณ์ (Rumination)** หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่น มีการไตร่ตรอง ใคร่ครวญถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวในชีวิตประจำวันหรือเหตุการณ์เรื่องราวในปัจจุบันกับอดีต หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และนำสิ่งที่ได้จากการทบทวนมาแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

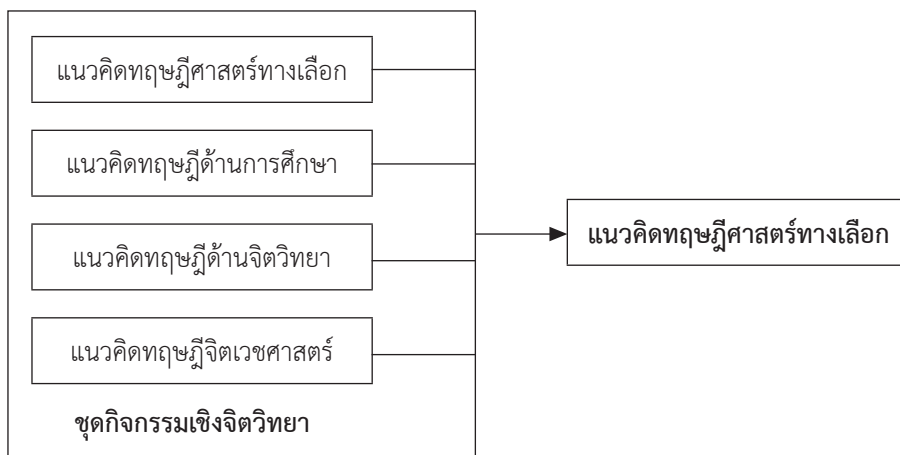
1.2 **การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition)** หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นสามารถสกัดกั้นการแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองจากอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ไม่ให้ผู้อื่นได้รับรู้ และสามารถปลดปล่อยได้อย่างเหมาะสม

1.3 **การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control)** หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการควบคุมการแสดงออกทั้งกาย วาจา ที่มีต่อผู้อื่นในขณะที่ตนเองมีอารมณ์ทางลบ ตลอดจนไม่แสดงพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรงเมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ และการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองแสดงพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรงได้อย่างเหมาะสม

2. **ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์** หมายถึง แนวคิดในการจัดกิจกรรมเชิงกระบวนการเพื่อช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่น โดยเน้นการสร้างสัมพันธภาพ จากหลักการของจิตวิทยาการศึกษาเพื่อทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ และเป็นกันเอง มีการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ความคิด และระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความไม่สบายใจที่เผชิญอยู่ ทำให้นักเรียนได้เข้าใจตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ โดยบูรณาการการใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์มาประยุกต์ใช้ มีกิจกรรมทั้งหมด 6 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 120 นาที

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการควบคุมอารมณ์ของโรเจอร์และนาจาเรียน (Roger & Najarian, 1989) มาใช้เป็นกรอบของตัวแปรตามในการศึกษาการควบคุมอารมณ์ตนเองของวัยรุ่น ส่วนตัวแปรต้น ผู้วิจัยได้ผสมผสานแนวคิดจากทฤษฎีศาสตร์ทางเลือก ทฤษฎีด้านการศึกษา ทฤษฎีด้านจิตวิทยา และ ทฤษฎีจิตเวชศาสตร์ เพื่อสร้างเป็นชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ดังแสดงในแผนภาพข้างล่างนี้



ประโยชน์ที่ได้รับ

1. หน่วยงานทางการศึกษาทุกระดับสามารถนำชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ไปใช้ขยายผลให้กลุ่มคนที่เกี่ยวข้องใช้ประโยชน์โดยตรงทั้งในสถานศึกษา หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง
2. หน่วยงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำข้อมูลและแนวทางในการป้องกันและแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ไปใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม
3. พ่อแม่ ผู้ปกครอง สามารถเรียนรู้การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นได้อย่างเป็นรูปธรรม และมีประสิทธิภาพ

2. วิธีการศึกษา

การวิจัยและพัฒนา เรื่อง การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยานี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบวัดการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น และชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. แบบวัดการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น

ลักษณะแบบวัดการควบคุมอารมณ์

แบบวัดการควบคุมอารมณ์นี้ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การทบทวนอารมณ์ การยับยั้งอารมณ์ การควบคุมความก้าวร้าว มีข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ

2. ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

2.1 ศึกษาแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น

การศึกษาในขั้นตอนนี้ ใช้การสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Focus group interview) เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญ นักการศึกษา ปรากฏชาวบ้าน จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 10 คน เกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยสังเคราะห์กิจกรรมเหล่านั้น เพื่อนำมาบูรณาการ เป็นชุดกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อนำไปพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

2.2 พัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่นและนำไปทดลองใช้

1. ผู้วิจัยข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 2.1 มาวิเคราะห์ข้อมูลสภาพการณ์ของปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่นโดยการจำแนกลักษณะของปัญหาจากภูมิหลังครอบครัว และระดับการศึกษา

2. ร่าง ชุดกิจกรรมฯ โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้มา และ เนื้อหาเชิงทฤษฎีการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมฯ โดยผสมผสานแนวคิดทางการศึกษาผสมผสานทางจิตวิทยา สังคมวิทยา จิตเวชศาสตร์ และศาสตร์แพทย์ทางเลือก
3. วิพากษ์เครื่องมือ โดยการจัดสัมมนานักวิชาการที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิพากษ์ชุดกิจกรรมฯ และปรับแก้ชุดกิจกรรมฯ ตามที่ได้รับการแนะนำ
4. นำชุดกิจกรรมฯ ที่ผ่านการหาคุณภาพ ไปดำเนินการจัดทดลองกับนักเรียนวัยรุ่นโดยผู้วิจัยประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อคัดเลือกนักเรียนวัยรุ่นจากชมรมผู้ปกครอง โรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ชุมชน โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling)
5. ผู้วิจัยประสานงานให้โรงเรียนคัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้ากลุ่มในการทดลองใช้ชุดกิจกรรมด้วยการให้นักเรียนทำแบบวัดการควบคุมอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ลงบันทึกคะแนนเป็นข้อมูลรายบุคคล และเก็บไว้
6. ผู้วิจัยติดต่อไปยังนักเรียน และประชาสัมพันธ์ให้นักเรียน เข้าร่วมในการทดลองใช้ชุดกิจกรรม สอบถามความสนใจ จากนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางลงไป จำนวน 60 คน เพื่อเข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาฯ ทำการวัดการควบคุมอารมณ์ด้วยแบบวัดการควบคุมอารมณ์ แล้วดำเนินการเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบ t-test dependent
7. ติดตามผลการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาฯ อย่างต่อเนื่อง โดยการรายงานเชิงคุณภาพ
8. การจัดทำคู่มือต้นแบบแนวการปฏิบัติที่ดี : ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

3. ผลการศึกษา

การวิจัยและพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผลการสนทนากลุ่ม เพื่อศึกษาสภาพปัญหา และแนวทางการช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ปัญหาการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันมีความหลากหลาย รูปแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่นก็หลากหลาย มีการจัดกิจกรรมจากหลากหลายหน่วยงาน เช่น

1. หน่วยงานสาธารณสุข

1.1 มีการประเมินการควบคุมอารมณ์ ด้วยแบบวัดที่พัฒนา มีมาตรฐาน สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย

1.2 มีการให้การช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์ ด้วยการให้ข้อมูลความรู้

1.3 รูปแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ ส่วนใหญ่จะเป็นเชิงตั้งรับมากกว่าเชิงรุก เช่น การให้การช่วยเหลือโดยหน่วยงานจิตเวช จิตแพทย์ และนักจิตวิทยา

2. หน่วยงานการศึกษา

2.1 มีการประเมินอารมณ์ โดยครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ด้วยแบบวัดฯ ที่มีมาตรฐานจากกระทรวงสาธารณสุข จากกระทรวงศึกษา

2.2 มีการให้การช่วยเหลือจากครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ด้วยการให้การปรึกษารายบุคคล การปรึกษารายกลุ่ม การให้ข้อมูลความรู้ และประเมินเพื่อส่งต่อให้ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสม

3. ชุมชน และ ครอบครัว

ชุมชนและครอบครัวมีความตื่นตัวในการให้การช่วยเหลือ ส่งเสริม และป้องกันปัญหาทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น มีการสื่อสาร สร้างเครือข่ายเพื่อความเข้าใจอันดีในการช่วยเหลือเพิ่มมากขึ้น

ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย กิจกรรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 Emotional Analysis

กิจกรรมนี้ เริ่มต้นจากการให้นักเรียนวัยรุ่นได้วิเคราะห์อารมณ์ของตนเองผ่านการเล่นจากกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่อง ทฤษฎีการเรียนรู้ และ ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ ผู้วิจัยจะใช้กิจกรรมลูกโป่งอารมณ์ กิจกรรมหลากหลายอารมณ์ ในการเรียนรู้อารมณ์ตนเอง

กิจกรรมที่ 2 Accepting Your Emotion

กิจกรรมนี้ เน้นหลักการในการสร้างการยอมรับในอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ สร้างสรรค์วิธีการจัดการอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ทั้งอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบได้อย่างสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจัดกิจกรรม การ์ดอารมณ์ และ ถนนอารมณ์ ในการสร้างสรรค์ให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการยอมรับอารมณ์ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมที่ 3 Increase Your Self-Awareness

กิจกรรมเพิ่มพูนการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง เน้นหลักการของการตระหนักรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายหลังการเรียนรู้และยอมรับอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยนำหลักการทฤษฎีเล่าเรื่อง ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ มาสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อเพิ่มพูนการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพูน และภาพสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ 4 Social Awareness Activity

กิจกรรมนี้ เน้นกระบวนการเรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างการใส่ใจในอารมณ์ในลักษณะที่แตกต่างกัน ท้นความเข้าใจอารมณ์สำหรับทุกคน เคารพกับความรู้สึก ชอบ หรือ ไม่ชอบ และทดลองการคิดในลักษณะ ใหม่ ๆ โดยผู้วิจัยบูรณาการทฤษฎีเชิงจิตวิทยา เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองที่ส่งผลต่อสังคม

กิจกรรมที่ 5 Relationship Management Activity

กิจกรรมนี้ เน้นกระบวนการจัดการสัมพันธภาพ ในการควบคุมอารมณ์ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง จากกิจกรรมทางเลือกที่หลากหลายที่สมาชิกกลุ่มจะเลือกและกำหนดได้ด้วยตนเองนักเรียนวัยรุ่น จะได้เรียนรู้อารมณ์และความรู้สึกที่ทำให้ส่งผลต่อความมุ่งมั่นในตนเอง การค้นหาทสรุปของการสร้างความมั่นใจ การฝึกพูดกับตนเอง พูดกับสมาชิกครอบครัว พูดกับเพื่อนด้วยความมั่นใจ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนวัยรุ่น ได้สำรวจความคิด พฤติกรรมอารมณ์และปฏิกิริยาทางร่างกายของตนเองโดยใช้ เทคนิคการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem - based Learning) เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เทคนิคการชื่นชมตนเอง (Self-Admiration)

กิจกรรมที่ 6 Emotion Control Summary

บูรณาการองค์ประกอบทุกด้าน ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกที่มีต่ออารมณ์ของตนเองในขณะนี้ ความยากในการควบคุมอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์ สิ่งใดที่จะสามารถทำให้สามารถเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แลกเปลี่ยนและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ขณะเดียวกัน ผู้วิจัยสอนและสร้างเสริมให้นักเรียนวัยรุ่น สามารถมีศักยภาพในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเข้มแข็ง

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาถึงผลของการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ด้วยแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest - Posttest Design เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์ ของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบ t-Test Dependent ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่าง ก่อนกับหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ด้วยสถิติทดสอบ t-Test Dependent (n=60)

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		df	t	p
	M	SD	M	SD			
1. ด้านการทบทวนอารมณ์ (REVI)	2.19	.23	3.27	.68	11.876	59	.000
2. ด้านการยับยั้งอารมณ์ (INH1)	2.60	.54	3.34	.94	6.038	59	.000
3. ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (AGGR)	2.76	.37	2.94	.38	3.128	59	.003
การควบคุมอารมณ์ (EMCON) โดยรวม	2.52	.28	3.18	.60	8.487	59	.000

ตาราง 1 พบว่าหลังจากที่กลุ่มทดลอง (Experimental Group) จำนวน 60 คน ได้เข้าร่วมชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา พบว่ามีค่าเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์ (EMCON) โดยรวม สูงกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($M = 3.18 > 2.52$, $t = 8.487$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านการทบทวนอารมณ์ (REVI) มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($M = 3.27 > 2.19$, $t = 11.876$)

ด้านการยับยั้งอารมณ์ (INH1) มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($M = 3.34 > 2.60$, $t = 6.038$)

ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (AGGR) มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($M = 2.94 > 2.76$, $t = 3.128$)

4. สรุปผล

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผู้วิจัยพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ (Corey, 2012, p.30) ระหว่างบุคคล กระบวนการเชิงจิตวิทยาจะช่วยให้วัยรุ่น สามารถเรียนรู้ตระหนักในตนเอง และสามารถแสดงออกสิ่งที่เป็นกังวลหรือรับรู้มาในแง่มุมต่าง ๆ จากกลุ่มได้ พลังกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นพบตนเองและยอมรับตนเอง (Corey, 2012 p.30) นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยามีความเหมาะสมกับช่วงวัยรุ่นที่ต้องการพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, น.339) เนื่องจากกระบวนการของการปรึกษากลุ่มเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความรู้สึกที่ขัดแย้งในตนเอง การสำรวจและค้นหาตนเองช่วยให้เกิดการแบ่งปัน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในช่วงวัยเดียวกัน ซึ่งกระบวนการปรึกษานำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้บูรณาการทฤษฎีการปรึกษาและเทคนิคการศึกษา โดยมีทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องเป็นฐาน ผสานเทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ โดยยึดกรอบแนวคิดทฤษฎีการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น เลือกเทคนิคที่เหมาะสมกับสภาพปัญหา สิ่งที่ต้องการพัฒนา ใส่ใจต่อธรรมชาติของวัยรุ่น โดยผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ (Initial Stage) ขั้นตอนการ (Working Stage) และขั้นยุติ (Ending Stage) อ้างอิงจาก 3 ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มของ คอเรีย (Corey, 2012, p. 94-141) โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

ขั้นนำ (Initial Stage) กำหนดขึ้นเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพปรึกษาสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ตลอดช่วงระยะเวลาการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม การมีสัมพันธภาพที่ดีเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จะทำให้กลุ่มเกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีความไว้วางใจต่อกัน สมาชิกกลุ่มจะสามารถมองเห็นเป้าหมายในการพัฒนาตนเองชัดเจน เพื่อให้เกิดความงอกงามทางจิตใจ และสามารถพัฒนาดตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการ (Working Stage) เป็นขั้นตอนที่ใช้เพื่อการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องเป็นฐาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง และแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก และใช้ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ ทฤษฎีจิตวิทยาการศึกษา ตลอดจนเทคนิคการปรึกษากลุ่มตาม แนวคิดทฤษฎีที่วางแผนไว้ในกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกของตนเอง การสำรวจตนเอง ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่น เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองในความคิดความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมไปในทางสร้างสรรค์

ขั้นยุติ (Ending Stage) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้จากการพัฒนาตนเองและรับรู้ประโยชน์ที่เพื่อนได้รับ การสรุปมีความสำคัญมากเพราะทำให้สมาชิกได้รับรู้ถึงพัฒนาการการควบคุมอารมณ์ นำไปสู่การเริ่มเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองอย่างสร้างสรรค์และผู้วิจัยสามารถใช้เพื่อประเมินว่ากระบวนการในการจัดกิจกรรมประสบความสำเร็จหรือไม่ ยังมีจุดใดที่ยังเป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาบุคคลในกลุ่มแต่ละคน

สรุปได้ว่าชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้มีความครอบคลุม สามารถสร้างสัมพันธภาพ มีการพัฒนากระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการสรุปผลที่เหมาะสมและช่วยให้แต่ละชั่วโมงในการจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยามีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาการควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

2. ผลของชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาต่อการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น อภิปรายได้ดังนี้

นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น คะแนนการควบคุมอารมณ์หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมฯ ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง (Experimental Group) จำนวน 60 คน ได้เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ พบว่าค่าเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์ (EMCON) โดยรวม สูงกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มุ่งเน้นให้นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลองได้ทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจความคิด อารมณ์ ในการที่จะแสดงออกเป็นการกระทำ โดยเริ่มจากการสำรวจ สังเกต อารมณ์ ความคิดของตนเอง เกิดการตระหนักรู้ และเรียนรู้ที่จะมองการณ์ไกล รวมทั้งการสังเกตการตอบสนองของร่างกายตนเองเมื่อมีอารมณ์ เกิดขึ้นซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ให้กับนักเรียนวัยรุ่น การที่นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ความสามารถของตนเอง เช่น ความมุ่งมั่นในตน ความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะการเชื่อในอำนาจในตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก กัดดันหรือทำให้เกิดความเครียดนักเรียนจะสามารถควบคุม ตลอดจนจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยิ่งไปกว่านั้น ยังสอดคล้องกับ ฟอกซ์ (Fox & Calkins, 2003) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยภายในและภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของตนเอง กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์ของตนเองนั้น มีอิทธิพลมาจากปัจจัยภายในและภายนอกซึ่งถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่ยังเป็นทารก โดยปัจจัยภายในนั้นมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล โดยปกติมักถูกคิดว่าเป็นโดยธรรมชาติ แต่แท้จริงแล้วปัจจัยภายในนั้นหมายรวมไปถึงอารมณ์ตั้งแต่เป็นทารกและพัฒนาการทางปัญญาซึ่งมีการรักษาและยับยั้งอย่างเหมาะสม ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การได้รับดูแล สิ่งแวดล้อม ญาติพี่น้อง ความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมงาน และความคาดหวังทางวัฒนธรรม เกี่ยวเนื่องกับการแสดงอารมณ์ ซึ่งจุดเน้นของกิจกรรมเชิงจิตวิทยาได้เน้นการสร้างความตระหนักทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกด้วย และจุดเด่นอีกประการหนึ่งของชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาฯ ได้ทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้จัดการกับเรื่องราวที่ค้างคาใจที่ส่งผลต่ออารมณ์ของกลุ่มทดลองด้วย ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับที่ Salovey และ Sluyter (1997) อธิบายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลพัฒนาจากบุคคลที่มีการจัดการกับอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม จะเป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ตลอดจนเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และลดภาวะความเครียดของบุคคล ทำให้สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความตระหนัก การจัดการกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่ค้างคาใจ สามารถเรียนรู้เทคนิคในการพัฒนาอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ Bernard (2008) และ Bono and Remus

(2006) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยกระบวนการฝึกอบรม และพบว่าประสิทธิภาพในการอบรม ทำให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ ได้ สูงกว่ากลุ่มควบคุม และการที่ค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างชัดเจนทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้กำหนด ระบบและขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาอย่างชัดเจน เน้นการที่ผู้วิจัย ให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธ์ภาพ และการรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้วิจัย นั้นมีความสำคัญมากการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อย่างมี ประสิทธิภาพ ทำให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถฝึกทักษะในการจัดการกับอารมณ์ได้ทั้งในขณะอยู่ในกลุ่มและในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มยังได้ประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างตนเอง สมาชิกในกลุ่ม และผู้วิจัยที่ร่วมกัน แบ่งปันประสบการณ์ ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพในการปรึกษากลุ่มที่มีทั้งการดูแล ยอมรับ เข้าใจและสนับสนุนเสมือนเป็น สังคมจำลองให้นักเรียนวัยรุ่นได้ฝึกฝน เรียนรู้ ซึ่งกันและกัน (Gazda, Duncan & Meadows, 1967 อ้างถึงใน Gazda, 1989) (Hansen, Warner & Smith, 1980, p.4) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ของคอเรีย (Corey, 2012, p.30) ที่ว่ากลุ่ม จะเป็นสถานที่ที่ให้อาจารย์ได้แสดงออกความรู้สึกที่สับสน ได้สำรวจสิ่งที่สงสัยเกี่ยวกับตนเอง ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวกับ เพื่อนและมีเพื่อนพร้อมที่จะรับฟัง กลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นเปิดเผย ค่านิยม ความเชื่อและเริ่มปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่างที่ ขัดขวางจิตใจไม่ให้เติบโต ประเด็นสำคัญคือกลุ่มจะช่วยวัยรุ่นด้านการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือต่างวัย ได้เรียนรู้ แบบอย่างจากผู้นำกลุ่ม ได้ทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ในบรรยากาศที่ปลอดภัย โดยมีกลุ่มเพื่อนและผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ พร้อมทั้งจะเข้าใจในสิ่งที่วัยรุ่นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในกลุ่มจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเอง

ส่วนระยะเวลาในการให้จัดกิจกรรม นับเป็นระยะเวลาที่เหมาะสม (Corey, 2012, p.99) และแต่ละครั้งใช้เวลา 90-120 นาที ซึ่งมีความเหมาะสมและเป็นความสมัครใจของนักเรียนวัยรุ่นในการพบกัน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีระยะเวลา ในทบทวน และปรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ได้อย่างดี และมีประสิทธิภาพ และในการให้การศึกษาส่งผลให้ นักเรียนวัยรุ่นได้ตระหนักรู้ในประสบการณ์ที่มุ่งในการพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไว้วางใจ ยิ่งไปกว่านั้น การออกแบบทางเลือกในการเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกกลุ่มให้มีการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันเป็น ระยะเวลา ร่วมกับการให้นักเรียนวัยรุ่นได้สรุปผล การกระตุ้นเตือนของผู้วิจัยให้กลุ่มนักเรียนวัยรุ่นสำรวจสิ่งที่ค้างคาใจใน แต่ละชั่วโมงกระบวนการมีความเหมาะสม มีการพัฒนาการคิดวิเคราะห์การสำรวจและคงอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก ของตนเองการให้เวลาได้ฝึกฝนทักษะ การเรียนรู้ และการจัดสิ่งที่ค้างคาใจ ขั้นตอนการสรุปผล ที่ชัดเจน การกำกับชั่วโมง และระยะเวลาการศึกษาให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนวัยรุ่น สามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลง และ เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการควบคุมอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ดังนั้นการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ สามารถทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีสมรรถนะ ในการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น ดังนั้นหากมีการขยายผลในการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาในระบบการดูแลช่วยเหลือของ โรงเรียนอย่างเป็นรูปธรรม จะช่วยสร้างเสริมให้การควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นมีความคงทนมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียน วัยรุ่นสามารถปรับตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากพื้นฐานแนวคิดเชิงจิตวิทยา ในการพัฒนาบุคคล ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีความทันสมัย และเสริมสร้างให้วัยรุ่นตระหนักถึงความสำคัญของ อารมณ์ที่มีต่อ คุณภาพของเยาวชน ดังนั้นจึงควรเผยแพร่ และนำชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา มาใช้ในการดำเนินงานกับเยาวชนในวงกว้าง ต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในรูปแบบออนไลน์ เพื่อสะดวก ในการเข้าถึง และสามารถสนองตอบต่อปัญหาการควบคุมอารมณ์ ตลอดจนพัฒนาการของวัยรุ่นได้อย่างเป็นรูปธรรม

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวลักษณะต่าง ๆ หรือ การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีรูปแบบการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ พบว่าครอบครัวและการเลี้ยงดูส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ เพื่อนำไปพัฒนาเป็นนโยบายในการส่งเสริมสถาบันครอบครัวและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

5. เอกสารอ้างอิง

นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2548. **รักกันให้ยั่งยืน**. กรุงเทพฯ : 108 สูดยอดไอดี.

วลัยกรณ์ แพร์กิจธรรมชัย. 2555. **ผลของการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง**. ปริญญาโท
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว), บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย** (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์.

Bernard, M.E. 2008. **The effect of You Can Do It! Education on the emotional resilience of primary school students with social, emotional, behavioural and achievement challenges**. Proceedings of the Australian Psychological Society Annual Conference, 43, 36-40.

Blos, P. 1979. **The adolescent passage: Developmental issues**. New York: International Universities Press, Inc.

Bono, J. E., & Ilies, R. 2006. **Charisma, Positive Emotions and Mood Contagion**. The Leadership Quarterly, 17, 317-334.

Corey, G. 2012. **Theory and practice of counseling and psychotherapy** (9th ed.). Belmont, CA Brooks-Cole.

Gazda, G. M. 1989. **Group Counseling**. United States of America: Library of Congress Cataloging in Publication Data.

Hansen, J. C., Warner, R. W., & Smith, E. J. 1980. **Group counseling : theory and process** (2nd ed.). Chicago: Rand McNally College.

Roger, D., & Najarian, B. 1989. **The construction and validation of a new scale for Measuring emotion control**. Personality & Individual Differences, 10(8), 845-853.

Salovey, P., & Sluyter, D. J. (Eds.). 1997. **Emotional development and emotional intelligence: Educational implications**. New York, NY, US: Basic Books.

Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. 2003. **Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior**. Child Development, 74, 1869-1880. doi: 10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x

Thompson, R. A. 1994. **Emotional Regulation: A theme in search of definition**. Monographs of the society for research in child development, 15(2-3), 25-52.

Wills, T. A., Walker, C., Mendoza, D., & Ainette, M. G. 2006. **Behavioral and emotional self-control: Relations to substance use in samples of middle and high school students**. Psychology of Addictive Behaviors, 20(3), 265-278.