



วารสารสวนสุนันทาวิชาการและวิจัย

Suan Sunandha Academic & Research Review

การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กาญจนา วงศ์ษา¹ ชิดชไม วิสุตกุล²

สาขาหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยครูสุริยเทพ มหาวิทยาลัยรังสิต^{1,2}

E-mail: wongsa.kik@gmail.com¹ chidchamai.v@rsu.ac.th²

Received 21 Jan 2022

Revised 18 Nov 2022

Accepted 30 Nov 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้ได้ตามเกณฑ์ 80/80 เปรียบเทียบการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ เปรียบเทียบพัฒนาการการกำกับอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ และศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ว่ากลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 62 คน จากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1.ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ 2.แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ 3.แบบวัดการกำกับอารมณ์ 4.แบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ 5.แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติ t-test for Independent Samples

ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน คือ 81.23/83.70 กลุ่มทดลองมีการกำกับอารมณ์หลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในกลุ่มทดลองที่เรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์มีพัฒนาการการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนรู้โดยใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมแนะแนว, การกำกับอารมณ์

Application of A Guidance Activity Set for The Development of The Emotion Regulation of Grade 8 Students

Kanchana Wongsa¹ Chidchamai Visuttakul²

Curriculum and Instruction Suryadhep Teachers College, Rungsit University^{1,2}

E-mail: Wongsa.kik@gmail.com¹ Chidchamai.v@rsu.ac.th²

Abstract

This research aimed to develop and discover the efficiency of a guidance activity set for the development of the emotion regulation of grade 8 students as required by the 80/80 criteria, 2) compare the emotion regulation of the experimental group before and after treated with the guidance activity set, 3) compare the results of the emotion regulation of the experimental group treated with the guidance activity set with the control group treated with normal guidance activities, and 4) explore students' opinions towards the guidance activity set. The subjects were 64 grade 8 students from two classrooms selected through cluster random sampling. The instruments included 1) a guidance activity set for the development of the emotion regulation, 2) six learning

ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม) ๒๕๖๕

Volume 16 Number 2 (July-December) 2022



management plans, 3) an emotion regulation assessment, 4) behavioral observations on emotional regulation, and 5) interviews. Data were analyzed using mean, standard deviation, and the independent sample t-test.

The results revealed that the guidance activity set met the required criteria (81.23/83.70). The experimental group improved their emotion regulation with a statistical significance of .01, and the experimental group had higher development of the emotion regulation than the control group with a statistical significance of .05.

Keywords: Guidance Activity Set, Emotion Regulation

บทนำ

วัยรุ่น หรือที่เรียกกันว่า “วัยพายุและเครียด (Storm and Stress)” เป็นช่วงวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ การเจริญเติบโตในวัยรุ่นแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกัน โดยนักจิตวิทยาพัฒนาการได้แบ่งวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น มีอายุประมาณ 11-14 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น วัยรุ่นตอนกลาง มีอายุประมาณ 15-18 ปี เป็นวัยหนุ่มสาวเนื่องจากมีวุฒิภาวะทางเพศ และวัยรุ่นตอนปลาย มีอายุประมาณ 18-21 ปี เป็นขั้นบรรลุนิติภาวะ มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมเหมือนวัยผู้ใหญ่ ซึ่งจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นมีการเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ ดังนั้นถ้าการเติบโตของวัยรุ่นมีคุณภาพ ตั้งแต่ตอนต้นก็จะส่งผลให้ช่วงวัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงที่วัยรุ่นสามารถเติบโตมาได้อย่างมีคุณภาพเช่นเดียวกัน

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าระยะที่จะต้องให้ความสำคัญมากที่สุดคือช่วงวัยรุ่นตอนต้น เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงช่วงวัย ซึ่งถ้าเด็กสามารถปรับตัวได้ก็จะสามารถใช้ชีวิตในช่วงวัยรุ่นได้อย่างมีคุณภาพ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวหรือรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ ก็อาจส่งผลถึงพฤติกรรมและการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลสถิติคดีเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจฯ ทั่วประเทศ ปี พ.ศ. 2563 ที่พบว่า ผู้กระทำความผิดส่วนใหญ่จำนวน 11,433 คดี คิดเป็นร้อยละ 58.72 ของคดีทั้งหมด จะเป็นผู้กระทำความผิดที่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (Department of Juvenile Observation and Protection, 2020) ดังนั้นช่วงวัยรุ่นตอนต้น จึงเป็นช่วงวัยที่ควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาพัฒนาการด้านต่างๆ ที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมในอนาคต เพื่อเติบโตเป็นบุคคลที่สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ผลการสำรวจของ (Suandusitpoll, 2017) พบว่าพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นมีสาเหตุอันดับ 1 มาจาก ภาวะอารมณ์ร้อน ขาดสติและความคิดคะนอง คิดเป็นร้อยละ 81.52 ซึ่งจากผลการสำรวจดังกล่าวจะเห็นได้ว่า อารมณ์ เป็นปัจจัยอันดับหนึ่งที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่น ถือเป็นปัจจัยส่วนตัวที่วัยรุ่นยังสามารถแก้ไข เรียนรู้และปรับพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ เนื่องจากระยะวัยรุ่น (Adolescent Period) เป็นระยะที่กำลังค้นหาและเข้าใจอัตลักษณ์ ของตนเอง ตามทฤษฎี Psychosocial Developmental Stage ของ Erikson ซึ่งจะเริ่มเรียนรู้เรื่องราวของตนเอง ความเชื่อและความต้องการของตนเอง และสามารถทำทุกอย่างเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้นจึงควรส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น การกำกับอารมณ์ จึงมีความสำคัญที่จะสามารถช่วยลดปัญหาความรุนแรงของวัยรุ่นได้

การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) คือ กระบวนการที่ใช้ในการควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยตรวจสอบจากสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์และพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นและเลือกวิธีการตอบสนองว่าจะแสดงพฤติกรรมใดออกมาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับ (Thompson, 1994) ที่กล่าวว่า การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการที่มนุษย์ใช้ควบคุมอารมณ์และประเมินผลเพื่อแสดงออกทางอารมณ์ได้ตามความต้องการ โดยกระบวนการกำกับอารมณ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นทั้งกับอารมณ์ที่เป็นเชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ (Gross* & Thompson, 2007)

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น แนวคิดการกำกับอารมณ์ รวมถึงการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการจัดการเรียนรู้ ผู้วิจัยจึงสนใจสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อศึกษาผลของการกำกับอารมณ์ของนักเรียน



โดยนำกระบวนการกำกับอารมณ์มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ในรายวิชากิจกรรมแนะแนว เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการกำกับและควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อนำไปใช้เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ต่างๆ ในอนาคตได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้ได้ตามเกณฑ์ 80/80
2. เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์
3. เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการการกำกับอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ และกลุ่มควบคุมที่เรียนด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ
4. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์

สมมติฐานของการวิจัย

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง มีพัฒนาการการกำกับอารมณ์หลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนเรียน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์มีพัฒนาการการกำกับอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสังกัดเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 7 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 230 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสังกัดเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 2 ห้อง ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียน 32 คน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เป็นนักเรียนจากห้องที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยการจับสลาก

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เนื้อหาในรายวิชากิจกรรมแนะแนว กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่สอดคล้องกับกระบวนการกำกับอารมณ์ของ (Gross* & Thompson, 2007) ประกอบไปด้วย 5 กระบวนการ ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection), การปรับสถานการณ์ (Situation Modification), ความสนใจต่อสถานการณ์ (Attention Deployment), การปรับความคิด (Cognitive Change) และการปรับวิธีการแสดงออก (Response Modulation)

โดยผู้วิจัยได้ออกแบบชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ ทั้งหมด 6 ชุดกิจกรรม ได้แก่ ชุดที่ 1: เข้าใจอารมณ์, ชุดที่ 2: Fight or Flight, ชุดที่ 3: ภาพสื่ออารมณ์, ชุดที่ 4: ใบหน้าสื่ออารมณ์ ชุดที่ 5: พร้อมบวก และชุดที่ 6: Emotion Project และผู้วิจัยนำเนื้อหาและชุดกิจกรรมทั้ง 5 ชุด มาสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 6 แผน ได้แก่ แผนที่ 1-5 ใช้จัดการเรียนรู้แผนละ



1 คาบเรียน แผนที่ 6 ใช้จัดการเรียนรู้ 4 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที โดยใช้การจัดการเรียนรู้สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน/ 1 แผน รวมจำนวน 9 แผน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ตามรูปแบบการทดลอง Pretest-Posttest Control Group Design โดยศึกษาเปรียบเทียบคะแนนพัฒนาการการกำกับอารมณ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ได้เรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ และเปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์ก่อนและหลังเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลอง โดยมีเครื่องมือ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 6 ชุดกิจกรรม ได้แก่ ชุดที่ 1: เข้าใจอารมณ์ ชุดที่ 2: Fight or Flight ชุดที่ 3: ภาพสื่ออารมณ์ ชุดที่ 4: ใบหน้าสื่ออารมณ์ ชุดที่ 5: พร้อมบวก และชุดที่ 6 : Emotion Project ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างคำนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหาและวิธีดำเนินการ และพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence หรือ IOC) พบว่า ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ มีค่า IOC อยู่ในช่วง 0.67-1.00

2. แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 6 แผน โดยนำกระบวนการกำกับอารมณ์ตามแนวคิดและทฤษฎีของ (Gross* & Thompson, 2007)มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยนำเสนอแผนการจัดการเรียนรู้ที่แก้ไขเรียบร้อยแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน พบว่า แผนการจัดการเรียนรู้มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

3. แบบวัดการกำกับอารมณ์ เป็นการนำมาตราวัดการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่นอายุ 10-18 ปี (The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents : ERQ-CA) ของ (Gullone & Taffe, 2011) มาเรียบเรียงเป็นภาษาไทย มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Likert Rating Scale) 5 ระดับ คือ ตรงมากที่สุด ตรง และไม่ตรงพอๆ กัน ไม่ตรง ตรงน้อยที่สุด จำนวน 10 ข้อ ผู้วิจัยนำเสนอแบบวัดการกำกับอารมณ์ที่แก้ไขเรียบร้อยแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence หรือ IOC) ซึ่งผลการตรวจสอบมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสังกัดเอกชนแห่งหนึ่ง จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผลการตรวจสอบมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.69

4. แบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ สำหรับเพื่อนร่วมชั้นและครูผู้สอน จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ผู้วิจัยนำแบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและด้านจิตวิทยาจำนวน 3 คนตรวจพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาและค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence หรือ IOC) ซึ่งผลการตรวจสอบมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

5. แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้างเพื่อสัมภาษณ์ความคิดเห็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วไปเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและด้านจิตวิทยา จำนวน 3 คน ซึ่งผลการตรวจสอบมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม) ๒๕๖๕

Volume 16 Number 2 (July-December) 2022



ขั้นเตรียมก่อนการทดลอง

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสังกัดเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี เพื่อขออนุญาตนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 ห้องเรียน มีนักเรียนจำนวน 62 คน มาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้
2. ชี้แจงและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเกี่ยวกับเนื้อหาในการเรียน ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้
3. ชี้แจงและทำความเข้าใจกับผู้ช่วยวิจัยในการเก็บข้อมูลจากแบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ ซึ่งเป็นครูผู้สอนรายวิชาแนะแนว จำนวน 1 คน
4. ดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-Test) กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบวัดการกำกับอารมณ์ก่อนเริ่มการทดลอง 1 สัปดาห์ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับเปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์ก่อนและหลังการเรียนรู้

ขั้นดำเนินการทดลอง

1. ดำเนินการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ จำนวน 6 ชุด ร่วมกับแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 6 แผน ได้แก่ แผนที่ 1-5 ใช้จัดการเรียนรู้แผนละ 1 คาบเรียน แผนที่ 6 ใช้จัดการเรียนรู้ 4 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที โดยใช้การจัดการเรียนรู้สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน/ 1 แผน รวมจำนวน 9 สัปดาห์ กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง และจัดการเรียนรู้แบบปกติกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม
2. ระหว่างจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมที่ 6 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยร่วมกันเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสังเกตสังเกตพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ของนักเรียน
3. สรุปเนื้อหาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ทั้งหมดและทำการบันทึกหลังการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย ผลการจัดการเรียนรู้ ปัญหาและอุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ขั้นหลังการทดลอง

1. เมื่อจัดการเรียนรู้ครบตามแผนการจัดการเรียนรู้แล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล ด้วยแบบวัดการกำกับอารมณ์ เก็บข้อมูลความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น และให้นักเรียนประเมินเพื่อนโดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับอารมณ์
2. นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการกำกับอารมณ์ แบบสังเกตพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ และแบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมมาวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

1. วิเคราะห์ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้สูตร E1/E2 ตามเกณฑ์ 80/80 (Phromwong, 2013) โดยวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าร้อยละหรือเปอร์เซ็นต์ (Percentage)
2. วิเคราะห์คะแนนจากแบบวัดการกำกับอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน โดยทดสอบค่า t-test (Independent)
3. วิเคราะห์คะแนนจากแบบวัดการกำกับอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนน โดยทดสอบค่า t-test (Dependent)
4. วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น ใน 3 ด้าน คือ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ และด้านประโยชน์ที่ได้รับ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)



ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สามารถนำเสนอผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการหาค่าประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 1 ค่าประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชุดกิจกรรม	E ₁	E ₂
การกำกับอารมณ์	81.23	83.70

จากตารางที่ 1 แสดงว่า คะแนนจากการทำกิจกรรมระหว่างเรียนมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 81.23 และคะแนนที่ได้จากการทำกิจกรรมหลังเรียนมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 83.70 ซึ่งพบว่า ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเท่ากับ 81.23/83.70 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการกำกับอารมณ์ ก่อนเรียนและหลังเรียนของกลุ่มทดลอง (N=32)

คะแนนการกำกับอารมณ์	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ก่อนเรียน	15	30.53	3.67	3.802	.001*
หลังเรียน	10	33.16	3.67		

* $p < .01$

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์มีค่า ($\bar{X} = 33.13$, S.D.= 3.67) สูงกว่าก่อนเรียน ($\bar{X} = 30.53$, S.D.= 3.67) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพัฒนาการการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ และกลุ่มควบคุมที่เรียนโดยใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบพัฒนาการการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนพัฒนาการ การกำกับอารมณ์	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			P
	$\bar{X}$	S.D.	t	$\bar{X}$	S.D.	t	
ก่อนการทดลอง	30.53	3.67		31.30	2.97		.370
หลังการทดลอง	33.13	3.67	3.80	30.67	4.31	-.66	.018*

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนพัฒนาการการกำกับอารมณ์หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์มีค่า ($\bar{X} = 33.13$, S.D.= 3.67) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ ($\bar{X} = 30.67$, S.D.= 4.31) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**4. ผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์**

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมความคิดเห็นจากกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) โดยสัมภาษณ์ทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้และด้านประโยชน์ที่ได้รับ สามารถสรุปได้ดังนี้

4.1. ผลการสัมภาษณ์ข้อมูลด้านเนื้อหา

จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนไม่คุ้นเคยกับคำว่า “การกำกับอารมณ์” ทำให้รู้สึกว่าการมีอารมณ์น่าสนใจและอยากเรียนรู้ความหมายและวิธีการ ในช่วงแรกยังไม่เข้าใจความหมายของกระบวนการกำกับอารมณ์ว่าแต่ละขั้นตอนมีวิธีการอย่างไร แต่พอได้ลองทำกิจกรรมของแต่ละขั้นตอนแล้วทำให้รู้วิธีการมากขึ้น รู้สึกว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เรียนแล้วนำไปใช้ได้จริง นักเรียนบางส่วนให้ข้อมูลว่าบางเนื้อหาเป็นเรื่องที่นักเรียนปฏิบัติอยู่แล้ว เช่น การสังเกตอารมณ์ของคนอื่นๆ จากสีหน้า การเบี่ยงเบนความสนใจในสถานการณ์ที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบ ซึ่งการได้ทำกิจกรรมดังกล่าวทำให้รู้ว่าการสังเกตอารมณ์ของตัวเองเคยปฏิบัติกันเรียกว่าวิธีการอะไร เมื่อปฏิบัติแล้วจะส่งผลอย่างไรกับตนเองและผู้อื่นในมุมมองที่หลากหลายขึ้น เรื่องการกำกับอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

4.2. ผลการสัมภาษณ์ข้อมูลด้านกิจกรรมการเรียนรู้

จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เข้าใจโจทย์และวิธีการทำกิจกรรม เนื่องจากนักเรียนมีความคุ้นเคยกับรูปแบบกิจกรรมแต่เป็นเนื้อหาใหม่ที่น่าสนใจ นักเรียนบางส่วนให้ข้อมูลว่ารู้สึกสนุกและตื่นเต้นทุกครั้งว่าคาบนี้ครูผู้สอนจะให้ทำอะไร นักเรียนเข้าใจสิ่งที่ครูผู้สอนต้องการให้เรียนรู้จากกิจกรรม แต่อยากให้กิจกรรมที่จัดในห้องเรียนมากกว่าแบบออนไลน์ เนื่องจากนักเรียนมีอุปสรรคในการทำกิจกรรมบางกิจกรรม เช่น การโต้ตอบกับครูผู้สอนและเพื่อนๆ สภาพแวดล้อมที่รบกวนสมาธิขณะร่วมกิจกรรม ที่ทำให้รู้สึกว่าการทำกิจกรรมยังไม่มีส่วนร่วมเท่าที่ควร

4.3. ผลการสัมภาษณ์ข้อมูลด้านประโยชน์ที่ได้รับ

จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจกระบวนการกำกับอารมณ์มากขึ้น อาจจะจำชื่อขั้นตอนไม่ได้ทั้งหมด แต่รู้ว่าแต่ละขั้นตอนเป็นอย่างไร รู้ว่าถ้าต้องการให้ตนเองรู้สึกเกิดอารมณ์ทางบวกแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบต้องทำอย่างไร เพราะขณะที่ได้ทำกิจกรรมเป็นช่วงที่นักเรียนกำลังเตรียมตัวสอบกลางภาคเรียน และอยู่ในช่วงของการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องมาหลายเดือนเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 จึงได้ลองนำไปใช้จริงและรู้สึกว่าสามารถจัดการตนเองได้ดีมากขึ้น นักเรียนบางส่วนให้ข้อมูลว่ากิจกรรมทำให้ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ได้ทบทวนตัวเองว่าขณะนี้เป็นอย่างไรรู้ ถ้าเช่นนี้จะส่งผลกระทบอย่างไรกับใครบ้าง

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

ผลการวิจัย

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน คือ 81.23/83.70
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง มีพัฒนาการการกำกับอารมณ์หลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่เรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์มีพัฒนาการการกำกับอารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่เรียนรู้โดยใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ให้สัมภาษณ์ได้แสดงความคิดเห็นในภาพรวมว่า นักเรียนชอบและสนุกกับการทำกิจกรรม เพราะกิจกรรมมีความหลากหลาย ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ และได้ทบทวนตัวเอง นอกจากนี้กิจกรรมยังทำให้เห็นความหมายและความสำคัญของอารมณ์มากขึ้น

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สามารถอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 จากการทดสอบสมมติฐานโดยหาค่าประสิทธิภาพใช้สูตร E_1 / E_2 พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าประสิทธิภาพเท่ากับ 81.23/83.70 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ชุดกิจกรรมมีรูปแบบกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงและศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง นักเรียนสามารถสอบถามและแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ถึงแม้จะจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ แต่นักเรียนก็ได้มีส่วนร่วมจากการถามตอบโดยการเปิดไมค์พูดและในช่องแชท วิธีการทำกิจกรรมค่อนข้างง่ายและเนื้อหาที่มีความน่าสนใจ ตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมและเป็นเรื่องใกล้ตัว จึงสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เป็นไปตามขอบข่ายการจัดการเรียนรู้ในด้านที่ 1 คือ ด้านส่วนตัวและสังคม ตามแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (Ministry of Education, 2010) ที่เน้นให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง มีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยใช้เทคนิควิธีการทางจิตวิทยา สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Thanomthin, 2010) ที่ศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่า E_1/E_2 เท่ากับ 69.92/93.75 โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษ แรงจูงใจในการเรียนและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง มีพัฒนาการการกำกับอารมณ์หลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ ผู้วิจัยได้เชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (การเรียนออนไลน์ การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19) ทำให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนมุมมองกับเพื่อน และครูผู้สอน ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจเนื่องจากสามารถนำการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ได้จริง นักเรียนจึงมีการกำกับอารมณ์ที่เพิ่มมากขึ้นหลังการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Lertsrimonkol, 2018) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่าก่อนการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Dingle, Hodges, & Kunde, 2016) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์โดยใช้การฟังเพลงของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับอารมณ์โดยใช้การฟังเพลง กลุ่มตัวอย่างมีการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้งานวิจัยที่กล่าวในข้างต้นและงานวิจัยของผู้วิจัยเอง ได้บูรณาการเนื้อหาโดยอ้างอิงทฤษฎีการกำกับอารมณ์ของ (Gross* & Thompson, 2007) ที่อธิบายกระบวนการกำกับอารมณ์ว่าประกอบด้วย 5 กระบวนการ ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection) การปรับสถานการณ์ (Situation Modification) ความสนใจต่อสถานการณ์ (Attention Deployment) การปรับความคิด (Cognitive Change) การปรับวิธีการแสดงออก (Response Modulation) ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเมื่อนำมาบูรณาการเป็นโปรแกรมหรือชุด



กิจกรรมแล้ว สามารถพัฒนาทักษะการกำกับอารมณ์ให้เพิ่มขึ้นได้จริง โดยผู้วิจัยได้นำเทคนิคและวิธีการต่างๆ มาใช้ในการออกแบบชุดกิจกรรม เช่น บทบาทสมมติ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กรณีตัวอย่าง ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่เรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์มีพัฒนาการการกำกับอารมณ์สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่เรียนรู้โดยใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์สามารถช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการการกำกับอารมณ์ที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มทดลองได้เรียนรู้และมีความเข้าใจเรื่องการกำกับอารมณ์ ทั้งความหมาย ความสำคัญและวิธีการนำไปใช้ ทำให้กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการด้านการกำกับอารมณ์ ซึ่งการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองจึงสอดคล้องกับแนวคิดของ (Khammanee, 2006) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและจดจำได้ดี ซึ่งการเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์และการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกิดเป็นการเรียนรู้ตัวเองและผู้อื่น ต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เรียนรู้การกำกับอารมณ์โดยใช้ชุดกิจกรรมฯ ดังกล่าว ทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ไม่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังสังเกตได้ว่า ภายหลังการวิจัยกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ที่ลดน้อยลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในช่วงของการเก็บข้อมูลวิจัย กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่อาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง คือ การเรียนออนไลน์ การอยู่ในช่วงเวลาสอบกลางภาค และการจำกัดพื้นที่ให้อยู่ภายในบ้านเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบกับกลุ่มตัวอย่าง โดยอ้างอิงมาจากผลการสัมภาษณ์ความคิดเห็น ซึ่งกลุ่มทดลองที่ได้เรียนรู้เรื่องการกำกับอารมณ์โดยใช้ชุดกิจกรรมฯ ก็สามารถนำวิธีการที่เรียนรู้ไปใช้ในการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ดังกล่าวได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ (Gross, 2002) ที่ว่า การจัดการและควบคุมอารมณ์ คือการกำกับและควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ การกำกับคือการพยายามมีอิทธิพลต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นและแสดงพฤติกรรมออกมาให้เหมาะสม ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกฝนเรื่องการกำกับอารมณ์โดยใช้ชุดกิจกรรมฯ จึงทำให้ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ ทำให้ค่าเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ภายหลังการทดลองลดลง

4. การสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์พบว่า นักเรียนเห็นด้วยกับการเรียนการสอนเรื่องการกำกับอารมณ์โดยใช้ชุดกิจกรรมฯ เนื่องจากเป็นเรื่องที่นำมาใช้ได้จริงและเมื่อได้ลองนำมาใช้แล้วรู้สึกเหมือนได้รู้จักตัวเองมากขึ้น โดยนักเรียนชอบที่การเรียนการสอนเป็นรูปแบบของการทำกิจกรรม เพราะทำให้รู้สึกว่าการศึกษามีความน่าสนใจและเหมือนได้ฝึกฝนและประเมินตนเองไปพร้อมๆ กับการเรียน อีกทั้งยังทำให้นักเรียนได้เรียนรู้มุมมองที่แตกต่างกันอย่างไปและได้แลกเปลี่ยนวิธีการจัดการอารมณ์กับเพื่อนๆ จากการนำเสนองานหรือจากการแสดงความคิดเห็นของเพื่อน ขณะอภิปราย ทิศนา (Khammanee, 2006) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และนำความรู้ไปใช้จริง แต่ในขณะเดียวกันก็มีนักเรียนบางส่วนที่รู้สึกว่าตนเองยังแสดงความคิดเห็นได้ไม่เต็มที่เนื่องจากการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ทำให้มีข้อจำกัดในสื่อสารกันภายในกลุ่ม จึงอยากให้ออกกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์มากกว่า เพราะจะทำให้ทุกคนในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและได้ลองนำเรื่องที่ได้อ่านรู้ทั้งการสังเกตสีหน้าและปฏิกิริยาทางร่างกายไปใช้จริงกับเพื่อนในขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่มด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้สอนที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไปใช้ ควรศึกษาคำชี้แจงในการใช้ชุดกิจกรรม จัดเตรียมสื่อ อุปกรณ์และสถานที่ให้พร้อม



2. ผู้สอนควรทบทวนเนื้อหาเกี่ยวกับกระบวนการกำกับอารมณ์ก่อนจัดกิจกรรมในแต่ละคาบ เนื่องจากการเรียนการสอนที่นำทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ และศึกษาเหตุการณ์ปัจจุบันเพื่อบูรณาการการเรียนการสอนให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น
3. ผู้สอนควรวางแผนเพื่อควบคุมเวลาในการจัดการเรียนการสอนให้ดี เนื่องจากรูปแบบการเรียนการสอนส่วนใหญ่เป็นกิจกรรม ซึ่งอาจจะทำให้เวลาในการจัดกิจกรรมมีความคลาดเคลื่อนขึ้นอยู่กับบริบทของนักเรียนแต่ละกลุ่มที่ผู้สอนนำไปใช้
4. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์สามารถบูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ได้ แต่ผู้สอนจำเป็นต้องมีความชำนาญในการใช้โปรแกรม เช่น การ Breakout Room การตอบโต้ในช่องแชท เพื่อให้สามารถกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและตรงตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้ที่สนใจควรจัดทำการศึกษาวิจัยเรื่องการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์กับนักเรียนในช่วงวัยอื่นๆ เพื่อพัฒนาทักษะการกำกับอารมณ์ของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น
2. ผู้ที่สนใจควรจัดทำการศึกษาวิจัยโดยสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางด้านอื่นๆ ที่จำเป็นในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เช่น ทักษะการสื่อสาร การบริหารเวลา การคิดเชิงวิเคราะห์และเลือกตัดสินใจ เป็นต้น

References

- Department of Juvenile Observation and Protection. (2020). *Annual Report 2020*. Retrieved from <http://www.djop.go.th/Djop/index.php> (In Thai)
- Dingle, G. A., Hodges, J., & Kunde, A. (2016). Tuned in emotion regulation program using music listening: effectiveness for adolescents in educational settings. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 1-10.
- Gross*, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundation. *Handbook of Emotion Regulation*, 3, 24.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, Cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2011). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A Psychometric Evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409-417.
- Khammanee, T. (2006). *14 Teaching Methods for Professional Teachers* (8th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University. (In Thai).
- Lertsrimonkol, P. (2018). *Effects of Emotional Regulation Training Program on Teamwork Skills of Sixth Grade Students*. Degree of Master of Education (Education Psychology) Faculty of Educational, Chulalongkorn University (In Thai).
- Ministry of Education. (2010). *Guidelines for Organizing Student Development Activity According to The Basic Education Core Curriculum B.E.2551* (2nd ed.). Bangkok: Cooperative Union Printing (In Thai).
- Phromwong, C. (2013). Developmental Testing of Media and Instructional Package. *Silpakorn Educational Research Journal*, 5(1), 7-20 (in Thai).
- Suandusitpoll. (2017). *Violence in Youth*. Retrieved June 15, 2022, from <https://suandusitpoll.dusit.ac.th>. (In Thai)



วารสารสวนสุนันทาวิชาการและวิจัย

Suan Sunandha Academic & Research Review

- Thanomthin, K. (2010). *A Study and Development of Guidance Activities Package to Enhance Self-Control in English Study of Pratom 6 Students*. Degree of Master Education (Guidance and Counseling Psychology) Faculty of Education, Srinakharinwirot University (In Thai).
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Them in Search of Definition. *Monographs of Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.