

การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

The Enhancement of Adolescent students' Emotional Control

Through Psychological Activity Package

รองศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญนภา กุลนภาค

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สิงหาคม 2562

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ โรงเรียนตลอดจนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงานวิจัยอย่างมีคุณภาพ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศที่ปรากฏนามในงานวิจัยฉบับนี้

คุณงามความดี สิ่งที่ดี ความตั้งใจอันดีจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้สนับสนุนทุนอุดหนุนวิจัย และเป็นแรงบันดาลใจให้ผลิตงานวิจัยที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ต่อสังคมไทย และ ขอมอบให้บิดา มารดา ตลอดจนครอบครัวที่รักยิ่งของผู้วิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล

ผู้วิจัย

สิงหาคม 2562

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.ถนนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

เพ็ญนภา กุลนภาดล*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น และ ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุ 15-17 ปี ที่มีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบความหุนตัวอารมณ์ ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่น อายุ 15-17 ปี จำนวน 2400 คน กลุ่มตัวอย่างในการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ เป็นนักเรียนวัยรุ่น อายุ 15-17 ปี จำนวน 60 คน ที่มีคะแนนการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เข้าร่วมการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความหุนตัวทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98 และ ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วย กิจกรรมที่บูรณาการหลักการ เทคนิคและแนวคิดเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 กิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 และสถิติทดสอบ t

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการควบคุมอารมณ์ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ องค์ประกอบการทบทวนอารมณ์ องค์ประกอบด้านการยับยั้งอารมณ์ และ องค์ประกอบด้านการควบคุมความก้าวร้าว

2. ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการปรึกษา โดยมีการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยา ร่วมกับเทคนิคการให้การปรึกษา

3. การควบคุมอารมณ์โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยามีผลทำให้การควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

b00260911

- 6 ม.ค. 2563

คำสำคัญ การควบคุมอารมณ์ ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

386325

* รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

23 เม.ย. 2563

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

Abstract

The purposes of this study were to study Emotional control components and to construct a Psychological Activity Package for developing Emotional Control of adolescent students. The subjects were Adolescent Students in Secondary School ,Eastern Part of Thailand. They were divided into two groups. The first group consisted of 2,400 of Adolescent Students in Secondary School. This group was a representative for Emotional Control components study. The second group included 60 subjects Adolescent Students in Secondary School .

The instruments were Emotion Control Test with reliability coefficient 0.95 and Psychological Activity Package for enhancing Emotion Control . The results of the study were as follows ;

1. The confirmatory factor analysis (2order) has significantly confirmed that the model of Emotional Control could be characterized into three factors : Rumination , Inhibition, and Aggressive Control . These three factors were high loading at the .05 level and could be able to measure the Emotional Control factors.

2. Psychological Activity Package for enhancing Emotion Control consisted of three stages: the initial stage, the working stage and the ending stage. The counseling theories and techniques and also based on Psychological Theory and Psychological techniques were applied to enhance the Emotional Control of the adolescent students.

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

Key Words : Emotional Control , Adolescent Students , Psychological Activity .

* Associate Professor Dr. / Research and Applied Psychology Department ,Faculty of Education
Burapha University

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	
บทคัดย่อภาษาไทย	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	6
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาารมณัและการควบคุมอาารมณั	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุน	26
แนวคิดเกี่ยวกับชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	50
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
บทที่ 5 สรุปผลและอภิปรายผล	79
บรรณานุกรม	93
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	102
ภาคผนวก ข	104
ภาคผนวก ค	109

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตาราง 1 วงล้อแห่งอารมณ์	9
ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	60
ตาราง 4.2 การตรวจสอบการกระจายของข้อมูลตัวแปรเชิงประจักษ์ที่ได้แปลงเป็น คะแนนมาตรฐาน (Normal scale) ด้วยสถิติทดสอบ ไค – สแควร์	62
ตาราง 4.3 ผลการตรวจสอบค่าสถิติ KMO และ Bartlett's Test	64
ตาราง 4.4 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standardize Factor Loading Score) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standardize Error) ค่าสถิติทดสอบ t และค่าความเชื่อมั่น (R^2) ของแบบจำลององค์ประกอบ การควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ปรับแก้ (Adjust Model)	73
ตาราง 4.5 ผลการเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมเชิง จิตวิทยา ด้วยสถิติทดสอบ t-Test Dependent	78

สารบัญภาพ

เรื่อง	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงการควบคุมอารมณ์	17
ภาพที่ 2 วงล้อย้อนกลับ	20
ภาพประกอบ 4.1 ผลการวิเคราะห์แบบจำลอง ตามสมมติฐาน	67
ภาพประกอบ 4.2 การปรับแก้แบบจำลอง	69
ภาพประกอบ 4.3 การปรับแก้แบบจำลอง	70
ภาพประกอบ 4.4 ผลการวิเคราะห์แบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของ นักเรียนวัยรุ่นที่ ปรับแก้ (Adjust Model) ที่ปรับแก้ (Adjust Model) ขั้นสุดท้าย	72

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

การควบคุมอารมณ์ เป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ซึ่งมีทั้งส่วนที่เห็นได้ชัดเจนและบางส่วนที่สังเกตได้ยาก การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรักษาอารมณ์ที่คงอยู่ในสภาวะปกติให้คงอยู่ต่อไป และปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นให้เป็นอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งยับยั้งหรือลดอารมณ์เชิงลบลง การควบคุมอารมณ์ไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลจากบุคคลอื่นหรือสภาวะการณ์อื่นเกี่ยวข้องด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของแต่ละบุคคลยังมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะของแต่ละบุคคลตลอดจนขึ้นอยู่กับพัฒนาการในแต่ละวัยด้วย (Thompson, 1994) นักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาการควบคุมอารมณ์ ไว้หลากหลาย หนึ่งในนั้นที่น่าสนใจ คือแนวคิดของ โรเจอร์ และ นาจาเรียน 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) การควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (Benign Control) เป็นการที่บุคคลทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยสามารถเปรียบเทียบ ไตร่ตรอง และตัดสินใจเลือกที่จะแสดงอารมณ์ได้อย่างสมเหตุสมผล (Roger & Najarian, 1989)

สถานการณ์ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น อาจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจและสังคมเมือง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีการเจริญเติบโตทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นประสบปัญหาที่หลากหลาย เช่น ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาความรุนแรง ปัญหายาเสพติด ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น ปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น โดยส่วนใหญ่สืบเนื่องจากการที่วัยรุ่นไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ สาเหตุสำคัญเกิดจากหลากหลายส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น ครอบครัว สภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่ชักจูงไปในทางไม่ดีและการใช้ความ

รุนแรงในสังคม จากการวิเคราะห์สภาวะการณ์ของวัยรุ่นดังกล่าว พบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ล้วนมาจากปัญหาในการควบคุมอารมณ์ของบุคคล เมื่อบุคคลขาดการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลมีวิธีบริหารจัดการตนเองที่ไม่มีประสิทธิภาพ จึงส่งผลให้มีสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นที่ไม่มีประสิทธิภาพด้วย ปัญหาความวุ่นวายในสังคมจึงเกิดตามมา และนับวันจะเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งทวีความรุนแรงขึ้นด้วย

คณะศึกษาศาสตร์ เป็นคณะที่มุ่งพัฒนาการศึกษาโดยการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ นักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหนึ่งที่มีผู้ใหญ่ อาทิเช่น ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่เพราะวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเชื่อมต่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เป็นวัย หัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมและจากสภาพสังคมข้างต้นที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจึงส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและมีอารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย และ จากการสำรวจข้อมูลของผู้วิจัย ที่ได้สำรวจพฤติกรรมวัยรุ่นในระดับมัธยมต้นในจังหวัดชลบุรี ในปี 2560 พบว่า วัยรุ่น ในปัจจุบันร้อยละ 71.0 มีปัญหาพฤติกรรมไม่ต่ำกว่า 1 ปัญหาใน 10 ปัญหาสำคัญได้แก่การทะเลาะวิวาทการสูบบุหรี่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์การเที่ยวสถานบันเทิงการเล่นการพนันการใช้ยาเสพติดการใช้ยาพุ่มเพื่อยารักษาเพศสัมพันธ์และการคิดฆ่าตัวตายผลการศึกษา พบว่าปัญหาการใช้อารมณ์และการใช้ความรุนแรงมากเป็นอันดับ 1 สอดคล้องกับการสืบค้นข้อมูลทางสถิติรวมไปถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ พบว่า เด็กมัธยมดื่มเหล้า และสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวถึงประจำเพิ่มขึ้นจากเฉลี่ยร้อยละ 38.33 เป็นร้อยละ 38.66 เด็กอายุต่ำกว่า 25 ปี พยายามฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 29.73 เป็นร้อยละ 33.98 เด็กมัธยมยอมรับว่ามีเพศสัมพันธ์แล้วเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.08 เป็นร้อยละ 19.10 และจากการงานวิจัยของ วลัยกรณ์ แพร่กิจธรรมชัย (2555) พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพชอบทำอะไรเร่งรีบ แข่งกับเวลา ชอบแข่งขันกับผู้อื่นจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้มากกว่า เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นหรือรู้สึกคับข้องใจ ไม่พอใจ ก็แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาอย่างไร้การควบคุม ตามใจตนเอง เช่นเดียวกับ วิลส์ (Wills, 2006) ได้ทดสอบการควบคุมอารมณ์ตนเองกับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น พบว่า ถ้าวัยรุ่นมีการควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดีจะส่งผลต่อการใช้สารเสพติดที่เพิ่มมากขึ้น โดยไม่สามารถควบคุมได้ สอดคล้องกับ ซิลค์ (Silk, 2003) ได้ศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างการควบคุมอารมณ์และการปรับตัวในวัยรุ่นที่อายุ 15 ปีขึ้นไปพบว่าวัยรุ่นที่มีอารมณ์รุนแรง จะมีประสิทธิภาพในการควบคุมอารมณ์ต่ำ และยังมีอาการซึมเศร้า หรืออาการฉุนเฉียวร่วมด้วย จากข้อมูลทั้งหมดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าปัญหาที่

เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ตนเองของวัยรุ่นนั้นมีความสำคัญและควรได้รับการแก้ไขอารมณ์เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อตัววัยรุ่นเองรวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นเพื่อนครู บิดามารดา จึงเป็นการเน้นย้ำว่า การควบคุมอารมณ์เป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่ควรให้ความสนใจและพัฒนาอย่างจริงจังในสภาวะการณ์ปัจจุบัน

วัยรุ่นที่ขาดการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ จะมีลักษณะการตอบสนองทางอารมณ์ได้หลายอย่างบางคนมีอารมณ์รุนแรงอาจจะทำร้ายร่างกายและสิ่งของพฤติกรรมที่แสดงออกอาจจะก้าวร้าวทางวาจาเช่นการตะโกนใส่หน้า การด่า การบ่น เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Berkowitz (1962 อ้างถึงใน นวลศิริ เปาโรหิตย์ 2548: 113) ที่ได้กล่าวว่าอารมณ์ ความโกรธมีผลอย่างยิ่งต่อปฏิกิริยาก้าวร้าวของบุคคล ตลอดจนพฤติกรรมของบุคคล จะเห็นได้ว่า การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่สามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและความรุนแรงในวัยรุ่นซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ที่สืบเนื่องมาจากอารมณ์ได้ต่อไปดังนั้นวัยรุ่นจึงควรได้รับการฝึกการบริหารจัดการอารมณ์ กลวิธีการควบคุมอารมณ์ เพื่อระงับการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนักเรียนวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งจัดว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายซึ่งก่อให้เกิดการผันแปรทางด้านอารมณ์ นอกจากนี้ยังเกิดความเครียดจากสภาพสังคมภายนอก เช่น การเรียน การศึกษาต่อ เรื่องเพื่อน การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เรื่องครอบครัว ตลอดจนรายละเอียดปลีกย่อยอื่น ๆ ที่แตกต่างกันตามแต่ละบุคคล ซึ่งจากสภาพทั้งหมดส่งผลต่ออารมณ์ ถ้านักเรียนวัยรุ่นไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมจะทำให้อารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นไม่คงที่สับสนอ่อนไหวง่ายเปลี่ยนแปลงง่ายควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตต่อไป ดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545: 329) กล่าวว่า ถ้าเด็กคนใดดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่นมีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดีและมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่นแต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้ามวัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความสำเร็จยากมาก ดังนั้น การพัฒนาให้นักเรียนวัยรุ่นได้รู้จักการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพและช่วยให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพให้กับนักเรียนวัยรุ่น สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การปลูกฝังจากครอบครัว โรงเรียน ด้วยการสอน การเป็นต้นแบบ การแนะแนว การให้การปรึกษา ซึ่งก็มีแนวปฏิบัติในการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์แตกต่างกันไป แต่วิธีการบูรณาการแนวคิดเชิงจิตวิทยามาจัดเป็นชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ยังไม่พบการคิดค้นและสร้างสรรค์เพื่อนำมาใช้ช่วยเหลือวัยรุ่นได้อย่างเป็นรูปธรรม

ด้วยเหตุผลและหลักการดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์จิตวิทยาและนักการศึกษา จึงสนใจที่จะศึกษาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยการศึกษาองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ และ พัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นชุดกิจกรรมที่บูรณาการศาสตร์ทางจิตวิทยาการปรึกษา ศาสตร์ทางจิตเวช ศาสตร์แพทย์ทางเลือก เพื่อสร้างเป็นชุดฝึกให้กับนักเรียนวัยรุ่น ได้มีแนวทางในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการวางแผน การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่จะเป็นกำลังสำคัญทางการศึกษา เพื่อพัฒนาเยาวชนของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น
3. เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน

วัยรุ่น

ขอบเขตของการวิจัย

- 1 การวิจัยครั้งนี้กำหนดพื้นที่การดำเนินการวิจัยไว้เฉพาะจังหวัดในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 8 จังหวัด
- 2 การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะปัญหาเด็กที่อยู่ในระบบโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การควบคุมอารมณ์** หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการจัดการกับความเครียด ความคิด ที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ประกอบด้วย

1.1 **การทบทวนอารมณ์ (Rumination)** หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่น มีการไตร่ตรอง ใคร่ครวญถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวในชีวิตประจำวันที่ยังเชื่อมโยงเหตุการณ์เรื่องราวในปัจจุบันกับอดีต หรือ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และนำสิ่งที่ได้จากการทบทวนมาแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.2 การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถสกัดกั้นการแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองจากอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ไม่ให้ผู้อื่นได้รับรู้ และสามารถปลดปล่อยได้อย่างเหมาะสม

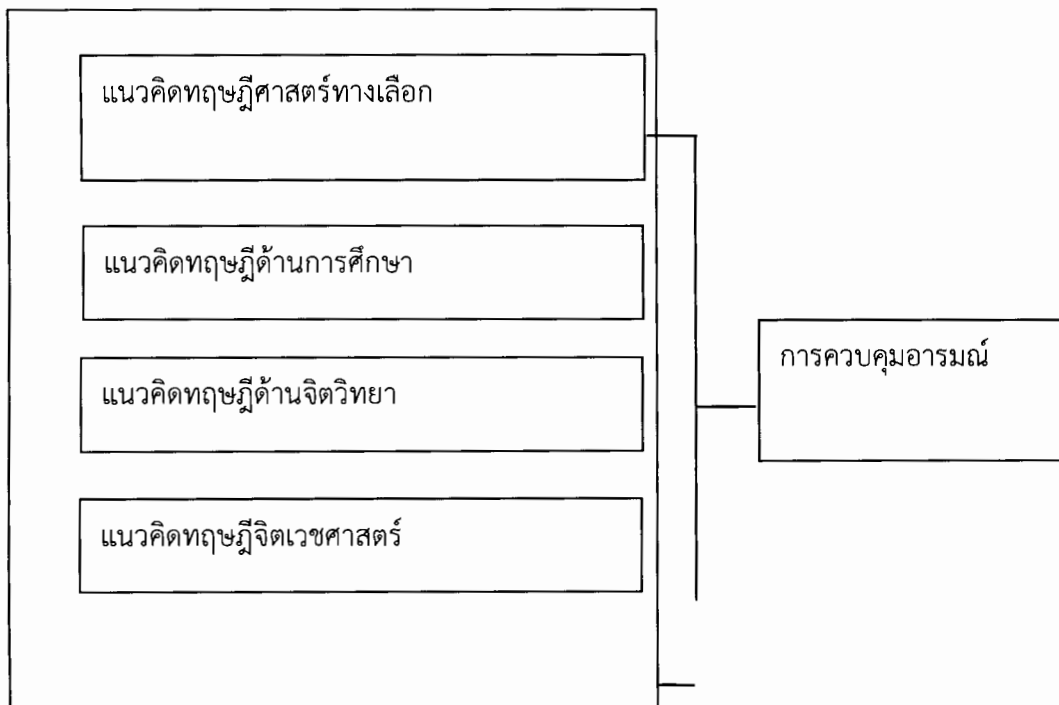
1.3 การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการควบคุมการแสดงออกทั้งกิริยา วาจา ที่มีต่อผู้อื่นในขณะที่ตนเองมีอารมณ์ทางลบ ตลอดจนไม่แสดงพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรงเมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ และการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองแสดงพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรงได้อย่างเหมาะสม

1.4 การควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (Benign Control) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนวัยรุ่นในการเลือกแสดงอารมณ์และเลือกแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การคิดก่อนพูดหรือการคิดก่อนกระทำเสมอ การรู้จักอดทนและรอคอย และการเลือกแสดงอารมณ์/พฤติกรรมได้เหมาะสมกับกาลเทศะ

2. ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ หมายถึง แนวคิดในการจัดกิจกรรมเชิงกระบวนการเพื่อช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่น โดยเน้นการสร้างสัมพันธภาพ จากหลักการของจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ มีความอบอุ่น และมีความเป็นกันเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด และระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาความไม่สบายใจที่เผชิญอยู่ ทำให้นักเรียนได้เข้าใจตนเอง และได้ใช้ความคิดที่จะแก้ปัญหา เพื่อสร้างเสริมการควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียน โดยบูรณาการการใช้เทคนิคเชิงสร้างสรรค์มาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เนื่องจากเทคนิคจิตวิทยาเชิงสร้างสรรค์เป็นการใช้กิจกรรมที่แปลกใหม่ กระตุ้นให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้และค้นพบแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง โดยมีกิจกรรมทั้งหมด 6 กิจกรรม ใช้เวลากิจกรรมละ 120 นาที

กรอบแนวคิดในการวิจัย

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



ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. หน่วยงานทางการศึกษาทุกระดับสามารถนำชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ไปใช้ขยายผลให้กลุ่มคนที่เกี่ยวข้องใช้ประโยชน์โดยตรงทั้งในสถานศึกษาหรือ หน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง
2. หน่วยงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต และ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลและแนวทางในการป้องกันและแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ไปใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม
3. พ่อแม่ ผู้ปกครอง สามารถเรียนรู้การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพ

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาวิจัยและพัฒนาเรื่อง การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเรียงลำดับในการเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และการควบคุมอารมณ์

- 1.1 ความหมายของอารมณ์
- 1.2 ประเภทของอารมณ์
- 1.3 ความหมายของการควบคุมอารมณ์
- 1.4 ความสำคัญของการควบคุมอารมณ์
- 1.5 แนวคิดการควบคุมอารมณ์
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และการควบคุมอารมณ์
 - 1.6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น

- 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
- 2.2 การแบ่งระยะของวัยรุ่น
 - 2.2 พัฒนาการวัยรุ่น
- 2.3 อารมณ์ของวัยรุ่น
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 - 2.4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 2.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

- 3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา
- 3.2 แนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา
- 3.3 ประเภทของชุดกิจกรรม
- 3.4 องค์ประกอบของชุดกิจกรรม
- 3.5 หลักการพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และการควบคุมอารมณ์

1.1 ความหมายของอารมณ์

เอคแมน (Ekman, 1958) ได้กล่าวว่าอารมณ์มี 6 ชนิดด้วยกัน ที่แสดงออกทางสีหน้า เป็นลักษณะสากลทั่วไป มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา จะแสดงความรู้สึกได้ตรงกัน คือ เมื่อเกิดอารมณ์ กล้ามเนื้อแต่ละมัดบนใบหน้าจะมีการยึดหรือหดคล้ายคลึงกัน เช่น เวลาเศร้ามุมปากจะโค้งลง เวลายิ้มมุมปากจะโค้งขึ้น เป็นต้น อารมณ์ 6 ชนิด ที่สอดคล้องกับการแสดงออกทางใบหน้าของคนทั่วไป ได้แก่ โกรธ (anger), รังเกียจ (disgust), กลัว (fear), เป็นสุข (happiness), เศร้าเสียใจ (sadness) และประหลาดใจ (surprise)

ลาซารัส (Lazarus & Craig, 1990) กล่าวว่า อารมณ์ที่เป็นปฏิกิริยาเชิงนามธรรมที่ถ่ายทอดโดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ แสดงถึงกระบวนการทางอารมณ์ที่ซับซ้อนซับซ้อน

เวียร์ซบิกคา (Wierzbicka, 1992) กล่าวว่า อารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่สามารถระบุได้ชัดเจน เนื่องจากอารมณ์ที่ต่างกันสามารถเกิดขึ้นได้พร้อมกัน เช่น อารมณ์เศร้าและกังวล อารมณ์ไม่มีความสุข กังวล เศร้าเสียใจ ไม่สบายใจ ต่างมีความสัมพันธ์กัน

กรอส (Gross, 2002) กล่าวว่า อารมณ์จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อมีสิ่งหนึ่งมากระตุ้น การควบคุมอารมณ์อาจมีกระบวนการที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ หรืออาจต้องคอยควบคุมด้วยตนเอง อาจเกิดจากจิตใต้สำนึก และจิตสำนึก และอาจมีผลกระทบจากในกระบวนการเกี่ยวกับการสร้างอารมณ์ เพียงครั้งเดียว หรือหลาย ๆ ครั้งก็ได้ อารมณ์นั้น เป็นกระบวนการที่มีองค์ประกอบที่ผสมผสานอย่างซับซ้อนเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การควบคุมอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในพลวัตทางอารมณ์

โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่า อารมณ์ หมายถึงสภาวะทางจิตใจที่เปลี่ยนแปลงเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นเกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันที โดยไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง แต่จะสังเกตเห็นได้ทางอ้อมจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีได้แสดงออกมาเป็นคำพูดเช่น การแสดงออกทางสีหน้า กิริยาท่าทาง เป็นต้น

1.2 ประเภทของอารมณ์

พลูทซิก (Plutchik, 1980) ได้สร้างแผนภาพแสดงอารมณ์พื้นฐานทั้ง 8 ได้แก่ รื่นเรียวอมรับ กลัว ประหลาดใจ เศร้า รังเกียจ โกรธ และคาดหวัง เรียก “วงล้อแห่งอารมณ์” (The Wheel Emotions)

ตาราง 1 วงล้อแห่งอารมณ์

อารมณ์พื้นฐาน	หน้าที่	จุดมุ่งหมายของพฤติกรรม
กลัว	ปกป้อง	การกระทำต่างๆเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายหรือความเสียหาย
โกรธ	ทำลาย	การกระทำต่างๆเพื่อขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางความต้องการและความพึงพอใจ
รื่นเริง	ความร่วมมือ	การกระทำต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการได้รับผลประโยชน์จากสิ่งเร้ารอบ ๆ ตัว
รังเกียจ	ปฏิเสธ	การกระทำที่ขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความไม่สบาย เช่น การขับถ่าย ซึ่งพฤติกรรมจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึก รังเกียจ ขยะแขยง ดูถูก ไม่เป็นมิตร
ยอมรับ	แพร่พันธุ์	การกระทำต่างๆ เพื่อวัตถุประสงค์ในการดำรงเผ่าพันธุ์
เศร้า	รักษาความรู้สึกสูญเสีย	การกระทำต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเรียกร้องบุคคลที่สูญเสียไปกลับคืนมา เช่น ร้องไห้ มีสีหน้าเศร้า
ประหลาดใจ	การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่	ปฏิกิริยาโต้ตอบกับเหตุการณ์หรือสิ่งใหม่ๆที่ไม่คุ้นเคย เช่น เสียงดัง
คาดหวัง	การสำรวจค้นหา	การกระทำต่างๆเพื่อให้พบกับสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างไป เช่น อยากรู้จักเพื่อนบ้านใหม่

อารี พันธมณี (2534, หน้า 36-37) ได้กล่าวถึงอารมณ์ว่าสามารถแบ่งประเภทได้ ดังนี้ อารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ อารมณ์รัก สาเหตุที่ทำให้คนเราเกิดอารมณ์ต่าง ๆ นั้นเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ตั้งแต่แรกเกิด ทำให้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว และก่อให้เกิดอารมณ์

สุกมล วิภาวิพลกุล (2542, หน้า 11-13) ได้แบ่งประเภทของอารมณ์เป็นกลุ่มๆ ดังนี้

1. กลุ่มอารมณ์โกรธ ได้แก่ ไม่ชอบใจ ไม่สนใจ ไม่พอใจ ไม่สบายอารมณ์ รำคาญ ขุ่นเคือง หงุดหงิด ผิดหวัง เจ็บร้อนแทน เหลืออด ฉุน โกรธ โมโห เตือด เจ็บใจ เคียดแค้น คับแค้นใจ

2. กลุ่มอารมณ์เกลียด ได้แก่ ไม่ชอบ รังเกียจ เกลียด เหม็นหน้า ชิงชัง อิจฉา ริษยา ขยะแขยง สะอิดสะเอียน

3. กลุ่มอารมณ์กังวล ได้แก่ สองจิตสองใจ ลังเล สงสัย ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ คลางแคลงใจ ห่วงใย เป็นห่วง กังวล สับสน กลุ่มใจ หนักใจ กระจุกกระจิก อึดอัดใจ คับข้องใจ ยุ่งยากใจ วุ่นวายใจ ร้อนใจ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย

4. กลุ่มอารมณ์กลัว ได้แก่ ไม่กล้า เกรงใจ ขยาด หวาด กลัว ระวัง ตกใจ เสียขวัญ ตื่นตระหนก ขวัญผวา ออกสั่นขวัญแขวน ขวัญหนีดีผ่อ

5. กลุ่มอารมณ์เศร้า ได้แก่ เสียตาย น้อยใจ สะท้อนใจ สะเทือนใจ เสียใจ เศร้าโศก สลด รันทด สลดใจ ซอกซำ ซ้ำใจ ทุกข์ระทม ร้าวรานใจ ไร้ค่า ท้อแท้ หมัดกำลั้งใจ ลิ้นหวัง หมดอาลัยตาย อยากร หมดที่พึ่ง

6. กลุ่มอารมณ์เบื่อ ได้แก่ อ่อนใจ เพื่อยใจ เหนื่อยใจ ละเยใจ ท่อเหี่ยว หดหู่ เบื่อ เอื่อมระอา อิดหนาระอาใจ

7. กลุ่มอารมณ์เหงา ได้แก่ เจ็บเหงา หงอย เปล่าเปลี่ยว โดดเดี่ยว เดียวดาย ว้าเหว่ อ้างว้าง เคว้งคว้าง

8. กลุ่มอารมณ์เอียงอาย ได้แก่ เคอะเขิน เหนียม เป็น กระดาก เอียงอาย

9. กลุ่มอารมณ์อับอาย ได้แก่ หน้าแตก ขายหน้า เสียหน้า อับอาย ละอายใจ

10. กลุ่มอารมณ์ดี ได้แก่ ดีใจ สบายใจ คลายกังวล โล่งอก โล่งใจ ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก สนุกสนาน เป็นสุข ปิติ อิ่มเอิบใจ ภาคภูมิใจ ภูมิใจ ปลื้มใจ ปลาบปลื้ม ซาบซึ้ง ชื่นใจ ประทับใจ ตื่นตันใจ

อารมณ์มีความเข้มข้น (Intensity) แตกต่างกันจากน้อยไปหามาก เช่น หงุดหงิด กับคับแค้นใจ อยู่ในกลุ่มอารมณ์โกรธเหมือนกัน แต่คับแค้นใจมีความเข้มข้นของอารมณ์โกรธสูงกว่าหงุดหงิด และการสะท้อนความรู้สึกควรใช้คำแสดงความรู้สึกที่ตรงกับกลุ่ม และความเข้มข้นของอารมณ์มากที่สุด

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2546, หน้า 35) ได้กล่าวว่า อารมณ์มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เช่น ความรู้สึกกระตือรือร้นและรู้สึกมีความสุขเป็นอารมณ์เชิงบวก ส่วนความรู้สึกเศร้าและรู้สึกโกรธเป็นอารมณ์เชิงลบ อารมณ์เชิงบวกทำให้เรามีความนับถือตนเองสูง มีความเชื่อมั่นและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แต่อารมณ์เชิงลบทำให้เรามีความนับถือตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่นแย่ไป ด้วย นักวิจัยพบว่าคนเรามีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 8 ชนิด คือ อารมณ์กลัว (Fear) โกรธ (Anger) เศร้า (Sorrow) ชื่นชมยินดี (Joy) เกลียด / ขยะแขยง (Disgust) ยอมรับ / ชอบ (Accept) คาดหมาย (Anticipation) และประหลาดใจ (Surprise) อารมณ์พื้นฐานทั้งแปดนี้จะมีการผสมผสานกันเกิดเป็น

อารมณ์ความรู้สึกอย่างหลากหลายมากกว่าร้อยแบบในแต่ละวัน นอกจากนี้อารมณ์ความรู้สึกในแต่ละบุคคลยังมีลักษณะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพพื้นฐานและประสบการณ์ในอดีตอีกด้วย

กาญจนา โชคเหรียญสุขชัย (2550, หน้า 85-102) ได้แบ่งอารมณ์ของมนุษย์ออกเป็น 2 ประเภท คืออารมณ์พื้นฐาน หรือ อารมณ์ขั้นที่หนึ่ง ซึ่งหมายถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ผสมผสานกับ อารมณ์ใด ๆ และเป็นอารมณ์ที่เกิดมาพร้อมกับความเป็นมนุษย์ และ อารมณ์อีกชนิดหนึ่งเรียกว่าอารมณ์ขั้นที่สอง ซึ่งหมายถึง อารมณ์ที่เกิดจากการผสมกันของอารมณ์พื้นฐานตั้งแต่สองชนิดขึ้นไป โดยปกติมนุษย์มักแสดงอารมณ์ออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ประกอบไปด้วย อารมณ์สุข อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว อารมณ์ประหลาดใจ อารมณ์โกรธ อารมณ์ขยะแขยง อารมณ์ดูถูกหรือดูหมิ่น อารมณ์ละอายใจ อารมณ์อึดอัดใจ อารมณ์รู้สึกผิด อารมณ์รัก

พกา สัตยธรรม (2552, หน้า 33-40) ได้กล่าวถึงอารมณ์ที่เป็นปัญหาหรือมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต คือ

1. ความเบื่อ หมายถึง ความเซ็ง ไม่มีชีวิตชีวา ความเบื่อบ้างด้วยกันทุกคน แตกต่างที่ว่าจะมีมากหรือน้อยเท่านั้น แต่ถ้ามีมากและยาวนาน อาจส่งผลให้เบื่อทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ชีวิตตนเอง
2. ความโกรธ เป็นลักษณะของความผิดหวังจากสิ่งที่คาดหวังไว้ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ปกติ เกิดความไม่ชอบไม่พอใจการกระทำของผู้อื่นและตัวเราเอง และผู้ที่มีอารมณ์โกรธจะแสดงออกเป็น 2 แนวคือ
 - 2.1 แสดงอารมณ์รุนแรงก้าวร้าว เมื่อถูกขัดใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะมีความโกรธมาก แสดงท่าทางที่เห็น ได้ชัดเจน
 - 2.2 แสดงอาการเงียบเฉย มีความอิจฉาริษยาอยู่ในใจ ไม่สบายใจแต่ไม่แสดงออกทางก้าวร้าว
3. ความอิจฉาริษยา เป็นความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ กลัวว่าจะไม่มีใครสนใจตนเอง โกรธที่มีคนอื่นสำคัญมากกว่าตนเอง
4. ความกลัว คือ ความไม่กล้า ความไม่สบายใจ
5. ความวิตกกังวล เป็นลักษณะที่จิตใจไม่สงบ ขาดสมาธิ ขาดความมั่นใจ คิดไปว่าไม่สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ตามต้องการ หรือไม่สามารถแก้ปัญหาบางอย่างได้
6. ความขัดแย้ง เป็นลักษณะของการไม่สามารถในการเลือก หรือ ตัดสินใจ

สรุปได้ว่า อารมณ์มี 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์ทางบวก คือความสุข (Joy) ความพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) และความสุข (Happiness) ส่วนอารมณ์ทางลบ คือ ความโกรธ (angry) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความเครียด (Stress) และความหดหู่ซึมเศร้า (Depression)

1.3 ความหมายของการควบคุมอารมณ์

ชมรมจิตแพทย์เด็ก และวัยรุ่นแห่งประเทศไทย (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของกิริยา วาจา ใจ เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์แต่เป้าหมายที่แท้จริงก็คือ การใช้อารมณ์ที่ถูกต้องจะไม่เป็นภัยต่อตนเอง และผู้อื่น ในวัยรุ่นถ้าไม่มีการควบคุมอารมณ์ไว้ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกในลักษณะที่มีความสุขหรืออารมณ์ที่ไม่มีความพึงพอใจก็ตามจะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมบางครั้งวิธีการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นนั้น อาจจะมีการลองผิดลองถูกหรืออาจจะได้รับคำแนะนำแนวทางจากพ่อแม่หรือครูซึ่งเมื่อวัยรุ่นสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้ดีก็จะมีส่วนช่วยทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในการแสดงออกของอารมณ์ การเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นนั้นไม่ใช่เป็นการเก็บกดทางอารมณ์หรือการบังคับสกัดกั้นอารมณ์เท่านั้น แต่ต้องเป็นลักษณะที่ว่าวัยรุ่นต้องสามารถเรียนรู้ในการที่จะเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม อย่างมีเหตุมีผลและสามารถที่จะโต้ตอบต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามความเป็นจริงแต่ถ้าวัยรุ่นมีการควบคุมอารมณ์มากเกินไปจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้นั้นได้

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2546) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ ฉุนเฉียว อารมณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นกับเราได้ แต่มิใช่จะแสดงออกไปทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมตามแต่สถานการณ์ รู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม

มบุญ ตนะวัฒนา (2539, หน้า 79) ได้กล่าวถึงการควบคุมอารมณ์ว่า คือ การเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์เมื่ออยู่ในภาวะที่ถูกกระตุ้นทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและมีผลเสียต่อตนเอง และผู้อื่นทั้งร่างกาย และจิตใจให้น้อยที่สุด

สุชา จันท์เอม (2536, หน้า 117) ได้กล่าวถึงการควบคุมอารมณ์ว่า การเกิดอารมณ์ทำให้เกิดผลเสียได้หลายอย่าง ถ้าบุคคลรู้จักการควบคุมอารมณ์ พยายามระงับความรุนแรงของอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ทั้งเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดกระทบกระเทือนหรือส่งผลเสียแก่บุคคลรอบข้าง พฤติกรรม

การควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญ จึงไม่ควรปล่อยให้อารมณ์มีอำนาจเหนือการควบคุม

สรุป การควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของบุคคล สามารถแสดงออก และ เผชิญในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม

1.4 ความสำคัญของการควบคุมอารมณ์

การควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่นมีความสำคัญ ดังนักวิชาการได้กล่าวไว้หลายท่านดังนี้ ทอมป์สัน (Thompson, 1994, pp.27 - 29) ได้กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์เป็นกระบวนการทั้งภายใน และภายนอกซึ่งมีทั้งส่วนประกอบที่แอบแฝง และเห็นได้ชัดเจน ทำหน้าที่สังเกต ประเมิน และปรับปรุงแก้ไข การตอบสนองที่มาจากอารมณ์ ซึ่งความเข้ม และลักษณะของอารมณ์เป็นสิ่งเฉพาะตัวที่บุคคลแสดงออกเมื่อเกิดอารมณ์ในขณะนั้น ซึ่งการควบคุมอารมณ์เป็นการรักษาอารมณ์ที่เคยอยู่ในสภาวะปกติให้คงอยู่ต่อไป และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นให้เป็นอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งการยับยั้งหรือทำให้อารมณ์เชิงลบบรรเทาลง ซึ่งเป็นเป้าหมายของการควบคุมอารมณ์ ซึ่งไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลจากบุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา และบุตรธิดาจะมีการถ่ายทอดพฤติกรรมทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ยังแตกต่างกันออกไปแล้วแต่บุคคลและพัฒนาการในแต่ละวัยด้วย

กรอสส์ (Gross, 2007, p. 8) กล่าวถึง การควบคุมอารมณ์ในบุคคลว่าอาจมีกระบวนการที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ หรืออาจต้องคอยควบคุมด้วยตนเอง อาจเกิดจากจิตใต้สำนึก และจิตสำนึก และอาจมีผลกระทบจากในกระบวนการเกี่ยวกับการสร้างอารมณ์เพียงครั้งเดียว หรือหลาย ๆ ครั้งก็ได้ อันเนื่องจากอารมณ์นั้น เป็นกระบวนการที่มีองค์ประกอบที่ผสมผสานอย่างซับซ้อนเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การควบคุมอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในพลวัตทางอารมณ์ (Emotion Dynamics) (Thompson, 1990 Cited in Gross, 2007, p. 8) เช่น ภาวะซ่อนเร้นของอารมณ์ ช่วงเวลาที่อารมณ์เพิ่มระดับขึ้นลง ความเข้มข้นของอารมณ์ และการชดเชย สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นโดยการตอบสนองในพฤติกรรม ประสบการณ์ หรือข้อจำกัดทางสรีรวิทยา การควบคุมของอารมณ์อาจลดลง หรือกระชับขึ้น หรือเพียงแคร์ักษาระดับอารมณ์ก็ได้ ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคล นอกจากนี้การควบคุมอารมณ์อาจมีการเปลี่ยนแปลงระดับเพื่อเชื่อมโยงการตอบสนองของอารมณ์ที่แผ่ออกไป เช่น เมื่ออารมณ์เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ และร่างกายทำให้เกิดการตอบสนองโดยการแสดงพฤติกรรมบนใบหน้า เป็นต้น ปัญหาอย่างหนึ่งในกระบวนการควบคุมอารมณ์ คือ ความไม่

แน่นอนในการควบคุมอารมณ์ว่าเกิดจาก กระบวนการภายใน (Intrinsic Processes) ซึ่งเกิดขึ้นภายในตนเอง หรือเกิดจากบุคคลมีการประมวลผลภายนอก (Extrinsic Process) จากสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ หรือทั้งสองอย่าง ทั้งกระบวนการควบคุมอารมณ์เกิดขึ้นได้ทั้งภายใน และภายนอก เป็นสิ่งที่จำเป็น และควรใช้คุณสมบัติของทั้งสองสิ่งนี้เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการควบคุมอารมณ์

Vinghoets, Nyklicek & Denollet, (2008, p. 4) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ว่า อารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่มีความหมาย แต่ในบางครั้งอารมณ์ก็ทำให้เกิดการทำลายล้าง ในการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ต้องใช้สิ่งสำคัญ 2 ประการ คือ ประสบการณ์ส่วนตัวที่มีต่ออารมณ์ และการควบคุมอารมณ์เหล่านี้ เป็นสิ่งที่ท้าทายที่สำคัญในการค้นหาวิธีการควบคุมอารมณ์หนึ่ง ๆ เพื่อให้ยังคงคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อตัวบุคคล และจำกัดการทำลายล้างที่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งการควบคุมอารมณ์นั้นต้องเป็นสิ่งที่ทำก่อนที่จะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์อย่างเต็มที่จนสามารถกำหนดปฏิกิริยาทางร่างกายและพฤติกรรมของบุคคล ยิ่งไปกว่านั้น การควบคุมอารมณ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่แสดงออกมาในปัจจุบันเพียงเท่านั้น การควบคุมอารมณ์รวมถึงสิ่งที่เป็นอารมณ์ที่มีอยู่แล้วภายในตัวบุคคล และการตอบสนองแนวโน้มนำของการแสดงอารมณ์ก็มีความสำคัญเท่า ๆ กัน (John & Gross, 2004 Cited in Vinghoets, e.g., 2008, p. 4) นอกจากนี้แนวคิดทางปัญญาแบบพิจารณาใหม่ (Cognitive Reappraisal) การกำหนัดอารมณ์ (Emotion Suppression) ก็เป็นกลยุทธ์ใหม่ ๆ ในการควบคุมอารมณ์ที่เป็นที่นิยมใช้ในชีวิตประจำวัน การกำหนัดอารมณ์เป็นรูปแบบของการควบคุมอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกอย่างต่อเนื่องอย่างมีสติ ยับยั้งอารมณ์ของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น อารมณ์ที่ไม่แสดงออกมาสามารถเปลี่ยนรูปแบบตอบสนองต่อพฤติกรรม เมื่อเราอยู่ในสภาวะอารมณ์นั้น ๆ (Gross & Levenson, 1993 Cited in Vinghoets, e.g., 2008, p. 4)

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว สรุปได้ว่า อารมณ์มีความสำคัญต่อบุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคลนั้น การควบคุมอารมณ์จะช่วยรักษาอารมณ์ที่เคยอยู่ในสภาวะปกติให้คงอยู่ และปรับอารมณ์ที่ลบให้เป็นอารมณ์บวก เป้าหมายในการควบคุมอารมณ์ไม่ได้เกิดจากเรื่องเฉพาะตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังส่งผลกับสังคม และ บุคคลรอบข้างอีกด้วย

1.5 แนวคิดการควบคุมอารมณ์

มีนักวิชาการได้กล่าวถึง การควบคุมอารมณ์ไว้ดังนี้

1) โรเจอร์ และ นาจาเรียน (Roger & Najarian, 1989, pp. 845 - 853) ได้กล่าวถึงลักษณะในการควบคุมอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. การทบทวน (Rumination) หมายถึง การไตร่ตรองถึงพฤติกรรม การกระทำที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง บุตรและบุคคลอื่นอย่างไร

2. การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) หมายถึง การหยุดยั้งการแสดงความรู้สึกภายในใจของตนเองให้บุคคลอื่นรับทราบว่าเป็นขณะนั้น ตนเองมีอารมณ์ด้านลบอยู่

3. การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) หมายถึง การรู้เท่าทันอารมณ์ที่หุนหันพลันแล่นโดยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและค่อนข้างรุนแรง ซึ่งสามารถเข้าควบคุมและจัดการกับอารมณ์นั้นได้ก่อนที่จะส่งผลเสียให้แก่ตนเอง

4. การควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (Benign Control) หมายถึง การทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถเปรียบเทียบ คิด และตัดสินใจเลือกได้ว่าลักษณะอารมณ์แบบไหนที่เรียกว่าดี และลักษณะอารมณ์แบบไหนที่ส่งผลเสียให้ตนเอง

ปัจจัยทั้ง 4 ประการ จะวัดจากแนวโน้มของการเผชิญกับภาวะอารมณ์ผิดหวัง เกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตหรือเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ในการประเมินจะใช้การไตร่ตรองทบทวน พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์เพื่อจะได้แสดงเฉพาะเจาะจงไปที่วิธีการเตรียมการสำหรับเหตุการณ์ในอนาคตเพียงอย่างเดียว โดยจะเน้นในเรื่องการยับยั้งการแสดงอารมณ์ สำหรับอีกสองด้านคือการควบคุมความก้าวร้าว และการควบคุมลักษณะอารมณ์ให้เหมาะสม ทั้งสองด้านนี้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และ จะปรากฏในลักษณะของการสนใจใส่ใจต่อสิ่งภายนอกหรือสภาพแวดล้อม ยกตัวอย่างเช่น การควบคุมลักษณะอารมณ์ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างมากต่อการหุนหันพลันแล่นและการควบคุมความโกรธ

2) เดนแฮม (Denham, 1998, pp. 150 - 156) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้

1. ด้านอารมณ์ หมายถึง การได้รับการสัมผัสและพิจารณาลักษณะของสิ่งกระตุ้น เพื่อดูว่าตนเองรู้สึกถึงอารมณ์นั้นอย่างไร อารมณ์นั้นเกิดขึ้นกับตนเร็วแค่ไหน เมื่อใดที่อารมณ์นั้นถึงขีดสุด จะเป็นอย่างไร

2. ด้านปัญญา หมายถึง การมุ่งความสนใจ และการหาเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยเมื่อได้สังเกตพบอารมณ์ กลไกทางปัญญาจะทำการจัดวางวิธีการจัดการกับสถานการณ์โดยใช้วิธีจากภายนอกหรือจากภายในเพื่อจัดระดับความสนใจให้เหมาะสม

3. ด้านพฤติกรรม หมายถึง การควบคุมพฤติกรรมการแสดงออก การปรับเปลี่ยนความคิดรวมทั้งพฤติกรรม อันเนื่องมาจากการใช้กระบวนการทางปัญญาพิจารณา ประเมิน ตีความอารมณ์ ประกอบด้วยวิธีการที่มีทั้งวิธีการทางอารมณ์ ทางปัญญา และทางพฤติกรรม

3.1 การจัดการทางอารมณ์ (Emotional Coping) คือ การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการแสดงออก เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงทั้งการแสดงอารมณ์และการตีความอารมณ์ อาจทำโดยวิธีการลดขนาดอารมณ์ที่แสดงออก ทำให้เกิดอารมณ์บางอย่างขึ้น หรือรักษาอารมณ์บางอย่างเอาไว้

3.2 การจัดการทางปัญญา (Cognitive Coping) คือ การละจากจุดมุ่งหมายเดิมที่ได้กำหนดไว้ในขั้นการใช้กระบวนการทางปัญญาพิจารณาตีความสถานการณ์ทางอารมณ์ และเลือกจุดมุ่งหมายใหม่ เปลี่ยนมุมมองหรือคิดถึงสาเหตุใหม่ที่จะช่วยให้ตนรู้สึกผ่อนคลาย สบายขึ้น อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ขึ้นอยู่กับบริบทบางอย่าง

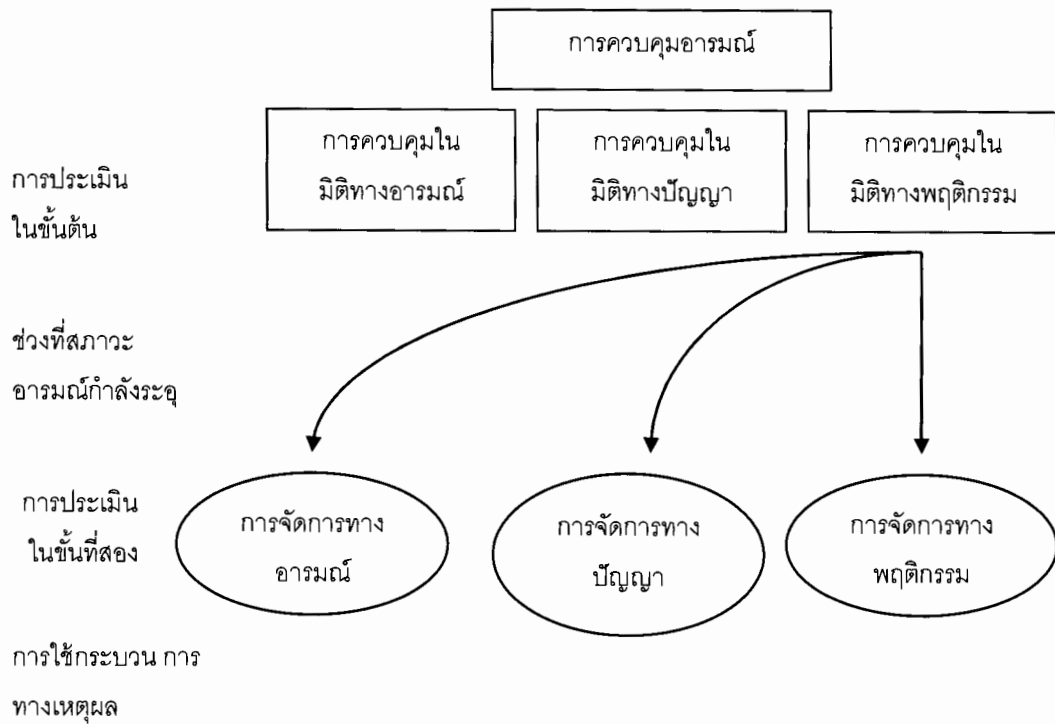
3.3 การจัดการทางพฤติกรรม (Behavioral Coping) คือ การแสดงพฤติกรรมบางประการเพื่อจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะมีการแสดงออกอย่างไรนั้นก็แล้วแต่ประเภทของอารมณ์ที่ผ่านการตีความโดยกระบวนการทางปัญญา เช่น ในกรณีอารมณ์โกรธ อาจจะใช้วิธีการทุบ ตี ถกเถียง ล่าถอย ในกรณีที่อยู่ในอารมณ์กลัว อาจจะใช้วิธีปลอบขวัญ ทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นต้น

เดนแอม ได้นำองค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์ นำมาสรุปเป็นขั้นตอนของการควบคุมอารมณ์ได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 เริ่มจากอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นถูกค้นพบและตรวจจับได้ เพื่อรู้ว่าความรู้สึกนั้นคืออะไร

ขั้นที่ 2 เกือบจะเป็นเวลาเดียวกันกับที่เกิดอารมณ์ จะเกิดการพิจารณาสถานการณ์อารมณ์ให้เข้าใจถ่องแท้ เพื่อรู้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นมีความหมายต่อตนเองอย่างไร

ขั้นที่ 3 จากนั้นก็เลือกวิธีการตอบสนองที่สอดคล้องกับเป้าหมายของการปรับอารมณ์ของตน เพื่อตัดสินใจว่าจะทำอะไรได้ ถ้าจะตอบสนองจะทำอย่างไร



ภาพที่ 1 แสดงการควบคุมอารมณ์

ที่มา : Denham (1998, p. 151) Emotional Development in Young Children.

3) บารอน (Baron, 1993) กล่าวถึงองค์ประกอบของอารมณ์ไว้ว่า มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. สภาวะการรู้คิด (cognitive states) เป็นความรู้สึกของผู้ที่กระทำหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล เช่นเคยรู้สึกโกรธระแวงหรือเศร้าเสียใจเป็นต้น
2. ปฏิกริยาทางสรีระ (physiological reactions) เป็นการเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้นเมื่อรู้สึกตื่นเต้นหรือตกใจ
3. การแสดงออกของพฤติกรรม (expressive behaviors) เป็นสัญญาณการแสดงออกของสภาวะภายใน เช่น เกิดความพอใจก็จะแสดงการยิ้มหรือเมื่อโกรธก็อาจกล่าววาจาต่อว่าออกมาหรือแสดงการกระต๊อเท้า ตบตี

เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2559) กล่าวถึงองค์ประกอบของอารมณ์ไว้ว่า มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นพร้อมกับการแสดงออกทางอารมณ์

2. องค์ประกอบด้านการนึกคิด (Cognitive dimension) หมายถึง การเกิดของความรู้สึกทางด้านจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น จนเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา เช่น ชอบ – ไม่ชอบ หรือพอใจ – ไม่พอใจ เป็นต้น

3. องค์ประกอบด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension) หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจซึ่งจะแตกต่างกันไปตามบุคคล อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมที่ไม่ได้แสดงออกเป็นภาษาหรือคำพูด (Nonverbal language)

เมื่อมีสถานการณ์เข้ามากระตุ้นทำให้เกิดความคิดและอารมณ์ด้านลบ มนุษย์ควรมีการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร และแสดงออกให้เหมาะสม ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ที่สังคมแต่ละแห่งได้กำหนดไว้

ระดับของการควบคุมอารมณ์

ทอมป์สัน (Dawson and Guare (2010); อ้างอิงจาก Thompson (1994)) กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

1. ระดับเริ่มต้น ขาดการควบคุมทางอารมณ์ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเรียน เริ่มต้นอารมณ์โกรธ วิตกกังวล ยุ่งยากใจ ได้อย่างง่ายดายในสถานการณ์หนึ่ง ๆ

2. ระดับพัฒนา จัดการอารมณ์ได้ดีภายใต้สถานการณ์ปกติ ถูกรบกวนอารมณ์ได้ง่ายในสถานการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับครูหรือเพื่อน

3. ระดับขั้นสูง มักจะสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่ท้าทายมากขึ้น เช่น การสอบที่มีความกดดันสูง การเผชิญหน้ากับเพื่อนหรือการตักเตือนของครูเมื่อทำผิด

4. ระดับเชี่ยวชาญ สามารถควบคุมอารมณ์ เช่น ความขุ่นเคืองความโกรธหรือความวิตกกังวลแม้กระทั่งในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ เช่น การสอบที่มีความกดดันสูง การเผชิญหน้ากับเพื่อนหรือการวิจารณ์ ดำเนินจากครู

4) โกลแมน (Goleman, 2017)

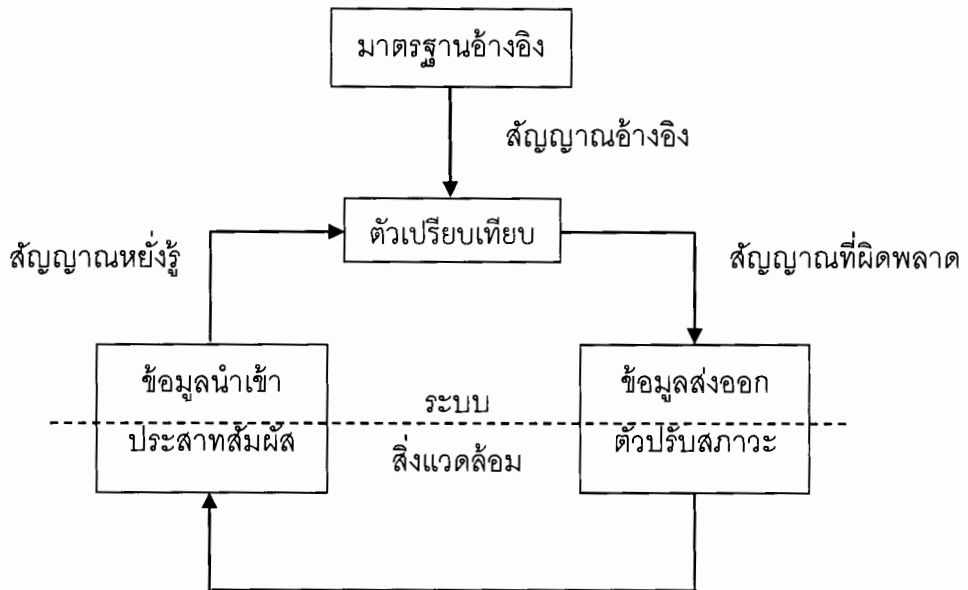
กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยเน้นไปที่การจัดการกับอารมณ์ มิใช่การหยุดยั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้น นั่นคือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เสถียรให้

เกิดความสงบลงได้ นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการควบคุมอารมณ์ว่ามี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถในการรู้ตัวว่ากำลังรู้สึกอย่างไร เหตุใดจึงรู้สึกเช่นนั้น
2. การบริหารจัดการตนเอง (Self-management) เป็นความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด ความทุกข์ และแรงกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความวุ่นวายและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
4. ทักษะความสัมพันธ์ (Social Skills) เป็นความสามารถในการจัดการบุคคลเพื่อให้เป็นไปในแนวทางที่ต้องการ

5) ไคลน์ (Klein, 1989) ได้กล่าวถึงทฤษฎีควบคุมอารมณ์ไว้ว่า มีประโยชน์ต่อกรอบงานสำหรับการพัฒนาทฤษฎี อธิบายได้ด้วยวงล้อย้อนกลับ ซึ่งมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. มาตรฐานอ้างอิง (Referent Standard) อารมณ์เป้าหมายที่ถูกตั้งไว้
2. ประสาทสัมผัส/ข้อมูลนำเข้า (Sensor/Input Function) เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่แสดงการรับรู้พฤติกรรมหรือสภาวะปัจจุบันของบุคคล จะรับข้อมูลจากภายนอกและป้อนเข้ามาในวง
3. ตัวเปรียบเทียบ (Comparator) เป็นกลไกในการเปรียบเทียบสภาวะปัจจุบันและสภาวะที่ต้องการว่ามีความขัดแย้งกันหรือไม่
4. ตัวปรับสภาวะ/ข้อมูลส่งออก (Effector/Output Function) ทำหน้าที่คล้ายเตาหลอมหรือเครื่องปรับอากาศ นั่นคือ ปรับเปลี่ยนการรับรู้ความเข้าใจของข้อมูลนำเข้าให้สอดคล้องกับสภาวะที่ต้องการจากนั้นส่งข้อมูลออก



ภาพประกอบ 1 วงล้อย้อนกลับ

จากภาพที่ 1 ข้อมูลนำเข้าถูกรับรู้โดยประสาทสัมผัส และถูกส่งสัญญาณไปยังตัวเปรียบเทียบ ซึ่งทดสอบกับมาตรฐานแล้วมีความขัดแย้งกัน ถ้าการเปรียบเทียบทำให้เห็นถึงความขัดแย้งสัญญาณที่ผิดพลาดถูกสร้างขึ้น ระบบจะดำเนินการโดยตัวปรับสภาวะผ่านกระบวนการของการรับรู้ การเปรียบเทียบและการปรับซ้ำ ๆ จนกระทั่งความขัดแย้งลดลง

สรุปผู้วิจัยได้เลือกแนวคิด ทฤษฎีของโรเจอร์และนาจาเรียน (Roger & Najarian, 1989) เนื่องจากเห็นว่ามีผลสอดคล้องกับธรรมชาติของวัยรุ่นที่ควรมีการควบคุมอารมณ์ตาม 4 องค์ประกอบข้างต้น

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และการควบคุมอารมณ์

1.6.1 งานวิจัยในประเทศ

วิเชียร สุขจันทร์ (2540) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลอง และการใช้เทคนิคแม่แบบเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิก

ในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวลดลงหลังจากทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวลดลงหลังจากทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ใช้สถานการณ์จำลอง และนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติโดยลดลงใกล้เคียงกัน

อรุณ หมั่นวงศ์ (2540) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลของการปรับสัณนิคม และการควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิชาการ สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการใช้การปรับสัณนิคม
2. นักเรียนมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้การปรับสัณนิคม และนักเรียนที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงมากกว่านักเรียนที่ใช้การปรับสัณนิคม

หรรษา แก้วพูลปกรณ์ (2541) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนของนักศึกษาอาชีวศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะเวลาสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะเวลาสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรารธนา กระแสสินธุ์ (2544) ได้ศึกษาการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียนเมื่อมีบุคคลสำคัญทางสังคมของตนอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน พบว่า ในสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์เสียใจและในสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธ เด็กวัยเรียนทั้งหญิงและชายมีการแสดงออกทางอารมณ์น้อยกว่าการไม่แสดงออกทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นุชจรี สรรพศรี (2545) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ : กรณีศึกษาบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หลังให้ความช่วยเหลือแล้วผลการวิจัยพบว่า กรณีศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นในขณะที่โกรธหรือไม่พอใจ ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากตัวกรณีศึกษาเองพยายามที่จะเข้าใจในสภาพของตนเอง รู้ข้อบกพร่องของตนในขณะที่โกรธหรือไม่พอใจจึงพยายามที่จะปรับตนเองเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้ นอกจากนี้การที่กรณีศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นนั้น อาจจะเนื่องมาจากการได้รับความสนใจ เอาใจใส่และได้รับความร่วมมือจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์ ซึ่งพยายามที่จะแก้ไขปัญหา อันมีผลทำให้กรณีศึกษามีการแสดงออกหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นในขณะที่โกรธหรือไม่พอใจ

ศุภกิติ คุวานนท์ (2546) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ต่อการพยายามควบคุมอารมณ์ พบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพความเป็นมิตรสูงจะพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพความเป็นมิตรต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าจะพยายามควบคุมอารมณ์มากกว่าบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และบุคคลจะพยายามควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ทางลบมากกว่าสถานการณ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จรัญศักดิ์ พิรศักดิ์โสภณ (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมด้านอารมณ์จากครอบครัว และจากเพื่อนกับปรึกษาเชิงอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า การตอบสนองของพ่อแม่ต่อการแสดงอารมณ์ของเด็กสามารถทำนายปรึกษาเชิงอารมณ์ได้ การตอบสนองทางบวกเมื่อเด็กแสดงอารมณ์ในทางลบหรือไม่สร้างสรรค์แล้วพ่อแม่แสดงกริยาหรือวาจาด้วยความเข้าใจ ห่วงใย และอธิบายเพื่อให้เด็กอารมณ์สงบ และให้มีมุมมองต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ในทางบวก เมื่อเด็กแสดงอารมณ์ในทางบวกหรือสร้างสรรค์แล้วพ่อแม่แสดงกริยาหรือวาจา

ด้วยความพอใจ และยินดีกับลูก เป็นการเสริมแรงให้เด็กแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตอบสนองทางลบ เช่นการตอบสนองอารมณ์โกรธของเด็กด้วยการแสดงอารมณ์โกรธร่วมไปด้วย ยิ่งนำไปสู่อารมณ์โกรธที่ต่อเนื่องไปเอง หรือการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ เช่นการเฉยเมย การดุด่า การลงโทษ สั่งห้าม การต้อรองและให้สิ่งของเพื่อให้หยุดแสดงอารมณ์โกรธ จะทำให้เด็กไม่ได้รับการเรียนรู้ประสบการณ์การจัดการทางอารมณ์ที่เหมาะสม ส่วนการตอบสนองทางบวก เช่นการสงบ ฟังแล้วรอดูอย่างสนใจ ถามหรือพูดคุยเพื่อให้ทราบสิ่งที่เด็กคิดหรือรู้สึกอย่างไร ใช้คำพูดเพื่อให้เด็กตอบกลับมามีสภาวะอารมณ์ที่สมดุล เป็นการสนับสนุนช่วยเหลือในการจัดการด้านอารมณ์ ความเข้าใจ และการแสดงออกที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนได้

ผาณิตา บัวขำ (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธโดยแม่กับพฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธของเด็กก่อนวัยเรียน: เปรียบเทียบระหว่างเด็กไทยกับเด็กญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

1. แม่ชาวไทยแสดงตัวแบบอารมณ์โกรธและสอนเกี่ยวกับอารมณ์โกรธมากกว่าแม่ชาวญี่ปุ่น แต่ทั้งแม่ชาวไทยและชาวญี่ปุ่นมีการตอบสนองต่อการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้แม่ทั้ง 2 เชื้อชาติมีการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธด้วยการเป็นตัวแบบ การสอน และการตอบสนองต่อการแสดงอารมณ์โกรธของเด็ก ให้แก่ลูกเพศชายไม่ต่างจากลูกเพศหญิง

2. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธทั้ง 6 ประเภทของเด็ก สามารถทำนายได้โดยการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธโดยแม่ (การเป็นตัวแบบ การสอน การตอบสนองต่อ การแสดงอารมณ์โกรธของเด็ก) และลักษณะชีวสังคมของเด็ก (เพศ เชื้อชาติ) ผลวิจัยดังกล่าว เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธด้วยวิธีการทั้ง 3 แบบของแม่ ที่มีต่อพฤติกรรมจัดการอารมณ์โกรธของเด็กอย่างชัดเจน

หรรษา สุภาพจน์ (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ มีความโกรธต่ำกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

วรพรรณ งามด้วยดี (2548) ได้สร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ พบว่า การใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวทำให้นักเรียนมีการพัฒนาอารมณ์เพิ่มขึ้น

พรทิพย์ วัฒนพงศ์ (2548) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปิยานันต์ บุญธิมา (2549) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการใช้นิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ช่วงชั้นที่ 1 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมี ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ ก่อนการใช้นิทานเพื่อพัฒนา พฤติกรรมควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ย 15.57 หลังการใช้นิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรม ควบคุมอารมณ์ ตนเอง มีค่าเฉลี่ย 15.93 ดังนั้นสรุปได้ว่า การเล่านิทานของครูและให้นักเรียนรวมกลุ่มสร้างนิทานเอง สามารถพัฒนาการควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียนได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

กนกพร พุทธิปลันธน์ (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการ ควบคุมอารมณ์กับความเครียดในงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 1 จากผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานของ ข้าราชการครู ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เพราะอารมณ์มีผลต่อการดำรงชีวิต ตลอดจนผลต่อ ความคิดและการทำงาน ถ้าคนเราไม่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม อาจ เกิดผลเสียในการทำงานและก่อให้เกิดความเครียดในงาน โดยพบว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์มี ความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ข้าราชการครู ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์สูงจะมีความเครียดในงานอยู่ในระดับต่ำ

สวนีย์ สุขเจริญ (2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คาบปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความ โกรธของวัยรุ่น จากผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความ โกรธที่เหมาะสมและวิธี การตอบสนองต่อความโกรธเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภัย เป็งนวล (2553) ได้จัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านปางคึก พบว่า หลังนักเรียนได้รับการจัดกิจกรรม นันทนาการมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่งและด้านมีสุขจากระดับต่ำกว่าปกติเป็นระดับปกติ

พิชัยณรงค์ สุวรรณมยุร (2559) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน ภาระงาน อารมณ์ในขณะที่ทำงาน การเปรียบเทียบทางสังคม กับความเหนื่อยล้าในการทำงานของครู ระดับมัธยมศึกษา พบว่า อารมณ์ในขณะที่ทำงานด้านการควบคุมอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความ เหนื่อยล้าในการทำงาน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .376 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เทเยอร์ (Thayer, 1994) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมตนเองในอารมณ์: กลยุทธ์ในการเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่ดีและการลดความตึงเครียด ในคนที่อายุ 18 – 88 ปี พบว่า พฤติกรรมในการควบคุมอารมณ์ตนเองเพื่อเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่ดี และลดความตึงเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเขียนตอบมากที่สุด คือ การโทรคุยกับคนอื่น นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกาย การทำความเข้าใจตนเอง การฟังเพลง และการดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีน

ซาลวาดอร์ (Salvador, 2002) ได้ทำการศึกษา การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมในการจัดการกับความโกรธโดยใช้ การปรับพฤติกรรมทางปัญญากับนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการจัดการกับความโกรธมีการจัดการกับความโกรธแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

นิคเคอร์สัน (Nickerson, 2003) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกจัดการกับความโกรธเพื่อเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความโกรธและลดปฏิกิริยาการแสดงออกของความโกรธโดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีความโกรธแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

ฟอกซ์ (Fox & Calkins, 2003) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยภายในและภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของตนเอง กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์ของตนเองนั้น มีอิทธิพลมาจากปัจจัยภายในและภายนอกซึ่งถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่ยังเป็นทารก โดยปัจจัยภายในนั้นมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล โดยปกติมักถูกคิดว่าเป็นโดยธรรมชาติ แต่แท้จริงแล้วปัจจัยภายในนั้นหมายรวมไปถึงอารมณ์ตั้งแต่เป็นทารกและพัฒนาการทางปัญญาซึ่งมีการรักษาและยับยั้งอย่างเหมาะสม ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การได้รับดูแล สิ่งแวดล้อม ญาติพี่น้อง ความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมงาน และความคาดหวังทางวัฒนธรรมเกี่ยวเนื่องกับการแสดงอารมณ์

โรสแมน (Roseman, 2017) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกรอบแนวคิดทฤษฎีและการวิจัยเกี่ยวกับอารมณ์ทางบวก โดยอารมณ์เป้าหมาย ได้แก่ ความต้องการทางเพศ ความรู้สึกทางประสาทสัมผัส ความน่ากลัว ความสนุก ความพอใจ ความเพลิดเพลิน ความอิมเมจใจ ความโล่งอก ความหวัง ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ความกตัญญู ความยินดี และความภาคภูมิใจ และได้ระบุเหตุการณ์ที่สอดคล้องกับอารมณ์เป้าหมายจาก การแสดงท่าทางกิริยา และพฤติกรรม

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่น

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น มาจากคำศัพท์ภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึงการเจริญเติบโตไปสู่ วุฒิภาวะโดยมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาไปพร้อมกัน ซึ่งเด็กแต่ละคนจะ เข้าสู่วุฒิภาวะไม่พร้อมกัน วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันเป็นยุคข่าวสารไร้พรมแดน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึกนึก คัดของวัยรุ่นมากขึ้น ระยะเวลาวัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยวิกฤต (Critical period) หรือ วัยพายุบูแคม (Storm and stress) เนื่องจากวัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตอย่างมาก บางครั้งมี ปัญหาและมีความยากลำบากในการปรับตัว จึงนับเป็นความสำคัญที่ผู้ให้การศึกษาต้องเรียนรู้พัฒนาการ ของวัยรุ่น หลักการทางจิตวิทยาวัยรุ่น เพื่อให้สามารถเข้าใจวัยรุ่น รู้เท่าทัน และมีหลักการในการ ช่วยเหลือวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

เมื่อนิยาม ความหมายของวัยรุ่น จะพบว่า คำนิยามแตกต่างกันไปตามแต่ละ วัฒนธรรม สำหรับผู้เขียน นิยามความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นบุคคลที่มีอายุ ระหว่าง 12-25 ปี ที่มีลำดับ ชั้นชีวิตของบุคคลระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาของพัฒนาการที่วัยรุ่นต้องเปลี่ยนจากการ ต้องพึ่งพาผู้อื่น สู่อำนาจความเป็นผู้มีอิสระและมีวุฒิภาวะ วัยรุ่นเปลี่ยนจากการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มครอบครัว ไปเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนและจะยืนหยัดอยู่คนเดียวจนเป็นผู้ใหญ่ (Geldard and Geldard, 2005) วัยรุ่นจึงมีความสับสนทางจิตใจมากกว่าวัยอื่น ๆ ต้องอาศัยการประคับประคองจากผู้ใหญ่ บิดา มารดาที่ดูแล ให้สามารถปรับตัวเป็นผู้ใหญ่ที่มีสมรรถนะ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และ สังคมอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ในสังคมตะวันตก การเปลี่ยนจากวัยเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่มีการ เปลี่ยนแปลงหลายมิติแบบค่อยเป็นค่อยไป จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ให้การศึกษาจะต้องทราบและตระหนัก ถึงการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นที่มีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรม เช่น ในบางวัฒนธรรมบทบาทของเด็ก และผู้ใหญ่จะมีความคล้ายคลึงกัน เด็กอาจจะถูกคาดหวังว่าจะทำงานเลี้ยงดูครอบครัวในขณะที่ยังอยู่ใน วัยรุ่น ในบางวัฒนธรรม จำนวนปีที่ใช้ในการเข้าเรียนก่อนที่จะทำงานเป็นช่วงเวลาที่ยาว เด็กจะเติบโต เป็นผู้ใหญ่อย่างรวดเร็วโดยข้ามผ่านช่วงวัยรุ่น (Mead, 1975)

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นจึงมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เด็กบางคนเข้าสู่ วัยรุ่นเร็วกว่าคนอื่น ๆ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ชีววิทยา และการ เปลี่ยนแปลงทางจิตและสังคม ถ้ากระบวนการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นไปตามระยะเวลา และ ความ เหมาะสม เด็กก็จะปรับตัวอย่างเหมาะสม หากแต่วัยรุ่นไม่สามารถที่จะเผชิญหน้าและจัดการกับความ เปลี่ยนแปลงนี้ ก็จะมีแนวโน้มที่จะเป็นปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม การให้การศึกษาที่

จะมีประโยชน์ที่จะช่วยให้วัยรุ่นหาวิธีการที่จะดำเนินการปรับเปลี่ยนไปตามพัฒนาการที่ควรจะเป็นอย่างมีประสิทธิภาพ

ราธัส (Rathus, 2007) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่น่าสับสนที่สุดของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ไม่ใช่ทั้งเด็กหรือผู้ใหญ่ มีความไม่ไฝ่ฝนแรงกล้าที่จะเป็นอิสระ มีพลังงานขับเคลื่อนทางเพศในระดับสูงจากฮอร์โมนเพศ ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สติปัญญา สังคมและอารมณ์

ซานทรอค (Santrock, 2009) กล่าวว่า วัยรุ่นเริ่มต้นที่อายุ 10 – 12 ปี และสิ้นสุดที่อายุ 18 – 21 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ความสูง น้ำหนักเพิ่มขึ้น มีการพัฒนาสมรรถภาพทางเพศ วัยรุ่นจะแสวงหาความอิสระและเอกลักษณ์ของตนเอง คิดเป็นนามธรรม มีตรรกะและอุดมการณ์เพิ่มมากขึ้น

เอกเกน (Eggen & Kauchak, 2007) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสติปัญญา วัยรุ่นจะสับสนเกี่ยวกับวิธีการตอบสนองต่ออารมณ์ทางเพศ รู้สึกกังวลกับความคิดของคนอื่น ต้องการมีอิสระ

ไวเทิน (Weiten, 2007) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงการเปลี่ยนผ่านระหว่างวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ โดยมีอายุระหว่าง 13 – 22 ปี มีความสมบูรณ์ทางสรีระเพิ่มมากขึ้น

กาลาท (Kalat, 1999) กล่าวว่า วัยรุ่นเริ่มต้นเมื่อก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มสาว อายุประมาณ 12 – 13 ปี ในเด็กผู้หญิง และ 14 – 15 ปี ในเด็กผู้ชาย เป็นวัยที่ยังคงใกล้ชิดกับพ่อแม่ แต่ใช้เวลาอยู่กับกลุ่มเพื่อนมากขึ้นเช่นเดียวกัน บางครั้งถูกเรียกว่า วัยพายุบุแคม วัยรุ่นจะเคารพพ่อแม่และต้องการได้รับการเคารพกลับเช่นกัน

องค์การอนามัยโลก (2018) ให้ความหมายว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่มนุษย์เปลี่ยนแปลงเร็วที่สุด การเจริญเติบโตทางร่างกายมาก่อนการเจริญเติบโตทางด้านจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการตอบสนองต่อโปรแกรมการสำรวจและทดลองที่จะเกิดขึ้นกับวัยรุ่น ลักษณะของแต่ละบุคคลกับสิ่งแวดล้อมจะเป็นตัวกำหนดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น มีผลต่อสุขภาพทั้งช่วงวัยรุ่นไปจนถึงช่วงชีวิตที่เหลืออยู่

โดยสรุป ความหมายของวัยรุ่น หมายถึง วัยแห่งการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม

2.2 การแบ่งระยะวัยรุ่น

ระยะวัยรุ่นถือเป็นช่วงของการคาบเกี่ยวความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ จึงไม่สามารถแบ่งช่วงวัยตามอายุได้อย่างชัดเจน ซึ่งอาจต้องอาศัยการสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการด้านอื่นร่วมด้วย แต่อย่างไรก็ตาม มีนักจิตวิทยาหลายท่านที่ได้แบ่งระยะวัยรุ่นตามเกณฑ์ต่างๆ ดังนี้

โคล (Cole อ้างถึงใน สุชา จันทน์เอม, 2542) ได้แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะคือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescent) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescent) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescent) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี ส่วนเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กผู้ใหญ่ตัดสินคือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นวัยแรกรุ่นยังมีพฤติกรรมที่ค่อนข้างเป็นเด็กอยู่มาก ช่วงระยะ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลางมีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่

แซนทร็อก (Santrok, 2011) ได้แบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะคือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย โดยวัยรุ่นตอนต้นจะเริ่มช่วงเข้าเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงตอนปลาย ในส่วนวัยรุ่นตอนปลายจะเป็นช่วงต่อจากวัยรุ่นตอนต้นจนถึง 25 ปี

จากการกล่าวถึงช่วงระยะวัยรุ่นโดยนักวิชาการหลายท่านพบว่า การแบ่งระยะของวัยรุ่นมีความเหลื่อมล้ำกันค่อนข้างมากและความแตกต่างของเพศหญิงชายมีการเข้าสู่ระยะของวัยรุ่นแตกต่างกัน จำเป็นต้องอาศัยเกณฑ์การแบ่งระยะทั้งในด้านพัฒนาการร่างกาย สติปัญญา บุคลิกภาพและสังคม อิทธิพลของพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ประกอบกัน

สรุปช่วงระยะของวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (13 – 15 ปี) โดยเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่เด่นชัดและรวดเร็วคือกล้ามเนื้อขยาย ส่วนสูงน้ำหนัก เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพศหญิงจะมีเริ่มมีประจำเดือน ส่วนเพศชายจะสังเกตได้จากการหลังอสุจิในครั้งแรก

2. วัยรุ่นตอนกลาง (16 – 19 ปี) เป็นช่วงที่ร่างกายจะเติบโตอย่างช้าๆ แต่มีความก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็ก ผู้ใหญ่

3. วัยรุ่นตอนปลาย (19 – 25 ปี) กระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างเป็นไปทางผู้ใหญ่ การเติบโตร่างกายเริ่มคงที่

2.3 พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน นักจิตวิทยาการศึกษาควรมีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการวัยรุ่นดังนี้

1. พัฒนาการของวัยรุ่นด้านสรีรวิทยา (The Physiological Development Views)
2. พัฒนาการของวัยรุ่นด้านปัญญา (The Cognitive Development Views)
3. พัฒนาการด้านจิตวิทยา (The Psychological Development Views)
4. พัฒนาการด้านสังคม (The social Development aspects)
5. พัฒนาการด้านจริยธรรมและจิตวิญญาณ (Moral and spiritual aspects)

1 พัฒนาการของวัยรุ่นด้านสรีรวิทยา (The Physiological Development Views)

พัฒนาการของวัยรุ่นด้านสรีรวิทยา เริ่มต้นด้วยกระบวนการการเจริญเติบโต ที่เรียกว่า Puberty ซึ่งเป็นเหตุการณ์ทางชีววิทยา ที่บ่งถึงการมีประจำเดือนครั้งแรก ในหมู่เด็กหญิง และ เด็กชาย เหตุการณ์เหล่านี้เป็นสัญญาณเริ่มต้นของกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่ลึกซึ้ง (Colarusso, 1992) การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ของวัยรุ่น (Physiological changes) จะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น วัยรุ่นมีการเติบโตในด้านส่วนสูง น้ำหนัก ความแข็งแรง ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่ปรากฏ เช่น เด็กหญิงมีหน้าอก เด็กผู้ชายเสียงแตก มีขนตามร่างกาย และ มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ วัยรุ่นตอนต้นจะมีการเจริญเติบโตรวดเร็วและเห็นได้ชัดกว่าวัยรุ่นระยะอื่นซึ่งการเติบโตนี้จะชะลอลงในวัยรุ่นตอนกลาง และ คงที่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ส่วนระบบในร่างกายระบบอื่น เช่น ระบบประสาท ประสิทธิภาพในการส่งผ่านของเซลล์ประสาทจะรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ไว แยกประสาทสัมผัสได้อย่างชัดเจนโดยเฉพาะการทำหน้าที่ในการคิดวิเคราะห์ของสมองส่วนหน้า การเรียนรู้ ความจำ การให้เหตุผลจะพัฒนาขึ้นกว่าวัยเด็กมาก (Huttenlocher & Dabholkar, 1997 cited in Santrock, 2011 p.78) ระบบกล้ามเนื้อ พบว่ามีการเจริญเติบโตที่เร็วกล้ามเนื้อขยายและมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

การเปลี่ยนแปลงด้านเพศ (Sexual change) ในช่วงวัยรุ่น ร่างกายของเด็กวัยรุ่นจะมีการผลิตฮอร์โมนทางเพศ จึงก่อให้เกิดความต้องการทางเพศ, ความปรารถนา และแรงกระตุ้นทางเพศทั้งในเพศชายและหญิง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายสำหรับวัยรุ่น ด้วยแรงขับทางเพศที่เพิ่มขึ้น วัยรุ่นจะเผชิญกับปัญหาทางเพศส่วนบุคคล และ ปัญหาเอกลักษณ์ทางเพศ ปัญหาเหล่านี้จะมีผลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นในเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นมักจะสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนเพศเดียวกันเพราะพวกเขารู้สึกปลอดภัย (Blos, 1979) ในช่วงเวลานี้ บางคนจะทดลองมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน แต่บางคนอาจจัดการความรู้สึกทางเพศผ่านการใช้จินตนาการและการช่วยตัวเอง

แม้ว่ากระบวนการที่เกิดขึ้นนี้จะ เป็นกระบวนการเจริญเติบโตตามปกติ แต่หากไม่ได้เตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงให้กับวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นก็อาจประสบความยุ่งยาก บางรายไม่สามารถปรับตัวได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่นช้า ในสถานการณ์นี้วัยรุ่นอาจมีความอึดอัดและเครียด ผลที่เกิดขึ้นตามมา เด็กอาจเกิดความรู้สึกอึดอัดและขาดความมั่นใจในตนเอง หรือ มีการปรับตัวต่อสังคมที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ และ สังคมตามมาได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษา บิดา มารดา หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ควรให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัย และควรให้การปรึกษาที่เหมาะสมอบอุ่น สร้างความเข้าใจ เพื่อให้วัยรุ่นก้าวผ่านช่วงวัยนี้ได้อย่างสมวัย

2 พัฒนาการของวัยรุ่นด้านปัญญา (The Cognitive Development Views)

ในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเกิดขึ้นในวัยรุ่น วัยรุ่นก็ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดด้วย วัยรุ่นมีการพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม ค้นพบวิธีการที่จะคิดเกี่ยวกับปัญหาความสัมพันธ์ คิดค้นวิธีการใหม่ๆ ในการประมวลผลข้อมูล และเรียนรู้ที่จะคิดสร้างสรรค์และคิดวิเคราะห์ ซึ่งพอจะสรุปสาระได้ดังนี้

2.1 การพัฒนาความคิดเชิงนามธรรม (Development of abstract thinking)

ทฤษฎีของเพียเจต์ (1948 - 1966) ระบุว่าในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เด็กวัยรุ่นจะอยู่ในขั้นการเปลี่ยนแปลงจากกระบวนการคิดที่เป็นรูปธรรม ไปสู่กระบวนการคิดที่เป็นนามธรรม นั่นคือ การที่วัยรุ่นปรับเปลี่ยนข้อจำกัดของการคิดที่เป็นรูปธรรม สู่อำนาจความสามารถในการจัดการกับความคิดที่เป็นนามธรรม วัยรุ่นจะสามารถที่จะมองเห็นสิ่งที่จริงจากสิ่งที่ป้อวมคคต

ฟลาวเวล และคณะ (Flavell and et.al, 2004) ชี้ให้เห็นว่า มีหลายความคิดของวัยรุ่นที่ คืบหน้าไปกว่าในวัยเด็ก ได้แก่ ความสามารถในการจินตนาการเหตุการณ์ที่เป็นไปได้และไม่ได้คิด การคิด

จำนวนของผลลัพธ์ที่เป็นไปได้จากตัวเลือกเพียงตัวเดียว การเข้าใจข้อมูลและดำเนินการตามความเข้าใจ ได้ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐาน และการอนุมาน ความสามารถในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่หลากหลายขึ้นและมีทักษะมากขึ้นมากกว่าในวัยเด็ก วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทักษะการเรียนรู้เหล่านี้ และมี การใช้ทักษะเดิมที่มีอยู่ของวัยรุ่นแต่ละคน ความเชื่อมั่นในการใช้ทักษะดังกล่าว อาจส่งผลให้วัยรุ่นพยายามที่จะเรียนรู้การปรับความคิดในสถานการณ์ใหม่ การทดลองการตัดสินใจเรื่องบางเรื่องด้วยตนเอง ซึ่งอาจจะประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จก็ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของวัยรุ่นแต่ละคน

ลักษณะการคิดของวัยรุ่น มีดังนี้

1) ความคิดที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

วัยรุ่นจะมีลักษณะของความเห็นแก่ตัว ลักษณะนี้จะเริ่มต้นในวัยรุ่นตอนต้นและพัฒนามากขึ้นอย่างเต็มที่ในช่วงกลางถึงวัยรุ่นตอนปลาย วัยรุ่นจะมีการแสดงลักษณะหรือพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นสนใจตัวเอง บางทีวัยรุ่นอาจมีความฝันถึงความสำเร็จ และ อาจจะเริ่มที่จะเชื่อว่า เรื่องเหล่านี้เป็นจริง และ อาจรู้สึกว่ายู่ในช่วงเวลาที่มีอำนาจ และ มีความเชื่อว่าเขาสามารถบงการทุกอย่างได้ด้วยตัวเอง โดยไม่มีใครสามารถปรับเปลี่ยนอะไรในตัวเขาได้ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนในการสร้างเอกลักษณ์ในการเดินทางไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ แต่บางทีความเชื่อเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกของความเป็นเอกลักษณ์ เป็นเรื่องค่อนข้างยากสำหรับวัยรุ่นที่จะเชื่อว่าคนอื่น ๆ มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของพวกเขาได้ ดีเท่าตัวเขาเอง บางครั้งจึงทำให้วัยรุ่นคิดถึงตนเองเป็นศูนย์กลาง จนปฏิเสธความช่วยเหลือ หรือ ความปรารถนาจากบุคคลอื่น ประเด็นนี้จึงเป็นประเด็นที่ผู้ให้การศึกษาต้องทำความเข้าใจ และ อาศัยความสามารถในการเข้าถึงวัยรุ่น นับว่าประเด็นที่สำคัญสำหรับผู้ให้การศึกษาที่พึงระลึกเสมอในการทำงานกับวัยรุ่น

2) ความสามารถในการคิดถึงบุคคลอื่น

ความรู้สึกของความเป็นเอกลักษณ์ของบุคคล หรือ Individuation จะเกิดขึ้นมาพร้อมกับความสามารถในการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับคนอื่น ๆ และ ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล วัยรุ่นจะเรียนรู้วิธีการจากมุมมองของตัวเองเพื่อที่จะเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถที่จะตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการในการโต้ตอบกับคนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี

ในช่วงวัยรุ่น ความสามารถของวัยรุ่นที่จะรับรู้ เข้าใจ และ เก็บข้อมูลในเรื่องราวต่าง ๆ ดูเหมือนว่าจะดีขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น (Knight et al., 1985) นอกจากนี้ วัยรุ่นจะมีความก้าวหน้าในการพัฒนาความสามารถในการใช้กลยุทธ์หน่วยความจำและอื่น ๆ สามารถตรวจสอบความขัดแย้งได้

(Keil and Batterman, 1984) ดังนั้น วัยรุ่นที่มีอายุมากกว่าจึงมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถมากกว่าคนที่อายุน้อยกว่าในการรับมือกับประเด็นทางสังคมและจริยธรรมที่ซับซ้อน เนื่องจากมีระดับการประมวลผลข้อมูลที่ซับซ้อนขึ้น แต่ความสามารถในการประมวลผลข้อมูลจะขึ้นอยู่กับความฉลาดทางปัญญาของแต่ละบุคคลอีกด้วย

โดยสรุป ความคิดเชิงนามธรรมของวัยรุ่นที่พัฒนาตามช่วงวัยจะสามารถทำให้วัยรุ่นเข้าใจความหมายสิ่งต่างๆ ว่า คือ อะไรเป็นอะไร ไม่ใช่ดังเช่นที่เคยสงสัยมาก่อนหน้านี้ ว่าอาจจะเป็น หรือ ควรจะเป็น จากแต่เดิมที่วัยรุ่นมีการมองโลกผ่านมุมมองส่วนตัว หรือ การคิดแบบยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เช่น คิดว่าตนเองคือใคร ต้องการอะไรหรือชอบแบบไหนคนอื่นก็จะชอบตาม หรือ มักหวั่นไหวไปกับคำวิจารณ์ของคนอื่นที่มีต่อตนเองและคิดวุ่นวายกับตนเองมากโดยเฉพาะรูปร่าง เริ่มมีการให้ความคิดเห็นแตกต่างหรือสอดคล้องกับผู้อื่นได้อย่างเข้าใจในสิ่งที่พูดไปซึ่งจะแสดงความคิดออกไปอย่างโรนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของตนเอง ซึ่งจะแตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ที่มีความสุขุมรอบคอบมากกว่า

2.2. การพัฒนาความคิดวิเคราะห์ (Development of analytical thinking)

วัยรุ่นพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ซึ่งเป็นการคิดอย่างมีเหตุผล และใช้ความสามารถของตนเองในการคิดเชิงตรรกะเพื่อการตัดสินใจสำหรับตัวเอง วัยรุ่นสามารถที่จะรับรู้ กำหนดปัญหา และ รวบรวมข้อมูลในรูปแบบข้อสรุปเบื้องต้น ประเมิน และตัดสินใจ ซึ่งความสามารถด้านนี้ มีความสำคัญกับการให้การปรึกษา ด้วยเหตุว่าการศึกษาหลายๆเรื่อง ที่พบว่า เราสามารถสอนวัยรุ่นเพื่อให้พัฒนาความสามารถในการคิดเชิงวิพากษ์ได้ ดังนั้นบทบาทส่วนหนึ่งของผู้ให้การปรึกษาอาจจะช่วยให้วัยรุ่นมีกระบวนการคิดวิเคราะห์ในลักษณะนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 การพัฒนาความคิดเชิงสร้างสรรค์ (Development of Creative thinking)

Guilford (1956 : 128) ได้ศึกษาเรื่องความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งกล่าวไว้ว่า ความคิดสร้างสรรค์ประกอบด้วยลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ความคล่องแคล่วในการคิด คือ ความสามารถของบุคคลในการหาคำตอบได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว และมีคำตอบในปริมาณที่มากในเวลาจำกัด
2. ความคิดยืดหยุ่นในการคิด คือ ความสามารถของบุคคลในการคิดหาคำตอบได้หลายประเภทและหลายทิศทาง
3. ความคิดริเริ่ม คือ ความสามารถของบุคคลในการคิดหาสิ่งแปลกใหม่และเป็นคำตอบที่ไม่ซ้ำกับผู้อื่น

4. ความคิดละเอียดละออ คือ ความสามารถในการกำหนดรายละเอียดของความคิดเพื่อป้องกันข้อผิดพลาดและการนำไปใช้

ในช่วงวัยรุ่นจะพัฒนาความสามารถในการคิดสร้างสรรค์และสามารถเข้าใจและใช้คำอุปมาอุปมัยได้เป็นอย่างดี (Dacey et al., 2006) ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์นี้มีประโยชน์มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ของการให้การศึกษา ที่ผู้ให้การศึกษาใช้การอุปมา เป็นเครื่องมือในการสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

3 พัฒนาการของวัยรุ่นด้านจิตวิทยา (The Psychological Development Views)

นอกจากวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้ ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป หรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเข้าสู่วัยรุ่นช้า วัยรุ่นอาจมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับสถานะความสมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่มั่นใจ รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์ และในบางครั้งอาจถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ส่วนวัยรุ่นที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกันมักจะรู้สึกอึดอัด ประหม่า อายุต่อคนอื่น ในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ (Emotional changes) วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ง่าย มีความอ่อนไหว ความเข้มข้นของอารมณ์อยู่ในระดับสูง บางครั้งขาดความมั่นคงทางอารมณ์ บางครั้งมีความโอ้อ้อมอารี เอื้อเฟื้อ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น บางครั้งสนใจตนเอง โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น วัยรุ่นมีอารมณ์เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่จะแตกต่างกันที่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการปรับตัว ซึ่งพื้นฐานมาจากครอบครัวแต่ละครอบครัว การเลี้ยงดู การอบรมจากครอบครัว และระดับฮอร์โมนในวัยรุ่นแต่ละคน ซึ่งในช่วงวัยรุ่น ฮอร์โมนทางเพศที่มีมากขึ้นอาจมีผลต่อสถานะทางอารมณ์ของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นมีความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศได้บ่อย วัยรุ่นอาจใช้กิจกรรมนันทนาการ กีฬา เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ในเรื่องนี้และทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี และมีการประพฤติปฏิบัติตนไปในทางที่เหมาะสม นอกจากนั้น วัยรุ่นยังมีความวิตกกังวลในเรื่องการยอมรับจากคนรอบข้าง ต้องการให้คนอื่นยอมรับ ชื่นชม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแต่งกาย ความงดงามทางร่างกาย วัยรุ่นจะสนใจในการเลือกเสื้อผ้า ทรงผม การออกกำลังกาย การวางตัวให้สมบทบาท ขณะเดียวกันวัยรุ่นจะเริ่มเรียนรู้ถึงความรู้สึกผิดชอบที่เพิ่มขึ้นมากมาย รู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักและยาก ในบางครั้งวัยรุ่นบางคนจึงอยากกลับไปเป็นเด็ก หรือ แสดงตัวเป็นเด็กขึ้นมาอีกครั้ง

การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาของวัยรุ่น

1. วัยรุ่นมีความต้องการเป็นอิสระ

วัยรุ่นมีความต้องการเป็นอิสระ อยากทำอะไรในสิ่งที่ตนเองพิจารณาแล้วว่าต้องการตัดสินใจด้วยตัวเอง ไม่ต้องอาศัยบิดามารดาในการตัดสินใจ เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (Abstract thinking) ต้องการการแยกจากบิดามารดาในทุกรูปแบบ บางครั้งวัยรุ่นอาจเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และ อาจมีความรู้สึกสูญเสียในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ มีความรู้สึกอยากจะได้รับความรักเอาใจใส่ อยากถูกรัก และ ห่วงใยอยู่ แต่ในความขัดแย้งของวัยรุ่นเอง หากวัยรุ่นยอมรับการดูแล หรือ ทำตามคำสั่งบิดามารดา ถ้าพวกเขายอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของบิดามารดาก็จะขัดกับความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง การพึ่งพาตนเอง ดังนั้น บิดามารดาหรือ ผู้ที่เกี่ยวข้องควรเข้าใจความต้องการ และ อิสระแห่งตนของวัยรุ่นด้วย

2. วัยรุ่นมีความอยากรู้ อยากลอง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้ อยากลอง การลองผิดลองถูก และ สังเกตปฏิกริยาคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้น เป็นอย่างไร หลากหลายสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวล้วนมีความน่าสนใจ ทำหายจะทำให้วัยรุ่นอยากทดลอง อยากรู้ อยากเห็น และหากเด็กวัยรุ่นได้มีโอกาสทดลองในสิ่งใหม่ภายใต้ขอบเขตที่เหมาะสม จะส่งผลให้เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความภาคภูมิใจ ดังนั้นการสอนและการให้โอกาสเด็กวัยรุ่นได้มีโอกาสทดลองในสิ่งที่ถูกต้อง การบ่มเพาะมาตั้งแต่เด็กถึงสภาวะการณ์ที่หลากหลายในสังคม การเผชิญ และ การเรียนรู้ที่จะแก้ไข ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องจะทำให้เด็กวัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่โดยสมบูรณ์

3. วัยรุ่นมีความต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ความต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ครอบครัว และเพื่อน เป็นสิ่งที่วัยรุ่นทุกคนมีความต้องการ ส่วนหนึ่งที่วัยรุ่นยอมรับได้เกิดจากพื้นฐานการเลี้ยงดูที่บุคคลในครอบครัวมีการยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างกัน จะส่งผลให้เด็กเกิดความรู้สึกยอมรับผู้อื่นได้ การหมั่นฝึกฝนและให้โอกาสเด็กในการตัดสินใจ และ แสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ตลอดจนผู้ใหญ่เรียนรู้ที่จะรับฟัง ชมเชย การเลี้ยงดูลักษณะนี้จะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว ส่งผลให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ มีคุณลักษณะที่ดี ทำให้เกิดการยอมรับจากเพื่อน และ สังคมต่อไป

4. วัยรุ่นมีการปรับตัว

การปรับตัวในวัยรุ่นที่มีต่อการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย ความคิด จิตใจ นับเป็นเรื่องปกติธรรมดาของการพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ แต่จะไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา การงาน หรือด้านสังคม หากแต่กรณีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลกระทบต่อการศึกษา การงาน สังคม หรือ ส่วนตัวนั้น จึงจะจัดว่าวัยรุ่นบุคคลนั้นมีปัญหาในการปรับตัว โดยเฉพาะการปรับตัวในการรับบทบาทหน้าที่ของความ

เป็นผู้ใหญ่ การรับผิดชอบตัวเอง รับผิดชอบในหน้าที่ต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้น แต่ด้วยเหตุจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากรับอิสระ อยากรับเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากพึ่งเหตุผลของใคร มีความท้อแท้ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ยังขาดวุฒิภาวะในการแก้ไขปัญหา ดังนั้น วัยรุ่นที่สามารถเข้าใจปัญหาของตนเอง และสามารถปรับตัวอย่างเหมาะสม จะเป็นวัยรุ่นที่มีความสุข และประสบความสำเร็จในอนาคต

5. วัยรุ่นมีการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

การค้นหาและพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนบุคคล วัยรุ่นแต่ละคนจะมีพัฒนาการทางด้านความคิด มีกระบวนการในการค้นหาสิ่งต่าง ๆ ทั้งท่าทาง คำพูด การแสดงออก การแต่งกาย การเข้าสังคม วัยรุ่นที่สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติในการค้นหาตัวเองได้ จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

- 5.1 เป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้สติปัญญาเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตมากกว่าการใช้อารมณ์
- 5.2 เป็นผู้ que เลือกเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าเป็นผู้ที่หลีกเลี่ยงปัญหา
- 5.3 เป็นผู้ que รู้เท่าทันธรรมชาติของตนเอง และ รู้สึกว่าตนเองสามารถพึ่งและช่วยเหลือตนเองได้ดี

วัยรุ่นที่สามารถผ่านวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ก็จะสามารถค้นพบตัวเอง และมีความสามารถในการจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ มีบุคลิกภาพมั่นคง การทำหน้าที่ในการสร้างเอกลักษณ์ของบุคคล มีกระบวนการดังนี้

1. การจัดโครงสร้างเพื่อให้เข้าใจได้ว่า อะไรสำคัญเป็นอันดับแรก
2. การกำหนดความหมายและทิศทางแห่งตน ด้วยความมุ่งมั่น สร้างค่านิยมและเป้าหมายแห่งตน
3. การมีความรู้สึกในความสามารถควบคุมตนเอง และ การมีอิสระแห่งตน
4. การสร้างความสอดคล้อง เชื่อมโยง และ บูรณาการความคิดความเชื่อ

วัยรุ่นกับการควบคุมอารมณ์

แสงอุษา โสจนาพันธ์ และ กฤษณ์ รุยาพร (2543, หน้า 90 - 93) ได้กล่าวถึงลักษณะการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ว่า การที่จะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้นั้น ต้องรู้จักและเท่าทันอารมณ์ของตนเองก่อน ซึ่งมีวิธีการดังนี้

ขั้นแรกต้องฝึกควบคุมอารมณ์โดยการสื่อสารกับตนเองว่า ตนเองว่าฉันกำลังโกรธ บอกกับตนเองไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์นั้นจะค่อย ๆ คลายไป ซึ่งวิธีนี้เป็น การเตือนสติถึงอารมณ์และผลกระทบ

ขั้นที่สอง เบนความสนใจไปในทิศทางอื่นจนกว่าอารมณ์นั้นจะค่อย ๆ คลายลงแล้วจึงกลับมาวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่สาม การเปลี่ยนอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบให้เป็นปัญญา

ศิยะ ญาณฐาสวามี (2543, หน้า 73 - 79) ได้กล่าวถึงกระบวนการของการควบคุมอารมณ์ว่า ในกระบวนการควบคุมอารมณ์ เราจะต้องชำนาญในสามประการ คือ ชำนาญการวิเคราะห์อารมณ์ ชำนาญในการอดทน และผ่อนคลาย และชำนาญในการจัดดุลยภาพแห่งอารมณ์ให้ดี ถ้าชำนาญในสามกระบวนการใหญ่ ๆ นี้ จะสนุกมากกับการเล่นกับอารมณ์ และจะได้ประโยชน์มหาศาล

1. การวิเคราะห์อารมณ์ จะต้องรู้วิธีการวิเคราะห์ให้ดี ไม่ว่าจะเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา จะต้องวิเคราะห์ทันทีเลยว่าอารมณ์นี้เกิดขึ้นมาเพราะเหตุใด ถ้าจะแบ่งกันอย่างหยาบ ๆ ลองพิจารณาอย่างนี้ เกิดเพราะผู้รับพร่อง หรือสิ่งที่ถูกรู้มักมีอิทธิพลเหนือ หรือกระบวนการรู้ผิดพลาด

ผู้รู้ คือ ตัวเรา อารมณ์เกิดขึ้นเพราะจิตเราอ่อนแอหรือไม่ เพราะสติสัมปชัญญะไม่สมบูรณ์หรือไม่ เพราะไปตั้งเงื่อนไขบีบตนเองหรือไม่ หรือเพราะปรุงจิตไว้ดีแล้ว

สิ่งที่ถูกรู้ คือ คนอื่น หรือกระแส หรือระบบ ระเบียบ ภาวะแวดล้อม ทรัพยากร ธรรมชาติ บางทีเหตุแห่งอารมณ์เป็นเพราะกระแส อย่างเช่นเราอยู่ท่ามกลางกระแสน้ำ ก็จะถูกน้ำเหวี่ยงไป บางทีเราอยู่ในกระแสของมวลชน มวลชนกำลังปลุกเร้ากัน เราจะต้องสู้ เราต้องชนะ อารมณ์ฮึกหาญ บางทีเหตุแห่งอารมณ์เป็นเพราะระบบ ไม่ว่าจะเป็ระบบองค์กรก็ดี ระบบวัฒนธรรมก็ดี เช่น ถ้าไปในสังคม ตะวันตกมีวัฒนธรรมการทักทายด้วยการจับมือ ก็ต้องจับมือกับเขา หรือเหตุแห่งอารมณ์เป็นเพราะระเบียบ คือตัวประสานระบบ ระเบียบหลายระเบียบไม่จำเป็นจะเป็นธรรมเนียมประเพณีปฏิบัติในสังคม หรือระเบียบงาน บางอย่างทำให้เราหัวเสียได้ บางคนก็สนุกสนานกับเรื่องเหล่านี้ หรือเหตุแห่งอารมณ์เป็นเพราะภาวะแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็ภูมิอากาศ ฝนตก รดตติ น้ำท่วม สิ่งเหล่านี้ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ ถ้าไม่ได้ฝึกไว้ให้ดี ลองวิเคราะห์ดูว่าเปลี่ยนแปลงอย่างไร

กระบวนการรู้ คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ เช่น การสื่อสารผิดพลาด การตีความผิด การได้ข้อมูลไม่ครบถ้วน ความไม่พร้อมรับรู้เรื่องนั้น ๆ ในขณะนั้น ความทรงจำสับสน หรืออะไรก็ตาม

ลองวิเคราะห์ให้ชำนาญว่าอารมณ์หนึ่ง ๆ ที่เกิดขึ้นมีอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นองค์ประกอบ ซึ่งแต่ละคนไม่เหมือนกัน สิ่งที่เราพูดกันตอนนี้ก็คือ ชำนาญในการวิเคราะห์ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น จนกระทั่งเห็นกลไกของมันอย่างชัดเจน

2. การอดทน และผ่อนคลาย

ขันติ หรือความอดทนเป็นเครื่องมือทำลายกิเลสให้หายไป เพราะอารมณ์ทั้งหลายนั้นเมื่อทะลักออกมาแล้วย่อมสร้างอารมณ์ต่อเนื่องกระจายไปในบุคคลอื่นที่อยู่ในรัศมี และสร้างอารมณ์ทับถม

เข้าไปในแหล่งกำเนิดอีก ดังนั้นในการควบคุมอารมณ์ที่ตึงตังไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์ เพราะเมื่อไหลตามอารมณ์ก็ทำตามร้ายก็ตามมาก เหตุผลจะหดหาย ปัญญาจะด้าน จะตืดสนิทผิวดลาด การอดกลั้นอารมณ์นั้น เมื่อเห็นชัด และแยกภาวะรู้ออกจากอารมณ์แล้ว ต้องรีบกำหนดผ่อนคลาย หากไม่ผ่อนคลายมันจะหวนกลับไปเกาะอารมณ์เดิมได้โดยง่าย

การกำหนดอารมณ์ผ่อนคลายต้องผ่อนร่างกายจนไร้ความตึงตัว คลายการยึดเกาะทางจิตใจจนโปร่งโล่ง กำหนดไปเรื่อย ๆ ครั้งแล้ว ครั้งเล่าจนบังเกิดผล นั่นคือการอดกลั้น และผ่อนคลาย

3. การจัดดูสภาพแห่งอารมณ์ให้พอเหมาะ

อารมณ์ทั้งหลายเหมือนอสรพิษให้คุณ และโทษได้ในขณะเดียวกัน กระนั้นอารมณ์ก็ปรากฏอยู่ในชีวิตจริง ดังนั้นเราจะต้องใช้อารมณ์จัดการกับอารมณ์ เหมือนใช้พิษแก้ผิดกระนั้น

พอเห็นอารมณ์เกิดขึ้นก็รีบประเมินทันทีว่าอารมณ์นี้มีคุณอะไร มีโทษใด เมื่อเห็นโทษกับคุณอยู่ด้วยกันให้รีบกำกับโทษ และดูดซับคุณ แต่กระนั้นหากมากเกินไปก็อาจเป็นโทษได้ เช่น หลงดีจะทำให้เห็นคนงมฉายใจอ่อน หลงชั่วก็จะเป็นคนหลงผิวดคิดร้าย ทั้งสองกรณีจะนำไปสู่การตืดสนิทใจผิวดลาดเนื่อง ๆ เป็นอันตรายต่อชีวิต ดังนั้น ดูสภาพทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับจิตใจได้ เช่น เมื่อมีความโกรธมากจะเร่าร้อนทั้งกาย และจิตใจจนชีวิตจิตใจเสียศูนย์ได้ ให้รีบแผ่เมตตาสากลมาถ่วงดุลจนไพศาล หรือเมื่อเมตตาเกินไป จิตใจฉ่ำและอยากจะแช่อยู่แต่ตรงนั้น จนปัญญาไม่เติบโตก็ต้องรีบเอาวิปัสสนาพิจารณาความชั่วที่ซ่อนอยู่ในความดี ความน่าเกลียดที่ซ่อนเร้นอยู่ในความงาม ความผิวดที่แฝงอยู่ในความถูกออกมา เพื่อจะได้ทำใจให้เป็นกลางมากขึ้น นี่คือการจัดดูสภาพทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2546, หน้า 69) ได้อธิบายการควบคุมอารมณ์ในวัยรุ่นไว้ว่า การควบคุมอารมณ์ไม่ใช่เป็นการเก็บกด ไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับ และมีผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจน้อยที่สุด ฉะนั้นการที่วัยรุ่นแสดงความก้าวร้าว หรือเก็บกดอารมณ์เอาไว้ จึงมิใช่การควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม เพราะความก้าวร้าว นั้นสังคมไม่ยอมรับ ในขณะที่เดียวกันการเก็บกดอารมณ์ก็ย่อมเกิดผลเสียด้านจิตใจต่อตัววัยรุ่นเอง ดังนั้นวัยรุ่นควรเรียนรู้ความเหมาะสมในการแสดงอารมณ์ในแบบที่สังคมยอมรับ การควบคุมอารมณ์มี 2 ด้าน ได้แก่

1. การควบคุมวิธีการแปลความหมายเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เราให้เกิดอารมณ์
2. ควบคุมการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2546, หน้า 69 - 70) ได้แนะนำการช่วยให้วัยรุ่นควบคุมอารมณ์ โดยมีแนวทางปฏิบัติ 3 ประการ คือ

1. ให้อัยกรุ่นยอมรับว่ามีอารมณ์ และกำลังพยายามควบคุมอยู่
2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์ตามความจริง เช่น ถ้ากำลังอิจฉาก็ให้อยอมรับว่าอิจฉา แม้ว่าจะพยายามปกปิดคนอื่นอยู่ก็ตาม แล้วก็พิจารณาตามความเป็นจริง โดยไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง และระบายความไม่พอใจต่าง ๆ ด้วยการพูดออกมาถึงความรู้สึกที่มีอยู่ นั้นกับคนที่เข้าใจสามารถพูดคุยกันได้ หรืออาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ ก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ไว้ได้มาก
3. พิจารณาที่สาเหตุ หลีกเลียงสาเหตุ และหาแนวทางปรับใจเพื่อเผชิญกับอารมณ์ทางลบ อารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธ และอารมณ์เศร้าที่มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะสำรวจตัวเอง และยอมรับว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อะไร และฝึกหัดที่จะระบาย และควบคุมตัวเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ หรือรู้จักที่จะยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้

กรอสส์ (Gross, 2007, p. 8 - 9) ได้กล่าวว่า ในการควบคุมอารมณ์นั้น ต้องอาศัยคุณสมบัติ 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การควบคุมการเพิ่ม และลดของอารมณ์ บุคคลจะควบคุมอารมณ์ทางลบ หรือบวกอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยการการลด หรือเพิ่มอารมณ์นั้น ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของบุคคลแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับขั้นการพัฒนาการของแต่ละบุคคล ในวัยรุ่นส่วนใหญ่ต้องพยายามที่จะควบคุมการลดของอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้าน้ำ และความวิตกกังวล) โดยมุ่งเน้นการกำกับดูด้าน ประสบการณ์ และพฤติกรรมของอารมณ์ (Gross, Richard & John, 2006 Cited in Gross, 2007, p.8) กรณีการควบคุมอารมณ์เหล่านี้จะมีอยู่เกือบทุกสังคม และแม้ว่าพวกเขาจะไม่พยายามที่จะควบคุมอารมณ์ทางบวก (เช่น ลดระดับความสุขลงเพื่อให้พอดีกับระบบในสังคม) พวกเขาก็ยังมีผลกระทบได้น้อยกว่าการไม่พยายามควบคุมอารมณ์ทางลบ
2. การควบคุมอารมณ์โดยจิตสำนึก เช่น ลักษณะตัวอย่างจากการเข้าแถวชำระเงินในห้างสรรพสินค้า ในตอนแรกเราสามารถใช้จ่ายเงินในการควบคุมอารมณ์ที่มีเจตนาในขณะที่ทำกิจกรรมนั้น ๆ ต่อมาภายหลังการควบคุมอารมณ์จะเกิดขึ้นมาเองโดยปราศจากความตระหนักรู้ของจิตสำนึก เช่น การซ่อนความโกรธเอาไว้เมื่อเรารู้สึกว่าเราจะถูกปฏิเสธจากเพื่อน หรือการหันเหความสนใจอย่างฉับพลันให้ห่างจากความพ่ายแพ้ที่อาจจะเกิดขึ้น จากที่กล่าวมานั้น เป็นการอธิบายกระบวนการระหว่าจิตสำนึก และจิตใต้สำนึก (Master, 1991 Cited in Gross, 2007, p. 8) อย่างไรก็ตาม เราควรพยายามที่จะควบคุมจิตสำนึกของเราอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการควบคุมจิตใต้สำนึกได้อย่างง่าย และเป็นไปอย่างอัตโนมัติ แม้จะเป็นการยากให้การประเมินกระบวนการควบคุมอารมณ์แบบอัตโนมัติ แต่อย่างไรก็ตาม

เราสามารถมองเห็นวิธีการแสดงออกของพฤติกรรม และลักษณะทางร่างกายที่แสดงให้เห็นในการอธิบาย กระบวนการควบคุมอารมณ์อย่างอัตโนมัติได้

3. การไม่ตั้งสมมติฐานไปก่อน เนื่องจากรูปแบบของการควบคุมอารมณ์จำเป็นต้อง ดี (Good) หรือ ไม่ดี (Bad) (Thompson & Calkins, 1996 Citerd in Gross, 2007, p. 8) ซึ่งเป็นสิ่ง สำคัญที่จะหลีกเลี่ยงความสับสน ซึ่งถูกสร้างขึ้นจากความตึงเครียด และการเผชิญหน้า เพื่อเปรียบเทียบ กลวิธีในการเผชิญหน้า ในขณะที่การป้องกันตนเองบุคคลจะกำหนดค่านิยมไว้ล่วงหน้า ซึ่งจะทำให้เกิดผล กระทบ ระหว่างการปรับตัว (Adaptive) กับการปรับตัวที่ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง (Maladaptive) (Paker & Endley, 1996 Citerd in Gross, 2007, p. 9) การคิดล่วงหน้าเหล่านี้ทำให้เกิดความยุ่งยาก ที่จะต้องพิจารณาทั้งต้นทุน และผลประโยชน์ของกระบวนการป้องกันตนเอง (Lazarus, 1985 Citerd in Gross, 2007, p. 9) กระบวนการการควบคุมอารมณ์ถูกใช้เพื่อทำให้สิ่งที่ดีขึ้น หรือ แย่ลง ขึ้นอยู่กับบริบท ของบุคคล ตัวอย่างเช่น กลวิธีทางปัญญาที่รองรับอารมณ์เชิงลบ อาจช่วยให้ผู้ประกอบการวิชาชีพแพทย์ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ตึงเครียด แต่ยังคงแก้อารมณ์เชิงลบที่เกี่ยวข้องด้วยการนำ ตนเองไปสู่ปัญหาของผู้อื่น ทำให้การช่วยเหลือลดลงไปด้วย นอกจากนี้ กลยุทธ์ในการควบคุมอารมณ์อาจ จะบรรลุเป้าหมายของตัวเอง แต่กระนั้นอาจเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นมองเป็นการทำร้ายตนเอง เช่น เมื่อเด็ก ร้องไห้เสียดังเพื่อที่จะได้รับความสนใจ เป็นต้น

นฤภาค ธงาทิพย์ (2550) ได้อธิบายแนวทางในการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ ดังนี้

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ ตามมาเป็นอย่างไร
2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสิ่งตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร
3. ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง
4. สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหาโดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น
5. ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2554) ได้เสนอวิธีควบคุมอารมณ์ไว้หลายวิธี ได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์ โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคน หากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ "สติ" หรือหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง

ๆ นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใช้อารมณ์มากหรือรุนแรงเกินไป ก็อาจจะทำให้เกิดเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่กลับเลวร้ายลงไปได้เช่นกัน

2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ (เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม) เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออก โดยการตำหนิด่าแต่ควรใช้คำพูดแทนว่า "ฉันโกรธมากที่เธอผิดนัดเมื่อวาน" หรือ ถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ไม่ควรแสดงออกโดยการทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า "คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย" เป็นต้น

3. ให้อึดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่ออึดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้วจึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ก็จะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ลงไป

4. ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น หรือถ้าข่มใจไม่อยู่จริง ๆ ก็อาจใช้วิธีระบายออกโดยการเสียงไปแสดงออกกับสิ่งอื่น ๆ แทนก็ได้ เช่น เขียนระบายอารมณ์ ในกระดาษ แอบร้องไห้ปลดปล่อยอารมณ์ หรือต่อยตีกระสอบทราย (อาจใช้ตุ๊กตาแทน) แต่อย่าให้กลายเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียดแล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกันหากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (2553) ได้เสนอวิธีการระงับ หรือควบคุมอารมณ์ไว้ดังนี้

1. สำรวจอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าตอนนี้มีอารมณ์เช่นใด
2. สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น สีหน้า ท่าทาง การหายใจ การเต้นของหัวใจ เพราะถ้ามีความโกรธ คิ้วขมวด หน้าบึ้ง หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็ว ฯลฯ ว่าสัมพันธ์กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือไม่
3. คาดการณ์หรือประเมินสถานการณ์ถึงผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้น ๆ ออกมา
4. พยายามระบายอารมณ์โกรธในทางที่เหมาะสมหรือควบคุมอารมณ์โกรธ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

- หลีกเสี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ
- หายใจเข้า ออกยาวๆหรืออาจหลับตาด้วย
- นับเลข 1- 10 หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกสงบ
- หากิจกรรมอื่นที่ชอบมาทำแทน เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
- หากิจกรรมที่ออกแรงเป็นการระบาย เช่น การใช้แรง แตะบอล เล่นกีฬา การตะโกน

ต่างๆในสถานที่โล่งซึ่งไม่ไปรบกวนคนอื่น แต่ห้ามทำร้ายคน ทำร้ายตัวเองหรือทำลายข้าวของ

- กำหนดลมหายใจ ให้สติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เพื่อให้ความคิดอยู่กับปัจจุบัน ป้องกันความคิดฟุ้งซ่าน

5. คิดหาสาเหตุที่ทำให้โกรธ ว่าเกิดจากตนเอง คนอื่นหรือสถานการณ์เป็นเหตุ เกิดจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือเป็นการจงใจทำผิดพลาด

6. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชม ขอบคุนตนเองที่สามารถควบคุมหรือผ่อนคลายอารมณ์ได้

7. หาวิธีการคุยหรือหาแนวทางในการแก้ปัญหาต่อไป

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2546) ได้เสนอการควบคุมอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเอง พิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เกิดผลอย่างไรกับตัวเองและบุคคลอื่น หากรู้สึกรู้ว่าการแสดงออกบางอารมณ์ของตัวเองมีปัญหาควรยอมรับและหาวิธีการแก้ไขการยอมรับอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของ การพัฒนาตนเองในเรื่องของอารมณ์

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ จากการทบทวนสถานการณ์ที่นำไปสู่อารมณ์ จะพบว่าเมื่อกระตุ้นทางอารมณ์ ตัวเราเองมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ส่งผลในทางลบอย่างไร ควรฝึกตนเองให้ตั้งใจว่าจะไม่ทำอะไร (สิ่งที่เราเคยทำแล้วส่งผลทางลบ) และทำอย่างไร (ปรับการแสดงออกให้ต่างไปจากเดิมและเป็นการแสดงออกที่ส่งผลดีกับตัวเอง) หากเกิดสถานการณ์เช่นนั้นขึ้นอีก ในขั้นตอนนี้ต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองหากเราไม่รู้ว่าเกิดอารมณ์ขึ้นปล่อยให้ถูกกระตุ้นจนระดับอารมณ์สูงมาก แสดงออกตามความเคยชินเดิม

3. ฝึกสติ เวลาเข้าไปในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ต้องตั้งสติให้รู้ตัวว่าเรากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้น จะผลักดันให้เราแสดงออกเหมือนเดิม และได้รับผลลัพธ์เช่นเดิม ตั้งสติที่จะไม่ทำอย่างที่เคยทำ และจะได้แสดงออกอย่างที่เราคิดเตรียมการเอาไว้ การฝึกสติเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เสมอให้สามารถติดตามอารมณ์ของตัวเองไม่ว่าร้ายหรือดี เวลาเข้าสู่สถานการณ์ทางอารมณ์จะได้มีความไวขึ้น

เมื่ออารมณ์เริ่มเกิดภายในตัวเราเริ่มตั้งสติให้ได้ว่าเราตั้งใจจะแสดงออกอย่างไรสถานการณ์แบบนี้ การฝึกเช่นนี้ต้องอาศัยความตั้งใจของเราเอง แต่หากฝึกตนเองอยู่เสมอก็จะพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ที่ดีได้

4. ฝึกการผ่อนคลายตนเอง เนื่องจากการเข้าสู่สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์จะทำให้รู้สึกตึงเครียดจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกว่าสามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวก ใช้เหตุผลให้มากขึ้นในการแสดงออก เมื่อตั้งสติได้และรู้สึกว่ารากำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดี คือการดึงความสนใจของตัวเองออกจากสิ่งที่กำลังเร้าอารมณ์เรา เช่น น้องมาชวนเราทะเลาะ เราเริ่มหงุดหงิดที่คุยกับน้องไม่รู้เรื่อง หากเป็นตอนเด็กเราคงตีน้องแล้วทะเลาะกันเสียงดัง แต่ขณะนี้เราโตพอที่จะคุยกับน้องให้รู้เรื่องได้ ถ้าเราจดจ่ออยู่กับคำพูดหน้าตา ท่าทางของน้อง อารมณ์โมโหจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดเราจะแสดงออก เช่นเดียวกับที่เคยทำ ตัวอย่างวิธีที่สามารถใช้ในการผ่อนคลายตนเองลงขณะที่เผชิญสถานการณ์ที่เร้าอารมณ์เพื่อคุมระดับของอารมณ์ เช่น การฝึกหายใจ โดยดึงความสนใจกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกตัวเราเอง การหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำ ๆ สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ แต่ต้องมีการฝึกฝนตนเองมาก่อน เพราะส่วนมากเวลาที่มีอารมณ์ การหายใจมักจะเร็วและตื้นขึ้น ซึ่งทำให้เรายังมีอารมณ์ขุ่นมัว นับเลขเบรกอารมณ์ เป็นการนับเลขในใจ นับหนึ่งถึงสิบซ้ำ ๆ อาจร่วมกับการหายใจด้วย ขณะที่นับตั้งใจของเราให้มาอยู่ที่ตัวเลขที่กำลังนับ

5. ประเมินสถานการณ์ และอารมณ์ ดูว่าเราสามารถติดตามควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าคุมอารมณ์ได้ค่อนข้างดีก็สามารถจัดสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่เรากำลังตั้งใจ หากรู้สึกว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองแย่ง อาจต้องเลือกการออกจากสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ เมื่อปรับสภาพอารมณ์ได้ดีขึ้นจึงกลับมาเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ปัญหาอยู่ตรงที่บางครั้งเกิดทีไรจะเอาชนะให้ได้ ทำให้ไม่ยอมออกจากสถานการณ์ ซึ่งจะยิ่งทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น ควรฝึกปรับเปลี่ยนความคิดให้เห็นว่าการแก้ปัญหาที่ดีคือการแก้ไขให้ปัญหาลุล่วงไปด้วยดีไม่ใช่การเอาชนะกัน

จากลักษณะการพัฒนาการควบคุมอารมณ์นั้น อาจสรุปแนวทางในการควบคุมอารมณ์ ได้โดย

1. เรียนรู้และทำความเข้าใจกับอารมณ์ของตัวเองว่าขณะนี้เรามีอารมณ์เช่นไร กำลังโกรธ เศร้า ทุกข์ หรือสับสน เพื่อให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเองและหาหนทางในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันที่

2. เมื่อรับรู้ว่าตนเองเกิดอารมณ์โกรธ ให้พยายามนับ 1-10 ซ้ำ ๆ หรืออาจนับถึง 100 จนกว่า

จะรู้สึกพอใจสูงขึ้น เพื่อบรรเทาอารมณ์โกรธในขณะนั้นให้เบาบางลงและช่วยให้เรามีสติขึ้นมาในขณะนั้น

3. หากกำลังโกรธหากสามารถเลี่ยงออกจากสถานการณ์เฉพาะหน้านั้นได้ให้เดินเลี้ยวออกไปเพื่อสงบสติอารมณ์ ให้อารมณ์เบาบางลงแล้วจึงคิดหาแนวทางจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

4. พยายามฝึกสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ อย่าให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เพราะการมีสติจะช่วยให้เราใช้เวลาคิดหาเหตุผลและข้อเสียของการแสดงอารมณ์ดังกล่าวและทำให้เรามีจิตใจที่สงบขึ้น

5. หาหนทางในการระบายอารมณ์ให้เหมาะสม เช่น ออกกำลังกายที่ใช้พลังงาน เช่น เตะบอล ตีปิงปอง เล่นเทนนิส ชกมวย หรือทำงานที่ได้ออกแรง เช่น ขุดดิน ยกของจัดบ้าน เป็นต้น เพื่อให้เราสามารถระบายอารมณ์ที่คั่งค้างและพลังงานส่วนเกินของร่างกายออกไป

การควบคุมอารมณ์อารมณ์ ส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งส่งผลต่อผู้อื่นด้วย การควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ด้วย วิธีการและเทคนิคต่าง ๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ทางลบให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

3 แนวคิดเกี่ยวกับชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอทบทวนวรรณกรรมดังนี้

1. ความหมายของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาอย่างหนึ่ง ที่รวบรวมสื่อ กระบวนการ และกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเป็นสื่อกลางระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนตามจุดประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ จุดเด่นของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ สนองวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่เน้นการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหา ทำให้สามารถแก้ปัญหาทางการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนการสอนได้ เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น ใฝ่รู้ ใฝ่เรียนอย่างต่อเนื่องผสมผสานสาระการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนและสมดุลกัน ปลูกฝังคุณธรรมค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เป็น คำใหม่ยังไม่มีการศึกษาท่านใดให้ความหมายไว้ แต่มีผู้ให้ความหมายของคำบางคำที่มีลักษณะและความหมายใกล้เคียงกัน คือ ชุดการสอนหรือชุดการเรียนการสอน ชุดการสอนเป็นคำในภาษาอังกฤษที่เรียกชื่อต่างกัน เช่น Learning Package Instruction Package หรือ Instruction Kits ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายของชุดการสอนหรือชุดกิจกรรมไว้ดังนี้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2537 : 113 –114) ได้ให้ความหมายของ ชุดการสอนไว้ว่าเป็นสื่อผสมประเภทหนึ่งซึ่งมีจุดมุ่งหมายเฉพาะเรื่องที่จะสอน มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชาหน่วยการเรียนรู้หรือหัวเรื่อง และวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2543 : 91) ได้อธิบายว่า ชุดการสอนคือ ชุดการเรียนมาจากคำว่า Instructional Package หรือ Learning Package เดิมใช้คำว่า ชุดการสอน เพราะเป็นสื่อที่ครูนำมาใช้ประกอบการสอน แต่มาแนวคิดในการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมีอิทธิพลมากขึ้น การเรียนรู้ที่ดีควรให้ผู้เรียนได้เรียนเอง จึงมีผู้นิยมเรียกชุดการสอนเป็นชุดการเรียน หรือชุดการเรียนการสอน

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดการสอนหรือชุดกิจกรรม คือ การนำเอาสื่อประสมที่มีการวางแผนการผลิตอย่างเป็นระบบ และมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละหน่วย เพื่อถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่นักเรียน ช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ใช้คำว่า จะเรียกว่า “ชุดกิจกรรม”

2. แนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

การปฏิรูปการศึกษา การประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และการประกาศใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2544 ทำให้แนวคิดในการจัดการเรียนการสอนกว้างขึ้น คำว่า “ชุดการสอน” จึงเปลี่ยนมาเป็น “ชุดกิจกรรมการเรียนรู้” ซึ่งเน้นกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ด้วยตนเอง แนวคิดและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้จึงเหมือนกันกับแนวคิดทฤษฎีและหลักการที่ใช้ในการสร้างชุดการสอน ซึ่ง ชม ภูมิภาค (ม.ป.ป., หน้า 100) ได้จำแนกแนวคิด และหลักการของ ดร.ชัยยงค์ พรหมวงศ์ ไว้ดังนี้

2.1 ทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล นักการศึกษาได้นำหลักจิตวิทยามาใช้ในการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงความต้องการ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญบุคคลมีความแตกต่างกันหลายด้าน กล่าวคือ ความสามารถ สติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และความแตกต่างอื่น ๆ วิธีการที่เหมาะสมที่สุดคือ การจัดการสอนรายบุคคล หรือการศึกษาตามสภาพ การศึกษาแบบเสรี และการศึกษาด้วยตนเอง ล้วนเป็นวิธีสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนตามสติปัญญาความสามารถ และความสนใจโดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือตามความเหมาะสม

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ยึดหลักจิตวิทยาการเรียนรู้หมายถึงการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียน ดังนี้

2.2.1 เข้าร่วมกิจกรรมในการเรียนด้วยตนเอง

2.2.2 การทราบผลการเรียนทันที

2.2.3 มีการเสริมแรงอันจะทำให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำหรือหลีกเลี่ยงไม่กระทำ

2.2.4 ได้เรียนรู้ไปทีละขั้นตอนตามความสามารถและความสนใจ

2.2.5 การนำเอาสื่อประสมมาใช้ หมายถึงการนำสื่อการสอนหลาย ๆ อย่างมาสัมพันธ์กันอย่างมีคุณค่าที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันอย่างมีระบบ สื่อการสอนอย่างหนึ่งอาจใช้สร้างความสนใจในขณะอีกอย่างหนึ่งใช้เพื่อการอธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหา และอีกชนิดหนึ่งอาจใช้เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง การใช้สื่อประสมช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์จากประสาทสัมผัสที่ผสมผสานกับให้นักเรียนได้ค้นพบวิธีการที่จะเรียนในสิ่งที่ต้องการได้ด้วยตนเองมากยิ่งขึ้น

2.2.6 การเอากระบวนการกลุ่มมาใช้ เดิมนั้นความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียนในห้องเรียนมีลักษณะเป็นทางเดียวกล่าวคือ ครูเป็นผู้นำ นักเรียนเป็นผู้ตามนักเรียนไม่มีโอกาสฝึกการทำงานเป็นกลุ่มที่จะฝึกการเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่นเมื่อโตขึ้นจึงทำงานร่วมกันไม่ได้แนวโน้มในปัจจุบันและอนาคตจะต้องนำกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มจึงเป็นแนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์ซึ่งนำมาไว้ในรูปของชุดการสอน

2.2.7 การนำวิธีวิเคราะห์ระบบมาใช้ในการผลิตชุดการเรียนซึ่งแตกต่างไปจากการทำโครงการสอนในปัจจุบันตรงที่ว่า ชุดการสอนมีการจัดเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวัยของผู้เรียนรายละเอียดต่าง ๆ ได้นำไปทดลองปรับปรุงจนมีคุณภาพเชื่อถือได้แล้วจึงนำมาใช้

3. ประเภทของชุดกิจกรรม

บุญเกื้อ ควรวาเวช (2543 : 145) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมประกอบคำบรรยาย เป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้สอนที่ต้องการปูพื้นฐานให้ผู้เรียนส่วนใหญ่ได้รู้และเข้าใจในเวลาเดียวกัน มุ่งในการขยายเนื้อหาสาระให้ชัดเจนขึ้นชุดกิจกรรมแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนลดการพูดให้น้อยลง และเป็นการใช้สื่อการสอนที่มีพร้อมอยู่ในชุดกิจกรรมในการเสนอเนื้อหามากขึ้น สื่อที่ใช้อาจได้แก่ รูปภาพ แผนภูมิ หรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป็นต้น

2. ชุดกิจกรรมแบบกลุ่มกิจกรรม เป็นชุดกิจกรรมสำหรับให้ผู้เรียนร่วมกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 5-7 คน โดยใช้สื่อการสอนที่บรรจุไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละชุด มุ่งที่จะฝึกทักษะ

ในเนื้อหาวิชาที่เรียนและผู้เรียนมีโอกาสทำงานร่วมกัน ชุดกิจกรรมชนิดนี้มักจะใช้สอนในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ เป็นต้น

3. ชุดกิจกรรมแบบรายบุคคลหรือชุดกิจกรรมตามเอกัตภาพ เป็นชุดกิจกรรมสำหรับเรียนด้วยตนเองเป็นรายบุคคล คือ ผู้เรียนจะต้องศึกษาหาความรู้ตามความสามารถและความสนใจของตนเองอาจเรียนที่โรงเรียนหรือที่บ้านก็ได้ส่วนมากมักจะมุ่งให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียนเพิ่มเติมผู้เรียนสามารถจะประเมินผลการเรียนด้วยตนเองได้ด้วยชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมชนิดนี้อาจจะจัดในลักษณะของหน่วยการสอนส่วนย่อยหรือโมดูลก็ได้

4. องค์ประกอบของชุดกิจกรรม

ลักษณะสำคัญของชุดกิจกรรมมีดังนี้

1. มีจุดประสงค์ปลายทางที่ชัดเจน ที่ระบุทั้งเนื้อหา ความรู้ และระดับทักษะ การเรียนรู้ที่ชัดเจนนั้นคือ จะต้องมียุทธศาสตร์ประจำชุดกิจกรรมที่ระบุไว้ชัดเจนว่าเมื่อผ่านการเรียนรู้จบชุดกิจกรรมนั้นแล้วนักเรียนต้องทำอะไรเป็นระดับใด

2. ระบุกลุ่มเป้าหมายชัดเจนว่า ชุดกิจกรรมดังกล่าว สร้างขึ้นสำหรับใคร

3. มียุทธศาสตร์ของจุดประสงค์ที่เป็นระบบเป็นเหตุและผล เชื่อมโยงกันระหว่าง

จุดประสงค์ประจำหน่วยและจุดประสงค์ย่อย

4. ต้องมีคำชี้แจง เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์แต่ละระดับ

5. กรณีทำเป็นชุดการสอน ต้องมีคู่มือครูที่อธิบายวิธีการ เงื่อนไขการใช้ชุดและการเฉลยข้อคำถามทั้งหมดในกิจกรรม ประเมินผล (ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี, 2545)

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2545 : 52) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมมียุทธศาสตร์ที่ประกอบด้วย 4 ประการ ได้แก่

1. คู่มือการใช้ชุดกิจกรรม เป็นคู่มือหรือแผนการสอนสำหรับผู้สอนใช้ศึกษาและปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ซึ่งมีรายละเอียดชี้แจงไว้อย่างชัดเจน เช่น การนำเข้าสู่บทเรียนการจัดชั้นเรียน บทบาทของผู้เรียน เป็นต้น ลักษณะของคู่มืออาจจัดทำเป็นเล่ม หรือแผ่นพับก็ได้

2. บัตรคำสั่งหรือบัตรงาน เป็นเอกสารที่บอกให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรมแต่ละอย่างตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ บรรจุอยู่ในชุดการสอน บัตรคำสั่งหรือบัตรงานจะมีครบตามจำนวนกลุ่มหรือจำนวนผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วย คำอธิบายในเรื่องที่จะศึกษา คำสั่งให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรม และการสรุปบทเรียน

3. เนื้อหาสาระและสื่อการเรียนประเภทต่างๆ จัดไว้เป็นรูปของสื่อการสอนที่หลากหลาย อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

3.1 ประเภทเอกสารสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ วารสาร บทความ ใบความรู้ ของเนื้อหา เฉพาะเรื่อง บทเรียนโปรแกรม เป็นต้น

3.2 ประเภทโสตทัศนูปกรณ์ เช่น รูปภาพ แผนภาพ แผนภูมิ สมุดภาพเทปบันทึกเสียง เทปโทรทัศน์ สไลด์ วีดิทัศน์ ซีดีรอม โปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เป็นต้น

4. แบบทดสอบ เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดและประเมินความรู้ด้วยตนเองทั้งก่อน และหลัง เรียน อาจจะเป็นแบบทดสอบชนิดจับคู่เลือกตอบหรือกาเครื่องหมายถูกผิดก็ได้

5. หลักการพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา มีผู้พัฒนาในแง่มุมมองของกิจกรรมแนะแนวโดยส่วนใหญ่ ในการวิจัย ครั้งนี้ผู้วิจัยจะพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา โดยใช้หลักการทางการศึกษา ร่วมกับหลักการเชิงจิตวิทยา แนะแนว จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการศึกษา ที่เน้นการประมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่มุ่งเน้นให้ บุคคลได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนา สร้างเสริมป้องกัน แก้ไข ปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมเชิงจิตวิทยามีคุณค่าอย่างมหาศาลสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้า บุคคลสามารถที่จะเข้าใจถึงแก่นแท้ของการหลักการทางจิตวิทยาแล้ว และบุคคลเหล่านั้นสามารถนำเอา ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จะเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถนำชีวิตของตนเองไปสู่เป้าหมายสูงสุดที่ตนเอง ต้องการได้ ความสำเร็จในชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ ความผิดพลาด ความล้มเหลว ก่อให้เกิดความท้อถอยหมดกำลังใจกลายเป็นความทุกข์ จิตใจห่อเหี่ยวเศร้าสร้อย อุปสรรคในชีวิตย่อม ต้องมีเป็นธรรมดา ความสำเร็จในชีวิตต้องอาศัยความพยายาม ไม่มีสิ่งใดที่มนุษย์จะได้มาง่าย ๆ กิจกรรม เชิงจิตวิทยาทำให้คนมีหลักในการดำเนินชีวิต รู้จักตั้งเป้าหมายของตนเอง รู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิต รู้จักคิด รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รู้จักเอาชนะใจตนเองสร้างกำลังใจให้กับตนเอง เป็นผู้นำในชีวิตของ ตนเอง เป็นคนมีเหตุมีผล สามารถรับต่อสถานการณ์รอบด้านได้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ทำตนให้สังคมยอมรับ มีชีวิตอย่างเป็นสุขทำในสิ่งที่ตนเองและสังคมปรารถนา

ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาสามารถช่วยให้บุคคลพัฒนาใน 3 มิติ ได้แก่

1. การป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล
2. การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว
3. การส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาการด้านต่าง ๆ

การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ เป็นการพัฒนาการจัดกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเอง ป้องกันปัญหาและแก้ปัญหาของตนเองด้านส่วนตัวและสังคม โดยเฉพาะการรู้จักตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งมีส่วนสำคัญมากอีกส่วนหนึ่ง หากทำได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยสนองปรัชญาการปฏิรูปการศึกษาที่เน้นผู้รับบริการเป็น “คนดี มีความสุข” ซึ่ง เกษม วัฒนชัย (2544: 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่พัฒนาส่วนตัวและสังคม เป็นการ “สร้างความสมบูรณ์ให้คน” ให้เขารู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจชีวิต เข้าใจผู้อื่นยอมรับผู้อื่น มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรม เอื้ออาทร สมานฉันท์ และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ผู้วิจัยได้ใช้หลักการดังนี้

1. มีโครงสร้างและการดำเนินกิจกรรมเชิงจิตวิทยาอย่างชัดเจน
 - 1.1 มีการสำรวจความต้องการ
 - 1.2 มีจุดประสงค์กำหนดไว้แน่นอน มีการประเมินกิจกรรมที่ชัดเจน
 - 1.3 มีการใช้ชุดกิจกรรมและประเมินอย่างต่อเนื่อง
2. พิจารณาลักษณะของผู้รับบริการ เช่น วัย เพศ ระดับการศึกษา ฐานะ

เศรษฐกิจ สังคม

3. จัดกิจกรรมให้เหมาะกับกาลเทศะ เช่น เป็นช่วงที่นักเรียนไม่ต้องกังวลอยู่กับการสอบหรือกิจกรรมอื่น ๆ
 - 3.1 เน้นเนื้อหาสาระมากกว่าความสนุกสนาน
 - 3.2 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้อภิปรายและฝึกทักษะต่าง ๆ มากกว่าการบรรยายตลอดจนได้เปิดเผยและไว้วางใจอื่น
 - 3.3 ยกตัวอย่างเรื่องใกล้ตัวของผู้รับบริการที่จะนำไปใช้ได้

4. ใช้หลักวิชาการในการตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ตลอดจนบูรณาการทฤษฎี และหลักทางจิตวิทยาต่าง ๆ ไปใช้ในการจัดกิจกรรม

ในการสร้างกิจกรรมเชิงจิตวิทยาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำหลักการเรียนรู้มาปรับใช้ในแต่ละกิจกรรม โดยเน้นกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดของทิสนา แคมมณี (2545: 142-144) ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ (Active Participation) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง และมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การที่ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้กระทำ รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมและความกระตือรือร้นที่จะเรียนและเรียนอย่างมีชีวิตชีวา
2. ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ (Group Interaction) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ได้พูดคุย ปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ข้อมูลต่าง ๆ

เหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี รวมทั้งช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ข้อมูลและทักษะที่กว้างและหลากหลาย

3. ยึดการค้นพบด้วยตนเองเป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ โดยครูพยายามจัดประสบการณ์เรียนรู้ ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นหา และค้นพบคำตอบด้วยตนเอง (Experiential Learning) ทั้งนี้เพราะการค้นหาและค้นพบความจริงใด ๆ จากประสบการณ์ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนมักจะจดจำได้ดี และมีความหมายโดยตรงต่อผู้เรียน และมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. เน้นกระบวนการ (Process – Oriented) โดยการส่งเสริมให้ผู้เรียน ได้คิดวิเคราะห์ถึงกระบวนการกลุ่ม และกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน มีชั่วโมงพิจารณาถึงผลงานแต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของกระบวนการด้วย ดังนั้น การเรียนรู้กระบวนการจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ผลงานดีขึ้น

5. เน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Application of Knowledge) โดยให้ผู้เรียนมีโอกาส คิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน ครูพยายามส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติจริง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เรียนลึกซึ้งขึ้น และเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้บูรณาการศาสตร์ของจิตวิทยาการศึกษา ที่มุ่งเน้นความองงามของแต่ละบุคคลในทุก ๆ กิจกรรม สร้างเสริมให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพและมีความยั่งยืน ดังนั้นชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ จะเป็นงานเชิงสร้างสรรค์ที่บูรณาการศาสตร์ทางการศึกษา ศาสตร์ทางจิตวิทยา ที่จะช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์อย่างเป็นรูปธรรมและสามารถนำไปใช้ในวงกว้างทั้งทางการศึกษาและการสาธารณสุขต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยและพัฒนา เรื่อง การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา นี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 เป็นระยะดังนี้

ระยะที่ 1 สำรวจสภาพการณ์ของปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น
ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมเพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น

2. ดำเนินการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Focus group interview) เกี่ยวกับบริบทปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น

ระยะที่ 2 สร้างแบบวัดการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการควบคุมอารมณ์ขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด และ นำข้อมูลที่ได้ในระยะที่ 1 มาเป็นฐานในการพัฒนา

2 สร้างแบบวัดการควบคุมอารมณ์ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของ ลิเคิร์ต จำนวน 36 ข้อ

3 นำแบบวัดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเหมาะสมด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามที่ให้ข้อเสนอแนะ

4 หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง ได้ข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ

5 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับ

คะแนนรวม (Item – Total Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20 – 0.75

6 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่คัดเลือกในข้อ 1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรประสิทธิแอลฟาของครอนบัค (α – Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95

7 นำแบบสอบถามที่มีคุณภาพแล้วไปจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิเคราะห์หองค์ประกอบต่อไป

ลักษณะแบบวัดการควบคุมอารมณ์

แบบวัดการควบคุมอารมณ์ นี้ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การทบทวนอารมณ์ การยับยั้งอารมณ์ การควบคุมความก้าวร้าว และการควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล มีข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ โดยข้อคำถามแต่ละข้อมีความหมายในทางบวกและทางลบ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตัวอย่างแบบวัดการควบคุมอารมณ์ตนเอง

คำชี้แจง แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 36 ข้อ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด ตามความหมายดังต่อไปนี้

มากที่สุด	หมายถึงข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายถึงข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึงข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียนปานกลาง
น้อย	หมายถึงข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึงข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
การทบทวนอารมณ์					
0. เมื่อฉันรู้สึกเสียใจ หรืออับอายในเรื่องใดก็ตาม ฉันสามารถที่จะลืมได้อย่างรวดเร็ว ตลอดจนสามารถปล่อยวางและไม่คิดถึงเรื่องนั้นอีก					
การยับยั้งอารมณ์					
0. ฉันรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้ทุกขณะ และสามารถจัดการได้เป็นอย่างดี					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
การควบคุมความก้าวร้าว					
0. ถ้าฉันทำอะไรผิดพลาด ฉันจะยอมรับและจะไม่พาลใส่คนอื่น					
การควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดีให้สมเหตุสมผล					
0. ฉันจะคิดก่อนพูดทุกครั้งเพื่อให้เหตุผลอยู่เหนืออารมณ์					

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการควบคุมอารมณ์ตนเองกำหนดไว้ดังนี้

1. ข้อที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนน ดังนี้

ถ้าเลือกตอบ มากที่สุด	ให้	5	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ มาก	ให้	4	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ น้อย	ให้	2	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

2. ข้อที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนน ดังนี้

ถ้าเลือกตอบ มากที่สุด	ให้	1	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ มาก	ให้	2	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ น้อย	ให้	4	คะแนน
ถ้าเลือกตอบ น้อยที่สุด	ให้	5	คะแนน

8 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

8.1 ประชากรของการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตภาคตะวันออก 8 จังหวัด ได้แก่ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี นครนายก ปราจีนบุรี สระแก้ว ระยอง จันทบุรี และตราด ที่มีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี เป็นประชากรที่ไม่สามารถระบุจำนวนได้

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตภาคตะวันออก 8จังหวัด ที่มีคุณสมบัติข้างต้น ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจำนวนจังหวัดละ 300 คน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้โรงเรียนขนาดใหญ่เป็นหน่วยในการสุ่ม ได้โรงเรียนขนาดใหญ่ในแต่ละจังหวัด 8 จังหวัด จังหวัดละ 2 โรงเรียน

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้นักเรียนที่มีอายุ 13 – 15 ปี เป็นหน่วยในการสุ่มโดยสุ่มจากโรงเรียนในขั้นตอนที่ 1 ได้นักเรียนจากโรงเรียนขนาดใหญ่ใน ระยะที่ 2 โรงเรียนละ 150 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 2,400 คน

8.2 เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบวัดการควบคุมอารมณ์

8.3 การวิเคราะห์ข้อมูลผลการวิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อประมวลผล และจัดแบบแผนตามตัวแปรของการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการในขั้นตอนนี้ ดังนี้

ระยะที่ 3 ศึกษารูปแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น การศึกษาในขั้นตอนนี้ใช้การสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Focus group interview) เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญ นักการศึกษา ประชาชนชาวบ้าน จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 10 คน เกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยสังเคราะห์ กิจกรรมเหล่านั้น เพื่อนำมาบูรณาการเป็นชุดกิจกรรมฯ ที่เหมาะสมเพื่อนำไปพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

ระยะที่ 4 พัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่นและนำไปทดลองใช้

ในขั้นตอนการวิจัยนี้เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ และ นำไปดำเนินการทดลองกับนักเรียนวัยรุ่น

1 ผู้วิจัยข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 มาวิเคราะห์ข้อมูลสภาพการณ์ของปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่นโดยการจำแนกลักษณะของปัญหาจากภูมิหลัง ครอบครัว และ ระดับการศึกษา

2. ร่าง ชุดกิจกรรมฯ โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้มาจากขั้นตอนที่ 1 และ เนื้อหาเชิงทฤษฎีการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมฯ โดยผสมผสานแนวคิดทางการศึกษาผสมผสานทางจิตวิทยา สังคมวิทยา จิตเวชศาสตร์ และ ศาสตร์แพทย์ทางเลือก

ผลการศึกษา พบว่า ผู้เข้าร่วมสัมภาษณ์แบบกลุ่ม มีความเห็นว่า ปัญหาการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันมีความหลากหลาย รูปแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น ก็หลากหลายเช่นกัน มีการจัดกิจกรรมจากหลากหลายหน่วยงาน เช่น

1 หน่วยงานสาธารณสุข

1.1 มีการประเมินการควบคุมอารมณ์ ด้วยแบบวัดที่พัฒนา มีมาตรฐาน สามารถเข้าถึงได้

โดยง่าย

1.2 มีการให้การช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์ ด้วยการให้ข้อมูลความรู้ รูปแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ ส่วนใหญ่จะเป็นเชิงตั้งรับ มากกว่า เชิงรุก เช่น การให้การช่วยเหลือโดยหน่วยงานจิตเวช จิตแพทย์ และ นักจิตวิทยา

2. หน่วยงานการศึกษา

2.1 มีการประเมินอารมณ์ โดยครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ด้วยแบบวัดฯ ที่มีมาตรฐานจาก กระทรวงสาธารณสุข จากกระทรวงศึกษา

2.2 มีการให้การช่วยเหลือจาก ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ด้วยการให้การปรึกษารายบุคคล การปรึกษารายกลุ่ม การให้ข้อมูลความรู้ และ ประเมินเพื่อส่งต่อให้ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสม

3. ชุมชน และ ครอบครัว

ชุมชนและครอบครัวมีความตื่นตัวในการให้การช่วยเหลือ ส่งเสริม และ ป้องกันปัญหาทาง อารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น มีการสื่อสาร สร้างเครือข่ายเพื่อความเข้าใจอันดีในการช่วยเหลือ เพิ่มมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สำหรับ นักเรียนวัยรุ่น

ในขั้นตอนการวิจัยนี้เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น และ นำไปดำเนินการทดลองกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาสำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์โดย มุ่งเน้นการผสมผสานการบูรณาการศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และ สังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการควบคุม อารมณ์ เพื่อพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมฯ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัย พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย กิจกรรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 Emotional Analysis ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 1.1 กิจกรรมการประเมินอารมณ์ตนเอง และ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- 1.2 กิจกรรมเรียนรู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการควบคุมอารมณ์ และ อารมณ์ของตนเอง เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetic Inheritance) ปัจจัยทางกาย (Physical Attributes) การเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต (Life Experiences) และ การเรียนรู้ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Social and Environmental Condition)

กิจกรรมที่ 2 Accepting Your Emotion ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 2.1 กิจกรรมการเรียนรู้อารมณ์
- 2.2 กิจกรรมเสริมสร้างการยอมรับอารมณ์ตนเอง

กิจกรรมที่ 3 Increase Your Self-Awareness ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 3.1 กิจกรรมเรียนรู้การตระหนักในตน
- 3.2 กิจกรรม สติกับการตระหนักในตน

กิจกรรมที่ 4 Social Awareness Activity ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 4.1 กิจกรรมเรียนรู้การตระหนักทางสังคม
- 4.2 กิจกรรมการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักทางสังคม

กิจกรรมที่ 5 Relationship Management Activity ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 5.1 กิจกรรมการจัดการสัมพันธภาพ
- 5.2 กิจกรรมอารมณ์กับการจัดการสัมพันธภาพ

กิจกรรมที่ 6 Emotion Control Summary ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 6.1 การเรียนรู้การควบคุมอารมณ์
- 6.2 How to control your emotion?

3. วิพากษ์เครื่องมือ โดยการจัดสัมมนานักวิชาการที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิพากษ์ชุดกิจกรรม ฯ และ ปรับแก้ชุดกิจกรรม ฯ ตามที่ได้รับการแนะนำ

4. นำชุดกิจกรรม ฯ ที่ผ่านการหาคุณภาพ ไปดำเนินการจัดทดลองกับนักเรียนวัยรุ่นโดยผู้วิจัยประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อคัดเลือก นักเรียนวัยรุ่นจากชมรมผู้ปกครอง โรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ชุมชน โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในระยะที่ 1 โดย

5. ผู้วิจัยประสานงานให้โรงเรียนคัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้ากลุ่มในการทดลองใช้ชุดกิจกรรมด้วย การให้นักเรียนทำแบบวัดการควบคุมอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ลงบันทึกคะแนนเป็นข้อมูลรายบุคคล และ เก็บไว้

6. ผู้วิจัยติดต่อไปยังนักเรียน และ ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียน เข้าร่วมในการทดลองใช้ชุดกิจกรรม ฯ สอบถามความสมัครใจ จากนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางลงไป จำนวน 60 คน เพื่อเข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ฯ ทำการวัดการ

ควบคุมอารมณ์ด้วยแบบวัดการควบคุมอารมณ์ แล้วดำเนินการเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบ t-test dependent

7 ติดตามผลการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ฯ อย่างต่อเนื่อง โดยการรายงาน
เชิงคุณภาพ

8. การจัดทำคู่มือต้นแบบแนวการปฏิบัติที่ดี : ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อ
เสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยและพัฒนา (Research and Development) นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาองค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirm Factor Analysis) หลังจากนั้นได้ดำเนินการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา และตรวจสอบถึงผลของการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ด้วยแบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest - Posttest Design เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์ ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบ t-Test Dependent ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

สัญลักษณ์แทนตัวแปรที่ทำการศึกษา

EMCON	แทน	การควบคุมอารมณ์
REVI	แทน	ด้านการทบทวนอารมณ์
INH1	แทน	ด้านการยับยั้งอารมณ์
AGGR	แทน	ด้านการควบคุมความก้าวร้าว
REAS	แทน	ด้านการควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผล

สัญลักษณ์	ความหมาย
M	ค่าเฉลี่ย (Mean)
St.Dev.	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
r	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)
R ²	ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณยกกำลังสอง (Squared multiple correlation)
χ^2	ค่าสถิติไค - สแควร์ (Chi - square)
df	ขั้นแห่งความอิสระ (degree of freedom)

(ต่อ)

สัญลักษณ์	ความหมาย
χ^2 / df	สัดส่วนของไค - สแควร์ ต่อ ชั้นแห่งความอิสระ ควรมีค่าน้อยกว่า 5.00 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
P-value	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
λ	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน
Beta	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยตัวแปรในรูปคะแนนมาตรฐาน
S.E.	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของน้ำหนักองค์ประกอบ
e	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของตัวบ่งชี้
t	ค่าอัตราส่วน t ใช้ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย
F	ค่าอัตราส่วน F ใช้ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของความสัมพันธ์ร่วมของการพยากรณ์
SS	ค่า sum of square
MSE	ค่าความคลาดเคลื่อนกำลังสอง (Mean square error)
GFI	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of fit index) ควรมีค่ามากกว่า .90 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
AGFI	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (Adjusted goodness of fit index) ควรมีค่ามากกว่า .90 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
RMSEA	ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (Root mean square error of approximation) ควรมีค่าน้อยกว่า .05 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
SRMR	ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยมาตรฐานของส่วนที่เหลือ (Standardized root mean square residual) ควรมีค่าน้อยกว่า .05 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
RMR	ค่าดัชนีรากที่สองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อน (root mean square) ควรมีค่าน้อยกว่า .05 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
CN	ค่าขนาดตัวอย่างวิกฤติควรมีค่ามากกว่า 200.00 ถึงจะแสดงว่ามีความกลมกลืน
ρ_v	การหาค่าความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (Average Variable Extracted)
ρ_c	การตรวจสอบความเที่ยงของมาตรวัด (Construct Reliability)

ผลการวิจัยขั้นตอนที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ดำเนินการศึกษาองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirm Factor Analysis) เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) กับกลุ่มตัวอย่างเป็นได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียง 8 จังหวัด รวมจำนวน 2,400 คน ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป LISREL ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 2,400)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	1311	54.60
หญิง	1089	45.40
รวม	2,400	100.00
GPA		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.50	105	4.39
ระหว่าง 2.51 – 3.00	434	18.16
มากกว่าหรือเท่ากับ 3.01	1851	77.45
รวม	2390	100.00
พี่น้อง		
ไม่มีพี่น้อง	66	2.75
1 คน	492	20.50
2 คน	1217	50.71
มากกว่าหรือเท่ากับ 3 คน	625	26.04
รวม	2400	100.00
สถานะของพ่อแม่		
บิดาเสียชีวิต	91	3.80
มารดาเสียชีวิต	37	1.54
แยกกันอยู่	570	23.79
อยู่ด้วยกัน	1698	70.87
รวม	2396	100.00

(ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อาศัยกับ		
อาศัยอยู่กับทั้งบิดาและมารดา	1322	55.18
อาศัยอยู่กับญาติพี่น้องคนอื่น	163	6.80
อาศัยอยู่กับบิดา	145	6.05
อาศัยอยู่กับมารดา	400	16.69
อาศัยอยู่หอพัก	366	15.28
รวม	2396	100.00

ตาราง 4.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 1,311 คน คิดเป็นร้อยละ 54.60 มีเกรดเฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 3.01 จำนวน 1,851 คน คิดเป็นร้อยละ 77.45 มีพี่น้อง 2 คน จำนวน 1,217 คน คิดเป็นร้อยละ 50.71 สถานภาพของพ่อแม่คืออยู่ด้วยกัน จำนวน 1,698 คน คิดเป็นร้อยละ 70.87 และปัจจุบันอาศัยอยู่กับทั้งบิดาและมารดา จำนวน 1,322 คน คิดเป็นร้อยละ 55.18

2. การตรวจสอบการกระจายของตัวแปรเชิงประจักษ์ที่ทำการศึกษา (Distribution Variable)

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติของข้อคำถามทั้ง 36 ข้อ ด้วยเทคนิคสถิติทดสอบไค - สแควร์ (χ^2) โดยพิจารณาจากค่านัยสำคัญทางสถิติ (Significant) หากตัวแปรใดที่ทำการทดสอบแล้วพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P < .05$) แสดงว่าตัวแปรดังกล่าวมีการแจกแจงแบบไม่ปกติ ในทางตรงกันข้ามหากพบว่าตัวแปรใดที่ทำการทดสอบแล้วพบที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .50$) แสดงว่าตัวแปรดังกล่าวมีการแจกแจงเป็นแบบปกติ ผลการตรวจสอบมีดังนี้

ตาราง 4.2 การตรวจสอบการกระจายของข้อมูลตัวแปรเชิงประจักษ์ที่ได้แปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน (Normal scale) ด้วยสถิติทดสอบ ไค - สแควร์ (χ^2) (n = 2,400)

ตัวแปรเชิงประจักษ์	\bar{X}	S.D	Skewness	Kurtosis	Chi-Square	P
REVI_1	3.33	.85	1.884	-4.324	22.250	.000
REVI_2	3.82	.79	-2.283	-4.554	25.956	.000
REVI_3	2.50	.86	-.239	-5.140	26.477	.000
REVI_4	2.31	.90	2.099	-6.868	51.575	.000
REVI_5	2.52	.96	.018	-7.810	6.990	.000
REVI_6	3.34	.87	1.747	-4.967	27.727	.000
REVI_7	3.86	.96	-5.108	-8.749	102.645	.000
REVI_8	2.45	.87	.410	-5.614	31.683	.000
REVI_9	2.64	.93	-1.444	-7.167	53.456	.000
INHI_10	3.39	.97	1.003	-8.127	67.060	.000
INHI_11	3.77	.85	-2.202	-6.117	42.261	.000
INHI_12	3.90	.86	-4.368	-6.469	6.930	.000
INHI_13	3.89	.83	-3.613	-6.034	49.461	.000
INHI_14	3.89	.83	-3.725	-6.135	51.515	.000
INHI_15	3.86	.82	-2.969	-6.003	44.852	.000
INHI_16	2.54	.88	-.519	-5.583	31.439	.000
INHI_17	2.33	.84	1.105	-5.169	27.935	.000
INHI_18	2.57	.91	-.821	-6.448	42.247	.000
AGGR_19	3.91	.83	-3.931	-6.139	53.142	.000
AGGR_20	3.75	.85	-2.264	-5.863	39.500	.000
AGGR_21	2.75	.95	-2.784	-7.826	68.990	.000
AGGR_22	2.78	.90	-3.069	-6.575	52.649	.000
AGGR_23	3.02	.89	-6.424	-7.472	97.097	.000
AGGR_24	3.88	.82	-3.297	-5.998	46.841	.000
AGGR_25	3.40	.92	.945	-6.784	46.916	.000

(ต่อ)

ตัวแปรเชิงประจักษ์	\bar{X}	S.D	Skewness	Kurtosis	Chi-Square	P
AGGR_26	2.53	.88	-.402	-5.602	31.546	.000
AGGR_27	3.65	.87	-1.280	-5.838	35.718	.000
REAS_28	2.62	.94	-1.229	-7.281	54.525	.000
REAS_29	3.64	.88	-1.317	-6.079	38.692	.000
REAS_30	2.14	.93	4.551	-8.037	85.309	.000
REAS_31	2.58	.95	-.858	-7.677	59.679	.000
REAS_32	2.31	.90	1.935	-6.700	48.636	.000
REAS_33	2.58	.88	-.873	-5.636	32.521	.000
REAS_34	3.65	.82	-.450	-4.500	2.454	.000
REAS_35	2.43	.88	.490	-5.702	32.758	.000
REAS_36	4.14	.88	-9.230	-7.967	148.665	.000

Test of Multivariate Normality for Continuous Variables

Chi-Square = 22288.623, P = .000

ตาราง 4.2 การตรวจสอบที่ค่านัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ของสถิติทดสอบไค - สแควร์ (χ^2) ของตัวแปรเชิงประจักษ์ที่ทำการศึกษพบว่าตัวแปรเชิงประจักษ์ส่วนใหญ่ทดสอบแล้วพบว่ามีความสำคัญทางสถิติ ($p < .01, <.05$) แสดงว่าตัวแปรเชิงประจักษ์ที่ทำการศึกษาในแบบจำลองส่วนใหญ่มีการแจกแจงเป็นไม่เป็นแบบปกติ (Non - Normal Distribution) แต่อย่างไรก็ตามก็ยังสามารถเป็นข้อมูลที่นำไปวิเคราะห์แบบจำลองสมการโครงสร้างได้อย่างไม่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นได้ เพราะว่าการกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ก็สามารถที่จะอนุมานได้ในทางสถิติว่า ข้อมูลที่ทำการวัดด้วยแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าจะมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Kelloway, 1998) ซึ่งผลดังกล่าว อาจส่งผลทำให้การประเมินว่าแบบจำลองมีความกลมกลืนเชิงประจักษ์ โดยสถิติทดสอบ ไค - สแควร์ (χ^2) เกิดปัญหาได้ ผู้วิจัยจึงแก้ไขปัญหาของสถิติดังกล่าวในการประเมินความกลมกลืนด้วยการหาค่าสัดส่วนของ ไค - สแควร์ (χ^2) ต่อองศาอิสระ (df) หากมีค่าน้อยกว่า 5 แสดงว่า แบบจำลองมีความกลมกลืนกับเชิงประจักษ์ แม้ว่าสถิติทดสอบ χ^2 ของแบบจำลอง (Model) จะมีความสำคัญทางสถิติก็ตาม ($P < .05$) (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2556)

2. ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงประจักษ์ (Observation Variable) ที่ทำการศึกษาในแบบจำลองสมการโครงสร้าง

ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงประจักษ์ (Observation Variable) โดยการนำข้อคำถามทั้ง 36 ข้อคำถาม ดำเนินการตรวจสอบด้วยการพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบ KMO เพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลทั้งหมดของตัวแปรเชิงประจักษ์มีความเหมาะสมที่จะดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยกันหรือไม่ โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาคือ หากมีค่ามากกว่า .50 ขึ้นไป แสดงว่าข้อมูลทั้งหมดมีความเหมาะสมที่จะดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยกัน และยังพิจารณาจากค่า Bartlett's Test of Sphericity เพื่อตรวจสอบว่าเมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity Matrix) ซึ่งจะแสดงว่า ตัวแปรเชิงประจักษ์ที่ทำการศึกษาในแบบจำลองมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยกันได้ โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาคือ หากพบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) แสดงว่าเมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ แสดงว่า ตัวแปรเชิงประจักษ์ที่ทำการศึกษาในแบบจำลองมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยกันได้ ผลการตรวจสอบมีดังนี้

ตาราง 4.3 ผลการตรวจสอบค่าสถิติ KMO และ Bartlett's Test ของตัวแปรเชิงประจักษ์ที่

ทำการศึกษาในแบบจำลององค์ประกอบการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย ($n = 2,400$)

สถิติทดสอบ	ค่าสถิติ
Kaiser-Meyer-Olkin	.902
Bartlett's Test of Sphericity	25695.773**
df	630
P-value	.000

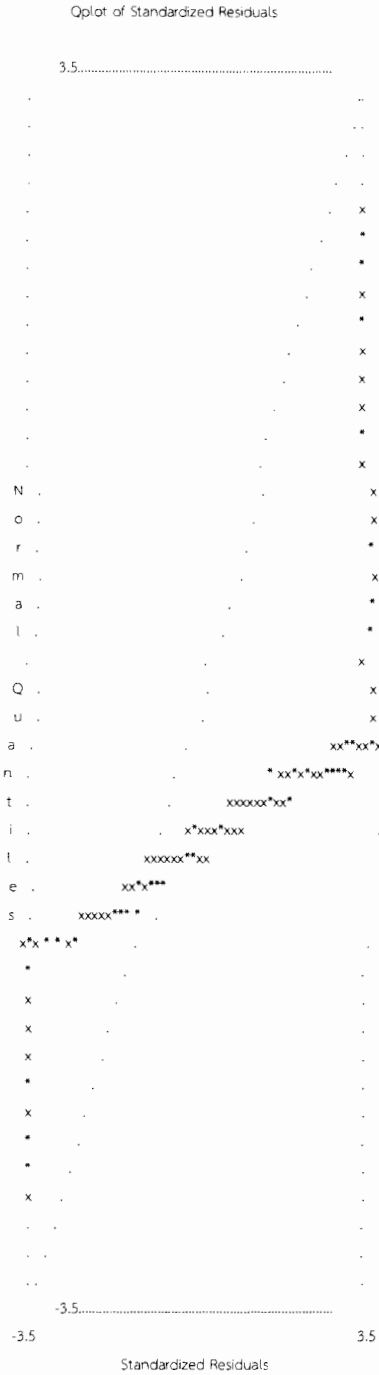
** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 4.3 พบว่า ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์โดยรวมของตัวแปรที่ทำการศึกษาในแบบจำลองเห็นได้ว่า ค่าสถิติทดสอบ KMO มีค่าเท่ากับ .902 แสดงว่าข้อมูลทั้งหมดของตัวแปรเชิงประจักษ์มีความเหมาะสมที่จะดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยกันได้ และเห็นได้ว่า ค่าสถิติทดสอบ Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 25695.773** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($P < .01$) แสดงว่าเมทริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (Identity Matrix) แสดงว่า ตัวแปรเชิงประจักษ์ที่ทำการศึกษาในแบบจำลองมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยกัน

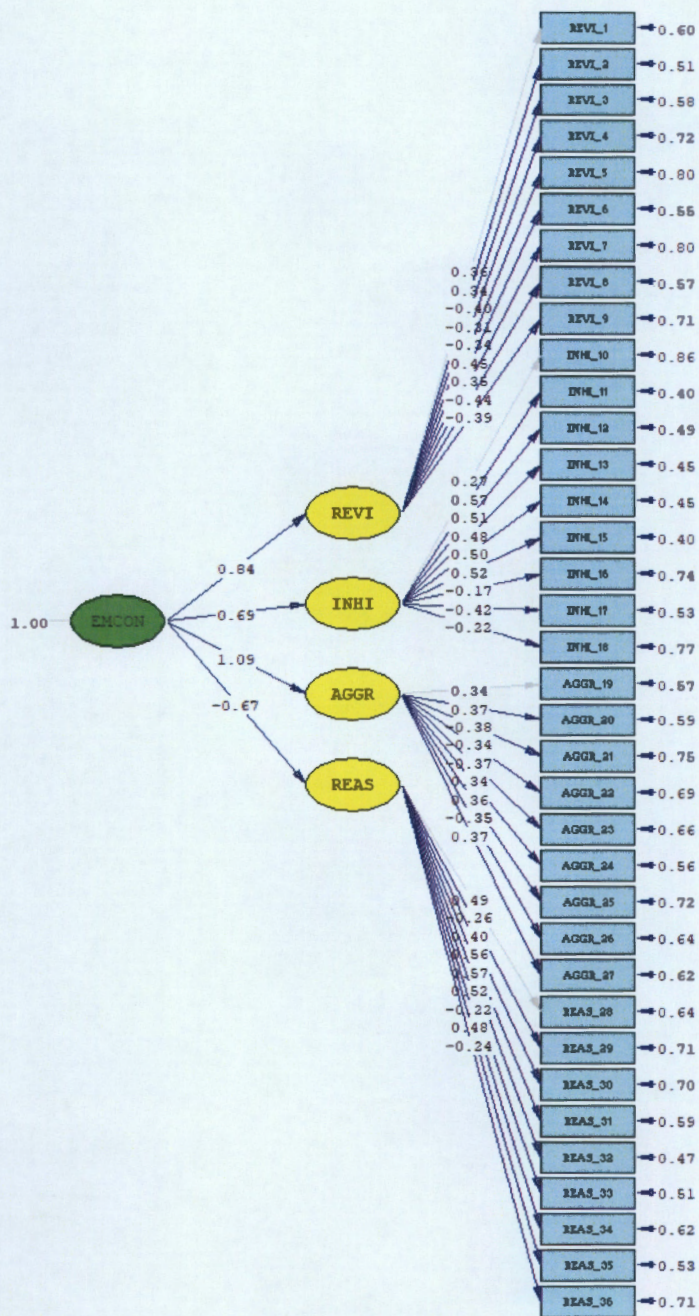
3. ผลการวิเคราะห์แบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ตามสมมุติฐาน (Hypothesis Model)

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบว่าแบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นตามสมมุติฐาน (Hypothesis Model) ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาตามแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องพบว่า แบบจำลองยังไม่มี ความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความกลมกลืน ดังนี้ $\chi^2 = 27526.48$, $df = 590$, $p\text{-value} = 0.00000$; Relative $\chi^2 = 46.65$, $RMSEA = .138$, $GFI = .61$, $AGFI = .56$, $RMR = .099$, $SRMR = .13$, $P\text{-Value for Test of Close Fit} = .000$, $NFI = .78$, $IFI = .79$, $CFI = .79$, $CN = 115.25$

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากค่า Qplot of Standardized Residuals ยังพบว่า ส่วนใหญ่ยังมีค่าอยู่ใต้เส้นทแยงมุม



ผลการวิเคราะห์แบบจำลองตามสมมุติฐาน (Hypothesis Model) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป LISREL แสดงดังภาพประกอบ



Chi-Square=27526.48, df=590, P-value=0.00000, RMSEA=0.138

ภาพประกอบ 4.1 ผลการวิเคราะห์แบบจำลอง ตามสมมติฐาน (Hypothesis Model) (n = 2,400)

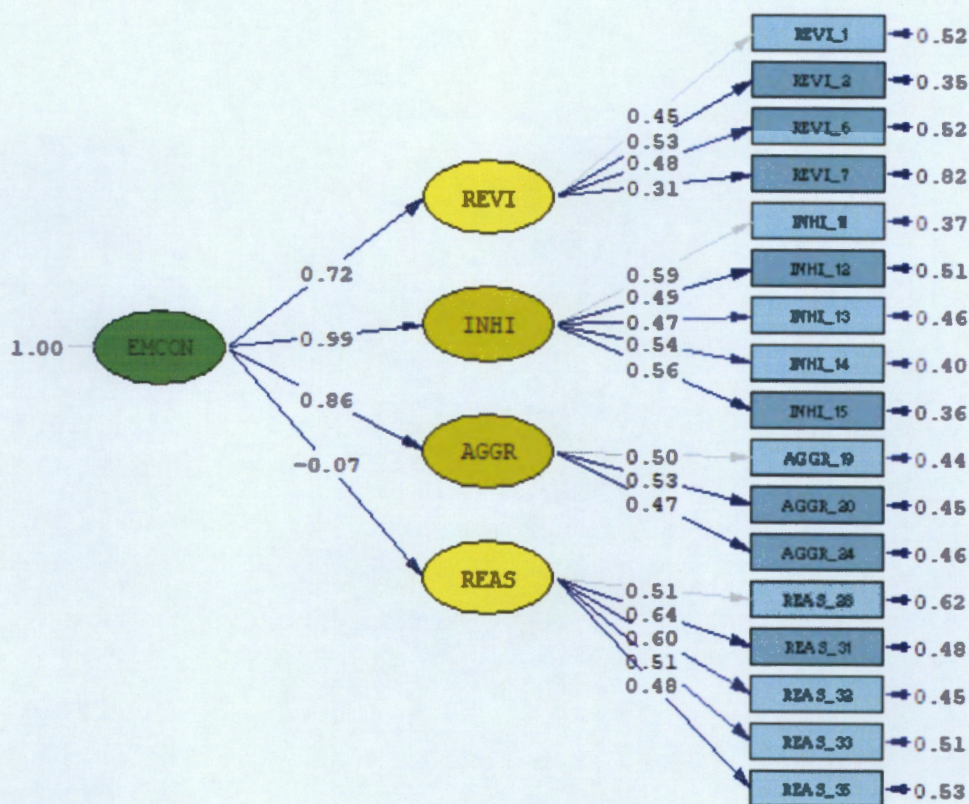
4. ผลการวิเคราะห์แบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ปรับแก้ (Adjust Model)

เนื่องจากแบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นตามสมมติฐาน (Hypothesis Model) ยังไม่มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงทำให้ผู้วิจัยไม่เชื่อมั่น และยอมรับในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (Parameter) ของแบบจำลองดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในแบบจำลองดังกล่าว โดยพบว่า มีหลายตัวแปรเชิงประจักษ์ (Observation Variable) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standardize Factor Loading) เป็นลบ และน้อยกว่า .30 ซึ่งตามข้อเสนอแนะของ Stevens (2002) อธิบายว่า ควรที่ตัดออกจากแบบจำลอง และยังพบว่า องค์ประกอบด้านการควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (REAS) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเป็นลบ ปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการแก้ไขปัญหาดังนี้

1. ตัวแปรเชิงประจักษ์ (Observation Variable) ที่มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของตัวแปรเชิงประจักษ์สัมพันธ์กันสูงออกจากแบบจำลอง

2. ตัวแปรเชิงประจักษ์ (Observation Variable) ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standardize Factor Loading) น้อยกว่า .30 ออกจากแบบจำลอง

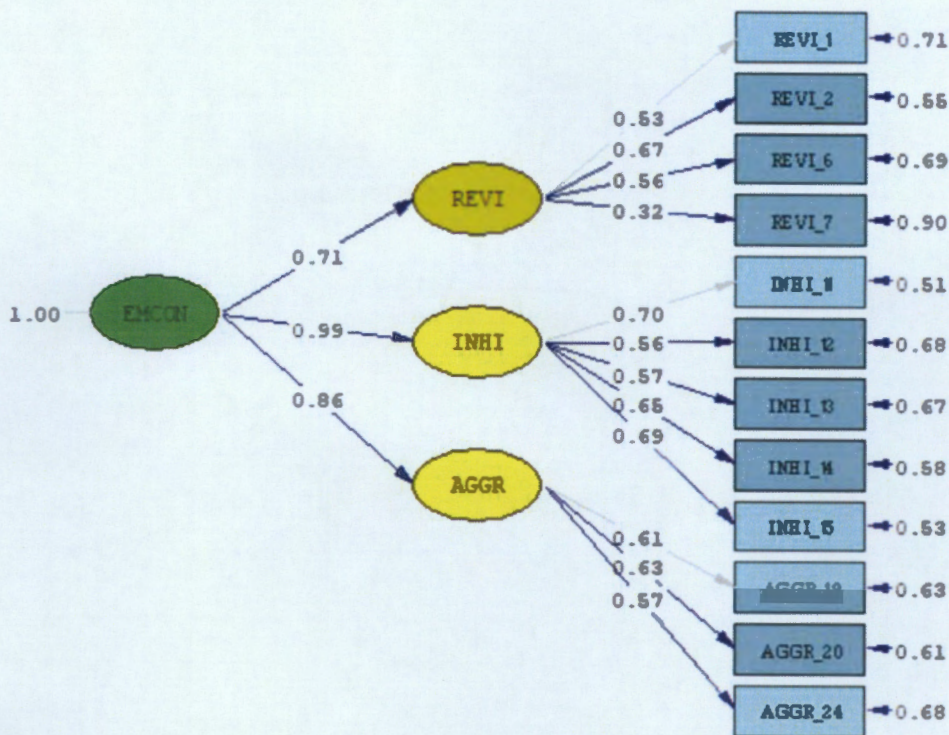
ทั้งนี้การปรับแก้แบบจำลองดังกล่าว นับได้ว่า ทำให้แบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในทิศทางที่ดีขึ้น พบว่ามีค่าดัชนีความกลมกลืนดังนี้ $\chi^2 = 1340.51$, $df = 115$, $p\text{-value} = 0.00000$; Relative $\chi^2 = 11.65$, $RMSEA = .067$ แต่อย่างไรก็ตามก็ยังพบว่า องค์ประกอบด้านการควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (REAS) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเป็นลบ ดังภาพประกอบ



Chi-Square=1340.51, df=115, P-value=0.00000, RMSEA=0.067

ภาพประกอบ 4.2 การปรับแก้แบบจำลอง (n = 2,400)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการแก้แบบจำลอง โดยการยกเลิกให้องค์ประกอบด้านการควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (REAS) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเป็นลบ ไม่ให้เป็นองค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น (EMCON) การแก้ปัญหาดังกล่าว พบว่าแบบจำลองเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น พบว่าพบว่าองค์ประกอบเหลือที่เหลืออยู่ได้แก่ ด้านการทบทวนอารมณ์ (REVI) ด้านการยับยั้งอารมณ์ (INHI) ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (AGGR) ก็ยังคงเป็นองค์ประกอบหลักของการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น (EMCON) ดังภาพประกอบ



Chi-Square=712.91, df=51, P-value=0.00000, RMSEA=0.074

ภาพประกอบ 4.3 การปรับแก้แบบจำลอง (n = 2,400)

การปรับแก้แบบจำลองดังกล่าว นับได้ว่าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น $\chi^2 = 712.91$, $df = 51$, $p\text{-value} = 0.00000$; Relative $\chi^2 = 13.97$, $RMSEA = .074$ แต่ก็ยังพบว่าแบบจำลองไม่กลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการปรับแก้แบบจำลองต่อไปโดยการกำหนดให้ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของตัวแปรเชิงประจักษ์บางคู่มีความสัมพันธ์กัน (Set Error Covariance) รวมจำนวน 10 คู่ความสัมพันธ์ จึงทำให้แบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนี้

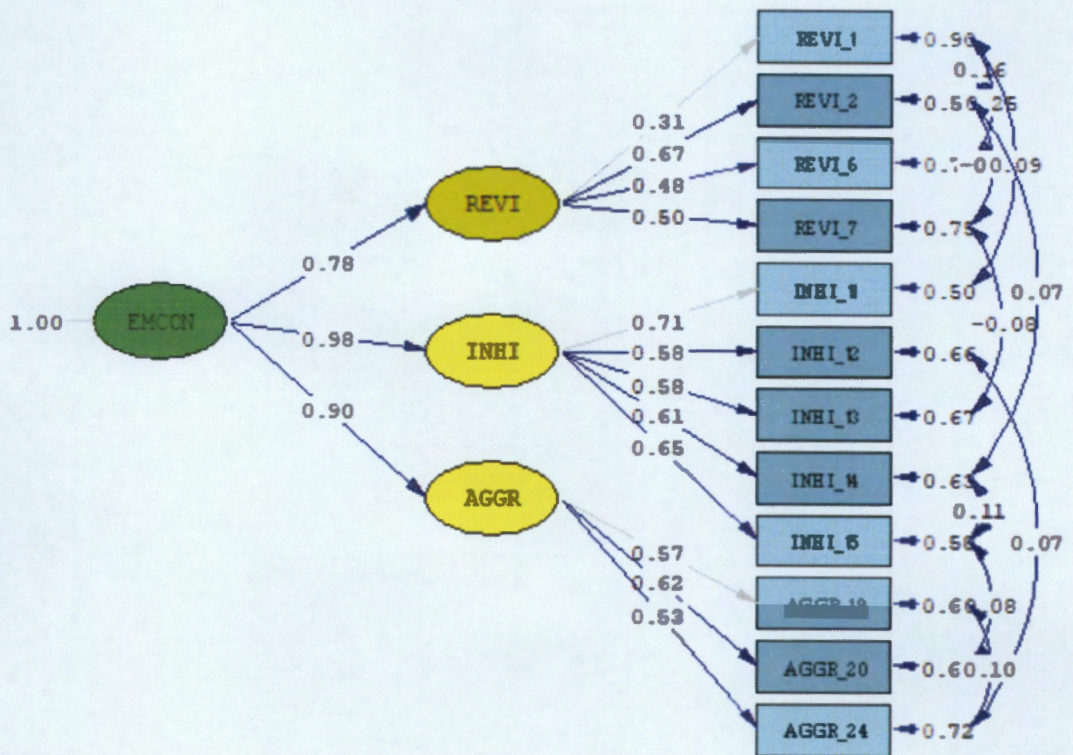
$\chi^2 = 188.73$, $df = 41$, $p\text{-value} = 0.00000$; Relative $\chi^2 = 4.60$, $RMSEA = .039$, $GFI = .99$, $AGFI = .98$, $RMR = .017$, $SRMR = .023$, $P\text{-Value for Test of Close Fit} = 1.000$, $NFI = .99$, $IFI = .99$, $CFI = .99$, $CN = 789.72$

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากค่า Qplot of Standardized Residuals ยังพบว่า ส่วนใหญ่มีค่าอยู่เหนือเส้นทแยงมุม

Qplot of Standardized Residuals



ผลการวิเคราะห์แบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ปรับแก้ (Adjust Model) ซึ่งพบว่าแบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์แล้ว แสดงดังภาพประกอบ



Chi-Square=188.73, df=41, P-value=0.00000, RMSEA=0.039

ภาพประกอบ 4.4 ผลการวิเคราะห์แบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ปรับแก้ (Adjust Model) ที่ปรับแก้ (Adjust Model) ชั้นสุดท้าย (n = 2,400)

ตาราง 4.4 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standardize Factor Loading Score) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standardize Error) ค่าสถิติทดสอบ t และค่าความเชื่อมั่น (R²) ของแบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ปรับแก้ (Adjust Model) (n = 2,400)

ข้อที่	การควบคุมอารมณ์ (EMCON)	Factor Loading (λ)	Error (θ)	t	R ²
ด้านการทบทวนอารมณ์ (REVI)					
REVI_1	เมื่อฉันรู้สึกเสียใจ หรืออับอายในเรื่องใดก็ตาม ฉันสามารถที่จะลืมได้อย่างรวดเร็ว ตลอดจนสามารถปล่อยวางและไม่คิดถึงเรื่องนั้นอีก	.31	.90	-	.10
REVI_2	ฉันสามารถเก็บความรู้สึกและควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้เป็นอย่างดี	.67	.55	11.41**	.45
REVI_6	เมื่อมีคนทำให้ฉันเสียใจ ฉันจะไม่ใส่ใจ ฉันจะไม่เก็บเอามาเป็นอารมณ์	.48	.77	11.68**	.23
REVI_7	ถ้าฉันต้องเผชิญหน้ากับคนที่ฉันไม่ชอบหน้า ฉันจะไม่สนใจ ไม่ใส่ใจกับคนคนนั้น	.50	.75	9.79**	.25
ด้านการยับยั้งอารมณ์ (INHI)					
INHI_11	ฉันรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันได้ทุกขณะ และสามารถจัดการได้เป็นอย่างดี	.71	.50	-	.50
INHI_12	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกโกรธหรือผิดหวังกับการกระทำของคนอื่น ๆ และ นำความรู้สึกเหล่านั้นมาเป็นบทเรียนสำหรับตนเองในการดำเนินชีวิต	.58	.66	24.65**	.34
INHI_13	เมื่อฉันรู้สึกชอบหรือไม่ชอบใคร ฉันมักไตร่ตรองถึงเหตุผลก่อนที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกออกไปตรง ๆ	.58	.67	24.28**	.33
INHI_14	ถึงแม้ว่าฉันอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด แต่ฉันจะมีสติเสมอเมื่อจะแสดงอะไรออกไป	.61	.63	25.23**	.37

(ต่อ)

ข้อที่	การควบคุมอารมณ์ (EMCON)	Factor Loading (λ)	Error (θ)	t	R ²
INHI_15	ฉันจะคิดก่อนที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกและการกระทำ ต่อคนอื่น ๆ เสมอ	.65	.58	26.67**	.42
ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (AGGR)		.90	.20	23.40**	.80
AGGR_19	ถ้าฉันทำอะไรผิดพลาด ฉันจะยอมรับ และจะไม่พาลใส่คนอื่น	.57	.67	-	.33
AGGR_20	หากมีคนทำให้ฉันเดือดร้อนด้วยวิธีใดก่อนจะโต้ตอบ ฉันมองถึงผลที่ตามมาเสมอ	.62	.62	19.94**	.38
AGGR_24	ฉันจะยอมรับต่อผลที่เกิดขึ้น ไม่ว่าสาเหตุจะมาจากระไรก็ตามที่ทำให้เกิดความผิดพลาด	.53	.72	20.07**	.28

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 4.4 พบว่าแบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาและมีการปรับแก้แล้ว (Adjust Model) มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 188.73$, $df = 41$, $p\text{-value} = 0.00000$; Relative $\chi^2 = 4.60$, $RMSEA = .039$, $GFI = .99$, $AGFI = .98$, $RMR = .017$, $SRMR = .023$, $P\text{-Value for Test of Close Fit} = 1.000$, $NFI = .99$, $IFI = .99$, $CFI = .99$, $CN = 789.72$) โดยพบว่า การควบคุมอารมณ์ (EMCON) มีองค์ประกอบหลักอยู่ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการทบทวนอารมณ์ (REVI) ด้านการยับยั้งอารมณ์ (INHI) ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (AGGR) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (λ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .78 - .98 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (θ) อยู่ระหว่าง .05 - .40 องค์ประกอบแต่ละด้านสามารถอธิบายความแปรปรวนของการควบคุมอารมณ์ (EMCON) (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า R²) ได้ระหว่างร้อยละ 60 - 95

องค์ประกอบด้านการทบทวนอารมณ์ (REVI) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 4 ด้าน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (λ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .31 - .67 อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Θ) อยู่ระหว่าง .55 – 90 องค์ประกอบแต่ละด้านสามารถ อธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบด้านการทบทวนอารมณ์ (REVI) (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า R^2) ได้ระหว่างร้อยละ 10 – 45

องค์ประกอบด้านการยับยั้งอารมณ์ (INHI) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 5 ด้าน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (λ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .58 - .71 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Θ) อยู่ระหว่าง .50 – 67 องค์ประกอบแต่ละด้านสามารถ อธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบด้านการยับยั้งอารมณ์ (INHI) (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า R^2) ได้ระหว่างร้อยละ 33 – 50

องค์ประกอบด้านการควบคุมความก้าวร้าว (AGGR) มีองค์ประกอบย่อย จำนวน 3 ด้าน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (λ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .53 - .62 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Θ) อยู่ระหว่าง .62 – .72 องค์ประกอบแต่ละด้านสามารถ อธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบด้านการควบคุมความก้าวร้าว (AGGR) (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า R^2) ได้ระหว่างร้อยละ 28 – 38

ผลการวิจัยในขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

หลังจากที่ได้ทราบถึงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น มีรายละเอียดดังนี้

ผลการสนทนากลุ่ม พบว่า ปัญหาการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันมีความหลากหลาย รูปแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น ก็หลากหลายเช่นกัน มีการจัดกิจกรรมจากหลากหลายหน่วยงาน เช่น

1 หน่วยงานสาธารณสุข

1.1 มีการประเมินการควบคุมอารมณ์ ด้วยแบบวัดที่พัฒนา มีมาตรฐาน สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย

1.2 มีการให้การช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์ ด้วยการให้ข้อมูลความรู้ รูปแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ ส่วนใหญ่จะเป็นเชิงตั้งรับ มากกว่า เชิงรุก เช่น การให้การช่วยเหลือโดยหน่วยงานจิตเวช จิตแพทย์ และ นักจิตวิทยา

2. หน่วยงานการศึกษา

2.1 มีการประเมินอารมณ์ โดยครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ด้วยแบบวัดฯ ที่มีมาตรฐานจากกระทรวงสาธารณสุข จากกระทรวงศึกษา

2.2 มีการให้การช่วยเหลือจาก ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ด้วยการให้การปรึกษา รายบุคคล การปรึกษารายกลุ่ม การให้ข้อมูลความรู้ และ ประเมินเพื่อส่งต่อให้ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสม

3. ชุมชน และ ครอบครัว

ชุมชนและครอบครัวมีความตื่นตัวในการให้การช่วยเหลือ ส่งเสริม และ ป้องกันปัญหาทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น มีการสื่อสาร สร้างเครือข่ายเพื่อความเข้าใจอันดีในการช่วยเหลือเพิ่มมากขึ้น

การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

ในขั้นตอนการวิจัยนี้เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น และ นำไปดำเนินการทดลองกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาสำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์ โดยมุ่งเน้นการผสมผสานการบูรณาการศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และ สังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ เพื่อพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมฯ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย กิจกรรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 Emotional Analysis ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

1.1 กิจกรรมการประเมินอารมณ์ตนเอง และ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง

1.2 กิจกรรมเรียนรู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการควบคุมอารมณ์ และ อารมณ์ของตนเอง เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetic Inheritance) ปัจจัยทางกาย (Physical Attributes) การเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต (Life Experiences) และ การเรียนรู้ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Social and Environmental Condition)

กิจกรรมที่ 2 Accepting Your Emotion ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 2.1 กิจกรรมการเรียนรู้อารมณ์
- 2.2 กิจกรรมเสริมสร้างการยอมรับอารมณ์ตนเอง

กิจกรรมที่ 3 Increase Your Self-Awareness ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 3.1 กิจกรรมเรียนรู้การตระหนักในตน
- 3.2 กิจกรรม สติกับการตระหนักในตน

กิจกรรมที่ 4 Social Awareness Activity ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 4.1 กิจกรรมเรียนรู้การตระหนักทางสังคม
- 4.2 กิจกรรมการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักทางสังคม

กิจกรรมที่ 5 Relationship Management Activity ใช้เวลา 120 นาที

ประกอบด้วย

- 5.1 กิจกรรมการจัดการสัมพันธภาพ
- 5.2 กิจกรรมอารมณ์กับการจัดการสัมพันธภาพ

กิจกรรมที่ 6 Emotion Control Summary ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 6.1 การเรียนรู้การควบคุมอารมณ์
- 6.2 How to control your emotion?

2. การทดลองใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาสำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์

3. การจัดทำคู่มือต้นแบบแนวการปฏิบัติที่ดี : ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

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

ตาราง 4.5 ผลการเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่างก่อนกับหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ด้วยสถิติทดสอบ t-Test Dependent (n=60)

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

ตาราง 4.5 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 (INHI) มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($M = 3.34 > 2.60, t = 6.038$)

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

บทที่ 5

สรุปผลและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยนำเสนอการสรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะตามหัวข้อดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์การวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียง
2. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น
3. เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน

วัยรุ่น

สมมติฐานการวิจัย

กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นจะคะแนนการควบคุมอารมณ์ หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมฯ

วิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจสภาพการณ์ของปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่นโดยการจำแนกลักษณะของปัญหาจากภูมิหลัง ครอบครัว และ ระดับการศึกษา

ผลการศึกษา พบว่า ปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น จากการ Focus group interview กลุ่มครู ผู้ปกครอง และ นักเรียน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้อง มีความแตกต่างกันไปตามบริบทปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู บุคลิกลักษณะของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มเพื่อน ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมด และ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มาสร้างแบบสอบถามการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น และ ดำเนินการหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยเทคนิคการคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า .60 ขึ้นไป

หลังจากนั้น ดำเนินการทดลองใช้ (Try Out) แบบสอบถามการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เพื่อดำเนินการหาคุณภาพของแบบสอบถามด้วยการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discriminate Power) ด้วยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) โดยให้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อมากกว่า .20 ขึ้นไปถือว่าเป็นคุณภาพเพียงพอ และหาค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด (Reliability) ด้วยเทคนิคแบบอัลฟา (Cronbach Alpha)

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 8 จังหวัด โรงเรียนละ 150 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 2,400 คน

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 1,311คน คิดเป็นร้อยละ 54.60 มีเกรดเฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 3.01 จำนวน 1,851 คน คิดเป็นร้อยละ 77.45 มีพี่น้อง 2 คน จำนวน 1,217คน คิดเป็นร้อยละ 50.71 สถานภาพของพ่อแม่คืออยู่ด้วยกัน จำนวน 1,698 คน คิดเป็นร้อยละ 70.87 และปัจจุบันอาศัยอยู่กับทั้งบิดาและมารดาจำนวน 1,322 คนคิดเป็นร้อยละ 55.18

เมื่อผู้วิจัยนำข้อมูล มาวิเคราะห์ แบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาและมีการปรับแก้แล้ว (Adjust Model) โมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=188.73$, $df= 41$, $p\text{-value} = 0.00000$; $Relative\chi^2 = 4.60$, $RMSEA = .039$, $GFI = .99$, $AGFI = .98$, $RMR = .017$, $SRMR= .023$, $P\text{-Value for Test of Close Fit} = 1.000$, $NFI = .99$, $IFI= .99$, $CFI = .99$, $CN = 789.72$) โดยพบว่า การควบคุมอารมณ์ (EMCON) มีองค์ประกอบหลักอยู่ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการทบทวนอารมณ์ (REVI) ด้านการยับยั้งอารมณ์ (INHI) ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (AGGR) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (λ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .78 - .98 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (θ) อยู่ระหว่าง .05 – 40 องค์ประกอบแต่ละด้านสามารถ อธิบายความแปรปรวนของการควบคุมอารมณ์ (EMCON) (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า R^2) ได้ระหว่างร้อยละ 60 – 95

แบบจำลององค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาและมีการปรับแก้แล้ว (Adjust Model) มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=188.73$, $df=41$, $p\text{-value}=0.00000$; $\text{Relative}\chi^2=4.60$, $\text{RMSEA}=.039$, $\text{GFI}=.99$, $\text{AGFI}=.98$, $\text{RMR}=.017$, $\text{SRMR}=.023$, $\text{P-Value for Test of Close Fit}=1.000$, $\text{NFI}=.99$, $\text{IFI}=.99$, $\text{CFI}=.99$, $\text{CN}=789.72$) โดยพบว่า การควบคุมอารมณ์ (EMCON) มีองค์ประกอบหลักอยู่ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการทบทวนอารมณ์ (REVI) ด้านการยับยั้งอารมณ์ (INHI) ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (AGGR) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (λ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .78 - .98 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Θ) อยู่ระหว่าง .05 - 40 องค์ประกอบแต่ละด้านสามารถ อธิบายความแปรปรวนของการควบคุมอารมณ์ (EMCON) (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า R^2) ได้ระหว่างร้อยละ 60 - 95

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษารูปแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น

การศึกษาในขั้นตอนนี้ใช้การสัมภาษณ์แบบกลุ่ม (Focus group interview) เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญ นักการศึกษา ปรากฏชาวบ้าน จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 10 คน เกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยสังเคราะห์กิจกรรมเหล่านั้น เพื่อนำมาบูรณาการเป็นชุดกิจกรรมฯ ที่เหมาะสมเพื่อนำไปพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

ผลการศึกษา พบว่า ผู้เข้าร่วมสัมภาษณ์แบบกลุ่ม มีความเห็นว่า ปัญหาการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันมีความหลากหลาย รูปแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่นก็หลากหลายเช่นกัน มีการจัดกิจกรรมจากหลากหลายหน่วยงาน เช่น

1 หน่วยงานสาธารณสุข

1.1 มีการประเมินการควบคุมอารมณ์ ด้วยแบบวัดที่พัฒนา มีมาตรฐาน สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย

1.2 มีการให้การช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์ ด้วยการให้ข้อมูลความรู้ รูปแบบการแก้ปัญหาการควบคุมอารมณ์ส่วนใหญ่จะเป็นเชิงตั้งรับ มากกว่า เชิงรุก เช่น การให้การช่วยเหลือโดยหน่วยงานจิตเวช จิตแพทย์ และ นักจิตวิทยา

2 หน่วยงานการศึกษา

2.1 มีการประเมินอารมณ์ โดยครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ด้วยแบบวัดฯ ที่มีมาตรฐานจากกระทรวงสาธารณสุข จากกระทรวงศึกษา

2.2 มีการให้การช่วยเหลือจาก ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ด้วยการให้การปรึกษารายบุคคล การปรึกษารายกลุ่ม การให้ข้อมูลความรู้ และ ประเมินเพื่อส่งต่อให้ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสม

3. ชุมชน และ ครอบครัว

ชุมชนและครอบครัวมีความตื่นตัวในการให้การช่วยเหลือ ส่งเสริม และ ป้องกันปัญหาทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น มีการสื่อสาร สร้างเครือข่ายเพื่อความเข้าใจอันดีในการช่วยเหลือเพิ่มมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

ในขั้นตอนการวิจัยนี้เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น และ นำไปดำเนินการทดลองกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาสำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์ โดยมุ่งเน้นการผสมผสานการบูรณาการศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และ สังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ เพื่อพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมฯ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย กิจกรรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 6 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 Emotional Analysisใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 1.1 กิจกรรมการประเมินอารมณ์ตนเอง และ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- 1.2 กิจกรรมเรียนรู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการควบคุมอารมณ์ และ อารมณ์ของตนเอง เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetic Inheritance) ปัจจัยทางกาย (Physical Attributes) การเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต (Life Experiences) และ การเรียนรู้ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Social and Environmental Condition)

กิจกรรมที่ 2 Accepting Your Emotionใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

- 2.1 กิจกรรมการเรียนรู้อารมณ์
- 2.2 กิจกรรมเสริมสร้างการยอมรับอารมณ์ตนเอง

กิจกรรมที่ 3 Increase Your Self-Awarenessใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

3.1 กิจกรรมเรียนรู้การตระหนักในตน

3.2 กิจกรรม สติกับการตระหนักในตน

กิจกรรมที่ 4 Social Awareness Activityใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

4.1 กิจกรรมเรียนรู้การตระหนักทางสังคม

4.2 กิจกรรมการควบคุมอารมณ์กับการตระหนักทางสังคม

กิจกรรมที่ 5 Relationship Management Activityใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

5.1 กิจกรรมการจัดการสัมพันธภาพ

5.2 กิจกรรมอารมณ์กับการจัดการสัมพันธภาพ

กิจกรรมที่ 6 Emotion Control Summary ใช้เวลา 120 นาที ประกอบด้วย

6.1 การเรียนรู้การควบคุมอารมณ์

6.2 How to control your emotion?

2. การทดลองใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาสำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาการควบคุมอารมณ์

3. การจัดทำคู่มือต้นแบบแนวการปฏิบัติที่ดี : ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นตอนที่ 4 ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมฯ จากขั้นตอนที่ 3 มาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยติดต่อไปยังนักเรียน และ ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียน เข้าร่วมในการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ฯ สอบถามความสมัครใจ จากนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางลงไป จำนวน 60 คน เพื่อเข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ฯ ทำการวัดการควบคุมอารมณ์ด้วยแบบวัดการควบคุมอารมณ์ แล้วดำเนินการเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบ t-test

2. ติดตามผลการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ฯ อย่างต่อเนื่อง โดยการรายงานเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัย ในขั้นตอนนี้ พบว่า กลุ่มทดลอง (Experimental Group) จำนวน 60 คน ได้เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ พบว่าค่าเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์ (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 (INHI) มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($M = 3.34 > 2.60, t = 6.038$)

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

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการควบคุมอารมณ์ โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการควบคุมอารมณ์รายข้อโดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation coefficient:r) การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมของแบบวัดโดยรวมของแบบวัดการควบคุมอารมณ์โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัค(Cronbach)

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมีการใช้ สถิติพื้นฐานคือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผลระดับการควบคุมอารมณ์ใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมอารมณ์ การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดการควบคุมอารมณ์โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

3.การวิเคราะห์ประสิทธิผลของชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยสถิติ t

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

ผลการศึกษาองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 2,400คน มี องค์ประกอบหลักอยู่ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการทบทวนอารมณ์ (REVI) ด้านการยับยั้งอารมณ์ (INHI) ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (AGGR) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (λ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .78 - .98 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (θ) อยู่ระหว่าง .05 – 40 องค์ประกอบแต่ละด้านสามารถ อธิบายความแปรปรวนของการควบคุมอารมณ์ (EMCON) (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า R^2) ได้ระหว่างร้อยละ 60 – 95และมีค่าเป็นบวกแสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์และเป็นองค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น มีความสอดคล้องกับโรเจอร์และนาจาเรียน (Roger & Najarian, 1989) ได้แบ่งองค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์ไว้ 4 องค์ประกอบ ผลการวิจัยสอดคล้องใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1. การทบทวนอารมณ์ (Rumination) เป็นการที่บุคคลคิดใคร่ครวญ หรือนึกถึงเหตุการณ์ หรือ บุคคลที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกหงุดหงิด โกรธ หรือคับแค้นใจ ได้แก่ การนึกถึงเหตุการณ์ เรื่องราวในชีวิตประจำวันซึ่งเกิดขึ้นในอดีตที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกทางลบ การเชื่อมโยงเหตุการณ์เรื่องราวในปัจจุบันกับอดีต และการคิดค้นกับเหตุการณ์หรือบุคคลที่ผ่านมาในอดีต องค์ประกอบที่ 2. การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) เป็นการที่บุคคลไม่สามารถแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ ไม่ว่าจะความรู้สึกนั้นจะเป็นทางบวกหรือลบ ได้แก่ การเก็บซ่อนอารมณ์ความรู้สึกทางลบ และการไม่แสดงอารมณ์ความรู้สึกทางบวกขององค์ประกอบที่ 3. การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมการใช้กิริยาวาจาล่วงละเมิดผู้อื่นในขณะที่มีอารมณ์ทางลบ ได้แก่ การไม่ใช้วาจาที่หยาบคาย รุนแรง เมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ การไม่แสดงพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรงเมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ และการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองแสดงพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรง ส่วนขององค์ประกอบที่ 4. การควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดี (Benign Control) หมายถึง การทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถเปรียบเทียบ คิด และตัดสินใจเลือกได้ว่าลักษณะอารมณ์แบบไหนที่เรียกว่าดี และลักษณะอารมณ์แบบไหนที่ส่งผลเสียให้ตนเองซึ่งเป็นความสามารถในการเลือกแสดงอารมณ์และเลือกแสดงออกได้อย่าง

เหมาะสม ได้แก่ การคิดก่อนพูดหรือการคิดก่อนกระทำเสมอ การรู้จักอดทนและรอคอย และการเลือกแสดงอารมณ์/พฤติกรรมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ การที่องค์ประกอบนี้ไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ อาจเกิดจาก วัฒนธรรมของไทย บริบทของสังคมที่ส่งผลต่อวิถีคิด วิธีแสดงออกของวัยรุ่น การถูกหล่อหลอมจากบริบทของครอบครัว จึงทำให้องค์ประกอบด้านนี้ไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น
ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีฐานแนวคิดจากการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการศึกษา โดยยึดทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องเป็นฐาน และผสมผสานเทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ ประกอบด้วย เทคนิคจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีเกสตัลท์ ทฤษฎีกลยุทธ์ ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และ ทฤษฎีการเรียนรู้แบบสร้างสรรคินิยมโดยขั้นตอนการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการและขั้นสรุปจำนวน 6 กิจกรรม กิจกรรมละ 120 นาที ได้แก่

- กิจกรรมที่ 1 Emotional Analysis
- กิจกรรมที่ 2 Accepting Your Emotion
- กิจกรรมที่ 3 Increase Your Self-Awareness
- กิจกรรมที่ 4 Social Awareness Activity
- กิจกรรมที่ 5 Relationship Management Activity
- กิจกรรมที่ 6 Emotion Control Summary

2.1 การกำหนดขั้นตอนการการจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เป็น 3 ขั้นตอนคือ ขั้นนำ(Initial Stage) ขั้นดำเนินการ (Working Stage) และขั้นยุติ (Ending Stage)อ้างอิงจาก 3 ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มของ คอเรีย (Corey, 2012, p. 94-141) โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

ขั้นนำ(Initial Stage)กำหนดขึ้นเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพรักษาสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ตลอดช่วงระยะเวลาการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม การมีสัมพันธภาพที่ดี เรียนรู้ซึ่งกันและกันจะทำให้กลุ่มเกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีความไว้วางใจต่อกันสมาชิกกลุ่มจะสามารถมองเห็นเป้าหมายในการพัฒนาตนเองชัดเจน เพื่อให้เกิดความมุ่งมั่นทางจิตใจและสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนดำเนินการ (Working Stage) เป็นขั้นตอนที่ใช้เพื่อการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องเป็นฐาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง และแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก และใช้ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ ทฤษฎีจิตวิทยาการศึกษา ตลอดจนเทคนิคการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีที่วางแผนไว้ในกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกของตนเอง การสำรวจตนเอง ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคคลอื่น เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองในความคิดความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมไปในทางสร้างสรรค์

ขั้นยุติ (Ending Stage) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้จากการพัฒนาตนเองและรับรู้ประโยชน์ที่เพื่อนได้รับ การสรุปมีความสำคัญมากเพราะทำให้สมาชิกได้รับรู้ถึงพัฒนาการการควบคุมอารมณ์นำไปสู่การเริ่มเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองอย่างสร้างสรรค์และผู้วิจัยสามารถใช้เพื่อประเมินว่ากระบวนการในการจัดกิจกรรมประสบความสำเร็จหรือไม่ ยังมีจุดใดที่ยังเป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาบุคคลในกลุ่มแต่ละคน

สรุปได้ว่าชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้มีความครอบคลุม สามารถสร้างสัมพันธภาพ มีการพัฒนากระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการสรุปผลที่เหมาะสมและช่วยให้แต่ละชั่วโมงในการจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา มีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาการควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

2.2 ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ (Corey, 2012, p.30)ระหว่างบุคคล กระบวนการเชิงจิตวิทยาจะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่น สามารถเรียนรู้ตระหนักในตนเอง และสามารถแสดงออกสิ่งที่เป็นกังวลหรือรับรู้มาในแง่มุมต่าง ๆ จากกลุ่มได้ พลังกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นพบตนเองและยอมรับตนเอง (Corey, 2012 p.30) นอกจากนั้น การจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยามีความเหมาะสมกับช่วงวัยรุ่นที่ต้องการพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, น.339) เนื่องจากกระบวนการของการปรึกษากลุ่มเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความรู้สึกที่ขัดแย้งในตนเอง การสำรวจและค้นหาตนเองช่วยให้เกิดการแบ่งปัน และ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในช่วงวัยเดียวกัน ซึ่งกระบวนการปรึกษานำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบูรณาการทฤษฎีเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้บูรณาการทฤษฎีการศึกษาและเทคนิคการศึกษา โดยมีทฤษฎีการศึกษาแบบเล่าเรื่องเป็นฐาน ผสานเทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ โดยยึดกรอบแนวคิดทฤษฎีการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น เลือกเทคนิคที่เหมาะสมกับสภาพปัญหา สิ่งที่ต้องการพัฒนา ใส่ใจต่อธรรมชาติของวัยรุ่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 Emotional Analysis

กิจกรรมนี้ เริ่มต้นจากการให้นักเรียนวัยรุ่นได้วิเคราะห์อารมณ์ของตนเองผ่านการเล่าจากกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่อง ทฤษฎีการเรียนรู้ และ ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ ผู้วิจัยจะใช้กิจกรรม ลูกโป่งอารมณ์ กิจกรรมหลากหลายอารมณ์ ในการเรียนรู้ อารมณ์ตนเอง

กิจกรรมที่ 2 Accepting Your Emotion

กิจกรรมนี้ เน้นหลักการในการสร้างการยอมรับในอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ สร้างสรรค์วิธีการจัดการอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ทั้งอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบได้อย่างสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจัดกิจกรรม การ์ดอารมณ์ และ ถนนอารมณ์ ในการสร้างสรรค์ให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการยอมรับอารมณ์ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมที่ 3 Increase Your Self-Awareness

กิจกรรมเพิ่มพูนการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง เน้นหลักการของการตระหนักในอารมณ์ที่เกิดภายหลังการเรียนรู้และยอมรับอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยนำหลักการทฤษฎีเล่าเรื่อง ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ มาสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อเพิ่มพูนการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยจัดกิจกรรม เพิ่มเพิ่มพูน และ ภาพสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ 4 Social Awareness Activity

กิจกรรมนี้ เน้นกระบวนการเรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างการใช้ใจในอารมณ์ในลักษณะที่แตกต่างกัน ทำความเข้าใจอารมณ์สำหรับทุกคน เผชิญหน้ากับความรู้สึก ชอบ หรือไม่ชอบ และ ทดลองการคิดในลักษณะใหม่ๆ โดยผู้วิจัยบูรณาการทฤษฎีเชิงจิตวิทยา เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองที่ส่งผลต่อสังคม

กิจกรรมที่ 5 Relationship Management Activity

กิจกรรมนี้ เน้นกระบวนการจัดการสัมพันธภาพ ในการควบคุมอารมณ์ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง จากกิจกรรมทางเลือกที่หลากหลายที่สมาชิกกลุ่มจะเลือก

และกำหนดได้ด้วยตนเอง นักเรียนวัยรุ่น จะได้เรียนรู้อารมณ์และความรู้สึกที่ทำให้ส่งผลต่อความมุ่งมั่นในตนเอง การค้นหามุมมองของการสร้างความมั่นใจ การฝึกพูดกับตนเอง พูดกับสมาชิกครอบครัว พูดกับเพื่อนด้วยความมั่นใจ ผู้วิจัยจะให้นักเรียนวัยรุ่น ได้สำรวจความคิด พฤติกรรมอารมณ์และปฏิกิริยาทางร่างกายของตนเองโดยใช้เทคนิคการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem – based Learning) เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เทคนิคการชื่นชมตนเอง (Self-Admiration)

กิจกรรมที่ 6 Emotion Control Summary

บูรณาการองค์ประกอบทุกด้าน ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกที่มีต่ออารมณ์ของตนเองในขณะนี้ ความยากในการควบคุมอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์ สิ่งใดที่จะสามารถทำให้สามารถเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แลกเปลี่ยนและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ขณะเดียวกัน ผู้วิจัยสอนและสร้างเสริมให้นักเรียนวัยรุ่น สามารถมีศักยภาพในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเข้มแข็ง

3 เพื่อศึกษาผลของชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาต่อการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำเสนอการศึกษาผลของชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาต่อการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นคะแนนการควบคุมอารมณ์ หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมฯ ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง (Experimental Group) จำนวน 60 คน ได้เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ พบว่าค่าเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์ (EMCON) โดยรวม สูงกว่าก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มุ่งเน้นให้นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลองได้ทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจความคิดอารมณ์ ในการที่จะแสดงออกเป็นการกระทำ โดยเริ่มจากการสำรวจ สังเกตอารมณ์ ความคิดของตนเอง เกิดการตระหนักรู้ และ เรียนรู้ที่จะมองการณ์ไกล รวมทั้งการสังเกตการตอบสนองของร่างกายตนเองเมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้นซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ให้กับนักเรียนวัยรุ่น การที่นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ความสามารถของตนเอง เช่น ความมุ่งมั่นในตน ความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะการเชื่อในอำนาจในตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก กดดันหรือทำให้เกิดความเครียดนักเรียนจะสามารถควบคุม ตลอดจนจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยิ่งไปกว่านั้น ยังสอดคล้องกับ ฟอกซ์ (Fox & Calkins, 2003) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัย

ภายในและภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของตนเอง กล่าวว่าการควบคุมอารมณ์ของตนเองนั้น มีอิทธิพลมาจากปัจจัยภายในและภายนอกซึ่งถูกหล่อหลอมมาตั้งแต่ยังเป็นทารก โดยปัจจัยภายในนั้นมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล โดยปกติมักถูกคิดว่าเป็นโดยธรรมชาติ แต่แท้จริงแล้วปัจจัยภายในนั้นหมายรวมไปถึงอารมณ์ตั้งแต่เป็นทารกและพัฒนาการทางปัญญาซึ่งมีการรักษาและยับยั้งอย่างเหมาะสม ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การได้รับดูแล สิ่งแวดล้อม ญาติพี่น้อง ความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมงาน และความคาดหวังทางวัฒนธรรมเกี่ยวเนื่องกับการแสดงอารมณ์ ซึ่งจุดเน้นของกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้เน้นการสร้างความตระหนักทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกด้วย และจุดเด่นอีกประการหนึ่งของชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้ทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ ได้จัดการกับเรื่องราวที่ค้างคาใจที่ส่งผลต่ออารมณ์ของกลุ่มทดลองด้วย ผลการวิจัย ยังสอดคล้องกับที่ Salovey และ Sluyter (1997) อธิบายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลพัฒนาจากบุคคลที่มีการจัดการกับอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม จะเป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ตลอดจนเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และลดภาวะความเครียดของแต่ละบุคคล ทำให้สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความตระหนัก การจัดการกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่ค้างคาใจ สามารถเรียนรู้เทคนิคในการพัฒนาอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ Bernard (2008) และ Bono and Remus (2006) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยกระบวนการฝึกอบรม และพบว่าประสิทธิภาพในการอบรมทำให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม และ การที่ค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างชัดเจนทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้กำหนดระบบและขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาอย่างชัดเจน เน้นการที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพ และการรักษาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม และ ระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้วิจัยนั้นมีความสำคัญมากการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีจะส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถฝึกทักษะในการจัดการกับอารมณ์ได้ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มและในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มยังได้ประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างตนเอง สมาชิกในกลุ่มและผู้วิจัยที่ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ ทำให้เกิดสัมพันธภาพในการปรึกษากลุ่มที่มีทั้งการดูแล ยอมรับ เข้าใจและสนับสนุนเสมือนเป็นสังคมจำลองให้นักเรียนวัยรุ่นได้ฝึกฝน เรียนรู้ ซึ่งกันและกัน (Gazda, Duncan & Meadows, 1967 อ้างถึงใน Gazda, 1989) (Hansen, Warner & Smith, 1980, p.4) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ

คอเรย์ (Corey, 2012, p.30) ที่ว่ากลุ่มจะเป็นสถานที่ที่ช่วยให้วัยรุ่นได้แสดงออกความรู้สึกที่สับสน ได้สำรวจ สิ่งที่ยังสงสัยเกี่ยวกับตนเอง ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวกับเพื่อนและมีเพื่อนพร้อมที่จะรับฟัง กลุ่มจะช่วยให้ วัยรุ่นเปิดเผยค่านิยม ความเชื่อและเริ่มปรับเปลี่ยนค่านิยมบางอย่างที่ขัดขวางจิตใจไม่ให้เติบโต ประเด็น สำคัญคือกลุ่มจะช่วยวัยรุ่นด้านการสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือต่างวัย ได้เรียนรู้แบบอย่างจากผู้นำ กลุ่ม ได้ทดลองทำสิ่งต่างๆในบรรยากาศที่ปลอดภัย โดยมีกลุ่มเพื่อนและผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนให้ กำลังใจ พร้อมทั้งจะเข้าใจในสิ่งที่วัยรุ่นเป็น กระบวนการที่เกิดขึ้นในกลุ่มจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและ การยอมรับตนเอง

ส่วนระยะเวลาในการให้จัดกิจกรรม นับเป็นระยะเวลาที่เหมาะสม(Corey, 2012, p.99) และแต่ละครั้งใช้เวลา 90-120 นาที ซึ่งมีความเหมาะสมและเป็นความสมัครใจของนักเรียนวัยรุ่นในการ พบกัน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้มีระยะเวลาในทบทวน และ ปรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ได้อย่างดี และ มีประสิทธิภาพและ ในการให้การปรึกษาส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นได้ตระหนักรู้ในประสบการณ์ที่มุ่งใน การพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไว้วางใจ ยิ่งไปกว่านั้น การออกแบบทางเลือกใน การเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกกลุ่มให้มีการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันเป็นระยะร่วมกับการให้ นักเรียนวัยรุ่นได้สรุปผล การกระตุ้นเตือนของผู้วิจัยให้กลุ่มนักเรียนวัยรุ่นสำรวจสิ่งที่ค้างคาใจในแต่ละ ชั่วโมงกระบวนการมีความเหมาะสม มีการพัฒนาการคิดวิเคราะห์การสำรวจและคงอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองการให้เวลาได้ฝึกฝนทักษะ การเรียนรู้ และ การจัดสิ่งที่ค้างคาใจ ขั้นตอนการ สรุปผล ที่ชัดเจน การกำกับชั่วโมงและระยะเวลาการปรึกษาให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนวัยรุ่น สามารถ ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นได้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลง และ เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการควบคุมอารมณ์ อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ดังนั้นการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ สามารถทำให้นักเรียน วัยรุ่นมีสมรรถนะในการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น ดังนั้นหากมีการขยายผลในการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาใน ระบบการดูแลช่วยเหลือของโรงเรียนอย่างเป็นรูปธรรม จะช่วยสร้างเสริมให้การควบคุมอารมณ์ของ นักเรียนวัยรุ่นมีความคงทนมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างมี ความสุขต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ ได้องค์ประกอบเชิงยืนยันยันของอารมณ์ของการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น 3 องค์ประกอบที่สอดคล้องแนวคิดทฤษฎีและบริบทของไทย ได้แก่ องค์ประกอบด้านการทบทวนอารมณ์ องค์ประกอบด้านการยับยั้งอารมณ์ และ องค์ประกอบด้านการควบคุมความก้าวร้าว ซึ่งองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นคุณลักษณะทางจิตที่มีความสำคัญที่จะทำให้วัยรุ่นเติบโตไปเป็นประชากรที่มีคุณภาพ หากมีการเรียนรู้ มีความตระหนัก ตลอดจนมีการพัฒนาตนเอง ดังนั้น ผลการวิจัยนี้ ทำให้ได้แบบวัดการควบคุมอารมณ์ที่สอดคล้องกับบริบทในสังคมปัจจุบัน จึงควรนำแบบวัดไปใช้ในการคัดกรอง และ สร้างเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นเข้าใจในสภาวะการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.2 ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากพื้นฐานแนวคิดเชิงจิตวิทยาในการพัฒนาบุคคล ซึ่งเป็นแนวคิดที่มีความทันสมัย และ เสริมสร้างให้วัยรุ่นตระหนักถึงความสำคัญของอารมณ์ที่มีต่อคุณภาพของเยาวชน ดังนั้นจึงควรเผยแพร่ และ นำชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ฯ มาใช้ในการดำเนินงานกับเยาวชนในวงกว้างต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรพัฒนาชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในรูปแบบออนไลน์ เพื่อสะดวกในการเข้าถึง และสามารถสนองตอบต่อปัญหาการควบคุมอารมณ์ ตลอดจนพัฒนาการของวัยรุ่น ได้อย่างเป็นรูปธรรม

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวลักษณะต่าง ๆ หรือ การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีรูปแบบการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ครอบครัวและการเลี้ยงดูส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ เพื่อนำไปพัฒนาเป็นนโยบายในการส่งเสริมสถาบันครอบครัวและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

บรรณานุกรม

- กนกพร พุทธิปลันธน์. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมอารมณ์กับความเครียดในงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1*. สารนิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). *คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: ปิยอนพัลลิสซิ่ง.
- กาญจนา กิ่งพุทธพงษ์. (2548). *การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เกษม วัฒนชัย. (2544). *นโยบายการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ*. *Thailand Education*, 2(11), 39-40
- จัญญศักดิ์ พีรศักดิ์โสภณ. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมด้านอารมณ์จาก ครอบครัว และจากเพื่อนกับปรีชาเชิงอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชม ภูมิภาค. (ม.ป.ป.). *เทคโนโลยีทางการสอนและการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2537). *การทดสอบประสิทธิภาพชุดการสอน*. เอกสารการสอนชุดวิชา เทคโนโลยี และ สื่อสารการศึกษา หน่วยที่ 1-5. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทัศน์ไย วงศ์สุวรรณ. (2542). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทีศนา แคมมณี. (2545). *ศาสตร์การสอน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพ สงวนกิตติพันธุ์. (2554). *การควบคุมอารมณ์*. ศูนย์วิทย์พัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, อุดรธานี. สืบค้นเมื่อ 7 เมษายน 2561, เข้าถึงได้จาก http://www.stou.ac.th/Offices/rdec/udon/upload/socities3_4.html
- เทพ สงวนกิตติพันธุ์. (2559). *การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์*. อุดรธานี: ศูนย์วิทย์พัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2548). *รักกันให้ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ : 108 สุดยอดไอเดีย.
- นุชจรี สรรพศรี. (2545). พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ : กรณีศึกษาบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา . วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- นฤภัค ฤทธาทิพย์. (2550). *การควบคุมอารมณ์*. สืบค้นเมื่อ 30 มีนาคม 2561, เข้าถึงได้จาก <http://www.healthcorners.com/2007/news/Read.php?id=1853>
- บุญเกื้อ ครุฑหาเวช. (2543). *นวัตกรรมการศึกษา*. กรุงเทพฯ: หจก.เอสอาร์พรีนติ้ง.
- ปรารธนา กระแสสินธุ์. (2544). *การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียน เมื่อมีบุคคลสำคัญทางสังคมของตนอยู่ร่วมในสถานการณ์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ), บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยานันต์ บุญธิมา . (2549). *การใช้นิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียนชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง ช่วงชั้นที่ 1*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ผกา สัตยธรรม. (2552). *สุขภาพจิตเด็ก*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผาณิตา บัวขำ. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธโดยแม่กับพฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธของเด็ก ก่อนวัยเรียน : เปรียบเทียบระหว่างเด็กไทยกับเด็กญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรทิพย์ วัฒนพงศ์. (2548). *ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนานธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2547*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2546). *108 ความรัก&ความสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: สามสี.
- พิชัยณรงค์ สุวรรณมยุร. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน ภาระงาน อารมณ์ ในขณะที่ทำงาน การเปรียบเทียบทางสังคม กับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มนุญ ตนะวัฒนา. (2539). *จิตวิทยาพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: อีรพงษ์การพิมพ์.

- วรพรรณ งามด้วยดี. (2548). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอารมณ์ของนักเรียนช่วง
ชั้นที่ 4. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ.
- วัลย์กรณ์ แพร์กิจธรรมชัย. (2555). ผลของการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว), บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ.
- วิเชียร สุขจันทร์ . (2540).การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้เทคนิค แม่แบบ
เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวของ
นักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หรรษา แก้วพลูปกรณ์. (2541). ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลด
พฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
จิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หรรษา สุภาพจน์. (2548). การศึกษาความโกรธและผลของการฝึกควบคุมความโกรธของวัยรุ่น. ปริญญา
นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ระพินทร์ โพธิ์ศรี. (2545). การสร้างและคุณภาพเครื่องมือสำหรับการวิจัย. อุตรดิตถ์: คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภที คุวานนท์. (2546). อิทธิพลของบุคลิกภาพ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และอารมณ์ต่อการพยายาม
ควบคุมอารมณ์. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาสังคม).บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ศิยะ ณัฐฐาสวามี (2543). จิตวิทยาการบริหารอารมณ์:สั่งอารมณ์ได้ตั้งใจหมาย. กรุงเทพฯ: พลัสเพรส.
- สวนีย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. ปริญญาานิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุกมล วิภาวีพลกุล. (2542). ธรรมชาติของจิตใจ. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.

- สุชา จันท์เอม. (2536). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันท์เอม. (2542). *จิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี. (2553). *อารมณ์กับการควบคุมตนเอง*. สืบค้นเมื่อ 12 มิถุนายน 2554, เข้าถึงได้จาก <http://qsnich-pediatrics.com/node/111>
- สุวิทย์มูลคำและอรรถัย มูลคำ. (2545). *21 วิธีจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาระบบความคิด*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. (2548). *EQ with Thai Smile: การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
- อรุณ หมั่นวงศ์. (2540). *การเปรียบเทียบผลของการปรับสัณใหม่และการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิชาการ สำนักงานเขตดินแดน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อภัย เบ็ญนวล. (2553). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ด้วยกิจกรรมนันทนาการ*. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (หลักสูตรและการสอน), มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- อารี พันธุ์ณี. (2534). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2546). *สร้างสมาธิให้ลูกคุณ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.
- Baron, C. S. (1993). Do children with autism recognize surprise. *A research note Cognition and Emotion*, 7, 507-516.
- 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.
- Colarusso, C. A. (1992). *Child and adult development: A psychoanalytic introduction for clinicians*. New York: Plenum Press.

- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA Brooks-Cole.
- Dacey, J., Margolis, D., & Kenny, M. (2006). *Adolescent development*. Boston, MA: Pearson Custom Publishing.
- Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. New York and London: Guildford Press.
- Ekman, P. (1958). *Basic Emotions*. Retrieved from <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Basic-Emotions.pdf>
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2007). *Educational Psychology : Windows on Classroom*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Flavell, J. H. (2004). Theory-of-mind development: Retrospect and prospect. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(3), 274-290.
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26.
- Gazda, G. M. (1989). *Group Counseling*. United States of America: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Geldard, D., & Geldard, K. (2005). *Basic personal counselling: A training manual for counsellors*. NSW, Australia: Pearson Education.
- Goleman, D. (2013). *Primal Leadership unleashing the power of emotional intelligence*. The United States of America: Harvard business Review Press.
- Goleman, D. (2017). *Why Emotional Self – Control Matters*. *Mindful Healthy mind Healthy life*. Retrieved from <http://www.mindful.org/emotional-self-control-matters/>
- Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences*. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford
- Guilford, J. P. (1956). *Fundamental Statistics in Psychology and Education* (3rd ed). New York: McGraw – Hill.

- Hansen, J. C., Warner, R. W., & Smith, E. J. (1980). *Group counseling : theory and process*(2nd ed.).Chicago: Rand McNally College.
- Kalat, J. W. (1999). *Introduction to Psychology*.New York: Brooks / Cole.
- Keil, F. C., & Batterman, N. (1984). A characteristic-to-defining shift in the development of word meaning. *Journal of verbal learning and verbal behavior*, 23(2), 221-236.
- Klein, H. J. (1989). An Integrated Control Theory Model of Work Motivation. *The Academy of Management Review*,14(2), 150-172.
- Knight, G. P., Dubro, A. F., & Chao, C. (1985). Information processing and the development of cooperative, competitive, and individualistic social values. *Developmental Psychology*, 21(1), 37-45.
- Mead, M. (1975). *Growing up in New Guinea: A Study of Adolescence and Sex in Primitive Societies*. Harmondsworth, Middlesex: Penguin Books.
- Lazarus, R., & Craig, A. S. (1990). *Handbook of Personality: Theory and Research*.New York: Guilford.
- Nickerson, K. F. (2003). *Anger in adolescents: The effects of a brief cognitive-behavioral anger management training program for reducing attitudinal and behavioral expressions of anger*. Unpublished doctorate dissertation, Capella University, Minnesota.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. New York, NY: Harper & Row.
- Rathus, S. A. (2007). *Psychology : Concepts & Connections, Brief Version*.The United States of America: Thomson Higher Education.
- Roger, D., & Najarian, B. (1989). The construction and validation of a new scale for Measuring emotion control. *Personality & Individual Differences*, 10(8), 845-853.
- Roseman, I. J. (2017). Comment: Frameworks for Theory and Research on Positive Emotions.*Emotion Review*, 9(3), 238-244.

- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (Eds.). (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York, NY, US: Basic Books.
- Salvador, D. (2002). *Anger management and the development of prosocial behavior* (Doctoral Dissertation). The State University of New Jersey, New Jersey.
- Santrock, J. W. (2009). *Educational Psychology*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Santrock, J. W. (2011). Socioemotional development in adolescence. *Life-span development*, 380-408.
- 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
- Stevens, J. P. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (4th ed.). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Thayer, R. E. e. a. (1994). Self-Regulation of Mood: Strategies for Changing a Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- 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.
- Vingerhoets, A., Nyklíček, I., & Denollet, J. (Eds.). (2008). *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues*. New York, NY, US: Springer Science.
- Weiten, W. (2007). *Psychology : theme & Variations*. The United States of America: Thomson Higher Education.
- Wierzbicka, A. (1992). Defining Emotion Concepts. *Cognitive Science*, 16(4), 539-581.
- 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.

World health organization. (2018). *Adolescent Development*. Retrieved October, 25, 2018, from http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์พตท.หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม
ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
3. นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี
หัวหน้ากลุ่มงานจิตเวช ศูนย์แพทยศาสตรศึกษา โรงพยาบาลพุทธโสธร

ภาคผนวก ข
แบบวัดการควบคุมอารมณ์

แบบวัดการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง

๑. แบบวัดชุดนี้ ใช้วัดความคิด ความรู้สึก ตลอดถึงการแสดงออกที่เกี่ยวกับตัวท่าน ซึ่งข้อคำถามในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด จึงใคร่ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบวัดการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ให้ตรงกับ ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด
๒. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา และการวิจัย
๓. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นนี้ จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
๔. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์ และนำไปใช้ในการประมวลผลได้

แบบวัดการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นนี้ ประกอบด้วย ๒ ตอนได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ ๒ แบบวัดการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

คำถามมีทั้งหมด ๓๘ ข้อ กรุณาตอบทุกข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดนี้อย่างดียิ่ง

รศ.ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล

อาจารย์ประจำภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้สอบถามข้อมูลทั่วไปของท่าน เมื่อท่านอ่านแล้วให้เติมข้อความในช่องว่าง ที่ตรงกับท่านที่สุด

- ๑. อายุของท่าน.....ปี
- ๒. การศึกษา ชั้น.....
- ๓. จำนวนพี่น้อง.....คน

ตอนที่ ๒ แบบวัดการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วให้ทำเครื่องหมาย X ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว โดยให้ท่านพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเป็นจริงมากน้อยเพียงใดสำหรับตัวท่าน

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริงที่สุด	ไม่จริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริง	จริงที่สุด
๑	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกเสียใจ หรืออับอาย ฉันสามารถปล่อยวางและไม่คิดถึงเรื่องนั้นอีก					
๒	ฉันสามารถควบคุมสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว และทำตัวเป็นปกติหลังจากที่ทะเลาะกับใครก็ตาม					
๓	เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินเรื่องราวที่ไม่ดีต่าง ๆ ฉันคิดว่าเหตุการณ์เหล่านั้นอาจจะเกิดขึ้นกับฉันหรือคนในครอบครัวฉัน					
๔	เมื่อมีคนมาทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากๆ ฉันมักจะคิดแต่วิธีการที่จะเอาคืนจากคนๆ นั้นบ้าง					
๕	ฉันไม่เคยลืมคนที่ทำให้ฉันโกรธหรือผิดหวัง แม้ว่าบางครั้งจะเป็นเรื่องเล็กน้อย					
๖	เมื่อมีใครกระทำบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ฉันเสียใจ ฉันจะไม่ใส่ใจ และ ไม่เอามาเป็นอารมณ์					
๗	ถ้าฉันต้องเผชิญหน้ากับคนที่ฉันไม่ชอบหน้า ฉันจะสามารถสู้ได้อย่างไม่ไหวหวั่น					
๘	มันเป็นเรื่องยากที่คนอื่นจะรับรู้ ว่า ฉันรู้สึกอย่างไร หากมีใครทำให้ฉันไม่พอใจ					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง ที่สุด	ไม่ จริง	จริง บ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง	จริง ที่สุด
๙	ฉันรู้สึกว่ามันยากที่จะให้ฉันดูแล ปลอดภัย คนอื่นที่ ผิดหวัง หรือเสียใจ					
๑๐	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ ฉันชอบที่จะพูดระบาย ออกมา มากกว่าเก็บไว้					
๑๑	ถ้ามีเรื่องที่น่าตื่นเต้น น่ายินดี ฉันจะแสดงความรู้สึก ตื่นเต้นและแสดงความยินดีกับเรื่องราวต่าง ๆ ได้ ทันที					
๑๒	หากฉันรู้สึกโกรธหรือผิดหวังกับการกระทำของใครก็ ตาม ฉันจะบอกกับคนคนนั้นได้ว่า ฉันรู้สึกอย่างไร					
๑๓	ฉันไม่รู้สึกลำบากใจ เมื่อต้องแสดงความรู้สึกชอบ หรือไม่ชอบออกไปตรง ๆ					
๑๔	ฉันสามารถพูดคุยกับทุกคนได้อย่างปกติ ถึงแม้ว่า ขณะนั้นฉันอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด					
๑๕	ฉันสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกและการกระทำ ต่อคนอื่นได้อย่างเหมาะสมทุกสถานการณ์					
๑๖	ในบางครั้งฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้					
๑๗	เมื่อมีใครบางคนมายื่นคำ หรือพูดต่อว่าชวนหาเรื่อง ฉัน ฉันก็จะตอบโต้คนคนนั้นกลับไปบ้างตามแต่ สถานการณ์					
๑๘	ฉันเคยทะเลาะและเถียงกันในครอบครัว เพราะมี ความคิดเห็นที่แตกต่างกัน					
๑๙	ถ้าฉันทำอะไรผิดพลาด ฉันจะยอมรับและจะไม่พาล ใส่คนอื่น					
๒๐	ถ้ามีรถขับผ่านแล้วน้ำกระเด็นใส่ตัวของฉัน ฉันจะ ตะโกนว่าคนขับรถกลับไป					
๒๑	เมื่อมีใครทำในสิ่งที่ฉันคิดว่าไร้เหตุผล ฉันก็จะบ่น กลับไปกับคนคนนั้น					
๒๒	เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันมักจะเปลือยพูดตะคอกใส่คน ใกล้ชิด					
๒๓	ถ้ามีคนมาเล่าเรื่องไร้สาระน่าเบื่อ ฉันจะบอกคนคน นั้นว่ามันเป็นเรื่องไร้สาระ					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง ที่สุด	ไม่ จริง	จริง บ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง	จริง ที่สุด
๒๔	ถ้าฉันเห็นคนกำลังรีบร้อนและมาแข่งคิวฉัน ฉันจะให้ การรุ่มอล่วยโดยไม่ถือโทษโกรธเคืองคนที่มาแข่งคิว					
๒๕	ฉันจะยอมรับต่อผลที่เกิดขึ้นต่อทุกการกระทำ ถึงแม้ว่าสาเหตุจะมาจากใครก็ตามที่ทำให้เกิดความ ผิดพลาด					
๒๖	บ่อยครั้งที่ฉันได้รับความเสียหายหรือพลาดโอกาส เนื่องจากความใจร้อนของฉัน					
๒๗	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์เสียของตนเองได้อย่างดี					
๒๘	ถ้ามีคนนำของใช้ชิ้นโปรดของฉันไปใช้ และเมื่อ คืนกลับมาพบว่าของใช้ชิ้นนั้นสกปรกและเสียหาย ฉันจะไม่ตำหนิหรือว่าคนนั้น แม้ว่าฉันจะไม่พอใจ ก็ตาม					
๒๙	ถ้ามีใครดูถูกหรือนินทาฉัน ฉันจะพยายามสงบสติ อารมณ์และรับฟังอย่างดีที่สุด					
๓๐	เมื่อฉันทำหรือพูดให้คนอื่นรู้สึกเสียใจ ฉันจะเก็บมา เสียใจภายหลัง					
๓๑	ฉันมักจะมึนงงหรือมีอาการแปรปรวนได้ง่าย					
๓๒	บ่อยครั้งที่ฉันพูดอะไรออกไปโดยไม่ยั้งคิด ในที่สุดมัก ทำให้ฉันเองต้องเสียใจ					
๓๓	ทุกการกระทำที่ฉันแสดงออก ฉันจะคิดและวางแผน อย่างระมัดระวัง					
๓๔	ฉันจะคิดก่อนพูดทุกครั้งเพื่อให้เหตุผลอยู่เหนือ อารมณ์					
๓๕	ฉันไม่ชอบการรอคอยหรือเสียเวลายืนรออะไรนาน ๆ ทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด					
๓๖	ฉันเคยทำให้ครอบครัวรู้สึกอึดอัดใจ โดยที่ฉันไม่ รู้สึกตัว					
๓๗	ฉันจะยิ้มเมื่อเจอปัญหาและคิดว่าจะสามารถผ่าน ปัญหานั้น ๆ ไปได้ด้วยดี					
๓๘	ฉันเป็นคนมีอารมณ์ขัน					

ภาคผนวก ค
ตัวอย่างชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

ตัวอย่างชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำโดยการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา ร่วมกับการใช้กิจกรรมทางจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการควบคุมอารมณ์ ให้นักเรียนวัยรุ่น สามารถปรับตัว เรียนรู้สภาวะอารมณ์และสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ สู่การปรับตัวและปรับชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น

ลักษณะของชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา อยู่บนพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องเนื่องทางอารมณ์ ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นการแสดงออกถึงประสบการณ์ชีวิตของบุคคล มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงชีวิตของบุคคล และ นำไปสู่เส้นทางการดำเนินชีวิตของบุคคล ทฤษฎีนี้ใช้ได้ในทุกบริบทของวัฒนธรรม ไม่มีข้อจำกัดเหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในสภาวะความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นได้ทบทวนตนเอง เล่ารายละเอียด ประวัติ เรื่องราวต่าง ๆ ที่อยู่ในความทรงจำ บูรณาการเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้เป็นเรื่องราวที่มีความสอดคล้องกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าถึงกระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่มีต่อบุคคลสามารถตระหนักรู้อารมณ์ เชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ตลอดจน สามารถจัดการกับเรื่องที่ค้างคาในใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา นี้ มีจำนวน 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 120 นาที โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางสรุป

ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคทางจิตวิทยา และ กิจกรรม
1	<p>ปฐมนิเทศ และ เรียนรู้วิเคราะห์อารมณ์ ตนเอง Emotional Analysis ใช้เวลา 120 นาที</p>	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน วัยรุ่น</p> <p>2. เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่น ทราบถึงวัตถุประสงค์ของ การเข้าร่วมกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของสมาชิก และผู้วิจัย รวมถึงกฎกติกา ระยะเวลา และสถานที่ใน การเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>3. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ ในอารมณ์เชื่อมโยงระหว่าง ความคิด ความรู้สึก การ กระทำ</p>	<p>กิจกรรมเชิงจิตวิทยา</p> <p>1 กิจกรรมการประเมินอารมณ์ตนเอง และ การควบคุมอารมณ์ของตนเอง</p> <p>2 กิจกรรมเรียนรู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อ การควบคุมอารมณ์ และ อารมณ์ของ ตนเอง เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetic Inheritance) ปัจจัยทางกาย (Physical Attributes) การเรียนรู้ ประสบการณ์ชีวิต (Life Experiences) และ การเรียนรู้ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและ สังคม (Social and Environmental Condition)</p> <p>เทคนิคทางจิตวิทยา</p> <p>1. เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>2. เทคนิคการสร้างความร่วมมือ</p> <p>เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม</p> <p>1.เทคนิคการฝึกการคิด</p>

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคการปรึกษา
2	เรียนรู้และยอมรับ อารมณ์ตนเอง Accepting Your Emotion ใช้เวลา 120 นาที	1. เพื่อเรียนรู้และสำรวจ เหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ อารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น 2. เพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการทบทวน อารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อสร้างการยอมรับและ เรียนรู้วิธีการในการรับมือกับ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ของตนเอง	กิจกรรมเชิงจิตวิทยา 1 กิจกรรมการเรียนรู้อารมณ์ 2 กิจกรรมเสริมสร้างการยอมรับอารมณ์ ตนเอง เทคนิคทางจิตวิทยา 1 เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ 2. เทคนิคการใช้คำถาม 2. เทคนิคการช่วยให้บุคคลเล่าปัญหาของ ตน (Assisting the person describe the problem) เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก 1. เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ
3	เสริมสร้างการตระหนักรู้ ในตนเอง การควบคุม อารมณ์ (Increase Your Self-Awareness) ใช้เวลา 120 นาที	1 เพื่อเสริมสร้างการ ตระหนักรู้ในตนเอง 2 เพื่อเรียนรู้การยับยั้ง อารมณ์ของตนเอง 3 เพื่อเรียนรู้การจัดการกับ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์อย่างมี ประสิทธิภาพ	กิจกรรมเชิงจิตวิทยา 1 กิจกรรมเรียนรู้การตระหนักรู้ในตน 2 กิจกรรม สติกับการตระหนักรู้ในตน เทคนิคเชิงจิตวิทยา 1 เทคนิคการพูดกับตนเอง 2 เทคนิคการอุปมาอุปมัย 3 เทคนิคบทบาทสมมติ
4	เสริมสร้างการตระหนักรู้ ทางสังคม (Social Awareness Activity) ใช้เวลา 120 นาที	1 เพื่อให้วัยรุ่น เรียนรู้การยับยั้งอารมณ์เมื่อ อยู่ในสังคม 2 เพื่อให้วัยรุ่น สามารถเชื่อมโยงการควบคุม อารมณ์กับการอยู่ในสังคม อย่างมีประสิทธิภาพ	กิจกรรมเชิงจิตวิทยา 1 กิจกรรมเรียนรู้การตระหนักรู้ทางสังคม 2 กิจกรรมการควบคุมอารมณ์กับการ ตระหนักรู้ทางสังคม เทคนิคเชิงจิตวิทยา เทคนิคเส้นลวดชีวิต เทคนิคการ์ดอารมณ์

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคการปรึกษา
5	เสริมสร้างการควบคุม อารมณ์สู่สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล (Relationship Management Activity) ใช้เวลา 120 นาที	1. เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นเกิด การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกัน 2 เพื่อเรียนรู้การออกแบบ อารมณ์สู่สัมพันธภาพที่ เหมาะสม	กิจกรรมเชิงจิตวิทยา 1 กิจกรรมการจัดการสัมพันธภาพ 2 กิจกรรมอารมณ์กับการจัดการ สัมพันธภาพ เทคนิคทางจิตวิทยา 1.การใช้คำถามในการบำบัด (Employing therapeutic question) 2. การช่วยให้บุคคลเล่าปัญหาของตน(Assisting the person describe the problem) 3. เทคนิคการกระตุ้นให้บุคคลเล่าเรื่องให้ ครบถ้วน เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 1. เทคนิคการผ่อนคลาย 2. เทคนิคการฝึกพูดกับตนเอง
6	เสริมสร้างการเรียนรู้การ ควบคุมอารมณ์ How to control your emotion? ใช้เวลา 120 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ การควบคุมอารมณ์อย่าง สร้างสรรค์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถคิดสรรวิธีการ ควบคุมอารมณ์ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ และ นำไปใช้ ได้อย่างเหมาะสม	กิจกรรมเชิงจิตวิทยา 1 อารมณ์ควบคุมได้ 2 บทเรียนสู่การเรียนรู้ เทคนิคเชิงจิตวิทยา 1. เทคนิคการใช้คำถาม (Employing therapeutic question) 2. เทคนิคการสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-authoring conversation) เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพฤติกรรมนิยม 1. เทคนิคการสร้างพันธะสัญญา 2. เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีกลยุทธ์ 3. เทคนิคการทำในสิ่งตรงกันข้าม

รายละเอียดชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

กิจกรรมที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ และ เรียนรู้วิเคราะห์อารมณ์ตนเอง : Emotional Analysis

เวลา 120 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เป็นแนวคิดหนึ่งในการให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าร่วมในกระบวนการ ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เน้นกระบวนการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ ปรับพฤติกรรมตนเอง ค้นหาศักยภาพภายในตัวเอง เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น กระบวนการเชิงจิตวิทยา จะให้ความสำคัญไปที่การสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจและให้การสนับสนุนให้นักเรียนวัยรุ่น สำรวจประเด็นที่เกี่ยวข้องและสามารถพัฒนาการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการพบกันครั้งแรก ผู้วิจัยจะสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนวัยรุ่น ด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร สร้างความเชื่อใจ ไว้วางใจ และรักษาข้อตกลงที่ทำไว้ตลอดกระบวนการ ความไว้วางใจที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนวัยรุ่นได้สำรวจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตน ซึ่งผลจากการสำรวจนี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้วิจัย รวมถึงกฎกติกา ระยะเวลา และสถานที่ในการเข้าร่วม
3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การตระหนักรู้ในอารมณ์ ความเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

อุปกรณ์

1. ปากกา ดินสอ ยางลบ
2. ลูกบอลยาง
3. ใบงานที่ 1 ลูกโป่งอารมณ์
4. ตารางกำหนดการ
5. สัญญาข้อปฏิบัติร่วมกันของสมาชิก

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง แนะนำตนเอง และให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง แนะนำตัวเอง โดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship skills)
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาทของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และผู้วิจัยข้อตกลงเบื้องต้น วันเวลาดำเนินการในการเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ การรักษาความลับ ตลอดจนการขออนุญาตในการบันทึกเสียงเพื่อประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือ
3. ผู้วิจัยสนับสนุนให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง แต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและความคาดหวังในการเข้าร่วมของตนเอง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ผ่านกิจกรรมลูกบอลสร้างสรรค์ ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งล้อมวงเป็นวงกลมบนพื้น แล้วโยนลูกบอลสร้างสรรค์ ไปหาสมาชิกคนใดก็ได้ที่ต้องการจะรู้จัก สมาชิกคนที่รับลูกบอลแนะนำตัวเองต่อสมาชิกกลุ่ม และบอกเรื่องราวของตนเอง 3 อย่าง ได้แก่ คนที่สนิท สิ่งที่ชอบ และ เป้าหมายในชีวิต พร้อมทั้งอธิบายถึงเหตุผลของเรื่องราวที่เล่า
2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1 ลูกโป่งอารมณ์ โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การวัดอารมณ์ของตนเอง เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างการใช้ใจในอารมณ์ในลักษณะที่แตกต่างกัน ทำความเข้าใจอารมณ์สำหรับทุกคน เผชิญหน้ากับความ รู้สึก ชอบ หรือ ไม่ชอบ และทดลองการคิดในลักษณะใหม่ๆ โดยผู้วิจัยบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยา เพื่อให้สมาชิกที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง บอกเล่าอารมณ์ของตนเองในปัจจุบัน โดยการเป่าลมความรู้สึกของตนเองลงไปลูกโป่ง ปริมาณมากน้อยต่างกัน โดยผู้วิจัยให้สมาชิกเป่าลูกโป่ง 3 ลูก โดยแต่ละลูก สมาชิกจะระลึกถึงสถานการณ์ที่แตกต่างกัน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ความรู้สึกตนเอง และ บันทึกในใบงาน 1.1 หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม เลือกเพื่อนที่ตนเองอยากเรียนรู้ชีวิตของเขา กลุ่มละ 15 คน สนทนาตามใบงาน 1.1 เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ของตน การสื่อสารในประเด็นที่เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของสมาชิกที่มีต่อบุคคลรอบข้างในชีวิตของเขา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงจิตวิทยา
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้ชี้แจงเพื่อให้เข้าใจตรงกัน

3. ผู้วิจัยแจกตารางกำหนดการในการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงจิตวิทยา
4. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา สถานที่ในการทำกิจกรรมฯ ครั้งต่อไป
5. ผู้วิจัยยุติกิจกรรมครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือ สนใจกิจกรรมกลุ่มและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. จากใบงานที่แจกให้สมาชิกกลุ่มในการตอบ



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

วันที่ให้คำยินยอม วันที่เดือน..... พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อ ข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/ผู้แทนโดย

(.....) ขอบธรรม

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....รศ.ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล.....)

เอกสารประกอบการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงจิตวิทยา ครั้งที่ 1

ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงจิตวิทยา

1. การมีส่วนร่วม แบ่งปัน ช่วยให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองของสมาชิกกลุ่ม
2. สมาชิกกลุ่มทุกคนมีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นเท่าเทียมกัน
3. ทุกอย่างที่สนทนาแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม ถือเป็นความลับ
4. สมาชิกกลุ่ม ควรให้เกียรติ และ รับฟังสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
5. ปิดเครื่องมือสื่อสาร ขณะที่เข้ากลุ่ม
6. สมาชิกมีสิทธิที่จะไม่พูดหรือแสดงออก หากตนเองไม่ต้องการ
- 7.....
- 8.....

ใบงานที่ 1.1
ลูกโป่งอารมณ์

1 นักเรียนรู้สึกอย่างไร ในการเป่าลูกโป่งครั้งที่ 1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 นักเรียนรู้สึกอย่างไรในการเป่าลูกโป่ง ครั้งที่ 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการเป่าลูกโป่งครั้งที่ 3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. การเป่าลูกโป่งแต่ละครั้ง มีความเชื่อมโยงกับอารมณ์ของนักเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 2

เรื่อง เรียนรู้และยอมรับอารมณ์ตนเอง : Accepting Your Emotion

เวลา 120 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การสำรวจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ และสำรวจสถานการณ์ทางอารมณ์ที่สมาชิกแต่ละคนเผชิญ เป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีการทบทวนอารมณ์ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการควบคุมอารมณ์ การเรียนรู้และการสำรวจมุมมองชีวิต จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเอง เข้าใจ สาเหตุ มุมมอง และ สิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดสภาวะการณ์ทางอารมณ์ทางลบ ตลอดจนสามารถเรียนรู้แนวทางในการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์

ในกิจกรรมที่ 2 นี้ ผู้วิจัยบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยา กับกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและใช้เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Direct Awareness) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนอารมณ์ตนเอง และ เกิดการตระหนักรู้ในสิ่งที่รับรู้ได้ง่าย เช่น ท่าทางเคลื่อนไหว คำพูด ความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง เกิดการปรับตัวเองจากความคิด ความรู้สึกที่ฟุ้งซ่าน ได้แก่ การติดกับอดีต และ กังวลอนาคตให้เข้ามาเริ่มรับรู้การรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในสรีระและพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยจะเป็นผู้นำให้สมาชิกกลุ่มกลับมารู้สึกตัว (สติ) ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเท่าทัน รับรู้ว่าตนเองกำลังมีอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และทำอะไรในที่นี้ขณะนี้ อยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการตระหนักรู้ในตนเองสู่การควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดีในชีวิตจริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเรียนรู้และสำรวจเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการทบทวนอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

3 เพื่อสร้างการยอมรับและเรียนรู้วิธีการในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. ใบงานที่ 2.1 ทบทวนอารมณ์ตนเอง
5. ใบงานที่ 2.2 อารมณ์และความเป็นตัวตน

วิธีดำเนินการ

กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ครั้งนี้เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่อบอุ่นเป็นกันเองเพื่อเป็นการรักษาสัมพันธภาพในการดำเนินกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเอง ทบทวนอารมณ์ เรียนรู้ การตระหนักรู้ทางอารมณ์ การสำรวจมุมมองชีวิต โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสาระสำคัญของกิจกรรมครั้งที่ 1

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้หลับตาและคิดถึงเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง เหตุการณ์ใดที่ส่งผลต่ออารมณ์ทั้งบวกและลบ

2. ภายหลังจากทบทวนเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้สมาชิกบันทึกลงในใบงานที่ 2.1 เรื่อง “ทบทวนอารมณ์ ประสบการณ์ชีวิต” หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม พูดถึงประสบการณ์ของแต่ละคน พร้อมความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้นอย่างเป็นอิสระไม่สอดแทรกจนจบแล้วผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปว่าอารมณ์ความรู้สึกที่ทำให้ไม่สบายใจนั้น มีอะไรบ้างแล้วบันทึกลงในแบบบันทึก

3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 2.2 เรื่องอารมณ์ และ ตัวตนของฉัน โดยให้สมาชิกกลุ่มอธิบายอารมณ์ของตนเองว่าส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนอย่างไร ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม เขียนบันทึกอารมณ์ที่สัมพันธ์กับตนเอง ที่สมาชิกกลุ่มสัมผัสได้

4. สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การก้าวผ่านอารมณ์ความรู้สึก ที่ไม่สบายใจที่เกิดขึ้นโดยใช้เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้(Direct Awareness) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการ

รับรู้ความคิด อารมณ์ การเคลื่อนไหวของตนเองอย่างเท่าทันปรับตัวจากความคิดในอดีตเข้าสู่สภาวะปัจจุบัน และ ให้สมาชิกช่วยกันร่างความคิดเห็นลงบนภาพตัวตนของฉันในกระดาษพู่กัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การเกิดความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์

5. ผู้วิจัยใช้ทักษะสรุปความโดยให้สมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึก การกระทำว่าเป็นอย่างไร เกิดผลอย่างไรต่อตนเอง

6. ผู้วิจัยใช้ทักษะให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงประโยชน์จากการตระหนักรู้ในตนเองว่าการสัมผัสกับอะไรและอย่างไรในการกระทำหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ชีวิตประจำวัน จะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการที่จะเข้าไปจัดการกับสภาพแวดล้อมหรือแม้แต่การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ เกิดเป็นเหตุการณ์ที่ว่าเมื่อบุคคลที่รับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น จะสามารถแก้ไข หรือ จัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) ในการถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินประสบการณ์ชีวิตที่ส่งผลต่ออารมณ์ในครั้งแรกว่าอยู่ในระดับใดและ ในขณะนี้อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นหลังแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์อยู่ในระดับใด

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และ เตรียมตัวเข้ากิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือ สนใจการปรึกษากลุ่มและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ประเมินจากใบงานที่ 2.2 การสำรวจประสบการณ์ชีวิต
3. ประเมินจากใบงานที่ 2.3 อารมณ์ และ ฉันทน์

ใบงานที่ 2.1
ทบทวนอารมณ์ ประสบการณ์ชีวิต

เหตุการณ์

ความรู้สึก

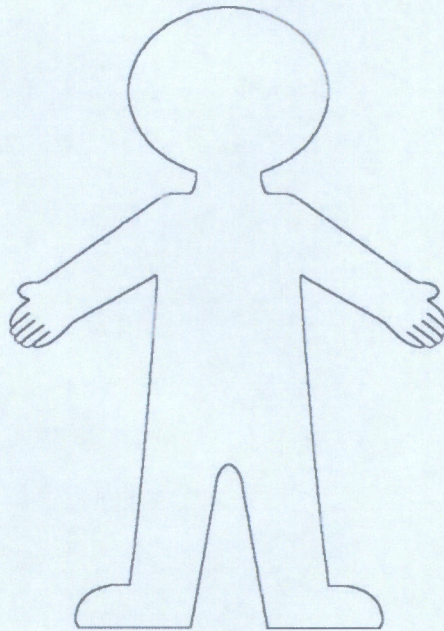
บุคคลที่อยู่ร่วมในเหตุการณ์

บทสรุปเหตุการณ์นั้น

ใบงานที่ 2.2

อารมณ์กับตัวฉัน

ให้นักเรียนวาดภาพและเขียนอารมณ์ที่ส่งผลต่อตัวฉัน



กิจกรรมที่ 3

เรื่อง เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองสู่การควบคุมอารมณ์ : Increase Your Self Awareness

เวลา 120 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

เหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อเกิดขึ้นไม่ว่าจะร้ายแรงน้อยหรือมากมักจะสร้างความกระทบกระเทือนต่ออารมณ์ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง จะทำให้บุคคลมีมุมมองทางบวก สามารถกำกับอารมณ์ ตลอดจนควบคุมชีวิตของตนเอง และกระทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนาวางแผนและคาดหวังไว้ อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มพูนแรงจูงใจและความมุ่งมั่นให้แก่บุคคลในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง
- 2 เพื่อเรียนรู้การยับยั้งอารมณ์ของตนเอง
- 3 เพื่อเรียนรู้การจัดการกับการตระหนักในตนเองสู่การควบคุมอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. ดินสอสีไม้

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพก่อนการดำเนินการโดยกล่าวทักทายถามถึงกิจกรรมที่ 2 หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนบอกเล่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต 3 อย่าง หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปสาระที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นจากการฝึกการเรียนรู้อารมณ์ตนเอง โดยการฝึกปฏิบัติทำสมาธิเพื่อสร้างสมดุลในร่างกาย โดยมีวิธีการดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกรู้ตัวตรง หายใจฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า
 - 1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกรู้ตัวตรง หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30-40 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้อารมณ์และการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารภาพข่าว 5 ภาพข่าว หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่ม บอกความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ในภาพข่าวนั้น
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยา ในการนำปัญหาสู่ภายนอก โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวสภาวะอารมณ์ของตนเองระบุปัญหาที่ทำให้อารมณ์ของสมาชิกกลุ่มแปรเปลี่ยนทำให้ชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไป ชีวิตของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเคยประสบกับปัญหาที่เกิดจากอารมณ์ดังกล่าวหรือไม่ และ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม กำหนดผลของอารมณ์ ภายหลังจากเกิดเหตุการณ์บางอย่างที่มากกระทบจิตใจ ทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามบอกระดับ สมาชิกกลุ่มจะบอกความรู้สึกในการกำหนดความมั่นใจในตนเอง จากระดับ 1 ถึง 10 ว่ามีความพึงพอใจอยู่ในระดับใด เพราะอะไร
5. ผู้วิจัยให้สมาชิก เรียนรู้และอยู่กับความรู้สึกดังกล่าว และ พิจารณาทางเลือก โดยใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง เพื่อที่จะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ หลังจากนั้นบันทึกลงในใบงาน พร้อมให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายและให้กำลังใจ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มซักถามเกี่ยวกับรายละเอียด ข้อสงสัย เพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นรวมถึงร่วมกันให้กำลังใจจากเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคน
3. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือ สนใจ และ ซักถามในประเด็นต่าง ๆ

กิจกรรมที่ 4

เรื่อง เสริมสร้างการตระหนักรู้ทางสังคม : Social Awareness Activity

เวลา 120 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

นักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านอารมณ์ มักจะมีเรื่องราวในชีวิตมากมายหลายอย่าง การเรียนรู้การยับยั้งอารมณ์จะทำให้บุคคลสามารถสร้างเรื่องราวของตนเอง ซึ่งเป็นบทเรียนของความสำเร็จแบบตามแต่ละคนจะสร้างได้เป็นอย่างดี การที่สมาชิกกลุ่มสามารถวางโครงสร้างเกี่ยวกับชีวิตของตนเองได้ดียิ่งขึ้น โดยจะให้ความสำคัญกับสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิต ทั้งด้านดีและร้าย โดยใช้ต่อเนื่องจากเทคนิค Life line ด้วยการวางเชือกเป็นแนวยาว แสดงระยะเวลาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน และขีดเชือกส่วนที่เหลือเป็นอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และให้นำอุปกรณ์สองชนิดเป็นตัวแทนเหตุการณ์ในแง่ดีและร้าย มาวางที่เส้นเชือกนี้ เมื่อวางอุปกรณ์เสร็จให้สมาชิกบอกถึงเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ระวังไม่ให้สมาชิกเล่ายาวเกินไป ให้สรุป โดยให้บอกแก่สมาชิกว่าจะกลับมาคุยกันอีกในภายหลังการกระทำในลักษณะนี้ จะช่วยให้สมาชิกรู้สึกดีดั่งเครียดน้อยกว่า เพราะไม่ได้ เน้นย้ำกับเรื่องใดเรื่องเดียวมากๆ และทำให้สมาชิกมีมุมมองใหม่ว่า ชีวิตไม่ได้มีเรื่องร้ายๆ แต่ยังมีเรื่องดีๆ เกิดขึ้นด้วย การเล่าเรื่องราวต่างๆตามลำดับชั้นของเวลานั้นเป็นเรื่องสำคัญ และต้องพยายามช่วยให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต เรียนรู้ในการสร้างชีวิตที่สมบูรณ์แบบด้วยตัวของสมาชิกกลุ่มเอง ภายใต้อารมณ์ดี และ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การเรียนรู้การยับยั้งอารมณ์ จะทำให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะทำให้นำไปสู่ความวิตกกังวล และ การเกิดปัญหาด้านอารมณ์ การสร้างบทเรียนแห่งการเรียนรู้ให้บุคคลได้เรียนรู้สิ่งใหม่ โดยการทำให้เต็มที่ตามศักยภาพ จะทำให้บุคคลมีมุ่งมั่นซึ่งนำไปสู่การมีความหย่อนตัวทางอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นเรียนรู้การยับยั้งอารมณ์เมื่ออยู่ในสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถเชื่อมโยงการควบคุมอารมณ์กับการอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ยางลบ
4. ดินสอสีไม้
5. กระดาษ A4
6. เชือกยาวประมาณ 2 เมตร
7. ก้อนหิน เล็ก ใหญ่ คละๆกัน
8. ดอกไม้พลาสติกหลายสี
9. กาวสองหน้าสำหรับแปะอุปกรณ์บนกระดาษ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพก่อนการดำเนินการโดยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อความคุ้นเคย ผู้วิจัยซักถามสมาชิกกลุ่มถึงกิจกรรมที่ผ่านมา ทำให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ตนเองจากครั้งที่แล้ว เรียนรู้ความรู้สึกของการยับยั้งตนเอง ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 4.1 การพูดกับตนเองให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาชีวิตของตนเอง เรียนรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การสร้างกำลังใจให้กับตนเอง แล้วเขียนลงในใบงาน
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเรียนรู้ปัญหา เหตุแห่งปัญหา โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง และ การใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางปัญญาในการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าเรื่องราวการพูดกับตนเองจากใบงาน 4.1 และ แสดงความคิดเห็นว่าการใช้เทคนิคการพูดกับตนเอง สามารถเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

3 หลังจากนั้น ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น

4 สมาชิกกลุ่ม หยิบ เชือก 1 เส้น ดอกไม้ และก้อนหิน โดยที่เชือก ใช้แทนสัญลักษณ์ของการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน

5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวางก้อนหิน และดอกไม้บนแนวเชือก เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ผ่านมา โดยที่เหตุการณ์ที่ประทับใจให้วางดอกไม้ และเหตุการณ์ที่ไม่ประทับใจให้ใช้ก้อนหินเป็นสัญลักษณ์ ส่วนเชือกที่เหลือ จะเป็นสัญลักษณ์ของ อนาคต

6 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงความหมายของเหตุการณ์สำคัญที่แต่ละคนกำหนดไว้บนเส้นเชือก สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถแสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ หลังจากนั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และปรับอารมณ์ความรู้สึกในการดำเนินชีวิตร่วมกัน

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม เล่าถึงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดบ้าง แล้วมีสิ่งใดเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ ส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์อย่างไร สถานการณ์ใดที่ทำให้การควบคุมอารมณ์ลดลง สถานการณ์ใดทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น โดยใช้เทคนิคคำถามช้อยกเว้น หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปร่วมกันถึงการยับยั้งอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

8 หลังจากนั้น ผู้วิจัยแจกการ์ดให้สมาชิกกลุ่ม คนละ 3 ใบ ซึ่งเป็นการ์ดเปล่า ไม่ได้มีข้อความใดๆ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม เขียนอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนี้ ว่ามีอารมณ์ใดบ้าง แล้วให้สมาชิกกลุ่มแยกอารมณ์ที่เขียนลงในการ์ด ว่าเป็นอารมณ์บวก หรือ อารมณ์ลบ ส่งผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง แลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม และ บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้

ขั้นสรุป

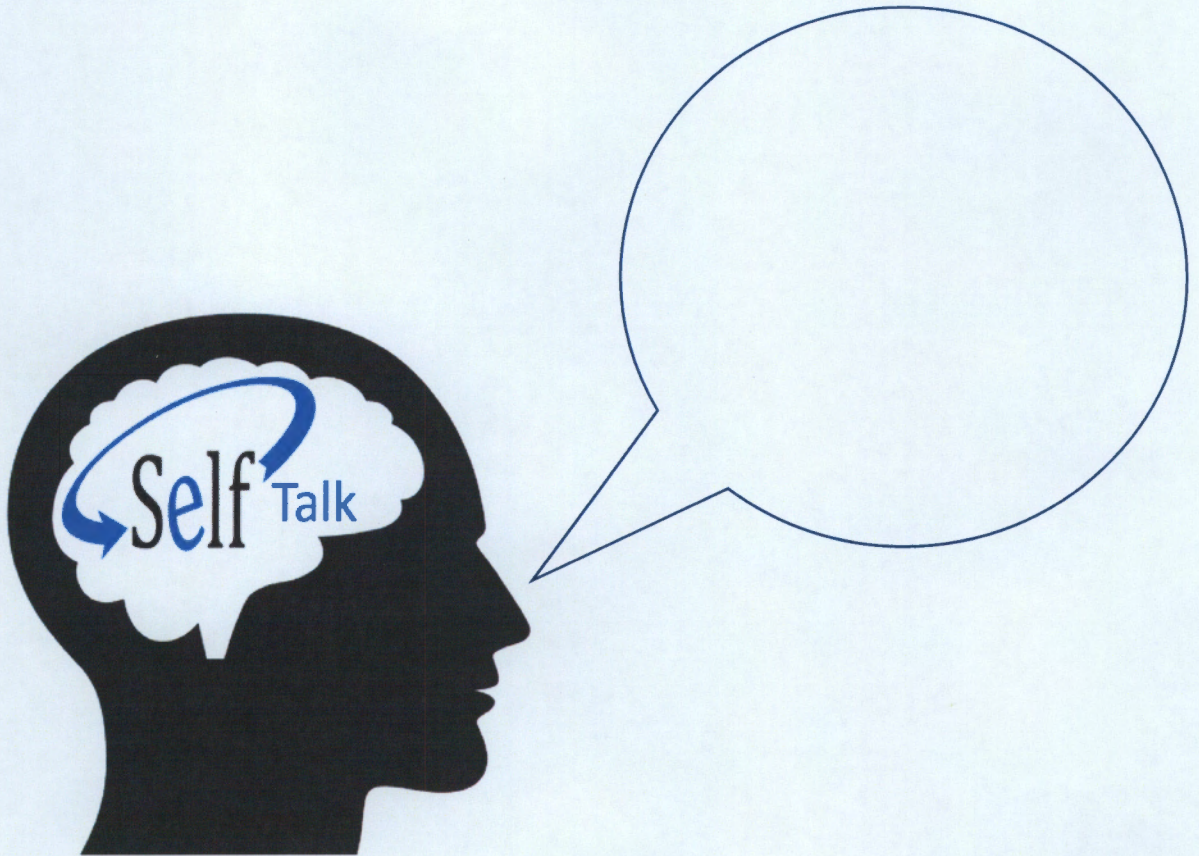
สมาชิกกลุ่มซักถามเกี่ยวกับรายละเอียด ข้อสงสัย เพิ่มเติม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตลักษณะการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม การให้ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. ประเมินจากงานของสมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 4.1
การพูดกับตนเอง



กิจกรรมที่ 5

เรื่อง เสริมสร้างการควบคุมอารมณ์สู่สัมพันธภาพระหว่างบุคคล : Relationship Management Activity

เวลา 120 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

อารมณ์มีความสัมพันธ์ต่อสัมพันธภาพของบุคคล ในขณะที่เดียวกันสัมพันธภาพของบุคคลก็ส่งผลต่ออารมณ์เช่นเดียวกัน การเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การยับยั้งอารมณ์ การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนับเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ ผู้วิจัยประยุกต์ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง พร้อมกับทฤษฎีการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem base learning) ตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ (Constructivism Learning Theory) ซึ่งมีแนวคิดที่กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงของบุคคลเกิดขึ้นได้เมื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจที่เป็นของตนเองขึ้นมา การเรียนรู้จากปัญหา ช่วยให้บุคคลได้คิดวิเคราะห์ แก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นและเกิดเป็นมุมมองใหม่เข้าสู่พฤติกรรมใหม่ที่มีความเหมาะสมขึ้น โดยผู้วิจัยได้บูรณาการร่วมกับกิจกรรมเชิงจิตวิทยา เช่น เทคนิคการมองภาพใหม่ เทคนิคการชื่นชมตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สามารถสำรวจความคิด ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการบริหารจัดการอารมณ์ และสามารถเรียนรู้การปรับความคิดสู่การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
2. เพื่อเรียนรู้การออกแบบอารมณ์สู่สัมพันธภาพที่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 / ปากกา
2. กระดาษบันทึกย่อของผู้วิจัย
3. สีไม้
4. ดินน้ำมัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อความคุ้นเคย และสอบถามนักเรียนวัยรุ่นถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งที่แล้ว

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกทบทวน ผีกจินตนาการถึงสถานที่ที่รู้สึกว่าจะสบาย ปลอดภัยที่สุดเพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพเส้นทางชีวิตจากครั้งที่แล้ว จากความทรงจำของตนเอง ลงในกระดาษ A4 ที่แจกให้
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ในภาพของตนเอง ตามลำดับขั้นของเวลา โดยมีรายละเอียด ประกอบไปด้วย
 - 3.1 ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์
 - 3.2 สถานที่เกิดเหตุการณ์
 - 3.3 รายละเอียดของเหตุการณ์
 - 3.4 อารมณ์ของสมาชิกในช่วงเวลานั้น
 - 3.5 อารมณ์ของสมาชิกเมื่อมองเหตุการณ์ ณ เวลานี้
 - 3.6 เหตุการณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับใครบ้าง สัมพันธ์อย่างไร
 - 3.7 ให้นักเรียนเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น
4. หลังจากนั้น ผู้วิจัยแจกดินน้ำมันให้กับนักเรียนวัยรุ่น เพื่อให้ปั้นภาพที่เกิดขึ้น ว่าอยากให้เป็นอย่างไร โดยผู้วิจัยจะไม่ได้ เน้นย้ำกับเรื่องใดเรื่องเดี๋ยวมักๆ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ประสบการณ์ของบุคคลอื่นในกลุ่ม มีมุมมองใหม่ในการดำเนินชีวิต
5. ผู้วิจัยจะให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวต่างๆตามลำดับเวลา ในกรณีที่สมาชิกรู้สึกไม่ดี ผู้วิจัยจะให้การช่วยเหลือ และกระตุ้นให้กลุ่มให้กำลังใจ และ ให้สมาชิกเล่าเรื่องราวตนเองออกมาให้ครบถ้วน
6. ผู้วิจัยแจกภาพที่เป็น “จิ๊กซอว์” เรื่องราวที่เกี่ยวกับอารมณ์แต่ละสถานการณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในวัยรุ่น ให้สมาชิกช่วยกันต่อ หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวน ตนเองว่าชีวิต

แต่ละช่วง เปรียบเทียบตั้งจิ๊กซอว์แต่ละชิ้น ด้านใดบ้าง มีความอดทนในชีวิตอย่างไร มีความสุข และความทุกข์อย่างไร ให้สมาชิกกลุ่มบันทึกแต่ละอารมณ์ความรู้สึกในใบบันทึกกิจกรรม และเพิ่มเติมในส่วนที่ขาดหายไป หรือตัดบางส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป สร้างเป็นจิ๊กซอว์ชีวิตของตนเอง

7. ผู้วิจัยอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มที่ก้าวสู่วัยรุ่น ความต้องการ สภาพอารมณ์ที่ตนเองต้องเผชิญ วิธีการบริหารจัดการอารมณ์

8. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น และให้นักเรียนวัยรุ่น ออกแบบชีวิตของตนเอง ในหัวข้อ 1 “ฉันสามารถ” และ ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

9. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มระดมสมองและร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา โดยยกปัญหาของสมาชิกกลุ่มคนใดคนหนึ่งขึ้นมา และ ค้นหาแนวทางการแก้ไข โดยพิจารณาถึงข้อดีข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น ความเป็นไปได้ของแนวทางนั้น ช่วยกันสรุปวิธีการแก้ไขปัญหานั้น และสุดท้ายคือการตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหา ตามลำดับดังนี้

- 1.1 ระบุสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
- 1.2 วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหา
- 1.3 ค้นคว้าหาช่องทางแก้ไขและรวบรวมแนวทางในการแก้ปัญหา
- 1.4 ระบุแนวทางที่จะไปปฏิบัติในการแก้ไขปัญหานั้น
- 1.5 เลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหา

โดยให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มเขียนลงในกระดานไวท์บอร์ด

10. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองมุมใหม่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการปรับเปลี่ยนความคิด และ มุมมองในสถานการณ์ต่าง ๆ

11. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการชื่นชมตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง และ ฝึกการชื่นชมตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปว่าเรียนรู้อะไรจากการเข้าร่วมในการเรียนรู้ครั้งนี้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยประเมินจากการแสดงออกของ คำพูด สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงระหว่างการฝึกการแสดงที่สุภาพ การฟังอย่างตั้งใจ และสอดคล้องกับสภาวะตัวตน

2. ผู้วิจัยประเมินบรรยากาศการปรึกษาจากความตั้งใจ ใส่ใจ ความทุ่มเทในการฝึกทักษะและร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

กิจกรรมครั้งที่ 6

เรื่อง เสริมสร้างการเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ : How to control your emotion?

เวลา 120 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การจัดการเรื่องราวในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ เป็นสิ่งที่วัยรุ่นควรเรียนรู้ในการควบคุมอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเอง ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และ สามารถกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม (Greenberger; Josselson; Knerr; & Knerr. 1975.) ดังนั้น การที่นักเรียนวัยรุ่นจะเรียนรู้การควบคุมอารมณ์นั้น วัยรุ่นจะต้องสามารถรับรู้ความสามารถของตนเอง รับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเองที่จะส่งผลต่อการกระทำได้ตรงกับสภาพความเป็นจริงมีการกำกับอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์ของบุคคลได้เป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถผ่านเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การควบคุมอารมณ์อย่างสร้างสรรค์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถคัดสรรวิธีการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำไปใช้ได้เหมาะสม

อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่ม และซักถามสมาชิกกลุ่มถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่แล้วไปใช้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 6.1 เปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตเปลี่ยน ให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคน ผู้วิจัยอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และ ความรู้สึก และให้สมาชิกกลุ่มบันทึกในใบงาน

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่อง อารมณ์สร้างได้ โดยใช้เทคนิคการนำปัญหาสู่ภายนอก และเทคนิคการช่วยให้บุคคลเล่าถึงการวางแผนการควบคุมอารมณ์ของแต่ละคน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ และเข้าใจปัญหาร่วมกัน

3. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงานที่ 5.2 สายน้ำแห่งชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม วาดภาพสายน้ำแห่งชีวิตของตนเอง ตั้งแต่จำความได้ จนถึงปัจจุบัน โดยระบุช่วงเวลาที่ชอบและทุกข์ ช่วงใดทุกข์จากอารมณ์บ้าง ช่วงใดสุขจากอารมณ์บ้าง วาดและเขียนอธิบายโดยละเอียด

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคบทสนทนาที่เป็นพิธีการในการนิยามใหม่ที่มีคุณค่า ในการอธิบายภาพสายน้ำแห่งชีวิต เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน บอกความต้องการของตนเองที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ตนเอง ลงในใบงาน และ ให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยกันในสิ่งที่ตนเองต้องการ และ บันทึกลงในแบบฟอร์มพันธะสัญญา

6. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้ในกลุ่ม สิ่งที่ต้องการ สิ่งที่สำคัญ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่ตนเอง และ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการให้ปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ถึงสิ่งที่ได้รับ และสิ่งที่ได้ให้กับกลุ่ม ตลอดจนสิ่งที่คาดว่าจะนำไปใช้ประโยชน์นอกกลุ่มและในชีวิตประจำวัน

ใบงานที่ 6.2 “สุดท้ายนี้...ฉันอยากบอกว่า”

1. เพื่อนในกลุ่มที่ประทับใจ เพราะเหตุใด

.....
.....

2. สิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้

.....
.....

3. สิ่งที่คาดหวังว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงนับจากนี้

.....
.....

4. สิ่งที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ

.....
.....

5. สิ่งที่ยากจะบอกกับผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่ม

.....
.....



ประมวลภาพกิจกรรม



ประมวลภาพกิจกรรม



ประมวลภาพกิจกรรม



ประมวลภาพกิจกรรม



ประมวลภาพกิจกรรม



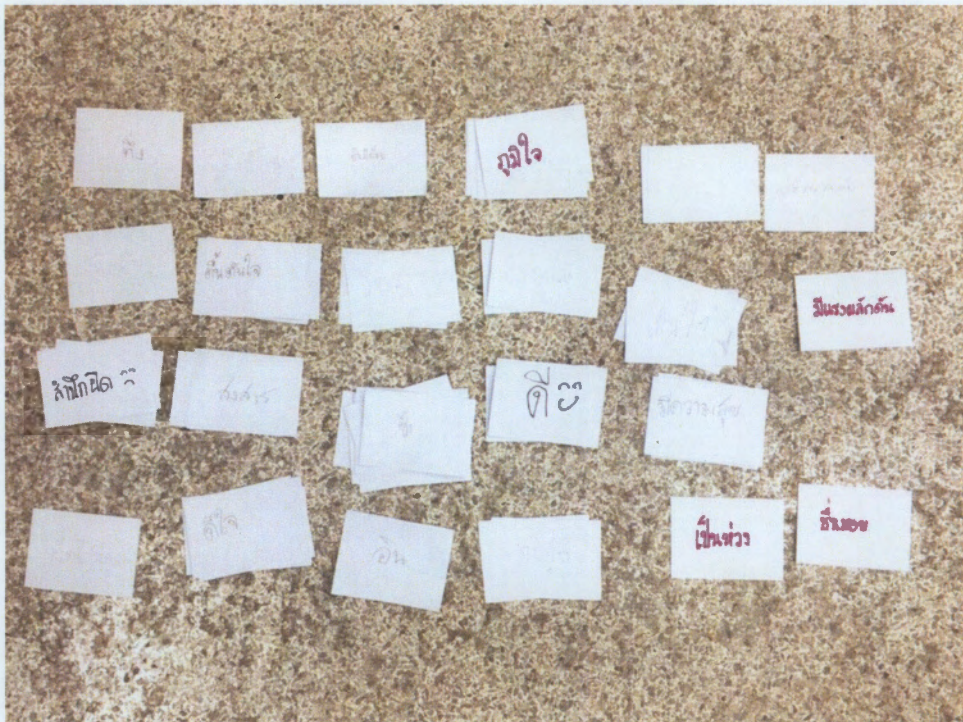
ประมวลภาพกิจกรรม



ประมวลภาพกิจกรรม



ประมวลภาพกิจกรรม



3 8 6 3 2 5

ประมวลภาพกิจกรรม

