

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม
จังหวัดปทุมธานี

THE EFFECTS OF USING A GUIDANCE ACTIVITIES PACKAGE TO ENHANCE EMOTIONAL
CONTROL OF GRADE 9 STUDENTS AT THAMMASAT KHLONGLUANG WITTHAYAKHOM
SCHOOL IN PATHUM THANI PROVINCE

นันทนภัส มุลล้า¹, นิธิพัฒน์ เมฆขจร, รศ.ดร.², วัลภา สบายยิ่ง, รศ.ดร.³
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช^{1,2,3}
Nannapas Mulla¹, Nitipat Mekkhachorn, Assoc. Prof. Dr.³, Wanlapa Sabayying, Assoc. Prof. Dr.³
Master of Education (Guidance and Psychological Counseling). Sukhothai Thammathirat Open University. ^{1,2,3}
Corresponding Author E-mail : nannapas@thk.ac.th¹

(Received : September 19, 2025; Edit : October 9, 2025; accepted : October 14, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ และ 2) เปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ทั้งหมด 23 ห้องเรียน จำนวน 850 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 60 คน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ 2) กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ และ 3) แบบวัดการควบคุมอารมณ์มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .87 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์มีการควบคุมอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ มีการควบคุมอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว, การควบคุมอารมณ์, มัธยมศึกษา

Abstract

The objectives of this research were (1) to compare the emotional control of the student before and after using a guidance activities package to enhance the emotional control; and (2) to compare the emotional control of the experimental group students who used the guidance activities package to enhance the emotional control with that of student in the control group who undertook normal guidance activities.

This is a quasi-experimental research with both an experimental and a control group. The population comprises all 850 Grade 9 students at Thammasat Khlongluang Wittayakhom School, Pathum Thani Province during the first semester of the 2025 academic year, distributed across 23 classrooms. The research sample consisted of 60 Grade 9 Students at Thammasat Khlongluang Witthayakhom School in Pathum Thani Province during the first semester of the 2025 academic year, obtained by cluster random sampling. After that, They were randomly assigned as the experimental group and the control group students. Each of which containing 30 students. The employed research instruments were (1) a guidance activities package to enhance the emotional control, and (2) an emotional control assessment scale, with reliability coefficient of .87. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

Research results showed that (1) after the experiment with the use of a guidance activities package to enhance emotional control to strengthen emotional control, the post-experiment emotional control of the experimental group students was significantly higher than their pre-experiment emotional control level at the .01 level of statistical significance; and (2) after the experiment with the use of the guidance activities package to strengthen emotional control, the emotional control level of the experimental group students, who used the guidance activities package to strengthen emotional control, was significantly higher than the emotional control level of the control group students who undertook normal guidance activities at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Guidance activities package, Emotional control, Grade 9 Students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากรายงานสถานการณ์เด็กและครอบครัว ปี 2023 (วรตล เลิศรัตน์, 2566) พบว่าปัญหาความรุนแรงมีมากขึ้นในทุกวัย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นนับเป็นปัญหาที่มีมาอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ทั้งในรูปแบบที่วัยรุ่นเป็นผู้กระทำและแบบที่วัยรุ่นเป็นผู้ถูกกระทำ ซึ่งในปัจจุบันปัญหาดังกล่าวมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น แต่ในทางกลับกันปัญหาความรุนแรงกลับถูกมองเป็นเรื่องปกติ กลายเป็นความเคยชินของบุคคลในครอบครัวและสังคม ที่มีมุมมองว่าเหตุการณ์ความรุนแรงเหล่านั้นมาจากความคึกคะนองของช่วงวัย ที่เมื่อผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นไปได้ก็จะไม่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวอีก โดยไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบของการใช้ความรุนแรงที่ส่งผลเป็นวงกว้างทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เกิดความเสียหายทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน ปัญหาความรุนแรงดังกล่าวไม่ได้รับสนใจให้ความสำคัญ จึงยังมีความรุนแรงของวัยรุ่นเกิดขึ้นในสังคมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะพฤติกรรมดังกล่าวจึงกลายเป็นความเคยชินของวัยรุ่นเช่นเดียวกัน และจากประสบการณ์การสอนกิจกรรมแนะแนวของผู้ทำวิจัยมาเป็นเวลา 6 ปี ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนในโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาเขต จังหวัดปทุมธานี มีการสังเกตพฤติกรรม ผลการประเมิน SDQ การเยี่ยมบ้านจากระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนพบว่า นักเรียนมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม เช่น มีการทะเลาะวิวาท การชกต่อย การพูดและใช้ถ้อยคำที่หยาบคาย ขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง บางส่วนมีปัญหาด้านสร้างสัมพันธ์ภาพ ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ๆ ขาดทักษะในการดำเนินชีวิต เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เป็นต้น

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้นไม่ใช่อาศัยเพียงแค่สติปัญญาเท่านั้น ปัจจัยอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมด้านอารมณ์ หรือการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้ที่รู้จักอารมณ์ของตนเองอย่างแท้จริง รู้จักใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ เป็นไปในทางสร้างสรรค์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นด้วย และที่สำคัญจะเป็นที่รักของคนทั่วไป (Goleman, D., 1995) ซึ่งคงจะเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนามากกว่าการเรียนเก่งมีสติปัญญาล้ำเลิศแต่ไม่สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมนั้น จะต้องตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลให้ได้ก่อน ควรยอมรับธรรมชาติของมนุษย์ว่าแต่ละคนมาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมต่างกัน ความสามารถไม่เหมือนกัน ลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ก็ไม่เหมือนกัน แต่ในความต่างต่างนั้นทุกคนล้วนมีข้อดีที่คุณสามารถมองเห็นได้เหมือนกัน ควรนำข้อดีต่าง ๆ ของบุคคลเหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่ออารมณ์ของเรา ด้วยการมองโลกในแง่ดี แล้วชีวิตจะมีสุขได้ไม่ยาก พื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาความสามารถด้านอารมณ์ คือ จะต้องรู้จักแล้วเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง รู้ว่าเป็นคนแบบไหน รู้ว่าตอนนี้กำลังรู้สึกอะไร รวมถึงการแสดงออกและพฤติกรรมที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่แสดงออกนั้นส่งผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไรบ้าง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนต้องมี สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ได้มุ่งเน้นการพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ จิตปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (มาตรา 6) ก็คือเน้นการจัดการศึกษาเพื่อให้คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) คือ ทักษะในการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการทำงานให้ถึงเป้าหมายอย่างสมบูรณ์ บุคคลที่มีทักษะนี้จะสามารถหายจากความผิดหวังในเวลาไม่นาน หรือสามารถจัดการกับความกังวลและตั้งใจทำข้อสอบอย่างราบรื่น บางคนที่มีปัญหาสมาธิสั้นอาจพบปัญหาการจัดการอารมณ์ร่วมด้วยได้บ่อย ความเข้าใจ (Empathy) จากผู้ใหญ่จะช่วยให้เด็ก ๆ ที่มีทักษะการควบคุมอารมณ์ต่ำผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดีขึ้น และสามารถจัดการควบคุมอารมณ์ในครั้งหน้าได้ง่ายขึ้น การควบคุมอารมณ์เป็นกระบวนการทั้งภายในและภายนอกของบุคคล มีทั้งส่วนที่เห็นได้ชัดเจนและบางส่วน ที่สังเกตได้ยากการควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรักษาอารมณ์ที่เคຍอยู่ในสภาวะปกติให้คงอยู่ต่อไป และปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นให้เป็นอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งยับยั้งหรือลดอารมณ์เชิงลบลง การควบคุมอารมณ์ไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลจากบุคคลอื่นหรือ สภาวะการณ์อื่นเกี่ยวข้องด้วยยิ่งไปกว่านั้นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของแต่ละบุคคลยังมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะของแต่ละบุคคลตลอดจนขึ้นอยู่กับพัฒนาการในแต่ละวัยด้วย (Thompson, 1994)

นักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาการควบคุมอารมณ์ไว้หลากหลาย หนึ่งในนั้นที่น่าสนใจ คือแนวคิดของโรเจอร์ และนาจาเรียนที่ได้ศึกษาองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การทบทวนอารมณ์ (Rumination) เป็นการที่บุคคลไตร่ตรองถึงพฤติกรรม การกระทำที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และบุคคลอื่นอย่างไร 2) การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) เป็นความสามารถของบุคคลในการหยุดยั้งการแสดงความรู้สึกภายในใจของตนเองออกมาให้บุคคลอื่นทราบว่าเป็นอย่างไร 3) การควบคุมความก้าวร้าว

(Aggression Control) หมายถึง การที่บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์หุนหันพลันแล่นที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและค่อนข้างรุนแรง สามารถเข้าควบคุมและจัดการกับอารมณ์นั้นได้ก่อนที่จะเกิดผลเสียแก่ตนเองหรือบุคคลอื่น และ 4) การควบคุมอารมณ์ให้สมเหตุสมผล (Benign Control) เป็นการที่บุคคลทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยสามารถเปรียบเทียบ ไตร่ตรองและตัดสินใจเลือกที่จะแสดงอารมณ์ได้อย่างสมเหตุสมผล (Roger & Najarian, 1989)

ช่วงวัยรุ่น หรือ ที่เรียกกันว่า “วัยพายุพายุ (Storm and Stress)” เป็นช่วงวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ การเจริญเติบโตในวัยรุ่นแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกัน โดยนักจิตวิทยาพัฒนาการได้แบ่งวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น มีอายุประมาณ 11-14 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น วัยรุ่นตอนกลาง มีอายุประมาณ 15-18 ปี เป็นวัยหนุ่มสาวเนื่องจากมีวุฒิภาวะทางเพศและวัยรุ่นตอนปลาย มีอายุประมาณ 18-21 ปี เป็นขั้นบรรลุมaturity มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมเหมือนวัยผู้ใหญ่ ซึ่งจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นมีการเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์, 2526). ดังนั้น ถ้าการเติบโตของวัยรุ่นมีคุณภาพตั้งแต่ตอนต้นก็จะส่งผลให้ช่วงวัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงที่วัยรุ่นสามารถเติบโตมาได้อย่างมีคุณภาพเช่นเดียวกัน ผลการสำรวจของสวนดุสิตโพล (2560) พบว่า พฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น มีสาเหตุอันดับ 1 มาจาก ภาวะอารมณ์ร้อน ขาดสติและความคิดคะนอง คิดเป็นร้อยละ 81.52 ซึ่งจากผลการสำรวจดังกล่าวจะเห็นได้ว่า อารมณ์เป็นปัจจัยอันดับหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่น ถือเป็น ปัจจัยส่วนตัวที่วัยรุ่นยังสามารถแก้ไข เรียนรู้และปรับพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ เนื่องจากระยะวัยรุ่น (Adolescent Period) เป็นระยะที่กำลังค้นหาและเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเอง ตามทฤษฎี Psychosocial Developmental Stage ของ Erikson ซึ่งจะเริ่มเรียนรู้เรื่องราวของตนเอง ความเชื่อและความต้องการของตนเอง และสามารถทำทุกอย่างเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้นจึงควรส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ก็จะมีโอกาสที่จะทำพฤติกรรมเสี่ยงออกมา (พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2562) ดังนั้น การกำกับอารมณ์จึงมีความสำคัญที่จะสามารถช่วยลดปัญหาความรุนแรงของวัยรุ่นได้ โดยการเสริมทักษะการควบคุมอารมณ์ การจัดการกับปัญหาและรับมือกับเหตุการณ์ (กรวิดา ศรีสุภา, 2547)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ก็เป็นนักเรียนอีกกลุ่มหนึ่งที่อยู่ในระยะวัยรุ่นและควรจะได้รับการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ในขณะที่อยู่ในสภาวะสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม เนื่องจากปัญหาด้านพัฒนาการตามช่วงวัยที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น และจากที่ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียน การสังเกตพฤติกรรม ผลการประเมิน SDQ การเยี่ยมบ้านจากระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนพบว่า ก็พบว่านักเรียนมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่เหมาะสมบ่อยครั้งตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการเพื่อนำมาเสริมสร้างให้นักเรียนได้พัฒนาในด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกาย ซึ่งพัฒนาการเหล่านี้หากได้รับการพัฒนาที่เหมาะสมอย่างเป็นระบบ จะช่วยให้นักเรียนได้รับความรู้ ความสนุกสนาน รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมถึงการควบคุมอารมณ์ ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนมีการศึกษาค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมาพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนนั้นย่อมเกิดผลดี สอดคล้องกับงานวิจัยของชลธิชา จันมณี และนิธิพัฒน์ เมฆขจร ซึ่งกล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนว หากกระทำได้เหมาะสมจะส่งผลดีต่อผู้รับบริการในการแก้ปัญหา เช่น การทะเลาะวิวาท พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหายาเสพติด การขาดความมีระเบียบวินัยขาดคุณธรรมจริยธรรมและความรับผิดชอบ ซึ่งหากบุคคลเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม โดยใช้กระบวนการทางกิจกรรมแนะแนวก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่แก้ปัญหาได้ การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้ เพราะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักปรับตัวให้เข้าสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี โดยเน้นไปที่กิจกรรมแนะแนวกลุ่มด้านส่วนตัวและสังคม (ชลธิชา จันมณี และนิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2554)

กระทรวงศึกษาธิการ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการแนะแนว ซึ่งเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญทั้งทางตรงและทางอ้อม ในด้านการให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไป ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักคิด และตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง รู้จักตั้งเป้าหมายของชีวิต สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างคน คือ สร้างคนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิต และยอมรับผู้อื่น มีทักษะในการดำเนินชีวิต รักและเห็นคุณค่าในตนเอง รู้ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพของตน และรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ตลอดถึงสัมพันธ์ภาพตนเองกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างถูกต้อง กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน สร้างเสริมทักษะชีวิตวุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้เชิงปัญหา และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ครูแนะแนวมีหน้าที่ให้คำปรึกษาด้าน

ชีวิต การศึกษา และการพัฒนาตนเองสู่สังคม จึงเป็นงานที่ต้องให้ความสำคัญและตระหนักในฐานะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553)

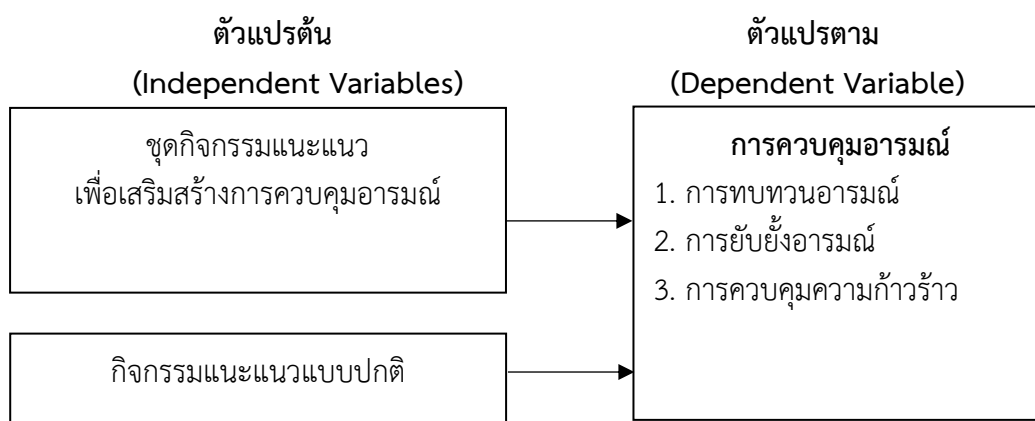
จากที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น พบว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการจัดการเรียนรู้ ครูแนะแนวมีบทบาทหน้าที่ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนหลัก ๆ อยู่ 3 ด้าน คือ 1) พัฒนากิจกรรมด้านการศึกษา 2) พัฒนากิจกรรมด้านอาชีพ 3) พัฒนากิจกรรมด้านทักษะชีวิตส่วนตัว อารมณ์ สังคมของผู้เรียนทุกชั้นเรียน และครูแนะแนวมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งและอยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด นักเรียนให้ความไว้วางใจในทุกเรื่อง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี เพราะนักเรียนในช่วงวัยนี้ยังขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์อย่างมาก มักใช้การแก้ปัญหาด้วยอารมณ์ที่รุนแรง อีกทั้งยังเป็นช่วงที่กำลังจะมีการเปลี่ยนเข้าสู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมสูงมาก จนบางครั้งนักเรียนไม่สามารถปรับตัวเข้ากับครูและเพื่อนใหม่ได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาพัฒนาใช้ในการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งขั้นตอนดำเนินกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ โดยนำกระบวนการควบคุมอารมณ์มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาการกิจกรรมแนะแนว เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และนำไปใช้เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในอนาคตได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย แสดงถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ และ ตัวแปรตาม คือ การควบคุมอารมณ์ ประกอบด้วย 1) การทบทวนอารมณ์ (Rumination) 2) การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) 3) การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีการควบคุมอารมณ์สูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
2. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการควบคุมอารมณ์ สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง วัดผลก่อนและหลังการทดลอง Pretest-Posttest Control Group Design ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 2 ตารางแสดงแบบการทดลอง

กลุ่ม	ก่อนทดลอง	ทดลองใช้ชุดกิจกรรม แนะแนว	หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง	E ₁	X ₁	E ₂
กลุ่มควบคุม	C ₁	X ₂	C ₂

X ₁	แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์
X ₂	แทน การใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ
E ₁	แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
E ₂	แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
C ₁	แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
C ₂	แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

โดยได้มีการกำหนดขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จังหวัดปทุมธานี จำนวน 23 ห้อง มีนักเรียนจำนวน 850 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน กลุ่มละ 30 คน

ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ และ 2) กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การควบคุมทางอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือสำหรับนำมาใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

- 1) เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปรตาม คือ แบบวัดการควบคุมอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยคำถามชนิดเลือกตอบ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ จำนวน 18 ข้อ มีความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .87
- 2) เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ ได้พัฒนาขึ้นตามขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบไปด้วยกิจกรรมจำนวน 8 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ทำตามหลักการและทฤษฎีการจัดการกิจกรรมแนะแนว ในแต่ละกิจกรรมจะประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวคิด อุปกรณ์ ขั้นตอน การจัดกิจกรรม ใบงาน การประเมิน และเอกสารประกอบการจัดกิจกรรม โดยนำวิธีการจัดกิจกรรมที่จัดมาบูรณาการกับวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (ERGA) (1) ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (2) ชั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้ (3) ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (4) ชั้นคิดและนำไปปฏิบัติ และมีเนื้อหาครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบ 1) การทบทวนอารมณ์ 2) การยับยั้งอารมณ์

และ 3) การควบคุมความก้าวร้าว

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนการควบคุมอารมณ์ 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมดังนี้

1) ทำการแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 30 คน โดยกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม หลังจากนั้นนัดหมายวันเวลาที่จะเริ่มทำชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม โดยจะให้มาทำกิจกรรมในคาบเรียนซ่อมเสริมและในช่วงพักกลางวัน ที่ห้องแนะแนว

2) เมื่อถึงเวลานัดหมายผู้วิจัยให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดการควบคุมอารมณ์ ก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพร้อมบันทึกคะแนน

3) ดำเนินการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ จำนวน 8 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที กับกลุ่มทดลองและใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติกับกลุ่มควบคุม

4) ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดการควบคุมอารมณ์หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพร้อมบันทึกคะแนนไว้

5) ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการควบคุมทางอารมณ์ทั้งก่อนและหลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่มมาวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ และเปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ โดยการใช้การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t - test) ในการวิเคราะห์ เปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ และการทดสอบค่าทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent t - test) ในการวิเคราะห์ เปรียบเทียบการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

ผลการวิจัย

1) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการทดลองและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนการทดลองและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์

การทดลอง	n	M	SD	df	T	p_value
ก่อนการทดลอง	30	2.30	0.20	29	39.89**	0.000
หลังการทดลอง	30	4.31	0.23			

** p < .01

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย (M) ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.30 และหลังการทดลองเท่ากับ 4.31 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ก่อนการทดลองเท่ากับ 0.20 และหลังการทดลองเท่ากับ 0.23 ค่า t เท่ากับ 39.89 และค่า p-value เท่ากับ 0.000 แสดงว่าหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีการควบคุมอารมณ์ (M = 4.31, SD = 0.23) สูงขึ้นกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว (M = 2.30, SD = 0.20) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

2) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมอารมณ์ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ

เสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมอารมณ์ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

กลุ่ม	n	M	SD	Df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	30	4.31	0.23	58	12.53**	0.000
กลุ่มควบคุม	30	3.63	0.19			

** p < .01

จากตารางที่ 3 พบว่า การควบคุมอารมณ์ของกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ย (M) เท่ากับ 4.31 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 3.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) กลุ่มทดลอง เท่ากับ 0.23 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.19 ค่า t เท่ากับ 12.53 และค่า p-value เท่ากับ 0.000 แสดงว่าหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีการควบคุมอารมณ์ ($M = 4.31$, $SD = 0.23$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ ($M = 3.63$, $SD = 0.19$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลตามลำดับต่อไปนี้

1) ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีการเชื่อมโยงเนื้อหาการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน และให้นักเรียนได้เรียนรู้จากอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองโดยค่อย ๆ ทบทวนไปที่ละขั้นตอน ในกิจกรรมมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฝึกการสังเกต วิเคราะห์ถึงผลดีผลเสียของการแสดงออกแบบไม่เหมาะสม รวมทั้งช่วยกันคิดวิธีการควบคุมอารมณ์เหล่านั้นที่ตนเองจะสามารถนำไปใช้ได้ ในสถานการณ์จริง โดยในทุกประเด็นนักเรียนจะต้องช่วยกันแสดงความคิดเห็น อภิปรายให้เกิดความแตกฉาน รวบรวมข้อมูลที่ได้มาบันทึกลงในใบงานจะได้นำมาอ่านทบทวน ด้วยกระบวนการเหล่านี้จึงทำให้นักเรียนเข้าใจและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ได้จริง นักเรียนจึงสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้เพิ่มมากขึ้นหลังจากการทดลองสอดคล้องกับศุณดา หัวเขา ได้ทำการศึกษาเรื่องผลการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า (1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ศุณดา หัวเขา, 2563) สอดคล้องกับงานวิจัยของเพ็ญภา กุลนภาดล ได้ทำการศึกษาเรื่องการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา พบว่า การควบคุมอารมณ์โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการใช้ชุดกิจกรรมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการใช้ชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยามีผลทำให้การควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2562) สอดคล้องกับงานวิจัยของลมุล วิสีปต์ย ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ลมุล วิสีปต์ย, 2563)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า หลังการทดลองนักเรียนมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองแสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์สูงว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นนี้เป็นการจัดกิจกรรมโดยยึดจากการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน โดยมีขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ซึ่งผ่านการเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำใบงาน ทำกิจกรรม ฟัง อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่องแบ่งปันประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) เป็นการให้นักเรียนได้

แสดงความรู้สึก วิเคราะห์พิจารณาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ชั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) นักเรียนได้สร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปราย สะท้อนกลับการรับรู้ โดยศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ และขั้นตอนและการนำไปปฏิบัติ (Applying) นักเรียนทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยมีการอภิปรายร่วมกันในวิธีการแก้ปัญหาจากสถานการณ์จำลองและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการจัดการ และการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัย ช่วยเพิ่มพูนและส่งเสริมการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนในวัยนี้จะต้องจัดกิจกรรมสนับสนุนที่สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของนักเรียน นอกจากนี้ชุดกิจกรรมนี้ได้ผ่านขั้นตอนการสร้างอย่างเป็นระบบ โดยการศึกษาเอกสารหลักสูตร ศึกษาการจัดกิจกรรมแนะแนว ที่ส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ศึกษาคู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว ได้รับการปรับปรุงแก้ไขจากการเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินคุณภาพและนำไปทำการทดลองในกลุ่มที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างและนำคำแนะนำของอาจารย์และผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์ก่อนที่จะนำไปใช้จริง ส่วนในชุดกิจกรรมแนะแนวปกติมีการใช้เทคนิคการเรียนรู้ต่าง ๆ ค่อนข้างน้อยกว่าเป็นการจัดกิจกรรมแบบเดิม ๆ ไม่ร่วมสมัย ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายตลอดจนส่งผลให้นักเรียนไม่ค่อยสนใจและไม่ให้ความร่วมมือในกิจกรรม จึงเกิดการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่า ดังนั้นนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการวิจัยดังกล่าวและการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการวิจัยที่ สอดคล้องกับการศึกษาของอุไร นาคสง่า ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านในเมือง จังหวัดสตูล ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตาม แนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสังคมภายหลังการทดลองสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (อุไร นาคสง่า, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรินทร์ พุดคำ ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพมีความสามารถในการวางแผนอาชีพภายหลังการทดลองสูงกว่าความสามารถดังกล่าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (พัชรินทร์ พุดคำ, 2562)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นช่วยในการพัฒนาการควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) ผู้นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ควรศึกษาและทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ กระบวนการ และวิธีการประเมินผลของกิจกรรมก่อนนำไปใช้กับนักเรียนเพื่อให้ได้ประสิทธิผลมากที่สุด

2) ผู้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ควรดำเนินกิจกรรมตามลำดับของชุดกิจกรรม และควรดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการให้ครบทุกขั้นตอน เนื่องจากกิจกรรมได้จัดเรียงไว้ตามการพัฒนาการเสริมสร้างอย่างเป็นระบบ

3) ผู้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควรมีการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศของห้องเรียนที่เอื้ออำนวยในการเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ เช่น เลือกใช้สีผนังเป็นสีโทนอ่อน ได้แก่ สีฟ้า สีเขียว หรือสีเบจ มีการจัดวางเฟอร์นิเจอร์อย่างเป็นระเบียบ และมีแสงสว่างที่เหมาะสม เพื่อทำให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินกิจกรรมมากที่สุด **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1) นักวิจัยหรือผู้ที่สนใจควรมีการให้ทำแบบวัดในระยะติดตามผลเพื่อศึกษาความคงทนการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมอารมณ์

2) นักวิจัยหรือผู้ที่สนใจสามารถพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ จะเกิดความต่อเนื่องในการพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์

3) นักวิจัยหรือผู้ที่สนใจควรศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความต้องการ หรือมีคุณลักษณะพิเศษอื่น ๆ เช่น กลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือกลุ่มที่มีความบกพร่องทางอารมณ์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรวิดา ศรีสุภา. (2547). ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. (2539). พัฒนาการทางจริยธรรมของเด็ก (Development of Morality). วารสารแนะแนว, 30(162) : 53-59.
- ชลธิชา จันมณี , นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2554). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาตามนโยบายสถานศึกษา 3D ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์วิทยพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ยะลา, ม.ป.ท., นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา, อาภาพร เผ่าวัฒนา. (2562). ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล, 35 (3), 213-217.
- พัชรินทร์ พุดคำ. (2562). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผนอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เพ็ญญา กุลภาคดล. (2563). การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา. วารสารสังคมศาสตร์, 9(2), 86-96.
- ลมุล วิสิปต์ย์. (2563). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). นนทบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรดร เลิศรัตน์. (2566). เด็กและครอบครัวไทยในสองทางแพร่ง: รายงานสถานการณ์เด็กและครอบครัว ประจำปี 2023.-- กรุงเทพฯ : ศูนย์ความรู้นโยบายเด็กและครอบครัว (คิด for คิดส์).
- ศุณิตา หัวเขา. (2563). ผลการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สวนดุสิตโพล. (2560). พฤติกรรมของวัยรุ่นไทย ณ วันนี้. สืบค้นเมื่อ 17 มกราคม, 2568, จาก https://dusitpoll.dusit.ac.th/UPLOAD_FILES/POLL/2560/PS-2560-1486861345.pdf
- อุไร นาคสง่า. (2562). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสังคมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านในเมือง จังหวัดสตูล (สารนิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ*. New York : Bastam Book.
- Roger, D., & Najarian, B. (1989). The construction and validation of a new scale for Measuring emotion control. *Personality & Individual Differences*, 10(8), 845-853.
- 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.