

ผลของกิจกรรม “ไต่เตี้ยสารพันกับวันอารมณ์ดี” เพื่อจัดการความโกรธของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนาวิรัตน์จังหวัดแพร่

นางสาวศุภักษร ธิกา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2556  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

THE RESULT OF 'VARIETIES OF IDEAS AND HAPPY DAYS PROJECT' FOR  
ANGER MANAGEMENT IN MATTAYOM 2, NAREERAT SCHOOL, PHRAE PROVINCE.

Miss Supaksorn Thika

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” เพื่อจัดการ  
ความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่

โดย

นางสาวศุภกัษร ธิกา

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

แพทย์หญิงปรีชวัน จันทร์ศิริ

---

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์ไศภณ นภาธร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ฉัตร พิชัยรัตน์เสถียร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(แพทย์หญิงปรีชวัน จันทร์ศิริ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์อัมพล สุอำพัน)

ศุภักษร ธิดา : ผลของกิจกรรม “ไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” เพื่อจัดการความโกรธ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่. (THE RESULT OF  
'VARIETIES OF IDEAS AND HAPPY DAYS PROJECT' FOR ANGER  
MANAGEMENT IN MATTAYOM 2, NAREERAT SCHOOL, PHRAE PROVINCE)

อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : พญ.ปวิชนัน จันทศิริ, 84 หน้า.

ความโกรธนั้นเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เกิดในชีวิตประจำวัน  
บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงชั่วครู่ ไม่รุนแรง แต่ในบางครั้งความโกรธอาจคงอยู่  
ยาวนานและรุนแรง ซึ่งเป็นปัญหาที่มักพบในเด็กนักเรียน การจัดการความโกรธเป็นแนวทางหนึ่ง  
ที่มีผลการรายงานว่าสามารถช่วยจัดการปัญหาความโกรธในเด็กนักเรียนได้ ในงานวิจัยได้ทำการสุ่ม  
คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้คะแนนการจัดการ  
ความโกรธในระดับต่ำ โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ ในช่วงเดือนสิงหาคม 2555 ถึงเดือนมกราคม  
2556 กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งให้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยการ  
สุ่มตัวอย่าง นักเรียนจะได้รับกิจกรรมการจัดการความโกรธ จำนวน 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน 10  
ครั้ง ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนตามปกติของทางโรงเรียน โดยมีได้รับกิจกรรมใดๆทั้งสิ้น  
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบสอบถามการจัดการความโกรธ และกิจกรรมไอเดียสารพันกับวัน  
อารมณ์ดี เพื่อจัดการความโกรธ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Non-parametric Wilcoxon signed ranks  
test และ Analysis of Covariance; ANCOVA ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีการจัดการความโกรธจากแบบประเมินการ  
จัดการความโกรธเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังจากเข้าร่วม  
กิจกรรม และเมื่อมีการวัดซ้ำหลังจากได้รับกิจกรรมแล้ว 2 เดือน ค่าคะแนนการจัดการความโกรธก็  
ยังคงเพิ่มขึ้น สรุปได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการความโกรธสามารถช่วยให้นักเรียนสามารถ  
จัดการความโกรธได้ดีขึ้น

ภาควิชา.....จิตเวชศาสตร์.....ลายมือชื่อนักเรียน.....  
สาขาวิชา.....สุขภาพจิต.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....  
ปีการศึกษา.....2556.....

# # 5474166530 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS : ANGER MANAEGEMENT / ADOLESCEN

SUPAKSORN THIKA : THE RESULT OF 'VARIETIES OF IDEAS AND HAPPY DAYS PROJECT' FOR ANGER MANAGEMENT IN MATTAYOM 2, NAREERAT SCHOOL, PHRAE PROVINCE. ADVISOR : PARICHAWAN CHANDARASIRI, MD., 84 pp.

Anger is natural emotion becoming an increasingly prevalent issue in school-age children. This problem is becoming such a considerable predicament today, that has even become a concern among children as well. Therefore, it becomes very important to begin exploring this problem and ways that it can be dealt within the most effective manner to reduce inappropriate manifestations of and violent acts resulting from feelings of anger. Anger management has been report as an effectively adjunctive treatment for school-age children. The purpose of this experimental study was to examine the effect in Thailand. Twenty school-age children were recruited from Nareerat School Phrae Province during August 2012 until January 2013, randomized to be the experimental and control subjects. Each participant in the experimental group received the ten weeks of 'Varieties of ideas and Happy days Project' intervention while the control subjects received standard program in the school. The instruments consisted of the questionnaire assessed for demographic, Anger management questionnaire and Varieties of ideas and Happy days Project for anger management. Descriptive statistic, Non-parametric Wilcoxon signed ranks test and Analysis of Covariance; ANCOVA were used for the statistical analysis.

It was found that school-age children in the experimental group had statistically significant increase anger management comparing to control group after had anger management program. After 2 months the experimental group had statistically significant increase anger management. The results demonstrated that 'Varieties of ideas and Happy days project' can reduce anger management in school-age children.

Department :..... Psychiatry..... Student's Signature.....

Field of Study :..... Mental Health..... Advisor's Signature.....

Academic Year : ..2013.....

## กิตติกรรมประกาศ

ด้วยพระมหากษัตริย์คุณของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและพระนางเจ้ารำไพพรรณี เห็นความสำคัญถึงระเบียบวิธีเชิงวิทยาศาสตร์ มุ่งประโยชน์ในวงกว้าง ก่อให้เกิดโครงการทุนสนับสนุนวิทยานิพนธ์ของมูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณแพทย์หญิงปรีชวัน จันทร์ศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความเมตตา ให้ความรู้ คำปรึกษา คำแนะนำ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือและตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์นายแพทย์อัมพล สุอำพัน กรรมการสอบภายนอกมหาวิทยาลัย ที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ ที่ได้กรุณาอนุญาตให้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนอาจารย์ฝ่ายแนะแนวการศึกษา ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นอย่างดีมาโดยตลอด อาจารย์พัชราภรณ์ พันธุ์รัตนธาดา ที่กรุณาให้คำแนะนำและเชื้อเพื่อสถานที่ในการเก็บข้อมูล

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ให้การสนับสนุนการศึกษา ครู อาจารย์ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ผู้ให้ความสว่างทางปัญญา ผู้มีพระคุณทุกท่าน และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้โอกาสในการศึกษา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
วิธีดำเนินการวิจัย.....	5
ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ.....	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ.....	9
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	11
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น.....	14
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	18
รูปแบบการวิจัย.....	18
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	20

(ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	20
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	25
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าคะแนนการจัดการความโกรธของทั้งสองกลุ่ม...	26
ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของทั้งสองกลุ่ม .....	26
ค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Baseline).....	26
ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการทดลอง.....	27
ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม.....	28
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	29
สรุปผลการวิจัย.....	29
อภิปรายผลการวิจัย.....	31
ข้อจำกัดในการทำวิจัย.....	36
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	37
รายการอ้างอิง.....	38
ภาคผนวก.....	42
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	84



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง ตามข้อมูลส่วนบุคคล..... 25
2	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนก่อนการทดลอง เรื่องการจัดการความโกรธระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 26
3	ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน..... 27
4	วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของผลการจัดการความโกรธก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 28
5	วิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance ; ANCOVA)..... 29

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2	กราฟที่ 1 ภาพแสดงค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Baseline) .....	26
3	กราฟที่ 2 ภาพแสดงผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	27
4	กราฟที่ 3 ภาพแสดงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference).....	28

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา (Background and Rationale)

ความโกรธนั้นเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงชั่วคราว ไม่รุนแรง แต่ในบางครั้งความโกรธอาจคงอยู่ยาวนานและรุนแรง ซึ่งเป็นผลร้ายมาก และเป็นที่น่าทึ่งที่ทราบกันมานานแล้วว่า ความโกรธนั้นเป็นอันตรายต่อมนุษย์<sup>(1)</sup> ทางหลักจิตวิเคราะห์ก็กล่าวว่า เมื่อคนเรามีอารมณ์โกรธขึ้นในจิตใจ หากมีอารมณ์โกรธมากก็จะเกิดพลังจิตชนิดหนึ่ง มากถึงขั้นต้องหาทางระบายออกมาเป็นพฤติกรรมต่างๆ และธรรมชาติของความโกรธนั้นจะเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่อยากทำลาย และทำร้าย<sup>(2)</sup> บุคคลเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงออกได้ 3 ด้านดังนี้ คือ เก็บความรู้สึกลงในใจ (Anger In) แสดงความรู้สึกลงไปตรงๆ (Anger Out) และการควบคุมความรู้สึกลงใจ (Anger Control) โดยการจัดการควบคุมความโกรธยังสามารถจำแนกออกมาได้เป็นการควบคุมความโกรธที่อยู่ภายในใจ (Anger Control In) และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรม (Anger Control Out) โดยที่บุคคลจะแสดงออกทางด้านใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม<sup>(3)</sup> การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกลงใจแล้วพยายามที่จะควบคุมความโกรธที่อยู่ภายในใจและ แสดงความโกรธออกมา เช่น พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ พยายามระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พยายามปรับอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติ โดยพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม<sup>(4)</sup> ซึ่งหากไม่สามารถจัดการความโกรธได้ ก็จะนำมาสู่พฤติกรรมทำร้ายตนเอง และผู้อื่น หรือพฤติกรรมก้าวร้าว

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเหตุนำมาซึ่งความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ปัจจุบันโลกกำลังประสบกับความก้าวร้าวในรูปแบบของอาชญากรรมประเภทต่างๆ เช่น ฆ่า ช่มชู้ ชิงทรัพย์ ฯลฯ<sup>(5)</sup> พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดขึ้นได้ด้วยปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม และสุขภาพจิตที่สืบเนื่องมาจากพันธุกรรม การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และการเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพจิต การปรับตัว และที่สำคัญคือ การขาดความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้เด็กมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน สุขภาพจิตและสุขภาพกายทรุดโทรม การปรับตัวลำบาก ทำให้เกิดความคับข้องใจ ซึ่งเป็นผลให้บุคคลแสดงออกมาในลักษณะความก้าวร้าว<sup>(6)</sup> มีงานวิจัยต่างๆ ที่ค้นคว้าศึกษาเกี่ยวกับความก้าวร้าว เพื่อหาแนวทางในการลดความก้าวร้าว เช่น การหาปัจจัยทางจิตสังคมและการเล่นเกมออนไลน์<sup>(7)</sup> ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมคอมพิวเตอร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และพฤติกรรมก้าวร้าว<sup>(8)</sup>

การให้คำปรึกษาเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น<sup>(9)</sup> การเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตนและสภาพแวดล้อมของโรงเรียนของนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว<sup>(10)</sup> เป็นต้น เห็นได้ว่าการพยายามทดลองใช้วิธีต่างๆ เพื่อลดความก้าวร้าว และการจัดการความโกรธก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งช่วยในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว

กระบวนการและเทคนิคที่ใช้ในการจัดการกับความโกรธเพื่อให้อารมณ์โกรธลดลง โดยทั่วไปสามารถทำได้หลากหลายวิธี ได้แก่ การใช้เทคนิคผ่อนคลาย (Relaxation) การปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring) การแก้ปัญหา (Problem Solving) การสื่อสารที่ดี (Better Communication) การใช้อารมณ์ขัน (Using Humor) และการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (Changing Your Environment)<sup>(11)</sup> การจัดการความโกรธสามารถเลือกทำได้หลากหลายแนวทางขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลจะเลือกใช้ให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไรและไม่ก่อให้เกิดผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่น มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ ได้แก่ การฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ<sup>(12)</sup> การฝึกพฤติกรรมการแสดงออก<sup>(13)</sup> การให้คำปรึกษาแบบเกสตอลท์<sup>(14)</sup> กิจกรรมกลุ่ม<sup>(15)</sup> และการให้คำปรึกษากลุ่ม<sup>(16)</sup> เป็นต้น

โรงเรียนเป็นสถาบันหนึ่งของสังคม ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการหาแนวทางป้องกันแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม เพราะโรงเรียนเป็นสถานที่บ่มเพาะเยาวชนให้เติบโตเป็นคนดีของสังคมไทย ให้ความสำคัญแก่เยาวชนในฐานะเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าของประเทศโดยเฉพาะเยาวชนที่เป็นวัยรุ่นจัดได้ว่าเป็นระยะที่สำคัญมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่และเป็นวัยที่มีพัฒนาการประจำวัยที่ซับซ้อน วัยรุ่นต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสังคม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นับว่าเป็นพัฒนาการที่มีความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน และมีความเข้มของอารมณ์สูงเป็นวัยที่มีการปรับตัวใหม่ๆ ในหลายๆ ด้าน ทำให้เกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ไม่ปลอดภัย และทำให้อารมณ์ที่แปรปรวนง่ายมีความรุนแรง และขาดการควบคุมอารมณ์ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ความวิตกกังวล ความอิจฉา ความกลัว ความโกรธ ความรู้สึกผิด และอารมณ์หนึ่งซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรม และก่อให้เกิด ความรุนแรง คือ ความโกรธ<sup>(17)</sup> ดังนั้น ความโกรธจึงเป็นอารมณ์ด้านลบที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม<sup>(18)</sup>

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะสร้างเครื่องมือสำหรับกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ช่วยให้ผู้วัยรุ่นได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์โกรธของตนเองจากการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ทันความโกรธ หาแนวทางป้องกัน

แสดงความโกรธที่ไม่เหมาะสม แก้ไขปัญหาร่วมกันและเรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธที่เหมาะสมผ่านทางกิจกรรม โดยให้วัยรุ่นทำแบบสอบถามการจัดการความโกรธ โดยบุคคลใดที่มีคะแนนเฉลี่ยการจัดการกับความโกรธอยู่ในระดับต่ำ(1.00 – 2.33) มารวมกลุ่มและทำกิจกรรมร่วมกัน ทางผู้วิจัยจึงเสนอ ทำวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” เพื่อจัดการความโกรธของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ เพื่อให้ทราบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการจัดการความโกรธ เนื่องจากยังไม่มีเครื่องมือที่จะใช้ในการศึกษาในกิจกรรมกลุ่ม และศึกษาผลที่จะเกิดขึ้น อันจะเป็นประโยชน์แก่วัยรุ่นเพื่อสามารถแสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและวาจา ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ตนกำลังเผชิญได้อย่างถูกต้อง

### คำถามของการวิจัย (Research Question)

การใช้กิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” มีผลต่อการจัดการความโกรธ ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ หรือไม่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการจัดการความโกรธในวัยรุ่นที่ได้รับกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” และไม่ได้รับกิจกรรม ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่

### สมมติฐาน (Hypothesis)

ผู้ที่เข้ารับกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” จะมีพฤติกรรมการจัดการความโกรธมากขึ้นกว่าผู้ที่ไม่ได้รับกิจกรรม ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” เพื่อการจัดการความโกรธ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ จำนวน 20 คน โดยทำการวิจัยเชิงทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม ใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการจัดการความโกรธ และโปรแกรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี”

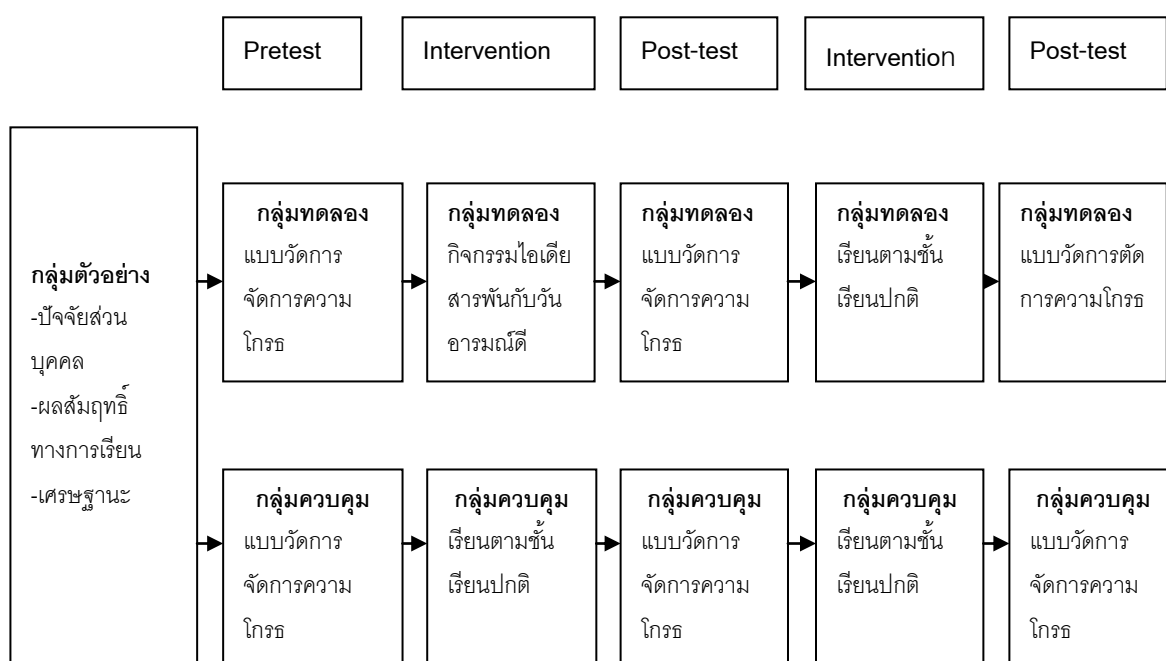
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ ของครอบครัว
2. ตัวแปรตาม คือ การจัดการความโกรธ

### ข้อตกลงเบื้องต้น

ไม่มี

### กรอบแนวคิดของการวิจัย (Conceptual Framework)



### ข้อจำกัดของการวิจัย (Limitations)

ไม่มี

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย (Operational Definition)

**การจัดการความโกรธที่เหมาะสม** หมายถึง การที่นักเรียนทำแบบทดสอบการจัดการความโกรธได้คะแนนเฉลี่ยมากกว่า 2.33 คะแนน

**กิจกรรม ไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี** หมายถึง โปรแกรมการจัดการความโกรธ ที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นเอง โดยอ้างอิงจากบทความ เรื่อง ฉลาดอารมณ์ – ฉลาดอย่างไร ของ อูมาพร

ตรังคสมบัติ<sup>(42)</sup> โดยต้อง 1. รู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น 2. เข้าใจสาเหตุและความเป็นไปของ อารมณ์ความรู้สึก 3. เข้าใจเกี่ยวข้องของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ 4. มีใจกว้างยอมรับ ความรู้สึกทั้งเชิงบวกและลบ 5. แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม 6. รู้จักเลือกว่าตนควรคิด รู้สึก หรือ กระทำอย่างไร 7. ตระหนักถึงอิทธิพลของอารมณ์ 8. สามารถใช้อารมณ์ความรู้สึกให้เป็นประโยชน์

**ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน** หมายถึง ระดับความรู้และความสามารถของวัยรุ่นที่ได้จากการ เรียนรู้ในรายวิชาต่างๆ ที่กำหนดไว้ในหลักสูตร ซึ่งพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยสะสมของทุกวิชา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554

**วัยรุ่น** หมายถึง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (Expected Benefit Application)

1. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำหลักสูตรที่ช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้แก่โรงเรียน
2. เพื่อจัดทำคู่มือหลักสูตรการเรียนการสอนเกี่ยวกับการจัดการความโกรธ ในคาบเรียน แนนแนว ให้กับทางโรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและค้นหารูปแบบการจัดการความโกรธแบบอื่น ๆ เพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมในวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

### วิธีดำเนินการวิจัย

หลังจากที่ได้ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสารต่างๆ โดยศึกษาจากหนังสือ วารสารงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และขออนุญาต หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่างๆ แล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยทำการทดลองในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ จำนวน 20 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ผลการวิจัย

### ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิจัย

1. นำเสนอโครงการวิจัยกับผู้ที่เกี่ยวข้อง ก่อนเริ่มทำการวิจัยจริง
2. หลังจากทำการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยเขียนบทความ Menu script เป็นภาษาอังกฤษเพื่อส่ง ตีพิมพ์ในวารสารทางวิชาการ แล้วดำเนินการสอบวิทยานิพนธ์เพื่อเสนอผลการวิจัยต่อคณาจารย์ คณะกรรมการสอบต่อไป

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ
3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

#### 1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

##### แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ

ความโกรธ หมายถึง สภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่ไม่พึงประสงค์ในขณะนั้นทันที (State Anger) และยังเป็นลักษณะนิสัยที่ติดตัวบุคคล (Trait Anger)<sup>(19)</sup>

##### ผลของความโกรธ

ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดก็ตาม ย่อมส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของผู้ที่โกรธเอง ผลกระทบโดยตรงของความโกรธที่มีต่อตัวเอง คือ ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เหงื่อออก ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ยิ่งโกรธมากอาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกเสียชีวิตได้ และเป็นสาเหตุของความแตกร้างระหว่างคนที่มีความรัก ทำให้การติดต่อในสังคมเกิดปัญหา เป็นต้นเหตุแห่งความละอายใจหรือนำมาซึ่งความเหน็ดเหนื่อย<sup>(20)</sup>

##### การแสดงออกของความโกรธ

ความโกรธจำแนกได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ความโกรธที่เห็นชัดเจน และความโกรธแฝง ความโกรธที่เห็นชัดเจนนั้นเป็นความโกรธที่ผู้โกรธรู้ตัวว่าโกรธ แต่ความโกรธแฝงนั้นเป็นความโกรธที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตใต้สำนึก และผู้โกรธไม่รู้ตัวว่าตนโกรธ ความโกรธแฝงนี้มีบทบาทสำคัญในการโกรธเรื้อรังซึ่งเกี่ยวพันกับอาการซึมเศร้า หากบุคคลมีอารมณ์โกรธเรื้อรังจะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งลักษณะสำคัญของการโกรธเรื้อรังแบ่งเป็น 3 ประการ คือ 1) มีอาการไม่สบายทางกาย 2) มีอาการแสดงออกที่รุนแรงเกินขอบเขตกับสิ่งที่ทำให้คับข้องใจ 3) ขาดเหตุผล<sup>(21)</sup>

อาการที่บ่งบอกถึงการมีอารมณ์โกรธเรื้อรัง ประกอบด้วย

1. ขาดความอดทน



2. รีบเร่ง
3. พุดจอรุนแรงแบบขวานผ่าซาก
4. มีพฤติกรรมที่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง
5. ขาดความสามารถที่จะทำตัวตามสบาย
6. ความดันโลหิตสูง
7. ขาดความสามารถที่จะเล่นหรือเฟลิดเฟลินกับระยะหยุดพักจากงาน
8. วาก้าวร้าว

### การจัดการความโกรธ (Anger Management)

การจัดการความโกรธ หมายถึง ความพยายามที่จะควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่จะแสดงออก เมื่อบุคคลเกิดความโกรธ ได้แก่ การระงับอารมณ์ การแสดงความคิดความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยาท่าทางที่เป็นปกติ การควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ การพูดกับบุคคลอื่นด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่ปกติ การคิดหาสาเหตุของความโกรธและหาแนวทางในการยุติที่เหมาะสม<sup>(9)</sup>

นิมนุช ประสานทอง<sup>(22)</sup> เสนอว่าวิธีควบคุมความโกรธทำได้ดังนี้ คือ เมื่อรู้สึกโกรธควรใช้วิธีผ่อนคลายความโกรธ ด้วยวิธีนับ 1- 10 หรือใช้วิธีหนีออกจากสถานการณ์ เพื่อออกไประงับใจเสียชั่วคราวแล้วจึงค่อยกลับมาเผชิญหน้ากับคนๆ นั้น หรือสถานการณ์ใหม่ และอาจจะบายอารมณ์โกรธด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หรือออกไปที่โล่งแจ้งแล้วตะโกนให้สุดเสียง หรือจะใช้วิธีทำงานบ้านระบายความโกรธก็ได้

วิวัฒน์ วิริยกิจจา<sup>(23)</sup> ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการควบคุมความโกรธ ไว้ดังนี้

1. ระวังความโกรธโดยไม่โกรธตอบ เพราะความโกรธทำให้จิตใจหม่นหมองโกรธไปก็ไม่มีประโยชน์ ผู้ไม่โกรธดีกว่า
2. เตือนตนเองว่าเวลาโกรธ ผู้ที่เดือดร้อนมากที่สุดคือเรา
3. พิจารณาว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง
4. นึกถึงคนอื่นที่เป็นตัวอย่างของการทำดี เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ
5. คิดโดยแยกแยะส่วนประกอบ เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น งานประกอบด้วยคน กิจกรรม เครื่องมือ สถานที่ เวลา เป็นต้น มีปัญหาอย่างเดียวกันก็สามารรถดำเนินการต่อไปได้
6. การให้อภัย จะทำให้ไม่เจ็บแค้น ไม่อาฆาต พยาบาท จิตใจเราจะสบายปลอดภัย

อุไร สุमारิธรรม<sup>(24)</sup> ได้กล่าวถึงวิธีการควบคุมความโกรธ ความไม่พอใจ ไว้ดังนี้

1. เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ บอกตนเองว่าเรากำลังโกรธหรือไม่พอใจ

2. ถ่วงเวลาการแสดงปฏิกิริยาได้ตอบสนองต่อความโกรธ ความไม่พอใจอย่างทันทีทันใดออกไปก่อน โดยอาจจะใช้การนับเลขอย่างช้าๆ จาก 1 ถึง 10 หรือมากกว่านั้น หรืออาจจะใช้วิธีหายใจเข้า – ออกยาวๆ อย่างต่ำ 10 ครั้งขึ้นไป หากรู้ตัวว่าความโกรธมากจนจะควบคุมไม่อยู่ให้หนีจากบุคคล หรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธไปก่อน

3. ถามและตอบตนเองว่า สิ่งที่ทำให้เราโกรธหรือไม่พอใจ คือใคร อะไร หรือสิ่งใด

4. ถามและตอบตนเองว่า เรามีความเชื่อ ความต้องการ หรือความคาดหวังเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้โกรธหรือไม่พอใจอย่างไรบ้าง

5. ถามและตอบตนเองว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงบุคคล หรือสิ่งที่ทำให้เราโกรธให้เป็นอย่างที่เราต้องการได้หรือไม่ ถ้าคิดว่าได้มีวิธีการที่สร้างสรรค์ (ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและคนอื่น)

6. ถามตนเองว่า มีทางออกให้กับความโกรธของตนอย่างไร โดยไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงบุคคลหรือสิ่งที่ทำให้เราโกรธ ซึ่งทางออกที่สร้างสรรค์นั้นอาจทำได้หลายอย่าง ตั้งแต่ การยอมรับบุคคล หรือสิ่งที่ทำให้เราไม่พอใจตามที่เป็นอยู่ ไม่ผลักดันหรือคาดหวังให้คนอื่นเป็นไปตามที่เราต้องการ และหากยังรู้สึกโกรธก็ควรไประบายออกในทางสร้างสรรค์ เช่น ไประบายออกกับการเล่นกีฬา การระบายออกไปกับการขีดเขียน การท่อมอารมณ์โกรธออกไปพร้อมๆ กับการท่อมอารมณ์โกรธออกไปพร้อมๆ กับการท่อมกำลังในการทำกิจกรรมที่ก่อประโยชน์ เช่น ขุดดิน กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น

Goleman<sup>(25)</sup> กล่าวถึง การฝึกจัดการอารมณ์ของตนเอง ดังนี้

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามเป็นเช่นไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร/จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้อง ในด้านดี มองฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง/ผู้อื่น/สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์/โอกาสจากอุปสรรค/ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำร้าย ให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการโกรธ โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้าเครียดมากๆ จะไม่มีพลังพอที่จะหลุดพ้นการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

Faupel<sup>(26)</sup> ได้อธิบายถึงวิธีการจัดการเมื่อเผชิญกับความโกรธ ซึ่งมีอยู่หลายเทคนิคที่เป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือนี้ ดังนี้

1. การผ่อนคลาย (Self-Relaxation) วิธีการผ่อนคลายเป็นเทคนิคที่ง่ายและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการจัดการความโกรธ โดยมีวิธีง่าย ๆ ได้แก่ การหายใจลึก ๆ (Deep Breathing) การฝึกจินตนาการ (Relaxing Imagery) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle-Relaxation) เป็นต้น
2. การกำหนดโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) สามารถกระทำโดยการเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความโกรธส่วนใหญ่่มักจะสะท้อนให้เห็นถึงความคิดภายใน แนวโน้มส่วนใหญ่่มักจะขยายความคิดเกินความเป็นจริง (Exaggerated Thinking)
3. การใช้อารมณ์ขัน (Using Humor) เป็นวิธีการอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้บรรเทา ความโกรธ ซึ่งวิธีนี้เป็นเหมือนการปฏิเสธที่จะรับความเครียดหรือเรื่องราวที่เป็นความโกรธไว้
4. การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม (Changing Environment) ในบางครั้งสิ่งแวดล้อมอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความโมโหได้

เอ็มมา และมิเชล<sup>(27)</sup> ได้เสนอแนวทางใน การบำบัดความโกรธตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไว้ว่า การบำบัดความโกรธด้วยการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถทำได้โดยการใช้การผ่อนคลาย และฝึกปรับเปลี่ยนความคิดหรือฝึกทักษะทางสังคม

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธ

จารุวรรณ ศุภศิริ<sup>(28)</sup> ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง โดยได้ทำการศึกษาในนักเรียนพยาบาล จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความโกรธโดยวิธีการทำกิจกรรมกลุ่มและฝึกการพฤติกรรมแสดงออก ทั้งหมด 8 ครั้ง โดยนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัตไฉย วงศ์สุวรรณ<sup>(1)</sup> ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มตัวอย่าง 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปริศนา ชาญวิชัย<sup>(14)</sup> ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสโตลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มที่ 1 ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์ มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งสองกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธไม่แตกต่างกัน

สวณีย์ สุขเจริญ<sup>(9)</sup> ได้ศึกษาเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น โดยจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัวและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม และเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมให้คำปรึกษากลุ่ม โดยได้ศึกษาในสำนักงานอาสาภาค สภาอากาศไทย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน พบว่า วัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ มีระดับการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Salvador<sup>(29)</sup> ได้ทำการศึกษา การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมในการจัดการกับความโกรธ โดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญากับนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 90 คน จากวัยรุ่นในระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการความโกรธ กลุ่มควบคุมเรียนหลักสูตรของโรงเรียนตามปกติ ส่วนอีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับอะไรเลย ผลการศึกษาพบว่า ทั้ง 3 กลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในความโกรธ แต่กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความโกรธ สามารถยับยั้งพฤติกรรมแสดงความโกรธได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

Sharp<sup>(30)</sup> ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการจัดการกับความโกรธที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามแนวทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ ของนักเรียนเกรด 7 และเกรด 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีการจัดการกับความโกรธของตนเองดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธและนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

Nickerson<sup>(31)</sup> ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรม การฝึกจัดการกับความโกรธเพื่อเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความโกรธและลดการแสดงออกของความโกรธโดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการจัดการกับความโกรธมีความแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการจัดการกับความโกรธ

จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้นเกี่ยวกับงานวิจัยทางด้านการจัดการความโกรธ ผู้วิจัย จึงได้สนใจที่ศึกษาทำการทดลอง โดยใช้กิจกรรมกลุ่มในการวิจัย โดยผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือการจัดการความโกรธ และจะนำไปใช้ศึกษาในกลุ่มนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่

### 3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

Ohlsen<sup>(32)</sup> ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม 2 ประการ ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิกหรือผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความหมายต่างๆ ของกลุ่มโดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ และสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปรายเพื่อประโยชน์ของตนเอง เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่จัดในช่วง เป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้สมาชิก เป็นต้น
2. กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกัน จัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่างๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

#### จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

Bennett<sup>(33)</sup> ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษาอาชีพสังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ การศึกษา กลุ่มเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ การได้โอกาสศึกษาปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่มจะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้
2. ก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่สมาชิกของกลุ่มได้มีโอกาสระบายความเครียดทางอารมณ์ ทำให้สมาชิกเข้าใจ และได้ข้อคิดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ มากขึ้นรวมทั้งได้มีโอกาสศึกษาปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่อบอุ่นผ่อนคลาย และนำมาปรับปรุงบุคลิกภาพและวิถีทางชีวิตของตนเอง นอกจากนี้กลุ่มยังเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้วินิจฉัยปัญหาของตนเองและผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภายหลัง และลักษณะต่างๆ ไปของปัญหา

### คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

Roger <sup>(34)</sup> ได้กล่าวถึง วิธีการกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยา มากกล่าวคือ

1. จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึกที่มีความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเองและมีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง
2. มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
3. มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตัวเอง (Self- actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตัวเอง
4. มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตน เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น ในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถ

### ประเภทของกลุ่ม

อนงศ์ วิเศษสุวรรณ <sup>(35)</sup> กล่าวถึงการจัดประเภทของกลุ่มบำบัดไว้ 3 แบบ คือ

1. กลุ่มจิตบำบัด (Group psychotherapy) กลุ่มจิตบำบัดใช้ได้ผลดีกับคนไข้ที่มีปัญหาสุขภาพทางจิต ผู้มีปัญหาติดสารเสพติด โรคซึมเศร้า สุขนิสัยในการบริโภคและบุคลิกภาพแปรปรวน
2. กลุ่มพัฒนาการบุคคล (Interpersonal learning group) กลุ่มแบบนี้ ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง และปรับปรุงทักษะด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ
3. กลุ่มช่วยตนเอง (Self- help group) เป็นการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีปัญหาคล้ายๆกันช่วยกันให้กำลังใจและเรียนรู้ปัญหาของกันและกัน กลุ่มแบบนี้อาจเรียกว่า กลุ่มสนับสนุน (Support group)

### ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

อนงศ์ วิเศษสุวรรณ <sup>(35)</sup> กล่าวถึง ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม คือ 4-6 คน กลุ่มขนาดนี้ สมาชิกจะมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้ทั่วถึง การยอมรับ การสนับสนุนในกลุ่มทำให้ได้งานแต่

สำหรับเด็กที่ยังขาดทักษะด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทักษะทางสังคม ควรจัดกลุ่ม 2 หรือ 3 คน

ทิสนา เขมมณี<sup>(36)</sup> กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มย่อยจะเป็นเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เช่น กิจกรรมบางประเภทต้องการกลุ่มขนาดเล็ก บางกิจกรรมต้องการกลุ่มขนาดใหญ่ บางกิจกรรมยืดหยุ่นขนาดของกลุ่มได้ กลุ่มขนาดเล็กมักจะประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 2-5 คนขนาดใหญ่ประมาณ 10-20 คน แต่ขนาดที่เป็นที่นิยมกันคือ ขนาด 6-8 คน

คมเพชร ฉัตรสุภกุล<sup>(37)</sup> กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปเกิดความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่สมาชิกคนอื่นจะรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

### เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

จินดารัตน์ ปีมณี<sup>(38)</sup> ได้กล่าวถึงเทคนิคต่างๆ ดังนี้

1. การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) เป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและอย่างธรรมชาติ นอกจากนี้ยังถือได้ว่าเป็นแกนของประชาธิปไตย เพราะมีส่วนส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกตนเองให้เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่ดี เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมประชาธิปไตย การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคม การมีสัมพันธภาพกันใหม่ บูรณาการความคิด และความต้องการซึ่งกันและกัน
2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างเป็นอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์การประชุมในการประชุม และการแสดงผู้แสดงจะต้องใช้บทบาทเจรจาและบุคลิกภาพของตนเอง และสวมบทบาทนั้น ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียว หรือหลายคนก็ได้เวลาที่ให้แสดงเป็นช่วงสั้นๆ ภายหลังการแสดงจะมีบทวิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการใช้ตัวอย่างหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงๆ นำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนรู้อีกมากขึ้น

4. เกม (Game) เป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะ โดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ องค์ประกอบของเกม ได้แก่

4.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบ เรียบร้อย บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

4.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

4.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดหมายนั้น อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

5. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริงเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริงๆ ในสถานการณ์ที่จำลองขึ้น โดยต้องอาศัยกิจกรรมอื่นเป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

6. การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เป็นการนำเอาทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรม ผู้ให้การอบรมจะต้องเตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ฝึกปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้ว อาจมีการสาธิตหรือกระทำให้ดูก่อนและให้การอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการฝึกปฏิบัติ คือ ผู้รับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและเป็นเทคนิคที่จูงใจให้คนอยากเรียนรู้

#### 4.แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

กฤษณี คำชาย <sup>(21)</sup> ได้ให้ความหมายของคำว่า วัยรุ่น โดยพิจารณา 3 ประเด็น ดังนี้

1. พิจารณาจากพัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากเด็กมาสู่วัยรุ่นอย่างเด่นชัดโดยร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง 4 ประเด็น คือ

1.1 เสียงเปลี่ยน เด็กชายเสียงห้าวขึ้น เด็กหญิงเสียงแหลมขึ้น



1.2 มีชนเกิดขึ้นตามที่ต่างๆ

1.3 สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนไป

1.4 ต่อมเพศเริ่มทำงาน ทำให้เด็กผู้หญิงมีประจำเดือนครั้งแรก ชายมี การหลั่งน้ำกามเป็นครั้งแรก

2. พิจารณาจากช่วงอายุ (Chronological Age Span) การแบ่งตามช่วงอายุนั้นมักไม่มีอายุที่แน่นอน เพราะเด็กแต่ละคนจะเข้าสู่วัยรุ่นแตกต่างกัน

3. พิจารณาจากเกณฑ์ทางสังคม (Sociological Phenomenon) การแบ่งขึ้นอยู่กับกรอบรับทางสังคมว่าจะยอมรับในฐานะผู้ใหญ่เมื่อใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพสังคม ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนาของทางสังคมนั้นๆ

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก และเป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว โดยในระยะนี้มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วและจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งจะปรากฏลักษณะแสดงความเป็นเพศชายและเพศหญิงที่ชัดเจน และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เกิดขึ้น

### พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่โดดเด่น และใช้ระยะเวลาสั้นในการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จากความเป็นเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ พัฒนาการในวัยรุ่นได้เป็น 3 ตอน<sup>(39)</sup> ได้แก่

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย โดยจะเข้าสู่วัยรุ่นช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้นระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะอยู่ช่วงระหว่าง 15-17 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายของเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่สมบูรณ์ขึ้น

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 15-18 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะเพิ่มทางด้านเจตคติและความรู้สึกนึกคิดในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป มีลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูด ความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น เช่น โบหน้าอิมเอบดวงตาเป็นประกาย ผมดำนุ่มสลวย มีลักษณะของความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เด่นชัด

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 18-20 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่มีพัฒนาการทางด้านต่างๆด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าตนเองไม่ใช่เด็ก ส่วนสูงและน้ำหนักของวัยรุ่นตอนปลายเด็กชายมีส่วนสูงมากกว่าเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายอายุระหว่าง 18-20 ปีจากกล่าวได้ว่าโดยเฉลี่ยเด็กหญิงจะต่ำกว่าเด็กชาย 6 นิ้ว ส่วนสูงคงตัวเมื่อและอายุประมาณ 18 ปี จะหยุดสูงเมื่อ

อายุประมาณ 20-21 ปี เด็กชายจะสูงกว่าเด็กหญิงไปอีกเรื่อยๆจนอายุประมาณ 25 ปี ส่วนด้านน้ำหนักทั้งเด็กวัยรุ่นชายและเด็กวัยรุ่นหญิงจะมีน้ำหนักที่ได้สัดส่วนกับความสูง แม้จะเป็นสัดส่วนที่ไม่สมบุรณ์ก็ตาม โดยปกติเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ผู้หญิงจะมีน้ำหนักมากกว่าผู้ชายประมาณ 1 กิโลกรัม แต่ต่อมาผู้ชายจะมีน้ำหนักตัวมากกว่าเมื่ออยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย

### ลักษณะของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่แตกต่างจากวัยอื่นๆอย่างเห็นได้ชัดโดยเฉพาะลักษณะทางอารมณ์ที่สำคัญดังต่อไปนี้ ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระบวนการเพื่อนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกรุ่นและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มทางอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างชัดเจน เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ชีวิตกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ซื่อจ๋า ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี ไม่ค่อยเข้าใจระดับพอดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดื้อรั้นดั่งต้นเสาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อที่จะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากการเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันได้ง่าย อย่างไรก็ตาม เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบูแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้นและไม่รุนแรง

### สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์

โดยทั่วไป ในช่วงวัยรุ่นเด็กรู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าในวัยที่ผ่านมา เพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกัน

1. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเรียนทำบทบาทอย่างผู้ใหญ่ ในด้านความประพฤติ ความปรารถนาในชีวิต ความรับผิดชอบ นิสัยใจคอ แต่เนื่องจากเป็นระยะแรกเริ่ม เด็กจึงมีความสับสนลงใจ ไม่แน่ใจ ไม่ทราบว่าจะถูกที่ควรนั้นควรเป็นอย่างไร

2. ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวเต็มที่ ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ และเพื่อนต่างวัยแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำไม่ได้ง่ายๆ ต้องอาศัยเวลาบ้าง ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนในใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

3. เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็กและบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ความสับสนเกิดง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ ข้อจำกัดของระบบการศึกษา สถิติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ความนิยมของท้องถิ่น โรงเรียน และสังคมส่วนรวม และยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และบุคลิกภาพของตัวเอง

จากลักษณะของวัยรุ่น อาจกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากเด็กมาสู่อุใหญ่ จึงมีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นจึงมีปัญหาคารับปรับตัวมากเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลง มีการแสดงอารมณ์ที่รุนแรง ไม่มั่นใจในตัวเองเกี่ยวกับความสามารถและความสนใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย ความสนใจและบทบาทที่ควรจะเป็น และยังเป็นวัยที่ต้องการจะรู้ความเป็นตัวของตัวเอง มีความต้องการเตรียมตัวสำหรับอาชีพ มีความต้องการจะยึดมั่นในอุดมการณ์ และวัยนี้มักจะสร้างและแสดงตัวให้เหมือนกับผู้ใหญ่

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### รูปแบบการวิจัย (Research Design)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยทดลอง Experimental study ที่มีการสุ่มตัวอย่าง (Randomization) และมีกลุ่มควบคุม (Control Group) ซึ่งมีการกำหนดระเบียบวิธีวิจัย และรายละเอียดของประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

##### ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology)

###### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population and Sample)

**ประชากรเป้าหมาย (Target Population)** คือ เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนาวิรัตน์ จังหวัดแพร่

**ประชากรตัวอย่าง (Sample Population)** คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนาวิรัตน์จังหวัดแพร่ จำนวน 20 คน

**กลุ่มตัวอย่าง (Sample)** คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนาวิรัตน์จังหวัดแพร่ จำนวน 20 คน ที่เข้าเกณฑ์คัดเลือกหรือคัดออกจากการศึกษาและยินดีเข้าร่วมการศึกษา ตามเกณฑ์การคัดเลือกคัดออกดังต่อไปนี้

**เกณฑ์การคัดเลือก (inclusion criteria)** คือ

1. ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบการจัดการความโกรธระดับต่ำ (1.00 -2.33) โดยเรียงลำดับคะแนนจากคะแนนน้อยสุด ถึงคะแนนมากที่สุด

2. สามารถอ่าน เขียน สื่อความหมาย และเข้าใจภาษาไทยได้

**เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria)** คือ

1. มีประวัติอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (depression) ความเชื่อหลงผิด หูแว่ว ภาพหลอน

2. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามกำหนด

3. ตอบแบบสอบถามไม่ครบตามจำนวนข้อที่ถาม

**การสุ่มตัวอย่าง (Sampling Technique)** สุ่มตัวอย่าง (random allocation) โดยการจับสลากที่เขียนเลขห้องทั้ง 12 ห้อง โดยจับมาเพียง 1 ห้อง จากนั้นให้นักเรียนช่วยทำแบบสอบถามการจัดการความโกรธ นำแบบสอบถามที่ได้มาหาค่าคะแนนและเรียงลำดับคะแนน โดยเรียงลำดับจากนักเรียนที่ได้คะแนนน้อยสุดไปหาผู้ที่ได้คะแนนสูงสุด และคัดเลือกนักเรียนที่ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย

การจัดการความโกรธอยู่ในระดับต่ำ (1.00 – 2.33) จำนวน 20 คน โดยเรียงตามลำดับคะแนน หากพบนักเรียนที่มีคะแนนการจัดการความโกรธต่ำกว่า 20 คน จะทำการคัดเลือกโดยเรียงลำดับจากนักเรียนที่ได้คะแนนน้อยที่สุดเป็นอันดับแรก จนถึงนักเรียนที่ได้คะแนนน้อยเป็นอันดับที่ 20 ในกรณีที่นักเรียนได้คะแนนเท่ากันจากการเรียงลำดับในลำดับสุดท้าย จะเพิ่มขนาดตัวอย่างจาก 20 คน เพื่อเอาทั้งหมดเพื่อความยุติธรรม นำรายชื่อนักเรียนทั้ง 20 คน มาทำการสุ่มอีกครั้ง โดยการจับฉลากเพื่อหากกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

1.กลุ่มทดลอง (Experimental Group) จะได้รับกิจกรรม ใจเดียวสารพันกับวันอารมณ์ ในทุกวันจันทร์ ในช่วงเวลา 16.30 -17.30 น. เป็นเวลาวันละ 60 นาที จำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง โดยมีรายชื่อกิจกรรมดังต่อไปนี้

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย
1	เธอกับฉัน	ละลายพฤติกรรม
2	อารมณ์ อารมณ์ อารมณ์	รู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น
3	ใจหนอใจ	เข้าใจสาเหตุและความเป็นไปของอารมณ์ความรู้สึก
4	ใจเธอ..ใจฉัน	เข้าใจเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และการกระทำ
5	อภัย	เปิดใจกว้างยอมรับความรู้สึก ทั้งเชิงบวกและลบ
6	จริงจัง จริงใจ	แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
7	รู้ใจ	รู้จักเลือกว่าตนควรคิด รู้สึก หรือกระทำอย่างไร
8	เมื่อพายุ...พัดไป	ตระหนักถึงอิทธิพลของอารมณ์
9	เชื่อสิว่าคุณทำได้	สามารถใช้อารมณ์ ความรู้สึกให้เป็นประโยชน์
10	Farewell	สรุปการเรียนรู้ ถามคำถามที่สงสัย และข้อเสนอแนะ

### ตารางที่

2.กลุ่มควบคุม (Control Group) ได้รับการเรียนตามชั้นเรียนปกติ โดยไม่ได้รับกิจกรรมใดๆในระหว่างการทำกรวิจัย

ขนาดตัวอย่าง (Sample size)

คำนวณโดย การใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่าง<sup>(40)</sup>

$$\text{สูตร } n/\text{group} = 2(Z_{\alpha/2} + Z_{\beta})^2 \sigma^2 / (x_1 - x_2)^2$$

กำหนด  $\alpha = 0.05$ ,  $Z_{\alpha/2} = Z_{0.05/2} = 1.96$  (two tail),  $Z_{\beta} = Z_{0.10} = 1.28$

แทนค่า ในสูตรโดยใช้ค่าคะแนนจากการทบทวนวรรณกรรมของ สวเนียร์ สุขเจริญ<sup>(9)</sup>

$$\bar{X}_1 = \text{ค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ 1} = 29.40$$

$$\bar{X}_2 = \text{ค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ 2} = 41.50$$

$$S^2 = \text{Pooled variance}$$

$$= \frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1+n_2-2}$$

$$= \frac{(8-1)(8.1)^2 + (8-1)(6.9)^2}{8+8-2}$$

$$= 56.6$$

$$n/\text{group} = 2(1.96+1.28)^2 (56.6) / (29.40-41.50)^2$$

$$= 8.11$$

จะต้องศึกษาในคนกลุ่มละ 8 คน

ขนาดตัวอย่างที่จะทำการวิจัย คำนวณรวมตัวอย่างซึ่งจะ drop out ระหว่างการทดลอง 20 % ด้วย

จึงได้กลุ่มตัวอย่างละ 10 คน ดังนั้นในการวิจัยนี้จึงใช้กลุ่มตัวอย่าง 20 คน ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (random allocation)<sup>(41)</sup> โดยการจับสลากแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

#### แบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

##### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเศรษฐกิจ โดยลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check List)

##### ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการจัดการความโกรธ

แบบสอบถามการจัดการความโกรธ โดย สวเนียร์ สุขเจริญ<sup>(9)</sup> โดยแบบสอบถามนี้ สวเนียร์ สุขเจริญ เป็นผู้พัฒนาแบบสอบถาม มีข้อความทั้งหมด 45 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านการรู้จักอารมณ์โกรธของตนเองขณะโกรธ จำนวน 10 ข้อ 2. ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุ จำนวน 11 ข้อ 3. ด้านการหาแนวทางระงับความโกรธ จำนวน 17 ข้อ 4. ด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ จำนวน 5 ข้อ โดย สวเนียร์ สุขเจริญ ได้นำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ของโรงเรียนวัดกก สำนักงานเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้วิธีคำนวณค่าสถิติทดสอบที (t-test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ในการแบ่งเป็นกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 2.078 – 8.645 โดยมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 45 ข้อ นำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	จริงน้อยที่สุด	จริงน้อย	จริงปานกลาง	จริงมาก	จริงที่สุด
ข้อความทางบวก	1	2	3	4	5
ข้อความทางลบ	5	4	3	2	1

ใช้เกณฑ์การประเมินความหมายในการวิจัยแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00 หมายถึง	การจัดการความโกรธอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง	การจัดการความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง	การจัดการความโกรธอยู่ในระดับต่ำ

### กิจกรรมไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี

กิจกรรม ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี พัฒนาโดยผู้วิจัย อ้างอิงจากอุมาพร ตรังคสมบัติ<sup>(43)</sup> โดยผู้วิจัยเป็นผู้พัฒนาเครื่องมือ และให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบ ประกอบด้วย กิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม ประกอบด้วย

1. กิจกรรม เธอกับฉัน มีเป้าหมาย เพื่อละลายพฤติกรรม ให้ผู้เข้ารับการทดลองรู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง และได้รู้จักกับเพื่อนๆ ในกลุ่มมากขึ้น
2. กิจกรรม อารมณ์ อารมณ์ อารมณ์ มีเป้าหมาย เพื่อให้รู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รับรู้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร และส่งผลต่อตนเองอย่างไร
3. กิจกรรม ใจหนอใจ มีเป้าหมาย เพื่อให้เข้าใจสาเหตุและความเป็นไปของอารมณ์ ความรู้สึก ว่าอารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร
4. กิจกรรม ใจเธอ..ใจฉัน มีเป้าหมาย เพื่อเข้าใจเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง
5. กิจกรรม อภัย มีเป้าหมาย เพื่อเปิดใจกว้างยอมรับความรู้สึก ทั้งเชิงบวกและลบ

6. กิจกรรม จริงจัง จริงใจ มีเป้าหมาย เพื่อให้แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
7. กิจกรรม รู้ใจ มีเป้าหมาย เพื่อรู้จักว่าตนเองรู้สึกหรือกระทำอย่างไร
8. กิจกรรม เมื่อพายุ..พัดไป มีเป้าหมาย เพื่อให้ตระหนักถึงอิทธิพลของอารมณ์
9. กิจกรรม เชื่อสิว่าคุณทำได้ มีเป้าหมาย เพื่อสามารถใช้อารมณ์และความรู้สึกให้เป็นประโยชน์
10. กิจกรรม Farewell มีเป้าหมาย เพื่อสรุปการเรียนรู้ การถามคำถามที่สงสัยและข้อเสนอนะ

โดยทำกิจกรรมทุกๆวันจันทร์ ตั้งแต่เวลา 16.30 -17.30 น. จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

### การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

1. ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสารต่างๆ โดยศึกษาจากหนังสือ วารสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
2. ขออนุมัติดำเนินการจากคณะกรรมการภาควิชาจิตเวชศาสตร์และคณะกรรมการจริยธรรมของคณะแพทยศาสตร์
3. ทำหนังสือแนะนำตัวจาก คณบดี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับสังเขปและเครื่องมือวิจัยถึงคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และสัตรีทดลองของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และถึงผู้อำนวยการโรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่โดยผ่านฝ่ายวิชาการของโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตทำการวิจัย
4. เมื่อได้รับการอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าฝ่ายแนะแนวของโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด ขั้นตอนและระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการจัดเตรียมสถานที่
4. ผู้วิจัยทำการสุ่ม (random allocation) โดยการจับสลากที่เขียนเลขห้องทั้ง 12 ห้อง โดยจับมาเพียง 1 ห้อง
5. เมื่อได้เลขห้องแล้ว ผู้วิจัยแจ้งให้ครูประจำชั้นเป็นผู้แจกแบบสอบถามโดยครูไม่แจ้งวัตถุประสงค์และเกณฑ์คัดเข้าในการทำกิจกรรมและเก็บเป็นความลับไม่ให้เกิดทราบ และให้นักเรียนช่วยทำแบบสอบถามการจัดการความโกรธ จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้มาหาค่าคะแนนและเรียงลำดับคะแนน โดยเรียงลำดับจากนักเรียนที่ได้คะแนนน้อยสุดไปหาผู้ที่ได้คะแนนสูงสุด และคัดเลือกนักเรียนที่ได้ค่าคะแนนเฉลี่ยการจัดการความโกรธระดับต่ำ (1.00 – 2.33) จำนวน 20 คน โดยเรียงตามลำดับคะแนน หากพบนักเรียนที่มีคะแนนการจัดการความโกรธต่ำมากกว่า 20 คน จะทำการคัดเลือกโดยเรียงลำดับจากนักเรียนที่ได้คะแนนน้อยที่สุดเป็นอันดับแรก จนถึง



นักเรียนที่ได้คะแนนน้อยเป็นอันดับที่ 20 ในกรณีนี้ที่นักเรียนได้คะแนนเท่ากันจากการเรียงลำดับในลำดับสุดท้าย จะเพิ่มขนาดตัวอย่างจาก 20 คน เพื่อเอาทั้งหมดเพื่อความยุติธรรม

6. นำรายชื่อนักเรียนทั้ง 20 คน มาทำการสุ่มอีกครั้ง โดยการจับฉลากเพื่อหากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มควบคุมจะได้รับกิจกรรมกลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง โดยจะได้รับหลังจาก ได้มีการทำกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลองเสร็จเรียบร้อยแล้ว

7.เชิญผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 20 คน มาพบ จากนั้นผู้วิจัยเข้าแนะนำตัว ขั้นตอน ระยะเวลา ประโยชน์และผลกระทบที่อาจได้รับ และขอความร่วมมือในการวิจัย หากสนใจเข้าร่วมการวิจัยจะให้หนังสือไว้เป็นลายลักษณ์อักษร และทำการบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลไว้

8. เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนการดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองจำนวน 10 ราย กลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะได้รับการเรียนการสอนตามปกติ เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม จะทำการประเมินผลหลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

9. ทำกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มควบคุมจำนวน 10 ราย อีก 10 ครั้ง ใช้เวลา 5 สัปดาห์ เช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง (แบบ wait list) ทำการประเมินผลหลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

10. ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมการวิจัยและมอบของที่ระลึกให้แก่ผู้ป่วยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

11. ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลที่ได้

12. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจะใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Sciences for Windows) ดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ Non-parametric Wilcoxon Signed Ranks เพื่อเปรียบเทียบผลของการร่วมกิจกรรมไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

3. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) Non-parametric Mann Whitney test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงการร่วมกิจกรรมไอเดียสาร์ฟกับวันอารมณ์ดีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) Analysis of Covariance ; ANCOVA เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดการความโกรธในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านหลังการทดลองไปแล้ว 2 เดือน

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี เพื่อการจัดการความ  
โกรธในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ ผู้วิจัยจะแสดงผลการวิจัยที่ได้  
โดยลำดับการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และรายได้เฉลี่ยของครอบครัว

#### ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าคะแนนการจัดการความโกรธของทั้งสองกลุ่ม

2.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยบุคคลของทั้งสองกลุ่ม

2.2 ค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Baseline)

2.3 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้คือ Non-  
parametric Wilcoxon Signed Ranks test

2.4 ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของผู้ป่วยทั้งสอง  
กลุ่ม สถิติที่ใช้คือ Non – parametric Mann-Whitney test

2.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance ; ANCOVA)  
เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดการความโกรธในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านหลังการ  
ทดลองไปแล้ว 2 เดือน

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างตามข้อมูลส่วนบุคคล

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 10)	กลุ่มควบคุม (n = 10)
<b>ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</b>		
คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	5 (50)	8 (80)
คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00-2.99	5 (50)	2 (20)
<b>รายได้ของครอบครัวต่อเดือน</b>		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	2 (20)	-
10,001 – 20,000 บาท	3 (30)	5 (50)
20,001 – 30,000 บาท	3 (30)	2 (20)
30,001 บาทขึ้นไป	2 (20)	3 (30)

จากตารางที่ 1 กลุ่มทดลอง ( n = 10) พบว่ากลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป และรายได้ของครอบครัวต่อเดือนเกินครึ่ง ที่มีรายได้ตั้งแต่ 10,000 – 30,000 บาท

กลุ่มควบคุม (n = 10) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 90 มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป และรายได้ของครอบครัวต่อเดือนส่วนใหญ่ร้อยละ 70 มีรายได้ตั้งแต่ 10,000 - 30,000 บาท

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าคะแนนการจัดการความโกรธของทั้งสองกลุ่ม

### 2.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลปัจจัยบุคคลของทั้งสองกลุ่ม

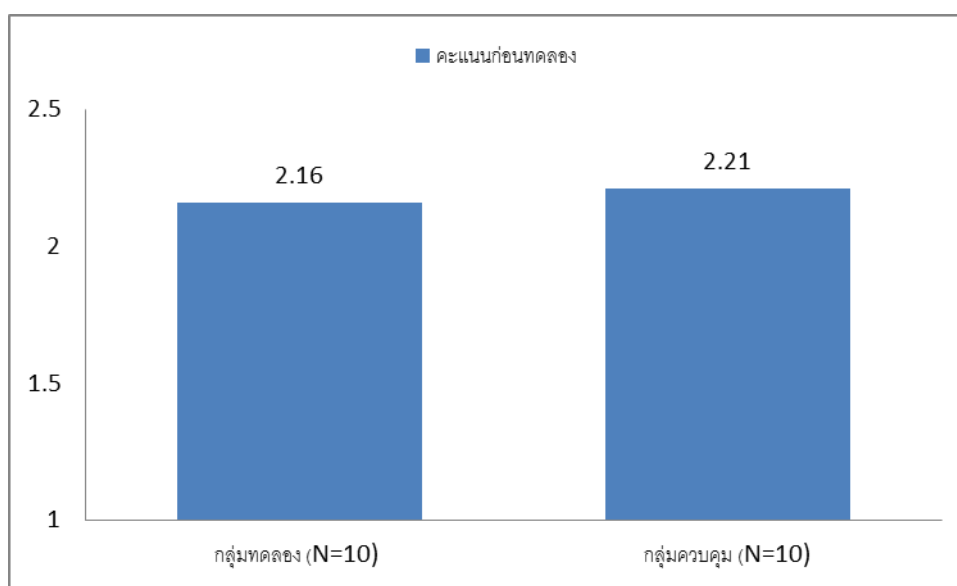
ผลการวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลทั่วไป ในช่วง Baseline พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### 2.2 ค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Baseline) เรื่องการจัดการความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนก่อนการทดลอง เรื่องการจัดการความโกรธระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Non - parametric Mann - Whitney test

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 10) (mean ± SD)	กลุ่มควบคุม (n = 10) (mean ± SD)	P - value
คะแนนก่อนทดลอง	2.16 (.10)	2.21 (.11)	0.383

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนการจัดการความโกรธ ในช่วง Baseline พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสามารถดูภาพเปรียบเทียบได้ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ภาพแสดงค่าคะแนนก่อนการทดลอง (Baseline) ของทั้ง 2 กลุ่ม

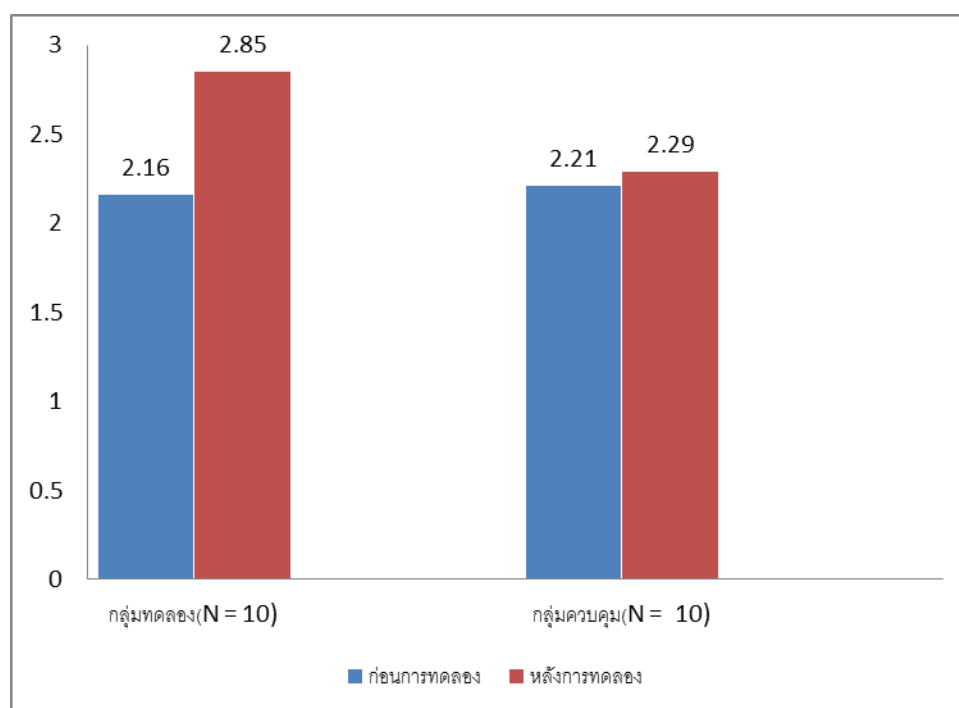
### 2.3 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้คือ Non-parametric Wilcoxon Signed Ranks test

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สถิติ Non – parametric Wilcoxon Signed ranks test

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง (mean ± SD)	หลังการทดลอง (mean ± SD)	P - value
กลุ่มทดลอง (n = 10)	2.16 (.101)	2.85 (.103)	0.005
กลุ่มควบคุม (n = 10)	2.21 (.107)	2.29 (.206)	0.005

P < 0.005

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่วัดได้จากคะแนนการจัดการความโกรธ ก่อนและหลังในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม วิเคราะห์โดยใช้สถิติ Non – parametric Wilcoxon Signed ranks test พบว่าค่าคะแนนการจัดการความโกรธของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ P < 0.005



ภาพที่ 2 ภาพแสดงผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแสดงให้เห็นค่าคะแนนการจัดการความโกรธของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $P < 0.005$

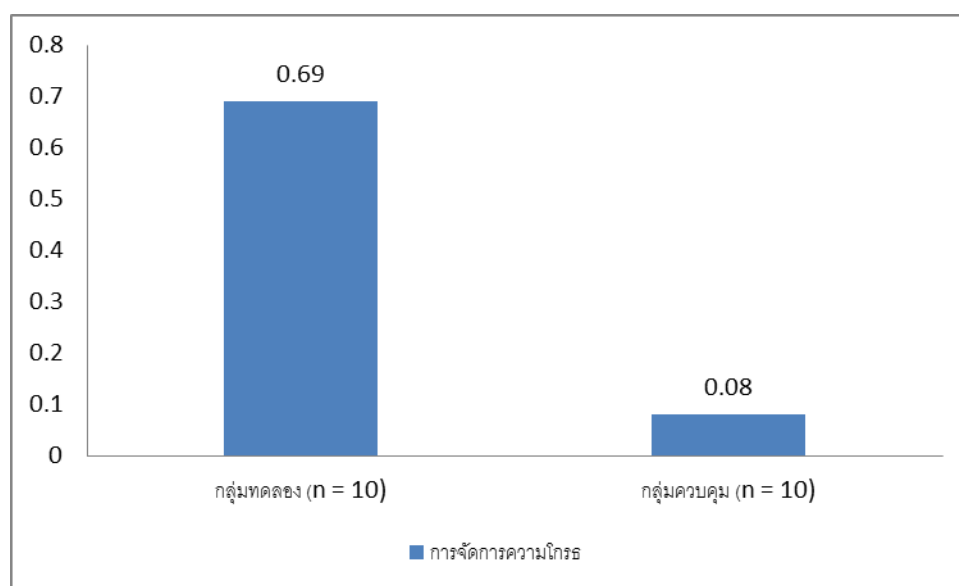
#### 2.4 ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม สถิติที่ใช้คือ Non – parametric Mann-Whitney test

ตารางที่ 4 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของผลการจัดการความโกรธก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สถิติที่ใช้คือ Non – parametric Mann – Whitney test

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 10) (mean ± SD)	กลุ่มควบคุม (n = 10) (mean ± SD)	P - value
การจัดการความโกรธ	.69 (.15)	.08 (.18)	< 0.001

$P < 0.001$

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของค่าคะแนนการจัดการความโกรธในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Non – parametric Mann – Whitney test พบว่าค่าความแตกต่างเฉลี่ยคะแนนการจัดการความโกรธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $P < 0.001$



ภาพที่ 3 ภาพแสดงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของผลการจัดการความโกรธก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 2.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance ; ANCOVA) เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดการความโกรธในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านหลังการทดลองไปแล้ว 2 เดือน

ตารางที่ 5 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance ; ANCOVA) เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดการความโกรธในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านหลังการทดลองไปแล้ว 2 เดือน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of square	df	Mean Square	F	Sig
Corrected Model	4.097 <sup>a</sup>	2	2.048	38.546	<.001
Intercept	7.926	1	7.926	149.157	<.001
ผลการจัดการความโกรธ (หลังการทดลอง)	.052	1	.052	.983	.335
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	.267	1	.267	5.032	0.039
Error	.903	17	.053		
Total	50.000	20			
Corrected total	5.000	19			

<sup>a</sup> = R Squared = .930 (Adjusted R Squared = .732)

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance ; ANCOVA) ผลการจัดการความโกรธในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านหลังการทดลองไปแล้ว 2 เดือน พบว่าค่าความแปรปรวนในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านการทดลองไปแล้ว 2 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.039$ )





## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาถึงผลของการจัดกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ ซึ่งทำการทดลองในช่วงเดือนสิงหาคม พ.ศ.2555 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ.2556 เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาถึงผลของการร่วมกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ ในช่วงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2555 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2556 โดยใช้นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การคัดเข้า – เกณฑ์การคัดออก ผ่านการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (Experimental group หรือ case) และกลุ่มควบคุม (Control) ในการศึกษาครั้งนี้ใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามการจัดการความโกรธ และโปรแกรมกิจกรรมไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี

ในการศึกษาว่าการเข้าร่วมกิจกรรมไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดีนั้นมีผลต่อการจัดการความโกรธหรือไม่นั้น ได้มีการนำผลการศึกษาย่อยด้านข้อมูลส่วนบุคคล ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเศรษฐกิจของครอบครัวมานำเสนอ และได้เสนอผลของการทดลองก่อนและหลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบกันโดยใช้ผลจากค่าคะแนนการจัดการความโกรธที่วัดได้ มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Non – parametric Wilcoxon Signed Ranks test ,Mann – Whitney test และ ANCOVA

จากการศึกษาสามารถสรุปผลการวิจัยต่างๆได้ดังนี้

## 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

### 1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กลุ่มทดลอง (  $n = 10$  ) พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 50 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป และกลุ่มตัวอย่างที่เหลือ มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 – 2.99

กลุ่มควบคุม (  $n = 10$  ) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 80 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป และร้อยละ 20 มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 – 2.99

### 1.2 ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านรายได้ของครอบครัวต่อเดือน

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ร้อยละ 60 มีรายได้ระหว่าง 10,000 – 30,000 บาท ร้อยละ 20 มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท และร้อยละ 20 มีรายได้มากกว่า 30,001 บาทขึ้นไป ในขณะที่กลุ่มควบคุม ร้อยละ 70 มีรายได้ระหว่าง 10,000 – 30,000 บาท ที่เหลือร้อยละ 30 มีรายได้มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลส่วนบุคคลน้อย เนื่องจากผู้วิจัยไม่ต้องการให้มีข้อมูลที่ยืดเยื้อ หรือ ข้อมูลที่ยาวจนเกินไป เพราะจะทำให้นักเรียนเบื่อและอาจทำให้พาลกรอกข้อมูลไม่ตรงกับความเป็นจริงก็เป็นได้

ไม่มีนักเรียนนอกจากการวิจัยก่อนกำหนดหรือเสียชีวิตระหว่างการทดลอง

## 2. สรุปผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการทดลองต่อการจัดการความโกรธตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงผลของกิจกรรม “ไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” เพื่อการจัดการความโกรธ

1. ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนก่อนการทดลอง เรื่องการจัดการความโกรธระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Non - parametric Mann - Whitney test พบว่า

ผลการวิเคราะห์คะแนนการจัดการความโกรธ ในช่วง Baseline พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่วัดได้จากคะแนนการจัดการความโกรธ ก่อนและหลังในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม วิเคราะห์โดยใช้สถิติ Non – parametric Wilcoxon Signed ranks test พบว่าค่าคะแนนการจัดการความโกรธของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $P < 0.05$

3. ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของค่าคะแนนการจัดการความโกรธในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Non – parametric Mann – Whitney test พบว่าค่าความแตกต่างเฉลี่ยคะแนนการจัดการความโกรธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $P < 0.05$

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance ; ANCOVA) ผลการจัดการความโกรธในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านหลังการทดลองไปแล้ว 2 เดือน พบว่าค่าความแปรปรวนในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านการทดลองไปแล้ว 2 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### อภิปรายผลการวิจัย (Discussion)

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาถึงผลของกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” เพื่อจัดการความโกรธในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนาวิรัตน์จังหวัดแพร่ ผลหลังการทดลองแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” สามารถช่วยเพิ่มพฤติกรรมการจัดการความโกรธได้ในกลุ่มทดลอง จากค่าคะแนนการจัดการความโกรธที่วัดได้ เมื่อวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Non-parametric Wilcoxon Signed Ranks test ค่าคะแนนในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $P < 0.05$  ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” มีผลในการเพิ่มพฤติกรรมการจัดการความโกรธให้ดีขึ้น

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ความโกรธนั้นเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงชั่วคราว ไม่รุนแรง แต่ในบางครั้งความโกรธ

อาจคงอยู่ยาวนานและรุนแรงซึ่งเป็นผลร้ายมาก และเป็นที่น่าท้อใจมานานแล้ว ว่า ความโกรธนั้น เป็นอันตรายต่อมนุษย์ ซึ่งหลักทางจิตวิเคราะห์ก็กล่าวว่า เมื่อคนเรามีอารมณ์โกรธขึ้นในจิตใจหากมี อารมณ์โกรธมากก็จะเกิดพลังจิตชนิดหนึ่งมากถึงขั้นต้องหาทางระบายออกมาเป็นพฤติกรรมต่างๆ และธรรมชาติของความโกรธนั้นจะเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่อยากทำลาย และทำ ร้าย

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานไว้ว่าการที่วัยรุ่นได้รับกิจกรรม “ไอเดียสาร์ฟกับวันอารมณ์ดี” เพื่อ จัดการความโกรธ ทำให้ให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมกับ สถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์โกรธของตนเอง จากการ ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ทันความโกรธ หาแนวทางป้องกันการแสดง ความโกรธที่ไม่เหมาะสม แก้ไขปัญหาพร้อมกันและเรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธที่เหมาะสมผ่าน ทางกิจกรรมที่ได้จัดขึ้น

สิ่งที่ผู้วิจัยพบในการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานของจากรวรรณ ศุภศิริ<sup>(28)</sup> ได้ศึกษา การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง โดยนักศึกษา พยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งคล้ายคลึงกับงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทดลอง โดยเห็นว่า เมื่อผู้เข้ารับการวิจัยได้รับความรู้ รวมถึงการฝึกทักษะด้านพฤติกรรมแสดงออกเมื่อเผชิญกับ ความโกรธแล้ว ผู้เข้ารับการวิจัยตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้น และสามารถจัดการกับอารมณ์ความ โกรธที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ<sup>(1)</sup> ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม การวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่ม ตัวอย่าง 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนน ความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความ โกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุม ความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ไปศึกษาทดลอง เมื่อมีการเปรียบเทียบระหว่าง กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมแล้ว กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการจัดการความโกรธ มีทักษะการจัดการความโกรธในระดับที่สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

และสอดคล้องกับของปริศนา ชาญวิรัช<sup>(14)</sup> ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่ม ที่ 1 ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตอลท์ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตอลท์ มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งสองกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธไม่แตกต่างกัน ผลที่ได้สอดคล้อง กับงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ไปศึกษาทดลอง โดยพบว่าเมื่อผู้เข้ารับโปรแกรมได้รับความรู้ หรือทักษะด้านการจัดการกับ ความโกรธ ผู้เข้ารับการศึกษาสามารถจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นได้

ระหว่างการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันทั้ง 10 กิจกรรม ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน เพิ่มเติม พบว่า

กิจกรรมที่ 1 เธอและฉัน มีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนได้ทำความรู้จักกัน ได้ทราบและเข้าใจ ถึงภาวะเปียบต่างๆ รวมถึงให้นักเรียนได้รู้จักการสังเกตผู้อื่น เข้าใจอารมณ์โกรธของคนที่เกิดขึ้น ผู้ วิจัยพบว่า ในการทำความรู้จักกัน ส่วนใหญ่นักเรียนจะรู้จักกันในระดับหนึ่ง เนื่องจากเป็นเพื่อน ร่วมชั้นเรียน แต่นักเรียนจะไม่รู้จักประวัติที่ลึกซึ้งของเพื่อน เมื่อผู้วิจัยให้พูดคุย ชักถามกัน นักเรียน ก็รับรู้ถึงประวัติของเพื่อน และบางคนก็มีความคิดว่าได้รู้จักกับเพื่อนมากขึ้น

กิจกรรมที่ 2 อารมณ์ อารมณ์ อารมณ์ มีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น โดยให้นักเรียนอธิบายว่าอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ไม่ดี มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร กิจกรรมนี้ ผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนสามารถแยกข้อดีข้อเสียที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ผู้วิจัย พบว่าเมื่อได้ให้นักเรียนได้พูดถึงข้อดีข้อเสีย ส่วนใหญ่ นักเรียนจะพูดถึงแต่ข้อดีที่เกิดขึ้น น้อยมากที่

นักเรียนจะคิดถึงข้อดี และในบางครั้งนักเรียนจะใช้เวลาในการตอบนาน เนื่องจากในบางครั้งนักเรียนก็ไม่ได้คิดถึงผลที่จะเกิดตามมา

กิจกรรมที่ 3 ใจหนอใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเข้าใจสาเหตุและความเป็นไปของอารมณ์ความรู้สึก โดยผ่านการอภิปรายจากนิทานเรื่องความโกรธ ผู้วิจัยพบว่านักเรียนสามารถตอบคำถามจากผู้วิจัยได้ดี นักเรียนได้ทบทวนถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธ และเมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว มีผลที่ตามมาอย่างไรบ้าง นักเรียนได้คิดในหลายมุมมองมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ทำให้เห็นมุมมองที่แตกต่างจากเพื่อน

กิจกรรมที่ 4 ใจเธอ..ใจฉัน มีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนเข้าใจเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และการกระทำ โดยผ่านบทบาทสมมติ เรื่องสายใจกับสุดา ผู้วิจัยพบว่า บางครั้งเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็ทำให้นักเรียนโกรธ โดยความโกรธที่เกิดขึ้นจากเรื่องนี้ นักเรียนบางคนเลือกที่จะไปต่อว่าเพื่อความสะใจของตนเองก่อน โดยส่วนใหญ่ นักเรียนไม่ชอบสอบถามที่มาที่ไปว่าเป็นเพราะอะไร ผู้วิจัยจึงช่วยให้นักเรียนเชื่อมโยงความคิด ว่านักเรียนคิดว่าอย่างไรกับเรื่องนี้ และนักเรียนรู้สึกอย่างไร และนักเรียนได้มีการกระทำอย่างไรบ้างกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งความรู้สึกจะส่งผลถึงการกระทำ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงที่มาที่ไปได้

กิจกรรมที่ 5 อภัย วัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเปิดใจกว้างยอมรับความรู้สึก ทั้งทางเชิงบวกและเชิงลบ โดยให้นักเรียนช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น มีข้อดีอย่างไรบ้าง และข้อเสียอย่างไรบ้าง นักเรียนส่วนใหญ่จะตอบข้อเสียได้มากกว่าข้อดี พอถึงตอนที่ให้ตอบข้อดี นักเรียนจะใช้เวลาในการคิดและการตอบที่นานกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับคำตอบข้อเสีย ซึ่งกิจกรรมนี้จะเน้นให้นักเรียนได้พยายามคิดทบทวนถึงข้อดีและข้อเสีย และผลที่เกิดขึ้นหรือผลที่ตามมา เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักให้อภัยหรือว่าปล่อยวาง ไม่โกรธเพื่อน เป็นต้น

กิจกรรมที่ 6 จริงจัง จริงใจ วัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม โดยผู้วิจัย ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าจากบทความที่นักเรียนได้อ่าน พฤติกรรมที่เห็นเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องหรือไม่ และควรทำอย่างไร เพื่อที่จะได้สะท้อนให้นักเรียนได้เห็น ว่าหากนักเรียน

ไม่ชอบพฤติกรรมนี้ ก็ไม่ควรจะไปทำกับผู้อื่น นักเรียนส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นได้ดี และรู้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 7 รู้ใจ วัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนรู้ว่าตนเองควรจะทำอะไร รู้สึก หรือจะทำอย่างไร ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น นักเรียนส่วนใหญ่มีความเข้าใจมากขึ้น ว่าควรทำอย่างไร และแทบจะทุกคนบอกว่าตนเองรู้แต่ไม่ยอมทำ

กิจกรรมที่ 8 เมื่อพายุพัดไป วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงอิทธิพลของอารมณ์ ว่าหากนักเรียนอารมณ์เสีย เพื่อนก็จะไม่ชอบ แต่หากนักเรียนอารมณ์ดี ร่าเริง แจ่มใส ก็จะเป็นที่รักของเพื่อนๆ โดยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น นักเรียนหลายคนแสดงความคิดเห็นว่าชอบกิจกรรมนี้ เพราะว่าได้เห็นตัวอย่างที่ชัดเจน

กิจกรรมที่ 9 เชื้อชีวิตคุณทำได้ วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนสามารถใช้อารมณ์ความรู้สึกให้เป็นประโยชน์ และเตรียมนักเรียนให้พร้อมก่อนที่จะไม่ได้มาร่วมทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมนี้ ผู้วิจัยต้องการย้าให้นักเรียนได้ทราบถึงสิ่งที่ควรทำขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริง

กิจกรรมที่ 10 Farewell วัตถุประสงค์ เพื่อสรุปการเรียนรู้ การร่วมกิจกรรมด้วยกันที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร และนักเรียนมีข้อสงสัยอะไรบ้าง ส่วนใหญ่ นักเรียนจะมีคำถามว่า บางครั้งรู้ แต่ก็ยังไม่โกรธเพื่อนอยู่ดี ผู้วิจัยก็ได้แนะนำวิธีที่ควรปฏิบัติให้กับนักเรียนที่ตั้งคำถาม เช่น ให้สงบจิตใจของตนเองก่อน แล้วค่อยๆ ทบทวนว่าเกิดอะไรขึ้น จากนั้นค่อยไปพูดคุยกับเพื่อน เป็นต้น ก่อนที่จะอำลาจากกัน

งานวิจัยครั้งนี้จะพบความแตกต่างของการวัดการจัดการความโกรธหลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับ การวัดซ้ำอีกครั้ง เมื่อระยะเวลาผ่านไป 2 เดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีความตระหนักในเรื่องที่ได้เรียน เข้าใจถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและรู้วิธีหรือแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามมีสัญญาณที่ดีหลายอย่างที่พบ เช่น นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจถึงพฤติกรรมจัดการความโกรธที่มากขึ้น สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองเมื่อขณะโกรธได้



## ข้อจำกัดในการทำวิจัย (Limitations) และตัวกวน (Confounders)

ถึงแม้ว่าจะเป็นงานวิจัยที่มีประโยชน์ แต่ผู้วิจัยก็พบตัวกวนและมีข้อจำกัดในการทำวิจัยอยู่บ้างในการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งในช่วงแรกมักจะไม่อยากให้ความร่วมมือในการทำวิจัย เนื่องจากทำการวิจัยในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน คือ 16.30 – 17.30 น. เด็กนักเรียนบางคนมีเรียนพิเศษหลังเลิกเรียน บางคนกลับบ้านเร็ว ซึ่งผู้วิจัยต้องทำความเข้าใจและขอความร่วมมือจากนักเรียน โดยยังคงตามแผนที่ได้วางแผนไว้ คือ สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง แต่อาจมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องวันที่ทำกิจกรรม ซึ่งบางครั้งก็ทำกิจกรรมในวันจันทร์ หรือบางครั้งก็ทำในวันอังคาร เป็นต้น

2. ช่วงเวลา ที่ผู้วิจัยได้ไปทำการทดลอง เป็นช่วง ภาคเรียนที่ 2 ซึ่งเป็นภาคเรียนที่เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาประจำโรงเรียน และมีการสอบวัดผลทางการศึกษา ทำให้ผู้วิจัยประสบกับปัญหาเรื่องของการงดการทำวิจัย ไป 2 สัปดาห์ เพื่อให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้กิจกรรมล่าช้ากว่ากำหนดที่วางไว้

3. ในการทำกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง ผู้ร่วมกิจกรรมมักจะมาไม่พร้อมกัน ทำให้เวลาในการทำกิจกรรมล่าช้าไปบ้างในบางสัปดาห์

4. การร่วมกิจกรรมบางครั้งที่ความเห็นของนักเรียนมักจะไม่ตรงกัน ซึ่งผู้วิจัยต้องคอยอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

5. ในการวัดซ้ำการจัดการความโกรธ ซึ่งเว้นระยะไว้ประมาณ 2 เดือน แล้วมาวัดซ้ำ ส่วนใหญ่เด็กจะจำได้ ว่าเคยตอบแบบสอบถามชุดนี้ไปแล้ว และมักจะตั้งคำถามว่า ต้องทำใหม่อีกครั้ง หรือ และบางคนก็มีพฤติกรรมไม่อยากทำอีกครั้ง ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการแก้ปัญหา โดยให้ทำแบบสอบถามทั้งหมด แต่จะคัดเอาเฉพาะคนที่เข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น มาวิเคราะห์ค่าคะแนน

6. ในการทำวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมเรื่องของสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งนักเรียนอาจมีความเครียดจากการสอบ หรือจากการเรียนในชั้นเรียน ซึ่งความเครียดเหล่านี้อาจไปรบกวนในระหว่างการทำแบบทดสอบได้

ถึงแม้ว่าผู้วิจัยได้พบข้อจำกัดและตัวกวนในการวิจัย แต่งานวิจัยในครั้งนี้ก็มีจุดแข็งเช่นกัน คือ เป็นวิจัยที่มีประโยชน์ต่อนักเรียนเอง เพราะนักเรียนเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกของผู้อื่น เมื่อต้องเผชิญกับความโกรธได้มากขึ้น

### ข้อจำกัดในการแปลผล

งานวิจัยนี้ได้ใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยน้อย (10 คน) ทำให้มีข้อจำกัดในเรื่องของการใช้สถิติในการแปลผล และนักเรียนอาจไปพูดคุยกันทำให้ไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมของการวิจัยได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. แนะนำให้ทำการวิจัยในขนาดตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้น โดยอาจทำในหลายๆโรงเรียน เพื่อให้ผลการวิจัยสามารถนำไปขยายผลในประชากรอื่นได้

2. การการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนให้มากขึ้น เพื่อที่ศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องว่ามีปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความโกรธของนักเรียน

3. ควรมีการทำวิจัยเพื่อติดตามผลอีกในระยะเวลา 6 เดือน เพื่อติดตามผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนว่ายังคงมีความเข้าใจและสามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้

4. การทำวิจัยเชิงทดลองแสดงให้เห็นถึงผลของการจัดการความโกรธขณะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ไม่ได้แสดงส่วนของกระบวนการความคิดที่เกิดขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยคิดว่าควรมีการทำวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความรู้สึก อารมณ์ และความคิดของนักเรียนขณะที่เผชิญกับความโกรธ และวิธีการความคิดภายในที่เกิดขึ้นขณะที่เผชิญกับความโกรธที่เกิดขึ้น

5. ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความรู้สึกของตนเองในชั้นเรียน เพื่อที่นักเรียนจะได้เข้าใจว่าควรปฏิบัติตัวเช่นไรเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ

6.ควรมีการจัดกิจกรรมในลักษณะของการเข้าค่าย จำนวน 10 วัน เพื่อให้นักเรียนได้คิด  
ทบทวนการจัดการความโกรธซ้ำๆ ทบทวนบ่อยๆ เพื่อสร้างความตระหนักเรื่องการจัดการความ  
โกรธให้มากขึ้น

## รายการอ้างอิง

- [1] ทศไฉน วงศ์สุวรรณ. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยา กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- [2] ชิดกมล สังข์ทอง. การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวินัยของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- [3] Spielberg, C.D., Krasner, S.S.; & Solomon, E.P. The experience, expression, and control of anger. In M.P. Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences and stress*. New York : Springer Verlaq Publisher, 1988.
- [4] Burney, Deanna Mckinine; & Kromrey , Jeffre. Initial Development and Score Validation of the Adolescent Anger Rating Scale. Educational An Psychological Measurement. 2001. June.
- [5] สุขภาพจิต, กรม. พฤติกรรมก้าวร้าว:สังคมหรือตัวเองกำหนด. [online]. Available from [http://www.dmh.go.th/sty\\_libnews/news/view.asp?id=450](http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=450) [20 ธันวาคม 2006].
- [6] สดไฉ นียมจันทร์. การศึกษาค้นคว้าปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม และวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2541.
- [7] ประกายทิพย์ นียมรัฐ. ปัจจัยทางจิตสังคมและความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- [8] สุทธิพร นิราพาร. ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมคอมพิวเตอร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต. บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.
- [9] สวณีย์ สุขเจริญ. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโร 2554.


- [10] สานิต รัตต์บุญ. การเปรียบเทียบมโนภาพแห่งตนและสภาพแวดล้อมของโรงเรียนตามการรับรู้ของนักเรียนที่มี พฤติกรรมก้าวร้าว และไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2335.
- [11] American Psychology Association. Anger. [online]. Available from <http://www.apa.org/monitor/mar03/advances.html>. [24 July 2008].
- [12] Corey Gerald. Theory and Practice of Counseling and Psychological Therapy. California : Brook/Cole Publishing company, 1985.
- [13] Juntunen and others. Woman and Anger : A Structured Group. The Journal for Specialists iGroup Work. 2[22], 1997.
- [14] ปริศนา ชาญวิชัย.การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตอลต์ที่มีต่อวิธีการเผชิญ ความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทน์หุ่นบำเพ็ญกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- [15] ทองเรือน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. พิษณุโลก, 2520.
- [16] นันทนา วงษ์อินทร์. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. [เอกสารประกอบการสอน] ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- [17] หรรษา แก้วพูลปกรณ์. ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของ นักศึกษาอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2541.
- [18] เทอดศักดิ์ เดชคง. เยียวยาอารมณ์โกรธด้วยการสร้างความฉลาดทางอารมณ์. ผาสุก. มกราคม - มีนาคม. 24[132], 2544.
- [19] Spielberger, C.D. State – Trait Anger Expression Inventory, Research Edition: Professional Manual. Odssa, Florida : Psychological Assessment Resources, 1988.
- [20] อุษา จารุสวัสดิ์. วิธีการจัดการกับความโกรธ. วารสารแนะแนว. มิถุนายน – กรกฎาคม 26 [141], 2535.
- [21] กุญชรีย์ คำชาย. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ. สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2542.
- [22] นิมนุช ประสานทอง. โกรธแล้วทำอย่างไร. วารสารหมออนามัย. 17(4) มกราคม – กุมภาพันธ์, 2541.

- [23] วิวัฒน์ วิริยกิจจา. เลือดขึ้นหน้า. วารสารหมอชาวบ้าน. 24(284) ธันวาคม, 2545.
- [24] อุไร สุมาวีรกรรม. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. นครศรีธรรมราช: สถาบันราชภัฏ นครศรีธรรมราช, 2545.
- [25] Goleman, D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995.
- [26] Faupel, Adrian ; Herrick, Elizabeth ; & Sharp, Peter. Anger Management : A Practical Guide. London : David Fulton Publishers, 1998.
- [27] Emma, Williams ; & Michael, Scott. Anger Control. In Handbook of Counselling and Psychotherapy. Oxford : Alden ; 2000
- [28] จารุวรรณ ศุภศิริ. การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง จังหวัดตรัง. ปรินญาณินพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.
- [29] Salvador, Diana Susan. Anger Management and Development of Prosocial Behavior. [Online]. Available from <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>. UMI Proquest Digital Dissertations – Full Citation & Abstract. [24 July 2008].
- [30] Sharp, Shannon Rae. Effectiveness of an Anger Management Training Program Based Rational Emotive Behavior Theory (REBT) for Middle School Students with Behavioral Problem. [Online]. Available from <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>. UMI Proquest Digital Dissertations- Full Citation & Abstract. [24 July 2008].
- [31] Nickerson, Kathleen Fee. Anger in Adolescent : The Effectiveness of a Brief Cognitive-Behavioral Anger Management Training Program for Reducing Attitudinal and Behavioral Expressions of Anger. [Online]. Available from <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>. UMI Proquest Digital Dissertations- Full Citation & Abstract. [24 July 2008].
- [32] Ohlsen, M.M. Group Counseling. New York: Holt Rinehart, 1970.
- [33] Bennett, M.E. Guidance and Counseling in Group. New York: McGraw-Hill, 1963.
- [34] Roger, R. Encounter Group. New York: Harper and Row, 1970.
- [35] อนงค์ วิเศษสุวรรณ. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยบูรพา, 2544.

- [36] ทิศนา แวมมณี. กลุ่มสัมพันธ์: เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ:นิชน แอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, 2545.
- [37] คมเพชร ฉัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ธนรัชการพิมพ์, 2546.
- [38] จินดารัตน์ ปีมณี. การพัฒนาชั้นตะในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี.ปริญญา นิพนธ์ วท.ด.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- [39] ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
- [40] ศูนย์วิทยการวิจัยแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. หลักการ ทำวิจัยให้สำเร็จ.บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชัน จำกัด, 2546.
- [41] Napakkawat Buathong. เอกสารการสอน Statistics Applied to Behavioral Sciences : Introduction. 2554.
- [42] อุมภาพร ตรังคสมบัติ.สร้างE.Q.ให้ลูกคุณ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและพัฒนา ครอบครัว , 2546.

ภาคผนวก



 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม ในโครงการวิจัยที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี (Information sheet for research participant)</p> <p>หน้า 1 / 4</p>
--	---

**ชื่อโครงการวิจัย** ผลของกิจกรรม “ไอเดียสารพันกับวันอารมณดี” เพื่อจัดการความโกรธ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่

**ชื่อผู้วิจัย** นางสาวศุภักษร ธิกา นิสิตปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ที่อยู่** 191 ม.4 ตำบลน้ำเลา อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ 54140  
โทรศัพท์ 085-133-9909


**ที่ทำงาน** โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ เลขที่ 1 ถนนคุ้มเดิม ตำบลในเวียง  
อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ 54000 โทรศัพท์ 054-522757

**เรียน ผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมตามกฎหมายของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**

บุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่าน ได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัย  
เรื่อง ผลของกิจกรรม “ไอเดียสารพันกับวันอารมณดี” เพื่อจัดการความโกรธของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ เนื่องจาก

1. น้องได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบการจัดการความโกรธระดับต่ำ (1.00 -2.33) โดย  
เรียงลำดับคะแนนจากคะแนนน้อยสุด ถึงคะแนนมากที่สุด
2. น้องเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่
3. น้องสามารถฟัง พูด อ่าน หรือเขียนภาษาไทยได้

ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจให้บุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านเข้าร่วมใน  
การศึกษาดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบเกี่ยวกับรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ หากท่าน  
มีข้อสงสัยเพิ่มเติมกรุณาซักถามจากผู้ทำการวิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถให้ความกระจ่างแก่ท่านได้  
ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อน หรือ

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม ในโครงการวิจัยที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี (Information sheet for research participant)</p> <p>หน้า 2 / 4</p>
--	---

อาจารย์ฝ่ายแนะแนวได้ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะยินยอมให้บุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามยินยอมในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา


การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาเปรียบเทียบการจัดการความโกรธในวัยรุ่นที่ได้รับกิจกรรม “ไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” และไม่ได้รับกิจกรรม ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ จึงอยากขอความร่วมมือจากน้องในการทำวิจัยครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการพัฒนาแนวทางการจัดการความโกรธในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาใน

### วิธีการวิจัย

เมื่อท่านยินยอมให้บุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยซึ่งได้ลงนามที่ตอนท้ายของแบบคำยินยอม ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้บุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่าน ซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพฤติกรรมเวลาในการทำประมาณ 10 นาที หลังจากนั้นผู้วิจัยจะจัดกิจกรรมโดยใช้เวลาประมาณ 50 นาที จำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง โดยการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งจะจัดในคาบเรียนวิชาแนะแนว

### ความรับผิดชอบของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

เพื่อให้งานวิจัยนี้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่านและบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่าน โดยจะขอให้ท่านและบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้วิจัยอย่างเคร่งครัด

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม ในโครงการวิจัยที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี (Information sheet for research participant)</p> <p>หน้า 3 / 4</p>
--	---

### ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

การวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆ เนื่องจากเป็นการทำกิจกรรมกลุ่มที่ทางผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้นำเสนอโครงการวิจัยนี้ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อพิจารณาอนุมัติก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย

หากผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สะดวกที่จะตอบคำถามบางข้อ หรือมีความประสงค์ที่จะยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัย จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาที่พึงจะได้รับแต่ประการใด

หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับความเสี่ยงที่บุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านอาจได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามจากผู้ทำวิจัยคือ นางสาวศุภักษร ธิดา เบอร์โทรศัพท์ 085-133-9909 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง


### ประโยชน์ที่อาจได้รับ

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้อาจไม่ได้มีประโยชน์ต่อท่านและบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านโดยตรง แต่ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในอนาคต

### การเข้าร่วมและการสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมในโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจให้บุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านเข้าร่วมการศึกษาแล้ว สามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา การขอลงตัวจากโครงการวิจัยจะไม่มีผลต่อการเรียนของบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านแต่อย่างใด

กรณีที่ท่านขอลงตัวไม่ให้บุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัยคือ นางสาวศุภักษร ธิดา เบอร์โทรศัพท์ 085-133-9909 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม ในโครงการวิจัยที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี (Information sheet for research participant)</p> <p>หน้า 4 / 4</p>
--	---

### การปกป้องรักษาข้อมูลของบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่าน


ข้อมูลนี้อาจนำไปสู่การเปิดเผยตัวบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่าน จะได้รับการปกปิดและจะไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ แม้จะสิ้นสุดโครงการวิจัยแล้วก็ตาม

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตาม ข้อมูลอื่น ๆ ของบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านจะไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านที่จำเป็นสำหรับใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

จากการลงนามยินยอมของท่านผู้ทำวิจัยสามารถบอกรายละเอียดของบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านที่เกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ให้แก่อาจารย์หรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านได้

### สิทธิของท่านและบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่าน


1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับวิธีการของการวิจัยครั้งนี้
3. ท่านจะได้รับการอธิบายถึงประโยชน์ที่บุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านอาจจะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะมีโอกาสได้ซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
5. ท่านจะได้รับทราบว่ากรยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ท่านและบุตรหรือผู้ที่อยู่ในความดูแลตามกฎหมายของท่านสามารถขอถอนตัวจากโครงการเมื่อไรก็ได้ โดยไม่ได้รับผลกระทบใดๆทั้งสิ้น

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม ในโครงการวิจัยที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี (Information sheet for research participant)</p> <p>หน้า 4 / 4</p>
--	---

6. ท่านจะได้รับสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
7. ท่านจะได้โอกาสในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้สิทธิพลบังคับข่มขู่ หรือการหลอกลวง

หากท่านมีข้อสงสัย หรือคำถามใดๆเกี่ยวกับสิทธิ์ของท่านในเรื่องการเข้าร่วมโครงการวิจัย หรือผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่เขียนไว้ในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอานันทมหิดล ชั้น 3 หรือที่หมายเลขโทรศัพท์ 02-256-4455 หรือ 02-256-4493 ต่อ 13 หรือ 14 ในเวลาราชการ

ขอขอบคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมใน โครงการวิจัยสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม ตามกฎหมายของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย</p> <p>หน้า 1 / 3</p>
--	--


การวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” เพื่อจัดการความโกรธของ  
นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ข้าพเจ้านาย/นาง/นางสาว.....(ชื่อ-นามสกุลผู้แทนโดย  
ชอบธรรมตามกฎหมายของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย) ซึ่งมีความสัมพันธ์เป็น.....  
ของผู้เข้าร่วมวิจัย ที่อยู่ปัจจุบัน.....  
ได้อ่านรายละเอียดจากเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่..... และ  
ข้าพเจ้ายินยอมให้ ด.ช./ด.ญ./นาย/นาง/นางสาว.....  
(ชื่อ-นามสกุลของผู้เข้าร่วมวิจัย) เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม  
และ วันที่ พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำ  
การวิจัยนี้ ข้าพเจ้าและผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย  
ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย ข้าพเจ้าและ  
ผู้เข้าร่วมโครงการมีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยทั้งหมดจนมีความเข้าใจอย่างดี  
แล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าและอาสาสมัครสงสัยด้วยความเต็มใจไม่ปิดบังซ่อน  
เร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าใจถึงสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัย เมื่อใดก็ได้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้ง  
เหตุผลและการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลต่อเรียนหรือสิทธิอื่นๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะ  
พึงได้รับต่อไป

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมใน โครงการวิจัยสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรม ตามกฎหมายของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย</p> <p>หน้า 2 / 3</p>
--	--

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่น คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน และสำนักงานคณะกรรมการพิจารณาอาหารและยา อาจจะได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจและประมวลข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้จะต้องกระทำไปเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น

ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใด ๆ ของผู้เข้าร่วมวิจัย เพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยและต้องการให้ทำลายตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้าและ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัยและสามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัยได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบ

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยรวมถึงข้อมูลทางการแพทย์ที่ไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิทยาศาสตร์ เท่านั้น


ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าร่วมในโครงการวิจัยด้วยความเต็มใจ

.....ลงนามผู้แทนโดยชอบธรรมฯ

(.....) ชื่อผู้แทนโดยชอบธรรมฯ ตัวบรรจง

.....ความสัมพันธ์ของผู้แทนโดยชอบธรรมฯกับผู้เข้าร่วมวิจัย

วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมใน โครงการวิจัย สำหรับผู้แทนโดยชอบธรรมตามกฎหมาย ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย</p> <p style="text-align: right;">หน้า 3 / 3</p>
--	--

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ให้ผู้แทนโดยชอบธรรม/ผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมวิจัยตามนามข้างต้นได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

หากผู้แทนโดยชอบธรรมตามกฎหมายของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยตามนามข้างต้น มีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัย สามารถติดต่อผู้วิจัย นางสาวศุภกษร ธิกา บ้านเลขที่ 191 ม. 4 ตำบลน้ำเลา อำเภอร่องกวาง จังหวัดแพร่ โทรศัพท์ 085-133-9909 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

.....ลงนามผู้ทำวิจัย  
(.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....

.....ลงนามพยาน  
(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง  
วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....





### แบบสอบถามการจัดการความโกรธ

- คำชี้แจง** 1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามวัยรุ่น ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ให้นักเรียนเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
3. แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น มีทั้งหมด 4 หน้า แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้ (โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบสอบถามนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลการวิจัยได้)

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เศรษฐฐานะ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการจัดการความโกรธ

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นำไปประกอบการวิจัยเรื่อง การจัดการความโกรธ กรณีศึกษา การจัดกิจกรรม “ไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อใดถูกผิดและไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนแต่อย่างใด ในการตอบแบบสอบถามนี้ นักเรียนไม่ต้องลงชื่อของนักเรียนไว้ คำตอบทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนให้มากที่สุด โปรดตอบให้ครบ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวศุภกษร ธิกา

นิสิตปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต

จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แบบสอบถามการจัดการความโกรธของวัยรุ่น

#### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของท่าน เมื่อท่านอ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องว่างหรือเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ให้ตรงกับความเป็นจริง

- 1.) เพศ ชาย  หญิง
- 2.) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป
- คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00 – 2.99
- คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 1.99 ลงมา
- 3.) รายได้ของครอบครัวต่อเดือน
- ต่ำกว่า 10,000 บาท.....
- 10,000 - 20,000 บาท.....
- 20,001 – 30,000 บาท.....
- 30,001 บาท ขึ้นไป.....

#### ตอนที่ 2 แบบสอบถามการจัดการความโกรธ

คำชี้แจง เมื่อท่านอ่านข้อความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย  $\circ$  ลงในช่องจริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด เพียง 1 ช่อง ให้ตรงกับความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
	การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ					
1.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธทำให้รู้สึกไม่พอใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและไม่สามารถควบคุมสติตนเองได้	5	4	3	2	1
2.	เมื่อรู้ตัวว่าโกรธ ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริงมากที่สุด.	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
3.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถควบคุมสติของตนเองได้	5	4	3	2	1
4.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองในขณะนั้นได้ว่ากำลังโกรธอยู่	5	4	3	2	1
5.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่สามารถตั้งสติได้	5	4	3	2	1
6.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้	5	4	3	2	1
7.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ามักปล่อยให้อารมณ์โกรธอยู่เหนือสิ่งอื่น	5	4	3	2	1
8.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าพยายามเรียกสติให้อยู่กับตนเอง	5	4	3	2	1
9.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ารู้ว่าต้องแสดงอารมณ์ออกไปอย่างไร	5	4	3	2	1
10.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ามักแสดงออกไปตรงๆตามความรู้สึกตนเอง	5	4	3	2	1
	การคิดทบทวนหาสาเหตุ					
11.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถหาสาเหตุของการเกิดอารมณ์โกรธได้	5	4	3	2	1
12.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดทบทวนถึงสาเหตุของความโกรธเพื่อควบคุมความโกรธ	5	4	3	2	1
13.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าหาสาเหตุของความโกรธก่อนที่จะแสดงออกไป	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริงมากที่สุด.	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
14.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดหาเหตุผลก่อนตัดสินใจพูดกับบุคคลอื่น	5	4	3	2	1
15.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดทบทวนสิ่งที่เป็นสาเหตุของความโกรธ	5	4	3	2	1
16.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไตร่ตรองด้วยสติว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเองในขณะนั้น	5	4	3	2	1
17.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้รู้สึกโกรธ	5	4	3	2	1
18.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถอธิบายเหตุผลของอารมณ์โกรธได้อย่างสมเหตุสมผล	5	4	3	2	1
19.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่นึกถึงสาเหตุใดๆ ทั้งนั้น	5	4	3	2	1
20.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะนิ่งเฉยแต่แอบตำหนิผู้ที่ทำให้โกรธอยู่ในใจ	5	4	3	2	1
21.	เมื่อเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มทำให้รู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าพยายามคิดทบทวนหาสาเหตุของการถูกเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่ม	5	4	3	2	1
	การหาแนวทางระงับความโกรธ					
22.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้ามีวิธีการเผชิญความโกรธโดยไม่ได้ตอบด้วยถ้อยคำที่รุนแรง	5	4	3	2	1
23.	ขณะที่ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถพูดออกไปด้วยน้ำเสียงที่เป็นปกติ	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริงมากที่สุด.	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
24.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินและหาวิธียับยั้งความโกรธ	5	4	3	2	1
25.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่แสดงกิริยาก้าวร้าวหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
26.	เมื่อมีผู้ทำให้รู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่สามารถระงับความโกรธได้โดยแสดงอาการโกรธให้ฝ่ายตรงข้ามรู้ทันที	5	4	3	2	1
27.	เมื่อมีคนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าทำอย่างเดียวกับที่เขาทำกับข้าพเจ้า เช่น ตีมากก็ตีตอบ	5	4	3	2	1
28.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าพยายามปรับอารมณ์และระงับความโกรธของตนเองให้เป็นปกติ	5	4	3	2	1
29.	เมื่อรู้สึกโกรธข้าพเจ้าจะระงับอารมณ์โกรธไว้	5	4	3	2	1
30.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าไม่ใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจของผู้อื่น	5	4	3	2	1
31.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะพูดจาด้วยน้ำเสียงข่มขู่	5	4	3	2	1
32.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าพยายามระงับอารมณ์และการแสดงสีหน้าเป็นปกติ	5	4	3	2	1
33.	เมื่อเพื่อนทำให้ข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าสามารถระงับความโกรธโดยไม่โกรธตอบ	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริงมากที่สุด.	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
34.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดหาวิธีจัดการกับความโกรธโดยไม่ใช้กำลัง	5	4	3	2	1
35.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะพยายามเข้าใจเขาและข่มใจตนเองเพราะเป็นวิธีหนึ่งช่วยยับยั้งความโกรธได้	5	4	3	2	1
36.	เมื่อเพื่อนทำให้รู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยเพื่อนได้	5	4	3	2	1
37.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าคิดเข้าข้างตนเองก่อน ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะ/เป็นฝ่ายผิดก็ตาม	5	4	3	2	1
38.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถหาแนวทางลดความโกรธลงได้อย่างเหมาะสม	5	4	3	2	1
39.	เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าสามารถระงับความโกรธไว้ได้	5	4	3	2	1
	วิธีการตอบสนองต่อความโกรธ					
40.	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะวิธีแสดงออกเพื่อระบายความโกรธนั้นให้หายไป	5	4	3	2	1
41.	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะระบายความโกรธออกไปด้วยการตะโกนดังๆ เพื่อปลดปล่อยโดยไม่รบกวนผู้อื่น	5	4	3	2	1
42.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะหาอะไรทำเพื่อให้ลืม	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริงมากที่สุด.	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
43.	เมื่อรู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะใช้วิธีระบายความรู้สึกให้เพื่อสนิทฟัง	5	4	3	2	1
44.	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะเก็บเรื่องราวนั้นไว้คนเดียวโดยไม่แสดงออก	5	4	3	2	1
45	เมื่อมีคนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธ ข้าพเจ้าจะกิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลาย	5	4	3	2	1

\*\*\*\*\*ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ\*\*\*\*\*

โปรแกรมกิจกรรมการจัดการความโกรธ



ตารางการดำเนินกิจกรรม ไอลีเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี

กิจกรรม	วันที่
นักเรียนทำแบบสอบถามการจัดการความโกรธ เพื่อคัดเลือกนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม	27 สิงหาคม 2555
ทำกิจกรรมครั้งที่ 1 กิจกรรม เขอกับฉัน	4 กันยายน 2555
ทำกิจกรรมครั้งที่ 2 กิจกรรม อารมณ์ อารมณ์ อารมณ์	10 กันยายน 2555
ทำกิจกรรมครั้งที่ 3 กิจกรรม ใจหนอใจ	17 กันยายน 2555
ทำกิจกรรมครั้งที่ 4 กิจกรรม ใจเธอ...ใจฉัน	24 กันยายน 2555
ทำกิจกรรมครั้งที่ 5 กิจกรรม อภัย	15 ตุลาคม 2555
ทำกิจกรรมครั้งที่ 6 กิจกรรม จริงจัง จริงใจ	22 ตุลาคม 2555
ทำกิจกรรมครั้งที่ 7 กิจกรรม รู้ใจ	29 ตุลาคม 2555
ทำกิจกรรมครั้งที่ 8 กิจกรรม เมื่อพายุ...พัดไป	5 พฤศจิกายน 2555
ทำกิจกรรมครั้งที่ 9 กิจกรรม เชื่อสิว่าคุณทำได้	12 พฤศจิกายน 2555
ทำกิจกรรมครั้งที่ 10 และให้นักเรียนทำแบบสอบถาม	19 พฤศจิกายน 2555

**โปรแกรมกิจกรรม**  
**ครั้งที่ 1**  
**กิจกรรม เธอและฉัน**

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้วิจัยและนักเรียนได้ทำความรู้จักกัน ละลายพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนๆ
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งวัน เวลาและสถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

<u>ขนาดของกลุ่ม</u>	10 คน
<u>เวลาที่ใช้</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	กระดาษข้อความ ตารางกำหนดวัน และโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวนเท่ากับสมาชิกในกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตนเอง และกล่าวถึงกิจกรรมที่จะเกิดขึ้น
2. ให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเองให้เพื่อนๆและผู้วิจัยรู้จัก
3. ผู้วิจัยแจกตารางกำหนดวัน และโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาวิธีการเผชิญความโกรธ
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อข้องใจต่างๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยให้นักเรียนยกมือขึ้นถามทีละคน และในขณะที่เพื่อนพูดต้องให้เกียรติโดยการฟังเพื่อนด้วย หลังจากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปเพื่อความเข้าใจตรงกัน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเริ่มกิจกรรม โดยการจับคู่เป่ายี่งุบ โดยคนที่แพ้ต้องไปต่อหลังคนที่ชนะ จากนั้นก็ให้เป่ายี่งุบไปเรื่อยๆ จนเหลือสองคู่สุดท้าย แล้วให้แถวที่แพ้ แสดงการเดินรำหนึ่งชุด

6. ผู้วิจัย แยกกลุ่มที่แพ้กับกลุ่มที่ชนะออกเป็นสองกลุ่ม โดยให้ทั้งสองกลุ่ม เล่นเล่นไม้คำ โดยแบ่งกันเล่นทีละกลุ่ม มีการนับคะแนน
7. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนซึ่งไม่เคยรู้จักกันมาก่อน หรือเคยรู้จักกันมาบ้างได้ทำความรู้จักกัน ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักการเพื่อนได้มากขึ้น
8. ผู้วิจัยนัดหมายเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม

## ครั้งที่ 2

## กิจกรรม อารมณ์ อารมณ์ อารมณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

กระดาษ A4

ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการให้นักเรียนยกมือแสดงความคิดเห็นว่าอารมณ์ของมนุษย์มีอะไรบ้าง นักเรียนชอบหรือไม่ อย่างไร
3. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แจกกระดาษ A4 ปากกา แล้วให้นักเรียนเขียนอารมณ์ที่ดี และอารมณ์ที่ไม่ดี
4. เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายว่า อารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ไม่ดีนั้น มีข้อดีข้อเสียอย่างไร ข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้แล้วส่งตัวแทนกลุ่ม กลุ่มละ 1 คนออกมารายงานให้เพื่อนๆ ฟัง
5. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
6. นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจจากการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

### ครั้งที่ 3

#### กิจกรรม ใจหนอใจ

##### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจสาเหตุและความเป็นไปของอารมณ์ความรู้สึก

ขนาดของกลุ่ม	10 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
อุปกรณ์	นิทาน เรื่องความโกรธ

##### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมปฏิบัติในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านนิทานเรื่องความโกรธ เมื่ออ่านจบ แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 คน อภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้
  - ทำไมเจ้าเมืองถึงต้องพาเจ้าหญิงไปซ่อนตัวไว้ในป่า ที่เจ้าเมืองทำเช่นนั้นเพราะอะไร
  - นักเรียนจะทำเช่นนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด
  - เมื่อเจ้าเมืองทราบว่าลูกสาวของตนเองต้อง เจ้าเมืองทำอย่างไร หากเป็นนักเรียนจะทำเช่นนั้นหรือไม่
4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปรายหน้าห้อง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่า เมื่ออ่านนิทานจบนักเรียนรู้สึกอย่างไร และนักเรียนได้อะไรจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และจะเอาไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้อย่างไร
6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

##### การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจต่อการร่วมกิจกรรม

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

## นิทานความโกรธ

มีเจ้าเมืองเมืองหนึ่งมีลูกสาวสวยมาก และเจ้าเมืองก็หวังลูกสาวของตนมาก ด้วยกลัวว่า จะมีคนมาแย่งกับลูกสาวของตน จึงแอบพาลูกสาวของตนไปไว้ในป่าโดยสร้างบ้านให้อยู่ในป่า นาน ๆ จะมาเยี่ยมทีหนึ่ง

วันหนึ่งมีเด็กหนุ่มคนหนึ่งซึ่งเป็นเด็กกำพร้าก็ไปเดินเที่ยวในป่า เดิน ๆ ไปก็ไปพบบ้านของหญิงสาวเห็นบ้านของเธอสวยดีจึงเข้าไปดู แล้วก็ได้พบกับหญิงสาว ท่านเป็นใคร ? หญิงสาวถามเรามาเดินป่า แล้วเจ้าทำไมมาอยู่ในป่าคนเดียวเล่าพ่อของเราเอาเรามาไว้ที่นี่ เจ้ามาเยี่ยมเราบ่อย ๆ ได้มั๊ย เราอยู่คนเดียวเหงามากเลย หลังจากนั้นชายหนุ่มก็แวะเวียนมาเยี่ยมหญิงสาวบ่อย ๆ

จนในที่สุดทั้งสองก็เกิดความรักต่อกันและแอบได้เสียกันจนหญิงสาวตั้งครรภ์ เมื่อพ่อของนางมาพบก็โกรธมากฆ่าอดีตสามีเอาเจ้ามาซ่อนไว้ในป่าแล้วเพราะกลัวว่าจะมีชายหนุ่มมาหลงรัก เจ้าแต่เจ้ายังแอบมีใจได้ มันเป็นใคร ลูกสาวตอนแรกก็ไม่กล้าบอก

แต่ในที่สุดเมื่อพ่อถามมาก ๆ ก็เลยบอกว่าเป็นเด็กกำพร้าซึ่งในสมัยนั้นเด็กกำพร้าเป็นที่น่ารังเกียจของคนทั่วไป เจ้าเมืองจึงโกรธมาก คว่ามิได้ฆ่าลูกสาวตาย แต่มาตอนหลังก็รู้สึกคิดถึงลูกสาวและเสียใจกับสิ่งที่ตนทำลงไปแต่เมื่อคิดได้แต่มันก็สายเกินไปแล้ว

ที่มา : นิทานปกากะเณอ มูลนิธิกระจกเงา โครงการพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติขอนแก่น

## ครั้งที่ 4

## กิจกรรม ใจเธอ..ใจฉัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

<u>ขนาดของกลุ่ม</u>	10 คน
<u>เวลาที่ใช้</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารตัวอย่างเรื่อง สายใจกับสุดา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมปฏิบัติในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยแจกเอกสารตัวอย่างเรื่อง สายใจกับสุดา เพื่อให้นักเรียนร่วมกันศึกษา และแสดงความคิดเห็น
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับเนื้อเรื่องที่อ่าน
4. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 คน อภิปรายร่วมกัน ในหัวข้อต่อไปนี้
  - เหตุใดสุดาจึงข่มขู่สายใจ นักเรียนคิดว่าเป็นการกระทำที่เหมาะสมหรือไม่อย่างไร
  - ถ้านักเรียนเป็นมาลี นักเรียนจะทำเช่นนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด
  - ให้นักเรียนเชื่อมโยงความคิดว่า สุดา สายใจ และมาลี รู้สึกอย่างไร และได้กระทำอย่างไรเมื่อรู้สึกเช่นนั้น
  - วิธีที่สุดา สายใจ และมาลี แสดงออกเป็นวิธีที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร และหากเป็นนักเรียน นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
5. ให้นักเรียนที่เป็นตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปราย
6. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับเรื่องตัวอย่าง และข้อคิดที่ได้

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจต่อการร่วมกิจกรรม

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

## ตัวอย่างเรื่อง สายใจกับสุดา

สายใจกับสุดาเป็นเพื่อนชั้นเรียนเดียวกัน นั่งอยู่ติดกัน สายใจจริงจังกับสุดามาก แต่สุดาไม่จริงจังกับสายใจ แม้เวลาพูดหรือคุยกัน สุดาจะพูดจาดีแต่ในใจกลับคิดอีกอย่าง เพราะว่าสุดา อิจฉาที่สายใจทั้งเรียนเก่งและเล่นกีฬาเก่งกว่าตัวเอง แต่เชื่อว่าหมูสายใจจะมีนิสัยที่ดีทุกอย่าง นิสัยไม่ดีของสายใจ คือชอบแอบขโมยทานขนมผู้อื่น สุดาก็รู้ว่าสายใจมีนิสัยแบบนี้จึงแอบจับผิดสายใจ

วันหนึ่งสายใจเห็นขนมกรุบกรอบของมาลีแล้วอยากทานมาก พอพักกลางวันไม่มีคนอยู่ในห้องสายใจจึงแอบทานขนมกรุบกรอบของมาลี และโชคร้ายที่สุดามาแอบเห็นพอดี สุดาได้ขู่สายใจว่าจะไปบอก ความจริงกับมาลี ถ้าสายใจไม่ให้สุดาลอกการบ้านและให้สุดาลอกข้อสอบตอนสอบ สายใจรู้สึกสำนึกผิดและไม่ต้องการให้สุดาไปบอกความจริงกับมาลี จึงตัดสินใจไปบอกความจริงกับมาลีเอง

เมื่อมาลีรู้ความจริงก็ไม่โกรธแต่อย่างใดเพราะมาลีเห็นว่า สายใจนั้นไม่ได้ทำอะไรที่ร้ายแรงมาก และบอกสายใจว่า ตนเองให้อภัยและไม่ได้โกรธสายใจ พอสายใจได้ฟังก็รู้สึกเสียใจมากกับสิ่งที่ทำไปและให้คำมั่นสัญญากับมาลีว่าตนจะไม่ขโมยของใครอีกต่อไป มาลีก็ดีใจมากที่สายใจยอมกลับตัว แต่ว่าสุดาไม่พอใจเป็นอย่างมาก ที่สายใจไม่โดนว่าอะไรเลยจึงได้แต่ยืนมองและโมโหอย่างมาก



## ครั้งที่ 5 กิจกรรม อภัย

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเปิดใจกว้างยอมรับความรู้สึก ทั้งเชิงบวกและลบ

<u>ขนาดของกลุ่ม</u>	10 คน
<u>เวลาที่ใช้</u>	50 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมปฏิบัติในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มๆละ 2 คน
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ผลัดกันเล่าเรื่องราวที่ทำให้นักเรียนรู้สึกโกรธ แล้วให้แสดงข้อดีและข้อเสียของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเมื่อเพื่อนเล่า นักเรียนอีกคนต้องนั่งฟัง และเมื่อเพื่อนเสร็จ ก็ให้นักเรียนอีกคนเล่าเรื่องของตนเองบ้าง
4. ให้นักเรียนทั้งคู่เลือกเรื่องที่ได้ฟังจากเพื่อน มากลุ่มละ 1 เรื่อง
5. นักเรียนนำเสนอเรื่องที่ได้คัดเลือกให้เพื่อนๆในกลุ่มฟัง
6. ให้นักเรียนช่วยกันแบ่งปัน ข้อดี และข้อเสีย ที่ได้จากเรื่องที่เพื่อนเล่า
7. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม และสิ่งที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรม

### การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

## ครั้งที่ 6

## กิจกรรม จริงจ้ง จริงใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

<u>ขนาดของกลุ่ม</u>	10 คน
<u>เวลาที่ใช้</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	ฉลากสถานการณ์ 2 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมปฏิบัติในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 5 คน ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเพื่อจับฉลากเลือกสถานการณ์ที่จะอภิปรายซึ่งมีสถานการณ์ดังต่อไปนี้
  - นัดเป็นนักเรียนที่เรียนเก่ง สอบได้เกรด 4 ทุกวิชา ทุกครั้งที่คะแนนออก นัดจะชวนนำคะแนนที่ตนเองได้ ไปโอ้อวดให้เพื่อนๆฟัง ทำให้เพื่อนๆไม่ชอบนัด เมื่อคะแนนวิชาภาษาไทยออกครั้งล่าสุด นัดก็นำไปโอ้อวดให้เพื่อนฟังเช่นเดิม แต่คราวนี้เพื่อนๆหมั่นไส้ จึงได้ฉีกกระดาษคำตอบของนัด ทำให้นัดโกรธเพื่อนๆมาก
  - เก่งเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ชอบหงุดหงิด และโมโหง่าย ในการแข่งขันที่ผ่านมา เพื่อนนักกีฬาผ่านตรงข้ามได้เข้ามาแย่งลูกบอลกับเก่ง และผลักเก่งล้มเก่งรู้สึกโมโหจึงเดินเข้าไปกระชากคอเสื้อและผลักเพื่อนล้มลงกับพื้นอย่างแรง
3. ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนเพื่อทำการปรึกษาหารือกัน ว่าเหตุการณ์ที่นักเรียนได้รับเหมาะสมหรือไม่ และนักเรียนมีแนวทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร
4. นักเรียนส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปรายร่วมกัน

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม และสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

## ครั้งที่ 7 กิจกรรม รู้ใจ

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักเลือกว่าตนควรคิด รู้สึก หรือ กระทำอย่างไร

<u>ขนาดของกลุ่ม</u>	10 คน
<u>เวลาที่ใช้</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	ฉลากข้อความ

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมปฏิบัติในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลากกระดาษข้อความ คนละ 1 ข้อความแล้วเก็บไว้กับตนเอง โดยกระดาษมีข้อความดังต่อไปนี้
  - ถูกเพื่อนลอกการบ้าน
  - เพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มทำรายงาน
  - ไม่พอใจที่เพื่อนกล่าวหาว่า เป็นคนไม่มีน้ำใจ
  - ถูกเพื่อนตั้งกลุ่มนิินทา
  - รุ่นน้องไม่ให้ความเคารพ
  - ทะเลาะกับเพื่อนเรื่องรายงานที่ต้องส่ง
  - แฟนบอกเลิกแล้วไปคบกับคนอื่น
  - อิจฉาที่เพื่อนสอบได้ที่หนึ่ง
  - ทำงานไม่เสร็จ ไปขอลอกการบ้านเพื่อน
  - ถูกเพื่อนทำร้ายร่างกาย เพราะเข้าใจผิด
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วให้นักเรียนคนแรก อ่านข้อความที่ตนได้รับ ให้เพื่อนสมาชิกที่เหลือแสดงความคิดเห็นว่า
  - นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้
  - ถ้าเป็นนักเรียนจะมีวิธีแก้ไขปัญหาวางอย่างใดที่เหมาะสม

เมื่อแสดงความคิดเห็นครบทุกคนแล้ว ก็เปลี่ยนให้นักเรียนคนขวามือ อ่านข้อความที่ตนได้รับและให้เพื่อนๆแสดงความคิดเห็น จนครบทั้ง 10 คน

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปว่าได้อะไรจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และจะเอาไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

#### การประเมินผล

สังเกตจากนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม

สังเกตจากการที่นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน ในการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 8 กิจกรรม เมื่อพายุพัดไป

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงอิทธิพลของอารมณ์

ขนาดของกลุ่ม                      10 คน

เวลาที่ใช้                              50 นาที

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมปฏิบัติในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 2 คน
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนคิดทบทวนถึงข่าวที่เกี่ยวข้องกับความโกรธที่นักเรียนเคยได้ยินตามข่าวในโทรทัศน์ หรือหนังสือพิมพ์
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกว่า นักเรียนรู้สึกเช่นไร เมื่อได้ยินข่าวที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของความโกรธ
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับความโกรธ และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น
6. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม และประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรม
7. นักเรียนรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย

### การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

## ครั้งที่ 9 กิจกรรม เชื่อว่าคุณทำได้

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้อารมณ์ ความรู้สึกให้เป็นประโยชน์

<u>ขนาดของกลุ่ม</u>	10 คน
<u>เวลาที่ใช้</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	สถานการณ์จำลอง 2 สถานการณ์

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงกิจกรรมที่จะร่วมปฏิบัติในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
3. ผู้วิจัยแจกสถานการณ์จำลองให้กับนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม อ่านและทำความเข้าใจสถานการณ์จำลอง มีดังนี้
  - ที่บ้านของมะลิมีฐานะยากจน ในขณะที่เพื่อนๆของมะลิมีฐานะร่ำรวย เพื่อนๆของมะลิชอบพูดจาดูถูกมะลิ ว่าเป็นเด็กยากจน ไม่มีทางจะได้เรียนต่อมหาวิทยาลัย มะลิโกรธมาก
  - สมโชคเป็นนักกีฬาตัวสำรองของโรงเรียน ทุกครั้งที่เพื่อนของสมโชคซึ่งเป็นนักกีฬาวจริงได้ลงสนาม เพื่อนของสมโชค มักจะทำท่าทางโอ้อวด เพื่อให้สมโชครู้สึกอิจฉา
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งสองกลุ่ม แสดงความคิดเห็นว่านักเรียนจะสามารถแปรเปลี่ยนอารมณ์โกรธได้อย่างไรบ้าง
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาอภิปรายผลหน้าชั้นเรียน
6. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงอารมณ์โกรธที่เคยเกิดขึ้นกับนักเรียน และนักเรียนมีวิธีจัดการกับอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นได้อย่างไร
7. ผู้วิจัยสรุปผลของกิจกรรม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักเรียน

### การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 10

### Farewell

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 10 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนนั่งจับคู่ หันหน้าเข้าหากัน จากนั้นพูดคุยกันว่าเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมาได้เรียนเรื่องอะไร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ทุกคนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อกิจกรรม
3. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้วิธีการเผชิญความโกรธ และการนำประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
4. ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

#### การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกันสรุป แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียน





### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	นางสาว ศุภักษร ธิดา
วัน เดือน ปีเกิด	31 กรกฎาคม พ.ศ.2530 จังหวัด แพร่ ปัจจุบันอายุ 24 ปี
พ.ศ. 2553	สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาเอกจิตวิทยา (วิทยาศาสตร์บัณฑิต) วิชาโทรัฐศาสตร์คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร) ผู้ช่วยนักวิจัยในการเก็บข้อมูลเชิงทดลอง สภาวิจัยแห่งชาติ
พ.ศ. 2552 - 2553	ผู้ช่วยวิจัย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)
ปัจจุบัน	เข้าศึกษาต่อ ในระดับปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิต เวชศาสตร์คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2554