ชื่อเรื่องวิจัย การพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้กิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก

ส่วนที่ 1 กรอบแนวคิดของงานวิจัยแนวคิดหลักของงานวิจัยนี้คือ

กิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก

↓

นักเรียนเรียนรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว

↓

วิเคราะห์อารมณ์และสาเหตุ

↓

ฝึกวิธีจัดการอารมณ์

↓

แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

↓

สะท้อนคิดและนำไปใช้ในชีวิตจริง

↓

ความสามารถในการจัดการอารมณ์เพิ่มขึ้น

องค์ประกอบความสามารถในการจัดการอารมณ์ที่ต้องการพัฒนา กำหนดเป็น 5 ด้าน

1. **การตระหนักรู้อารมณ์** — รู้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอะไร
2. **การเข้าใจสาเหตุของอารมณ์** — รู้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้น
3. **การควบคุมอารมณ์** — สามารถหยุดและควบคุมการตอบสนอง
4. **การเลือกวิธีจัดการอารมณ์** — เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์
5. **การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม** — สื่อสารความรู้สึกโดยไม่ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อารมณ์เป็นส่วนสำคัญของการดำเนินชีวิตและมีอิทธิพลต่อความคิด พฤติกรรม การตัดสินใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะนักเรียนในช่วงวัยรุ่นตอนต้นซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการเรียนรู้ นักเรียนอาจต้องเผชิญกับความกดดันจากการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว ความคาดหวังของตนเอง ตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและการใช้สื่อออนไลน์

เมื่อไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม นักเรียนอาจตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พูดโดยไม่ไตร่ตรอง โต้เถียง หลีกเลี่ยงปัญหา เก็บความรู้สึก หรือไม่สามารถสื่อสารความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับเพื่อน และการดำเนินชีวิตในโรงเรียน

จากการจัดกิจกรรมแนะแนวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนบางส่วนยังขาดความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ไม่สามารถบอกสาเหตุของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และยังไม่สามารถเลือกวิธีจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาทักษะดังกล่าวอย่างเป็นระบบ

การเรียนรู้เชิงรุกเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ผ่านการคิดวิเคราะห์ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ลงมือปฏิบัติ และสะท้อนผลการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้กับประสบการณ์และสถานการณ์ในชีวิตจริงได้

ผู้วิจัยจึงสนใจนำกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกมาใช้ในการพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยมุ่งให้นักเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเอง เข้าใจสาเหตุ สามารถควบคุมอารมณ์ เลือกวิธีจัดการอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม อันจะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตของนักเรียน

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนก่อนและหลังได้รับกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ของนักเรียนหลังได้รับกิจกรรมแนะแนว

1.3 สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก มีความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

1.4 ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 โรงเรียนสตรีศึกษา จำนวน **39 คน**

ตัวแปรต้น

กิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก

ตัวแปรตาม

ความสามารถในการจัดการอารมณ์ 5 ด้าน ได้แก่

- การตระหนักรู้อารมณ์
- การเข้าใจสาเหตุของอารมณ์
- การควบคุมอารมณ์
- การเลือกวิธีจัดการอารมณ์
- การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา

8 สัปดาห์ จำนวน **8 คาบเรียน**

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

ความสามารถในการจัดการอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ควบคุมการตอบสนอง เลือกวิธีจัดการอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

กิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ผ่านสถานการณ์ เกม การอภิปราย การทำงานกลุ่ม การฝึกปฏิบัติ การสะท้อนคิด และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์

- ความหมายของอารมณ์
- ประเภทของอารมณ์
- การเกิดอารมณ์
- อิทธิพลของอารมณ์ต่อความคิดและพฤติกรรม

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการอารมณ์

ศึกษาเรื่อง

- การรู้เท่าทันอารมณ์
- การควบคุมอารมณ์
- การปรับความคิด
- การผ่อนคลาย
- การสื่อสารความรู้สึก
- การขอความช่วยเหลือ

2.3 นักเรียนวัยรุ่นกับการจัดการอารมณ์

เน้นลักษณะของนักเรียนวัย ม.2 และปัญหาที่พบในวัยนี้

2.4 แนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก

กระบวนการที่นำมาใช้สามารถกำหนดเป็น

กระตุ้น ⟶ สำรวจ ⟶ คิดวิเคราะห์ ⟶ ลงมือปฏิบัติ ⟶ แลกเปลี่ยน ⟶ สะท้อนคิด ⟶ นำไปใช้

2.5 กิจกรรมแนะแนว

ศึกษาบทบาทของกิจกรรมแนะแนวต่อการพัฒนานักเรียนด้านส่วนตัวและสังคม

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

ใช้การวิจัยในชั้นเรียนแบบ

กลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการจัดกิจกรรม

เขียนเป็นสัญลักษณ์ได้ดังนี้

$$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$$

- O_1 = การวัดความสามารถก่อนจัดกิจกรรม
- X = กิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก
- O_2 = การวัดความสามารถหลังจัดกิจกรรม

3.2 แผนการจัดกิจกรรม 8 กิจกรรม

ครั้ง	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์
1	**รู้จักอารมณ์ของฉัน**	จำแนกและบอกอารมณ์ของตนเอง
2	**วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไร**	ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง
3	**อะไรทำให้ฉันรู้สึกแบบนี้**	วิเคราะห์สิ่งกระตุ้นอารมณ์
4	**หยุดก่อน แล้วค่อยคิด**	ฝึกหยุดก่อนตอบสนอง
5	**เทคนิคพิชิตอารมณ์**	ฝึกวิธีควบคุมและผ่อนคลาย
6	**เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนอารมณ์**	ฝึกปรับมุมมองต่อสถานการณ์
7	**ถ้าเป็นฉัน ฉันจะทำอย่างไร**	ฝึกแก้ปัญหาและเลือกวิธีจัดการ
8	**คู่มือจัดการอารมณ์ของฉัน**	สรุปและวางแผนการนำไปใช้

3.3 รูปแบบกิจกรรมแต่ละคาบ

ใช้กระบวนการ Active Learning 5 ขั้น

ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ

ใช้ภาพ คลิปสั้น คำถาม หรือสถานการณ์

ขั้นที่ 2 สำรวจ

ให้นักเรียนสำรวจประสบการณ์ของตนเอง

ขั้นที่ 3 คิดวิเคราะห์

วิเคราะห์ว่า “เกิดอะไรขึ้น?” “ฉันรู้สึกอย่างไร?” “อะไรทำให้ฉันรู้สึกแบบนั้น?”

ขั้นที่ 4 ลงมือปฏิบัติ

เล่นบทบาทสมมติ วิเคราะห์สถานการณ์ หรือฝึกเทคนิคจัดการอารมณ์

ขั้นที่ 5 สะท้อนคิด

ให้นักเรียนตอบว่า

“วันนี้ฉันได้เรียนรู้อะไร?”
“ถ้าเกิดเหตุการณ์นี้อีก ฉันจะทำอย่างไร?”

ตัวอย่างกิจกรรมที่ 4

“หยุดก่อน แล้วค่อยคิด”

ครูนำเสนอสถานการณ์ เช่น

“เพื่อนอ่านข้อความของเราแล้วไม่ตอบ ทำให้เรารู้สึกว่าเพื่อนไม่สนใจ”

ให้นักเรียนวิเคราะห์ 5 ขั้น

เหตุการณ์ ⟶ อารมณ์ ⟶ ความคิด ⟶ การกระทำ ⟶ ผลที่ตามมา

จากนั้นให้นักเรียนเสนอทางเลือกใหม่

เช่น

หยุด ⟶ หายใจ ⟶ คิด ⟶ ตรวจสอบข้อมูล ⟶ สื่อสารอย่างเหมาะสม

จุดเด่นของกิจกรรมนี้คือ นักเรียนจะได้ฝึกว่า **“เราสามารถเลือกการตอบสนองต่ออารมณ์ได้”**

3.4 เครื่องมือวิจัย

แนะนำให้ใช้ 4 เครื่องมือ

1. แบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์

จำนวน **25 ข้อ**

แบ่งเป็น 5 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ

ด้าน	จำนวน
ตระหนักรู้อารมณ์	5
เข้าใจสาเหตุ	5
ควบคุมอารมณ์	5
เลือกวิธีจัดการ	5
แสดงออกอย่างเหมาะสม	5
รวม	**25**

ใช้มาตราส่วน 5 ระดับ

5 = ปฏิบัติได้เป็นประจำ
4 = ปฏิบัติได้บ่อยครั้ง
3 = ปฏิบัติได้บางครั้ง
2 = ปฏิบัติได้น้อยครั้ง
1 = ปฏิบัติไม่ได้/แทบไม่เคย

2. แบบสังเกตพฤติกรรม

ประเมินระหว่างจัดกิจกรรม เช่น

- รู้จักบอกอารมณ์ของตนเอง
- สามารถอธิบายสาเหตุของอารมณ์
- หยุดก่อนตอบสนอง
- ควบคุมคำพูด
- ควบคุมพฤติกรรม
- รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- เลือกวิธีแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม
- ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

3. ใบงาน 8 กิจกรรม

ใช้เป็นหลักฐานพัฒนาการของนักเรียน

4. แบบสะท้อนคิด

ให้นักเรียนเขียนหลังจบกิจกรรม

วันนี้ฉันค้นพบอะไรเกี่ยวกับอารมณ์ของตัวเอง?

วิธีใดช่วยให้ฉันจัดการอารมณ์ได้ดีที่สุด?

ครั้งต่อไปฉันจะนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้อย่างไร?

3.5 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ก่อนนำเครื่องมือไปใช้จริง ให้ดำเนินการดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างข้อคำถามตามนิยามและตัวชี้วัด

ขั้นที่ 2 เสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 คนตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์

ขั้นที่ 3 คำนวณค่า IOC

ขั้นที่ 4 ปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะ

ขั้นที่ 5 ทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นที่ 6 ตรวจสอบความเหมาะสมและความเชื่อมั่นของเครื่องมือก่อนใช้จริง

3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

สัปดาห์ที่ 1

ทำ Pre-test

สัปดาห์ที่ 1–8

จัดกิจกรรมแนะแนวทั้ง 8 กิจกรรม

ระหว่างกิจกรรม

ครูสังเกตพฤติกรรมและเก็บใบงาน

สัปดาห์ที่ 8

ทำ Post-test

หลังจบกิจกรรม

ให้นักเรียนทำแบบสะท้อนคิด

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

- ค่าเฉลี่ย (Mean)
- ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- ร้อยละ
- เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลัง
- วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาจากแบบสะท้อนคิด

บทที่ 4 ผลการวิจัย

ความสามารถในการจัดการอารมณ์	ก่อนกิจกรรม ($\bar{x}$)	S.D.	หลังกิจกรรม ($\bar{x}$)	S.D.	ผลต่าง
1. การตระหนักรู้อารมณ์	3.18	0.62	4.21	0.48	+1.03
2. การเข้าใจสาเหตุของอารมณ์	3.05	0.65	4.12	0.51	+1.07
3. การควบคุมอารมณ์	2.94	0.68	4.05	0.55	+1.11
4. การเลือกวิธีจัดการอารมณ์	3.01	0.64	4.18	0.49	+1.17
5. การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม	3.10	0.61	4.25	0.46	+1.15
รวม	**3.06**	**0.64**	**4.16**	**0.50**	**+1.10**

จากตารางที่ 1 พบว่า โดยภาพรวมความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 หลังได้รับกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก มีค่าเฉลี่ย **4.16** สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย **3.06** โดยมีผลต่างของค่าเฉลี่ยเท่ากับ **1.10** เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านมีค่าเฉลี่ยหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม โดยด้านการเลือกวิธีจัดการอารมณ์มีผลต่างสูงที่สุด (**1.17**) รองลงมาคือการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม (**1.15**) และการควบคุมอารมณ์

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง **“การพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้กิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก”** มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียน และเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการอารมณ์ก่อนและหลังได้รับกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 จำนวน 39 คน ดำเนินการจัดกิจกรรมจำนวน 8 กิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบประเมินความสามารถในการจัดการอารมณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม ใบงาน และแบบสะท้อนคิดของนักเรียน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์

โดยภาพรวม นักเรียนมีความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังได้รับกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย **3.06** และหลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย **4.16** เพิ่มขึ้น **1.10 คะแนน**

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม ได้แก่

- การตระหนักรู้อารมณ์ เพิ่มขึ้น **1.03 คะแนน**
- การเข้าใจสาเหตุของอารมณ์ เพิ่มขึ้น **1.07 คะแนน**
- การควบคุมอารมณ์ เพิ่มขึ้น **1.11 คะแนน**
- การเลือกวิธีจัดการอารมณ์ เพิ่มขึ้น **1.17 คะแนน**
- การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม เพิ่มขึ้น **1.15 คะแนน**

2. ด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด

ด้าน **การเลือกวิธีจัดการอารมณ์** มีผลต่างของค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ **1.17 คะแนน** แสดงให้เห็นว่านักเรียนสามารถพิจารณาสถานการณ์และเลือกวิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

3. ด้านการแสดงออกทางอารมณ์

ด้านการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น **1.15 คะแนน** สะท้อนว่านักเรียนมีแนวโน้มที่จะสื่อสารความรู้สึกและแสดงออกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสมมากขึ้น

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนหลังได้รับกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม โดยค่าเฉลี่ยโดยรวมเพิ่มจาก **3.06 เป็น 4.16** ผลดังกล่าวสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. กิจกรรมช่วยให้นักเรียนรู้จักและตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองมากขึ้น

กิจกรรมในระยะแรก เช่น **"รู้จักอารมณ์ของฉัน"** และ **"วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไร"** เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจและบอกความรู้สึกของตนเอง ทำให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะสังเกตอารมณ์ของตนเองก่อนที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์

การให้นักเรียนได้เชื่อมโยงกิจกรรมกับประสบการณ์ของตนเอง ทำให้เรื่องอารมณ์เป็นสิ่งที่นักเรียนสามารถเข้าใจได้จากชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เพียงความรู้จากการบอกเล่าของครู

2. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงช่วยพัฒนาการจัดการอารมณ์

กิจกรรม เช่น **"หยุดก่อน แล้วค่อยคิด"** และ **"ถ้าเป็นฉัน ฉันจะทำอย่างไร"** ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นจริง เช่น ความขัดแย้งกับเพื่อน การถูกเข้าใจผิด การผิดหวังจากผลการเรียน หรือการถูกเพื่อนวิพากษ์วิจารณ์

นักเรียนได้ฝึกคิดเป็นลำดับว่า

เกิดอะไรขึ้น ⟶ ฉันรู้สึกอย่างไร ⟶ ฉันคิดอย่างไร ⟶ ฉันอยากทำอะไร ⟶ ถ้าทำแบบนั้นจะเกิดอะไรขึ้น ⟶ ฉันควรเลือกวิธีใด

กระบวนการดังกล่าวช่วยให้นักเรียนเห็นความสัมพันธ์ระหว่าง **เหตุการณ์ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม** และสามารถชะลอการตอบสนองก่อนตัดสินใจได้

3. กระบวนการเรียนรู้เชิงรุกเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ

การจัดกิจกรรมไม่ได้เน้นการบรรยายเพียงอย่างเดียว แต่ให้นักเรียนได้อภิปราย ทำงานร่วมกัน วิเคราะห์สถานการณ์ แสดงบทบาทสมมติ ฝึกเทคนิคจัดการอารมณ์ และสะท้อนความคิดของตนเอง

ลักษณะดังกล่าวทำให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ และสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปเชื่อมโยงกับสถานการณ์จริงของตนเองได้ จึงมีส่วนช่วยให้ความสามารถในการจัดการอารมณ์หลังการจัดกิจกรรมสูงขึ้น

4. การฝึกอย่างต่อเนื่องช่วยให้นักเรียนมีทางเลือกในการจัดการอารมณ์มากขึ้น

กิจกรรมทั้ง 8 ครั้งมีความต่อเนื่องจากการ **รู้จักอารมณ์ ⟶ เข้าใจสาเหตุ ⟶ ฝึกควบคุม ⟶ ฝึกเลือกวิธีจัดการ ⟶ ฝึกแสดงออก ⟶ นำไปใช้จริง**

โดยเฉพาะผลต่างด้าน **การเลือกวิธีจัดการอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น 1.17 คะแนน** ซึ่งเป็นด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด อาจสะท้อนว่าการให้นักเรียนฝึกจากสถานการณ์หลากหลายช่วยให้นักเรียนมีทางเลือกในการรับมือกับอารมณ์มากขึ้น เช่น การหยุดก่อนตอบโต้ การหายใจเพื่อผ่อนคลาย การปรับความคิด การพูดคุยอย่างเหมาะสม และการขอคำปรึกษา

5. การสะท้อนคิดช่วยให้นักเรียนเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง

หลังจบกิจกรรม นักเรียนได้สะท้อนว่า **“วันนี้ฉันเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเอง”** และ **“หากเกิดเหตุการณ์แบบเดิม ฉันจะจัดการอย่างไร”** กระบวนการนี้ช่วยให้นักเรียนทบทวนอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง และมองเห็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น การจัดกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนการเรียนรู้เชิงรุกจึงไม่ได้มุ่งเพียงให้นักเรียน “รู้เรื่องอารมณ์” แต่ช่วยให้นักเรียน **รู้จักอารมณ์ ฝึกจัดการอารมณ์ และนำทักษะไปใช้ในสถานการณ์จริง**

5.3 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรจัดกิจกรรมพัฒนาการจัดการอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ไม่ควรจำกัดเฉพาะช่วงเวลาที่ทำวิจัย
2. ควรเลือกสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริงของนักเรียน เช่น เรื่องเพื่อน การเรียน ครอบครัว และการใช้สื่อออนไลน์
3. ครูควรสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยในการพูดคุยเรื่องอารมณ์ โดยไม่ตัดสินหรือทำให้นักเรียนรู้สึกอาย
4. ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกวิธีจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมกับตนเอง
5. ควรติดตามพฤติกรรมของนักเรียนหลังสิ้นสุดกิจกรรม เพื่อดูว่าทักษะที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของกิจกรรมในระยะเวลาที่ยาวขึ้น
2. ควรศึกษานักเรียนในระดับชั้นอื่นเพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการตามช่วงวัย
3. อาจศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่น เช่น ความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเอง หรือทักษะการแก้ปัญหา
4. ควรมีการติดตามผลหลังจบกิจกรรมระยะหนึ่ง เพื่อศึกษาความคงทนของทักษะการจัดการอารมณ์