

ผลการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่  
โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

นางสาวศุณิตา หัวเขา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2563

The Effects of the Development of Executive Functions in Emotional  
Control of Mathayom Suksa IV Students at Wat Papradoo School by  
Using a Guidance Activities Package

Miss Sunita Huakhao



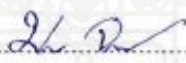
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Education in Guidance and Psychological Counseling School of Educational  
Studies Sukhothai Thammathirat Open University

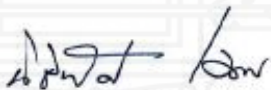
2020

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว  
ชื่อและนามสกุล นางสาวศุณิศา หัวเขา  
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆจร  
2. อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2564

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.มนจิรา จารุเพ็ง)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆจร)

  
..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)

  
..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพศักดิ์ บุญรัตพันธุ์)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

**ผู้วิจัย** นางสาวศุณิศา หัวเขา **รหัสนักศึกษา** 2612801163 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

(2) อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ **ปีการศึกษา** 2563

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ (1) เปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 78 คน ใน 2 ห้องเรียนที่จัดชั้นเรียนแบบละความสามารถ ของโรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นห้องเรียนที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ต่ำที่สุด จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 1 ห้องเรียน จำนวนห้องเรียนละ 39 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ และ (2) แบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .87 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์มีคะแนนเฉลี่ยทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยทักษะดังกล่าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว ทักษะทางสมอง การควบคุมอารมณ์ มัธยมศึกษา

**Thesis title:** The Effects of the Development of Executive Functions in Emotional Control of Mathayom Suksa IV Students at Wat Papradoo School by Using a Guidance Activities Package

**Researcher:** Miss Sunita Huakhao; **ID:** 2612801163;

**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

**Thesis advisors:** (1) Dr. Nitipat Mekkhachorn, Associate Professor;  
(2) Dr. Jirasuk Suksawat; **Academic year:** 2020

### Abstract

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

The research sample consisted of 78 Mathayom Suksa IV students in two intact heterogeneous classrooms of Wat Papradoo School in Rayong province. The two classrooms were selected because their students had comparable lowest mean scores of executive functions in emotional control. After that, one classroom was randomly assigned as the experimental group students; while the other classroom, the control group students. Each of the two classrooms consisted of 39 students. The employed research instruments were (1) a guidance activities package, and (2) a scale to assess executive functions in emotional control, with reliability coefficient of .87. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

Research results showed that (1) after the experiment, the post-experiment mean score of executive functions in emotional control of the experiment group students was significantly higher than their pre-experiment counterpart mean score at the .01 level of statistical significance; and (2) after the experiment, the post-experiment mean score of executive functions in emotional control of the experiment group students, who used the guidance activities package to develop executive functions in emotional control, was significantly higher than the post-experiment counterpart mean score of the control group students who undertook the normal guidance activities at the .01 level of statistical significance.

**Keywords:** Guidance activities package, Executive function, Emotional control  
Mathayom Suksa

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงและสมบูรณ์ได้ด้วยความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ประธานในการสอบ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน เอาใจใส่และให้กำลังใจในการทำงานด้วยดีเสมอมา จนทำให้ผู้วิจัยได้รับทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้า หาความรู้ที่ถูกต้อง รู้สึกซาบซึ้งและตระหนักในคุณค่าที่ท่านอาจารย์มอบให้ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มงคล ศัยยกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สารใจตรง อาจารย์ไพบุลย์ พูลมี อาจารย์วิยะดา วิทยาทรรมพร และอาจารย์อัจฉญา จูเจริญ ที่กรุณาตรวจสอบ เครื่องมือและชุดกิจกรรมแนะแนวที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และคอยให้การปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการศึกษาเป็นอย่างดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ เพื่อนครู และนักเรียนโรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยองที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

สุดท้าย คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นการแสดงความกตัญญู กตเวทิตาแก่ บิดา มารดา ครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

ศุณิตา หัวเขา

มิถุนายน 2564

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ณ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	4
สมมติฐานการวิจัย .....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
ขอบเขตการวิจัย .....	5
ตัวแปรที่ศึกษา .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	7
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ .....	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ .....	26
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	38
รูปแบบการวิจัย .....	38
วิธีการและขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย .....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	42
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	43
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	44
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	44

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	47
สรุปการวิจัย .....	47
อภิปรายผล .....	48
ข้อเสนอแนะ .....	51
บรรณานุกรม .....	52
ภาคผนวก .....	58
ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย .....	59
ข ผลการพิจารณาความสอดคล้องของแบบวัดทักษะทางสมอง	
ด้านการควบคุมอารมณ์ (IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญ .....	62
ค แบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ .....	65
ง ผลการตรวจสอบความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	
ของแบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์.....	69
จ ผลการพิจารณาความเหมาะสมของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยผู้เชี่ยวชาญ .....	71
ฉ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ .....	75
ประวัติผู้วิจัย .....	104





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1	
เปรียบเทียบผลการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกลุ่มทดลองในระยะก่อนและ ระยะหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว .....	45
ตารางที่ 4.2	
เปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	45
ตารางที่ 4.3	
เปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน ที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ .....	46



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ .....	41



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการด้านต่าง ๆ ของโลก มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ มีความจำเป็นที่ต้องพัฒนาคุณภาพการศึกษาของประเทศเพื่อสร้างคนไทยให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพพร้อมที่จะแข่งขันและร่วมมืออย่างสร้างสรรค์ในสังคมโลก

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) มุ่งพัฒนาให้คนไทยทุกช่วงวัย เป็นคนที่สมบูรณ์ มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย ค่านิยมที่ดี มีจิตสาธารณะ และมีความสุข โดยมีสุขภาวะและสุขภาพที่ดี ครอบครัวอบอุ่น เป็นคนเก่งที่มีทักษะความรู้ความสามารถและพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต มุ่งพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดี ฉลาด รอบรู้ และสามารถเป็นอนาคตของชาติได้ เยาวชนไทยจะรู้จักการพึ่งพาตนเอง มีความซื่อสัตย์ มีวินัย มีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม และความรักผิชอบ มีสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ มีทักษะพื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์ คณิตศาสตร์ ศิลปะ และ ภาษาต่างประเทศ สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง แนวทางนี้สอดคล้องกับนโยบายกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม รักในความเป็นไทย มีทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกอย่างสันติ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2555, น. 2)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีวิสัยทัศน์มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษา ต่อการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2555, น. 8)

การจัดการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 นั้นมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด ผู้สอนและผู้จัดการศึกษาจะต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็นผู้ชี้แนะ ให้มาเป็นผู้ถ่ายทอด ช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ และให้ข้อมูลที่ต้องการกับนักเรียนเพื่อนำไปใช้สร้างสรรค์

ความรู้ของตน และมุ่งปลูกฝังให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตน เข้าใจตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาขัดแย้งทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และผู้สอนจะต้องช่วยเหลือให้ผู้เรียนทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ชุมชน และสังคม ให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม เป็นสำคัญ (กรมวิชาการ, 2545, น. 3-4)

ความสำเร็จด้านการเรียนของผู้เรียนนั้นไม่ได้อาศัยแค่พัฒนาการด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ต้องอาศัยทักษะอย่างอื่นร่วมด้วย Executive Function (EF) หรือทักษะทางสมองเป็นการทำงานของสมองด้านการจัดการซึ่งมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในชีวิต โดยอาศัยกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) ต่าง ๆ เช่น การยับยั้งความคิด การแก้ปัญหา การวางเป้าหมาย การวางแผนการปฏิบัติ (Goal-Directed Behavior) การจดจำ ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive Flexibility) เป็นความสามารถในการควบคุมความคิดตนเอง เช่น มีรูปแบบความคิดที่หลากหลาย การคิดนอกกรอบ ความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิดและความสนใจตามสถานการณ์ รวมถึงการปฏิบัติตามคำสั่งที่ซับซ้อน ทักษะทางสมองเป็นตัวบ่งบอกถึงความพร้อมทางการเรียนของนักเรียนได้มากกว่าระดับสติปัญญา (IQ) ซึ่งแต่ละคนมีระดับการคิดบริหารมากน้อย เด็กที่มีทักษะทางสมองดีกว่าจะมีความพร้อมทางการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่า (สุภาพร ทองชาติ, 2561, น. 45)

ทักษะทางสมอง มีองค์ประกอบประกอบทั้งหมด 9 ด้าน ดังนี้ 1. ความจำขณะใช้งาน 2. การยับยั้งการควบคุมตนเอง 3. การยืดหยุ่นความคิด 4. ความสามารถในการใส่ใจจดจ่อ 5. การควบคุมอารมณ์ 6. การวางแผนและการจัดระบบ 7. การรู้จักตนเอง 8. การริเริ่มและลงมือทำงาน และ 9. ความพากเพียรสู่ความมุ่งหมาย ทั้งหมด 9 ด้านนี้ ผู้วิจัยได้เลือกมาหนึ่งด้านคือด้านการควบคุมทางอารมณ์ (อรนุช ยังเจริญ, 2561, น. 78)

ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้น จัดการกับความเครียด หงุดหงิด โกรธ ความก้าวร้าว ขาดการยั้งคิด และแสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น สามารถบอกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และควรจัดการอย่างไร เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้มักกลายเป็นคนโกรธเกรี้ยว ฉุนเฉียว ขี้หงุดหงิดเกินเหตุ หรือขี้กังวล อารมณ์แปรปรวนและอาจซึมเศร้าได้ (อรนุช ยังเจริญ, 2561, น. 95)

อารมณ์เป็นการแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดการแสดงออก เป็นสิ่งที่ไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่สามารถรู้สึกถึงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่อยู่ใกล้ได้ อารมณ์ของมนุษย์จะเริ่มมีขึ้นนับตั้งแต่เกิด ซึ่งอารมณ์แรกของมนุษย์นั้น คือ อารมณ์ตื่นเต้น โดยทารกอายุ 3 เดือน จะมีเพียงอารมณ์เศร้าและอารมณ์ดีใจ ส่วนอารมณ์ที่ซับซ้อนจะปรากฏขึ้นตามวุฒิภาวะโดยอารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรงเป็นผลมาจากการที่บุคคลเกิดความคับข้องใจหรือความรู้สึกว่าตนถูกกดขี่อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนให้สอดคล้องตามกฎเกณฑ์

ที่สังคมแต่ละแห่งได้กำหนดไว้ ซึ่งจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (เทพ สงวนกิตติพันธ์, 2549)

อารมณ์เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อบุคคลอย่างรุนแรง การตอบสนองทางอารมณ์เกิดขึ้น 3 ระดับ

ระดับที่ 1 คือ ระดับที่เป็นพื้นฐานที่สุด ระดับนี้เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาในทางสรีรวิทยาทางประสาทและชีวเคมีที่มีต่อสิ่งเร้าความถี่ถึงกระบวนการทางร่างกายทุกอย่างที่ควบคุม โดยระบบประสาทอัตโนมัติ ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจ การไหลเวียนของเลือด การหายใจ การหลั่งฮอร์โมน และการตอบสนองของระบบประสาท ตัวอย่างเช่น คนที่โกรธจะรู้สีกว่าหัวใจเต้นเร็วและหน้าแดง

ระดับที่ 2 ของการตอบสนองกับอารมณ์และเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล รวมถึงการแสดงออกทางสีหน้าและพฤติกรรม เช่น การร้องไห้ การมองเหม็ง การปลีกตัว ไม่ข้องแวะกับผู้อื่น การต่อต้าน และการถ่วงเวลาตอบสนอง

ระดับที่ 3 เกี่ยวข้องกับความรู้คิดและเกี่ยวข้องกับภาษา (ไม่ว่าจะในรูปแบบการพูด เขียน หรือคิด) ที่คนใช้เรียกความรู้สึกต่าง ๆ เช่น “ฉันรู้สึกโกรธ” (วิภาดา อังสุมาลิน และศรินทิพย์ สติร์ศิลป์, 2546, น. 431-432)

การควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ (เชิงสรีรวิทยาทางประสาทและชีวเคมี เชิงพฤติกรรมและเชิงการรู้คิด) ของตนเองได้อย่างเพียงพอต่อสถานการณ์ที่มากกระตุ้น คำว่า “การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้” (Emotional Deregulation) หมายถึง บุคคลที่การตอบสนองทางอารมณ์ไม่อยู่ในความควบคุม เช่น เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมซึ่งมีความโกรธและความก้าวร้าวที่ขาดการยั้งคิดมากเกินไป จนกระทั่งเด็กไม่สามารถหาเพื่อนหรือรักษามิตรภาพไว้ได้ หรือเด็กที่ปลีกตัวจากสถานการณ์ที่มีการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์จนเป็นนิสัย จนกระทั่งไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมใหม่ๆ ได้ (เปียนันต์ บุญธิมา, 2549, น. 13)

วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านปัญหาร่างกาย จิตใจ จากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยเริ่มออกจากอกพ่อแม่ไปสู่โลกภายนอกที่ต้องเรียนรู้และต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองและพร้อมจะรับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิตอย่างง่ายดาย ช่วงชีวิตวัยรุ่นจึงเป็นช่วงของการลองผิดลองถูกและมีโอกาสตัดสินใจผิดพลาดได้ง่าย หากขาดการชี้แนะที่ถูกต้องหรือขาดหลักเกณฑ์ยึดเหนี่ยวจิตใจที่มั่นคง (สุนิสา ประวิชัย, 2548)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ช่วงอายุระหว่าง 16-18 ปี เป็นช่วงวัยรุ่น หากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่ถูกก็ยากที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองและมีความสุขได้ เพราะหากดำเนินชีวิตไม่ถูกก็จะเต็มไปด้วยปัญหาและความรุนแรงซึ่งอาจนำไปสู่การพูดถึงการฆ่าตัวตาย (ประณต คำฉิม, 2549) อย่างไรก็ตามวัยรุ่นที่เข้าใจปัญหา ปรับตัวต่อสถานการณ์ ควบคุมอารมณ์ของตนให้เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นก็จะมีมีความสุขและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในอนาคต (ศรีเรื่อน แก้วกังวาน, 2553)

จากการที่ผู้วิจัยเป็นครูแนะแนวและผู้สอนรายวิชากิจกรรมแนะแนวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 รวมถึงได้สัมภาษณ์กับครูที่ปรึกษาและผู้ปกครองของนักเรียนที่มีปัญหาการทะเลาะวิวาท ใช้ถ้อยคำหยาบคายและรุนแรง จนมีเรื่องการใช้กำลังเกิดขึ้น จึงพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีสถิติเกิดปัญหาการทะเลาะวิวาท การใช้ถ้อยคำหยาบคาย และการใช้ความรุนแรงมากที่สุด ซึ่งทำให้ทราบว่านักเรียนมีปัญหาในเรื่องของการควบคุมอารมณ์

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดเพื่อเสริมสร้างเยาวชนทั้งในด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา และร่างกาย ซึ่งพัฒนาการเหล่านี้หากได้รับการพัฒนาที่เหมาะสม จะช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้ ความสนุกสนาน ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมถึงทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์มีการศึกษาค่อนข้างน้อย และส่วนใหญ่เป็นการศึกษาทักษะทางสมองด้านอื่นและศึกษาในเด็กปฐมวัยหรือผู้ที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญา

ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ ซึ่งเป็นนักเรียนในช่วงวัยรุ่นและมักมีปัญหาเรื่อง การทะเลาะวิวาท ไม่รู้จักการควบคุมอารมณ์อยู่บ่อยครั้ง จึงนำแนวคิดของทักษะทางสมองด้านการควบคุม อารมณ์ มาพัฒนาจัดการกิจกรรมในรายวิชากิจกรรมแนะแนว ซึ่งจัดสร้างเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ โดยใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ ซึ่งจะสามารถทำให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ นำมาปรับพฤติกรรมควบคุมอารมณ์และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

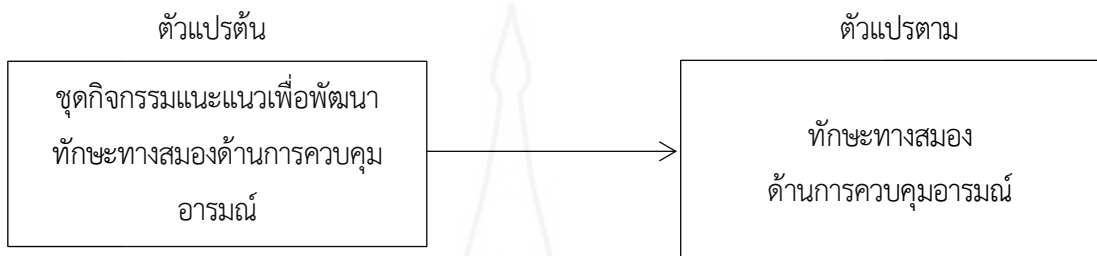
- 2.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ ชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ

## 3. สมมติฐานการวิจัย

- 3.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงกว่าภายหลังการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว

3.2 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ

#### 4. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 5. ขอบเขตการวิจัย

##### 5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ ทั้งหมด 8 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 302 คน

5.1.2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 78 คน ใน 2 ห้องเรียนที่จัดชั้นเรียนแบบคละความสามารถ ของโรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นห้องเรียนที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ต่ำที่สุด จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 1 ห้องเรียน จำนวนห้องเรียนละ 39 คน

#### 6. ตัวแปรที่ศึกษา

6.1 ตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

6.2 ตัวแปรตาม คือ ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

#### 7. นิยามศัพท์เฉพาะ

7.1 ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่มารวมกัน มีการแบ่งเนื้อหาออกเป็นชุด ๆ โดยมีสื่อประกอบการจัดกิจกรรมที่

หลากหลายตามความเหมาะสมของเนื้อหา ที่ประกอบไปด้วยกิจกรรม เกม สื่อ อุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะและความรู้ความเข้าใจตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยนำหลักการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์และขอบข่ายของการแนะแนวเกี่ยวกับทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

**7.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมที่ช่วยเหลือ สร้างเสริม สนับสนุน พัฒนาทักษะด้านการควบคุมอารมณ์ของผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วย

**7.2.1 คู่มือการชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับครูผู้สอน** มีดังนี้ คำชี้แจง บทบาทของครู หรือผู้ดำเนินกิจกรรม บทบาทของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม โครงสร้างการจัดกิจกรรม แผนการจัดกิจกรรม และแบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

**7.2.2 กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน** มีดังนี้ ชื่อกิจกรรม สารสำคัญ วัตถุประสงค์ และแบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

**7.3 ทักษะทางสมอง** หมายถึง การทำงานของสมองที่เกี่ยวกับกระบวนการคิด ที่ช่วยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งกระบวนการทางความคิดช่วยทำให้นักเรียนมีเหตุมีผล ให้ควบคุมอารมณ์ ความคิด การตัดสินใจและการกระทำ เช่น การวางแผน การจัดระบบ การกำหนด ยุทธศาสตร์ ส่งผลให้เราลงมือทำงานและมุ่งมั่นทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

**7.4 ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้น จัดการกับความเครียด หงุดหงิด โกรธ ความก้าวร้าว ขาดการยั้งคิด และแสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น สามารถบอกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และควรจัดการอย่างไร เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้มักกลายเป็นคนโกรธเกรี้ยว ฉุนเฉียว ขี้หงุดหงิดเกินเหตุ หรือขี้กังวล อารมณ์แปรปรวนและอาจซึมเศร้าได้

## 8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

8.1 กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ จะช่วยเสริมสร้าง สนับสนุนให้นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม รู้จักการควบคุมอารมณ์ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ที่มากระตุ้น และสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุข

8.2 กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ สามารถนำไปใช้ใน ระบบงานแนะแนวในการจัดวางตัวบุคคลเพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาทักษะทางสมองด้านการควบคุม อารมณ์



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ มีสาระดังนี้
  - 1.1 ความหมายของทักษะทางสมอง
  - 1.2 ความสำคัญของทักษะทางสมอง
  - 1.3 องค์ประกอบของทักษะทางสมอง
  - 1.4 แนวทางการศึกษา/พัฒนาทักษะทางสมอง
  - 1.5 ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์
  - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
    - 1.6.1 งานวิจัยภายในประเทศ
    - 1.6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว มีสาระดังนี้
  - 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 ขอบข่ายของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.3 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.4 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.5 แนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว
  - 2.6 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.7 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว
  - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

## 1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

### 1.1 ความหมายของทักษะทางสมอง

ทักษะทางสมอง (Executive Functions: EF) เป็นศัพท์เฉพาะทางของกายวิภาคศาสตร์ราชบัณฑิตสถานยังไม่บัญญัติเป็นภาษาไทย หนังสือเฉพาะทางยังใช้ศัพท์ภาษาอังกฤษในเอกสารเรื่อง WHO Schedules for Clinical Assessment in Neuropsychiatry ระบุว่า Executive Functions แปลว่าหน้าที่บริหาร (World Health Organization, 1999)

ทักษะทางสมอง (Executive Functions: EF) มีการใช้คำที่หลากหลาย เช่น ทักษะการคิดเชิงบริหาร ทักษะบริหารจัดการตนเองขั้นสูง หรือทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการทางความคิดระดับสูงของสมองส่วนหน้าที่มีความเกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เป็นทักษะที่ทุกคนต้องใช้และมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในชีวิต ซึ่งมนุษย์ไม่ได้เกิดมาพร้อมทักษะ EF แต่สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

วิกกี (Vicki, 2001, p. 119) ได้นิยามว่า Executive Functions เป็นทักษะที่จำเป็นในการทำกิจที่มีเป้าหมาย มีจุดมุ่งหมายเป็นคำครอบคลุมที่กล่าวถึงการทำหน้าที่ควบคุมและจัดการของกระบวนการรับรู้

นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล (2558, น. 158-160) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ทักษะการคิดเชิงบริหาร (Executive Functions) เป็นการทำงานของสมองระดับสูงที่เชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตกับสิ่งที่เรากำลังทำในปัจจุบันช่วยให้เราควบคุมอารมณ์ ความคิด การตัดสินใจและการกระทำส่งผลให้เราลงมือทำงานและมุ่งมั่นทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ประเสริฐ ต้นสกุล (2558, น. 5) ให้ความหมายว่า ทักษะการคิดบริหารหรือทักษะทางสมองเป็นกระบวนการทางสมองที่ช่วยให้คิดประติดประต่อประสบการณ์ในอดีตเข้ากับสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบันใช้ทักษะทางสมองส่วนนี้ในการทำงานต่างๆ เช่น การวางแผน การจัดการระบบ การกำหนดยุทธศาสตร์ การเพ่งพินิจและจดจำรายละเอียด ตลอดจนควบคุมเรื่องกาลเทศะด้วย ซึ่งใช้ทักษะและกระบวนการทางสมองกลุ่มนี้ทุกวัน เพื่อทำสิ่งต่อไปนี้

1. คิดแผนการต่าง ๆ
2. ควบคุมเวลาและการทำงานให้เสร็จตามเวลา
3. กำกับติดตามหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน
4. ใช้ความรู้เดิมผนวกในการอภิปรายได้อย่างมีความหมาย
5. ประเมินความคิดต่าง ๆ แล้วนำมาใช้ในสายงาน
6. ขอความช่วยเหลือหรือหาข้อมูลเพิ่มเติมเมื่อเห็นจำเป็น
7. เข้าร่วมกลุ่มลักษณะร่วมด้วยช่วยกัน

8. อัดใจรองจนกว่าจะได้รับอนุญาตให้พูด
9. คิดแก้ไขข้อบกพร่องในขณะที่คิด อ่านหรือเขียน

กล่าวโดยสรุป ทักษะทางสมอง (Executive Functions: EF) หมายถึง การทำงานของสมองที่เกี่ยวกับกระบวนการคิด ที่ช่วยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งกระบวนการทางความคิดช่วยทำให้มนุษย์มีเหตุมีผล ให้ความคุ้มครองอารมณ์ ความคิด การตัดสินใจและการกระทำ เช่น การวางแผน การจัดระบบการกำหนดยุทธศาสตร์ ส่งผลให้เราลงมือทำงานและมุ่งมั่นทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

## 1.2 ความสำคัญของทักษะทางสมอง

ทักษะทางสมองมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นทักษะสำคัญพื้นฐานของการคิด ความรู้สึกและการกระทำทุกอย่างของมนุษย์ทุกคน เป็นคำตอบสำหรับทุกความสำเร็จทั้งด้านการเรียน การงานหรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

อัลเลียต (Elliott, 2003, pp. 169-180) ระบุว่า Executive Functions มีหน้าที่ การบริหารจัดการ เช่น การวางแผน (Planning) ความจำใช้งาน (Working Memory) การใส่ใจ การแก้ปัญหา การเข้าใจเหตุผล โดยใช้คำ (Verbal Reasoning) Cognitive Inhibition (การมีสมาธิ) Cognitive Flexibility (การคิดถึงหลาย ๆ เรื่องได้พร้อมกัน) Task Switching (การทำงานหลาย ๆ งานได้พร้อมกัน)

มันเซลล์ (Monsell, 2003, pp. 134-140) ระบุว่า ระบบบริหาร (Executive System) ทำหน้าที่ควบคุมและบริหารกระบวนการรับรู้อื่น ๆ บางครั้งเรียกว่าเป็น Executive Functions (หน้าที่บริหาร) Executive Skills (ทักษะการบริหาร) Supervisory Attentional System (ระบบควบคุมโดยการใส่ใจ) หรือ Cognitive Control (การควบคุมการรับรู้) ความสามารถต่าง ๆ ของ Executive Functions พัฒนาเร็วช้าไม่เท่ากันตามกาลเวลา ความสามารถบางอย่างมีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์ในปลายวัยเด็กหรือวัยรุ่น ในขณะที่ส่วนที่เหลือยังพัฒนาอยู่แม้ในวัยผู้ใหญ่ระยะต้นๆ เพราะว่า สมองยังเจริญเติบโตและสร้างการเชื่อมต่อต่าง ๆ จนกระทั่งถึงในวัยผู้ใหญ่ ความสามารถเกี่ยวกับ EF ได้รับอิทธิพลจากทั้งการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในสมองและประสบการณ์ชีวิต ทั้งในห้องเรียนทั้งในชีวิตจริง นอกจากนั้นแล้ว การพัฒนาการทำงานของ EF ยังสัมพันธ์กับการพัฒนาทางประสาทสรีระภาพในสมองที่ยังเติบโตอยู่ คือ เมื่อสมรรถภาพการประมวลผลของสมองกลีบหน้าและส่วนอื่น ๆ ที่มีการเชื่อมต่อกันและกันสูงขึ้นหน้าที่ต่าง ๆ เกี่ยวกับระบบบริหารจึงจะปรากฏ เมื่อสมรรถภาพเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วก็จะเกิดการพัฒนาต่อไป บางครั้งอย่างรวดเร็วเป็นช่วง ๆ ในขณะที่สมรรถภาพที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นอื่น ๆ ก็จะเจริญขึ้นด้วย

กิลเบิร์ต และเบอร์เกอร์ส (Gilbert and Burgess, 2008) ได้กล่าวถึง และยกตัวอย่าง ทักษะทางสมองไว้ว่าเราใช้การคิดเชิงบริหารในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย เช่น เมื่อต้องเปลี่ยนโรงเรียนเปลี่ยนสถานที่ทำงาน พบเพื่อนใหม่ เมื่อเราพยายามทำสิ่งที่ไม่เคยทำด้วยตัวเองโดยไม่ต้องคอยให้ใครมาช่วย เมื่อวางแผนอนาคต เมื่อสิ่งที่กำลังทำเริ่มไม่เป็นไปตามที่คาดหมาย งานที่ทำยังไม่ได้อผลดีเท่าที่ควร ยังไม่ได้

ทำงานเต็มความสามารถหรือทำพลาดไปในขั้นตอนไหน เมื่อต้องอดทนต่อสิ่งยั่วยุเพื่อเลือกทำสิ่งที่สำคัญกว่าในบริบทต่าง ๆ เหล่านี้การคิดเชิงบริหารจะช่วยให้เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อทำงานต่าง ๆ จนสำเร็จ

สุภาวดี หาญเมธี (2559, น. 20-21) ได้กล่าวถึง ทักษะการคิดเชิงบริหาร (Executive Functions) คือทักษะของสมองที่เป็นชุดกระบวนการทางความคิด (Mental process) ทำงานในสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิด การรู้สึกและการกระทำของมนุษย์ช่วยให้มนุษย์คิดเป็น มีเหตุผล ยับยั้งชั่งใจได้ กำกับอารมณ์และพฤติกรรมตนเองได้ วางแผนทำงานเป็น มุ่งมั่น ใจจดจ่อ ไม่วอกแวก จำคำสั่ง และจัดการกับงานหลายๆ อย่างให้ลุล่วงเรียบร้อยได้ จัดลำดับงานเป็นขั้นตอน ยึดเป้าหมายแล้วทำไปเป็นขั้นตอนจนสำเร็จ พูดได้ว่าทักษะสมอง การคิดเชิงบริหาร (Executive Functions) เป็นรากฐานที่นำไปสู่การมีพัฒนาการครบรอบด้านของมนุษย์ทุกคนนั่นเองและทักษะสมอง การคิดเชิงบริหาร (Executive Functions) ก็เกิดขึ้นในสมองส่วนหน้า กล่าวโดยสรุปสมองส่วนหน้าสุดที่อยู่บริเวณหน้าผากนั้น มีศักยภาพและทำหน้าที่ ดังนี้

1. หน้าที่ในการกำกับควบคุมอารมณ์ความรู้สึก
2. หน้าที่ในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน แก้ปัญหา
3. หน้าที่ในการควบคุมพฤติกรรมและสั่งการให้มีการกระทำต่าง ๆ

ศิริภาณี อิ่มน้ำขาว และพุลลสุข ศิริพูล (2563, น. 15) ได้กล่าวถึง ทักษะทางสมอง (Executive Functions) ครอบคลุมการทำหน้าที่ของสมองส่วนหน้าในกระบวนการทางความคิดและสติปัญญาในระดับสูง เป็นการควบคุมการยับยั้ง ความจำในการทำงานและความยืดหยุ่น ทำการควบคุมการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย ตามที่กำหนดเป้าหมายไว้และตอบสนองต่อการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ที่ซับซ้อนหรือควบคุมได้ เป็นกระบวนการสั่งการขั้นสูงและมีความซับซ้อนมากขึ้นของสมองส่วนหน้าในการทำหน้าที่ของสมองในระดับสูง ที่เป็นชุดของทักษะที่ต้องการสำหรับกระบวนการทางความคิด สติปัญญา นอกจากนี้มีการกล่าวถึงการพัฒนาความสามารถของสมองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของเด็ก พร้อมกับการประสานงานของสมองส่วนอื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายได้สำเร็จ เป็นทักษะความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมองส่วนหน้าเพื่อการวางแผน กระบวนการใช้ข้อมูลข่าวสารและการแก้ปัญหา เพื่อนำสู่พฤติกรรมมุ่งสู่เป้าหมายของความสำเร็จ และกล่าวถึงกระบวนการและทักษะด้านการคิดรู้และการทำหน้าที่ของการคิดรู้ การทำหน้าที่ทางสังคม การควบคุมกำกับของสมองในการกำกับและยับยั้งพฤติกรรม และจดจำเพื่อใช้งาน ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมตนเองสู่การบรรลุเป้าหมายของเด็ก

สรุปได้ว่า ทักษะทางสมอง(Executive Functions) มีความสำคัญในกระบวนการทางความคิดขั้นสูง ทำหน้าที่ในการกำกับควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ วางแผน แก้ปัญหารวมถึงการควบคุมพฤติกรรมและสั่งการให้มีการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย

### 1.3 องค์ประกอบของทักษะทางสมอง

สุภาวดี หาญเมธี (2559, น. 20-21) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบ Executive Functions ไว้ 3 กลุ่ม กลุ่มละ 3 ด้าน ดังนี้

#### กลุ่มที่ 1 กลุ่มทักษะพื้นฐาน ดังนี้

1. ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) เป็นกระบวนการของสมองที่ใช้ในการจำข้อมูล จัดระบบและหยิบใช้ข้อมูล ข้อมูลต่างๆ ที่เกิดขึ้น จากการได้เข้าไปอยู่ในประสบการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลายจะถูกเก็บรักษาอยู่ในสมอง ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) เป็นกระบวนการที่จะปลุกให้ข้อมูลเคลื่อนไหวแล้วเลือกข้อมูลขึ้น ที่เหมาะสมในนั้นออกมาใช้ ช่วยให้เรจำข้อมูลได้ หลายต่อหลายเรื่องในเวลาเดียวกันเป็นความจำที่เรียกมาใช้งานได้ เพื่อจะนำมาใช้ในการทำให้กิจกรรมต่าง ๆ สำเร็จ ความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) มีบทบาทสำคัญมากในชีวิตตั้งแต่การคิดเลขในใจ การอ่านให้เข้าใจ การปฏิบัติตามกฎกติกา ฯลฯ

2. การยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) คือ ทักษะความสามารถที่เราใช้ในการควบคุมกลั่นกรองความคิดและแรงอยากต่าง ๆ จนเราสามารถต้านหรือยับยั้ง สิ่งยั่วความวุ่นหรือนิสัยความเคยชินต่าง ๆ แล้วหยุดคิดก่อนที่จะทำให้เราสามารถคัดเลือก มีความจดจ่อ รักษาระดับความใส่ใจ จัดลำดับความสำคัญและกำกับการกระทำ ทักษะความสามารถด้านนี้จะช่วยป้องกันเราจากการเป็นสัตว์โลกที่มีแต่สัญชาตญาณและทำทุกอย่างตามที่อยากโดยไม่คิดอะไร เป็นทักษะที่ช่วยให้เรามุ่งจดจ่อไปที่เรื่องที่สำคัญกว่าไม่ใช่เรื่อยเปื่อยโดยไม่ได้คิดอะไร เป็นทักษะที่ช่วยให้เรามิดเม้มมาจาก พุดในสิ่งที่ควรพูด และเมื่อโกรธเกรี้ยว เร่งร้อน หงุดหงิด ก็สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ตะโกน ตบตีเตะตอยคนอื่น แม้เมื่อมีความวุ่นวายใจก็ละวางได้ จนทำงานต่าง ๆ ที่ควรต้องทำได้ลุล่วง

3. การยืดหยุ่นความคิด (Shifting หรือ Cognitive Flexibility) คือ ทักษะความสามารถที่จะเปลี่ยนเกียร์ให้อยู่ในจังหวะที่เหมาะสมปรับตัวเข้ากับข้อเรียกร้องของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปไม่ว่าจะเป็นเวลาเปลี่ยน ลำดับความสำคัญเปลี่ยนหรือเป้าหมายเปลี่ยน ช่วยให้เราปรับประยุกต์กติกาที่แตกต่างไปใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่างได้ เป็นทักษะที่ช่วยให้เราเรียนรู้การไม่ยึดติดตายตัว ทักษะนี้จะช่วยให้เรามองเห็นจุดผิดแล้วแก้ไขและปรับเปลี่ยนวิธีทำงานด้วยข้อมูลใหม่ ๆ ช่วยให้เราพิจารณาสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองที่ใหม่ ๆ ให้คิดนอกกรอบ นอกกล่อง

#### กลุ่มที่ 2 กลุ่มทักษะกำกับตนเอง มีดังนี้

1. การใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) คือ ทักษะความสามารถในการรักษาความตื่นตัว รักษาความสนใจให้อยู่ในทิศทางที่ควร เพื่อให้ตนเองบรรลุสิ่งที่ต้องการ จะทำให้สำเร็จด้วยความจดจ่อมีสติ รู้ตัวต่อเนื่องในระยะเวลาที่เหมาะสมตามสมควรของวัยและความยากง่ายของภารกิจนั้น ๆ การใส่ใจจดจ่อเป็นอีกคุณสมบัติพื้นฐานที่จำเป็นในการเรียนรู้หรือทำงานใด ๆ เด็กบางคนแม้จะมีระดับสติปัญญาฉลาด

รอบรู้ แต่เมื่อขาดทักษะความสามารถในการจัดจ่อ เมื่อมีสิ่งใดไม่ว่าสิ่งเร้าภายนอกหรือจากสิ่งเร้าภายในตนเองก็วอกแวก ไม่สามารถจัดจ่อทำงานต่อไปได้ เช่นนี้ก็ยากที่จะทำงานใด ๆ ให้สำเร็จ

2. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) คือ ทักษะความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองตระหนักว่าตนเองกำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร สามารถปรับสภาพอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมได้เหมาะสม เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้อาจกลายเป็นคนที่โกรธเกรี้ยวฉุนเฉียวง่าย ซ้ำหุนตหงิด ซ้ำร้ายเคยเกินเหตุ ระเบิดอารมณ์ง่าย เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้และอาจจะกลายเป็นคนซี้ก้วงล อารมณ์แปรปรวนและซึมเศร้าได้ง่าย

3. การติดตามประเมินตนเอง (Self-Monitoring) คือ ทักษะในการตรวจสอบความรู้สึก ความคิดหรือการกระทำของตนเองทั้งในระหว่างการทำงานหรือหลังจากทำงานแล้วเสร็จ เพื่อให้มั่นใจว่าจะนำไปสู่ผลดีต่อเป้าหมายที่วางไว้หากเกิดความบกพร่องผิดพลาดก็จะนำไปสู่การแก้ไขได้ทันเหตุการณ์และเป็นการทำให้รู้จักตนเอง ทั้งในด้านความต้องการ จุดแข็งและจุดอ่อนได้ชัดเจนขึ้น รวมไปถึงการตรวจสอบความคิดความรู้สึกหรือตัวตนของตนเอง กำกับติดตามปฏิบัติการของตนเองและดูผลจากพฤติกรรมของตนเองที่กระทบต่อผู้อื่น

### กลุ่มที่ 3 กลุ่มทักษะปฏิบัติ มีดังนี้

1. การริเริ่มและลงมือทำ (Initiating) คือ ทักษะความสามารถในการคิดค้นไตร่ตรองแล้วตัดสินใจว่าจะต้องทำสิ่งนั้น ๆ และนำสิ่งที่คิดมาสู่การลงมือปฏิบัติให้เกิดผลคนที่กล้าริเริ่มนั้น จำเป็นต้องมีความกล้าหาญ กล้าตัดสินใจ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ต้องกล้าลองผิดลองถูกทักษะนี้เป็นพื้นฐานของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจะนำไปสู่การพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น

2. การวางแผนและดำเนินการงาน (Planning & Organizing) คือ กระบวนการในการปฏิบัติที่เริ่มตั้งแต่การวางแผนที่จะต้องนำส่วนประกอบสำคัญต่าง ๆ มาเชื่อมต่อกันเช่น การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวมทั้งหมดของงาน การกำหนดกิจกรรม ฯลฯ เป็นการนำความคาดหวังที่มีต่อเหตุการณ์ในอนาคตมาทำให้เป็นรูปธรรม วางเป้าหมายแล้วก็จัดวางขั้นตอนไว้ล่วงหน้า มีการจินตนาการหรือคาดการณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ เอาไว้ล่วงหน้าแล้วจัดทำเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายต่อไป จากนั้น จึงเข้าไปสู่กระบวนการดำเนินการจัดการจนลุล่วง ได้แก่ การแตกเป้าหมายให้เป็นขั้นตอน มีการจัดกระบวนการ ระบบกลไกและการดำเนินการตามแผน ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดหมายปลายทางรวมถึงการบริหารพื้นที่ วัสดุและการบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพและยืดหยุ่นเพื่อให้งานสำเร็จด้วย

3. การมุ่งเป้าหมาย (Goal-Directed Persistence) คือ ความสามารถในการวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายและจดจำข้อมูลนี้ไว้ในใจตลอดเวลาที่ทำงานตามแผนนั้นจนกว่าจะบรรลุซึ่งรวมถึงความใส่ใจในเรื่องเวลา (Sense of time) กับความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองและติดตามความก้าวหน้าของเป้าหมายต่อเนื่อง

โรงพยาบาลกรุงเทพ (2561) กล่าวถึงทักษะทางสมอง (Executive Functions: EF) มีทั้งหมด 9 ด้าน โดยแบ่งออกเป็นทักษะพื้นฐาน (Basic) 3 ด้าน และทักษะสูง (Advance) 6 ด้าน ได้แก่

#### 1. ทักษะพื้นฐาน (Basic) ประกอบไปด้วย

1) Working Memory (ความจำเพื่อใช้งาน) คือ ความสามารถในการเก็บข้อมูลเพื่อประมวลผลและดึงข้อมูลที่เก็บในคลังสมองออกมาใช้ในสถานการณ์ที่ต้องการ เช่น ช่วยให้กลับไปอ่านหน้านิตยสารที่พักค้างไว้ตอนที่เพื่อนเดินเข้ามาคุยด้วยได้ เป็นต้น

2) Inhibitory Control (ยั้งคิด ไตร่ตรอง) คือ ความสามารถในการยั้งคิดไตร่ตรอง สามารถควบคุมความต้องการ หยุดคิดก่อนที่จะทำหรือพูดได้ ควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนสามารถหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในเวลาที่สมควร เด็กที่ขาดความยับยั้งชั่งใจจะเหมือน “รถที่ขาดเบรก” อาจทำสิ่งใด ๆ ไปโดยไม่คิดหรือมีปฏิกิริยาตอบโต้สิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่สร้างปัญหาแก่ตนเองต่อไป

3) Shifting หรือ Cognitive Flexibility (ยืดหยุ่นความคิด) คือ ความสามารถในการยืดหยุ่นทางความคิด ร่วมแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกัน รู้จักพลิกแพลงและปรับตัว เป็นจุดเริ่มต้นของการมีความคิดสร้างสรรค์และคิดนอกกรอบ เปลี่ยนจุดสนใจ เปลี่ยนโฟกัสหรือเปลี่ยนทิศทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเด็กที่มีปัญหาในเรื่องการปรับตัวมักจะติดตันอยู่กับสิ่งเดิม ๆ ไม่สามารถยืดหยุ่นพลิกแพลงได้มองไม่เห็นทางออกใหม่ ๆ ไม่สามารถคิดสิ่งใหม่ ๆ นอกกรอบได้

#### 2. ทักษะสูง (Advance) ประกอบไปด้วย

1) Focus หรือ Attention (จดจ่อ ใส่ใจ) คือ ความสามารถในการใส่ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ โดยไม่วกแวกไปตามปัจจัยไม่ว่าภายนอกหรือภายในตนเองที่เข้ามารบกวน รู้จักการทำงานให้เสร็จเป็นอย่างดี ๆ ไป

2) Emotional Control (ควบคุมอารมณ์) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดการกับอารมณ์ตนเองไม่ให้รบกวนผู้อื่น ไม่โกรธเกรี้ยว ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่ายเกินไป รู้จักแสดงอารมณ์อย่างถูกวิธีสามารถบอกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และควรจัดการอย่างไร เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้มักกลายเป็นคนโกรธเกรี้ยว ฉุนเฉียว ขี้หงุดหงิดเกินเหตุ หรือขี้กังวล อารมณ์แปรปรวนและอาจซึมเศร้าได้

3) Self-Monitoring (ติดตาม ประเมินตนเอง) คือ การวางแผนและการจัดระบบ ดำเนินการเริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวม จัดลำดับความสำคัญ จัดระบบโครงสร้างจนถึงการดำเนินการ คือ การแตกเป้าหมายให้เป็นขั้นตอนกระบวนการและมีการประเมินผล

4) Initiating (ริเริ่มและลงมือทำ) คือ ความสามารถในการริเริ่มและลงมือทำ กล่าวคือ กล่าวทำ ลงมือทำทันที ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

5) Planning and Organizing (วางแผน จัดระบบ ดำเนินการ) คือ การวางแผนจัดการตนเองอย่างเป็นขั้นตอน ดำเนินการตั้งแต่วางเป้าหมาย มองเห็นภาพรวม รู้จักจัดลำดับความสำคัญ จัดระบบ ดำเนินการ และประเมินผล

6) Goal - Directed Persistence (มุ่งเป้าหมาย) คือ การวางเป้าหมายที่ชัดเจน มีความพากเพียรและความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมาย รู้จักฝ่าฟันอุปสรรค หากล้มต้องรู้จักลุกขึ้นมาต่อสู้ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของทักษะทางสมอง (Executive Functions: EF) ประกอบด้วย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกกลุ่มพื้นฐานประกอบด้วยการใช้ความจำเนื้องาน การยั้งคิดไตร่ตรอง การยืดหยุ่นความคิด กลุ่มที่สองคือกลุ่มทักษะการกำกับตนเองประกอบด้วย การใส่ใจจดจ่อกับงาน การควบคุมอารมณ์ การติดตามประเมินตนเอง กลุ่มที่สามคือกลุ่มทักษะปฏิบัติ คือ การริเริ่มและลงมือทำ การวางแผนและดำเนินงาน การมุ่งสู่เป้าหมาย จึงนำหลักการและแนวคิดของ สุภาวดี หาญเมธี นำมาใช้ในการทำวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวช่วยในการพัฒนากระบวนการทางความคิด การเรียนรู้ การปฏิบัติ และทางอารมณ์ให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

#### 1.4 แนวทางการศึกษา/พัฒนาทักษะทางสมอง

การศึกษาเรื่องทักษะทางสมอง (Executive Functions: EF) ในประเทศไทยยังมีจำนวนน้อย ซึ่งเรื่องที่ศึกษาจะเป็นทักษะทางสมองที่ศึกษาในเด็กปฐมวัย และจิตศึกษาซึ่งจะพบในกลุ่มผู้ป่วยด้านสมองและโรคเกาต์ ดังเช่น การศึกษาของ ชาววิห ต้นวีระชัยสกุล (2552) ใช้คำว่า “พุทธิปัญญาด้านการบริหาร” ระบุว่า Executive Function ทำหน้าที่เกี่ยวกับการวางแผนการเริ่มต้นการจัดลำดับ และการควบคุมพฤติกรรมอันซับซ้อนที่นำไปสู่เป้าหมาย โดยมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองส่วนหน้า และเครือข่ายวงจรที่เกี่ยวข้องพุทธิปัญญาเป็นหน้าที่ของสมองของสิ่งมีชีวิตซึ่งใช้ในการดำรงชีวิต โดยมุ่งเน้นที่กระบวนการจัดการข้อมูล ได้แก่ การรับการจัดแบ่งการนำไปใช้สติปัญญาและความรู้ ซึ่งพุทธิปัญญาด้านการบริหารจัดเป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่นี้ โดยเป็นชุดหน้าที่ที่รับผิดชอบต่อการวางแผนการเริ่มต้นการเรียงลำดับและการควบคุมพฤติกรรมที่ซับซ้อนอันมีจุดมุ่งหมาย แม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มีคำจำกัดความที่แน่นอนและเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปแต่ก็สามารถทำความเข้าใจได้ใน 2 มุมมอง ได้แก่

1.4.1 เป็นพุทธิปัญญา “เฉพาะ” ของสมองส่วนหน้า เช่น การตระหนักรู้ (Insight) ความประสงค์ (Will) การคิดแบบนามธรรม (Abstraction) และการตัดสินใจ (Judgment) ซึ่งเป็นความสามารถที่ได้รับมาภายหลัง (Acquired)

1.4.2 เป็นพุทธิปัญญาที่ควบคุมการทำการกิจกรรมที่ซับซ้อนซึ่งแสดงถึงว่าต้องมีความเกี่ยวข้องกับพุทธิปัญญาในส่วนอื่น และความผิดปกติของพุทธิปัญญาด้านการบริหารนี้จะแสดงให้เห็นก็ต่อเมื่อมีการทำงานของพุทธิปัญญาส่วนอื่นผิดปกติไป นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงผลของรอยโรคที่มีต่อพฤติกรรม เช่น



1) รอยโรคที่ Dorsolateral Prefrontal Cortex มีผลต่อ Planning, Hypothesis Generation และ Behavioral Control

2) รอยโรคที่ Ventrolateral มีผลต่อ Episodic Memory Encoding และ Retrieval

3) รอยโรคที่ Dorsal Part มีผลต่อ Working Memory

4) รอยโรคที่ Meiofrontal/Anterior Cingulated ทำให้เกิด Indifference และ Attention Dyscontrol

5) รอยโรคที่ Orbitofrontal มีผลต่อ Insight, Judgment และ Impulse Control

ประเสริฐ ตันสกุล (2558, น. 16-34) ได้กล่าวถึง ทักษะคิดเชิงบริหารกับการเรียนรู้ ที่มีผลต่อการเกิดการเรียนรู้ไว้ 5 ด้าน ดังนี้

1. การวางระบบเป็นทักษะคิดเชิงบริหารที่สำคัญที่ทุกคนใช้ในการทำงานและในโรงเรียน หมายถึง การจัดสิ่งที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลหรือภาระงานให้รวมกันเป็นชิ้นงานที่ ส่วนประกอบต่าง ๆ เชื่อมต่อเข้าด้วยกันได้อย่างสนิท พวกผู้ใหญ่ได้นำเครื่องมือและยุทธศาสตร์ของการวางระบบนานาชนิด เช่น ปฏิทิน ตู้ออกสาร และเครื่องคอมพิวเตอร์ มาใช้ในการจัดทำตารางและกำกับงานต่าง ๆ ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลสำคัญ ๆ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่ช่วยให้เราทำงานสำเร็จได้ตอนที่เรাজัดวางระบบ

การจัดระบบมีความสำคัญต่อการเรียนคือ หลักสูตรและการศึกษาอิสระที่จัดสำหรับเด็กตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาเป็นต้นไปจนถึงมัธยมศึกษาและชั้นต่อ ๆ ไปนั่นเอง ที่ทำให้เด็กต้องใช้ยุทธศาสตร์ในการวางระบบที่เข้มแข็งเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นักเรียนจะได้เผชิญกับปัญหาการวางระบบในงานต่อไปนี้

การบ้านจะต้องจัดการบ้านให้ถูกต้อง นำการบ้านพร้อมกับวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้กลับไปบ้านด้วย ต้องทำการบ้านให้เสร็จตามกำหนด และไม่ลืมนำไปส่งครูตามกำหนดด้วย โครงการระยะยาว ต้องเก็บรวบรวมรายละเอียดหลาย ๆ เรื่องแล้วนำมาจัดประกอบเรื่องตามเค้าโครงของรายงานไปด้วยในเวลาเดียวกันการศึกษาทบทวนบทเรียนจะต้องนำสมุดบันทึกในห้องเรียนมาจัดระบบทบทวนการบ้านและอ่านตำราต่าง ๆ เพื่อเตรียมสอบย่อยและสอบไล่ การเขียนรายงานจะต้องเขียนรายงานเป็นความเรียงที่มีเนื้อหาบทวิเคราะห์ที่กลมกลืน มีข้อมูลรายละเอียดประกอบตามลำดับความสำคัญด้วย

2. การจัดลำดับเป็นการจัดลำดับงานตามเป้าหมายหลักของงานและลำดับความสำคัญของภารกิจย่อย ๆ เช่น จะต้องเลือกว่างานอะไร จะต้องทำก่อน ทักษะจัดลำดับ จึงมีความสำคัญต่อการเรียนคือนักเรียนที่รู้ว่าวันไหนควรทุ่มเทความสนใจไปที่ส่วนใดของงานใด จะสามารถทำงานยากให้สำเร็จได้โดยง่าย การทำสิ่งต่อไปนี้เป็น การจัดลำดับ

1) การสลับสับเปลี่ยน (Juggle) ภาระงานระยะยาวกับระยะสั้น ในแต่ละวัน

2) การคัดสรร (Select) เอาแต่ส่วนสำคัญมาบันทึกหรือศึกษาและเขียนเป็นความ

เรียง

3) การจัดการ (Manage) ให้ลงตัวระหว่างการทำงานกับกิจกรรมเสริมหลักสูตร โดยไม่ลืมความสำคัญของวันสุดท้ายที่กำหนด

3. ทักษะปรับเปลี่ยนกับการคิดอย่างยืดหยุ่น การยืดหยุ่นของการรับรู้ (Cognitive Flexibility) หรือความสามารถคิดแบบยืดหยุ่นผ่อนปรนและปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ได้นับเป็นทักษะคิดเชิงบริหารที่มีความสำคัญยิ่งต่อการเรียนรู้และความสัมฤทธิ์ในโรงเรียนเด็ก ๆ ที่ปรับเปลี่ยนอะไรได้ยากจะรู้สึกเดือดร้อน เมื่อมีการเปลี่ยนตารางสอนเปลี่ยนกิจวัตรหรือการบ้านที่เกิดขึ้นกระทันหัน ซึ่งพ่อแม่และครูอาจมองว่าเป็นเด็กหัวแข็ง ดื้อรั้นหรือใจคับแคบ Single-Minded เด็ก ๆ ที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้ กับเด็กสมาธิสั้น มีอยู่จำนวนมากที่ประสบปัญหาด้านทักษะคิดอย่างยืดหยุ่น ทักษะความคิดแบบยืดหยุ่นที่มีความสำคัญต่อการเล่าเรียน ในขณะที่เด็ก ๆ เลื่อนขึ้นไปเรียนในระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้น หลักสูตรที่เรียนก็ยากขึ้นตามไปด้วย เด็กจะต้องแปลความหมายของข้อมูลได้มากกว่าทางหนึ่งและต้องสามารถเปลี่ยนยุทธศาสตร์และกลยุทธ์ได้ตามสถานการณ์ที่จำเป็น ดังเช่น

1) การอ่านจับความ (Reading Comprehension) นักเรียนต้องอ่านเนื้อเรื่องกับรายละเอียดประกอบกลับไปกลับมาแล้วคัดเอาข้อมูลต่าง ๆ มาร้อยเรียงเข้าด้วยกันไปด้วยในเวลาเดียวกัน

2) ภาษาเขียน (Written Language) นักเรียนจำเป็นต้องนำแนวคิดสำคัญกับประเด็นหลักพร้อมรายละเอียดประกอบต่าง ๆ ที่ต้องการจะกล่าวถึงมาทำการร้อยเรียงประกอบกันให้มีความกลมกลืนด้วย

3) ความถนัดคณิตศาสตร์ (Math Competency) จะเกี่ยวกับการคิดสลับไปมาระหว่างความหมายตามคำศัพท์กับกระบวนการคิดบวกลบ คูณหาร คำนวณหาคำตอบ

4) วิทยาศาสตร์และประวัติศาสตร์ นักเรียนจะต้องค้นหาข้อมูลจากในเนื้อหา นำมาจัดเรียงให้เป็นลำดับแล้วจึงพิจารณาเลือกเฉพาะข้อมูลที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด

5) ภาษาต่างประเทศ (Foreign Language) นักเรียนจำเป็นต้องคิดสลับไปสลับมาระหว่างภาษาแม่ของตนกับภาษาต่างประเทศที่เรียน

6) การศึกษาจากตำราและการสอบนักเรียนจะต้องอ่านกลับไปกลับมาระหว่างหัวข้อเรื่องต่าง ๆ หรือโจทย์คำถามหลากหลายรูปแบบที่ไม่เหมือนกัน

วิธีที่ช่วยให้เด็ก ๆ กลายเป็นคนคิดอย่างยืดหยุ่นได้อย่างไรนั้นลองเอายุทธศาสตร์ต่อไปนี้ไปผนวกเข้ากับกิจกรรมประจำวันที่ทำที่บ้านในการทำการบ้านของเด็กหรือในช่วงเวลาของครอบครัวด้วยก็ได้

1. กิจกรรมที่ต้องใช้คำหลายความหมาย การทายปัญหาคำหรือตัวเลขจะช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางภาษาและตัวเลขให้กับเด็กได้ ตั้งแต่วัยก่อนเข้าเรียนเลยทีเดียว

2. การอภิปรายหรือเล่าเรื่องตลกการทายปริศนาคำ การเล่นเกมหรือการใช้คำหลายความหมายจะช่วยให้เด็กรู้ว่าการใช้ภาษาที่กำกวมทำให้ความหมายเพี้ยนได้ ซึ่งจะเป็นการย้ำถึงความสำคัญของการนึกถึงโครงเรื่องไปด้วยในเวลาทีอ่าน

3. การอ่านเอาความเมื่อเด็กอ่านพบคำหรือประโยคที่ไม่เข้าใจก็แนะนำให้เขาหยุดอ่าน แล้วถามคำถามที่เป็นคำถามหลัก ๆ เช่น มีคำศัพท์หรือข้อความที่อาจมีความหมายมากกว่าหนึ่งอย่างอยู่ในเรื่องที่อ่านบ้างหรือไม่ ถ้าจะเปลี่ยนไปเน้นที่จุดอื่นของประโยคเพื่อให้ความหมายเปลี่ยนไปจะได้อะไรใหม่

4. การใช้ภาษาเขียน ถ้าเด็กทำการเขียนแล้วติดขัดก็ให้แนะนำให้เขาใช้วิธีจัดระบบและจัดเรียงลำดับข้อมูล ซึ่งเครื่องมือที่จะนำมาใช้ได้คือ อุปกรณ์หลาย ๆ อย่างที่ใช้จัดทำผังงานซึ่งจะช่วยให้เด็กจับย้ายสลับตำแหน่งของหัวข้อเรื่องใหญ่กับรายละเอียดปลีกย่อยที่เป็นส่วนประกอบของมันได้หรืออาจจะใช้ระบบเขียนโครงเรื่องลงในกระดาษเปล่าที่แบ่งออกเป็นสามช่อง เพื่อบันทึกประเด็นหลักแนวคิดหรือใจหลักในช่องแรก รายละเอียดที่เกี่ยวข้องในช่องที่สองและบันทึกส่วนที่ใช้จำเช่น รูปภาพ ลงในคอลัมน์ที่สาม

5. คณิตศาสตร์ถ้าพบว่าเด็กพยายามคิดทำโจทย์คณิตศาสตร์โดยมุ่งใช้วิธีใดวิธีหนึ่งทางเดียว ก็แนะนำให้ลองหาวิธีอื่นที่อาจใช้ได้ผลกว่าด้วยการที่คณิตศาสตร์มีหลายรูปแบบ ช่วยให้เด็กตระหนักว่าวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นโจทย์สำหรับทำแบบฝึกหัดกับการบ้านและในข้อสอบอาจไม่เหมือนกัน ให้แนะนำให้เด็กเห็นความจำเป็นที่เราต้องปรับเปลี่ยนจากวิธีหนึ่ง เช่น วิธีการบวกไปใช้อีกวิธีหนึ่ง วิธีการลบให้เด็กใช้คำถามตัวเองว่าเรารู้วิธีแก้ปัญหาค้นหานี้มากกว่าหนึ่งวิธีหรือเปล่า เรื่องนี้มันคล้าย ๆ กับเรื่องที่เคยเห็นมาก่อนหรือเปล่าปัญหาโจทย์ข้อนี้เหมือนกันหรือว่าต่างกับข้อที่ผ่านมา

6. การเตรียมตัวสอบและสอบย่อยสอน ให้เด็กเรียนรู้วิธีสังเคราะห์และจดจำเนื้อหาสาระจากหลาย ๆ แหล่งทั้ง จากตำราเรียน การบ้านและสมุดจดงานต่าง ๆ ช่วยให้เด็กมองเห็นว่าการทำข้อสอบ แต่ละแบบต้องเตรียมตัวไม่เหมือนกัน ข้อสอบแบบปรนัยจะต้องอ่านเน้นรายละเอียดและข้อเท็จจริง ส่วนข้อสอบแบบอัตนัยจะต้องเขียนตอบให้ได้ความเป็นเรื่องเป็นราวไม่ใช่เพียงแต่นำรายละเอียดทั้งหมดยัดรวมกันไว้เฉย ๆ

7. การใช้ความจำเนืองาน (Working Memory) ผู้เชี่ยวชาญอธิบายความหมายไว้ว่า

- 1) ความจำเนืองานก็คือกระดาษบันทึกย่อติดกาวที่สมองของเราใช้บันทึก
- 2) มันจะช่วยให้เราเก็บข้อมูลไว้ในใจในขณะที่เราใช้ข้อมูลนั้นทำงานหรือแก้ปัญหา
- 3) การคิดสลับลำดับในใจเมื่อมีข้อมูลเข้ามาเราก็พิจารณาสอดข้อมูลเข้าไปเก็บไว้
- 4) ลักษณะไม่ถาวรความจำเนืองานนี้จะใช้ความจำและความตั้งใจระยะ

สั้น ๆ

ประเภทของความจำเนื้องานมีอยู่ 2 แบบด้วยกันคือ

1. ความจำเนื้องานจากการฟังเป็นการเก็บข้อมูลทางเสียงที่ได้ยินเวลาที่เด็กจะต้องทำหลาย ๆ อย่างตามระดับขั้นที่ได้จากการอธิบาย เด็กจะต้องใช้ทักษะการจำเนื้องานนี้ ซึ่งถ้ามีทักษะการจำเนื้องานนี้ย่อหย่อนก็อาจจำขั้นตอนที่ต้องทำนั้นไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เข้าใจดีว่าควรจะต้องทำอะไรบ้าง งานอีกอย่างหนึ่งต้องอาศัยทักษะความจำเนื้องานจากการฟังก็คือการเรียนรู้ภาษาและการย่อความปกติแล้ว ความจำเนื้องานจากการฟังจะมีผลกระทบต่อการเรียนรู้มากกว่าความจำเนื้องานจากจินตภาพเพราะว่าในโรงเรียนเราใช้วิธีการถ่ายทอดข้อมูลจำนวนมากมาผ่านการฟังเสียงการที่จะให้นักเรียนหาทางอื่นมาชดเชยได้ง่ายย่อมเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยากมาก

2. ความจำเนื้องานจากจินตภาพซึ่งเปรียบเหมือนเป็นแผ่นกระดาษทศในสมองใช้สำหรับนึกภาพขึ้นไว้ในใจเด็ก ๆ จะใช้ทักษะนี้สำหรับทำโจทย์คณิตและจำโครงสร้าง รูปลักษณ์และลำดับของเหตุการณ์ต่าง ๆ และอาจต้องใช้ทักษะนี้สร้างจินตนาการถึงภาพลักษณะของห้องเรียนในช่วงสองสามสัปดาห์แรกด้วย ซึ่งถ้าเราไม่รู้ถึงความย่อหย่อนในทักษะนี้ ก็อาจทำให้เกิดการเข้าใจผิดขึ้นได้เช่น อาจเข้าใจไปว่าเด็กไม่สนใจเรียนเป็นต้น ความจำเนื้องานกับความจำเนื้องานกับการเรียนและความตั้งใจเกี่ยวข้องกันอย่างไรความจำเนื้องานอาจเป็นปัญหาใหญ่ของเด็กสมาธิสั้นและเด็กที่มีความจำเนื้องานย่อหย่อนมีแนวโน้มว่าจะมีปัญหาในการเรียนรู้ (LD) ได้ด้วย

การช่วยเหลือเด็กที่หย่อนความสามารถด้านการจำเนื้องาน ที่เป็นการสอนให้เด็กรู้จักการนำสิ่งอื่นมาทดแทนส่วนของชีวิตที่ขาดไป มีอยู่หลายวิธีท่านอาจลองใช้วิธีการ ต่อไปนี้

1. ศึกษาจุดอ่อนของลูกแล้วนำจุดแข็งของเขามาใช้ถ้ารู้ว่าลูกมีความถนัดในการใช้ทักษะจินตภาพก็ให้พยายามนำโจทย์คณิตศาสตร์ที่เป็นคำบรรยายมากแปลงเป็นภาพแผนผัง เช่น นำไม้บล็อกหรือ เลโก้มาช่วย บวก ลบ เลข เป็นต้น

2. ช่วยชดเชยจุดอ่อนด้วยการชวยหรือกระจายข้อมูลซึ่งจะช่วยให้ลูกใช้พื้นที่สำหรับจดจำเนื้องานเช่น ออกคำสั่งคราวละหนึ่งหรือสองคำสั่งที่จะสั่งเป็นชุด ถ้ารู้ว่าเด็กมีความย่อหย่อนด้านการจำเนื้องานจากการฟังก็อย่าให้เด็กต้องทำเรื่องที่สำคัญ โดยให้อาศัยความจำเนื้องานจากการฟังและควรกระตุ้นให้เด็กบอกว่าต้องการให้ครูช่วยจัดระบบข้อมูลในลักษณะนี้ให้

3. ส่งเสริมส่วนที่ใช้ได้ผล ช่วยให้เกิดตระหนักในความสามารถจำเนื้องานของเขา และช่วยดูว่ากลยุทธ์ใดใช้ได้ผลสำหรับในสถานการณ์ใดและแนะนำให้นำไปใช้ซ้ำอีก

4. ใช้การจำเนื้องานเป็นไฟส่องเพื่อวางแผนปฏิบัติอย่าให้เขาทำหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกันแต่ให้ใช้จำเนื้องานเป็นไฟส่องสว่างจับไปที่ละจุดให้ทำกิจกรรมหนึ่งแล้วหยุดจากนั้นจึงย้ายไปทำกิจกรรมถัดไปและอาจกลับมากทำกิจกรรมแรกอีกทำอย่างนี้เรื่อย ๆ การทำด้วยความระมัดระวังเช่นนี้ ทำให้เด็กต้องพึ่งอยู่ที่ความคิดเดี่ยวแทนที่จะตกอยู่ภายใต้ความคิดจำนวนมากเป็นภูเขาเลากาที่สุ่มเข้ามาในเวลาเดียวกัน

5. การกำกับตนกับการสำรวจตนเองการกำกับตนเองเป็นทักษะคิดเชิงบริหารที่จะบอกกับเด็กว่าเมื่อใดจะต้องใช้ยุทธศาสตร์อะไรและใช้อย่างไรจะต้องตรวจสอบประสิทธิภาพของยุทธศาสตร์ที่นำมาใช้และปรับปรุงให้เข้ากับภารกิจเฉพาะหน้าอย่างไร การกำกับตนจะทำให้นักเรียนต้องคำนึงว่าภารกิจที่ทำคืออะไรพวกเขาจะทำภารกิจนั้นอย่างไร และผลลัพธ์ที่ออกมาจะเป็นอย่างไร ความสำคัญของการกำกับตนต่อการเรียนยุทธศาสตร์กำกับตนเองและสำรวจตนเองนี้จะมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้น ๆ ตัวอย่างเช่น

1) การอ่านจับใจความจะต้องใช้การตรวจสอบหาคำแปลคำศัพท์ต่าง ๆ ไปด้วยในขณะที่ต้องติดตามใจความสำคัญของเรื่องไปด้วย

2) การเขียนจะต้องทำความเข้าใจงานที่ครูให้วางแผนและกำหนดวิธีทำงานนำข้อมูลรายละเอียดมาเชื่อมเข้ากับเรื่องที่เขียน ในขณะที่ต้องใช้ประโยคใช้ไวยากรณ์และการสะกดคำให้ถูกต้องและสุดท้ายต้องตรวจสอบว่าผลงานที่ออกมาตรงตามโจทย์ที่ให้หรือไม่ด้วย

3) คณิตศาสตร์ต้องตรวจสอบรายละเอียดของวิธีการที่ใช้การแก้ปัญหา เช่น การใช้เครื่องหมายถูกต้องเข้าใจหลักการและแน่ใจว่าคำตอบที่ได้จะตรงกับที่ถาม

4) วิทยาศาสตร์และประวัติศาสตร์นักเรียนต้องตระหนักว่าตนเข้าใจในหลักการคำศัพท์ เช่น ศัพท์ทางวิทยาศาสตร์ และรายละเอียดต่าง ๆ เช่น วันเวลาในประวัติศาสตร์

5) การบ้านนักเรียนต้องเข้าใจงานที่ครูให้ต้องรู้กำหนดวันส่งต้องจัดวัสดุชิ้นงานและตรวจทานความถูกต้องด้วย

6. การศึกษาค้นคว้าและการทำข้อสอบ นักเรียนต้องทบทวนว่ารู้อะไรมาแล้วบ้างมีอะไรบ้างที่ยังจะต้องรู้และจะอย่างไร จากนั้นก็ต้องตรวจสอบทานว่ามีอะไรผิดพลาดบ้างหรือไม่

ยุทธศาสตร์ที่จะช่วยให้เด็ก ๆ รู้จักกำกับตนเองและสำรวจตนเอง เพื่อให้เด็ก ๆ รู้จักกำกับงานที่โรงเรียนของตนเอง ดังต่อไปนี้

1) วิชาอ่านเอาความให้นักเรียนอ่านข้อความสักประโยคหนึ่งหรือข้อความสั้นๆ ในตำราแล้วตรวจสอบว่าเข้าใจหรือไม่แนะนำให้เด็กคิดให้รอบคอบกับข้อความที่ให้อ่านและอธิบายเกี่ยวกับตัวอักษร ภาษาและความเชื่อมโยงของเนื้อเรื่องกับรายละเอียด

2) วิชาการเขียน ช่วยให้เด็กทำการทบทวนงานโรงเรียนและผลงานที่ทำเพื่อติดตามความก้าวหน้า ทบทวนสิ่งที่ทำผิดพลาด ๆ แล้วนำมาจัดทำเป็นบัญชีข้อผิดพลาดเฉพาะตัวที่จะต้องเฝ้าระวัง แนะนำให้ใช้ปากกาสีต่างกันในการเขียนงานกันเวลาแก้ไขงานของตนเองให้ตรวจสอบไวยากรณ์และโครงสร้างประโยคด้วยการอ่านดัง ๆ หรือใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยอ่านก็ได้

7. วิชาคณิตศาสตร์แสดงให้เด็กดูวิธีตรวจสอบความถูกต้องของผลการคำนวณโดยการคำนวณย้อนกลับด้วยเครื่องคิดเลขเป็นต้น ช่วยให้เด็กจัดทำบัญชีรายการข้อผิดพลาดของตนเองใน

การทำข้อสอบหรือแบบฝึกหัดว่าทำได้ทำอะไรพลาดมาแล้วบ้างได้ตรวจทานเครื่องหมายหรือยัง ได้คำตอบครบถ้วนทุกเรื่องที่โจทย์ถามหรือยัง เป็นต้น

8. การบ้านช่วยคิดคำนวณ ทั้งเขียนอ่านตรวจใจความให้ครบก่อนส่งการบ้าน ตอนสิ้นสุดวันทำการตรวจอีกครั้ง ช่วยแนะนำ ส่งเสริมให้เด็กทวนการบ้าน เพื่อสร้างนิสัยการสำรวจตนเอง จัดหาหนังสือไว้ใกล้ ๆ ให้เด็กได้ควบคุมเวลาที่ใช้ในการทำงานโรงเรียน

9. การศึกษาค้นคว้าและทำข้อสอบศึกษาคู่มือการเรียนของเด็กเพื่อช่วยให้เขาจัดทำตารางการเรียนของตัวเองให้มีเวลาสำหรับการทำแบบฝึกหัดและเวลาเล่นสนุกด้วย แนะนำให้ทำรายการห้ามลืมด้วยตัวย่อหรือเครื่องหมายเตือนให้ทบทวนก่อนสอบช่วยคิดการกำหนดด้วยย่อสำหรับเตือนให้ระวังจุดผิดพลาดในขณะที่ทำข้อสอบหรือเมื่อทำเสร็จแล้วสอนให้เด็กแบ่งจุดสมุดจดงานออกเป็นสองหรือสามช่องเพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้าและตรวจสอบความเข้าใจในเนื้อหาหลักใช้ช่องหนึ่ง บันทึกประเด็นหลักหรือหัวข้อใหญ่อีกช่องหนึ่งใช้บันทึกรายการละเอียดกับอีกช่องหนึ่งเป็นบันทึกช่วยจำเด็ก ๆ และวัยรุ่นที่ได้พัฒนาความสามารถในการกำกับตัวเองและตรวจสอบตัวเองจะเติบโตเป็นคนที่สามารถพึ่งตนเองได้ มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จได้

สรุปได้ว่า แนวทางการศึกษาและพัฒนาทักษะทางสมองในประเทศไทยยังมีจำนวนน้อย จึงได้นำหลักการของประเสริฐ ต้นสกุล มาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง ซึ่งมีผลต่อการเกิดการเรียนรู้ 5 ด้าน คือ ด้านการวางระบบ ด้านการจัดลำดับ ด้านการปรับเปลี่ยนกับการคิดอย่างยืดหยุ่น ด้านการจำเนืองงานและด้านการกำกับและสำรวจตนเอง

### 1.5 ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

ความหมายของอารมณ์ มีผู้นิยามคำว่า “อารมณ์” ซึ่งภาษาอังกฤษใช้ “Emotion” 3 กลุ่ม คือ นิยามเชิงองค์ประกอบ นิยามเชิงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ และนิยามเชิงการปฏิบัติการดังต่อไปนี้

กลุ่มนิยามเชิง องค์ประกอบซึ่งได้แก่ ลาซารัส (Lazarus, 1975, pp. 553-561) นักจิตวิทยาการรู้คิดและการปรับตัว ให้นิยามว่า อารมณ์เป็นความไม่สงบที่มีความซับซ้อน ซึ่งมีอยู่ 3 ด้านหลักด้วยกัน คือ องค์ประกอบในด้านความรู้สึกของบุคคล ด้านการเปลี่ยนแปลงทางกายเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่เป็นรูปแบบจำเพาะตามชนิดของสิ่งมีชีวิต เพื่อการปรับตัวและองค์ประกอบด้านการกระตุ้นให้กระทำ ซึ่งเป็นการกระทำที่เป็นทั้งเครื่องมือและการแสดงออก อีกนิยามหนึ่งเป็นของ (Oakley, 1992, p. 6) นักปรัชญาผู้นิยามอารมณ์เป็นสามองค์ประกอบเหล่านี้ จะเปลี่ยนแปลงได้และเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

กลุ่มนิยามในเชิงเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้ นิยามของ เจมส์ (James, 1884, pp. 188-205) นักจิตวิทยาด้านสรีรวิทยาให้นิยามอารมณ์ว่า เป็นการรับรู้ถึงสิ่งกระตุ้นภายนอกและการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางกายที่ติดตามมา นักจิตวิทยาด้านแรงจูงใจและสรีรศาสตร์ กล่าวถึงการเกิดอารมณ์ว่า อารมณ์ถูกสร้างโดยสิ่งไม่ปกติที่มากระทบและมีผลมากอันเกิด

มาจากบริเวณ Thalamus และมีผลต่อระบบต่าง ๆ ของเซลล์ประสาทและร่างกาย นอกจากนี้ในทางพุทธศาสนามีคำอธิบายถึงอารมณ์ว่าเป็นผลต่อเนื่องของเวทนาโดยอารมณ์อาจเกิดใน 3 ลักษณะ คือ ความรู้สึก รู้ทุกข์หรือเฉย ๆ หลังจากเกิดสัมผัส คือ การกระทบกันของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน โดยอายตนะภายนอกได้แก่ สิ่งที่รับรู้ได้ เช่น รูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส อารมณ์ ความรู้สึก ความจำ และความคิด ส่วนอายตนะภายในก็คือ เครื่องมือในการรับรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (เทศบัญญัติ ภิภุ, 2540, น. 30-31)

กลุ่มนิยามเชิงปฏิบัติการ ได้แก่ ไฟร์ดา (Frijda, 1986, น. 4) นักจิตวิทยาพัฒนาการที่ศึกษาอารมณ์ในหลายประเด็นให้นิยามว่า อารมณ์คือ แนวโน้มในการสร้างรักษาหรือเปลี่ยนแปลงปฏิกิริยาของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่พร้อมจะกลายเป็นการกระทำเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น Maclean นักสรีรวิทยาระบบประสาทผู้ศึกษาอารมณ์ในสัตว์ให้นิยามว่า อารมณ์คือความรู้สึกที่ชี้ทางไปสู่พฤติกรรมตามจุดประสงค์ในเรื่องการรักษาตนเองและเผ่าพันธุ์ และ ดอร์เรทสกี (Dworetzky, 1991, p. 317) นักสรีรวิทยานิยามเพิ่มเติมว่า เป็นสภาพความรู้สึกที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่รู้สึกตัวและการตอบสนองทางกายทั้งภายในและภายนอก และเกิดแนวโน้มที่จะสนับสนุนหรือยับยั้งพฤติกรรมที่ได้รับการจูงใจ

อารมณ์มีผลต่อชีวิตคนเราในหลายด้าน ได้แก่ ด้านการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ด้านแรงจูงใจ ด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรมทางสังคม ตลอดจนผลต่อความคิดและการทำงานในด้านแรกผลของอารมณ์ต่อการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมนั้น มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากอารมณ์จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ตอบสนองจุดประสงค์ 8 ประการของสิ่งมีชีวิต คือป้องกันตัว ทำลายศัตรู สืบพันธุ์ รวมกลุ่มสร้างสัมพันธ์ กำจัดอุปสรรค สำรวจและแสดงทิศทางเมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินอารมณ์จะช่วยดึงความสนใจทั้งหมดจากเป้าหมายที่ไม่เร่งด่วน เพื่อทุ่มเทความสนใจและพลังงานให้กับเรื่องเร่งด่วนกว่า โดยอารมณ์จะช่วยเหลือเราให้มีการตอบสนองสถานการณ์อันเร่งด่วนได้สามทางด้วยกันคือ อารมณ์กระตุ้นให้มีกำลังกายมากขึ้นได้อย่างรวดเร็วทั้งยังยกระดับไว้ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมได้นานกว่าปกติ และการลดความรู้สึกทำให้เจ็บป่วยน้อยลง ผู้ที่มีอารมณ์เข้มแข็งจึงสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์อันฉุกเฉินได้ และสามารถรอดชีวิตอยู่ต่อไป (มบุญ ตนะวัฒนา, 2539, น. 73-74)

ภายหลังเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินเฉพาะหน้าอารมณ์จะมีบทบาทต่างออกไปคือ ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อช่วยให้เรามีการตอบสนองต่อสถานการณ์เช่นนั้นได้อย่างเหมาะสมในอนาคต ทั้งเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดี ดังนั้นอารมณ์จึงเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรม เช่น อารมณ์กลัวเมื่อพบสุนัขดุให้หลีกเลี่ยงและระมัดระวัง ในทางตรงกันข้ามอารมณ์ความสุขจะเป็นตัวเสริมแรงให้เราค้นหาสถานการณ์ที่สร้างความสุขนั้นอีกในอนาคต ความโกรธหรือความอิจฉาจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความพยายามเพื่อเอาชนะมีส่วนช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต ความอยากรู้อยากเห็นเป็นแรงกระตุ้นให้มนุษย์แสวงหาความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น (Oakley, 1992, p. 35) ผลต่อร่างกายก็มีด้วยเช่นกัน ถ้าร่างกายมีการกระตุ้นทาง

อารมณ์ที่เหมาะสมก็จะกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงชีวิตชีวา หากเกิดอาการที่เรียกว่า หมดอารมณ์ไม่มีชีวิตชีวา (Emotional Exhaustion) ก็จะมีผลทางกายติดตามมา ได้แก่ ความเหนื่อยล้า นอนไม่หลับ โรคกระเพาะอาหารเป็นต้น (Warr, 1996, pp. 11-37)

นอกจากอารมณ์จะมีผลต่อร่างกายและพฤติกรรมของบุคคลแล้ว อารมณ์ยังมีผลต่อพฤติกรรมทางสังคมอีกด้วย เพราะเราใช้อารมณ์ในการสื่อสารด้วย ทำให้ผู้อื่นทราบโดยไม่ต้องใช้คำพูดเช่น การแสดงสีหน้า ด้วยกระบวนการอ้างอิงทางสังคม (Social Reference) จะใช้สัญญาณทางอารมณ์ที่ผู้อื่นแสดงออกมาเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่เราไม่แน่ใจว่าการแสดงพฤติกรรมอย่างไร เช่น การแย่งของเล่นระหว่างเด็ก ๆ ที่แสดงสีหน้าโกรธหรือเสียใจมากจะเป็นผู้ได้ของเล่นนั้นไป การแสดงสีหน้าเป็นการสื่อว่าจะมีพฤติกรรมที่สำคัญ เช่น สีหน้าโกรธหรือว่ากำลังจะต่อสู้ และทำหน้าเศร้าหรือว่ากำลังจะร้องไห้ (สิริอร วิชชาวุธ, 2549, น. 265)

บางครั้งอารมณ์อาจสร้างปัญหากับการใช้ความคิดสังเกตเห็นได้จากเมื่ออารมณ์เข้าครอบงำจิตใจนั้น คนเราอาจกลายเป็นคนไม่มีเหตุผลไปได้ เนื่องจากเมื่อมีอารมณ์ที่รุนแรงมนุษย์เราจะมีรูปแบบการคิดที่เรียกว่าการคิดแบบใช้อารมณ์ (Emotional Thinking) คือ ความไม่สามารถแยกอารมณ์และความคิดออกจากกันได้ ทำให้มองสถานการณ์และความสัมพันธ์บิดเบือนไปจากความเป็นจริง (มนูญ ตนะวัฒนา, 2539, น. 78) ซึ่งการคิดแบบใช้อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของแนวความคิดเรื่องความสามารถทางอารมณ์ ความสามารถทางอารมณ์เหล่านี้ ส่งผลโดยตรงต่อความสำเร็จโดยรวมของชีวิตที่ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ ส่วนอารมณ์คือ ความสุขและความพอใจในชีวิตโดยทั่วไป ส่วนความสัมพันธ์คือ ความพอใจ ความเข้าใจกับผู้อื่นได้และการก่อประโยชน์จากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่วนกายภาพคือ การมีสุขภาพดีและความกระฉับกระเฉง ส่วนการงานคือ ความพอใจในงาน การอุทิศตัวและความก้าวหน้าในการงานและส่วนอาชีพและการเงินคือ ความสำเร็จในการเลือกประกอบอาชีพที่ให้ผลตอบแทนเหมาะสม สนุกกับงาน และสามารถใช้จ่ายเก็บออมและลงทุนได้อย่างเหมาะสม

นอกจากอารมณ์จะเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จโดยรวมในชีวิตด้วยตัวมันเองแล้วยังมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในส่วนการงานอีกด้วย เห็นได้จากการที่กรมแรงงานของประเทศสหรัฐอเมริกาเสนอคำแนะนำสำหรับการวิเคราะห์งานว่า การระบุลักษณะเฉพาะของผู้ทำงานนั้น นอกจากจะประกอบด้วยความสามารถคือ สติปัญญาและความคิดแล้ว ยังต้องมีลักษณะของบุคลิกภาพทางอารมณ์ด้วย (Clifford, 1994, pp. 321-40) ความสำเร็จของอารมณ์ต่อการทำงานได้มีการพิสูจน์ในงานวิจัยหลายเรื่อง เช่น ผลของอารมณ์ต่อพฤติกรรมการทำงาน (George and Jones, 1997, pp. 393-415) ได้ศึกษาผลของอารมณ์ทางบวกคือ ความพึงพอใจในงานต่อพฤติกรรมช่วยเหลือ สังคมในการทำงาน และการบริการลูกค้าในสภาพที่มีการรับรู้ต่อความยุติธรรมที่แตกต่างกันของพนักงานชาย พบว่า อารมณ์ทางบวกในงานมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมเพื่อสังคมทั้งสอง ในทางตรงกันข้ามอารมณ์ทางลบทำ



ให้การทำงานไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรและหากเกิดขึ้นบ่อยครั้งและเป็นอารมณ์ที่รุนแรงเพียงพอก็จะมีผลต่อพฤติกรรมในการทำงานได้

ภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจแยกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ อารมณ์ดี (Pleasant Emotion) เช่น อารมณ์รัก ร่าเริงแจ่มใส ส่วนอีกด้านหนึ่งเป็นอารมณ์เสีย (Unpleasant Emotion) เช่น โกรธ กลัว เครียด หรือความเบื่อหน่ายในการรอคอย เช่น เมื่อเราอยากรับประทานอาหารอร่อยที่ร้านอาหารมีชื่อ อาหารอร่อยทำให้เราเกิดอารมณ์ แต่การไปรอนาน ๆ กว่าจะได้รับประทานทำให้เกิดอารมณ์เสียได้ หรือในวัยเด็กอะไรก็ตามที่สนองความต้องการขั้นมูลฐานของเด็กได้ก็ทำให้เกิดอารมณ์ดี แต่ถ้าความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองหรือถูกขัดขวางทำให้เกิดอารมณ์เสีย แต่ก็มีสถานการณ์หลายอย่างที่ทำให้อารมณ์เป็นกลางคือ ไม่รู้สึกยินดียินร้ายความตื่นเต้นบางอย่างก็ไม่อาจบอกได้ว่าเป็นอารมณ์ดีหรืออารมณ์เสีย อารมณ์ของเด็กเล็ก ๆ เราก็ไม่สามารถจะแยกได้ เพราะเด็กเล็กดีใจหรือเสียใจก็แสดงออกเหมือนกันคือ ใช้การเคลื่อนไหวทางร่างกาย เมื่อเด็กโตขึ้นเด็กได้รับการเรียนรู้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางสังคม ซึ่งทำให้การแสดงออกทางอารมณ์ผิดแผกต่างกันไป (อารี พันธมณี, 2546, น. 239)

#### การจำแนกอารมณ์

นักจิตวิทยาและนักสรีรวิทยาพยายามแยกอารมณ์ต่าง ๆ ออกจากกัน โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะมีความยุ่งยากต่าง ๆ เกิดขึ้นเนื่องจาก

1. อารมณ์รุนแรงต่าง ๆ เช่น โกรธ กลัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลายอย่างที่เหมือนกัน คือ โกรธก็จะหน้าซีด บางคนไม่ว่าโกรธหรือกลัวก็เดินหนีเหมือนกัน
2. บุคคลหนึ่งอาจแสดงอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งได้หลายวิธี เช่น เวลากลัวอาจยืนตัวแข็งที่อหรือบางครั้งอาจวิ่งหนี เวลาอยู่ในอารมณ์โกรธอาจกัดริมฝีปาก หรือไม่ก็กระทบเท้าหรือไม่ก็ทำร้ายคนอื่นที่ทำให้โกรธ
3. การตั้งชื่ออารมณ์ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่มีทำให้เกิดอารมณ์และการกระทำที่เกิดขึ้นจากสิ่งเหล่านั้น ๆ เช่น ถ้าสิ่งเร้าเป็นสัตว์ดุร้ายบุคคลก็ตอบสนองออกมาเรียกว่า อารมณ์กลัว (Fear) และพยายามหนี ถ้าถูกดูถูก เยาะเย้ย ปฏิกริยาตอบสนองก็เป็นอารมณ์โกรธ (Anger) แม้กระนั้นก็ตามการตั้งชื่ออารมณ์ก็ตั้งชื่อกันต่าง ๆ ออกไป
4. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เฉพาะเป็นผลจากสิ่งเร้าภายนอกอย่างเดียว แต่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของบุคคลด้วย (อารี พันธมณี, 2546, น. 243)

การแสดงออกทางอารมณ์สุวรี คิวะแพทย์ (2549, น. 150-151) ได้แบ่งลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงออกทางสีหน้าเป็นพัฒนาการในช่วงเริ่มต้นของวัยทารก จะเห็นได้ว่า เด็กแสดงสีหน้าแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด จากการสัมผัสรสชาติต่าง ๆ เช่น เปรี้ยว ขม

หวาน เป็นต้น ยิ่งกว่านั้นยังพบว่า ภาคแตกต่างในการแสดงออกของทารกแต่ละคนนั้นยังสัมพันธ์กับพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ

2. การใช้สายตาสื่ออารมณ์ รูปแบบการมองสามารถบอกสภาพอารมณ์ได้ในระดับหนึ่ง โดยทั่วไปจะพบว่า การสบสายตาค่อยครั้งเป็นสัญญาณทางด้านความรู้สึกที่ดีต่อกันในทางตรงกันข้ามการหลบหลีกหรือซ่อนเร้น สายตาก็เป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความรู้สึกทางลบที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นความวิตก อายหรือความรู้สึกไม่ชอบก็ตามอย่างใดก็ตาม มีข้อยกเว้นว่าหากการมองสบตานั้นมีความก้าวร้าวจนกลายเป็นการจ้องตา (Staring) กลับกลายเป็นว่าเป็นการมองดูด้วยอารมณ์โกรธ

3. ภาษาท่าทาง การเคลื่อนไหวหรือพฤติกรรมที่แสดงอารมณ์รุนแรง เช่น ผุดลุกผุดนั่ง เกาะกระซอกผม ล้วนแต่สะท้อนถึงความวิตกกังวลหรือการกระตุ้นอารมณ์อย่างรุนแรงซึ่งอาจพบได้ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

สรุปได้ว่า อารมณ์เป็นปฏิกิริยาทางความรู้สึกและทางกายของคนต่อสิ่งแวดล้อมอันเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มีการรับรู้ส่งผ่านระบบประสาทรับสัมผัส และอาจมีฮอร์โมนมาเกี่ยวข้อง โดยสัมผัสที่รับรู้มานี้มากผ่านกระบวนการรู้คิดและมีผลต่อพฤติกรรมที่เกิดตามมา เช่น อารมณ์โกรธ ดีใจ เสียใจ เป็นต้น

ความหมายของการควบคุมอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ คือ การเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์ เมื่ออยู่ในภาวะที่ถูกกระตุ้นทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและมีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นทั้งร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด (มนูญ ตนะวัฒนา, 2539, น. 79)

ดังนั้น การควบคุมอารมณ์จึงมีความสำคัญอย่างมากต่อมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยรุ่นที่ควรได้รับการพัฒนาทักษะด้านการควบคุมอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตของเด็กได้ เช่น การศึกษาต่อ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และผลที่ตามมาอีกมาก

การเรียนรู้ถึงการควบคุมอารมณ์อีกวิธีหนึ่ง คือ การแยกเรื่องส่วนตัวออกจากเรื่องที่ไม่ใช่ส่วนตัวรวมทั้งเข้าใจว่า ความก้าวร้าวในระดับคำพูดอาจทำให้เกิดอันตรายต่อความสัมพันธ์ ส่วนบุคคลน้อยกว่าการแสดงออกในระดับพฤติกรรม นอกจากนี้การควบคุมอารมณ์ยังเกิดจากการล่วงรู้ถึงแบบแผนของปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ที่เราสามารถคาดเดาว่าจะเกิดอะไรขึ้นในวัยต่าง ๆ การควบคุมอารมณ์ดูเหมือนว่าจะเป็นนิสัยของการควบคุม ซึ่งคนเราได้พัฒนาตลอดชีวิต การควบคุมอารมณ์ของคนสูงอายุขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพนิสัย และเจตคติที่มีมาแต่ในอดีต คนที่ปรับตัวได้ดีสามารถเผชิญชีวิตในวัยนี้ได้ด้วยความมองอาจกล้าหาญ (Stride) และระลึกถึงคุณสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เขาสามารถใช้ชีวิตอยู่ต่อไปได้ตลอดอายุขัย ส่วนคนที่ไม่มีความรู้ภาวะทางอารมณ์จะไม่เคยเรียนรู้ถึงการควบคุมอารมณ์ของตนอาจจะมีชีวิตอยู่ด้วยความแค้นเคืองหรือซึมเศร้าเหงาหงอย (มนูญ ตนะวัฒนา, 2539, น. 80-81)

วิภาดา อังศุมาลิน และศรีนทิพย์ สติรศิลป์ (2546, น. 432-434) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ว่า การควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ก็เหมือนการเดินทาง การพูดหรือการฝึกใช้ห้องน้ำ

ที่ต่างก็เป็นสิ่งซึ่งได้มาจากการพัฒนา ไม่ใช่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด นั่นคือ เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ การควบคุมอารมณ์เริ่มแรกจะต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้จากเด็กทารกที่นอนปีสภาวะรดที่นอน หิว หรือรู้สึกเบื่อ แต่จะแสดงความไม่พอใจได้เพียงวิธีเดียวเท่าที่ทำได้ นั่นคือ ร้องไห้ เด็กทารกต้องการความช่วยเหลือจากสภาพแวดล้อม เพื่อบรรเทาสภาวะทางกายและลดความเครียดภายใน ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือเด็กทารกในการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้น กล่าวคือผู้ปกครองพยายามทำความเข้าใจความหมายของการร้องไห้แต่ละครั้งของเด็กและทำสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นในการช่วยให้เด็กหยุดร้อง เด็กทารกบางคนก็หยุดร้องได้ง่าย แต่เด็กบางคนจะหยุดร้องยากกว่า เริ่มเป็นข้อแตกต่าง ๆ ในความสามารถของเด็กในการเรียนรู้ การควบคุมอารมณ์ของตน ในช่วงเปลี่ยนจากวัยก่อนเรียนไปสู่วัยเข้าโรงเรียน เด็ก ๆ เริ่มมีความรับผิดชอบในการรับมือกับอารมณ์ของตนเองมากขึ้น ดังนั้นความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่จึงจำเป็นน้อยลง

อย่างไรก็ตามผู้ปกครองและครูก็ยังคงต้องมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการควบคุมอารมณ์ตนเองของเด็กในช่วงวัยเข้าโรงเรียนนี้ การควบคุมอารมณ์กลายเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและเป็นนามธรรมยิ่งขึ้น ในขณะที่ในวัยทารกนั้น การควบคุมอารมณ์มีลักษณะเป็นปฏิกิริยาย้อนกลับ โดยมีความไม่สบายทางกายเป็นสิ่งที่นำ ในวัยเข้าโรงเรียนนี้ การควบคุมอารมณ์จะผ่านการแต่งตัวมากขึ้น โดยมีความสมัครในตัวตนและสภาพแวดล้อมเป็นสิ่งที่นำ แทนที่เด็กจะมีความโกรธและคับข้องใจจะทุบตีคนอื่น หรือระเบิดความเกรี้ยวกราดเหมือนก่อนๆ เด็กจะเสียดกับเพื่อนหรือผู้แทนที่จะแสดงความไม่อดทนโดยการร้องโอดครวญ เด็กจะสามารถรอได้แทนที่จะแสดงความตื่นเต้นโดยวิ่งไปรอบ ๆ เป็นวงกลม เด็กจะสามารถพูดถึงความตื่นเต้นที่กำลังรู้สึกอยู่ การกระตุ้นทางอารมณ์ที่รุนแรงเช่น ความโกรธ ความเสียใจหรือความตื่นเต้น จะเบาลงในระดับหนึ่ง ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อเด็กพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนแล้ว จะสามารถแยกอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจออกจากการแสดงอารมณ์ภายนอก ดังนั้นเราพบว่า เด็กวัยเข้าโรงเรียนจะรู้สึกเสียใจอยู่ภายในแต่ไม่แสดงอาการอะไรออกมาให้เห็น

**1.6 ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ (Executive Functions in Emotional Control)** ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดการกับความเครียด หงุดหงิด และแสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่นเด็กสามารถบอกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และควรจัดการอย่างไร เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้มักกลายเป็นคนโกรธเกรี้ยว ฉุนเฉียว ขี้หงุดหงิดเกินเหตุ หรือขี้กังวล อารมณ์แปรปรวน และอาจซึมเศร้าได้ (อรนุช ยังเจริญ, 2561, น. 78)

สุภาวดี หาญเมธี (2559, น. 20-21) ได้กล่าวถึง ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ (Executive Functions in Emotional Control) คือ ทักษะความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร สามารถปรับสภาพอารมณ์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรมได้เหมาะสม เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้อาจกลายเป็นคนที่โกรธเกรี้ยวฉุนเฉียวง่าย ขี้หงุดหงิดขี้รำคาญเกินเหตุ ระเบิดอารมณ์ง่าย เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้และอาจจะกลายเป็นคนขี้กังวล อารมณ์แปรปรวนและซึมเศร้าได้ง่าย

สรุปได้ว่า ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ (Executive Functions in Emotional Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้น จัดการกับความเครียด หงุดหงิด โกรธ ความก้าวร้าว ขาดการยั้งคิด และแสดงออกแบที่ไม่รบกวนผู้อื่น สามารถบอกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และควรจัดการอย่างไร เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้มักกลายเป็นคนโกรธเกรี้ยว ฉุนเฉียว ชี้หงุดหงิดเกินเหตุ หรือชี้ก้างวล อารมณ์แปรปรวนและอาจซึ่มเศร้าได้ จึงมีความสำคัญอย่างมากต่อมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยรุ่นที่ควรได้รับการพัฒนาทักษะด้านการควบคุมอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตของเด็กได้ เช่น การศึกษาต่อ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และผลที่ตามมาอีกมาก

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

### 2.1 งานวิจัยภายในประเทศ

ปิยานันต์ บุญธิมา (2549) ได้ทำการศึกษาการใช้นิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ช่วงชั้นที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงโปว์ ช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียนบ้านดงลอย อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือก่อนการใช้นิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ตนเองมีค่าเฉลี่ย 15.57 หลังการใช้นิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ตนเองมีค่าเฉลี่ย 15.93

สุภาพร ทองสาดี (2561) ได้ทำการศึกษาชุดกิจกรรมจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบริหารด้านการยับยั้งควบคุมตนเองและด้านความจำขณะทำงานของเด็กปฐมวัยที่มีภาวะเสี่ยงสมาธิสั้น กลุ่มตัวอย่าง คือเด็กอนุบาล โรงเรียนเทศบาลศรีสวัสดิ์วิทยา อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560 ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยที่มีภาวะเสี่ยงสมาธิสั้น ที่ได้รับการส่งเสริมการคิดเชิงบริหารด้านการยับยั้งควบคุมตนเองและด้านความจำขณะทำงานมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น โดยคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

โจเซฟ (Joseph, 2004) ได้ทำการศึกษาการขาดความคิดเชิงบริหารในเด็กสมาธิสั้นมีความจำเพราะเจาะจงอย่างไร กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กที่ได้รับการวินิจฉัยด้วยโรคสมาธิสั้น (ADHD) โรคความประพฤตินิสัย (CD) โรคต่อต้าน (ODD) และโรคความบกพร่องของพัฒนาการแบบรอบด้าน (PDD) ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมากระหว่างเด็กกลุ่มโรคจิตเภทและวิธีการควบคุมการคิดเชิงบริหารเหล่านั้น โทมัส (Thomas, 2008) ได้ทำการศึกษาโรคสมาธิสั้นและความบกพร่องทางการคิดเชิงบริหารในการปฏิบัติทางคลินิก กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กที่มีอายุก่อน 7 ปี และผู้ใหญ่ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 20 ปี

ผลการวิจัยพบว่า ความบกพร่องทางการคิดเชิงบริหารในโรคสมาธิสั้นกำลังได้รับการสนับสนุนเพิ่มขึ้นจากการวิจัยและประสบการณ์ จากการศึกษาของแพทย์ที่หลากหลายซึ่งให้ความสำคัญกับผู้ป่วยในวัยเด็กและวัยรุ่น แม้ว่าบางคนจะมีอาการที่ปรากฏชัดในวัยเด็ก แต่ก็ยังมีอีกหลายคนที่มีอาการเริ่มปรากฏในช่วงวัยรุ่น ซึ่งอาการเหล่านี้มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันมีบุคคลส่วนน้อยที่สามารถจัดการกับตัวเองได้ดี แม้จะมีความบกพร่องในทางการคิดเชิงบริหาร สำหรับทางการแพทย์สามารถรักษาผู้ป่วยที่ได้รับผลกระทบให้มีอาการที่ดีและมีประสิทธิภาพรวมถึงเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอีกด้วย

ชเรอเดอร์และเคลลี (Schroeder and Kelley, 2009) ได้ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมของครอบครัวการปฏิบัติเลี้ยงดู และการคิดเชิงบริหารของเด็กที่มีอาการสมาธิสั้น กลุ่มตัวอย่าง คือ บิดามารดาหรือผู้ปกครอง จำนวน 134 คน และเด็กอายุ 6 ถึง 12 ปี เป็นเด็กสมาธิสั้น 29 คน เด็กที่ไม่เป็นสมาธิสั้น 105 คน อายุเฉลี่ยของเด็กอยู่ที่ 8.58 ปี จากเด็กที่เป็นสมาธิสั้นได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น ADHD-Combined Type จำนวน 12 คน เป็น ADHD-Hyperactive Type จำนวน 10 คน และเป็น ADHD-Inattentive Type จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า มีการแสดงออกของครอบครัวมากขึ้น มีความสามัคคีและความขัดแย้งในครอบครัวลดลงและความอดทนของผู้ปกครองสูงขึ้น ส่งผลให้ระดับความมีระเบียบพฤติกรรมในเด็กสมาธิสั้นสูงขึ้นและมีการจัดการอย่างเป็นระบบส่งผลให้ความสามารถด้านอภิปัญญาเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าสภาพของครอบครัวและวิธีปฏิบัติในครอบครัวมีส่วนสำคัญในการควบคุมพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้น แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างสภาพแวดล้อมและระเบียบพฤติกรรมของเด็ก จากผลการวิจัยเห็นได้ว่าสภาพแวดล้อมของครอบครัวและการเลี้ยงดูส่งผลให้กระบวนการควบคุมความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในเด็กสมาธิสั้น

แซมรูด ซิกแมน (Semrud-Clikeman, 2010) ได้ทำศึกษาการคิดเชิงบริหารในเด็กที่มีความผิดปกติในการทำงานของระบบประสาทที่มีอาการทั้งสองแบบร่วมกันประเภทขาดสมาธิเป็นหลักและขาดการยั้งคิดหรือหุนหันพลันแล่น กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กจำนวน 96 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ขาดสมาธิและขาดการยั้งคิดหรือหุนหันพลันแล่นเกิดจากความผิดปกติทางการทำงานของสมองที่ทำให้เด็กเกิดปัญหาการควบคุมอารมณ์ การยับยั้งพฤติกรรม การวางแผนการทำงานและความจำขณะทำงานของเด็ก เด็กจะต้องอาศัยการทำงานของการคิดเชิงบริหาร (EF) เข้ามาช่วยในการควบคุมตนเอง ซึ่งเด็กแต่ละคนอาจจะมีการทำงานของ การคิดเชิงบริหารที่แตกต่างกัน

ลาฟะเวอ (LaFavor, 2012) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของการคิดเชิงบริหาร (EF) และการควบคุมอารมณ์และความเข้าใจในพฤติกรรมการทำงานและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กจรจัดทุกเพศ ช่วงอายุ 9-11 ปี ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการคิดเชิงบริหารได้รับการประเมิน โดยใช้รายงานให้ผู้ปกครองได้ทราบถึงประสิทธิภาพการทำงานของเด็กใน 4 หน่วยงาน ที่ได้จากพฤติกรรมมาตรฐานและรายงานครู การควบคุมอารมณ์ได้รับการประเมิน โดยใช้รายงานผู้ปกครองเกี่ยวกับมาตรการมาตรฐานของการควบคุมอารมณ์ เข้าใจอารมณ์ได้รับการประเมินผลการปฏิบัติงานโดยใช้เด็กในการวัดมาตรฐานของการ

ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ความเสี่ยงและความทุกข์ยากได้รับการประเมิน โดยใช้รายงานผู้ปกครองเกี่ยวกับ มาตรการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายของตัวแปรที่ยาวนานและเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบและเครียดดัชนีการ ทำงานของพฤติกรรมรวมถึงผู้ปกครองและครูรายงาน Externalizing และ Internalizing

จากผลการศึกษาเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาชุดกิจกรรม แนวนโยบายเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ เป็นชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์ที่มี ประโยชน์ มีคุณค่า และมีความสำคัญที่จะส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ เนื่องจากลักษณะของชุดกิจกรรมแนวนโยบายเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ ส่วนใหญ่มี การทำงานหรือเล่นเป็นกลุ่ม ไม่ได้ทำงานหรือเล่นเพียงลำพังคนเดียว แต่ต้องอาศัยความร่วมมือ ความ สามัคคี พร้อมเพรียง ร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เพื่อให้กิจกรรมเป็นไปโดยราบรื่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมมาใช้ในการส่งเสริมทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ต่อไป

### 3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนวนโยบาย

#### 3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนวนโยบาย

ได้มีผู้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนวนโยบายดังนี้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น. 80) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนวนโยบายเป็นเครื่องมือที่เป็น เครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วิดีทัศน์ แออบันทิกเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียด ของกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียนโดยจัดไว้เป็นชุด หรือกล่อง หรือซอง และภายในกล่องหรือซองจะบรรจุคู่มือครู คู่มือผู้เรียน และสื่อประกอบการจัดกิจกรรม แต่ละเรื่อง

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2546, น. 136 อ้างถึงใน กุลวดี โสธรจิตต์, 2555, น. 60) กล่าวถึง กิจกรรมแนวนโยบาย (Guidance Activity) ว่าเป็นการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ให้แก่ผู้รับบริการด้วยการใช้ เทคนิควิธีการต่างๆที่เหมาะสมกับวัย และหลักสูตรแนวนโยบายที่วางไว้แต่ละวัย

ศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2552, น. 8) อ้างถึงใน เป็นไท เทวินทร์, 2556, น. 52) ชุดกิจกรรมหมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเพิ่มพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจัดทำในลักษณะของ สื่อประสมประกอบด้วยคู่มือครูและชุดกิจกรรมโดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น เกมการอภิปราย กรณีศึกษา ตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตลอดจนการใช้สื่ออุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมและ สอดคล้องกับเนื้อหาหรือกิจกรรม สอดคล้องกับจุริพรรณ พลุศรี (2546) ได้ในความหมายว่า ชุดกิจกรรม แนวนโยบายคือเครื่องมือทางการแนวนโยบายที่ ประกอบด้วยกิจกรรมแนวนโยบายหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมา

ประกอบด้วย คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ คู่มือผู้รับบริการซึ่งมีใบงานใบความรู้และแบบทดสอบก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม และสื่อหรืออุปกรณ์ประกอบ

วิไลวรรณ มะหะพรหม (2556, น. 36) กล่าวว่าชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือช่วยสอนที่ผสมผสานทักษะกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายจากกิจกรรม สื่อประกอบ วัสดุ อุปกรณ์ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพด้วยกระบวนการกลุ่ม รายบุคคลและรายกลุ่ม เพื่อส่งเสริมพัฒนา ป้องกัน แก้ไขปัญหา ทุกเพศ ทุกวัย สัมพันธ์ขอบข่ายทั้ง 3 ด้าน ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประกอบ เช่น นิทาน เกม เพลง บทบาทสมมติ เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรม รูปภาพใบความรู้ วีดิทัศน์ แถบบันทึกเสียง แบบฝึกหัดก่อนและหลังการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวิชาหรือหน่วยงานการสอน เพื่อช่วยให้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายและเพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### 3.2 ขอบข่ายของชุดกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และ ปราณี รามสูต (2545, น. 33-47 อ้างถึงใน นิติธารณ์ บุษพาเดช, 2556, น. 43) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว ว่าอาจมองได้หลายลักษณะ เช่น อาจมองในลักษณะกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนและกิจกรรมแนะแนวนอกชั้นเรียนหรืออาจมองในลักษณะกิจกรรมสั้น ๆ เหมือนการสอนแต่ละชั่วโมง และกิจกรรมในรูปแบบของโครงการที่ใช้เวลาต่อเนื่องยาวนานขึ้น แต่ในความหมายที่ใช้กันทั่วไปสำหรับวงการแนะแนวในประเทศไทย หมายถึง ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวด้าน การศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ดังนั้นเมื่อมาถึงยุคปัจจุบันจะแบ่งได้ไม่ชัดเจน ดังได้กล่าวไว้แล้วในเรื่องของการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ที่จะต้องบูรณาการองค์ความรู้ทุกด้านเข้าด้วยกัน เพื่อความเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวแต่ละด้านจะต้องผสมผสานด้านอื่นเข้าไว้ด้วย แต่การแบ่งขอบข่ายกิจกรรมแนะแนวของประเทศไทยเรายังยึดตามจุดเน้นมากที่สุดของกิจกรรมว่า เน้นด้านการศึกษา หรือ เน้นด้านอาชีพ หรือ เน้นด้านส่วนตัวและสังคมเป็นหลัก นอกจากขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นทั้งสามด้าน การจัดกิจกรรมแนะแนวจำเป็นต้องให้สอดคล้องกับผู้รับบริการทั้ง 3 วัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ เพราะบุคคลในแต่ละวัยจะมีธรรมชาติประจำวัย ปัญหา ความแตกต่างที่แตกต่างกัน ซึ่งในการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้นมีรูปแบบ คือ กิจกรรมแนะแนว รายบุคคล และกิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่ม โดยคำนึงถึงผู้รับบริการเป็นสำคัญ ทั้งด้านความพร้อม ความเต็มใจ และความจำเป็นของการพัฒนาว่ามุ่งทักษะสังคมมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ต้องพิจารณาร่วมด้วย เช่น งบประมาณ เวลา แรงงาน และความพร้อมของผู้รับบริการ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว คือการให้การให้บริการกับผู้รับทุกวัยได้แก่ เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ โดยเน้นครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม เพื่อให้สามารถปรับตัวและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### 3.3 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว

#### 3.3.1 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถสรุป วัตถุประสงค์ของการแนะแนวทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคมได้ดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2561, น. 4; เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2561, น. 4-8; ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, 2544, น. 106)

1) เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษาที่ทันสมัย ครอบคลุมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ที่สอดคล้องกับผู้รับบริการแต่ละวัย ทั้งเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ ที่มุ่งเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางและมุ่งเน้นประโยชน์ของผู้รับบริการแนะแนวเป็นสำคัญ

2) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาทั้งในปัจจุบันและอนาคต ได้เรียนรู้ยุทธวิธีในการเรียน การเลือกแผนการเรียนหรือวิชาที่เรียน การวางแผนการเรียนเพื่อการประกอบอาชีพในอนาคต การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาในการเรียน ตลอดจนพัฒนาความสนใจในการเรียน นิสัยและเจตคติที่มีต่อการศึกษาล่าเรียน ความขยันหมั่นเพียร และความอดสาหะในการเรียน

3) เพื่อให้องค์กรส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานด้านการศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและส่งเสริมให้ผู้ให้บริการแนะแนวสามารถปรับปรุงพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษาที่เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละวัย แต่ละระดับการศึกษา ตลอดจนติดตามและประเมินผลกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษาเป็นระยะ อย่างต่อเนื่อง

#### 3.3.2 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ

1) ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพซึ่งมุ่งเน้นการเสริมสร้างสมรรถภาพตามพัฒนาการทางอาชีพให้แก่ผู้รับบริการในแต่ละวัย

2) ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพซึ่งมุ่งเน้นการเสริมสร้างให้ผู้รับบริการสามารถเลือกรับข้อเสนอเทศด้านอาชีพอย่างมีคุณภาพ และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม

3) เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพที่มีคุณภาพ

4) ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพที่มีความหลากหลายสามารถเลือกใช้ได้อย่างสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ และสอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และค่านิยมของตน

5) ผู้รับบริการได้รับกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพที่ทันสมัย น่าสนใจ รวมทั้งประหยัดเวลา และงบประมาณ



6) เพื่อให้บุคคลหรือหน่วยงาน มีช่องทางในการร่วมมือสนับสนุนการจัดกิจกรรม  
แนะแนวด้านอาชีพตั้งแต่เริ่มต้น และต่อเนื่องเรื่อยไป

### 3.3.3 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม

กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมที่จัดให้บุคคลในแต่ละวัย มีความแตกต่างกันตามความต้องการและสอดคล้องกับพัฒนาการของแต่ละวัย วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวด้าน  
ส่วนตัวและสังคมก็จะแตกต่างกันตามแต่ละวัยด้วย ซึ่งได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ผู้ที่จะจัดกิจกรรมแนะ  
แนวด้านส่วนตัวและสังคมให้แก่บุคคลในวัยต่าง ๆ นั้น จะต้องประเมินความต้องการ (Need Assessment)  
ของบุคคล โรงเรียน องค์กร และชุมชนนั้น ๆ ก่อนแล้วจึงตั้งเป็นวัตถุประสงค์เฉพาะในการจัดกิจกรรมหรือ  
โปรแกรมการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมต่อไป

กระทรวงศึกษาธิการ (2546, น. 24 อ้างถึงใน นิติธารณ์ บุษพาเดช, 2556, น. 42)  
ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและ  
เห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งความรู้ ทั้งด้าน  
การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพ ได้เหมาะสม  
สอดคล้องกับศักยภาพของตน
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข  
เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์
4. เพื่อให้ให้นักเรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรม  
และจริยธรรม
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และ  
ประเทศชาติ

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมหรือพัฒนาผู้รับบริการ  
ให้ค้นพบศักยภาพของตนเองสามารถนำมวลประสบการณ์ที่ได้รับไปแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเองให้สามารถ  
ปรับตัวมองเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับสังคมไทยได้อย่างมีความสุข

### 3.4 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รวมสุด (2545, น. 8-10 อ้างถึงใน สุนิสา อุบมัย, 2558, น. 33)  
กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนว หากดำเนินกิจกรรมได้เหมาะสมกับผู้รับบริการและครอบคลุม  
เป้าหมาย จะส่งผลดีต่อผู้รับบริการ สังคมหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เพราะนอกจากผู้รับบริการได้พัฒนาตน ป้องกัน  
ปัญหา และแก้ปัญหาได้ ยังสามารถรักษาตน รักษางานได้เป็นอย่างดี สร้างประโยชน์แก่ตนเองและสังคม  
นำไปสู่การเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าทางสังคมและของประเทศชาติอีกด้วย ในส่วนของผู้ให้บริการ

การเป็นนักกิจกรรมแนะแนวมืออาชีพ จำเป็นต้องมีการพัฒนากิจกรรมแนะแนวเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2555, น. 12-7, 12-8 อ้างถึงใน สุณิสา อุบมัย, 2558, น. 33-34) ความสำคัญต่อผู้รับบริการ คือ ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักตนเองในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพ มีวิธีวัดอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดการรับรู้ของบุคคลตรงตามความเป็นจริง ช่วยให้เห็นใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้อื่น ก่อให้เกิดความเห็นใจกัน ทำให้เกิดการเปิดเผยตนเอง อันเป็นความผูกพันที่ลึกซึ้ง ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาทักษะในการคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาและการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นประโยชน์ในชีวิตการศึกษา การทำงาน และชีวิตส่วนตัว ช่วยพัฒนาทักษะมนุษยสัมพันธ์ ปรับตัวเข้ากับทุกเพศทุกวัย มีสัมมาคารวะ มีเมตตาและจริงใจ ช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นบุคคลที่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง การแสดงออกมีความรับผิดชอบ มีวินัย มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นบุคคลที่ได้ชื่อว่ามีบุคลิกภาพดี

ความสำคัญต่อผู้ให้บริการ คือ ช่วยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักในความสำคัญของผู้ให้บริการว่าได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งเป็นประโยชน์แก่ผู้รับบริการช่วยให้บุคคลทั่วไปให้ความสำคัญกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยคนที่ศึกษาเล่าเรียนมาโดยเฉพาะเป็นผู้จัดดำเนินการ ทำให้นักวิชาชีพนแนะแนวเป็นที่ยอมรับและรู้จัก ว่าเป็นอาชีพที่พึงมีและดำรงอยู่ในสถาบันการศึกษาและในองค์กรต่างๆ ช่วยให้ผู้ทำหน้าที่แนะแนวดำเนินการสร้างกิจกรรมใหม่ๆ ที่เป็นมาตรฐานขึ้นทำให้มีกิจกรรมหลากหลายให้เลือกดำเนินการ

สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญที่มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการ เข้าใจตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี นำไปสู่การตัดสินใจในการเลือกดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

### 3.5 แนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสุต (2545, น. 29-41 อ้างถึงใน วิไลวรรณ มะหะพรหม, 2559, น. 40) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

**3.5.1 ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา** ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวควรครอบคลุมขอบข่ายของการแนะแนวทั้งในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม โดยคำนึงถึงปัจจัยในเรื่องต่างๆ เช่น ความต้องการและความจำเป็นของผู้รับบริการ สภาพสังคมและปัญหา กระแสโลกาภิวัตน์ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษา แผนพัฒนางานแนะแนว ฯลฯ เพื่อกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนวมุ่งเน้นในการพัฒนาเสริมสร้างตนเองสามารถแก้ปัญหาและป้องกันปัญหาได้

**3.5.2 ลักษณะของผู้รับบริการ** การพัฒนากิจกรรมแนะแนวต้องจัดให้สอดคล้องกับการพัฒนาการในแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 วัย ได้แก่

1) วัยเด็ก เป็นวัยที่ซุกซน อยากรู้อยากเห็น ชอบสนุก ชอบเคลื่อนไหว และสมาธิสั้น สนใจการเล่น รับรู้เชิงรูปธรรมมากกว่านามธรรม เน้นกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบของการเล่นที่มีชีวิตชีวา ส่งเสริมการกล้าแสดงออก โดยใช้สื่อประกอบกิจกรรม และสอดแทรกการพัฒนาทักษะทางสังคม การจัดกิจกรรมแนะแนวที่หลากหลายแบบรายบุคคล แบบกลุ่มและออกนอกสถานที่บ้างในงานกิจกรรม

2) วัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ต้องการอิสระแสวงหาเอกลักษณ์และบทบาทของตนซึ่งเป็นช่วงเวลาของการตัดสินใจในการเลือกทางเดินของชีวิต มีอุดมการณ์แห่งชีวิต มีพลังมากทั้งด้านร่างกายและความคิด ชอบเลียนแบบและสนใจความแปลกใหม่ การจัดกิจกรรมควรเน้นเป็นแบบกลุ่ม เน้นให้ได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมให้มากที่สุด มีโอกาสได้วิเคราะห์กรณีศึกษาต่างๆ ใช้สื่อ เกม เพลง เข้าประกอบในการจัดกิจกรรม หลีกเลียงการชี้แนะหรือผูกขาดบทบาทในการแสดงออกของผู้จัดกิจกรรม

3) วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานะทางสังคม มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่อาจจะมีปัญหาบางประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอาชีพและสังคม ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมและปรับเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้บริการ เน้นการคิดวิเคราะห์ หาเหตุผลเสนอแนวคิด ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ให้ผู้รับบริการเล่นสนุกหรือออกท่าทางมากเกินไป

สรุปได้ว่าแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมแนะแนวที่มีการจัดให้ครอบคลุมทั้งในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยให้สอดคล้องกับผู้รับบริการ ทั้ง 3 วัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ เพื่อมุ่งเน้นในการพัฒนาตนเอง

### 3.6 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว

จำเนียร ช่วงโชติ (2534, น. 118-120 อ้างถึงใน อรุษา ศรีกนก, 2559, น. 32) ได้เสนอแนะเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า

1. มีการจัดอบรมบรรยายที่เป็นกันเอง ให้นักเรียนรู้จักอิสระสบายใจในการแสดงออก
2. กระตุ้นให้นักเรียนแสดงออกมากที่สุด ทั้งในด้านความคิด การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าแสดงออกในการพูด และความรู้สึกที่ต้องระบาย
3. เปิดโอกาส กระตุ้น ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ปัญหา และปฏิบัติงานร่วมกันให้ได้มากที่สุด
4. กระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดโปรแกรมต่าง ๆ และมอบหมายความรับผิดชอบให้ทำงานในกิจกรรมนั้น ๆ ตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของนักเรียน
5. ไม่ควรอย่างยิ่งในการสอนปาฐกถา โดยครูพูดคนเดียวและนักเรียนจด
6. เวลาของกิจกรรมแนะแนวควรเป็นของนักเรียนจริง ๆ และจะต้องใช้เวลาเหล่านั้นให้เกิดต่อความเจริญงอกงามของนักเรียนในทุก ๆ ด้านอย่างเต็มที่

7. ครูผู้สอนต้องมีการวางแผนและเตรียมตนเองในเรื่องเนื้อหา วิธีการให้ความรู้และ กิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีส่วนร่วม โดยนำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจ

8. ครูนักเรียนมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด เรียนรู้หน้าที่ของตนเองมีพันธะต่อกัน

9. มีการนำหลักการของกระบวนการกลุ่ม หรือกิจกรรมสัมพันธ์ (Group process) และ เทคนิคการสอนต่าง ๆ มาใช้เพื่อเป็นการพัฒนาผู้เรียน

10. ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว ควรจะมีสมุดจดบันทึกรายละเอียดต่าง ๆ ของการสอนไว้ ทุกครั้ง

11. ในการสอนกิจกรรมแนะแนว ครูผู้สอนควรเปิดโอกาสให้นักเรียนทำการศึกษาค้นคว้า ด้วยตนเอง

สรุปได้ว่าแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้รับบริการ โดยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย เน้นการใช้กระบวนการต่างๆ การมีทักษะวางแผนกิจกรรมแนะแนว และเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้แสดงความคิดเห็นเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการมีความสนใจมากขึ้น

### 3.7 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น. 48 อ้างถึงใน นิติธารณ์ บุบผาเดช, 2556, น. 47) กล่าวว่าขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่จัดในชั้นเรียนควรประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินการขั้นสรุปและขั้นประเมินผล กิจกรรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ โดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group process learning) ซึ่งนักการศึกษาส่วนใหญ่ยอมรับว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจะเสริมสร้างผู้รับบริการทั้งกระบวนการคิด และการปฏิบัติ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรม ซึ่งผู้ให้บริการต้องกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้เป็นผู้ร่วมทำกิจกรรม ไม่ใช่ผู้สังเกตการณ์ และต้องจัดกิจกรรมให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ร่วมสนุกสนานมีชีวิตชีวา โดยอาจใช้เกม เพลง นิทาน ข่าว กรณีศึกษา ฯลฯ เป็นสื่อแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีแนวทางการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญ หรือผลลัพธ์การเรียนรู้ หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นว่าอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้ หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับ การรับรู้จากศึกษาจากทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีก เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผนซึ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 อาจมีความต่อเนื่องคาบเกี่ยวกันจนแยกไม่ออกหรือบางครั้งมีการสลับขั้นตอน เช่น อาจจัดกิจกรรมนำเสนอสาระการเรียนรู้หรือองค์ความรู้ก่อน จากนั้นเป็นขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แล้วเป็นกิจกรรมสะท้อนกลับการเรียนรู้ สุดท้ายเป็นกิจกรรมทดลองประสบการณ์และประยุกต์ใช้ซึ่งขั้นตอนนี้จะอยู่เป็นขั้นสุดท้ายของกิจกรรมเสมอ และเมื่อถึงขั้นคิดและนำไปปฏิบัติก็อาจกลับเข้าสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นวงจรต่อไปใหม่ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขึ้นนำไปสู่การปฏิบัติได้ดีขึ้นและเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ต่อเนื่องต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนวควรมีแนวทางการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนกลับการเรียนรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต คิดและนำไปปฏิบัติ เพื่อมุ่งหวังให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์

## 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 4.1 งานวิจัยภายในประเทศ

บุษบากร ตันทวารธ (2545, น. 62-63) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองแนวคิดของคูเปอร์สมิธและพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขลางค์นคร จังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ระหว่างใช้ชุดกิจกรรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ (2546) ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปากพั่น จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่านักเรียนกลุ่มทดลอง

มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จรีพรรณ พูลศรี (2546) ได้ทำการศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุมาพร สงสุวรรณ (2551) ได้ทำการศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตรลดา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัชรียา แจ่มใส (2551) ได้ทำการศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นชายและหญิง ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนแก่นวิทย์วิทยลัย จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่น มีพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่มีความพร้อมทางจิตต่างกัน มีพฤติกรรมเคารพผู้อื่นไม่แตกต่างกัน

กมลวรรณ สังค (2561, น. 61) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมอดทนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมความอดทนสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วชิรา ธาณิรัตน์ (2564, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการใส่ใจจดจ่อของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังจากการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะทางสมองด้านการใส่ใจจดจ่อสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนปฐมวัยกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการใส่ใจจดจ่อสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

รูเนียน (Ruison, 1975 อ้างถึงใน อรุษา ศรีกนก, 2559 น. 40) ได้ทำการศึกษาถึงผลการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์และสถานะทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 120 คน จากรัฐอริโซนาโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม 2) กลุ่มบรรยาย 3) กลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวมีคะแนนสถานทางสังคมสูงกว่าการบรรยายและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนอัตมโนทัศน์ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบและให้มีความสอดคล้องกับผู้รับบริการ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งช่วยให้เกิดความคิดต่อตนเองในทางที่ดีและเกิดประโยชน์ช่วยพัฒนาสังคมต่อไปได้



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ โดยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. รูปแบบการวิจัย
3. วิธีการและขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ ทั้งหมด 8 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 302 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 78 คน ใน 2 ห้องเรียนที่จัดชั้นเรียนแบบความสามารถ ของโรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นห้องเรียนที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ต่ำที่สุด จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 1 ห้องเรียน จำนวนห้องเรียนละ 39 คน

#### 2. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยคั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ดำเนินการทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T1	X	T2
C	T3	~X	T4



- E หมายถึง กลุ่มทดลอง
- T1 หมายถึง ทดสอบก่อนทดลองโดยใช้แบบวัดทักษะทางสมอง  
ด้านการควบคุมอารมณ์ก่อนเรียน
- T2 หมายถึง ทดสอบหลังทดลองโดยใช้แบบวัดทักษะทางสมอง  
ด้านการควบคุมอารมณ์หลังเรียน
- X หมายถึง การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง  
ด้านการควบคุมอารมณ์
- C หมายถึง กลุ่มควบคุม
- T3 หมายถึง ทดสอบก่อนทดลองโดยใช้แบบวัดทักษะทางสมอง  
ด้านการควบคุมอารมณ์ก่อนเรียน
- T4 หมายถึง ทดสอบหลังทดลองโดยใช้แบบวัดทักษะทางสมอง  
ด้านการควบคุมอารมณ์หลังเรียน
- X หมายถึง การจัดกิจกรรมแนะแนวปกติ

### 3. วิธีการและขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย

#### 3.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนว ที่ช่วยเหลือ สร้างเสริม สนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักการควบคุมอารมณ์ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ที่มากระตุ้น และสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขภายใต้สภาวะและบรรยากาศที่เอื้ออำนวย คือ ความปลอดภัยในเชิงจิตวิทยา ความมั่นคงของจิตใจ ความปรารถนาที่จะเล่นกับความคิด และการเปิดกว้างที่จะรับประสบการณ์ใหม่ โดยเน้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลาง กระตุ้นให้กระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์อย่างมีวิจารณญาณและเต็มศักยภาพ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม โดยมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

3.1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.1.2 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวและแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน

- 1) กำหนดกิจกรรมตามหัวข้อเรื่องที่สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ

2) สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่เน้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลางกระตุ้นให้กระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์อย่างมีวิจารณญาณและเต็มศักยภาพซึ่งประกอบด้วย 8 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 ทักษะทางสมอง (EF) กับอารมณ์

กิจกรรมที่ 2 ฉลากอารมณ์

กิจกรรมที่ 3 กรณีศึกษา

กิจกรรมที่ 4 เทียนไขกับน้ำแข็ง

กิจกรรมที่ 5 อารมณ์ที่มีผลต่อร่างกาย

กิจกรรมที่ 6 จัดการอารมณ์ด้านลบ

กิจกรรมที่ 7 ทบทวนชีวิต

กิจกรรมที่ 8 ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

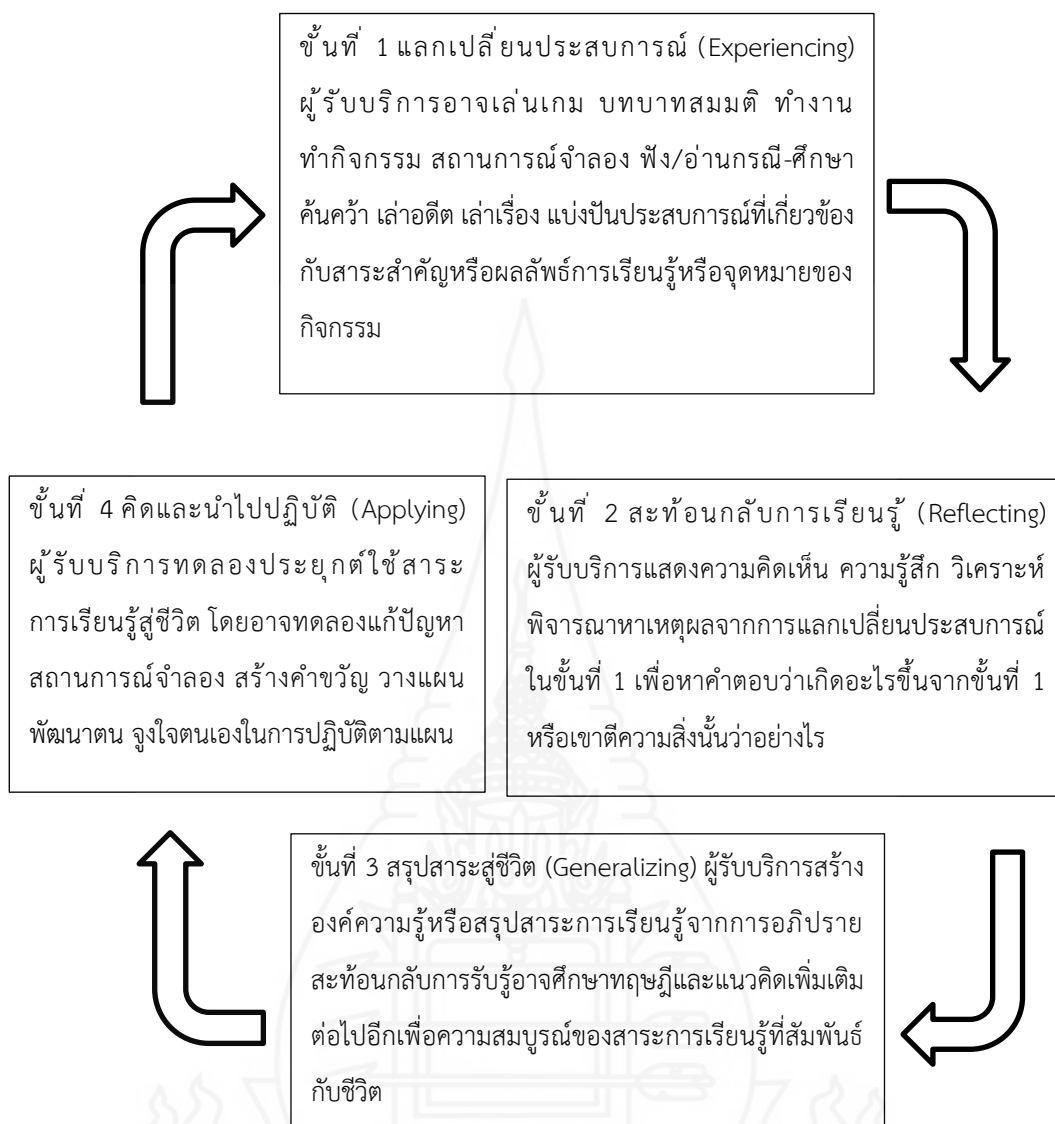
โดยแต่ละกิจกรรมยึดตามแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอน (สมร ทองดี และปราณี รามสูต, 2545, น. 50) ดังนี้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกมบทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่องแบ่งปัน ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคา ตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากขั้นที่ 1 หรือเขาตีความสิ่งนั้นอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมต่อไปอีกเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผนซึ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 อาจมีความต่อเนื่องคาบเกี่ยวกันจนแยกไม่ออกหรือบางครั้งมีการสลับขั้นตอน เช่น อาจจัดกิจกรรมนำเสนอสาระการเรียนรู้หรือองค์ความรู้ก่อน จากนั้นเป็นขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แล้วเป็นกิจกรรมสะท้อนกลับการเรียนรู้ สุดท้ายเป็นกิจกรรมทดลองประสบการณ์และประยุกต์ใช้ซึ่งขั้นตอนนี้จะอยู่เป็นขั้นสุดท้ายของกิจกรรมเสมอ และเมื่อถึงขั้นคิดและนำไปปฏิบัติก็อาจกลับเข้าสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นวงจรต่อไปใหม่ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขั้นนำไปสู่การปฏิบัติได้ดีขึ้นและเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ต่อเนื่องต่อไป แสดงเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ที่มา: สมร ทองดี และ ปราณีย์ รามสูต (2545, น. 50)

3.1.3 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาและส่งผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเหมาะสมของชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1.4 ค่าคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมทั้งฉบับอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 และส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 0.49 และเมื่อพิจารณาเป็นรายกิจกรรมพบว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด คือ มีค่า เฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.24 ถึง 4.72

### 3.2 แบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

3.2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2.2 เมื่อสร้างแบบวัดเสร็จแล้ว นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาและส่งผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1) นำแบบวัดที่สร้างขึ้นมาหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบความครอบคลุมเนื้อหาตามนิยามศัพท์

2) นำแบบสอบถามที่ได้มาหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) ผู้วิจัยเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.60 - 1.00 จำนวน 35 ข้อ ตัดทิ้ง 1 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 18 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 15 ข้อ

3) ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความเรียบร้อย

4) นำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขจนเหมาะสมแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดป่าประดู่ จำนวน 40 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

5) นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item Total Correlation) มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.21 - 0.85 แบ่งเป็น จำแนกพอใช้ จำนวน 11 ข้อ จำแนกดี จำนวน 3 ข้อ และจำแนกดีมาก จำนวน 21 ข้อ และหาค่าความเที่ยงโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) ของแบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ เท่ากับ .87

## 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

4.1 ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ นำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

4.2 ระหว่างการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งใช้คาบแนะแนวในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งหมด 8 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ จำนวน 8 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ซึ่งระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2564

4.3 หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ แล้วนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ ดังนี้

5.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

5.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ได้แก่ การหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) การหาค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item Total Correlation) และการหาค่าความเที่ยงโดยใช้การหาค่าแอลฟา ของครอนบาค (Alpha Cronbach)

5.3 สถิติที่ใช้ตรวจสอบสมมติฐาน ได้แก่ ค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์กัน (t-test dependent samples) และ ค่าที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่สัมพันธ์กัน (t-test independent)

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ และเพื่อเปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ ผู้ศึกษาขอเสนอสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

#### 1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้กำหนดอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- $n$  แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
- $M$  แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)
- $SD$  แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- $df$  แทน ค่าชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
- $t$  แทน ค่าสถิติในการทดสอบแบบที (t-Distribution)
- \*\* แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำคะแนนทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 39 คน ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที โดยขอเสนอแยกตามองค์ประกอบ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบผลการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกลุ่มทดลองในระยะก่อนและระยะหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

การทดลอง	N	M	SD	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	39	103.21	5.49	38	18.90**	0.000
หลังการทดลอง	39	136.41	8.27	38		

\*\*p < .01

จากตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบผลการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในกลุ่มทดลองในระยะก่อนและระยะหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่ามีค่าเฉลี่ย (*M*) ก่อนเรียนเท่ากับ 103.21 และหลังเรียนเท่ากับ 136.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) ก่อนเรียนเท่ากับ 5.49 และหลังเรียนเท่ากับ 8.27 ค่า *t* เท่ากับ 18.90 และค่า *p*-value เท่ากับ 0.000 แสดงว่าหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	39	103.21	5.49	38	-0.731	0.467
กลุ่มควบคุม	39	104.02	4.35	38		

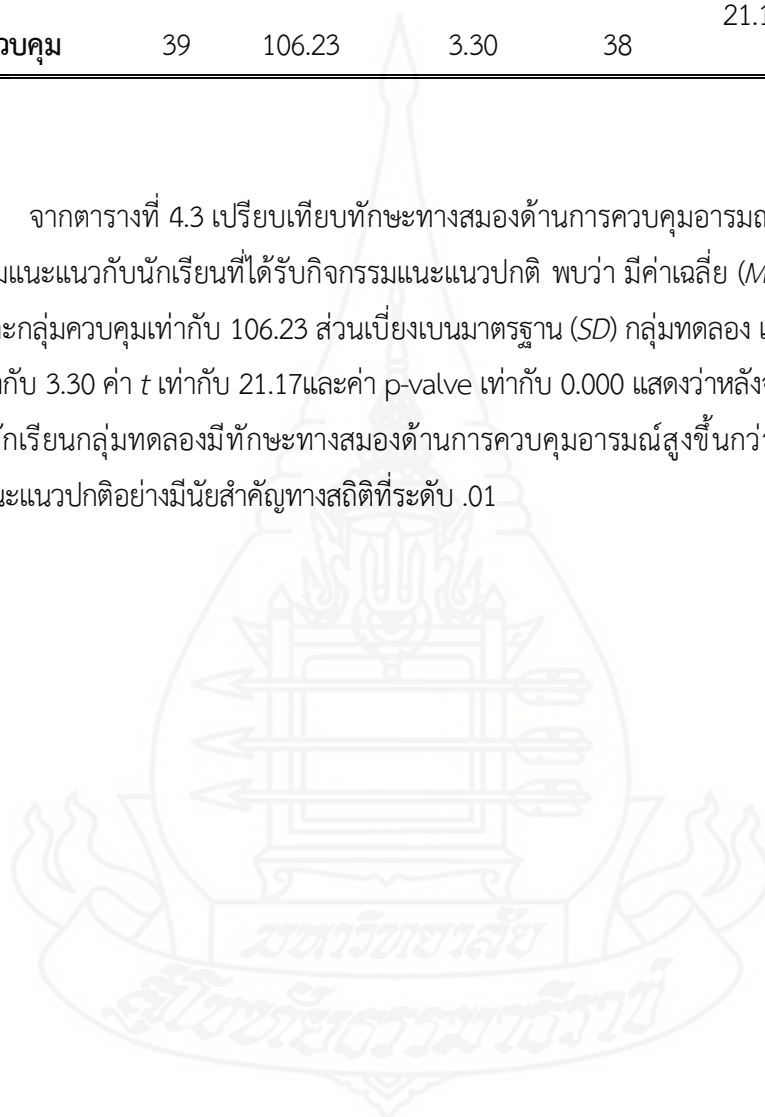
จากตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ามีค่าเฉลี่ย (*M*) เท่ากับ 103.21 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 104.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) กลุ่มทดลองกับ 5.49 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 4.35 ค่า *t* เท่ากับ -0.731 และค่า *p*-value เท่ากับ 0.467 แสดงว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว  
กับนักเรียนที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	39	136.41	8.26	38	21.17**	0.000
กลุ่มควบคุม	39	106.23	3.30	38		

\*\*p < 0.1

จากตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ พบว่า มีค่าเฉลี่ย (M) กลุ่มทดลอง เท่ากับ 136.41 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 106.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) กลุ่มทดลอง เท่ากับ 8.26 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 3.30 ค่า t เท่ากับ 21.17 และค่า p-value เท่ากับ 0.000 แสดงว่าหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01





## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางสมรรถด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และเปรียบเทียบทักษะทางสมรรถด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ โดยการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางสมรรถด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะทางสมรรถด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติ

##### 1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

###### 1.2.1 ประเภทและรูปแบบวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีรูปแบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง (Two – Group Pretest – Posttest Design)

1.2.2 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ ทั้งหมด 8 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 302 คน

1.2.3 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 78 คน ใน 2 ห้องเรียนที่จัดชั้นเรียนแบบลดความสามารถ ของโรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นห้องเรียนที่นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะทางสมรรถด้านการควบคุมอารมณ์ต่ำที่สุด จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 1 ห้องเรียน จำนวนห้องเรียนละ 39 คน

###### 1.2.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ประเภท คือ

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมรรถด้านการควบคุมอารมณ์ จำนวน 8 กิจกรรม

## 2) แบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

### 1.2.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ นำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2) ระหว่างการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งใช้คาบแนะแนวในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งหมด 8 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมใช้กิจกรรมแนะแนวปกติ จำนวน 8 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ซึ่งระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2564

3) หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ แล้วนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

### 1.3 ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยอง พบว่า

1.3.1 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3.2 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์มีทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงกว่่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 2. อภิปรายผล

2.1 ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดป่าประดู่ พบว่า ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยแต่ละกิจกรรมยึดตามแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

4 ขั้นตอน (สมร ทองดี และปราณี รามสุต, 2545, น. 50) ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามบริบทต่าง ๆ ของผู้เรียน โดยมี ขั้นตอนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ซึ่งผ่านการเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง อ่านกรณีศึกษา ค้นคว้า เล่าอดีต เล่าเรื่องแบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม ขั้นสะท้อนกลับการรับรู้ (Reflecting) เป็นการให้ผู้เรียนแสดงความรู้สึก วิเคราะห์พิจารณาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปรายสะท้อนกลับการรับรู้ โดยศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต และขั้นคิดและการนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้เรียนทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยทดลองแก้ปัญหาจากสถานการณ์จำลองและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการจัดการและการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัย ช่วยเพิ่มพูนและส่งเสริมการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของผู้เรียนวัยนี้จะต้องจัดกิจกรรมสนับสนุนที่สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุภาพร ทองสาดี (2561, น. 60) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยกิจกรรมการจัดประสบการณ์ที่บูรณาการให้สอดคล้องกับวัยโดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม 2 แบบ คือ กิจกรรมเสริมประสบการณ์เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เด็กได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ฝึกการทำงานและอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มทั้งกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ มุ่งฝึกให้เด็กได้มีโอกาสฟัง พูด สังเกต คิดแก้ปัญหา ใช้เหตุผลและฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน และ กิจกรรมเกมการศึกษา เป็นเกมการเล่นที่ช่วยพัฒนาสติปัญญา

แม้ในขณะนี้ยังไม่มีผลการศึกษาเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยตรงแต่สามารถเทียบเคียงได้กับผลการศึกษาของวชิรา ธาณรัตน์ (2564) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการใส่ใจจดจ่อของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะทางสมองด้านการใส่ใจจดจ่อสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยของภัทรมน ชันธฤทธิ (2551) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบำเพ็ญเหนือ เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า (1) ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่สร้างขึ้นมีค่าประสิทธิภาพ 69.88/ 73.29 (2) คะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนการคิดวิเคราะห์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรัฐดา แก้วประเสริฐ (2555) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดมนุษยนิยม เพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนหลวงพ่อบานคลองด่านอนุสรณ์ จังหวัด

สมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดมนุษยนิยมเพื่อฝึกความคิดสร้างสรรค์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

**2.2 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์มีทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01** เนื่องจากประสิทธิภาพของกิจกรรมเพราะกิจกรรมได้ผ่านการสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบขั้นตอน คือศึกษาแนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสารทางวิชาการ ตลอดจนแบบเรียนมาตรฐานในรายวิชากิจกรรมแนะแนวระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อนำมากำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาและผู้เรียน ซึ่งผ่านการตรวจสอบและข้อไขข้อบกพร่องจากผู้เชี่ยวชาญ มีการใช้เทคนิคการเรียนรู้ต่างๆในการสอนและดำเนินกิจกรรม เช่น การเล่นเกม การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ กรณีศึกษา การใช้สถานการณ์จำลอง การกำกับดูแลตนเอง และการใช้ดนตรี เป็นต้น ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมและนักเรียนได้ มีโอกาสตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของตนเอง เป็นการชักจูงให้สนใจในการร่วมกิจกรรมและทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

ส่วนกิจกรรมแนะแนวปกติที่ใช้ในกลุ่มควบคุม มีการใช้เทคนิคการเรียนรู้ต่าง ๆ ค่อนข้างน้อย เป็นการจัดกิจกรรมแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ทำให้นักเรียนไม่สนใจในกิจกรรม ทำให้เกิดการส่งเสริมและพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์น้อยด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ธีระวัฒน์ ชัยยุทธยธรรย และวารภรณ์ หงส์ดีลกกุล (2558) ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม กิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิด ตัดสินแก้ไข้ปัญหา กำหนดเป้าหมายวางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียน ด้านส่วนตัว สังคม และอาชีพสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุวรรณ แสงดวง (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกจะมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของวชิรา ธาณรัตน์ (2564) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการใส่ใจจดจ่อของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการวิจัยพบว่านักเรียนปฐมวัยกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการพัฒนาทักษะทางสมองด้านการใส่ใจจดจ่อสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อับสรสิริ เอี่ยมประชา และสุदारัตน์ เปรมชื่น (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา-

น้อมเกล้า ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้นมา มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาวិจัยไปใช้

3.1.1 ผู้นำผลการศึกษาวิจัยไปใช้ควรศึกษาและทำความเข้าใจทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ก่อนการนำไปใช้เพื่อให้การใช้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

3.1.2 ผู้นำผลการศึกษาวิจัยไปใช้ควรศึกษาและทำความเข้าใจองค์ประกอบและกระบวนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ก่อนเพื่อให้การใช้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

3.1.3 ผู้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ควรดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการให้ครบทุกขั้นตอน เนื่องจากทุกขั้นตอนมีความสำคัญที่จะช่วยพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ

3.1.4 ผู้วิจัยควรมีการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เอื้ออำนวยในการส่งเสริมทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ในระหว่างดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้การดำเนินกิจกรรมเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

#### 3.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการเพิ่มจำนวนกิจกรรมในลักษณะที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะทางสมองด้านอื่น เพื่อส่งเสริมศักยภาพสูงสุดให้แก่กลุ่มเป้าหมาย

3.2.2 ควรมีการศึกษาระยะติดตามผลเพื่อจะได้ทราบถึงการพัฒนาการทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ว่าสามารถอยู่คงทนหรือไม่

3.2.3 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างพิเศษอื่นๆ เช่น กลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือกลุ่มเยาวชนที่มีปัญหาความบกพร่องทางอารมณ์ เป็นต้น



บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ

## บรรณานุกรม

- กมลวรรณ สังค. (2561). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรานกระต่ายพิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- กรมวิชาการ. (2545). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: ศรุสภา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2555). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กุลวดี ไสธจรจิตต์. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมเจตคติที่ดีต่ออาชีพของวัยรุ่นสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จำเนียร ช่วงโชติ. (2534). การบริการปรึกษาและแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชาวิท ต้นวีระชัยสกุล. (2552). ความบกพร่องทางพุทธิปัญญาด้านการบริหารด้านต่าง ๆ ในผู้ป่วยบาดเจ็บทางสมองชนิดรุนแรงน้อย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดชปัญญา ภิกขุ. (2540). ศึกษาพุทธศาสนาย่างวิทยาศาสตร์. เชียงใหม่: บุญนิยม.
- เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2545). ทักษะชีวิต (Life Skills). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล. (2558). Emotional Control ทักษะการควบคุมอารมณ์. นิตยสารรักลูก, 33(391), 158-160.
- นะฤเนตร จุฬากาญจน์. (2556). ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- บุษบากร ตันทวารณ. (2545). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ และพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขलगคันคร จังหวัดลำปาง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ประณต คำฉิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเสริฐ ต้นสกุล. (2558). ทักษะการคิดเชิงบริหาร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- เปียนันต์ บุญธิมา. (2549). *การใช้นิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ช่วงชั้นที่ 1*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่ .
- เป็นไท เทวินทร์. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). *การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อการพิมพ์.
- พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์. (2544). *การบริหารสมอง (Brain Gym)*. กรุงเทพฯ: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้น.
- มนูญ ตนะวัฒนา. (2539). *จิตวิทยาพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2561). *EF ฝึกทักษะทางสมองพัฒนาสมาธิเด็ก*. สืบค้นจาก <https://www.bangkokhospital.com/content/executive-functions-develop-childrens-concentration>.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2544). *หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช: นนทบุรี.
- วชิรา ธานีรัตน์. (2564). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการใส่ใจจดจ่อของเด็กปฐมวัย ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู*. *วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล*, 7(2), 1-7.
- วิภาดา อังสุมาลิน และศรีนทิพย์ สตรีศิลป์. (2546). *วิธีเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมของเด็ก*. กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว.
- วิไลวรรณ มะหะพรรณ. (2561). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคุมคู่ศิลปะที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนไผ่อุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ศรีเรือน แก้วกังวล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2* (9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย-ธรรมศาสตร์
- ศิริณี อิ่มน้ำขาว และจิระวรรณ ศรีจันทร์ไชย. (2563). *บทบาทของพยาบาลในการสร้างเสริมทักษะ EF (การคิดเชิงบวกและจัดการชีวิต) ในเด็กปฐมวัย*. *มหาจุฬานาครพรรศน์*, 8(1), 229-244.



- สมร ทองดี และปราณี งามสูตร. (2545). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. (หน่วยที่ 9). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมมาธิราช.
- สิริอร วิชชาวุธ. (2549). *จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การเบื้องต้น* (2). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- สุนิสา ประวิชัย. (2548). เจาะใจวัยรุ่นไทยผ่านผลโพลล์. *วารสารนักบริหาร*, 25(3), 88-90.
- สุนิสา อุปมัย. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาอุปสรรคของผู้ต้องขังหญิงที่กระทำผิดซ้ำในทัณฑสถานหญิงกลางกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- สุพิชฌาย์ เพ็ชรสดใส. (2554). *การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษารอบครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุภาพร ทองสาดี. (2561). *การพัฒนาชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบริหารด้านการยับยั้งควบคุมตนเองและด้านความจำขณะทำงานของเด็กปฐมวัยที่มีภาวะเสี่ยงสมาธิสั้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สุภาภรณ์ สงนวน. (2551). *ผลการกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญที่สามารถส่งเสริมพฤติกรรมทางด้านสังคมในทางที่ดีให้เกิดขึ้นกับตัวเด็ก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สุภาวดี หาญเมธี. (2559). *พัฒนาทักษะสมอง EF ด้วยการอ่าน*. กรุงเทพฯ: รักลูก.
- สุวรรี ศิวะแพทย์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนตี เฮ้าส์.
- อภิชัย เพ็ญวรรณ. (2560). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การออกแบบด้วยคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดทุ่งพล (พรชานีอุปถัมภ์) โดยการสอนที่ใช้ทักษะการคิดเชิงบริหาร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ, กรุงเทพฯ.
- อรนุช ยังเจริญ. (2561). *การพัฒนาชุดกิจกรรมจัดประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมการคิดเชิงบริหารด้านการควบคุมอารมณ์ของเด็กปฐมวัยที่มีภาวะเสี่ยงสมาธิสั้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- อรอุษา ศรีกนก. (2559). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาเจตคติในการเรียนวิชานาฏศิลป์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

- อารี พันธุ์มณี. (2546). *จิตวิทยาสร้างสรรค้การเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ไยใหม่ ศรีเอทีฟ กรุ๊ป.
- Anderson, L.W. and Krathwohl, D.R. (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing : A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York : Longman.
- Best, J.R., Miller, P.H. and Jones, L.L. (2009). Executive Functions After Age 5 : Changes and Correlates. *Developmental Review.*, 29(1), 180–200.
- Caine, R. and Caine, G. Making Connections. (1994). *Teaching and the Human Brain*. New York : Addison Wesley.
- De Luca, C.R. and Leventer, R.J. (2008). *Developmental Trajectories of Executive Functions Across the Lifespan, Executive Functions and the frontal Lobes: A Lifespan Perspective*. edited by V. New York: Taylor and Francis.
- Dworetzky, J. (1991). *Psychology*. New York: West.
- Elliott, J. (2003). Interview with John Elliott. *Educational Action Research*, 11(2), 169-180.
- Frijda, N.H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- George, J.M. and Jones, G.R. (1997). Experiencing Work : Values, Attitudes, and Moods. *Human Relations*, 50,1, 393-415.
- Gilbert, S. J. and Burgess, P.W. (2008). *Executive Function*. *Curr Biol* 2008, 18,110–42.
- James, W. (1884). What I s an Emotion?. *Mind*, 9(1), 188-205.
- LaFavor, T.L. (2012). *The Impact of Executive Function and Emotional Control and Understanding on the Behavioral Functioning and Academic Achievement of Children Living in Emergency Homeless Shelters. Doctor's Thesis*. Minnesota : University of Minnesota.
- Miyake, A., Friendman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., & Howerter, A. (2000). The unity and Diversity of executive functions and their contributions to complex“frontal lobe”tasks : A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(-), 49-100.
- Monsell, S. (2003). Task Switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(1), 134–140.
- Oakley, J. (1992). *Morality and the Emotiom*. London: Routledge.
- Schroeder, V.M., and Kelley, M.L. (2009). Associations Between Family Environment, Parenting Practices, and Executive Functioning of Children with and Without ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 18(2), 227-235.
- Semrud-Clikeman, M. (2010). Pediatric Traumatic Brain Injury Rehabilitation and Transition to Home and School. *Applied Neuropsychology*, 17(1), 116-122.

Vicki, C.B. (2001). *In Search of Good Governance*. Decentralization and Democracy in Ghana. Illinois: Northern Illinois University.

Warr, P. (1996). The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology*, 63(1), 11-37.

World Health Organization. (1999). Adolescent Psychology. Retrieved from [http://en.wikipedia.org/wiki/Adolescent\\_psychology](http://en.wikipedia.org/wiki/Adolescent_psychology).





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย



## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มงคล ศัยยกุล  
ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว  
สถานที่ทำงาน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์  
วุฒิการศึกษา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนวและการปรึกษา  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา  
สถานที่ทำงาน สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม  
วุฒิการศึกษา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
(จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา)  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ อาจารย์ไพบุลย์ พูลมี  
ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ (กิจกรรมแนะแนว)  
สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยอง  
วุฒิการศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา)  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ชื่อ อาจารย์วิยะดา วิทยารธรรมพร  
ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ (กิจกรรมแนะแนว)  
สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยอง  
วุฒิการศึกษา ศิลปศาสตรบัณฑิต (บรรณารักษ์)  
วิทยาลัยครูราชภัฏนครราชสีมา

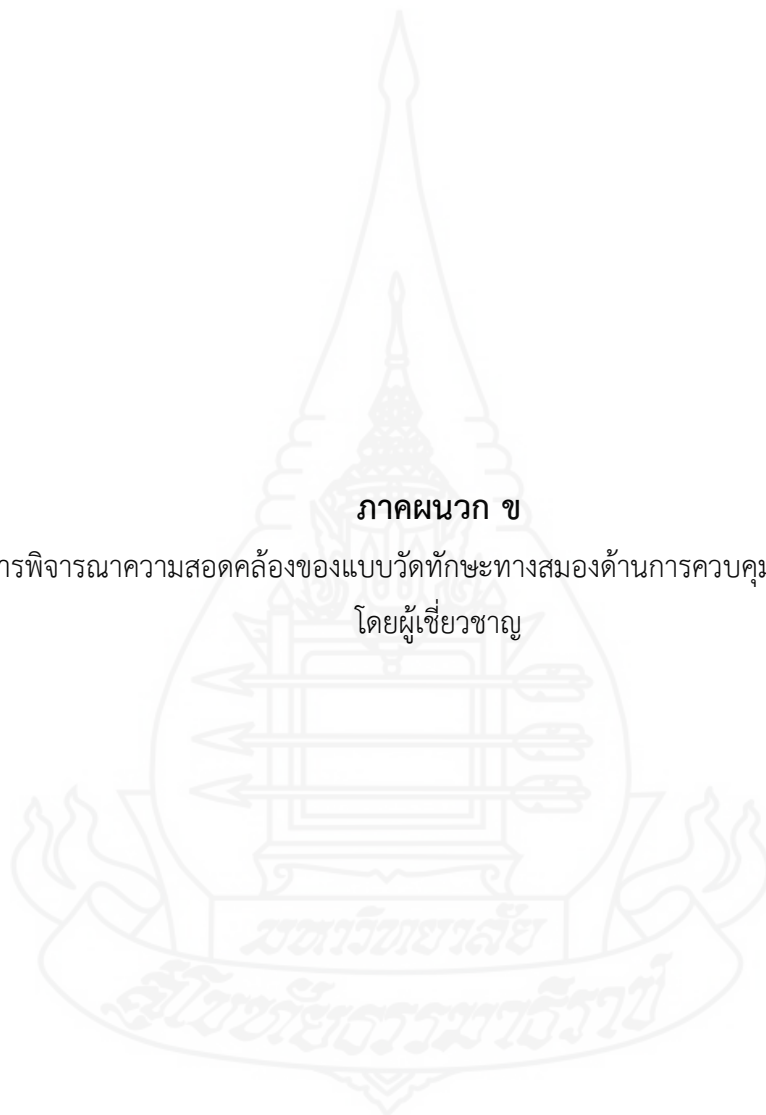
5. ชื่อ อาจารย์อัจฉญา จูเจริญ  
ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ (กิจกรรมแนะแนว)  
สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยอง  
วุฒิการศึกษา ครุศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาและการแนะแนว)  
สถาบันราชภัฏนครราชสีมา  
การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)  
มหาวิทยาลัยบูรพา



**ภาคผนวก ข**

ผลการพิจารณาความสอดคล้องของแบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ (IOC)

โดยผู้เชี่ยวชาญ





ตารางที่ 1 แสดงผลการพิจารณาความสอดคล้องของแบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์  
โดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความสอดคล้อง
	1	2	3	4	5		
1	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
2	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
3	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
4	1	1	0	1	1	0.80	สอดคล้อง
5	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
6	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
7	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
8	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
9	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
10	1	1	0	1	1	0.80	สอดคล้อง
11	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
12	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
13	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
14	1	-1	0	-1	1	0	ไม่สอดคล้อง
15	1	0	1	0	1	0.60	สอดคล้อง
16	1	1	0	1	1	0.80	สอดคล้อง
17	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
18	1	0	1	1	1	0.80	สอดคล้อง
19	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
20	0	1	1	1	0	0.60	สอดคล้อง
21	1	1	1	0	1	0.80	สอดคล้อง
22	1	1	1	0	1	0.80	สอดคล้อง
23	1	1	0	1	1	0.80	สอดคล้อง
24	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง

ตารางที่ 1 แสดงผลการพิจารณาความสอดคล้องของแบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์  
โดยผู้เชี่ยวชาญ (ต่อ)

ข้อ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	ความสอดคล้อง
	1	2	3	4	5		
25	0	1	1	1	1	0.80	สอดคล้อง
26	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
27	0	1	1	1	1	0.80	สอดคล้อง
28	1	1	0	1	1	0.80	สอดคล้อง
29	1	1	-1	1	1	0.60	สอดคล้อง
30	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
31	1	0	1	1	1	0.80	สอดคล้อง
32	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
33	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
34	1	1	1	1	1	1.00	สอดคล้อง
35	0	1	1	1	1	0.80	สอดคล้อง
36	0	1	1	1	1	0.80	สอดคล้อง





**ภาคผนวก ค**

แบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

แบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

- |   |         |   |
|---|---------|---|
| 5 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก       |
| 3 | หมายถึง | ข้อความนั้นค่อนข้างตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน  |
| 2 | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย      |
| 1 | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเลย    |

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		5	4	3	2	1
1	เมื่อมีสถานการณ์มากกระตุ้นฉันสามารถควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้					
2	ฉันรู้สึกเครียดทุกครั้งที่มีเรื่องกังวลใจ					
3	เมื่อฉันเจอปัญหา ฉันสามารถสงบสติอารมณ์หาทางแก้ปัญหาได้					
4	ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้งที่ไม่ถูกใจต่อสิ่งต่าง ๆ					
5	เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และหาทางระบายออกได้ทุกครั้ง					
6	ฉันมักคุมอารมณ์ไม่ได้จนต้องแสดงออกมาเมื่อมีเจอสิ่งที่ไม่พึงพอใจ					
7	ฉันมักทำอะไรโดยขาดการยั้งคิด ไม่ได้ตรองให้ดี					
8	ฉันสามารถเก็บอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจได้					
9	เมื่อฉันรู้สึกโกรธ ฉันจะระบายอารมณ์ออกมาทันที					
10	ฉันสามารถบอกได้ว่า ฉันรู้สึกอย่างไร					
11	ฉันไม่สามารถจัดการอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจได้					
12	เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พอใจ ฉันสามารถระงับอารมณ์และทำกิจกรรมต่อไปได้					
13	เมื่อผิดหวัง เสียใจ จะร้องไห้เป็นเวลานาน ๆ					

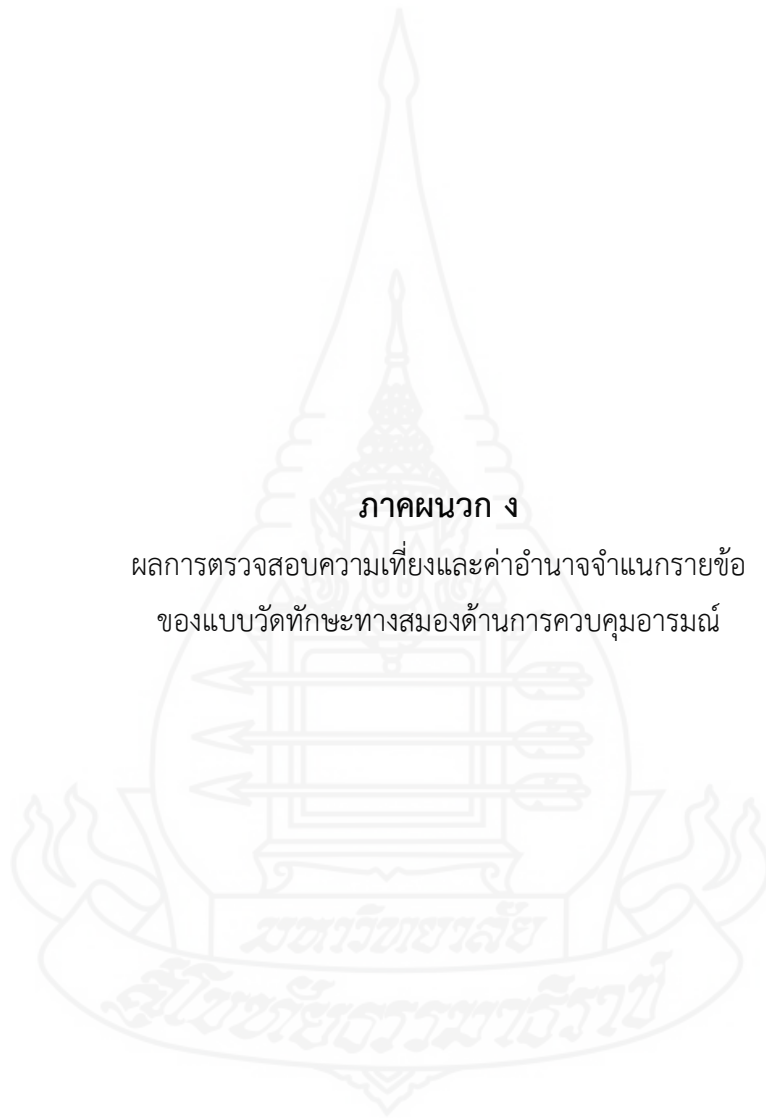
ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		5	4	3	2	1
14	เมื่อผิดหวังเสียใจ ฉันมักมีที่พึ่งทางใจเพื่อทำให้รู้สึก ผ่อนคลายได้					
15	เมื่อขัดแย้งกับเพื่อน ฉันจะไม่ใช้กำลังในการ แก้ปัญหา					
16	เมื่อมีคนขัดใจฉันจะหงุดหงิดและอารมณ์เสีย					
17	ฉันมักหงุดหงิดอารมณ์เสีย แม้เจอปัญหาเพียง เล็กน้อย					
18	ฉันมักชกต่อยทำร้ายตนเอง เมื่อไม่ได้สิ่งที่ตนเอง ตั้งใจ					
19	ฉันมักตื่นตื้นกังวลมากเกินไป จนทำให้เป็นปัญหา ต่อการทำกิจวัตรประจำวัน					
20	ฉันอารมณ์เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย โกรธรุนแรงแต่ หายโกรธทันที					
21	ฉันมักเก็บความเจ็บปวดไว้ในใจและใช้เวลานานกว่า จะหาย					
22	แม้มีความขัดแย้งรุนแรงกับเพื่อน ฉันก็จะพยายาม ไม่ใช้กำลังในแก้ปัญหา					
23	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
24	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดและควบคุม ตัวเองไม่ได้					
25	เมื่อถูกเพื่อนยั่ว มีอาการใจสั่น หายใจเร็ว และ หน้าแดง					
26	ฉันรับรู้ว่าคุณเองกำลังทำอะไร					
27	ฉันไม่หงุดหงิดและระบายอารมณ์ใส่ใคร					
28	ฉันมีเพื่อนที่สามารถระบายความในใจได้					
29	ฉันฝึกจิตใจให้มีสมาธิ เพื่อให้สามารถมองปัญหาทุก อย่างได้กระจ่างแจ้ง					
30	ฉันเป็นคนมีอารมณ์ขัน และไม่จริงจังกับชีวิต จนเกินไป					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		5	4	3	2	1
31	ฉันพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพ เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ					
32	ฉันมักให้อภัยกับบุคคลที่กระทำผิดต่อฉัน					
33	ฉันรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองว่าขณะนี้ฉันมีอารมณ์แบบใด					
34	หากไม่พึงพอใจ ฉันจะแสดงสีหน้าและอาการออกมาทันที					
35	ฉันมักหงุดหงิดและระบายอารมณ์ใส่คนใกล้ตัวของฉัน					



**ภาคผนวก ง**

ผลการตรวจสอบความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกรายชื่อ  
ของแบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์



ตารางที่ 2 แสดงผลการตรวจสอบความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดทักษะทางสมอง  
ด้านการควบคุมอารมณ์

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การแปลผล	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	การแปลผล
1	0.61	จำแนกดีมาก	19	0.36	จำแนกดี
2	0.21	จำแนกพอใช้	20	0.27	จำแนกพอใช้
3	0.70	จำแนกดีมาก	21	0.21	จำแนกพอใช้
4	0.28	จำแนกพอใช้	22	0.65	จำแนกดีมาก
5	0.56	จำแนกดีมาก	23	0.61	จำแนกดีมาก
6	0.26	จำแนกพอใช้	24	0.32	จำแนกดี
7	0.22	จำแนกพอใช้	25	0.42	จำแนกดีมาก
8	0.73	จำแนกดีมาก	26	0.66	จำแนกดีมาก
9	0.25	จำแนกพอใช้	27	0.76	จำแนกดีมาก
10	0.69	จำแนกดีมาก	28	0.85	จำแนกดีมาก
11	0.27	จำแนกพอใช้	29	0.63	จำแนกดีมาก
12	0.72	จำแนกดีมาก	30	0.68	จำแนกดีมาก
13	0.33	จำแนกดี	31	0.67	จำแนกดีมาก
14	0.72	จำแนกดีมาก	32	0.62	จำแนกดีมาก
15	0.72	จำแนกดีมาก	33	0.71	จำแนกดีมาก
16	0.28	จำแนกพอใช้	34	0.23	จำแนกพอใช้
17	0.44	จำแนกดีมาก	35	0.40	จำแนกดีมาก
18	0.21	จำแนกพอใช้			

มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ เท่ากับ .87





**ภาคผนวก จ**

ผลการพิจารณาความเหมาะสมของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ 3 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					M	SD	ระดับความเหมาะสม
	1	2	3	4	5			
กิจกรรมที่ 1. ทักษะทางสมอง (EF) กับอารมณ์								
1.1 สารสำคัญ	4	4	4	5	5	4.40	0.49	มาก
1.2 วัตถุประสงค์	4	4	5	4	5	4.40	0.49	มาก
1.3 การดำเนินกิจกรรม	4	5	3	5	4	4.20	0.75	มาก
1.4 สื่อ/อุปกรณ์	4	5	4	4	4	4.20	0.40	มาก
1.5 การประเมินผล	4	5	4	4	4	4.20	0.40	มาก
<b>เฉลี่ย กิจกรรมที่ 1</b>						4.28	0.51	มาก
กิจกรรมที่ 2. ฉลากอารมณ์								
2.1 สารสำคัญ	4	4	4	4	5	4.20	0.40	มาก
2.2 วัตถุประสงค์	4	5	4	4	5	4.40	0.49	มาก
2.3 การดำเนินกิจกรรม	4	5	4	5	5	4.60	0.49	มากที่สุด
2.4 สื่อ/อุปกรณ์	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
2.5 การประเมินผล	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
<b>เฉลี่ย กิจกรรมที่ 2</b>						4.24	0.28	มาก
กิจกรรมที่ 3. กรณีศึกษา								
3.1 สารสำคัญ	4	4	5	5	5	4.60	0.49	มากที่สุด
3.2 วัตถุประสงค์	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
3.3 การดำเนินกิจกรรม	4	4	4	5	4	4.20	0.40	มาก
3.4 สื่อ/อุปกรณ์	4	5	4	5	4	4.40	0.49	มาก
3.5 การประเมินผล	4	5	4	4	4	4.20	0.40	มาก
<b>เฉลี่ย กิจกรรมที่ 3</b>						4.28	0.36	มาก
กิจกรรมที่ 4. เทียนไขกับน้ำแข็ง								
4.1 สารสำคัญ	4	5	3	5	5	4.40	0.80	มาก
4.2 วัตถุประสงค์	4	5	3	5	5	4.40	0.80	มาก
4.3 การดำเนินกิจกรรม	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก

ตารางที่ 3 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยผู้เชี่ยวชาญ (ต่อ)

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					M	SD	ระดับความเหมาะสม
	1	2	3	4	5			
4.4 สื่อ/อุปกรณ์	5	5	3	5	5	4.60	0.80	มากที่สุด
4.5 การประเมินผล	4	5	4	4	5	4.40	0.49	มาก
<b>เฉลี่ย กิจกรรมที่ 4</b>						4.36	0.58	มาก
กิจกรรมที่ 5. ผลของอารมณ์								
5.1 สารสำคัญ	4	5	5	5	5	4.80	0.40	มากที่สุด
5.2 วัตถุประสงค์	4	5	5	5	5	4.80	0.40	มากที่สุด
5.3 การดำเนินกิจกรรม	4	5	5	5	5	4.80	0.40	มากที่สุด
5.4 สื่อ/อุปกรณ์	4	5	5	5	5	4.80	0.40	มากที่สุด
5.5 การประเมินผล	4	5	5	4	4	4.40	0.49	มาก
<b>เฉลี่ย กิจกรรมที่ 5</b>						4.72	0.42	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 6. จัดการอารมณ์ลบ								
6.1 สารสำคัญ	4	5	5	5	5	4.80	0.40	มากที่สุด
6.2 วัตถุประสงค์	4	5	5	5	4	4.60	0.49	มากที่สุด
6.3 การดำเนินกิจกรรม	4	5	5	4	5	4.60	0.49	มากที่สุด
6.4 สื่อ/อุปกรณ์	4	5	5	5	5	4.80	0.40	มากที่สุด
6.5 การประเมินผล	4	5	5	5	5	4.80	0.40	มากที่สุด
<b>เฉลี่ย กิจกรรมที่ 6</b>						4.72	0.44	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 7. ทบทวนชีวิต								
7.1 สารสำคัญ	4	5	3	5	5	4.40	0.80	มาก
7.2 วัตถุประสงค์	4	5	3	5	5	4.40	0.80	มาก
7.3 การดำเนินกิจกรรม	4	5	3	4	5	4.20	0.75	มาก
7.4 สื่อ/อุปกรณ์	4	5	3	4	5	4.20	0.75	มาก
7.5 การประเมินผล	4	5	3	4	5	4.20	0.75	มาก
<b>เฉลี่ย กิจกรรมที่ 7</b>						4.28	0.77	มาก

ตารางที่ 3 แสดงผลการพิจารณาความเหมาะสมของชุดกิจกรรมแนะแนว โดยผู้เชี่ยวชาญ (ต่อ)

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					M	SD	ระดับ ความ เหมาะสม
	1	2	3	4	5			
กิจกรรมที่ 8. ทำวันนี้ให้ดีที่สุด								
8.1 สารสำคัญ	4	5	4	5	5	4.60	0.49	มากที่สุด
8.2 วัตถุประสงค์	4	5	3	5	5	4.40	0.80	มาก
8.3 การดำเนินกิจกรรม	4	5	4	4	5	4.40	0.49	มาก
8.4 สื่อ/อุปกรณ์	4	5	4	4	5	4.40	0.49	มาก
8.5 การประเมินผล	4	5	4	4	5	4.40	0.49	มาก
<b>เฉลี่ย กิจกรรมที่ 8</b>						4.44	0.55	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>						4.42	0.49	มาก



**ภาคผนวก ฉ**

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์



## ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์

### คำนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมอย่างรวดเร็ว รุนแรง ซับซ้อน พลิกผันเต็มไปด้วยสิ่งเร้าเข้ายว่น คนที่มีความยับยั้งชั่งใจ สามารถควบคุมกำกับตนเองได้ ก็ยากที่จะตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ต่างๆ คนที่ปรับตัวง่ายก็จะอยู่ได้ดีไม่ว่าสถานการณ์จะพลิกผันไปแค่ไหน คนที่คิดวิเคราะห์ได้ดี มีน้ำอดน้ำทน มุ่งมั่น พากเพียรก็จะแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้ ทักษะทางสมอง (Executive Functions) เป็นทักษะทางสมองเพื่อจัดการชีวิตสู่ความสำเร็จ ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ที่จะจัดเข้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้เป็นวัยที่สภาพทางร่างกายและสภาพทางอารมณ์ไม่คงที่ ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้น จัดการกับความเครียด หงุดหงิด โกรธ ความก้าวร้าว ขาดการยับยั้งคิด และแสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น สามารถบอกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และควรจัดการอย่างไร การพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์จึงมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง



**คู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุม  
อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4  
โรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยอง**

**คำชี้แจง**

1. ชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะนี้เป็นชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หรือเด็กที่มีอายุระหว่าง 16– 17 ปี
2. ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ประกอบด้วยทั้งหมด 8 กิจกรรม ซึ่งแต่ละกิจกรรมกำหนดเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมคาบละ 50 นาที ประกอบด้วย
  - 1) ทักษะทางสมอง (EF)กับอารมณ์
  - 2) ฉลากอารมณ์
  - 3) กรณีสืบศึกษา
  - 4) เทียนไขกับน้ำแข็ง
  - 5) อารมณ์ที่มีผลต่อร่างกาย
  - 6) จัดการอารมณ์ด้านลบ
  - 7) ทบทวนชีวิต
  - 8) ทำวันนี้ให้ดีที่สุด
3. นักเรียนที่ร่วมกิจกรรมเป็นนักเรียนที่มีทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดก่อนเรียน
4. การดำเนินการจัดกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ครูหรือผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมรวมทั้งนักเรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม ต้องมีความตรงต่อเวลา

## บทบาทของครูหรือผู้ดำเนินกิจกรรม

1. ครูต้องเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมและกระตุ้นให้นักเรียนร่วมปฏิบัติกิจกรรม รวมทั้งวัดและประเมินผลนักเรียนตามวัตถุประสงค์
2. จัดเตรียมห้องที่ใช้ดำเนินการจัดกิจกรรมและจัดเตรียมอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมตามที่กำหนดชุดกิจกรรม ประกอบด้วย
  - 2.1 ห้องมีความสะดวกในการจัดกิจกรรม สามารถโยกย้ายโต๊ะเก้าอี้ได้สะดวก
  - 2.2 เครื่องฉายโปรเจคเตอร์ หรือโทรทัศน์ที่มีอุปกรณ์การต่อเชื่อมจากคอมพิวเตอร์
  - 2.3 จอที่มีพื้นที่สีขาวหรือกระดานไวท์บอร์ดหรือพื้นห้องที่มีสีขาวที่รองรับการฉายโปรเจคเตอร์ได้
  - 2.4 เครื่องคอมพิวเตอร์ที่สามารถเชื่อมต่อกับเครื่องฉายโปรเจคเตอร์ได้และมีซอฟต์แวร์สำหรับอ่านข้อมูลจาก แผ่น CD – ROW
  - 2.5 จัดเตรียมลำโพงที่มีความดังระดับที่พอดี
  - 2.6 จัดเตรียมอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ใช้ในการกิจกรรม
3. ศึกษาเอกสาร คู่มือการจัดกิจกรรมอย่างละเอียด มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างราบรื่น พร้อมจัดทำสื่อที่มีความชัดเจน และเพียงพอต่อจำนวนนักเรียน





## บทบาทของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

1. นักเรียนมีความตั้งใจในการร่วมกิจกรรมและปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
2. นักเรียนทำแบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์
3. นักเรียนร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามกำหนดเวลา
4. หากสงสัยหรือมีข้ออภิปรายใด ๆ นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ
5. เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว นักเรียนจะต้องทำแบบวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์หลังการปฏิบัติกิจกรรม
6. นักเรียนควรนำผลการวัดทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์มาพัฒนาตนเองให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ต่อไป



**โครงสร้างการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะทางสมอง  
ด้านการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	จำนวน คาบ	เทคนิคการเรียนรู้
1) ทักษะทางสมอง (EF) กับอารมณ์	1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมาย และเห็นความสำคัญของทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้นได้	1	1. การเล่นเกม 2. การอภิปรายกลุ่ม
2) ฉลากอารมณ์	เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกองค์ประกอบของอารมณ์ได้	1	1. การแสดงบทบาท 2. การอภิปรายกลุ่ม
3) กรณีศึกษา	เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ลักษณะของอารมณ์ได้	2	1. กรณีศึกษา 2. บทบาทสมมติ 3. การอภิปรายกลุ่ม
4) เทียนไขกับน้ำแข็ง	เพื่อให้นักเรียนบอกผลกระทบของการกระทำที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ด้านลบ	1	1. การใช้สถานการณ์จำลอง 2. การอภิปรายกลุ่ม
5) อารมณ์ที่มีผลต่อร่างกาย	เพื่อให้นักเรียนอธิบายผลกระทบของการกระทำที่เกิดขึ้นจากอารมณ์	1	1. การใช้สื่อรูปแบบต่างๆ (คลิป) 2. การอภิปรายกลุ่ม
6) จัดการอารมณ์ด้านลบ	เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์	1	1. การใช้สื่อรูปแบบต่าง ๆ (คลิป) 2. การอภิปรายกลุ่ม
7) ทบทวนชีวิต	1. เพื่อให้นักเรียนประเมินอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนเสนอวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ	1	1. วิเคราะห์ตนเอง 2. การอภิปรายกลุ่ม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	จำนวน คาบ	เทคนิคการเรียนรู้
8) ทำวันนี้ให้ดีที่สุด	1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายวิธีสร้าง ความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นอย่าง เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ 2. เพื่อให้นักเรียนเสนอวิธีการ ควบคุมอารมณ์ให้กับตนเองอย่างมี ประสิทธิภาพและสร้างสรรค์	1	1. การกำกับดูแล ตนเอง 2. การใช้เพลงดนตรี 3. การอภิปรายกลุ่ม
<b>รวม</b>		<b>9 คาบ</b>	



## กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม	ทักษะทางสมอง(EF) กับอารมณ์	เวลา 1 คาบ
ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 4	

---

### สาระสำคัญ

EF (Executive Functions) หมายถึง การทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดที่ช่วยในการทำกิจกรรมต่างๆ จนสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งกระบวนการทางความคิดช่วยทำให้มนุษย์มีเหตุผล มีไหวพริบ ควบคุมอารมณ์ ความคิด การตัดสินใจและการกระทำ มีการวางแผน การจัดระบบ การกำหนดยุทธศาสตร์ ส่งผลให้ทำงานจนสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นทักษะที่มนุษย์เราทุกคนต้องใช้ มีความสำคัญยิ่งทั้งต่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน รวมทั้งการมีครอบครัว ทักษะ EF นี้ นักวิชาการระดับโลกชี้แล้วว่า สำคัญกว่า IQ (ความฉลาดทางสติปัญญา)

**ทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์ (Executive Functions of Emotional Control)** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้นจัดการกับความเครียด หงุดหงิด โกรธ ความก้าวร้าว ขาดการยั้งคิด และแสดงออกแบที่ไม่รบกวนผู้อื่น สามารถบอกได้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร และควรจัดการอย่างไร

การรู้เท่าทันอารมณ์ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายและเห็นความสำคัญของทักษะทางสมองด้านการควบคุมอารมณ์
2. เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้นได้

### วิธีดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 ชั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน จากนั้นแต่งตั้ง หัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้า เลขานุการ

- 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม ย้ายทัพ ซึ่งทัพ หมายถึง สิ่งที่ได้ในห้องเรียน ให้แต่ละกลุ่ม ย้ายทัพ โดยนักเรียนคนแรก นำสิ่งของ 1 ชิ้น บางบนศีรษะ เดินไปอีกด้านของห้อง อย่าให้ตก ถ้าตกให้หยุดนับ 1-10 หยิบสิ่งของขึ้นบนศีรษะ แล้วเดินต่อไป พอถึงอีกด้านหนึ่ง ให้นำของวาง แล้ววิ่งมาแตะคนต่อไป คนต่อไปนำของขึ้นต่อไปไว้บนศีรษะแบบคนแรก กลุ่มใดย้ายสิ่งของหมดก่อน ให้คนสุดท้ายวิ่งมาอยู่ที่เดิม จะเป็นกลุ่มที่ชนะ

### ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

- 2.1 นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าในขณะที่แข่งขัน นักเรียนเกิดอารมณ์ใดบ้างและอารมณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นเพราะอะไร แยกเป็นอารมณ์ด้านบวก คือ ใจเป็นสุข และอารมณ์ด้านลบ คือ ใจเป็นทุกข์ ทำลงใบบงาน เรื่อง ย้ายทัพกับอารมณ์

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

- 3.1 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ทักษะทางสมอง (EF) และธรรมชาติของอารมณ์และ ช่วยกันสรุปว่าอารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

### ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

- 4.1 นักเรียนนำเสนอผลงานของกลุ่มหน้าชั้นเรียนเพื่อให้นักเรียนในชั้นเรียนได้ร่วมอภิปราย  
4.2 นำข้อสรุปจากเพื่อนในชั้นมาปรับปรุง แก้ไข ผลงานของตน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่องย้ายทัพกับอารมณ์
2. ใบความรู้ เรื่อง ทักษะทางสมอง (EF) และธรรมชาติของอารมณ์

### การประเมินผล

1. วิธีประเมิน
  - 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน
  - 1.2 ตรวจใบงาน
2. เกณฑ์การประเมิน
 

ใบงาน เรื่องย้ายทัพกับอารมณ์

บันทึกครบทุกข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
บันทึก 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
บันทึก - ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

## ใบความรู้ที่ 1 เรื่องทักษะทางสมองและธรรมชาติของอารมณ์



### ทักษะสมอง Executive Functions(EF) คืออะไร

EF (Executive Functions) หมายถึง การทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิด ที่ช่วยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งกระบวนการทางความคิดช่วยทำให้มนุษย์มี เหตุมีผล ให้ควบคุมอารมณ์ ความคิด การตัดสินใจและการกระทำ มีการวางแผน การจัดระบบการ กำหนดยุทธศาสตร์ ส่งผลให้ทำงานจนสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นทักษะที่มนุษย์เราทุกคน ต้องใช้ มีความสำคัญยิ่งทั้งต่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน รวมทั้งการมีครอบครัว ทักษะ EF นี้ นักวิชาการระดับโลกชี้แล้วว่า สำคัญกว่า IQ (ความฉลาดทางสติปัญญา)

### องค์ประกอบของ EF

เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ สถาบัน RLG จึงได้จัดการความรู้ร่วมกับนักวิชาการที่ศึกษาค้นคว้าเรื่อง EF และแยกแยะ EF ออกเป็น 9 ด้าน เพื่อให้เห็นว่า ทักษะสมอง EF นั้นประกอบไปด้วย ทักษะย่อย ๆ หลายด้าน โดยจัดเป็น 3 กลุ่มทักษะ ได้แก่ กลุ่มทักษะพื้นฐาน กลุ่มทักษะกำกับตนเอง และกลุ่มทักษะปฏิบัติ



3 ด้านที่อยู่กลางของภาพ คือกลุ่ม“ทักษะพื้นฐาน” ซึ่งเป็นส่วนประกอบพื้นฐาน ที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็น “ฐาน” ของการพัฒนา EF ด้านอื่น ๆ ที่อยู่รอบนอก

### กลุ่มทักษะพื้นฐาน

1. **Working Memory** คือ “ความจำที่นำมาใช้งาน” คือ ความสามารถในการเก็บประมวล และดึงข้อมูล ที่ได้มาจากประสบการณ์เดิมในชีวิต และเก็บไว้ในคลังสมองของเรา นำออกมาใช้ตามสถานการณ์ที่ต้องการ ยิ่งมากประสบการณ์ ความจำที่นำมาใช้งานก็ยิ่งมาก

2. **Inhibitory Control** คือ การยับยั้งชั่งใจ คิดไตร่ตรอง คือ ความสามารถในการควบคุมแรงปรารถนา ของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในเวลาที่สมควร เด็กที่ขาดความยับยั้งชั่งใจ จะเหมือน “รถที่ขาดเบรก” อาจทำโดยไม่ได้คิด หรือมีปฏิกิริยาตอบโต้แบบไม่ไตร่ตรอง นำมาซึ่งปัญหาแก่ตนเองต่อไป

3. **Shifting หรือ Cognitive Flexibility** คือ ความสามารถในการยืดหยุ่นความคิด เปลี่ยนจุดสนใจ เปลี่ยนโฟกัสหรือทิศทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เด็กที่มีปัญหาในเรื่องการปรับตัว มักจะติดตันอยู่กับสิ่งเดิมๆ ไม่สามารถยืดหยุ่นพลิกแพลงได้ มองไม่เห็นทางออกใหม่ๆ ไม่สามารถคิดสิ่งใหม่ๆ นอกกรอบได้ ส่วนคนที่ปรับตัวง่าย กินง่าย อยู่ง่าย ก็จะดำเนินชีวิตไปได้ง่าย

### กลุ่มทักษะกำกับตนเอง

4. **Focus Attention** คือ ความสามารถในการใส่ใจจดจ่อ มุ่งความสนใจ อยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่อง ในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ โดยไม่วกแวกไปตามปัจจัยไม่ว่าภายนอกหรือภายในตนเอง ที่เข้ามารบกวน เด็กที่มีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำก็จะเรียนได้ดี ทำงานสำเร็จได้ง่าย

5. **Emotional Control** คือ การควบคุมอารมณ์ คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดการกับความเครียด หรืออารมณ์หงุดหงิดไม่พอใจ และแสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น เด็กที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้มักโกรธเกรี้ยวฉุนเฉียว ชี้หงุดหงิดเกินเหตุ หรือขี้กังวล อารมณ์แปรปรวน และอาจซึมเศร้าได้ การควบคุมอารมณ์ได้ดี เป็นทักษะชีวิตที่สำคัญอย่างยิ่งทักษะหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนพึงมี

6. **Self-Monitoring** คือ การตรวจสอบตนเอง รู้จักจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง ตั้งแต่การรู้อารมณ์ตนเอง รู้จักตนเอง รวมถึงการตรวจสอบการทำงานเพื่อหาจุดดีจุดบกพร่อง ประเมินการบรรลุเป้าหมาย ติดตามปฏิกิริยาของตนเองและดูผลจากพฤติกรรมของตนเองที่ไปกระทบต่อผู้อื่น

### กลุ่มทักษะปฏิบัติ

7. Initiating คือ ความสามารถในการริเริ่มและลงมือทำงานตามที่คิด มีทักษะในการริเริ่มสร้างสรรค์ สิ่งต่าง ๆ และเมื่อคิดแล้วก็ลงมือทำให้ความคิดของตนปรากฏขึ้นจริง ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

8. Planning and Organizing คือ การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการเริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวม จัดลำดับความสำคัญ จัดระบบโครงสร้าง จนถึงการดำเนินการ คือการแตกเป้าหมายให้เป็น ขั้นตอนกระบวนการ และมีการประเมินผล คนที่มีทักษะกลุ่มนี้จะเป็นคนทีวางแผนเก่ง ทำงานเป็น

9. Goal-Directed Persistence คือ ความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อตั้งใจและลงมือทำสิ่งใดแล้ว ก็มีความมุ่งมั่นอดสาหะ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ว่าจะมื่ออุปสรรคใด ๆ ก็พร้อมฝ่าฟันจนถึงความสำเร็จ คนที่ล้มแล้วลุกได้ก็จะมีฐานคิดของความมุ่งมั่นพากเพียรนี้เอง

จากลักษณะของ EF ทั้ง 9 ด้าน คงจะทำให้เห็นได้ชัดเจนว่า มนุษย์เราทุกคนใช้ทักษะสมอง EF ในชีวิตอยู่ตลอดเวลา เป็นทักษะในการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ เป็นทักษะที่เราใช้ในการจัดการกับการเรียนรู้ ใช้ในการตัดสินใจเพื่อจัดการกับปัญหาต่างๆและใช้ในการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าแก่ตนเองและต่อสังคม

EF จึงเป็นทักษะที่มีความสำคัญยิ่งยวด ถ้าพัฒนาได้ดีเต็มศักยภาพ ก็จะทำให้เราเป็นคนที “คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น และหาความสุขเป็น”

ที่มา : <https://www.rakluke.com/executive-functions-all/ef-for-parents/item/ef-executive-functions.html>



## ธรรมชาติของอารมณ์

ในแต่ละวันบุคคลจะมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย อาจจะเป็นความพึงพอใจ ความโกรธ ความร่าเริง ความเจ็บปวด ความผิดหวัง เพราะตลอดเวลาที่บุคคลอยู่ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง บุคคลจะอยู่ภายใต้สิ่งเร้า (stimulus) และประสบการณ์ (experience) ที่เขามีอยู่ทำให้เกิดอารมณ์แปรเปลี่ยนไปมา ซึ่งอารมณ์ในลักษณะดังกล่าวนี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ดังจะเห็นได้จากกรณีที่คุณพ่อคนหนึ่งกำลังคอยลูกสาวอายุ 15 ปี กลับบ้าน เนื่องจาก ไปงานที่สโมสร ระหว่างนั้นคอยจะเกิดความเป็นห่วง ความกลัวเกิดอันตราย พอได้ยินเสียงโทรศัพท์จึงรีบไปรับ เสียงลูกสาวบอกว่า ประมาณ 20.00 น. จะกลับมาถึงบ้าน พ่อจะรู้สึกสบายใจคลายความห่วงใย แต่เวลาเกือบ 24.00 น. แล้วลูกสาวก็ยังไม่กลับ พ่อรู้สึกหงุดหงิด โกรธ พอได้ยินเสียงกริ่งดัง จึงรีบไปเปิดประตู เห็นลูกสาวกลับมาอารมณ์จะเปลี่ยนไปเป็นดีใจ ความกลัวว่า จะเกิดอันตรายได้หายไป แต่อาจยังโกรธอยู่เพราะกลับตึกมากเกินไป และอาจนอนคิดโกรธตลอดคืนก็ได้

อารมณ์เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นภายใน เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ และเป็นเหมือนตัวกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ ที่จะนำไปสู่พฤติกรรมนั้น อารมณ์และแรงจูงใจจึงเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ แรกเริ่มที่มีอารมณ์เกิดขึ้น พฤติกรรมการจูงใจก็จะเกิดตามตัวอย่างเช่น เกิดความรู้สึกรักและพึงพอใจจะทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศตามมา ซึ่งอาจเป็นการอยากไปพบหน้าคนที่รัก อยากอยู่ใกล้ อยากพูดคุยด้วย หรืออีกกรณี ขณะที่บุคคลมีความรู้สึกโกรธ พฤติกรรมทางการก้าวร้าว ก็จะตามมา อย่างไรก็ตามการเชื่อมโยงกันดังที่กล่าวคงไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป เพราะพฤติกรรมทางเพศ สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่มีอารมณ์ และความก้าวร้าวก็จะเกิดขึ้นได้โดยไม่มีโกรธ ในทางกลับกันความรักอาจ เกิดขึ้นได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมทางเพศ และความโกรธก็เกิดขึ้นได้โดยไม่มีก้าวร้าว หรือบางครั้ง ก็มีอยู่บ่อย ๆ ที่อารมณ์และแรงจูงใจไม่เชื่อมไปด้วยกัน

อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง
2. อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง

ผลแห่งอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์สุข หรือ อารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น



## กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม	ฉลากอารมณ์	เวลา 1 คาบ
ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 4	

---

### สาระสำคัญ

อารมณ์พื้นฐานของคนเรา ได้แก่ โกรธ กลัว รังเกียจ แปลกใจ ดีใจ และเสียใจ ซึ่งเป็นอารมณ์พื้นฐานที่มีในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมสัมพันธ์กับ การทำงานของระบบลิมบิก (limbic system) ในสมองส่วนกลาง ในคนเรานั้นพบว่ายังมีการทำงานของสมองส่วนหน้าบริเวณ prefrontal มาเกี่ยวข้องด้วย โดยมีการเชื่อมโยงกับระบบลิมบิกที่ซับซ้อนจึงทำให้คนเรามีลักษณะอารมณ์ความรู้สึก ที่หลายหลากมากกว่าในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

อารมณ์ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension) องค์ประกอบทางด้านการนึกคิด และองค์ประกอบทางด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension)

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกองค์ประกอบของอารมณ์ได้

### วิธีดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน จากนั้นแต่งตั้ง หัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้า เลขานุการ
- 1.3 ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่าในชีวิตประจำวัน 1 วัน นักเรียนเกิดอารมณ์ใดบ้าง โดยบอกเล่าที่ละคนในกลุ่มของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

- 2.1 ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับฉลากเลือกอารมณ์ ซึ่งมีอารมณ์โกรธ อารมณ์เสียใจ อารมณ์กลัว อารมณ์ซึมเศร้าท้อแท้ และอารมณ์เครียดวิตกกังวล
- 2.2 ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่าฉลากอารมณ์ที่แต่ละกลุ่มหยิบได้เป็นฉลากอารมณ์ใด และอารมณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นกับนักเรียนในสถานการณ์ใดบ้าง

2.3 นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่ององค์ประกอบของอารมณ์

2.4 นักเรียนร่วมกันอภิปรายประเด็นในใบงาน เรื่อง ฉลากอารมณ์

### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 นักเรียนนำฉลากอารมณ์ที่ได้ มาแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มละ 1- 2 นาที พร้อมนำเสนอผลงานใบงานเรื่อง ฉลากอารมณ์หน้าชั้นเรียน เพื่อให้นักเรียนในชั้นเรียนได้ร่วมอภิปราย

### ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ผู้วิจัยจับฉลากตัวเลข 1 ตัว และให้นักเรียนที่มีเลขที่ตรงกัน บอกข้อสรุปที่นักเรียนได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

4.2 นำข้อสรุปจากเพื่อนในชั้นมาปรับปรุง แก้ไข ผลงานของตน

### สื่อ-อุปกรณ์

1. ฉลากเลขที่
2. ฉลากอารมณ์
3. ใบความรู้เรื่ององค์ประกอบของอารมณ์
4. ใบงาน เรื่องฉลากอารมณ์

### การประเมินผล

1. วิธีประเมิน
  - 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน
  - 1.2 ตรวจใบงาน
2. เกณฑ์การประเมิน
 

ใบงาน เรื่องฉลากอารมณ์	
บันทึกครบทุกข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
บันทึก 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
บันทึก - ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง



## ใบงานที่ 2 เรื่อง ฉลากอารมณ์

คำสั่ง ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้

1. ลักษณะของอารมณ์ที่กลุ่มของนักเรียนจับฉลากได้เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

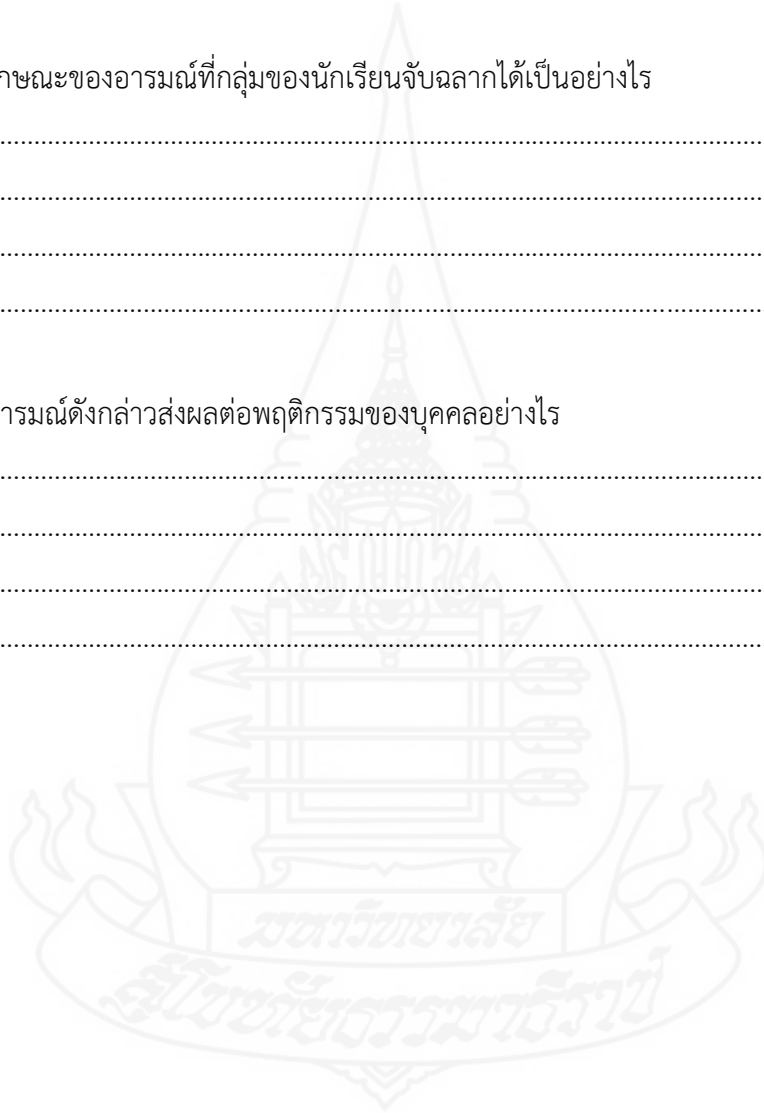
2. อารมณ์ดังกล่าวส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างไร

.....

.....

.....

.....



## ใบความรู้ เรื่ององค์ประกอบของอารมณ์

การแสดงอารมณ์พื้นฐานเป็นสิ่งที่มาตั้งแต่กำเนิดและอารมณ์ก็อาจได้รับมาจากการเรียนรู้ ตัวอย่าง ความโกรธ อาจแสดงออกมาโดยการต่อสู้โดยใช้ภาษาที่ก้าวร้าว หรือโดยการลุกออกไปนอกห้อง แนนอนการออกจากห้องหรือการใช้คำหยาบมีใช้การแสดง ความโกรธ ซึ่งมีมาตั้งแต่แรกเกิด การแสดงออกทางอารมณ์ทางสีหน้าและท่าทาง อาจแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม ตัวอย่าง ชาวจีนมีการแสดงออกทางอารมณ์บางอย่างแตกต่างจากชาติอื่นๆ อย่างมาก การตบมือแสดงถึงความกังวลใจ หรือความผิดหวัง การเกาหูและแก้มบ่งถึงการมีความสุข การแลบลิ้นออกมาแสดงถึงความประหลาดใจ ในสังคมตะวันตก การตบมือหมายถึงความสุข การเกาหูแสดงถึงความกังวล และการแลบลิ้นบ่งถึงการยั่วโทษ

### องค์ประกอบของอารมณ์

1. **องค์ประกอบด้านสรีระ (Physiological dimension)** หมายถึง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกายที่จะต้องเกิดขึ้น ควบคู่กับ ปฏิกริยาทางอารมณ์ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกตามร่างกาย หรือ ใบหน้าร้อนผ่าว เป็นต้น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระได้มากที่สุดคืออารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ อารมณ์กลัวจะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอโมน แอดรีนาลีน จากต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ส่วนอารมณ์โกรธ จะก่อให้เกิดการหลั่งของฮอโมน นอร์แอดรีนาลีน (Noradrenalin)
2. **องค์ประกอบทางด้านการนึกคิด (Cognitive dimension)** หมายถึง การมีปฏิกริยาด้านจิตใจที่เกิดขึ้น ต่อสถานการณ์ ที่กำลังเป็นอยู่และเกิดเป็นอารมณ์ขึ้นมา เช่น ชอบ -ไม่ชอบ หรือ ถูกใจ-ไม่ถูกใจ เป็นต้น
3. **องค์ประกอบทางด้านการมีประสบการณ์ (Experiential dimension)** หมายถึง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายใน จิตใจของแต่ละ บุคคลซึ่งจะมีความแตกต่างกันไป

### ประเภทของอารมณ์: แบ่งบวกและลบ

#### อารมณ์เชิงบวก

อารมณ์เชิงบวก หมายถึง อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสบายใจ ตัวอย่างเช่น ความรัก

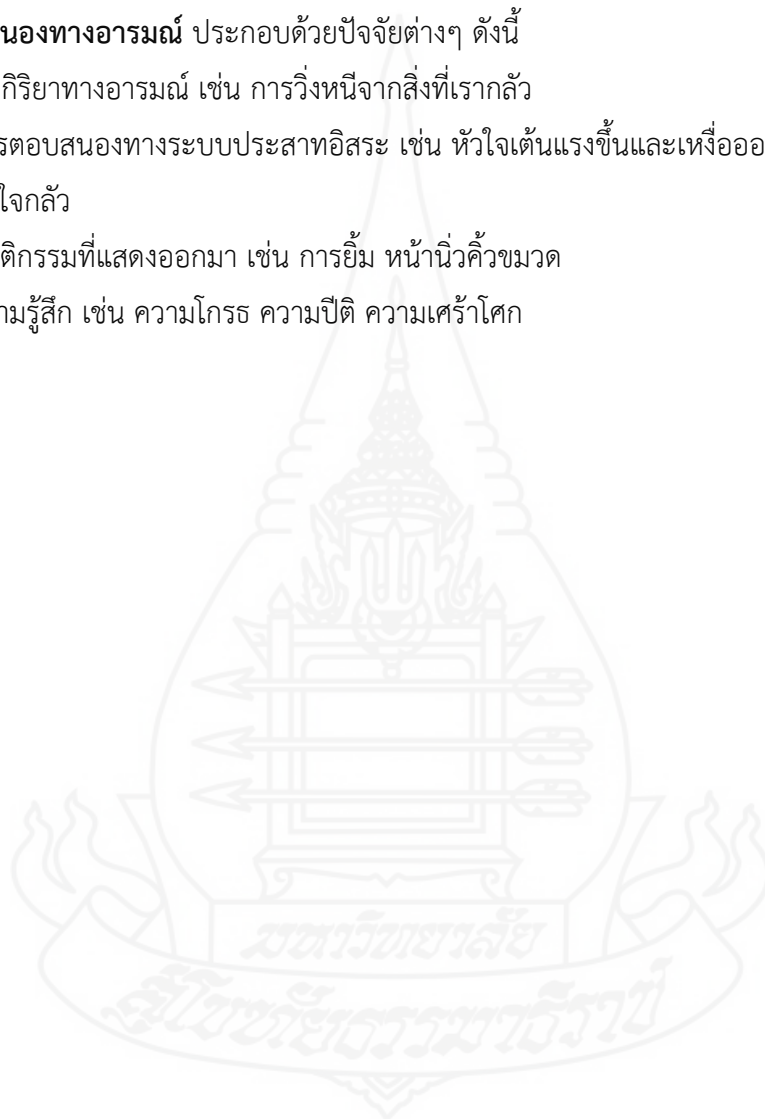
ความปิติยินดี สนุก ความกระตือรือร้น อารมณ์ขัน ยิ้ม เป็นต้น

#### อารมณ์เชิงลบ

อารมณ์เชิงลบหมายถึง อารมณ์ที่กระตุ้น **ความรู้สึกไม่เป็นที่พอใจ** ตัวอย่างเช่น **ความเบื่อ ความทุกข์ความกังวล ความรังเกียจ ความผิดหวัง สิ้นหวัง ความไม่ราบรื่น ความตึงเครียด ความไม่พอใจ ความโกรธ ความโศกเศร้า เป็นต้น**

การตอบสนองทางอารมณ์ ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1. ปฏิกริยาทางอารมณ์ เช่น การวิ่งหนีจากสิ่งที่เรากลัว
2. การตอบสนองทางระบบประสาทอิสระ เช่น หัวใจเต้นแรงขึ้นและเหงื่อออก บริเวณฝ่ามือเมื่อตกใจกลัว
3. พฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น การยิ้ม หน้าน่วคิ้วขมวด
4. ความรู้สึก เช่น ความโกรธ ความปิติ ความเศร้าโศก



## ฉลากเลขที่

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	

## ฉลากอารมณ์

<p>ความปิติยินดี</p> 	<p>ความทุกข์</p> 
<p>อารมณ์ขัน</p> 	<p>ความตึงเครียด</p> 
<p>สนุก</p> 	<p>ความโกรธ</p> 
<p>ความรัก</p> 	<p>ความรังเกียจ</p> 



## กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม      เขียนไขกับน้ำแข็ง  
ระดับชั้น         มัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 1 คาบ

### สาระสำคัญ

ผลของอารมณ์ด้านลบ จะทำให้เกิดความรู้สึกขุ่นใจและไม่พอใจ เนื่องจากความผิดหวัง หรือพลาดหวังจากสิ่งที่ได้คาดคิดไว้ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ร่างกายเจ็บป่วยบ่อย ผลกระทบกับสุขภาพจิตชีวิตมีแต่ทุกข์ ผลกระทบต่อตัวเอง Self-Esteem ต่ำ ผลกระทบต่อคนรอบข้าง คิดร้ายต่อผู้อื่น ผลกระทบกับเรื่องเรียนหรือเรื่องงาน ไม่พอใจกับสิ่งที่ทำ ผลกระทบกับเรื่องเงิน เก็บเงินไม่อยู่ และผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว ความรัก ความสัมพันธ์ไม่มั่นคง

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกผลกระทบของการกระทำที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ด้านลบ

### วิธีดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
- 1.2 ผู้วิจัยนักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน จากนั้นแต่งตั้ง หัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้า เลขานุการ
- 1.3 นักเรียนรายงานผลการสำรวจอารมณ์ด้านลบของตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม

#### ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

- 1.1 นักเรียนนำเทียนไข 1 เล่ม และ น้ำแข็ง 1 พร้อมทั้งจุดเทียนทิ้งไว้ โดยให้นักเรียนเฝ้าสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับเทียนและน้ำแข็ง
- 1.2 นักเรียนตัดสินใจว่าถ้าจะต้องเลือกจับ เทียนที่กำลังลุกไหม้กับน้ำแข็งในเหยือก นักเรียนจะเลือกสิ่งใดพร้อมทั้งลงมือปฏิบัติตามการเลือกของตนเอง โดยให้ปฏิบัติทีละคน

#### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

- 3.1 ผู้วิจัยตั้งคำถามเกี่ยวกับเทียนไขและน้ำแข็งว่าแตกต่างกันอย่างไรและให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย หัวข้อในใบงานเรื่องเทียนไขกับน้ำแข็ง แล้วสรุปเป็นผลงานของกลุ่ม

#### ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

- 4.1 ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลงานของกลุ่มตนหน้าชั้นเรียน เพื่อให้เพื่อนในชั้นเรียนได้ร่วมอภิปราย
- 4.2 นักเรียนนำข้อสรุปจากเพื่อนในชั้นมาปรับปรุง แก้ไข ผลงานของตน

#### สื่อ-อุปกรณ์

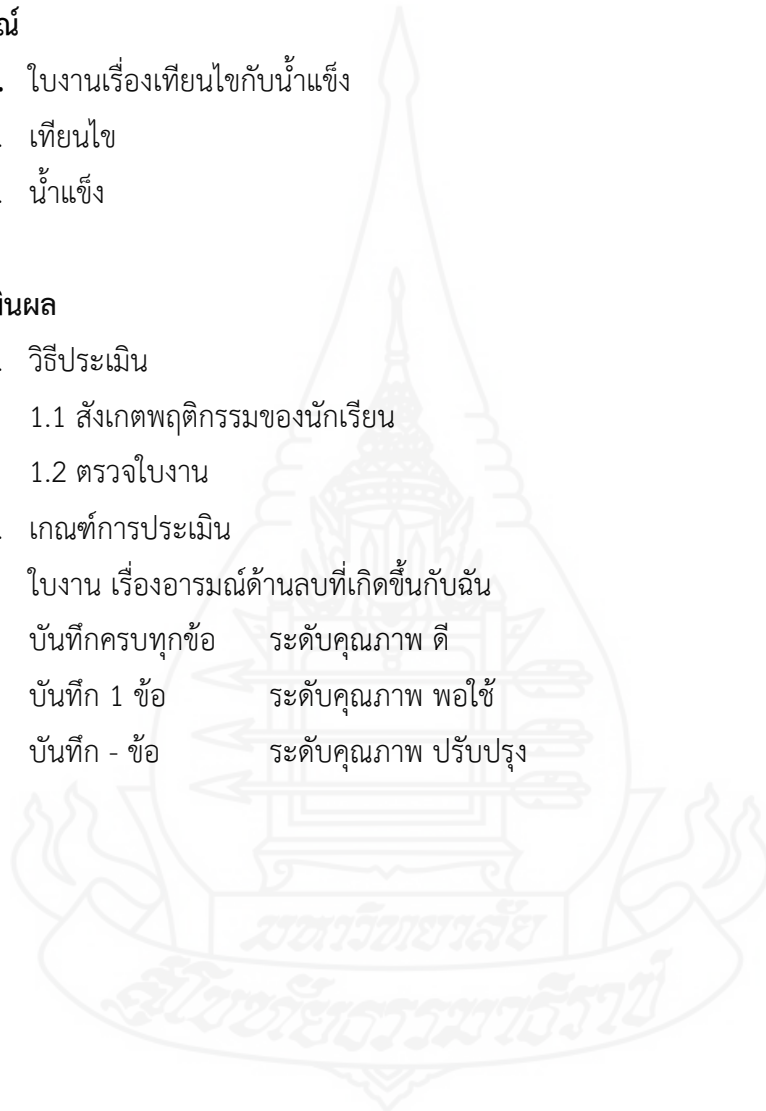
1. ใบงานเรื่องเทียนไขกับน้ำแข็ง
2. เทียนไข
3. น้ำแข็ง

#### การประเมินผล

1. วิธีประเมิน
  - 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน
  - 1.2 ตรวจใบงาน
2. เกณฑ์การประเมิน
 

ใบงาน เรื่องอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับฉัน

บันทึกครบทุกข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
บันทึก 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
บันทึก - ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง



## ใบงานที่ 4 เรื่อง เทียนไขกับน้ำแข็ง

คำสั่ง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายประเด็นต่างๆ ดังนี้



### เทียนไขที่ถูกจุดไฟ

- ขณะที่มีการจุดไฟ เทียนไขเป็นอย่างไร  
.....
- น้ำตาเทียน นำมาใช้เป็นเทียนจุดไฟได้หรือไม่  
.....
- คนที่อยู่ใกล้ หรือสัมผัสเปลวไฟ รู้สึกอย่างไร  
.....
- หากเปรียบเปลวไฟเป็นอารมณ์ของคน เปรียบเหมือนอารมณ์ประเภทใด  
.....
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับอารมณ์จากเทียนไขที่ถูกจุดไฟ  
.....

### น้ำแข็งในแก้วน้ำ

- ขณะที่เวลาผ่านไป น้ำแข็งในแก้วน้ำเป็นอย่างไร  
.....
- น้ำแข็งที่ละลายนำไปใช้ประโยชน์ได้หรือไม่ อย่างไร  
.....
- คนที่อยู่ใกล้ หรือสัมผัส รู้สึกอย่างไร  
.....
- หากเปรียบน้ำแข็งเป็นอารมณ์ของคน เปรียบเหมือนอารมณ์ประเภทใด  
.....
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับอารมณ์จากน้ำแข็งในแก้วน้ำ  
.....



## กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม      จัดการอารมณ์ลบ  
ระดับชั้น          มัธยมศึกษาปีที่ 4

เวลา 1 คาบ

### สาระสำคัญ

วงจรพฤติกรรมเกิดจาก ความคิด ความรู้สึก การกระทำ พฤติกรรมและอุปนิสัย ซึ่งหากการเรียนรู้และเข้าใจวงจรพฤติกรรมนี้แล้วจะทำให้เราเห็นว่า อารมณ์เชิงลบ เกิดขึ้นจาก “ความคิดเชิงลบ” เพราะคิดนำไปสู่ความรู้สึก และทำให้กระทำตามที่รู้สึก หากทำวิธีการเดิมๆ บ่อยๆ ก็จะกลายเป็นพฤติกรรมของเรา และกลายเป็นอุปนิสัยส่วนตัวไปในที่สุด หากต้องการแก้ไขอุปนิสัยนั้น ต้องเริ่มต้นเอาชนะอารมณ์เชิงลบด้วยการ ปรับแนวความคิดใหม่

อารมณ์ด้านลบ เป็นอารมณ์ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ทำให้ปัญหาอ่อนกำลังลง ขั้นตอนการควบคุมอารมณ์ด้านลบ 1. รู้ให้ชัด 2. เข้าใจความจริง 3. สละให้ได้ 4. สลายให้เป็น

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์

### วิธีดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 1 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์กับนักเรียน
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน จากนั้นแต่งตั้ง หัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้า เลขานุการ
- 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปนำเสนอวิธีการในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ

#### ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนกลับการเรียนรู้

- 2.1 ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนนักเรียน สอบถามความรู้สึกหลังจากดูคลิปนำเสนอวิธีการในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ

#### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปสาระสู่ชีวิต

- 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ด้านลบ
- 3.2 นักเรียนร่วมกันอภิปรายการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ

3.3 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอวิธีการจัดการอารมณ์ด้านลบ เพื่อให้เพื่อนในชั้นเรียนได้ร่วม  
อภิปราย

#### ขั้นที่ 4 ขั้นคิดและนำไปปฏิบัติ

- 4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และทบทวนขั้นตอน 4 ขั้นตอนในการจัดการอารมณ์  
ด้านลบ
- 4.2 ผู้วิจัยมอบหมายให้นักเรียนนำขั้นตอนการจัดการอารมณ์ด้านลบ 4 ขั้นตอนไปใช้ในชีวิตร  
จริง และให้บันทึกลงในใบงานเรื่อง บันทึกการควบคุมอารมณ์ด้านลบของฉัน

#### สื่อ-อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ด้านลบ
2. ใบงาน เรื่อง บันทึกการควบคุมอารมณ์ด้านลบของฉัน
3. วีดีโอ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ด้านลบ

#### การประเมินผล

1. วิธีประเมิน
  - 1.1 สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน
  - 1.2 ตรวจใบงาน
2. เกณฑ์การประเมิน  
ใบงาน เรื่องอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับฉัน
 

บันทึกครบทุกข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
บันทึก 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
บันทึก - ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

## ใบงานที่ 7 เรื่อง บันทึกการควบคุมอารมณ์ด้านลบของฉัน

**คำสั่ง** ภายหลังจากเรียนรู้หลักการจัดการอารมณ์ด้านลบ ให้นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตจริงและให้รายงานการจัดการอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นจริง 1 เรื่อง

ให้บอกเล่าเหตุการณ์/ สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก ด้านลบ 1 เรื่อง

.....

.....

.....

รายงานผลการจัดการอารมณ์ด้านลบ 4 ขั้นตอน

ขั้นตอน	หลักปฏิบัติ	นำไปใช้จริง
1. รู้ให้ชัด	มีสติ รู้ตัว รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้ทันอารมณ์ และสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์	รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ.....
2. เข้าใจความจริง	รู้ความจริงด้วยปัญญา ยอมรับว่าไม่มีอะไรที่จะเป็นไปตามความต้องการของเราได้ทุกอย่าง เชื่อว่าอารมณ์เกิดได้ ก็ดับได้ มองเห็นโทษของอารมณ์ และผลที่ตามมาจากการกระทำที่ขาดการควบคุม	ความจริงที่ต้องรู้และเข้าใจ เพื่อช่วยจัดการกับอารมณ์ ที่เกิดขึ้น คือ ..... ..... ..... ถ้าไม่จัดการอารมณ์ การกระทำที่อาจทำตามมา คือ ..... .....



## ใบความรู้เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ด้านลบ

อารมณ์ด้านลบเป็นอารมณ์ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ทำให้ปัญญาอ่อนกำลังลง ซึ่งขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ อาจทำได้ดังนี้

- 1. รู้ให้ชัด** มีสติ รู้ตัว รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้ทันอารมณ์ และสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์
- 2. เข้าใจความจริง** รู้ความจริงด้วยปัญญา ยอมรับว่าไม่มีอะไรที่จะเป็นไปตามความต้องการของเราได้ทุกอย่าง เชื่อว่าอารมณ์เกิดได้ ก็ดับได้ มองเห็นโทษของอารมณ์ และผลที่ตามมาจากการกระทำที่ขาดการควบคุม
- 3. สละให้ได้** ไม่หมกมุ่น ให้ละทิ้งสิ่งเคยชินที่เคยทำเมื่อเกิดอารมณ์นั้น หาอย่างอื่นทำแทนหรือเปลี่ยนที่ ย้ายฐาน ออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ หมั่นหมอง
- 4. สลายให้เป็น** เมื่อตามอารมณ์นั้นได้ รู้ชัด รู้จริง รู้ที่มา และรู้โทษ ให้ระงับ สลายอารมณ์นั้นเสีย จะทำให้จิตใจสงบได้

**หมายเหตุ** หลักการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ ยึดหลักอริยฐานธรรม 4 (ธรรมอันเป็นฐานที่มั่นคงของบุคคลและไม่ให้เกิดสิ่งชั่วหมองทั้ภมตณ จากหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

**วิธีขจัดความไม่สบายใจ มีข้อแนะนำง่ายๆ ดังนี้**

- 1. สนใจความทุกข์ของคนอื่น**

ขณะที่มีความทุกข์ ไม่สบายใจ จะต้องไปเห็นถึงความทุกข์ของคนอื่นที่ทุกข์กว่าเรา จะได้รับรู้ว่าคนอื่นก็มีความทุกข์เหมือนกัน ความทุกข์ในตัวก็จะลดลงไปด้วย
- 2. เยี่ยมเยียนเพื่อนที่ป่วยไข้ไม่ควรเก็บตัวเจียบอยู่ในห้อง**

การไปเยี่ยมคนไข้ไม่ว่าที่บ้าน หรือที่โรงพยาบาล หลังจากเยี่ยมไข้เราจะรู้สึกได้ว่า ตัวเรายังใจดีกว่าที่ไม่ป่วยไข้ ทุกข์ในใจก็จะผ่อนคลายได้
- 3. ออกกำลังกาย ใช้แรงงาน**

การออกกำลังกายและการใช้แรงงานเป็นการแปรเปลี่ยนความทุกข์ในใจและปลดปล่อยพลังที่เก็บกดได้ การเปิดหูเปิดตาไม่มองโลกธรรมชาตที่ยิ่งใหญ่ทำให้จิตใจที่หดหู่หมกมุ่นถูกแทนที่ด้วยโลกกว้าง
- 4. หมั่นอาบน้ำบ่อยๆ**

การอาบน้ำบ่อย ๆ ไม่ว่าจะใช้น้ำร้อนหรือน้ำเย็น จะกระตุ้นสมอง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้กระดูกประเปร่า ลดความเครียด



## 5. ต้องพบปะเพื่อนฝูง

พูดคุยปรับทุกข์ ระบายความทุกข์กับเพื่อนสนิท นอกจากจะผ่อนคลายอาการอัดอั้นตันใจแล้ว บางทีอาจจะได้ ข้อคิดดีๆ ในการแก้ความไม่สบายใจด้วยการฝึกจิตใจและการปล่อยวางทั้งร่างกาย จิตใจ เป็นภูมิปัญญาทางตะวันออกที่มีความละเอียดลึกซึ้ง และได้รับการยอมรับและพิสูจน์ในทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น การฝึกจิตสามารถปรับควบคุมอารมณ์จิตใจ และปรับสมดุลร่างกาย ทำให้การไหลเวียนของเลือดลมและการทำงานของอวัยวะภายในเป็นปกติ เช่น การฝึกลมปราณซึ่งเป็นการฝึกการหายใจไทเก๊ก เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับโรคด้วย อารมณ์ จะสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอวัยวะภายในและการไหลเวียนของเลือดและพลังในเส้นลมปราณทั่วร่างกาย ในทำนองกลับกันถ้ามีโรคที่เกิดกับอวัยวะภายในหรือเส้นลมปราณจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการแปรปรวนต่าง ๆ กันออกไป การรักษาร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งที่ต้องควบคู่กันตลอดเวลา เราแบ่งผู้ป่วยเป็นโรคทางกายและโรคทางจิต แต่เราไม่สามารถแยกภาวะกายและจิตออกจากกันในตัวผู้ป่วยได้อย่างสิ้นเชิง

อารมณ์ ถือเป็นสิ่งกระตุ้นที่มาจากปัจจัยภายในร่างกาย อารมณ์ดีใจ เป็นสิ่งกระตุ้นที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อารมณ์โกรธ เศร้าโศก กลัว ตกใจ เป็นสิ่งกระตุ้นที่เป็นไปทางให้โทษแก่ร่างกาย อารมณ์วิตกกังวล เป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวของอารมณ์ การใช้ความคิด การครุ่นคิด ทุกอารมณ์จะต้องพอเหมาะและไม่มากเกินไป จึงเป็นการกระตุ้นให้มีสุขภาพดี และไม่เป็นอันตรายต่ออวัยวะภายใน โดยทั่วไปอารมณ์และกายต้องเสริมกัน

นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่ม : 226 เดือน-ปี : 02/2541คอลัมน์ : บทความพิเศษ

นักเขียนหมอชาวบ้าน : นพ.วิฑูร (ภาสกิจ) วัฒนาวินบูล

QR Cord คลิปนำเสนอวิธีการในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบ



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=Ne3FNMZvftI>

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวศุณิตา หัวเขา
วัน เดือน ปี	19 กันยายน 2531
สถานที่เกิด	อำเภอนาโยง จังหวัดตรัง
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาเทคโนโลยีชีวภาพ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ศษ.บ.) วิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวัดป่าประดู่ จังหวัดระยอง
ตำแหน่ง	ครู คศ.1
E-mail	bow9955-8@hotmail.com

