

ผลของการกิจกรรม “ไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” เพื่อจัดการความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์ จังหวัดแพร่

ศุภักษร ธิกา*
ปรีชวัน จันทวีศิริ**

Thika S, Chandarasiri P. Results of ‘varieties of ideas and happy days project’ for anger management in grade 2 secondary school students, Nareerat School, Phrae Province. Chula Med J 2014 Jan –Feb; 58(1): 77 - 86

- Background** : *Anger is natural emotion which is becoming an increasingly prevalent issue in children. This problem is becoming such a considerable predicament today, that has even become a concern among children as well. Therefore, it becomes very important to begin exploring this problem and ways that it can be dealt within the most effective manner to reduce inappropriate manifestations of and violent acts resulting from feelings of anger. Anger management has been report as an effectively adjunctive treatment for school-age children.*
- Objective** : *To study anger management comparing control group and experimental group after had anger management program at Nareerat School, Phrae Province.*
- Design** : *Experimental study.*
- Setting** : *Nareerat School, Phrae Province.*

* นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
** ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Materials and Methods : *Twenty school-age children were recruited from Nareerat School Phrae Province from August 2012 until January 2013, The subjects were then randomized into experimental and control group. Each participant in the experimental group received the ten weeks of 'Varieties of ideas and Happy - days Project' intervention while the control subjects received standard program in the school. The instruments consisted of questionnaire for demographic assessment, anger management questionnaire and varieties of ideas and happy - days project for anger management. Descriptive statistic, non-parametric Wilcoxon signed ranks test and Analysis of Covariance; ANCOVA were used for the statistical analysis.*

Results : *It was found that school children in the experimental group had statistically significantly increased anger management compared to the control group after anger management program. After 2 months, the experimental group had statistically significantly increased anger management.*

Conclusion : *The results demonstrate that 'varieties of ideas and happy - days project' can reduce anger management in school-age children. This study could be used to plan for anger management and mental health promotion and prevention in adolescence.*

Keywords : *Anger management, adolescence.*

Reprint request: Chandarasiri P. Department of Psychiatry, Faculty of Medicine,
Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Received for publication. July 2, 2013.

ศุภักษร ธิดา, ปรีชวัน จันทศิริ. ผลของกิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี”
เพื่อจัดการความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนาริรัตน์ จังหวัดแพร่.
จุฬาลงกรณ์เวชสาร 2557 ม.ค. – ก.พ.; 58(1): 77 – 86

- เหตุผลของการทำวิจัย** : ความโกรธนั้นเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงชั่วคราว ไม่รุนแรง แต่ใน บางครั้งความโกรธอาจคงอยู่ยาวนานและรุนแรง เมื่อบุคคลเกิด ความรู้สึกโกรธแล้วพยายามที่จะควบคุมความโกรธที่อยู่ในใจ และการแสดงความโกรธออกมา เช่น พยายามควบคุมน้ำเสียง ให้เป็นปกติ พยายามระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พยายามปรับอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติ ซึ่งหากไม่สามารถ จัดการความโกรธได้ ก็จะนำมาสู่พฤติกรรมทำร้ายตนเอง และผู้อื่น หรือพฤติกรรมก้าวร้าว อย่างไรก็ตามพบว่าที่ผ่านมา มีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความโกรธน้อย
- วัตถุประสงค์** : เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการจัดการความโกรธในวัยรุ่นที่ได้รับการ กิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี” และไม่ได้รับกิจกรรม ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนาริรัตน์ จังหวัดแพร่
- รูปแบบการวิจัย** : การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยทดลอง Experimental study ที่มีการสุ่มตัวอย่าง (Randomization) และมีกลุ่มควบคุม (Control Group)
- สถานที่ทำการศึกษา** : โรงเรียนนาริรัตน์ จังหวัดแพร่
- กลุ่มตัวอย่างและวิธีการศึกษา** : เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน นาริรัตน์จังหวัดแพร่ เป็นโรงเรียนสหศึกษา มีนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 มีนักเรียนทั้งหมด 523 คน ผู้วิจัยได้สุ่มเลือก มา 1 ห้องโดยให้นักเรียนทำแบบสอบถามการจัดการความโกรธ และคัดเลือกจากนักเรียนที่ได้คะแนนการจัดการความโกรธใน ระดับที่ต่ำ ผ่านเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออก ดังนี้
เกณฑ์การคัดเข้า (inclusion criteria) คือ
1. ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบการจัดการความโกรธ ระดับต่ำ (1.00 - 2.33) โดยเรียงลำดับคะแนนจากคะแนน น้อยสุด ถึงคะแนนมากที่สุด
2. สามารถอ่าน เขียน สื่อความหมาย และเข้าใจภาษาไทยได้
เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) คือ

1. มีประวัติอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (depression) ความเชื่อ
หลงผิด หูแว่ว ภาพหลอน
2. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามกำหนด
3. ตอบแบบสอบถามไม่ครบตามจำนวนข้อที่ถาม

จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้มาหาค่าคะแนนและเรียงลำดับ
คะแนน โดยเรียงลำดับจากนักเรียนที่ได้คะแนนน้อยสุดไปหา
ผู้ที่ได้คะแนนสูงสุด และคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย
การจัดการความโกรธระดับต่ำ (1.00 – 2.33) จำนวน 20 คน
โดยเรียงตามลำดับคะแนน จากนักเรียนที่ได้คะแนนน้อยที่สุด
เป็นอันดับแรก จนถึงนักเรียนที่ได้คะแนนน้อยเป็นอันดับที่ 20
จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน มาร่วมทำ
กิจกรรมไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี จำนวน 1 ครั้ง (40 นาที)
ต่อสัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ในระหว่างที่กลุ่มทดลองได้รับ
กิจกรรมไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี นักเรียนในกลุ่มควบคุม
จะไม่ได้รับกิจกรรมอะไร โดยจะเรียนหนังสือตามชั้นเรียนปกติ

ผลการศึกษา : จากการเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการความโกรธ พบว่าค่าความ
แตกต่างเฉลี่ยคะแนนการจัดการความโกรธของกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P < 0.05$
และเมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเมื่อผ่านหลังการทดลอง
ไปแล้ว 2 เดือน พบว่าค่าความแปรปรวนในกลุ่มตัวอย่าง
หลังการทดลองและเมื่อผ่านการทดลองไปแล้ว 2 เดือน
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป : จากผลการศึกษาพบว่า กิจกรรม “ไอเดียสารพันกับวันอารมณ์ดี”
เพื่อจัดการความโกรธในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน
นารีรัตน์ จังหวัดแพร่ สามารถช่วยเพิ่มพฤติกรรมการจัดการ
ความโกรธในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติการศึกษาครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผน
หาวิธีการจัดการจัดการความโกรธในเด็กนักเรียน ส่งเสริมให้
นักเรียนได้ความตระหนักถึงการจัดการความโกรธ เข้าใจถึง
สถานการณ์ที่เกิดขึ้นและรู้วิธีหรือแนวทางในการจัดการกับ
ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งส่งเสริมและป้องกัน
ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนได้

คำสำคัญ : การจัดการความโกรธ, วัยรุ่น.

ความโกรธนั้นเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพียงชั่วคราว ไม่รุนแรง แต่ในบางครั้งความโกรธอาจคงอยู่ยาวนานและรุนแรงซึ่งเป็นผลร้ายมาก และเป็นที่ยากจะลืมมานานแล้ว ว่า ความโกรธนั้นเป็นอันตรายต่อมนุษย์⁽¹⁾ ทางหลักทางจิตวิเคราะห์กล่าวว่า เมื่อคนเรามีอารมณ์โกรธขึ้นในจิตใจหากมีอารมณ์โกรธมากก็จะเกิดพลังจิตชนิดหนึ่งมากถึงขั้นต้องหาทางระบายออกมาเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ และธรรมชาติของความโกรธนั้นจะเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่อยากทำลาย และทำร้าย⁽²⁾ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะสร้างเครื่องมือสำหรับกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการกับความโกรธของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้วิถีและการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์โกรธของตนเอง จากการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ทันความโกรธหาแนวทางป้องกันการแสดงความโกรธที่ไม่เหมาะสมแก้ไขปัญหาร่วมกันและเรียนรู้วิธีการจัดการความโกรธที่เหมาะสมผ่านทางกิจกรรม อันจะเป็นประโยชน์แก่วัยรุ่นเพื่อสามารถแสดงออกทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และวาจา ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ตนกำลังเผชิญได้อย่างถูกต้องกระบวนกรและเทคนิคที่ใช้ในการจัดการกับความโกรธเพื่อ ให้อารมณ์โกรธลดลงโดยทั่วไปสามารถทำได้หลากหลายวิธี ได้แก่ การใช้เทคนิคผ่อนคลาย การปรับโครงสร้างความคิด การแก้ปัญหา การสื่อสารที่ดี การใช้อารมณ์ขัน และการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม⁽³⁾ ดังนั้น ความโกรธจึงเป็นอารมณ์ด้านลบที่จำเป็นจะต้องเรียนรู้วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม⁽⁴⁾

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยทดลอง Experimental study ที่มีการสุ่มตัวอย่าง และมีกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสอบถามและกิจกรรมกลุ่มเป็นเครื่องมือในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่ จำนวน 16 คน ที่เข้า

เกณฑ์คัดเลือกหรือคัดออกจากการศึกษาและยินดีเข้าร่วมการศึกษา ขนาดของกลุ่มตัวบวกเพิ่มอีก 20 % เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูลได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ใช้การสุ่ม⁽⁴⁾ โดยการจับสลากแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ทำแบบสอบถามการจัดการความโกรธ และเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น โดยการศึกษาครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แบบสอบถามที่ให้มีทั้งหมด 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเศรษฐกิจฐานะ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการจัดการความโกรธ แบบสอบถามการจัดการความโกรธ โดย สวินีย์ สุขเจริญ⁽⁵⁾ โดยแบบสอบถามนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านการรู้จักอารมณ์โกรธของตนเอง ขณะโกรธ จำนวน 10 ข้อ 2. ด้านการคิดทบทวนหาสาเหตุ จำนวน 11 ข้อ 3. ด้านการหาแนวทางระงับความโกรธ จำนวน 17 ข้อ 4. ด้านวิธีการตอบสนองต่อความโกรธ จำนวน 5 ข้อ มีความน่าเชื่อถือสูง ได้มีการทดสอบความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 ใช้เกณฑ์การประเมินความหมายในการวิจัยแปลผล ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00 หมายถึง การจัดการความโกรธอยู่ในระดับสูง, คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.66 หมายถึง การจัดการความโกรธอยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33 หมายถึงการจัดการความโกรธอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 กิจกรรมไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดี พัฒนาโดยผู้วิจัย อ้างอิงจากอุมาพร ตรังคสมบัติ⁽⁶⁾ ประกอบด้วย กิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม ประกอบด้วย

1. กิจกรรม เธอกับฉัน มีเป้าหมาย เพื่อละลายพฤติกรรมให้ผู้เข้ารับการทดลองรู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง และได้รู้จักกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มมากขึ้น
2. กิจกรรม อารมณ์ อารมณ์ อารมณ์ มีเป้าหมาย เพื่อให้รู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รับรู้ว่าอารมณ์ที่

เกิดขึ้นเป็นอย่างไร และส่งผลต่อตนเองอย่างไร

3. กิจกรรม ใจเหนือใจ มีเป้าหมาย เพื่อให้เข้าใจสาเหตุและความเป็นไปของอารมณ์ความรู้สึกว่าอารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

4. กิจกรรม ใจเธอ..ใจฉัน มีเป้าหมาย เพื่อให้เข้าใจเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

5. กิจกรรม อภัย มีเป้าหมาย เพื่อเปิดใจกว้างยอมรับความรู้สึก ทั้งเชิงบวกและลบ

6. กิจกรรม จริงจัง จริงใจ มีเป้าหมาย เพื่อให้แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม

7. กิจกรรม รู้ใจ มีเป้าหมาย เพื่อรู้จักว่าตนเองรู้สึกหรือกระทำอย่างไร

8. กิจกรรม เมื่ออายุ..ผ่านไป มีเป้าหมาย เพื่อให้ตระหนักถึงอิทธิพลของอารมณ์

9. กิจกรรม เชื่อว่าคุณทำได้ มีเป้าหมาย เพื่อให้สามารถใช้อารมณ์และความรู้สึกให้เป็นประโยชน์

10. กิจกรรม Farewell มีเป้าหมาย เพื่อสรุปการเรียนรู้ การถามคำถามที่สงสัยและข้อเสนอแนะ กิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักกับอารมณ์โกรธ และเรียนรู้วิธีการในการจัดการความโกรธ เช่น กิจกรรมอารมณ์ อารมณ์ อารมณ์ ที่ให้นักเรียนช่วยกันหาข้อดี ข้อเสียของอารมณ์ ต่าง ๆ ว่ามีอะไรบ้าง ให้นักเรียนได้ช่วยกันสะท้อนมุมมองความคิดเห็น เพื่อให้เห็นข้อดีข้อเสียทั้งสองด้านของอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นต้น

ผู้วิจัยได้ทำการวัดผลทั้งหมด 3 ครั้ง โดยแบ่งเป็นการวัดผลก่อนการทดลอง การวัดผลหลังการทดลอง และการวัดผลเมื่อเวลาผ่านไป 2 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS สถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของการร่วมกิจกรรมไอดียสารพันกับวันอารมณ์ดีของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ Non-parametric Wilcoxon Signed

Ranks เปรียบเทียบความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงการร่วมกิจกรรมด้วยสถิติ Non – parametric Mann-Whitney test และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้วยสถิติ Analysis of Covariance ; ANCOVA.

ผลการวิจัย

ข้อมูลปัจจัยบุคคลของทั้งสองกลุ่ม ผลการวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลทั่วไป ในช่วง Baseline พบว่ากลุ่มทดลอง (n = 10) พบว่ากลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป และรายได้ของครอบครัวต่อเดือนครั้ง ที่มีรายได้ตั้งแต่ 10,000 – 30,000 บาท กลุ่มควบคุม (n = 10) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถึงร้อยละ 90 มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป และรายได้ของครอบครัวต่อเดือนส่วนใหญ่ร้อยละ 70 มีรายได้ตั้งแต่ 10,000 -30,000 บาท จากตารางที่ 1

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

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

ค่าคะแนนก่อนการทดลอง ผลการวิเคราะห์คะแนนการจัดการความโกรธในช่วง Baseline วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนน โดยใช้สถิติ Non - parametric Mann - Whitney test พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสามารถดูจากตารางที่ 2

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนการจัดการความโกรธ ในช่วง Baseline พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1. แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างตามข้อมูลส่วนบุคคล

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

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

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

ผลการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่วัดได้จากคะแนนการจัดการความโกรธ ก่อนและหลังในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

วิเคราะห์โดยใช้สถิติ Non – parametric Wilcoxon Signed ranks test พบว่าค่าคะแนนการจัดการความโกรธของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P < 0.005$ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3. ผลการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สถิติ Non - parametric Wilcoxon Signed ranks test

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

$P < 0.005$

ผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม พบว่าผลการวิเคราะห์ค่าความแตกต่างเฉลี่ย (Mean difference) ของค่าคะแนนการจัดการความโกรธในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Non – parametric Mann – Whitney test พบว่าค่าความแตกต่างเฉลี่ยคะแนนการจัดการความโกรธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $P < 0.001$ โดยสามารถดูได้จากตารางที่ 4

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance ; ANCOVA) ผลการจัดการความโกรธในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านการทดลองไปแล้ว 2 เดือน พบว่าค่า

ความแปรปรวนในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านการทดลองไปแล้ว 2 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.039$)

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเมื่อผ่านหลังการทดลองไปแล้ว 2 เดือน พบว่าผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance; ANCOVA) ผลการจัดการความโกรธในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านการทดลองไปแล้ว 2 เดือน พบว่าค่าความแปรปรวนในกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองและเมื่อผ่านการทดลองไปแล้ว 2 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.039$) สามารถดูได้จากตารางที่ 5

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

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

$P < 0.001$

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

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

^a = R Squared = .930 (Adjusted R Squared = .732)

อภิปรายผลการวิจัย

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

สิ่งที่ผู้วิจัยพบในการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานของจากรุวรรณ ศุภศิริ ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง

และสอดคล้องกับงานของทศไฉย วงศ์สุวรรณ ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มตัวอย่าง 16 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม การปรึกษา

เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป

กิจกรรม “ไอดียสารพันกับวันอารมณดี” เพื่อจัดการความโกรธในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนาริรัตน์จังหวัดแพร่ สามารถช่วยให้นักเรียนจัดการความโกรธได้ดี งานวิจัยครั้งนี้จะพบความแตกต่างของการจัดการความโกรธหลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับ การวัดซ้ำอีกครั้ง เมื่อระยะเวลาผ่านไป 2 เดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีความตระหนักในเรื่องที่ได้เรียน เข้าใจถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและรู้วิธีหรือแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณแพทย์หญิงปวีณา จันทร์ศิริ ที่ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนนาริรัตน์ จังหวัดแพร่ ที่อนุญาตให้ใช้สถานที่ในการเก็บข้อมูลและทำกิจกรรมกับนักเรียน ขอขอบพระคุณ มูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี ที่ได้สนับสนุนทุนการศึกษาเพื่อใช้ในการค้นคว้าวิจัย

อ้างอิง

1. ทศไฉย วงศ์สุวรรณ. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544
2. ชิดกมล สังข์ทอง. การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวินัยในตนเองของวัยรุ่น [วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต] กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536
3. American Psychology Association. Anger [online].

- 2008 [citation 2008 Jul 24]. Available from: <http://www.apa.org/monitor/mar03/advances.html>
4. ฅนั้ควรรต บั้วทอง. เอกสารการสอน Statistics Applied to Behavioral Sciences: Introduction. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวทศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554
 5. สวนีย์ สุขเจริญ. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น [ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554
 6. อุมพร ตรังคสมบัติ. สร้าง E.Q. ให้ลูกคุณ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว, 2546