

กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์เพื่อส่งเสริมความสามารถ
ในการรู้เท่าทันอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี

**Art Therapy Activities Using the Mood Journals to Enhance Emotional
Awareness in Grade 3 Students at Prasartvidhyanonthaburi School**

วรวิทย์ โตตาบ¹, ชลาภรณ์ สุวรรณสัมฤทธิ์²

¹หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตสาขาวิชาชีพครู, มหาวิทยาลัยราชภัฏฯ, 67109650104@rpu.ac.th

²หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตสาขาวิชาชีพครู, มหาวิทยาลัยราชภัฏฯ, chsuwa@rpu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ หลังจากการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ต่อการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2568 ของโรงเรียนโรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี จ.นนทบุรี จำนวน 49 คน ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดำเนินการทดลองเป็นเวลา 8 คาบ ระยะเวลา 4 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ แบบวัดความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ต่อการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ โดยดำเนินการให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบและพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหา ความถูกต้องของภาษา และความเหมาะสมของข้อคำถาม โดยใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละข้อคำถามกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อมีความสอดคล้อง .67 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี มีความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ หลังจากการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 62.35) สูงกว่าก่อนการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ ((ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 55.65) และความพึงพอใจของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ต่อการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

คำหลัก: กิจกรรมศิลปะบำบัด สมุดอารมณ์ ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ นักเรียนประถมศึกษา

Abstract

The purpose of this study was to examine the emotional awareness ability of Grade 3 students after participating in art therapy activities using an emotion journal, and to investigate Grade 3 students' satisfaction with the use of art therapy activities through an emotion journal. This research adopted a quasi-experimental design, specifically a one-group pretest–posttest design. The sample group consisted of 49 Grade 3 students in the 2025 academic year from Prasartvidhyanonthaburi School, Nonthaburi Province, selected through Simple Random Sampling) sampling. The experiment consisted of 8 sessions conducted over four weeks period. The research instruments included art therapy activities using an emotion journal, an emotional awareness ability assessment for Grade 3 students, and a satisfaction questionnaire regarding Grade 3 students' use of art therapy activities through an emotion journal. Three experts were invited to review and consider the content validity, language accuracy, and appropriateness of the questions. The Index of Item–Objective Congruence (IOC) was used to determine the consistency of each item with the research objectives. The acceptable criterion for the IOC value for each item was at 0.67. Statistical data analysis was conducted using basic statistics, including the mean and standard deviation.

The research findings revealed that Grade 3 students of Prasartvidhyanonthaburi School have emotional awareness ability after participating in art therapy activities using an emotion journal ($M = 62.35$) was higher than before the intervention ($M = 55.65$). Additionally, the overall satisfaction of Grade 3 students toward the use of art therapy activities through an emotion journal was at a high level.

Keywords: Art Therapy Activities, Mood Journals, Emotional Awareness, Primary School Students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กและวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างรวดเร็ว เป็นระยะสำคัญที่บุคคลเริ่มแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเองและต้องเผชิญกับแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมหลากหลายด้าน ความผันผวนทางอารมณ์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกด้อยคุณค่าใน

ตนเอง เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น หากไม่ได้รับการดูแลหรือส่งเสริมอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและการพัฒนาในระยะยาว (Kramer, E., 2000)

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี ในระหว่างการจัดการเรียนการสอน พบว่านักเรียนบางส่วนมีพฤติกรรมพูดคุยระหว่างเรียน ลูกออกจากที่นั่งไปพูดคุยกับเพื่อนโดยไม่ได้รับอนุญาต และในบางครั้งไม่สามารถควบคุมตนเองหรือรับรู้ได้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรในสถานการณ์ขณะเรียน นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนบางคนมีพฤติกรรมพูดต่อเนื่องโดยไม่สามารถหยุดได้ทันที แม้จะได้รับการเตือนแล้วก็ตาม จึงจำเป็นต้องมีการอธิบายหรือเตือนซ้ำหลายครั้ง พฤติกรรมดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนบางส่วนยังขาดทักษะในการตระหนักรู้และการควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการกำกับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสมรรถนะในการเรียนรู้ บรรยากาศในชั้นเรียน และการพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนในระยะยาว

การที่เด็กและวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมพฤติกรรม การแสดงออก และอารมณ์ตัวเองได้ เนื่องจากเด็กและวัยรุ่นยังไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง หรือรู้จักกับอารมณ์ตนเองและไม่รู้ว่าควรแสดงออกอย่างไร เมื่อพบเจอเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระตุ้นให้เกิดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ส่งผลให้ในบางครั้งอาจทำให้แสดงออกทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป วิธีการที่จะช่วยให้เด็กรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง และรู้จักวิธีแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น เด็กๆ จะต้องมีความรู้เรื่อง EQ (Emotional Quotient) หรือความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสม คือ 1) การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness) 2) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) 3) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotions) 4) ความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ (Understanding Emotion) และ 5) ความสามารถที่จะใช้อารมณ์ (Using Emotion) (Peter Salovey, John D. Mayer., 1990) จากการศึกษาของปีน ประไพ โชติชัยชาญกุล (2564) เรื่อง สภาพการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนนานาชาติ พบว่า เด็กประถมศึกษาควรได้รับการฝึกฝนทักษะด้านอารมณ์ควบคู่กับการเรียนรู้ทางวิชาการ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสติและเหมาะสม

ศิลปะบำบัด (Art Therapy) เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตและวิธีการที่จะช่วยให้เด็กรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง โดยเน้นการใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการแสดงออกทางอารมณ์ ลดความเครียด และเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง กิจกรรมทางศิลปะ ได้แก่ 1) การวาดภาพ (Drawing) 2) การระบายสี (Coloring) 3) การปั้น (Sculpting/Clay Work) 4) การตัดแปะ (Collage) 5) การระบายสีน้ำ/สีอะคริลิก (Painting) และ 6) การเขียนบันทึกพร้อมภาพ (Visual Journaling) ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถสื่อสารสิ่งที่ยากจะอธิบายด้วยคำพูดออกมาอย่างสร้างสรรค์ทั้งยังเป็นช่องทางในการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม (Malchiodi C. A., 2012) สอดคล้องกับ Hinz L. D. (2009) กล่าวว่า การพัฒนาอารมณ์ให้เด็กรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง ผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัดมีบทบาทสำคัญในการ

เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ ช่วยให้เด็กสามารถเผชิญกับความเครียด วิกฤติอารมณ์ และการเปลี่ยนผ่านวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยแรงกดดันจากทั้งสังคม เทคโนโลยี ละครอบครัว

จากหนังสือเรื่อง “Emotional Agility” ของ Susan David (2016) ได้กล่าวว่า การพัฒนาเครื่องมือที่ช่วยให้เด็กสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้อย่างต่อเนื่องและเป็นระบบนั้น การเลือกใช้การเขียนบันทึกแบบย่อเป็นแบบบันทึกอารมณ์หรือสมุดอารมณ์ (Emotional Journal/ Mood Journal) เป็นสื่อกลางในการฝึกฝนทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์ ผ่านกิจกรรมที่ออกแบบให้เด็กได้สำรวจอารมณ์ของตนเองในแต่ละวันด้วยการบันทึกสัญลักษณ์ สี หรือใบหน้าที่แสดงอารมณ์ พร้อมสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยรวมกิจกรรมเข้ากับวิชาศิลปะ มีการสังเกตและดูผลหลังจากทำกิจกรรม เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทั้งนี้สมุดอารมณ์เป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยในการจัดเก็บข้อมูลด้านอารมณ์อย่างต่อเนื่อง และช่วยกระตุ้นการตั้งคำถามภายในตนเอง อันนำไปสู่การปรับพฤติกรรมและมุมมองที่เหมาะสม ได้แก่ 1) การฝึกจิตใจของเราให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก 2) การบริหารการตัดสินใจให้กระฉับกระเฉง และ 3) การฝึกที่จะรู้เท่าทันความคิดและจิตใจที่เป็นลบของตนเอง

ดังนั้น การศึกษาเรื่องกิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในบริบทของการส่งเสริมสุขภาวะจิตในกลุ่มเด็ก และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็ก และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากที่ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนวิชาศิลปะในระดับประถมศึกษา พบว่า บทบาทของกิจกรรมศิลปะบำบัดในการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกของเด็ก ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความเปราะบางทางอารมณ์และต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม กิจกรรมศิลปะบำบัด เช่น การวาดภาพ ระบายสี หรือการปั้น เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เด็กสามารถแสดงออกทางอารมณ์ สะท้อนความรู้สึกภายในใจ และสำรวจตนเองในรูปแบบที่ปลอดภัยและสร้างสรรค์ กระบวนการนี้ช่วยพัฒนาทักษะด้านการรู้เท่าทันอารมณ์ในตนเอง ลดความเครียด เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมผ่านการทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งส่งผลดีต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ หลังจากการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ต่อการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบสภาพความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
2. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารและครูในการส่งเสริมการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่กำลังศึกษาโรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี รวมถึงโรงเรียนอื่น ๆ ที่มีบริบทคล้ายกัน
3. ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองได้อย่างเหมาะสม และเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดีและประสบความสำเร็จ

สมมติฐานการวิจัย

ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีพฤติกรรมการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองเพิ่มขึ้น หลังได้รับการใช้กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์

กรอบแนวคิด

การวิจัย เรื่อง กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์เพื่อส่งเสริมความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี ได้ศึกษาทฤษฎี แนวคิด ดังนี้

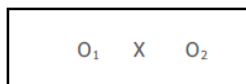


วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design



O₁ หมายถึง การทดสอบความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียนก่อนการจัดกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์

X หมายถึง การจัดกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์

O₂ หมายถึง การทดสอบความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียนหลังการจัดกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี อำเภอ บางกรวย จังหวัดนนทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 2 ห้อง 97 คน (อ้างอิง: งานทะเบียนโรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2568)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง: นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 1 ห้อง จำนวนนักเรียน 49 คน ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง กิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์ (Mood Journal) ซึ่งออกแบบให้ผู้เรียนได้แสดงออกทางอารมณ์ผ่านการวาดภาพ เขียนข้อความ และระบายสี ระยะเวลา 1 เดือน จำนวน 8 คาบ

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) แบบประเมินตามสถานการณ์จริงก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประเมินความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี

2) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์

3.4 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้มีความเหมาะสมและมีคุณภาพตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

4.1 การสร้างกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์ (Mood Journal)

1) ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับศิลปะบำบัดและการพัฒนาอารมณ์ในเด็กวัย
ประถมศึกษา เพื่อสร้างกรอบแนวคิดและรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม

2) ออกแบบกิจกรรมในสมุดอารมณ์ (Mood Journal) ที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้
แสดงออกทางอารมณ์ผ่านการวาดภาพ ระบายสี และเขียนสะท้อนความรู้สึก

3) กำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรมและเกณฑ์การ
ประเมินผลในแต่ละกิจกรรมอย่างชัดเจน

4) นำร่างกิจกรรมไปขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเด็ก และครูผู้สอน
ศิลปะระดับประถมศึกษา เพื่อปรับปรุงเนื้อหาและเทคนิคให้เหมาะสมและปลอดภัย

5) ทดลองใช้กิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มเล็ก เพื่อประเมินความเหมาะสมและความ
เข้าใจของผู้เรียน จากนั้นจึงนำผลมาปรับปรุงกิจกรรมให้สมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

4.2 การสร้างแบบประเมินตามสถานการณ์จริงในการรู้เท่าทันอารมณ์ (Pretest-Posttest)

1) วิเคราะห์จุดประสงค์ของกิจกรรมเพื่อกำหนดขอบเขตและเนื้อหาของการประเมิน
ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์

2) สร้างแบบประเมินในลักษณะ Rubric หรือเกณฑ์การให้คะแนนความสามารถ
โดยครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการรู้เท่าทันอารมณ์ที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และใช้ มาตรฐานประมาณค่า
5 ระดับ ดังนี้

5 = ดีเยี่ยม: มีความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ จัดการ และแสดงออก
อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพในทุกครั้ง

4 = ดี: มีความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ จัดการ และแสดงออก
อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ส่วนใหญ่

3 = ปานกลาง: มีความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ จัดการ และแสดงออก
อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพในบางสถานการณ์

2 = น้อย: มีความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ จัดการ และแสดงออก
อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพียงเล็กน้อย

1 = น้อยที่สุด/ไม่ได้เลย: ไม่สามารถตระหนักรู้ เข้าใจ จัดการ หรือแสดงออก
อารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

3) นำแบบประเมินเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา
(Content Validity) โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.67

4) ทดลองใช้แบบประเมินกับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย
เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของข้อคำถามและความเหมาะสมของเกณฑ์การให้คะแนน จากนั้นจึงปรับปรุง
แบบประเมินตามผลการทดลองและคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์พร้อมนำไปใช้จริง

4.3 การสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์เพื่อส่งเสริมความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์

1) สร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์เพื่อส่งเสริมความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ที่มีช่วงคะแนนความเห็นด้วย จากน้อยไปมากที่สุด ดังนี้

1 = เห็นด้วยน้อยที่สุด

2 = เห็นด้วยน้อย

3 = เห็นด้วยปานกลาง

4 = เห็นด้วยมาก

5 = เห็นด้วยมากที่สุด

2) ตรวจสอบความตรง (Content Validity): นำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยมีค่า IOC อยู่ที่มากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีความชัดเจนและเหมาะสม

3) นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 ห้อง 49 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้วางแผนการทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี จำนวน 1 ห้อง จำนวนนักเรียน 49 คน ขั้นตอนการดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์ (Mood Journal) ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าใจ

2. ดำเนินการให้แบบประเมินความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ (Pre-test) แก่ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคน

3. ดำเนินการจัดกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์ (Mood Journal) แก่ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ตามแผนที่กำหนดไว้ เป็น ระยะเวลา 1 เดือน จำนวน 8 คาบ

4. ประเมินหลัง (Post-test) หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม ดำเนินการให้แบบประเมินความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ (Posttest) แก่ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนอีกครั้ง

5. หลังจากการประเมินผลหลังการทดลอง ดำเนินการให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้สมุดอารมณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการดังนี้

1. วิเคราะห์ผลความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์
 - เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์และสรุปผลความคิดเห็นของนักเรียน
 - ประเมินความคิดเห็นของนักเรียนต่อกิจกรรมศิลปะบำบัด โดยใช้ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 - นำค่าเฉลี่ยที่ได้มาแปลผลตามเกณฑ์มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้
 - 4.50-5.00 มากที่สุด
 - 3.50-4.49 มาก
 - 2.50-3.49 ปานกลาง
 - 1.50-2.49 น้อย
 - 1.00-1.49 น้อยที่สุด

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง กิจกรรมศิลปะบำบัดโดยใช้สมุดอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี

1. ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ หลังการจัดกิจกรรมศิลปะบำบัดด้วยสมุดอารมณ์ (Mood Journal) สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวสามารถส่งเสริม และพัฒนาความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม ตามตาราง 1

ตาราง 1 ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ก่อนและหลังการใช้สมุดอารมณ์

เลขที่	ประเมิน ก่อนรวมกิจกรรม (80 คะแนน)	ประเมิน หลังรวมกิจกรรม (80 คะแนน)	ค่า พัฒนาการ	ร้อยละของคะแนน พัฒนาการ
1	64	58	-6	-7.50
2	52	51	-1	-1.25
3	71	73	2	2.50
4	39	42	3	3.75
5	64	60	-4	-5.00

6	66	60	-6	-7.50
---	----	----	----	-------

ตาราง 1 (ต่อ)

เลขที่	ประเมินก่อนรวมกิจกรรม (80 คะแนน)	ประเมินหลังรวมกิจกรรม (80 คะแนน)	ค่า พัฒนาการ	ร้อยละของคะแนน พัฒนาการ
7	65	75	10	12.50
8	53	51	-2	-2.50
9	44	57	13	16.25
10	66	48	-18	-22.50
11	66	77	11	13.75
12	43	44	1	1.25
13	59	72	13	16.25
14	54	54	0	0.00
15	66	67	1	1.25
16	44	44	0	0.00
17	63	69	6	7.50
18	71	77	6	7.50
19	45	49	4	5.00
20	44	68	24	30.00
21	31	57	26	32.50
22	52	56	4	5.00
23	58	65	7	8.75
24	56	59	3	3.75
25	69	76	7	8.75
26	58	73	15	18.75
27	64	65	1	1.25
28	67	71	4	5.00
29	32	74	42	52.50
30	41	46	6	7.50
31	63	64	1	1.25
32	57	61	4	5.00
33	64	64	0	0.00
34	72	72	0	0.00
35	46	53	7	8.75

36	76	78	2	2.50
----	----	----	---	------

ตาราง 1 (ต่อ)

เลขที่	ประเมิน ก่อนรวมกิจกรรม (80 คะแนน)	ประเมิน หลังรวมกิจกรรม (80 คะแนน)	ค่า พัฒนาการ	ร้อยละของคะแนน พัฒนาการ
37	64	74	10	12.50
38	52	60	8	10.00
39	58	65	7	8.75
40	51	66	15	18.75
41	44	69	25	31.25
42	49	66	17	21.25
43	44	33	-11	-13.75
44	57	61	4	5.00
45	47	69	22	27.50
46	47	59	12	15.00
47	56	70	14	17.50
48	57	68	11	13.75
49	56	65	9	11.25
ค่าเฉลี่ย	55.65	62.35	6.71	8.40
S.D.	10.64	10.50	10.07	



ตัวอย่าง สมุดอารมณ์ (Mood Journal) ของนักเรียน (จากต้นฉบับ)

2. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมศิลปะบำบัดอารมณ์ด้วยสมุดอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับมากและระดับปานกลาง ตามตาราง 2

ตาราง 2 ความความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมศิลปะบำบัดอารมณ์ด้วยสมุดอารมณ์

ข้อ	รายการประเมิน	M	S.D.	แปลผล
1	การวาดรูปทำให้ฉันบอกความรู้สึกในใจได้ง่ายขึ้น	3.92	1.00	มาก
2	ฉันใช้รูปวาดแทนคำพูดเพื่อบอกความรู้สึกได้	3.80	1.17	มาก
3	สมุดอารมณ์ทำให้ฉันสังเกตอารมณ์ของตัวเองได้ไวมากขึ้น	3.78	1.07	มาก
4	ฉันเข้าใจว่าตอนนี้ตัวเองกำลังรู้สึกอะไร เร็วขึ้น	3.78	1.16	มาก
5	ฉันรู้ว่าอะไรทำให้อารมณ์ดีหรือไม่ดีของฉันเกิดขึ้น	3.86	1.17	มาก
6	ฉันสามารถแทนความรู้สึกของตัวเองด้วยสีได้	4.06	1.05	มาก
7	ฉันสามารถเขียนประโยคสั้นๆ ในการบอกความรู้สึกของตัวเองได้	3.35	0.97	ปานกลาง
8	ฉันรู้สึกสบายใจตอนที่ทำกิจกรรมนี้	3.88	1.13	มาก
9	กิจกรรมนี้ช่วยให้ฉันลดความรู้สึกไม่ดี (เช่น กังวล) ได้ดีขึ้น	3.39	1.00	ปานกลาง
10	ฉันสามารถแยกความรู้สึกต่าง ๆ (เช่น โกรธกับเศร้า) ได้ชัดเจนขึ้น	3.67	1.21	มาก
11	ฉันสนุกกับการวาดรูปในสมุดอารมณ์	3.59	1.27	มาก
12	สมุดอารมณ์นี้มีประโยชน์กับฉันมาก	3.82	1.11	มาก
13	ฉันอยากจะทำสมุดอารมณ์แบบนี้ต่อไปอีก	3.31	1.26	มาก
14	ฉันอยากแนะนำกิจกรรมนี้ให้เพื่อน ๆ	3.78	1.01	มาก
15	ถ้ามีโอกาส ฉันอยากสร้างสมุดอารมณ์ด้วยตัวเอง	3.80	1.29	มาก
	ค่าเฉลี่ยในภาพรวม	3.72	1.14	มาก

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมศิลปะบำบัดด้วยสมุดอารมณ์ (Mood Journal) เพื่อส่งเสริมความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประสาทวิทยานนทบุรี สามารถสรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างชัดเจนสะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมศิลปะบำบัดด้วยสมุดอารมณ์ มีประสิทธิผลในการพัฒนาการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง เท่ากับ 62.35 และ 55.65 ตามลำดับ
2. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมมีความเหมาะสมกับช่วงวัย สร้างแรงจูงใจ และส่งเสริมการมีส่วนร่วม

อภิปรายผล

1. ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เด็กวัยเรียนอายุ 6-12 ปีเป็นช่วงระยะที่เด็กเริ่มเข้าสู่โรงเรียนดังนั้นเป็นวัยที่เด็กพุ่งความสนใจไปยังสิ่งรอบตัวเด็กจะต้องพยายามทุกวิถีทางเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมให้ได้ ตามแนวคิดพัฒนาการทางอารมณ์ของ Freud อีกทั้ง กิจกรรมศิลปะบำบัดด้วยสมุดอารมณ์มีกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งการเขียน วาดภาพ การใช้สีแทนความรู้สึก เพื่อสะท้อนและการตระหนักรู้ของนักเรียน สอดคล้องกับแนวคิดของ Cathy A. Malchiodi (2012) ที่อธิบายว่าศิลปะบำบัดเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้บุคคลแสดงออกทางอารมณ์ผ่านสื่อสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ (self-awareness) และการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม การใช้สมุดอารมณ์อย่างต่อเนื่องทำให้นักเรียนมองเห็นรูปแบบอารมณ์ของตนเอง (mood pattern) และเข้าใจสิ่งกระตุ้นทางอารมณ์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงเห็นว่า “สมุดอารมณ์” สามารถเป็นเครื่องมือเชิงปฏิบัติที่นำไปใช้จริงในบริบทโรงเรียน เพื่อส่งเสริมทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์และทักษะชีวิตของผู้เรียนได้อย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับการศึกษาของพระครูสุทธิเมธาวัฒน์ (สุทธิพจน์ สุทธิวจโน). (2568) เรื่อง การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัด วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมศิลปะบำบัดที่มีต่อการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกในกลุ่มวัยรุ่น โดยใช้กิจกรรม เช่น การวาดภาพ การระบายสี และการสร้างงานประติมากรรมอย่างอิสระ ผลการศึกษาเบื้องต้นพบว่ากิจกรรมดังกล่าวช่วยลดระดับความเครียด เพิ่มความพึงพอใจในตนเอง และส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ ศิลปะบำบัดจึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาด้านอารมณ์ของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน อีกทั้งสอดคล้องกับ พรณิ ทองใบใหญ่ (2561) ที่ศึกษาเรื่อง กิจกรรมศิลปะบำบัดกับพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชน วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของศิลปะบำบัดที่มีต่อพัฒนาการอารมณ์ (การรับรู้, การจัดการ, การแสดงออก) ของเด็กและเยาวชน ผลการศึกษาพบว่า กิจกรรมศิลปะบำบัดช่วยลดความเครียด เพิ่มความสุข และเสริมสร้างทักษะในการจัดการอารมณ์เชิงลบ

2. ความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมศิลปะด้วยสมุดอารมณ์ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากรูปแบบสมุดอารมณ์ที่มีตัวการ์ตูนและสีสันสดใส ช่วยดึงดูดความสนใจและกระตุ้นให้นักเรียนอยากเปิดใช้งาน บันทึกเรื่องราวในแต่ละวันอย่างสม่ำเสมอ ลักษณะกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้แสดงออกผ่านภาพและสี ทำให้นักเรียนรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ โดยผลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ Frances F. Anderson และ Helen B. Landgarten (1972) ที่พบว่ากิจกรรมศิลปะสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนที่ยังมีข้อจำกัดในการใช้ภาษาอธิบายความรู้สึก การใช้ทัศนธาตุ เช่น เส้นและสี เพื่อสื่อสารอารมณ์ ช่วยให้เด็กแสดงความรู้สึกได้ง่ายและเป็นธรรมชาติมากขึ้น ส่งผลให้เกิดทัศนคติเชิงบวกต่อกิจกรรม นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับทฤษฎีจิตสังคมของ Erik Erikson (1968) ที่กล่าวว่า เด็กวัยเรียน อายุ 6-12 ปี คือ เด็กที่มีความเป็นอัตลักษณ์และความสับสนในบทบาททางสังคม (Industry vs. Inferiority) ซึ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพเป็นไปตามความต้องการพื้นฐาน ความพึงพอใจของเด็กมีผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่พัฒนาการทางอารมณ์มีความซับซ้อนละเอียดอ่อนและเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เช่นเดียวกับแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของ Daniel Goleman (1995) ที่ระบุว่า การตระหนักรู้อารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ การที่นักเรียนมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมจึงสะท้อนว่ากิจกรรมดังกล่าวเอื้อต่อการเรียนรู้ที่เหมาะสม และเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน สอดคล้องกับการศึกษาของพระครูสุทธิเมธาวังค์ (สุทธิพจน์ สุทธิวงษ์) (2568) เรื่อง การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัด วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมศิลปะบำบัดที่มีต่อการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกในกลุ่มวัยรุ่น โดยใช้กิจกรรม เช่น การวาดภาพ การระบายสี และการสร้างงานประติมากรรมอย่างอิสระ ผลการศึกษาเบื้องต้นพบว่ากิจกรรมดังกล่าวช่วยลดระดับความเครียด เพิ่มความพึงพอใจในตนเอง และส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ศิลปะบำบัดจึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาด้านอารมณ์ของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ต่อครูผู้สอนและสถานศึกษา ดังนี้

1. การบูรณาการในชั้นเรียน ครูควรนำสมุดอารมณ์ (Mood Journal) ไปประยุกต์ใช้ร่วมกับวิชาอื่น ๆ นอกเหนือจากวิชาศิลปะ เพื่อเป็นเครื่องมือในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนด้านอารมณ์อย่างมีระบบและต่อเนื่อง
2. การเลือกใช้สื่อทัศนธาตุ ในการจัดกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับการใช้ "เส้นและสี" เนื่องจากเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้เด็กในวัยประถมศึกษา เข้าใจและแสดงออกถึงความรู้สึกภายในได้ง่ายกว่าการพูดเพียงอย่างเดียว

3. บทบาทของครูผู้สอน ครูควรทำหน้าที่เป็น "ผู้สนับสนุน" ที่เน้นกระบวนการสร้างสรรค์มากกว่าผลลัพธ์ของงานศิลปะ เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจและมองตนเองในแง่บวก (Self-esteem) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4. ความต่อเนื่องของกิจกรรม ควรจัดกิจกรรมให้เป็นกิจวัตรที่สม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้เด็กเกิดวินัยและความรับผิดชอบ ในการสังเกตอารมณ์ของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการยั้งคิดที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์ ให้ความครอบคลุมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีข้อ เสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยในอนาคต ดังนี้

1. การขยายขอบเขตประชากร ควรมีการศึกษาผลของกิจกรรมสมุดอารมณ์กับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ หรือในบริบทโรงเรียนที่แตกต่างกัน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความยั่งยืนของเครื่องมือในแต่ละช่วงวัย

2. การศึกษาระยะยาว ควรมีการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนในระยะยาวหลังจากสิ้นสุดกิจกรรม เพื่อประเมินว่าทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นนั้นคงทนเพียงใด

3. การเปรียบเทียบรูปแบบสื่อ ควรวิจัยเปรียบเทียบระหว่างการใช้สมุดอารมณ์ในรูปแบบสมุดจดบันทึกกับการใช้แอปพลิเคชันดิจิทัล เพื่อดูความคิดเห็นและประสิทธิภาพในการเข้าถึงข้อมูลอารมณ์ของเด็กยุคใหม่

4. การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ควรมีการวิจัยที่ดึงผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการสังเกตและบันทึกอารมณ์ของเด็ก เพื่อให้การส่งเสริมทักษะการรู้เท่าทันอารมณ์มีความต่อเนื่องระหว่างบ้านและโรงเรียน

เอกสารอ้างอิง

ปิ่นประไพ โชติชัยวัลย์กุล. (2564). *สภาพการจัดการอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา: กรณีศึกษาโรงเรียนนานาชาติ*. [ครุศาสตร์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. วิทยานิพนธ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. <https://digital.car.chula.ac.th/cgi/viewcontent.cgi?article=6274&context=chulaetd>.

พรรณี ทองใบใหญ่. (2561). กิจกรรมศิลปะบำบัดกับพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กและ เยาวชน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 48(3), 75-92.

พระครูสุทธิเมธาวัฒน์ (สุทธิพจน์ สุทธิจโน). (2568). การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของวัยรุ่นผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัด. *วารสารกวีานพะเยา*, 2(3), 17-23. <https://so11.tci-thaijo.org/index.php/jkp>.

Anderson, F. F., & Landgarten, H. B. (1972). *Art in psychotherapy*. Charles C Thomas.

Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. New York: WW Norton.

- Freud, S. (1939). *Psychoanalytic theory of Freud*. Retrieved from http://www.novabizz.com/NovaAce/Personality/Theory_Freud.htm.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Kramer, E. (2000). *Art as Therapy with Children*. Chicago: Magnolia Street Publishers.
- Malchiodi, C. A. (2012). *The Handbook of Art Therapy*. (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Peter Salovey, John D. Mayer. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality Journal*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- Susan David. (2016). *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*. London: Penguin Life/Penguin Books Ltd. Publishers.