



บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ต่อความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

พรพิมล พรหมนัส* ชมชื่น สมประเสริฐ** และ จีราภรณ์ กรรมบุตร***

คณะพยาบาลศาสตร์ ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต อาคารปิยชาติ คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ต่อความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

รูปแบบการวิจัย: การวิจัยกึ่งทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเลือกเข้าจำนวน 60 ราย จากจังหวัดปทุมธานี แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน 2) แบบประเมินความสามารถทางอารมณ์และสังคมที่ผู้วิจัยประยุกต์ขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัย: 1) เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมระหว่างก่อนและหลังการทดลองของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป: โปรแกรมการกำกับอารมณ์สามารถเพิ่มความสามารถทางอารมณ์และสังคมในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: โปรแกรมการกำกับอารมณ์/ ความสามารถทางอารมณ์และสังคม/ เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2565, 34(1): 26-36

* นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

** ผู้รับผิดชอบหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
E-mail: chomchuen@nurse.tu.ac.th

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม



The Effects of an Emotion Regulation Program on the Social and Emotional Competency of Children from Divorced Families

Pornphimon Phrommanat* Chomchuen Somprsert** and Jeeraporn Kummabutr***

Abstract

Purpose: Determine the effects of an emotion regulation program on the social and emotional competency of children from divorced families.

Design: Quasi-Experimental Research

Methods: The sample consisted of 60 children from divorced families in grades 4 to 6, recruited using inclusion criteria from schools in Pathumthani province, Thailand. The students were randomly assigned to the control and experimental groups, with 30 children in each group. The experimental group participated in the emotion regulation program. The control group received regular care. The research instruments were the following: 1) the emotion regulation program, which was content validated by three experts. 2) a social and emotional competency questionnaire, developed by the researcher. The reliability of this questionnaire was determined with a Cronbach's alpha coefficient of .89. The data were analyzed using descriptive statistics and t-test.

Results: 1) The experimental group's participants' mean scores on the social and emotional competency posttest ($M=121.50$, $SD=4.84$) after participating in the emotion regulation program were significantly higher than their mean scores on social and emotional competency on the pretest ($M=91.13$, $SD=8.40$) before participating in the program ($t=9.55$, $p < .001$). 2) The mean difference in the social and emotional competency scores between the pretest and posttest of the experimental group that participated in the emotion regulation program ($\bar{D}_1 = 30.37$, $SD = 17.41$) was significantly higher than the mean difference in the social and emotional competency score of the control group that received regular care ($\bar{D}_2 = -6.93$, $SD = 8.40$) ($t = 10.57$, $p < .001$).

Conclusion: The emotion regulation program was able to effectively increase the social and emotional competency of the children from divorced families in this study.

Keywords: Emotion regulation program/ Social and emotional competency/ Children from divorced families



บทนำ

ปัจจุบันสถาบันครอบครัวมีแนวโน้มเปราะบางมากขึ้น สามารถเห็นได้จากสถิติการเพิ่มขึ้นของอัตราการหย่าร้างของประเทศไทยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา โดยพบว่าคู่ที่จดทะเบียนสมรสมีอัตราการหย่าร้างเพิ่มขึ้นร้อยละ 11¹ ทั้งนี้ยังไม่รวมถึงการหย่าร้างนอกกฎหมายและแยกกันอยู่โดยพฤตินัย ซึ่งส่งผลต่อบุตรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้จะพบว่าเด็กบางส่วนมีพัฒนาการตามวัยและการปรับตัวได้ดีหลังจากพ่อแม่หย่าร้าง แต่ยังมีรายงานการศึกษาที่พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่มาจาครอบครัวหย่าร้างไม่สามารถปรับตัวและปรับตัวทัศนคติต่อการหย่าร้างของผู้ปกครองได้ เนื่องจากกระบวนการของการหย่าร้างค่อนข้างมีความซับซ้อนและเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ระยะเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่สูญเสียบุคคลสำคัญของชีวิต รู้สึกว่าตนเองแปลกแยกจากเพื่อน กลัวเพื่อนหรือสังคมล้อเลียนจนเกิดอารมณ์และความรู้สึกในด้านลบของตนเอง การรับรู้คุณค่าในตนเองลดลง สับสน โกรธ รู้สึกไม่แน่ใจกับสถานการณ์จนนำไปสู่อาการซึมเศร้า ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม^{2,3} ผลกระทบที่มีต่อวัยเด็กซึ่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องปรับตัวจากสังคมครอบครัวเป็นสังคมเพื่อนและโรงเรียน เด็กจะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนและต้องการการยอมรับ การหย่าร้างของพ่อแม่จึงทำให้เด็กมีบาดแผลทางจิตใจที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความทรงจำ ทัศนคติ การแปลเหตุการณ์และการมองตนเอง⁴

การจัดการกับสถานการณ์มีความเกี่ยวข้องกับวิธีคิด หากไม่ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องหรือเรียนรู้เหตุการณ์ที่ส่งผลทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบบ่อย ๆ จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมา โดยเริ่มจากระดับภายในบุคคลของเด็ก กลายเป็นระดับสังคมดังที่พบได้ในสังคมของเพื่อนและครอบครัวของเด็ก⁵ อย่างไรก็ตามเด็กยังมีข้อจำกัดบางประการในการเข้าใจเหตุและผลอย่างแท้จริง เมื่อประสบกับเหตุการณ์การหย่าร้างของพ่อแม่อาจไม่สามารถ

ควบคุมอารมณ์โกรธหรือปล่อยวางกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการหย่าร้างของพ่อแม่ ทำให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมต่อครอบครัวได้⁶ นำมาซึ่งการสูญเสียพัฒนาการด้านอารมณ์ ความผิดปกติทางอารมณ์และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา กล่าวได้ว่าเหตุการณ์หย่าร้างของพ่อแม่มีผลต่อความสามารถทางอารมณ์และสังคมของวัยเด็ก และยิ่งไปกว่านั้นวัยเด็กยังมีข้อจำกัดในการเรียนรู้ การรู้จักตนเอง การแสดงออก กระบวนการรู้คิด ต้องอาศัยการส่งเสริมจากผู้ปกครองและบุคคลรอบข้างเป็นหลัก หากเด็กไม่ได้อยู่กับพ่อแม่อาจทำให้เด็กขาดการส่งเสริมพัฒนาการบางส่วนไป ในการส่งเสริมการกำกับอารมณ์เพื่อส่งเสริมความสามารถทางอารมณ์และสังคมในเด็กที่มาจาครอบครัวหย่าร้าง จากแนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Gross และ Jazaieri⁷ ซึ่งมีแนวคิดว่าการแสดงออกด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นกระบวนการของการใช้ความคิดในการจัดการกับอารมณ์ตนเองมากกว่าการตอบสนองเมื่อเกิดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง⁸ โดยการกำกับอารมณ์เป็นลักษณะของกระบวนการกระทำเพื่อปรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง⁹ การพิจารณาความชัดเจนของอารมณ์ ณ ขณะนั้นจากการตระหนักรู้ต่อตนเองและสามารถปรับเป็นความรู้สึกทางบวกได้ และหากมีการฝึกใช้บ่อย ๆ จะช่วยให้เกิดประโยชน์และกลายเป็นความคิดอัตโนมัติได้¹⁰ ส่งผลถึงการจดจำสถานการณ์เป็นประสบการณ์ที่ดี สุขภาพจิตที่ดีและเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ลดอารมณ์ทางลบและส่งเสริมอารมณ์ทางบวกในการจัดการกับตนเองได้ มีการนำกระบวนการการกำกับอารมณ์มาใช้เพื่อลดปัญหาและสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่หลากหลายรูปแบบ ซึ่งการศึกษาส่วนมากเป็นการนำมาใช้กับวัยรุ่นใหญ่และยังไม่พบการนำมาใช้ในวัยเด็ก

ตามข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ 29 ภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 11 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 17 และภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 27 จากข้อมูลดังกล่าวพบว่าภาคกลางมีอัตราการหย่าสูงกว่าภาคอื่น ๆ โดยจังหวัด



ที่มีการหย่าสูงสุด คือ ชลบุรี สมุทรปราการ ปทุมธานี ระยอง และนนทบุรี ตามลำดับ¹ ผู้วิจัยให้ความสนใจ จังหวัดปทุมธานี เนื่องจากเป็นเขตโรงงานอุตสาหกรรม และเป็นแหล่งเศรษฐกิจที่มีการแข่งขันทางสังคมสูง ซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่ส่งผลให้มีแนวโน้มการหย่าร้างเพิ่มขึ้น จากบริบทความเป็นชุมชนเมืองและความเครียดจากภาระงานของคู่สมรส อีกทั้งยังมีผลต่อบุตรโดยเฉพาะ วัยเด็ก จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาของ จังหวัดปทุมธานี อีกทั้งวัยเด็กถือได้ว่าเป็นช่วงวัยสำคัญของการสร้างบุคลิกภาพ มีการเรียนรู้แบบฝังใจจากอารมณ์ที่เกิดขึ้น เกิดการรับรู้ที่บกพร่องและฝังจำในทางลบหากไม่ได้รับการฝึกการกำกับอารมณ์ในวัยนี้ได้⁴ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางอารมณ์และสังคม โดยการฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเป้าหมายในการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์และสังคมในเด็กวัยนี้ ให้เติบโตและมีพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์งานวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถทางอารมณ์ และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่ม ทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการกำกับอารมณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถทางอารมณ์ และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทางอารมณ์ และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างหลังได้รับ โปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการกำกับอารมณ์
2. ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถ ทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากแนวคิดของ Gross¹¹ ซึ่งมีแนวคิดว่าการ แสดงออกด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เป็น กระบวนการของการใช้ความคิดในการจัดการกับอารมณ์ ตนเองมากกว่าการตอบสนองต่อสถานการณ์เมื่อเกิด อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เป็นการหาวิธีการควบคุมอารมณ์ ตนเองโดยพิจารณาจากความต้องการและอธิบายลักษณะ ของอารมณ์นั้น ๆ แล้วค่อยแสดงออก โดยการกำกับ อารมณ์เป็นลักษณะของกระบวนการการกระทำเพื่อปรับ อารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยตนเองด้วยการพิจารณาความชัดเจน ของอารมณ์ ณ ขณะนั้น จากการตระหนักรู้ต่อตนเอง และสามารถปรับเป็นความรู้สึกทางบวกได้และหากมีการ ฝึกใช้บ่อย ๆ จะช่วยให้เกิดประโยชน์และกลายเป็นความ คิดอัตโนมัติได้ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยเด็กที่ ต้องปรับตัวจากสังคมครอบครัวเป็นสังคมเพื่อนและ โรงเรียน เด็กวัยนี้มักให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนและ ต้องการเป็นที่ยอมรับ และเพื่อให้การจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้ตามความเป็นจริงของเด็กที่ มีความเสี่ยงดังกล่าว ผู้วิจัยจึงพัฒนากิจกรรมกระบวนการ กำกับอารมณ์ เพื่อลดอารมณ์ทางลบและส่งเสริม อารมณ์ทางบวกในการจัดการกับตนเอง 3 ขั้นตอน เพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถในการเข้าใจภาษาและ การนำไปใช้สำหรับวัยเด็กอายุ 10-12 ปี ประกอบด้วย 1) การเลือกสถานการณ์ 2) การปรับเปลี่ยนวิธีคิด และ 3) วิธีการแสดงออกทางอารมณ์หรือพฤติกรรม ซึ่งการ กำกับอารมณ์เป็นวิธีการจัดการกับตนเองในช่วงของการ เข้าใจสถานการณ์ การปรับตัว และการจัดการกับตนเอง ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ให้เกิดความสามารถทางอารมณ์ และสังคม 5 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการตระหนักรู้ ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ต่อผู้อื่น ทักษะ การสร้างสัมพันธภาพ และความสามารถในการตัดสินใจ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) ใช้การทดสอบก่อนและหลังการ ทดลอง โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่ม



วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest-posttest design)

ประชากร คือ นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อายุ 10-12 ปีที่กำลังศึกษาในโรงเรียนสังกัดของรัฐบาล จังหวัดปทุมธานี และเป็นเด็กนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโดยพลตินัย ไม่จำเป็นต้องระบุเป็นหลักฐานทางกฎหมายและอาศัยกับบิดา มารดาหรือผู้อุปการะอื่น ๆ เป็นเวลามากกว่า 1 เดือน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อายุ 10-12 ปีที่กำลังศึกษาในโรงเรียนสังกัดของรัฐบาล จังหวัดปทุมธานี และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออก โดยเป็นนักเรียนที่ไม่เคยได้รับการบำบัดรักษาทางด้านจิตวิทยามาก่อน และเป็นนักเรียนที่สามารถอ่านเขียน และสื่อสารภาษาไทยได้ โดยขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง และขนาดอิทธิพลด้วยผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิจัยแบบทดลอง โดยใช้โปรแกรม G* Power โดยกำหนดค่าอำนาจการทดสอบที่ระดับ 0.8, $\alpha = .05$ กำหนดขนาดอิทธิพลสำหรับการทดสอบจากการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับการคิดบวกต่อคุณภาพชีวิตของเด็กที่เจ็บป่วยด้วยมะเร็ง¹² ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอย่างน้อย 42 ราย ระหว่างดำเนินการวิจัยเพื่อป้องกันความเสี่ยงการสูญหายระหว่างการเก็บข้อมูล (Drop out) ผู้วิจัยจึงพิจารณาเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีก 18 ราย จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 60 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 ราย และกลุ่มควบคุมอีก 30 ราย

เครื่องมือในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

การศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามสำหรับนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นเรียนที่ศึกษา ระยะเวลาการหย่าร้างของบิดาและมารดา จำนวนบุตรทั้งหมดในครอบครัว บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย โรคประจำตัว ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

1.2) แบบสอบถามความสามารถทางอารมณ์และสังคม ผู้วิจัยได้ประยุกต์จากแบบประเมินการเรียนรู้ทางอารมณ์สังคมด้วยตนเอง (A social and emotional learning self - rating assessment)¹³ มีข้อความทั้งหมด 30 ข้อ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ด้วยค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (Index of item objective congruence: IOC) ซึ่งตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ .67-1.0 และเสนอแนะให้ปรับเนื้อหาในการสื่อสารให้เหมาะสมกับวัยเด็ก และคำนึงถึงความเข้าใจด้านภาษาในการตอบแบบสอบถาม และตรวจสอบค่าความเที่ยง (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 ราย วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .89 การแปลผลคะแนนอยู่ระหว่าง 30-150 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีความสามารถทางอารมณ์และสังคมมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

ได้แก่ โปรแกรมการกำกับอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์จากแนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Gross¹¹ และการทบทวนวรรณกรรม โดย Gross มีแนวคิดว่าการเรียนรู้สถานการณ์ต่าง ๆ มาจากอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ โดยขั้นตอนการเปลี่ยนอารมณ์อยู่ในส่วนการปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive change) เพื่อลดอารมณ์ทางลบและเพิ่มอารมณ์ทางบวกก่อนการตอบสนองต่อสถานการณ์ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวผู้วิจัยได้ประยุกต์



ขึ้นให้เหมาะสมกับช่วงวัยเด็กที่มีการเรียนรู้จากขั้นตอนและภาษาง่าย ๆ เป็น 3 ขั้นตอน โดยส่งเสริมให้อาสาสมัครวิจัยสามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตนเองต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ ผ่านกลยุทธ์ต่อไปนี้ 1) การเลือกสถานการณ์ เป็นการเลือกสถานการณ์ที่ต้องการจะเปลี่ยนหรือเหตุการณ์ที่ตนเองกำลังหลีกเลี่ยงอยู่ และสามารถรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ 2) การปรับเปลี่ยนวิธีคิด เป็นการทำความเข้าใจกับสถานการณ์โดยใช้เหตุและผล ประมวลผลความคิดของตนเองในการแปลความหมายของสถานการณ์นั้น ๆ และ 3) เลือกรูปการแสดงออก เป็นการแสดงออกทางสรีระตามจุดประสงค์หลังจากวิเคราะห์มาแล้วอย่างสมเหตุสมผล ผ่านการแสดงออกทางอารมณ์หรือพฤติกรรม ซึ่งการกำกับอารมณ์เป็นวิธีการจัดการกับตนเองในช่วงของการเข้าใจสถานการณ์ การปรับตัว และการจัดการกับตนเองด้านอารมณ์ เพื่อความเหมาะสมในการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมและนำไปสู่การพัฒนาความสามารถทางอารมณ์และสังคม 5 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ต่อผู้อื่น ทักษะการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และความสามารถในการตัดสินใจ โดยดำเนินกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้อาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย 10 กิจกรรม มีการบ้านที่มอบหมาย ดำเนินการ 10 ครั้ง (ดำเนินกิจกรรม 2 ครั้ง/สัปดาห์) ครั้งละ 90 นาที ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมด้านความเกี่ยวข้อง (Relevance) ของเนื้อหา ความชัดเจน (Clarity) ของเนื้อหา ความสมบูรณ์ของเนื้อหา (Comprehensiveness) ความเหมาะสมของขั้นตอน ระยะเวลาที่ใช้และความเหมาะสมการประเมินผลลัพธ์ในแต่ละกิจกรรม แล้วปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อปรับปรุงให้เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยทดลองใช้โปรแกรมกับเด็กนักเรียนที่มีอายุ 10-12 ปี จำนวน 10 ราย เพื่อดูความเป็นไปได้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ โดยได้รับอนุมัติโครงการเลขที่ COA No. 010/2562 กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์และการรักษาความลับ ก่อนเข้าร่วมการวิจัยกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองได้อ่านเอกสารชี้แจงและหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความเข้าใจ และสมัครใจก่อนลงชื่อเป็นลายลักษณ์อักษร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นเตรียมการ

1) ผู้วิจัยเลือกกลุ่มโรงเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดปทุมธานี เนื่องจากผู้วิจัยได้สำรวจปัญหาด้านพฤติกรรมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจากครูผู้สอนและครูที่ปรึกษานักเรียน พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง อายุระหว่าง 10-12 ปี มีปัญหาการแสดงพฤติกรรมกับเพื่อนร่วมชั้นเป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยจึงสุ่มมาจำนวน 1 เขตพื้นที่การศึกษา จาก 2 เขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดปทุมธานี ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีบริบทเป็นโรงเรียนในสังกัดของรัฐบาล ระดับกลาง มีรูปแบบการสอน ระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอน บริบทของโรงเรียนที่มีนักเรียนระดับชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษา และอยู่ในเขตพื้นที่อุตสาหกรรมเหมือนกัน แล้วทำการสุ่มแบบง่ายโดยการจับฉลากเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ และจับฉลากอีกครั้งเพื่อจัดเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 1 โรงเรียน และกลุ่มทดลองจำนวน 1 โรงเรียน ซึ่งโรงเรียนที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้มีทั้งหมด 2 โรงเรียน

2) ผู้วิจัยติดต่อประสานงานผู้อำนวยการโรงเรียนและครูผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนักเรียน เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ และขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และเน้นย้ำประสานงานกับครู



ประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษาเพื่อแจ้งรายละเอียดการเลือกกลุ่มตัวอย่าง และการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความคล้ายคลึงกันมากที่สุด เนื่องจากนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างบางส่วนไม่ได้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือบางส่วนอาจเกิดความวิตกกังวล เครียด แยกตัวมากขึ้น ผลการเรียนรู้ลดลงจากสถานการณ์ครอบครัวหย่าร้าง โดยให้ครูคัดเลือกนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ แล้วส่งให้ผู้วิจัยก่อนการแนะนำตัวต่อเด็กในชั้นเรียนทั้งหมด โดยให้ข้อมูลต่อชั้นเรียนถึงวัตถุประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้ต่อเด็กทั้งหมดในชั้นเรียน เพื่อลดความรู้สึกแตกต่างและการเปรียบเทียบของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างและเด็กที่มาจากครอบครัวปกติ ตลอดจนถึงกระบวนการให้ข้อมูลกับนักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อส่งเสริมความสามารถทางอารมณ์และสังคม แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 ราย และแจ้งรายชื่อนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมต่อบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนักเรียน เพื่อขอความร่วมมือในการอำนวยความสะดวกและนัดหมายการทำกิจกรรมต่อไป

2. ขั้นตอนการ

2.1) กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยประเมินความสามารถทางอารมณ์และสังคมก่อนได้รับโปรแกรม (Pre-test) และดำเนินโปรแกรมการกำกับอารมณ์ ครั้งละ 90 นาที จนครบ 10 ครั้ง โดยเข้าร่วมกิจกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน ณ ห้องกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม ผู้วิจัยได้ประเมินความสามารถทางอารมณ์และสังคมหลังการทดลอง (Post-test) ทันที

2.2) กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยประเมินความสามารถทางอารมณ์และสังคมก่อนได้รับโปรแกรม (Pre-test) และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม หลังจากนั้นเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ประเมินความสามารถทางอารมณ์และสังคมหลังการทดลอง (Post-test) หลังจากนั้นผู้วิจัยนัดหมายเพื่อให้โปรแกรมสำหรับกลุ่มควบคุมตามความสมัครใจ

ผลการวิจัย

จากการศึกษาโปรแกรมการกำกับอารมณ์ต่อความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 ราย โดยอายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง 10.93 ปี ($SD = .79$) และกลุ่มควบคุม 11.13 ปี ($SD = .78$) กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง โดยกลุ่มทดลองเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง และกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ระดับชั้นที่กำลังศึกษาส่วนมากเป็นชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งกลุ่มทดลองกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มากที่สุด และกลุ่มทดลองกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด ในส่วนของระยะเวลาการหย่าร้าง/แยกทางของผู้ปกครอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเด็กนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเป็นระยะเวลามากกว่า 4 ปี ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 51 ซึ่งในกลุ่มทดลอง คิดเป็นร้อยละ 60 และกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 43.3 จำนวนพี่น้อง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีจำนวนพี่น้องเมื่อรวมกับตัวนักเรียน 1-2 คน คิดเป็นร้อยละ 57.7 และบุคคลที่กลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่ด้วยส่วนมากเป็นมารดา โดยคิดเป็นร้อยละ 36.67 รองลงมาเป็นญาติพี่น้องและอื่น ๆ และบิดา คิดเป็นร้อยละ 32.3 และ 31.03 ตามลำดับ



ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมรายด้านก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ($n = 30$)

คะแนนความสามารถทาง อารมณ์และสังคม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		df	t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
คะแนนความสามารถทาง อารมณ์และสังคม	91.13	16.73	121.50	4.84	29	9.55	.00

จากตารางที่ 1 เมื่อพิจารณาความสามารถทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ($\bar{X} = 121.50$, $SD = 4.84$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 91.13$, $SD = 16.73$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 9.55$, $p > .001$) ตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ($n = 60$)

คะแนน ความสามารถ ทางอารมณ์และ สังคม	กลุ่มทดลอง ($n = 30$)				กลุ่มควบคุม ($n = 30$)				df	t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{D}_2$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{D}_2$	SD			
ก่อนการทดลอง	91.13	16.73	30.37	17.41	91.23	5.91	-6.93	8.40	58	10.57	.00
หลังการทดลอง	121.50	4.85			84.30	6.52					

จากตารางที่ 2 เมื่อพิจารณาผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ($\bar{D}_1 = 30.37$, $SD = 17.41$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{D}_2 = -6.93$, $SD = 8.40$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 10.57$, $p < .001$)

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่าความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างหลังได้รับโปรแกรมการกำกับอารมณ์

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการกำกับอารมณ์ โดยคะแนนเฉลี่ยความสามารถทางอารมณ์และสังคมหลังได้รับโปรแกรมการกำกับอารมณ์ ($\bar{X} = 121.50$, $SD = 4.84$) สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการกำกับอารมณ์ ($\bar{X} = 91.13$, $SD = 16.73$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 9.55$, $p < .001$) ตามตารางที่ 1 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 1 ทั้งนี้ การที่โปรแกรมการกำกับอารมณ์สามารถเพิ่มความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้นั้น อาจอธิบายได้ว่ากลุ่มทดลองได้มีการใช้ความคิดในการจัดการกับอารมณ์ตนเองมากกว่าการตอบสนองต่อสถานการณ์เมื่อ



เกิดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เป็นการหาวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง โดยพิจารณาจากความต้องการและอธิบายลักษณะของอารมณ์นั้น ๆ แล้วแสดงออก โดยโปรแกรมการกำกับอารมณ์เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้อาสาสมัครวิจัยได้เรียนรู้ลักษณะของกระบวนการกระทำ เพื่อปรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยตนเองด้วยการพิจารณาความชัดเจนของอารมณ์ ณ ขณะนั้น โดยใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้อาสาสมัครวิจัยได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยเหลือกันในการปรับวิธีคิดเพื่อจัดการกับอารมณ์ด้านลบต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อมีการฝึกใช้บ่อย ๆ ในช่วงที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม จะช่วยให้กลายเป็นความคิดอัตโนมัติทางบวกได้ ส่งผลถึงการจดจำสถานการณ์นั้น ๆ เป็นประสบการณ์ที่ดี รวมถึงความสามารถในการตัดสินใจแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และได้รับผลประโยชน์ด้านการปรับตัวทางสังคมได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและปัจจัยป้องกันด้านจิตใจจะสามารถก้าวผ่านเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกที่อาจมีผลต่อพัฒนาการได้ รวมถึงการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยเด็ก กล่าวคือบุคคลจำเป็นต้องตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง เข้าใจอารมณ์และความต้องการของตนเอง รับรู้ว่ามีอิทธิพลต่อตนเองอย่างไรและกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร สามารถควบคุมตนเองและจัดการตนเองจากสิ่งกระตุ้นทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ ได้โดยทราบว่าตนเองมีอารมณ์ในลักษณะใด แปลความหมายของสถานการณ์และสามารถยอมรับหรือปรับตัวได้อย่างไร เพื่อผลลัพธ์ที่เหมาะสมไม่ผิดกฎระเบียบของสังคมหรือศีลธรรมที่ยึดถือปฏิบัติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Lertsrimongkol และ Wisetsuvarnabhum¹⁴ ซึ่งพบว่าโปรแกรมการกำกับอารมณ์สามารถเพิ่มทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ได้ Chubdari และคณะ¹⁵ ที่พบว่าการฝึกทักษะการกำกับอารมณ์สามารถลดพฤติกรรมดื้อต่อต้านในเด็กเกรด 8-9 ในเมืองเทรอนได้ อีกทั้งการศึกษาของ Dingle และคณะ¹⁶ ที่พบว่าการใช้กระบวนการกำกับอารมณ์โดยใช้ดนตรีประเภทต่าง ๆ

สามารถลดพฤติกรรมที่เป็นความเสี่ยงของเด็กนักเรียนได้ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Dunsmore และคณะ¹⁷ พบว่าการฝึกเรื่องการกำกับอารมณ์กับผู้ปกครองและฝึกเด็ก สามารถเสริมสร้างปัจจัยป้องกันด้านสุขภาพจิตสำหรับเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการกำกับอารมณ์จึงเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อควบคุมอารมณ์ได้ดี เนื่องจากเป็นการพิจารณาสถานการณ์ที่ส่งผลต่อปฏิกริยาการแสดงออกของบุคคล การแปลความหมายและการปรับการแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งในด้านการยับยั้งชั่งใจรอคอยต่อความต้องการอย่างเหมาะสม 5 ด้าน คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้สังคม การสร้างสัมพันธภาพ และการตัดสินใจในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการอยู่ร่วมกันในสังคม โรงเรียนที่ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการกำกับอารมณ์ในการวิจัยส่งผลต่อความสามารถทางอารมณ์และสังคม

2. ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับอารมณ์ ($\bar{D}_1 = 30.37$, $SD = 17.41$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลปกติ ($\bar{D}_2 = -6.93$, $SD = 8.40$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 10.57$, $p < .001$) ตามตารางที่ 2 ผลการศึกษาดังกล่าวเป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 แสดงว่าโปรแกรมการกำกับอารมณ์สามารถเพิ่มความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยได้ประยุกต์จากกรอบแนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Gross¹¹ ซึ่งเป็นกลไกการแสดงออกทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ผ่านกระบวนการรับรู้สถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ การปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการประเมินสถานการณ์ใหม่ โดยใช้เหตุและผลบนพื้นฐานของความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อสามารถกำกับการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ส่งผลให้ความสามารถทางอารมณ์และ



สังคมของอาสาสมัครวิจัยทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเอง ความสามารถในการจัดการตนเอง ความสามารถในการตระหนักรู้สังคม ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ และความสามารถในการตัดสินใจ จากกระบวนการการเรียนรู้ร่วมกันแบบกลุ่ม ซึ่งการวิเคราะห์สถานการณ์ การลำดับขั้นตอน การเกิดขึ้นของอารมณ์ การแสดงบทบาทสมมติ การวิเคราะห์วิธีการแสดงออกที่เหมาะสม รวมถึงการได้รับการบ้านกลับไปฝึกฝนทักษะต่าง ๆ มีส่วนช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ประสบการณ์การปรับวิธีคิดและหาวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเมื่ออยู่ในบริบทที่เป็นบ้านและโรงเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยในการสร้างกลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยใกล้เคียงที่มีความเสี่ยงทางด้านการเผชิญกับสถานการณ์หย่าร้าง

2. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์หย่าร้างในกลุ่มผู้ปกครอง เพื่อวางแผนการปฏิบัติเมื่อเกิดสถานการณ์หย่าร้าง

3. ควรมีการศึกษาความคงอยู่ของประสิทธิผลจากโปรแกรมเพิ่มเติม โดยการติดตามคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมหลังจากการทดลองภายหลังการดำเนินกิจกรรมเป็นระยะ 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน

ข้อจำกัดของงานวิจัย

การศึกษาคั้งนี้ไม่ได้ควบคุมคุณสมบัติบางประการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อให้เกิดความเท่าเทียมกันได้ ได้แก่ เพศ อายุ และระดับชั้นที่กำลังศึกษาของเด็กนักเรียน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่สนับสนุนทุนวิจัยเพื่อใช้ในการดำเนินการครั้งนี้

References

1. National statistical Office. Divorce registration statistics [Internet]. 2018 [Cited 2019 March 10]. Available from: <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries02.html>
2. Nunes-Costa RA, Lamela DJ, Figueiredo BF. Adaptação psicossocial e saúde física em crianças de pais separados. J Pediatr 2009, 85(5), 385-96.
3. Segal J. Dealing with a breakup or divorce grieving and moving on after a relationship ends [Internet]. 2017 [Cited 2019 January 15]. Available from: <https://www.helpguide.org/articles/grief/dealing-with-a-breakup-or-divorce.htm>
4. Eisenberg N, Spinrad TL, Eggum ND. Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. Annu Rev Clin Psychol 2010; 6: 495-525.
5. Stengård E, Appelqvist-Schmidlechner K. Mental health promotion in young people—an investment for the future. Denmark: World Heal Organ; 2010.
6. Slee N, Spinhoven P, Garnefski N, Arensman E. Emotion regulation as mediator of treatment outcome in therapy for deliberate self-harm. Clin Psychol Psychother 2008; 15(4): 205-16.



7. Gross JJ, Jazaieri H. Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clin Psychol Sci* 2014; 2(4): 387–401.
8. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol* 1998; 2(3): 271–99.
9. Gross JJ, Sheppes G, Urry HL. Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP emotion preconference: Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (Carefully). *Cogn Emot* 2011; 25(5): 765–81.
10. Fernandez KC, Jazaieri H, Gross JJ. Emotion regulation: a transdiagnostic perspective on a new RDoC domain. *Cognit Ther Res* 2016; 40(3): 426–40.
11. Gross JJ. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations [Internet]. (Ed.) IJG, editor. *Handbook of emotion regulation*. New York: NY, US: Guilford Press; 2014.
12. Marashi F, Nikmanesh Z. The Effectiveness of Emotion Regulation Training with a Positive Thinking Approach in Quality of Life and Its Dimensions Among Children with Cancer. *Jundishapur J Chronic Dis Care* 2018; 7(1): e61159.
13. Nilrat R, Jetjamnongnuch W. The development of a social and emotional learning program for fourth to sixth grade students [Master's thesis in of Education Program in Educational Research and Psychology]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2010.
14. Lertsrimongkol P, Wisetsuvarnabhumi P. Effects of an emotional regulation training program on teamwork skills of sixth grade students [Master's thesis in of Education Program in Educational Research and Psychology]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2012.
15. Chubdari A, Rasuli M, Barzi HK. Effectiveness of emotion regulation training on reduction of symptoms in students with oppositional defiant disorder. *Int J Emerg Ment Heal Hum Resil* 2016; 18(1): 1081–5.
16. Dingle GA, Hodges J, Kunde A. Tuned in emotion regulation program using music listening: Effectiveness for adolescents in educational settings. *Front Psychol* 2016; 7: 1–10.
17. Dunsmore JC, Booker JA, Ollendick TH. Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective factors for children with oppositional defiant disorder. *Soc Dev* 2013; 22(3): 444–66.