

ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง ต่อพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในกรุงเทพมหานคร The Effects of An Emotional Intelligence Development Program on The Impulsive Behavior of Junior High School Students in Extended Opportunity Education Schools in Bangkok

เสวิตา แก้วกันหา¹ อังคณา จิรโรจน์² นิตยา ตากวิริยะนันท์²

Seawita Kaewganha¹ Angkana Jirarode² Nidtaya Takviriyanan²

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10700

¹Faculty of Nursing, Suan Dusit University, Bangkok, Thailand 10700

²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปทุมธานี ประเทศไทย 12120

²Faculty of Nursing, Thammasat University, Pathumthani, Thailand 12120

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลองเพื่อ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องต่อพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 168 คน มาจากการสุ่ม กลุ่มทดลอง 84 คน และกลุ่มควบคุม 84 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง ที่พัฒนาขึ้นจากทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน (Bar-On) ในองค์ประกอบเรื่องการควบคุมความหุนหันพลันแล่น จัดกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์ ตามแนวคิดของ โกล (Kolb) ระยะเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ 1) โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง 2) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และ 3) แบบประเมินพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของบาเรทท์ แปลเป็นภาษาไทย ทดสอบความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .75 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติพรรณนา เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบค่าทีชนิดที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent t-test) และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบค่าทีชนิดที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t test)

ภายหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของกลุ่มทดลอง ($M = 59.05$, $SD = 9.87$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 68.18$, $SD = 6.08$) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 69.57$, $SD = 5.36$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์, พฤติกรรมหุนหันพลันแล่น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

Corresponding Author: angkoa@hotmail.com

วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์

วันที่รับ (received) 3 มิ.ย. 2562 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 5 ส.ค. 2562 วันที่ตอบรับ (accepted) 7 ส.ค. 2562

Abstract

The purpose of this two-group pretest-posttest quasi-experimental study was to examine the effectiveness of an emotional intelligence development program on the impulsive behavior of junior high school students in extended opportunity education schools in Bangkok. One hundred and sixty-eight participants were randomized equally into the experimental and control groups (84 in each group). The experimental group received the emotional intelligence development program that was developed based on the Bar-On model of the emotional intelligence factors of impulse control, along with the Kolb model of experiential learning, for a period of 4 weeks, while the control group was treated normally. The research instruments were: 1) the emotional intelligence development program; 2) a general information questionnaire; and 3) the Barratt Impulsiveness Scale (BIS11) translated into Thai. The Cronbach's alpha coefficient for the BIS-11 was .75. General data were analyzed using descriptive statistics, comparing the average impulsive behavior scores in the experimental group before and after the program using dependent t-test, and comparing the average impulsive behavior scores after the program between the experimental group and the control group with independent t-test.

After the experiment the average impulsive behavior score for the experimental group ($M = 59.05$, $SD = 9.87$) was lower than before the program ($M = 68.18$, $SD = 6.08$) and the control group ($M = 69.57$, $SD = 5.365$) at a statistical significance ($p < .05$).

Keywords: emotional intelligence, impulsive behavior, junior high school students, extended opportunity education schools.

บทนำ

วัยรุ่น เป็นวัยที่สำคัญของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทุกด้านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นระยะวิกฤตของชีวิต เนื่องจากต้องมีการปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงมากกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence)¹ วัยนี้มักจะมีพฤติกรรมเสี่ยง ชอบทำอะไรทำหาย มีอารมณ์แปรปรวน รุนแรง ไม่ค่อยมีความยับยั้งชั่งใจ หุนหันพลันแล่น อ่อนความรู้และด้อยประสบการณ์ โดยพบว่า หากวัยรุ่นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น วัยรุ่นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา วัยรุ่นในชุมชนแออัด รวมถึงวัยรุ่นที่อยู่นอกระบบการศึกษานั้น มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และนำไปสู่การกระทำผิดได้ง่าย² โดยเฉพาะวัยรุ่นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งมักเป็นนักเรียนที่ไม่สามารถเข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมปกติได้ หรือมีความจำเป็นต้องเรียนในโรงเรียนที่อยู่ใกล้บ้านภายในชุมชน³ ปัญหาพฤติกรรมส่วนใหญ่ที่พบในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษานั้น เป็นการลาออกกลางคันเพราะผลการเรียนไม่ดี หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ดิตยาเสพติด พฤติกรรมทางเพศ

เป็นต้น ดังการศึกษาความชุกของปัญหาในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสิงห์บุรี พบว่ามีปัญหาพฤติกรรมถึงร้อยละ 21.2⁴

พฤติกรรมหุนหันพลันแล่น (Impulsivity) หมายถึง พฤติกรรมที่มีการแสดงออกอย่างกะทันหัน และรวดเร็ว ขาดการวางแผนล่วงหน้า กระทำโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นจะลดลงก็ต่อเมื่อเกิดผลกระทบทางลบต่อตัววัยรุ่นเอง⁵ โดยมีสาเหตุทางด้านจิตสังคม อธิบายได้ตามแนวคิดทฤษฎีต่อไปนี้ 1.) ทฤษฎีความพร้อมของการ ควบคุมตนเอง (Ego cognitive depletion) 2.) ทฤษฎีการขาดการยับยั้งของความคิดและพฤติกรรม (Inhibitory control) 3.) ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) ซึ่งพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นเป็นพฤติกรรมที่พบได้บ่อยในวัยรุ่นปกติ และพบมากขึ้นในวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรม⁶ จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นพบว่ามีความเกี่ยวข้อง

กับปัญหาพฤติกรรมดังนี้ 1.) วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ร่วมกับการขาดความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะทางสังคม ส่งผลให้เกิดการใช้ความรุนแรงในโรงเรียน⁷ 2.) วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น และปัญหาทางอารมณ์ ทำให้มีโอกาสน้อย ที่จะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ⁸ 3.) วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น จะมีแนวโน้มการดื่มสุราในปริมาณที่เพิ่มขึ้น⁹ 4.) วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น มีความเสี่ยงที่จะทำร้ายตนเองมากขึ้น¹⁰ 5.) พฤติกรรมหุนหันพลันแล่นทำให้เกิดความล้มเหลวในการแสดงบทบาทหน้าที่ในสังคม มีปัญหาความผิดปกติของบุคลิกภาพ ทำให้เกิดปัญหาในสังคม เช่น การขับขีโดยประมาท พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การใช้ยาเสพติด เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมหุนหันพลันแล่นมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาทางพฤติกรรม เนื่องจากวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นนั้น จะขาดการยั้งคิด ความยับยั้งชั่งใจ ไม่สามารถควบคุมการกระทำของตนเองได้ มีพฤติกรรมที่ขาดการวางแผนล่วงหน้าและกระทำโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา จากสถานการณ์ดังกล่าวมานี้ มีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์จนเสียโอกาสทางการศึกษา ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางเชาวน์ปัญญา แต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และปัญหาพฤติกรรมตามมา

บาร์ออน (Bar-On) ได้อธิบาย ความฉลาดทางอารมณ์¹¹ ไว้ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์และสังคม ที่เกี่ยวข้องทักษะและพฤติกรรม การเข้าใจและแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตประจำวันได้ โครงสร้างโมเดลของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของบาร์ออนเป็นแบบหลายองค์ประกอบ ได้แก่ 5 องค์ประกอบใหญ่และ¹⁵ องค์ประกอบย่อย ซึ่งบาร์ออนได้อธิบายถึงองค์ประกอบย่อย การควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse control) ไว้ว่า คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างสรรค์ สามารถควบคุมแรงกระตุ้น ต่อด่าน หรือชะลอการกระตุ้นจากสิ่งเร้า ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและไม่รับผิดชอบ ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่อาจคาดการณ์ได้โดยที่ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การแสดงออกทางอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์นั้น เป็นส่วนประกอบสำคัญในการควบคุมความหุนหันพลันแล่น ซึ่งผู้วิจัยในฐานะพยาบาลควรต้องส่งเสริม

สนับสนุนให้วัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้¹²

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ ด้านทักษะในการจัดการกับอารมณ์ในผู้ป่วยกลุ่มระเบิดอารมณ์นั้น มีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นได้¹³ เช่นเดียวกับการเพิ่มทักษะการรับรู้และการจัดการกับอารมณ์ของตนเองในผู้ใหญ่ ที่มีประสิทธิภาพสามารถลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น¹⁴ อีกทั้งยังพบว่าในบุคคลที่มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น มักมีปัญหาเรื่องการรับรู้อารมณ์ของตนเอง การจัดการอารมณ์ และความโกรธ¹⁵ ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านที่มีความจำเพาะเจาะจงเพื่อลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ซึ่งเป็นการพัฒนาในเรื่องของอารมณ์ โดยหวังผลในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ในรูปแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม เนื่องจากอารมณ์นั้นเป็นปฏิกิริยาภายในที่เป็นเหมือนตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเมื่อจัดการกับอารมณ์จึงมีต่อพฤติกรรมตามแนวคิดของบาร์ออน ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องจึงเป็นทางเลือกที่สามารถช่วยลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของวัยรุ่นได้ หวังผลว่าจะช่วยป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมในอนาคต

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง ต่อพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นก่อน และหลังการได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องของกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นหลังการได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คำถามการวิจัย

โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องสามารถลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ของนักเรียนระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
ในกรุงเทพมหานครได้หรือไม่ อย่างไร

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของกลุ่มทดลองหลังการได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง

2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นหลังการได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

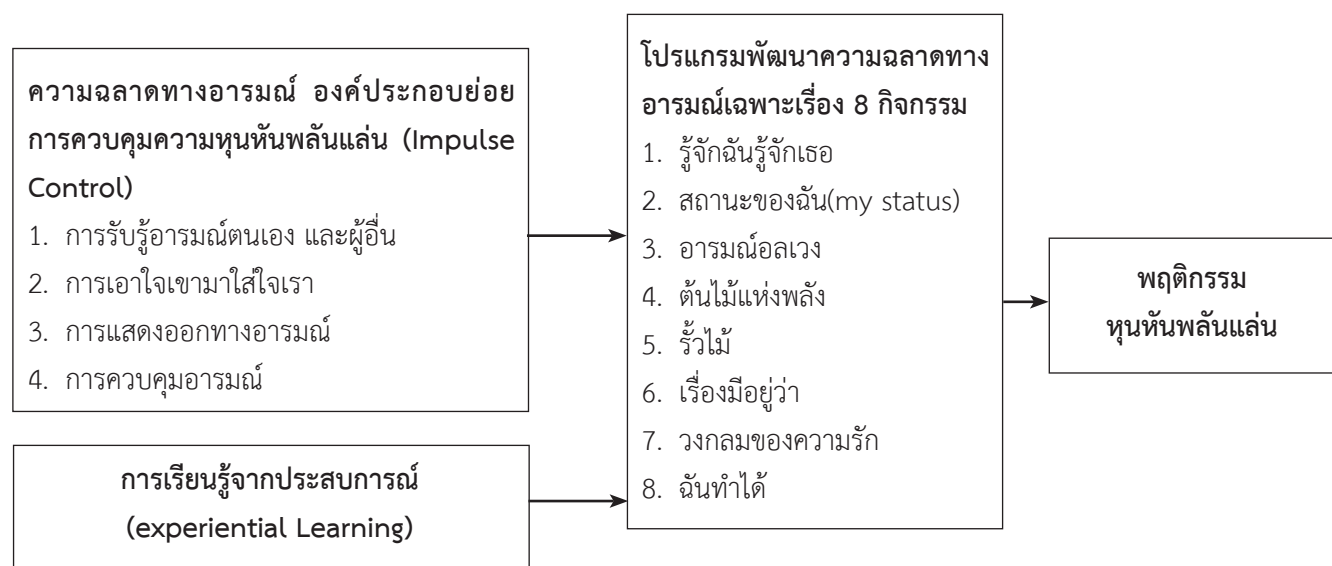
กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการควบคุมความหุนหันพลันแล่น จากทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน¹¹ เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่าง อารมณ์ และพฤติกรรม โดยอารมณ์เป็นปฏิกริยาภายใน ที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้นการจัดกระทำกับอารมณ์จะมีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งความสามารถทางอารมณ์ ทักษะทางอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม หรือความฉลาดทางอารมณ์เหล่านี้ หากมีความเหมาะสมจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมเช่นกัน

ผู้วิจัยได้นำการควบคุมความหุนหันพลันแล่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์มาปรับใช้

และพัฒนาเป็นโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง เน้นพัฒนาทักษะ และความสามารถทางอารมณ์โดยเฉพาะ ด้าน ที่เกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม โดยเชื่อว่าการพัฒนาทักษะและความสามารถเหล่านี้ จะช่วยลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นได้ หวังผลในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ ในรูปแบบพฤติกรรม เน้นการพัฒนาความสามารถและทักษะทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง เพื่อให้ เกิดพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม สามารถควบคุมความหุนหันพลันแล่น และช่วยลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นได้ ร่วมกับการใช้วิธีจัดกิจกรรมแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ตามแนวคิดของโคลบ (Kolb) ¹⁶ ที่เชื่อว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิก โดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมมากที่สุด ช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากกว่า การฟังบรรยายเพียงอย่างเดียว ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าการจัดกิจกรรมแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์ ช่วยให้การพัฒนาทักษะและความสามารถทางอารมณ์มีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจาก มีการนำประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ของตนเอง มาใช้ในการเรียนรู้ มีการทำกิจกรรมร่วมกันโดยใช้สื่อ และการแสดงบทบาทสมมุติเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมถึงการใช้ประสบการณ์ของตนเอง ทำให้เกิดความคิดรวบยอด และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

ดงภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) แบบ 2 กลุ่ม (2 group with Pretest-Posttest Design) เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ร่วมกับการดูแลตามปกติของโรงเรียน และกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการดูแลตามปกติของโรงเรียน วัดผลก่อนและหลังการทดลองโดยผู้ช่วยวิจัยที่ได้รับการฝึกใช้แบบประเมิน กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2562 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G* Power Version 3.1.9.2 ได้กลุ่มตัวอย่าง 168 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 84 คน กลุ่มควบคุม 84 คน

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ เพศ ประวัติการเจ็บป่วยทางกาย และทางจิต ประวัติการใช้บุหรี่ สุรา และสารเสพติด สถานภาพสมรส และอาชีพของบิดามารดา

2. แบบประเมินพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของบารเรทท์ (The Barratt Impulsiveness Scale: BIS-11)¹⁷ เป็นแบบประเมินตนเองมีทั้งหมด 30 ข้อ เป็นการประเมินความถี่ของอาการแสดงพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นที่เกิดขึ้นใน 1 สัปดาห์ ลักษณะคำตอบเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ การแปลผลคะแนนมีค่าอยู่ในช่วง 30-120 คะแนน คะแนนมากหมายถึง มีพฤติกรรมของหุนหันพลันแล่นมาก เครื่องมือได้รับการแปลเป็นภาษาไทย โดยจันทิรา เมฆวิสัย และนิตยา ตากวิริยะนันท์ พิจารณาความตรงตามเนื้อหาในบริบทของคนไทย มีค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา เท่ากับ 0.97¹⁸ และผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 28 คน มีค่าความเที่ยงภายในจากการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .75

เครื่องมือดำเนินการทดลอง

โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง คือ กลุ่มกิจกรรมที่ใช้เพื่อลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาส

ทางการศึกษาในกรุงเทพมหานคร พัฒนาจากแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน¹¹ โดยมุ่งพัฒนาองค์ประกอบย่อยเรื่องการควบคุมความหุนหันพลันแล่น พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้าน การรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การแสดงออกทางอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ มีทั้งหมด 8 กิจกรรม ดังนี้ 1. รู้จักฉันรู้จักเธอ 2. สถานะของฉัน (my status) 3. อารมณ์อลเวง 4. ต้นไม้แห่งพลัง 5. รู้ไม่ 6. เรื่องมีอยู่ว่า 7. วงกลมของความรัก 8. ฉันทำได้ ในเวลา 4 สัปดาห์ โดยได้รับการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน นำไปทดลองใช้ วิเคราะห์หาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์และกิจกรรมของโปรแกรม ค่าดัชนีความสอดคล้องที่ได้ 0.96

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ เลขที่ COA 065/2562 วันที่ 2 พฤษภาคม 2562 รหัสโครงการวิจัย 037/2562 และให้การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยวัตถุประสงค์ สิทธิในการตอบรับ ปฏิเสธ หรือยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตามต้องการ ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อการศึกษา และสิทธิที่ได้รับการดูแลตามปกติในโรงเรียนของผู้เข้าร่วมวิจัย การยินยอมโดยผู้ปกครอง ขั้นตอน ระยะเวลา สิทธิประโยชน์ด้วยตนเอง ไม่มีการเข้าถึงรายชื่อนักเรียนอาสาสมัครวิจัย รักษาความลับโดยมีการรายงานผลเป็นภาพรวม ข้อมูลทุกอย่างถูกใช้เฉพาะการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และ 3 ปีหลังปิดโครงการวิจัยข้อมูลจะถูกทำลายด้วยวิธีมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยลักษณะทั่วไปของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าพบว่า มาจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 2 และ 3 ในจำนวนเท่ากันตามที่ถูกวิจัยกำหนด กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 60.7 ในกลุ่มทดลอง และ 51.2 ในกลุ่มควบคุม) ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางกาย (ร้อยละ 83.3 ในกลุ่มทดลอง และ 83.3 ในกลุ่มควบคุม) ไม่เคยมีประวัติการใช้บุหรี่ (ร้อยละ 70.2 ในกลุ่มทดลอง และ 76.2 ในกลุ่มควบคุม) ไม่เคยมีประวัติสุรา (ร้อยละ 76.2 ในกลุ่มทดลอง และ 82.1 ในกลุ่มควบคุม) บิดามารดากลุ่มตัวอย่างทั้ง

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 66.7 ในกลุ่มทดลอง และ 64.3 ในกลุ่มควบคุม) และบิดามารดาส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง (บิดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ 63.1 ในกลุ่มทดลอง และ 75 ในกลุ่มควบคุม มารดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ 53.6 ในกลุ่มทดลอง และ 42.9 ในกลุ่มควบคุม) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิต และไม่มีประวัติการใช้สารเสพติด และกลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 12- 17 ปี เมื่อเปรียบเทียบ ข้อมูลส่วนบุคคล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยสถิติไคส์แควร์ (Chi-square) สำหรับข้อมูลที่มี

มีการวัดแบบ นามบัญญัติ (Nominal scale) และ เรียงอันดับ (Ordinal scale) และข้อมูลด้านอายุที่เป็นข้อมูลที่มีการวัดแบบ อัตราส่วน (Ratio scale) ด้วยสถิติที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) พบว่าไม่แตกต่างกัน

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมพบว่าไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม หุนหันพลันแล่น	ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้				กลุ่มทดลอง (n = 84)			กลุ่มควบคุม (n = 84)		
		คะแนนจริง	M	SD	คะแนนจริง	M	SD	df	t	p
ก่อนการทดลอง	30-120	56-84	68.18	6.08	58-81	68.63	5.08	166	.52	.60

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติที ชนิดที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 8.41, p < .05$) จึงสรุปได้ว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในกรุงเทพมหานคร มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และพบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ($M = 68.63, SD = 5.08$) และหลังการทดลอง ($M = 69.57, SD = 5.36$) ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม หุนหันพลันแล่น	ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้				ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
		คะแนนจริง	M	SD	คะแนนจริง	M	SD	df	t	p
กลุ่มทดลอง (n = 84)	30-120	56-84	68.18	6.08	41-80	59.05	9.87	83	8.41	.00
กลุ่มควบคุม (n = 84)	30-120	58-81	68.63	5.08	60-82	69.57	5.36	83	1.92	.06

4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติที ชนิดที่เป็นอิสระต่อกัน พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของนักเรียนหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 8.58, p < .05$) จึงสรุปได้ว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ตามรายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุ่นหันหลังเล่นหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม หุ่นหันหลังเล่น	ช่วงคะแนนที่เป็นไปได้				กลุ่มทดลอง (n = 84)			กลุ่มควบคุม (n = 84)		
	คะแนนจริง	M	SD	คะแนนจริง	M	SD	df	T	p	
ก่อนการทดลอง	30-120	56-84	68.18	6.08	58-81	68.63	5.08	166	.52	.60
หลังการทดลอง	30-120	41-80	59.05	9.87	62-82	69.57	5.36	128.04	8.58	.00

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมหุ่นหันหลังเล่นระดับน้อยเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีการศึกษาในต่างประเทศที่ศึกษาพบว่าพฤติกรรมหุ่นหันหลังเล่นนั้นเป็นพฤติกรรมที่พบได้ในวัยรุ่นทั่วไป และพบมากขึ้นในวัยรุ่นที่กระทำความผิด⁶ สามารถอธิบายได้ว่าการที่กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมหุ่นหันหลังเล่นระดับน้อยเป็นส่วนใหญ่ นั้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ยังไม่มีประวัติการกระทำความผิด ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อภาวะซึมเศร้าและ พฤติกรรมหุ่นหันหลังเล่นของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขตกรุงเทพและปริมณฑล ที่อัตราการเกิดพฤติกรรมหุ่นหันหลังเล่นในวัยรุ่นที่กระทำความผิดพบร้อยละ 100 มีความรุนแรงอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากเป็นวัยรุ่นที่กระทำความผิดแล้ว¹⁸

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุ่นหันหลังเล่นต่ำลง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยทั้ง 2 ข้อ ผลการศึกษาที่พบเป็นไปตามสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ นั้นเป็นผลมาจากการดำเนินกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่อง จากทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออน¹¹ ในองค์ประกอบย่อยด้านการควบคุมความหุ่นหันหลังเล่น¹ ร่วมกับการจัดกิจกรรมแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์¹⁶ โดยเป็น 8 กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาในเรื่องของอารมณ์ หวังผลในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ในรูปแบบพฤติกรรม เริ่มด้วยการมีสัมพันธภาพที่ดี มีแรงจูงใจในการทำกิจกรรม และกระตุ้นหรือรื้อฟื้นที่จะแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เกิดความสุข ความสนุกสนานจากกิจกรรมนั้น ทานาการ เป็นการพัฒนาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้าน ด้านการควบคุมตนเอง ด้านสัมพันธภาพ และการตระหนัก

รู้ตนเอง การรับรู้และเข้าใจตนเอง รับรู้อารมณ์ของผู้อื่น รวมถึงการควบคุมตนเอง ผ่านทางการจำลองโลกสังคมออนไลน์ เพื่อทบทวนอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม พัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์พื้นฐาน จากประสบการณ์ผ่านคลิปวิดีโอ สามารถทบทวนสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น รับรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเองมากขึ้น โดยไม่ได้รู้สึกว่าถูกบังคับให้ต้องจดจำ เกิดการเรียนรู้ เข้าใจได้ด้วยตนเอง¹⁹ อธิบายออกมาในรูปแบบแผนที่ความคิด มีการฝึกการแสดงออกถึงการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถให้กำลังใจผู้อื่นได้ เป็นการพัฒนาการจัดการกับอารมณ์ของตนเองจากการช่วยเหลือผู้อื่น ในการหาแนวทาง การจัดการกับอารมณ์จากประสบการณ์ที่เพื่อนได้รับ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ รับผิดชอบต่อสังคม แม้ว่าไม่ได้รับประโยชน์¹² โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องมีการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ทางด้านลบ การจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การจัดการกับความโกรธ จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่างเพื่อนสมาชิก ทำให้ได้แนวทางในการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับโปรแกรมการต่อต้านการใช้ความรุนแรงในเด็กที่ศึกษาพบว่าการเสริมสร้างความสามารถทางอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ตนเองทางด้านลบ มีประสิทธิภาพในการควบคุมพฤติกรรมหุ่นหันหลังเล่นได้เช่นกัน²⁰ และจากการศึกษาในนักเรียนกลุ่มที่เรียนจากโรงเรียนฟื้นฟูผู้บำบัดยาเสพติด พบว่า เมื่อความสามารถในการควบคุมอารมณ์ลดลง จะทำให้ความหุ่นหันหลังเล่นมีเพิ่มขึ้น ซึ่งโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการส่งเสริมความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีประสิทธิภาพในการลดความหุ่นหันหลังเล่นลง²¹ การได้รับกรณีศึกษาต่างกันในแต่ละกลุ่ม ทำให้เกิดแลกเปลี่ยนความคิดกับกลุ่มอื่น รับรู้ความสามารถแล้วนำมาปรับใช้เพื่อให้เหมาะสมกับตนเอง ในการจัดการกับพฤติกรรมหุ่นหันหลังเล่น รวมถึงการ

ควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่คิดฆ่าตัวตาย พบว่า การให้โปรแกรมที่มุ่งเน้นการสอนทักษะการแก้ปัญหา การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมองโลกในแง่ดี สำหรับการแก้ปัญหาในชีวิต มีประสิทธิผลในการลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น และความคิดฆ่าตัวตาย²² มีการเรียนรู้ความสำคัญของครอบครัว สร้างกระบวนการให้มองเห็นว่า ควรจัดการกับอารมณ์ และแสดงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมอย่างไรในอนาคต เพื่อปรับปรุงหรือแก้ไขอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ตระหนักคิดได้ด้วยตนเอง การแสดงบทบาทสมมติ ช่วยให้เข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมได้มากขึ้น และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการเสริมสร้างกำลังใจให้กัน เพื่อเป็นการเสริมแรงให้เกิดความต่อเนื่องของพฤติกรรมที่ดี มีการบันทึกพฤติกรรมสามารถ เพื่อช่วยลดพฤติกรรมเป้าหมายที่เป็นปัญหา ซึ่งผู้วิจัยได้มีการให้การบ้านในช่วงระหว่างสัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองบันทึกอารมณ์ พฤติกรรม ผลที่เกิดจากพฤติกรรม รวมถึงการแก้ไข โดยมีเป้าหมายในการลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ทำให้มีประสบการณ์ตรง และมีการนำประสบการณ์ของตนเองมาใช้จนเกิดความเข้าใจ ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมา เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม [dialectical behavioral therapy] ได้แสดงให้เห็นว่าการเข้าใจอารมณ์ จัดการกับอารมณ์ บันทึกอารมณ์ พัฒนาทักษะระหว่างบุคคล ช่วยลดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นได้²³ และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EI training.The INTEMO program) ในเรื่อง การเข้าใจ และบันทึกอารมณ์ ในวัยรุ่นสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าว และหุนหันพลันแล่นได้²⁴ ซึ่งจากผลวิจัยและงานวิจัยที่มีผลสอดคล้อง สามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะเรื่องมีประสิทธิผลทำให้พฤติกรรมหุนหันพลันแล่นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาลดลงมากกว่าการดูแลปกติของโรงเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. จากการวิจัยครั้งนี้ ควรระมัดระวังในการนำโปรแกรมไปใช้เนื่องจากประสิทธิผลของโปรแกรมเป็นผลทางสถิติ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นในการศึกษาครั้งนี้นั้นมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย เป็นผลจากการนำโปรแกรมมาใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีธรรมชาติของการเกิดพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นที่สูงมาก

2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาติดตามพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น วัดซ้ำ ในระยะยาว เพื่อประเมินความคงทนของประสิทธิผลของโปรแกรม และปรับลดขนาดกลุ่มย่อยของกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินกิจกรรม หรือเพิ่มผู้ช่วยวิจัย เพื่อเพิ่มประสิทธิผลของโปรแกรมในกลุ่มตัวอย่าง

References

1. Rithakananone P. Human development [dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2017. (in Thai)
2. Ministry of education. Policy of the office of the basic education commission. Bangkok: Policy of the office of the basic education; 2018. (in Thai)
3. Kaew-in K. Depression and behavior problems among adolescent in urban opportunity school under Sing Buri provincial office of primary education [dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2002. (in Thai)
4. Katuman P. Textbook of child and adolescent psychiatry 2nd edition. Bangkok: Thana place; 2007. (in Thai)
5. Barratt ES, Stanford MS, Kent TA, Felthous A. Neuropsychological and cognitive psychophysiological substrates of impulsive aggression. Biol Psychiatry. 1997; 41(10): 1045-61.
6. Shannon BJ, Raichle ME, Snyder AZ, Fair DA, Mills KL, Zhang D, et al. Premotor functional connectivity predicts impulsivity in juvenile offenders. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011; 108(27): 11241-5.
7. Chaffin M, Wherry JN, Dykman R. School age children's coping with sexual abuse: Abuse stresses and symptoms associated with four coping strategies. Child abuse negl. 1997; 21(2): 227-40.

8. Wegmann L, Bühler A, Strunk M, Lang P, Nowak D. Smoking cessation with teenagers: The relationship between impulsivity, emotional problems, program retention and effectiveness. *Addict behav.* 2012; 37(4): 463–8.
9. Adams ZW, Milich R, Lynam DR, Charnigo RJ. Interactive effects of drinking history and impulsivity on college drinking. *Addict Behav.* 2013; 38(12): 2860–7.
10. Lockwood J, Daley D, Townsend E, Sayal K. Impulsivity and self-harm in adolescence: A systematic review. *Child adolesc psychiatry.* 2017; 26(4): 387–402.
11. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema.* 2006; 18 Suppl: 13–25.
12. Poomsanguan K, Paikoh K. Nurses and development of emotional quotient. *J R thai army nurses.* 2014; 15(3): 18-23. (in Thai)
13. Coccaro EF, Fridberg DJ, Fanning JR, Grant JE, King AC, Lee R. Substance use disorders: Relationship with intermittent explosive disorder and with aggression, anger, and impulsivity. *J Psychiatr Res.* 2016; 81: 127–32.
14. Coccaro EF, Zagaja C, Chen P, Jacobson K. Relationships between perceived emotional intelligence, aggression, and impulsivity in a population-based adult sample. *Psychiatry Res.* 2016; 246: 255–60.
15. Lane SD, Cherek DR. Biological and behavioral investigation of aggression and impulsivity. Kingston, NJ, US: Civic Research Institute; 2000.
16. Kolb D. Experiential learning: experience as the source of learning and development. *Journal of Business Ethics.* 1984; (1).
17. Patton, Jim H, Stanford, Matthew S, Barratt, Ernest S. Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of clinical psychology.* 1995; 51: 768–74.
18. Makewilai J, Takviriyannun N, Vuthiarpa S. The effects of a cognitive-behavioral therapy program on the depression and impulsivity among adolescents in juvenile. *J Nurs Heal Care.* 2018; 36(1): 154-163. (in Thai)
19. Sripakho P, Phuphaibul R, Kongsaktrakul C. The effects of the life skills development program using cartoon books media on life skills among grade five students. *J R Thai army nurses.* 2013; 14(1): 71-84. (in Thai)
20. Egloff G, Djordjevic D. Egloff G, Djordjevic D. Pre- and postnatal psychosocial intervention concepts. Poster, 25th European Congress of Psychiatry; 2017 April 1-4; Florence; 2017.
21. Russell B, Thompson Heller A, Hutchison M. Differences in adolescent emotion regulation and impulsivity: A group comparison study of school-based recovery students. *Substance use & misuse.* 2017; 52(8): 1–13.
22. Phuipha T, Bunthumporn N, Vuthiarpa S. The effect of a life-skill training program on the depressive symptoms of senior high school students. *J R Thai army nurses.* 2018; 19 (Supplement): 89-98. (in Thai)
23. Zapolski TCB, Smith GT. Pilot study: Implementing a brief DBT skills program in schools to reduce health risk behaviors among early adolescents. *J Sch Nurs.* 2016; 33(3): 198–204.
24. Castillo R, Salguero JM, Fernandez-Berrocal P, Balluerka N. Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *J Adolesc.* 2013; 36(5): 883–92.