ผลของโปรแกรมส่งเสริมการกำกับอารมณ์ต่อความสามารถด้านอารมณ์และสังคม ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4–6 จากครอบครัวหย่าร้าง ในโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐ จังหวัดปทุมธานี ประเทศไทย

ธนะรัชต์ งอบโพธิ์[1] พรพิมล พรมนัส[2] ขจรอรรถพณ พงศ์วิริทธิ์ธร[3]
Thanarat Ngobpho[1] Pornpimol Prommanat[2] Khajornatthaphon Pongwiriththorn[3]

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์แบบมีโครงสร้างในการพัฒนาความสามารถด้านอารมณ์และสังคมของเด็กวัยเรียนไทยจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4–6 (อายุ 10–12 ปี) จำนวน 60 คน จากโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐขนาดกลางแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี ประเทศไทย โดยการสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (n = 30) และกลุ่มควบคุม (n = 30) กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการแทรกแซงแบบกลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง (ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์) ซึ่งพัฒนาบนพื้นฐานแนวคิดกระบวนการกำกับอารมณ์ของ Gross (Gross's process model of emotion regulation) ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติของโรงเรียนโดยไม่มีการสนับสนุนเพิ่มเติม การประเมินความสามารถด้านอารมณ์และสังคมประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะความสัมพันธ์ และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา การทดสอบไคสแควร์ การทดสอบของฟิชเชอร์ (Fisher's exact test) และการทดสอบทีทั้งแบบกลุ่มสัมพันธ์และกลุ่มอิสระ

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีลักษณะประชากรศาสตร์และคะแนนก่อนทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(29) = 9.55$, $p < .001$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(29) = -4.52$, $p < .001$) และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(58) = 25.08$, $p < .001$)

คำสำคัญ: การกำกับอารมณ์, โปรแกรมส่งเสริมการกำกับอารมณ์, ความสามารถด้านอารมณ์, ความสามารถด้านสังคม, เด็กจากครอบครัวหย่าร้าง

Abstracts

This quasi-experimental study examined the effectiveness of a structured emotion regulation program in improving emotional and social competence among Thai school-age children from divorced families. Sixty students in Grades 4–6 (ages 10–12 years) from a medium-sized government primary school in Pathum Thani Province, Thailand, were recruited and randomly assigned to an experimental group (n = 30) or a control group (n = 30). The experimental group participated in a 10-session group-based intervention (90 minutes/session, twice weekly for 5 weeks) grounded in Gross's process model of emotion regulation, while the control group received usual school care without additional support. Emotional and social competence (self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills, and responsible decision-making) was assessed using a researcher-developed questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, chi-square tests, Fisher's exact tests, and paired and independent-samples t tests. Baseline equivalence was confirmed across demographic characteristics and pretest scores ($p > .05$).

Post-intervention results showed a significant improvement in total competence in the experimental group ($t(29) = 9.55$, $p < .001$), while the control group demonstrated a significant decline ($t(29) = -4.52$, $p <$

[1] ว่าที่ ร.อ. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีราชบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก; Email: Thanarach@bcnr.ac.th
[2] คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ; Corresponding Author Email: Pornphimon050@nurse.tu.ac.th
[3] คณะบริหารธุรกิจ, วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น, IQRA Business School, University of Geomatika Malaysia. Co-Author Author Email: tok2029@gmail.com, Orcid: https://orcid.org/0000-0001-5398-6537.

.001). Between-group comparisons indicated significantly higher posttest scores in the experimental group (t(58) = 25.08, p < .001). Findings support school-based emotion regulation training as a feasible preventive mental health strategy for children affected by parental divorce (Gross, 2014).

Keywords: Emotion Regulation, Emotion Regulation Program, Emotional Competence, Social Competence, Children from Divorced Families

บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมพื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของมนุษย์ การปรับตัวทางจิตสังคม และการทำหน้าที่ด้านสุขภาพ ผ่านกระบวนการเลี้ยงดู ความผูกพันทางอารมณ์ และการขัดเกลาทางสังคม ครอบครัวช่วยหล่อหลอมคุณธรรม ความรับผิดชอบ การแสดงออกทางอารมณ์ และสมรรถนะด้านสัมพันธภาพ อันเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมในสังคม[1] ในวัยเด็ก สภาพแวดล้อมในครอบครัวเอื้อต่อการพัฒนาทักษะการสื่อสาร ความเห็นอกเห็นใจ ความสามารถในการทนต่อความเครียด และการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งสมรรถนะเหล่านี้มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับเสถียรภาพทางอารมณ์และการบูรณาการทางสังคมในระยะยาว ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา โครงสร้างครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยอัตราการหย่าร้างที่เพิ่มสูงขึ้นถือเป็นประเด็นด้านสาธารณสุขที่สำคัญ ข้อมูลสถิติระดับประเทศของประเทศไทยระบุว่า อัตราการหย่าร้างต่อการสมรสเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 27.44 ในปี พ.ศ. 2549 เป็นร้อยละ 38.51 ในปี พ.ศ. 2559[2] ทั้งนี้ ตัวเลขดังกล่าวอาจต่ำกว่าความเป็นจริง เนื่องจากไม่รวมการแยกกันอยู่โดยไม่จดทะเบียนหรือการยุติความสัมพันธ์อย่างไม่เป็นทางการ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว การขยายตัวของเมือง ภาระทางเศรษฐกิจ รวมถึงข้อจำกัดด้านการกำกับอารมณ์และการจัดการความขัดแย้งทั้งในระดับบุคคลและความสัมพันธ์ จากมุมมองทางการพยาบาลและการแพทย์ แนวโน้มดังกล่าวมีนัยสำคัญต่อสุขภาพเด็ก เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างครอบครัวอาจส่งผลต่อศักยภาพในการเลี้ยงดู ระดับความเครียด และการเข้าถึงทรัพยากรทางสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญ การหย่าร้างอาจลดการเผชิญความขัดแย้งเรื้อรังระหว่างคู่สมรส แต่ขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดความเครียดรูปแบบใหม่ การแยกกันอยู่อาจทำให้ความมั่นคงทางการเงินและการสนับสนุนทางสังคมลดลง พร้อมทั้งเพิ่มภาระการเลี้ยงดู โดยเฉพาะในกรณีที่บิดาหรือมารดาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องเป็นผู้ดูแลหลัก ความเครียดดังกล่าวอาจบั่นทอนสุขภาพจิตของผู้ปกครองและความสม่ำเสมอในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็ก

หลักฐานเชิงคลินิกและการศึกษาเชิงระบาดวิทยาชี้ให้เห็นว่า ความเครียดของผู้ปกครองภายหลังการหย่าร้างและศักยภาพในการเลี้ยงดูที่ลดลง มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นต่อความทุกข์ทางจิตใจของเด็ก[3] (Barrett & Turner, 2005) การปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของผู้ปกครองสัมพันธ์กับปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมในเด็กและวัยรุ่นจากครอบครัวหย่าร้าง นอกจากนี้ ความขัดแย้งระหว่างบิดามารดาทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการหย่าร้าง ยังเป็นปัจจัยพยากรณ์ที่สม่ำเสมอของความทุกข์ทางอารมณ์และปัญหาสัมพันธภาพของเด็ก สะท้อนให้เห็นว่าการหย่าร้างมิใช่เพียงเหตุการณ์ทางกฎหมาย หากแต่เป็นความเครียดเชิงระบบที่มีหลายมิติ แม้เด็กบางรายสามารถปรับตัวได้ดี แต่จำนวนไม่น้อยเผชิญความท้าทายทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ เด็กอาจมีปฏิกิริยาการสูญเสียคล้ายภาวะโศกเศร้า อย่างไรก็ตาม การหย่าร้างมักมาพร้อมความไม่แน่นอนที่ยืดเยื้อ การเปลี่ยนแปลงกิจวัตร และบทบาทในครอบครัวที่เปลี่ยนไป ซึ่งอาจเพิ่มระดับความทุกข์ทางอารมณ์ ปฏิกิริยาที่พบบ่อย ได้แก่ ความรู้สึกผิด ความโกรธ ความสับสน ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง และ

การแยกตัวทางสังคม ซึ่งอาจแสดงออกทางพฤติกรรมเป็นความก้าวร้าว การต่อต้าน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง งานวิจัยระยะยาวยังชี้ว่าบุคคลจากครอบครัวหย่าร้างอาจประสบความยากลำบากในความสัมพันธ์เชิงคู่ครองและเสถียรภาพการสมรสในวัยผู้ใหญ่ อันอาจสะท้อนรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและทักษะการเผชิญปัญหาด้านอารมณ์ที่บกพร่อง[4] ดังนั้น การหย่าร้างจึงมีนัยทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อวิถีพัฒนาการของบุคคล ระยะพัฒนาการของเด็กมีอิทธิพลต่อการรับรู้และการกำกับความเครียดจากการหย่าร้าง ในวัยเด็ก ระบบความคิดและอารมณ์ยังมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เมื่อทักษะการคิดเชิงเหตุผลเริ่มพัฒนา เด็กอาจตีความเหตุการณ์การหย่าร้างในลักษณะอ้างอิงตนเอง เช่น โทษตนเอง หรือเลือกเข้าข้างผู้ปกครองฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ขณะเดียวกัน ระบบประสาทชีววิทยาที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ ได้แก่ การพัฒนาของระบบลิมบิกและสมองส่วนหน้าผาก (prefrontal cortex) ยังอยู่ในระยะพัฒนา ทำให้ศักยภาพในการจัดการอารมณ์รุนแรงและบริบทความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงมีข้อจำกัด ผลที่ตามมาเด็กอาจมีความยากลำบากในการจัดการความเศร้า ความโกรธ และความวิตกกังวล เมื่อความเครียดถูกประมวลผ่านกรอบความคิดเชิงลบซ้ำ ๆ ภาวะกำกับอารมณ์บกพร่องอาจมีความคงตัวมากขึ้นและแสดงออกผ่านพฤติกรรม เช่น การแยกตัว ความก้าวร้าว การไม่ซื่อสัตย์ หรือความขัดแย้งกับเพื่อน พฤติกรรมเหล่านี้สะท้อนกระบวนการประเมินสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมและทักษะการเผชิญปัญหาที่บกพร่องภายใต้ความเครียดเรื้อรัง[5] หากไม่ได้รับการแก้ไข ปัญหาอาจต่อเนื่องสู่ช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ เพิ่มความเปราะบางต่ออาการทางจิตเวชและความไม่มั่นคงด้านความสัมพันธ์

ดังนั้น ปัจจัยคุ้มครองจึงเป็นเป้าหมายสำคัญของการป้องกัน การเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมมีความสัมพันธ์กับทักษะทางปัญญา การแก้ปัญหา การกำกับอารมณ์ตนเอง และสมรรถนะด้านสัมพันธภาพ[6] โดยเฉพาะ “การกำกับอารมณ์” ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต การกำกับอารมณ์หมายถึงกระบวนการติดตาม ประเมิน และปรับเปลี่ยนปฏิกิริยาทางอารมณ์เพื่อสนับสนุนการทำหน้าที่อย่างเหมาะสม แบบจำลองกระบวนการของ Gross อธิบายว่าการกำกับอารมณ์เป็นกลยุทธ์ที่มีอิทธิพลต่อการเกิดขึ้นของอารมณ์ ช่วงเวลาและวิธีการแสดงออก[7] ตัวอย่างเช่น การปรับเปลี่ยนการตีความทางความคิด (cognitive reappraisal) สามารถลดแนวโน้มพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเปลี่ยนทิศทางของประสบการณ์ทางอารมณ์ได้

แม้ที่ผ่านมาได้มีการพัฒนาโปรแกรมช่วยเหลือเด็กจากครอบครัวหย่าร้าง เช่น โปรแกรมพัฒนาทักษะผู้ปกครอง การป้องกันในโรงเรียน และการบำบัดเชิงพฤติกรรม ความคิด แต่ยังมีช่องว่างของโปรแกรมที่มุ่งเสริมสร้างความสามารถในการกำกับอารมณ์ของเด็กโดยตรงในบริบทที่เข้าถึงได้ง่าย เช่น โรงเรียนหรือชุมชนในประเทศไทย ความแตกต่างเชิงภูมิภาคสะท้อนความจำเป็นของแนวทางเฉพาะพื้นที่ ภาคกลางมีอัตราการหย่าร้างสูงที่สุด โดยจังหวัดปทุมธานีเป็นหนึ่งในจังหวัดที่ได้รับผลกระทบสูง การขยายตัวของเมืองและอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็วอาจเพิ่มแรงกดดันทางเศรษฐกิจและสังคมที่ส่งผลต่อเสถียรภาพครอบครัว รายงานพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนที่เพิ่มขึ้นยิ่งตอกย้ำความเร่งด่วนของมาตรการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงป้องกัน[8] ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายจึงเป็นช่วงเวลาสำคัญ เนื่องจากโครงสร้างความคิดทางอารมณ์เริ่มมีความมั่นคง บริบทเพื่อนมีอิทธิพลมากขึ้น และความสามารถในการสะท้อนคิดและกำกับตนเองพัฒนาเพิ่มขึ้น การเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ในช่วงนี้อาจป้องกันการก่อตัวของรูปแบบการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม และสนับสนุนวิถีพัฒนาการที่เอื้อต่อสุขภาวะในระยะยาว

โดยสรุป อัตราการหย่าร้างที่เพิ่มขึ้นหลักฐานความเสี่ยงทางจิตสังคมในเด็กที่ได้รับผลกระทบ ความเปราะบางเชิงพัฒนาการด้านการกำกับอารมณ์ และช่องว่างของโปรแกรมป้องกันในโรงเรียน ล้วนสนับสนุนความจำเป็นของการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการกำกับอารมณ์บนพื้นฐานกรอบแนวคิดของ Gross การเสริมสร้างกลยุทธ์ทางความคิดและอารมณ์ที่เหมาะสมให้แก่นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายจากครอบครัวหย่าร้าง อาจช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตสังคมในระยะยาว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการกำกับอารมณ์ต่อความสามารถด้านอารมณ์และสังคมของเด็กจากครอบครัวหย่าร้าง
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านอารมณ์และสังคมของเด็กจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการกำกับอารมณ์
3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถด้านอารมณ์และสังคมของเด็กจากครอบครัวหย่าร้างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. เด็กจากครอบครัวหย่าร้างจะมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านอารมณ์และสังคมหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการกำกับอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนความสามารถด้านอารมณ์และสังคมจากก่อนทดลองไปหลังทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ระเบียบวิธีวิจัย

เด็กจากครอบครัวหย่าร้างได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นกลุ่มเปราะบางที่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม และจิตสังคม ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้างมักทำให้เด็กเผชิญกับความขัดแย้งระหว่างบิดามารดาอย่างต่อเนื่อง ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ การลดลงของความเอาใจใส่จากผู้ปกครอง และความตึงเครียดทางเศรษฐกิจ ปัจจัยเหล่านี้อาจบั่นทอนคุณภาพการเลี้ยงดูและจำกัดโอกาสในการได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมต่อพัฒนาการ แม้เด็กบางรายจะแสดงความสามารถในการปรับตัว (resilience) ได้ดี ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับปัจจัยคุ้มครอง เช่น การสนับสนุนจากครอบครัวขยาย ความร่วมมือในการเลี้ยงดูร่วมกันของบิดามารดา และลักษณะบุคลิกภาพเชิงบวก อย่างไรก็ตาม เด็กจำนวนไม่น้อยประสบภาวะผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง พฤติกรรมไม่เหมาะสม และความบกพร่องด้านการกำกับอารมณ์ในช่วงการเปลี่ยนผ่านของครอบครัว โดยเฉพาะเมื่อการเลี้ยงดูขาดความสม่ำเสมอ[9] วัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงพัฒนาการสำคัญที่เด็กเริ่มมีความเป็นอิสระจากครอบครัวมากขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบริบทโรงเรียนเพิ่มขึ้น เด็กในช่วงวัยนี้มีความไวต่อการยอมรับทางสังคมและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การหย่าร้างของบิดามารดาอาจเพิ่มความรู้สึกแตกต่าง การถูกกีดกัน ความสับสน และความโกรธ เนื่องจากเด็กอาจยังไม่สามารถเข้าใจสาเหตุหรือผลกระทบของการหย่าร้างได้อย่างครบถ้วน จึงมีแนวโน้มโทษตนเองหรือเผชิญความทุกข์ทางอารมณ์ที่ไม่ได้รับการคลี่คลาย ในเชิงประสาทพัฒนาการ ระบบสมองที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองและการกำกับอารมณ์ โดยเฉพาะระบบลิมบิกและสมองส่วนหน้าผาก (prefrontal cortex) ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ในวัยเด็กตอนกลางและวัยรุ่นตอนต้น ส่งผลให้เด็กมีข้อจำกัดในการควบคุมอารมณ์รุนแรง และเพิ่มความเสี่ยงต่อความผิดปกติทางพฤติกรรม[10] ความสามารถในการเผชิญปัญหาของเด็กขึ้นอยู่กับการฝึกฝนซ้ำและการ

สนับสนุนจากสิ่งแวดล้อม เมื่อการหย่าร้างลดบทบาทของการชี้แนะและการเป็นแบบอย่างจากผู้ปกครอง เด็กอาจพัฒนากลยุทธ์การจัดการอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมแทนการเรียนรู้ทักษะการจัดการอารมณ์ที่สร้างสรรค์[11] การปรับตัวต่อความยากลำบากอย่างมีประสิทธิภาพต้องอาศัยปัจจัยคุ้มครองภายใน ได้แก่ การประเมินสถานการณ์ทางความคิด ทักษะการแก้ปัญหา การกำกับอารมณ์ตนเอง สมรรถนะทางสังคม และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ[6] ดังนั้น การเสริมสร้างการกำกับอารมณ์จึงถือเป็นกลยุทธ์เชิงป้องกันที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กที่เผชิญความเครียดจากการหย่าร้าง

กรอบแนวคิดของการวิจัยนี้ตั้งอยู่บนแบบจำลองกระบวนการกำกับอารมณ์ของ Gross ซึ่งอธิบายว่าการกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการเชิงจงใจที่บุคคลใช้เพื่อมีอิทธิพลต่อความรุนแรง ระยะเวลา และการแสดงออกของอารมณ์ให้สอดคล้องกับบริบทและเป้าหมายส่วนบุคคล (Gross, 1998; Gross & Jazaieri, 2014) บุคคลสามารถใช้กลยุทธ์ทางความคิดเพื่อปรับเปลี่ยนเส้นทางของอารมณ์ แทนการตอบสนองโดยอัตโนมัติ การฝึกใช้กลยุทธ์ดังกล่าวอย่างต่อเนื่องช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ทางอารมณ์และความยืดหยุ่น นำไปสู่การทำหน้าที่ทางจิตสังคมที่ดีขึ้น[7] สอดคล้องกับกรอบแนวคิดดังกล่าว โปรแกรมแทรกแซงนี้มุ่งเน้นกระบวนการกำกับอารมณ์หลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) การเลือกสถานการณ์ (situation selection) คือ การระบุและหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นทางอารมณ์เมื่อเป็นไปได้ 2) การปรับเปลี่ยนการตีความทางความคิด (cognitive reappraisal) คือ การมองสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในมุมมองใหม่อย่างสร้างสรรค์ และ 3) การปรับการตอบสนอง (response modulation) คือ การจัดการการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมภายหลังการเกิดอารมณ์ โดยทักษะเชิงโครงสร้างดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านอารมณ์และสังคมของเด็ก ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเข้าใจและกำกับอารมณ์ ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในบริบทสังคม และรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างปรับตัวแม้เผชิญความเครียด

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการทดลองสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (two-group pretest–posttest experimental design) ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประชากรเป้าหมายคือเด็กอายุ 10–12 ปี (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4–6) จากครอบครัวหย่าร้างที่กำลังศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐ จังหวัดปทุมธานี โดย “ครอบครัวหย่าร้าง” ครอบคลุมทั้งการหย่าตามกฎหมายและการแยกกันอยู่โดยพฤตินัยนานเกิน 1 เดือน[12] เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ ไม่เคยได้รับการบำบัดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง และสามารถสื่อสารภาษาไทยได้ ส่วนเกณฑ์การคัดออก ได้แก่ มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิตเวช ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) โดยสุ่มโรงเรียน 2 แห่งเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ขนาดตัวอย่างคำนวณด้วยโปรแกรม G*Power กำหนดระดับนัยสำคัญ α = .05 และอำนาจการทดสอบ .80 โดยใช้ขนาดอิทธิพลระดับสูง (d = .80) เพื่อให้มีพลังทางสถิติเพียงพอ[13] กลุ่มตัวอย่างสุดท้ายจำนวน 60 คน (กลุ่มละ 30 คน) โดยเผื่อการสูญหายของข้อมูล

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบประเมินความสามารถด้านอารมณ์และสังคมจำนวน 30 ข้อ ครอบคลุมการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะความสัมพันธ์ และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ ความตรงเชิงเนื้อหาประเมินโดยดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item–Objective Congruence: IOC)[14] และทดสอบความเที่ยงภายในด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (ยอมรับได้เมื่อ ≥ .70) โปรแกรมแทรกแซงเป็นโปรแกรมกลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ พัฒนาตาม

กรอบแนวคิดของ Gross[7] ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ การวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และผู้เข้าร่วมเข้าร่วมโดยสมัครใจ

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา การทดสอบทีแบบกลุ่มสัมพันธ์เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม และการทดสอบทีแบบกลุ่มอิสระเพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของข้อมูลด้วยการทดสอบ Shapiro–Wilk และดัชนีการกระจายตัว[15] โดยสรุปการวิจัยนี้ตั้งสมมติฐานว่าการเสริมสร้างทักษะการกำกับอารมณ์ผ่านโปรแกรมเชิงโครงสร้างสามารถเพิ่มพูนความสามารถด้านอารมณ์และสังคมของเด็กจากครอบครัวหย่าร้าง และลดความเปราะบางทางจิตสังคมในระยะยาวได้

จริยธรรมงานวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างตาม Belmont Report โดยการแนะนำตัว ชี้แจงในการเข้าร่วมวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย พร้อมทั้งลงนามยินยอมและให้ความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูล ชี้แจงสิทธิ์ที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมการวิจัยหรือสามารถปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้ โดยไม่มีผลต่อการให้บริการใดๆ ที่จะได้รับ สำหรับข้อมูลที่ได้จากกการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่กลุ่มตัวอย่าง การนำเสนอผลการวิจัยเป็นแบบภาพรวมและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

ผลการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์แบบมีคู่มือกำกับ (manualized emotion regulation program) ต่อความสามารถด้านอารมณ์และสังคมของเด็กจากครอบครัวหย่าร้าง/แยกกันอยู่ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4–6 (อายุ 10–12 ปี) ซึ่งศึกษาอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐขนาดกลางในจังหวัดปทุมธานี ประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์จำนวน 60 คน ได้รับการคัดเลือกและจัดสรรด้วยการสุ่มแบบง่าย (simple random assignment) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (n = 30) และกลุ่มควบคุม (n = 30) กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมแทรกแซง โดยจัดเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 3 กลุ่ม (กลุ่มละ 10 คน) รวมทั้งหมด 10 ครั้ง (ครั้งละ 90 นาที) สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม พ.ศ. 2562 และไม่พบการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างตลอดการศึกษา (no attrition) เพื่อประเมินความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองได้ตรวจสอบลักษณะประชากรศาสตร์พื้นฐานและคะแนนความสามารถด้านอารมณ์และสังคมก่อนการทดลอง โดยใช้การทดสอบทีสำหรับกลุ่มอิสระ (independent-samples t test) ในตัวแปรเชิงต่อเนื่อง เช่น อายุ และใช้การทดสอบไคสแควร์ (chi-square test) และการทดสอบฟิชเชอร์ (Fisher's exact test) สำหรับตัวแปรเชิงจัดประเภท ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน การมีโรคเรื้อรัง ระยะเวลาหลังการหย่าร้าง/แยกกันอยู่ จำนวนพี่น้อง และรูปแบบการอยู่อาศัย ผลการวิเคราะห์พบว่า ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านอายุ ($t[58] = 0.99$, $p = .16$) รวมถึงลักษณะเชิงจัดประเภททั้งหมด ($p > .05$) แสดงให้เห็นว่าทั้งสองกลุ่มมีความเท่าเทียมกันด้านลักษณะพื้นฐาน

ในส่วนของคะแนนความสามารถด้านอารมณ์และสังคมก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนรวมเฉลี่ย ($M = 91.13$, $SD = 16.73$) ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($M = 91.23$, $SD = 5.91$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t(58) = -0.03$, $p = .49$ และไม่พบความแตกต่างในคะแนนก่อนการทดลองของทั้ง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) การจัดการตนเอง (self-management) การตระหนักรู้ทางสังคม (social awareness) ทักษะความสัมพันธ์ (relationship skills) และการ

ตัดสินใจ (decision-making) (p > .05) ผลดังกล่าวยืนยันความเท่าเทียมกันก่อนการทดลองและลดความคลาดเคลื่อนจากความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างตั้งต้นการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มถูกวิเคราะห์ด้วยการทดสอบทีแบบกลุ่มสัมพันธ์ (paired-samples t-test) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถด้านอารมณ์และสังคมโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยคะแนนรวมเพิ่มจาก 91.13 (SD = 16.73) เป็น 121.50 (SD = 4.84) t(29) = 9.55, p < .001 นอกจากนี้ คะแนนในองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งหมด (p < .001) ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (t(29) = 7.48) การจัดการตนเอง (t(29) = 7.14) การตระหนักรู้ทางสังคม (t(29) = 9.34) ทักษะความสัมพันธ์ (t(29) = 8.34) และการตัดสินใจ (t(29) = 7.93) ผลดังกล่าวสะท้อนว่าโปรแกรมมีผลต่อการพัฒนาความสามารถด้านอารมณ์และสังคมอย่างครอบคลุมในหลายมิติ ในทางตรงกันข้าม กลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถด้านอารมณ์และสังคมรวมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงเวลาเดียวกัน โดยคะแนนลดจาก 91.23 (SD = 5.91) เป็น 84.30 (SD = 6.52) t(29) = −4.52, p < .001 การวิเคราะห์รายด้านพบว่า การตระหนักรู้ตนเองไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ (t(29) = 0.38, p = .36) แต่คะแนนลดลงอย่างมีนัยสำคัญในด้านการจัดการตนเอง (t(29) = −2.56, p = .01) การตระหนักรู้ทางสังคม (t(29) = −3.27, p = .002) ทักษะความสัมพันธ์ (t(29) = −2.75, p = .05) และการตัดสินใจ (t(29) = −3.82, p = .005) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มโดยใช้การทดสอบทีสำหรับกลุ่มอิสระ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งคะแนนรวมและทุกองค์ประกอบ (p < .001) ผลที่มีความสำคัญเชิงคลินิกมากที่สุดคือคะแนนรวมความสามารถด้านอารมณ์และสังคม โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 121.50 (SD = 4.85) ขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย 84.30 (SD = 6.51) t(58) = 25.08, p < .001 นอกจากนี้ ได้เปรียบเทียบคะแนนการเปลี่ยนแปลง (posttest – pretest) ระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยเป็นบวก 30.37 (SD = 17.41) ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยเป็นลบ −6.93 (SD = 8.40) ความแตกต่างของคะแนนการเปลี่ยนแปลงระหว่างกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติ t(58) = 10.57, p < .001 ยืนยันว่าโปรแกรมการกำกับอารมณ์ส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถด้านอารมณ์และสังคมมากกว่าการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญ

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการกำกับอารมณ์ต่อความสามารถด้านอารมณ์และสังคมของเด็กจากครอบครัวหย่าร้างในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4–6 ผลการวิจัยให้การสนับสนุนเชิงประจักษ์ต่อสมมติฐานการวิจัยทั้งสองข้อ และเสริมสร้างองค์ความรู้ที่เน้นย้ำบทบาทของการกำกับอารมณ์ในฐานะปัจจัยคุ้มครองที่สามารถพัฒนาได้ (modifiable protective factor) ต่อสุขภาพจิตเด็ก ประการแรก ความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองช่วยเสริมความตรงภายใน (internal validity) ของการศึกษา โดยไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มในด้านอายุ เพศ ระดับชั้นเรียน การมีโรคเรื้อรัง ระยะเวลาหลังการหย่าร้าง/แยกกันอยู่ จำนวนพี่น้อง หรือสถานะผู้ดูแลหลัก (p > .05) ซึ่งประเมินด้วย independent-samples t test, chi-square test และ Fisher’s exact test นอกจากนี้ คะแนนความสามารถด้านอารมณ์และสังคมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผลดังกล่าวลดความเป็นไปได้ที่ความแตกต่างหลังการทดลองจะเกิดจากปัจจัยกวนทางประชากรศาสตร์หรือความแตกต่างด้านจิตสังคมที่มีอยู่เดิม จึงเพิ่มความ

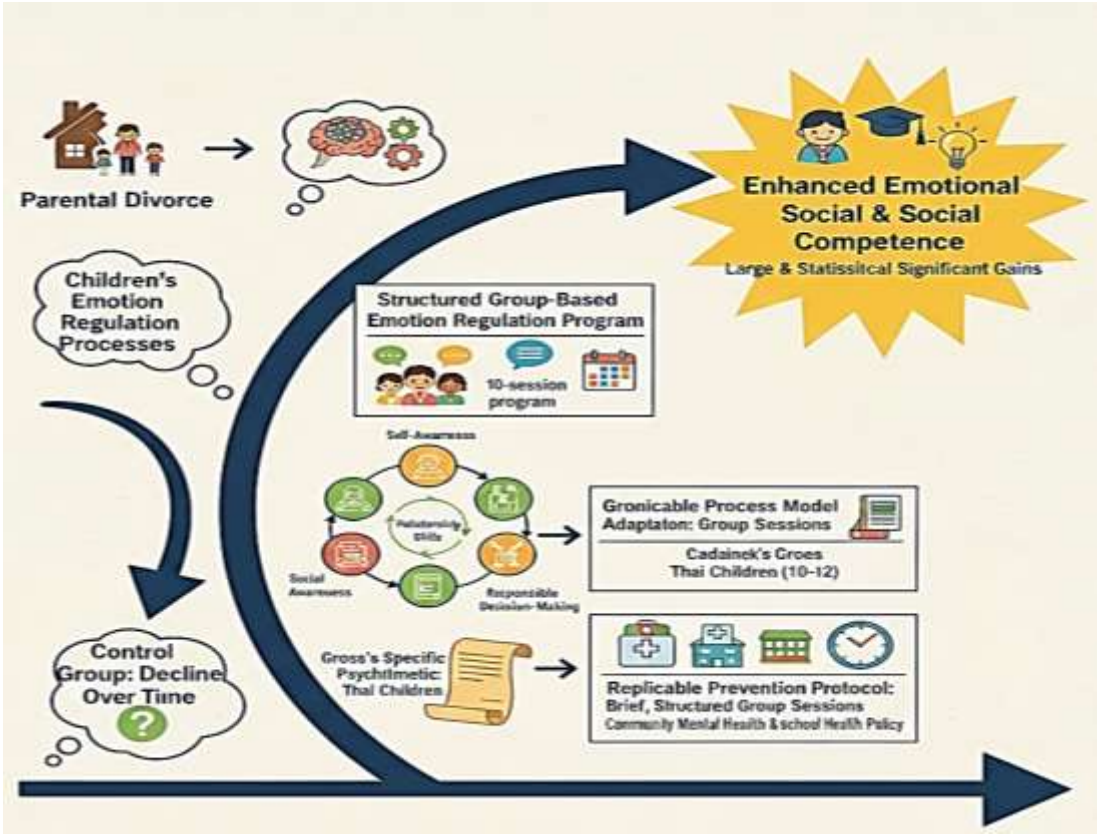
เชื่อมั่นว่าผลลัพธ์ที่พบมีความสัมพันธ์กับโปรแกรมแทรกแซงโดยตรง

สมมติฐานข้อที่ 1 ได้รับการสนับสนุนอย่างชัดเจน เด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับอารมณ์จำนวน 10 ครั้ง มีคะแนนความสามารถด้านอารมณ์และสังคมรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าเฉลี่ยเพิ่มจาก 91.13 (SD = 16.73) ก่อนการทดลอง เป็น 121.50 (SD = 4.84) หลังการทดลอง $t(29) = 9.55$, $p < .001$ อีกทั้งยังพบการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในทุกองค์ประกอบย่อย ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้ทางสังคม ทักษะความสัมพันธ์ และการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ ผลการวิจัยสอดคล้องกับแบบจำลองกระบวนการกำกับอารมณ์ของ Gross ซึ่งเสนอว่า การตอบสนองทางอารมณ์สามารถปรับเปลี่ยนได้ผ่านกลยุทธ์ทางความคิดและพฤติกรรม มิได้เป็นเพียงปฏิกิริยาอัตโนมัติเท่านั้น โปรแกรมนี้ส่งเสริมให้เด็กสามารถระบุสิ่งกระตุ้นทางอารมณ์ ตั้งชื่ออารมณ์ได้อย่างถูกต้อง และปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม (maladaptive thoughts) ส่งผลให้กระบวนการประเมินสถานการณ์ (appraisal) และการตอบสนองทางพฤติกรรมมีความเหมาะสมมากขึ้น โปรแกรมได้ประยุกต์องค์ประกอบหลัก 3 ประการของแบบจำลอง ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ (situation selection) การปรับเปลี่ยนทางความคิดหรือการตีความใหม่ (cognitive reappraisal) และการปรับการตอบสนอง (response modulation) ผ่านกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมตามวัย เด็กได้ฝึกระบุสถานการณ์ที่ท้าทายทางอารมณ์ เช่น ความขัดแย้งระหว่างบิดามารดา หรือปัญหากับเพื่อน ฝึกสร้างการตีความทางเลือก และฝึกแสดงออกทางอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ในบริบทสังคม การฝึกซ้ำผ่านการอภิปรายกลุ่มและการบ้านช่วยเสริมการคงอยู่ของทักษะ (skill consolidation) และเอื้อต่อการเปลี่ยนผ่านจากการกำกับอารมณ์แบบใช้ความพยายาม ไปสู่การตอบสนองที่เหมาะสมอย่างอัตโนมัติมากขึ้น กลไกดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้าที่ชี้ว่าโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์สามารถลดปัญหาพฤติกรรมและส่งเสริมการปรับตัวทางจิตสังคมในเด็กและวัยรุ่นได้[16]

สมมติฐานข้อที่ 2 ได้รับการสนับสนุนเช่นกัน โดยคะแนนการเปลี่ยนแปลงเฉลี่ยของความสามารถรวมในกลุ่มทดลอง (M change = 30.37, SD = 17.41) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (M change = −6.93, SD = 8.40) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $t(58) = 10.57$, $p < .001$ ที่สำคัญ กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มคะแนนลดลงในหลายองค์ประกอบ ซึ่งสอดคล้องกับวรรณกรรมที่ระบุว่าการหย่าร้างของบิดามารดาโดยไม่มีระบบสนับสนุนเชิงโครงสร้าง อาจเพิ่มความเปราะบางต่อความทุกข์ทางอารมณ์ การแยกตัว ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง และปัญหาทางการเรียน[17] ความแตกต่างของแนวโน้มระหว่างสองกลุ่มจึงสะท้อนบทบาทเชิงป้องกัน (protective effect) และศักยภาพเชิงป้องกันล่วงหน้า (preventive impact) ของโปรแกรมอย่างชัดเจน

ในเชิงพัฒนาการ วัยเด็กตอนกลางเป็นช่วงที่เด็กมีความไวต่อการเปรียบเทียบทางสังคมและการประเมินจากเพื่อน การเผชิญการหย่าร้างในช่วงวัยนี้อาจก่อให้เกิดความรู้สึกอับอาย ความแตกต่างหรือการโทษตนเอง หากขาดการชี้แนะอย่างเหมาะสม ความขัดแย้งในครอบครัวและการสูญเสียความสัมพันธ์อาจนำไปสู่การก่อตัวของแบบแผนความคิดและการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว[18] การเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการอารมณ์ และทักษะความสัมพันธ์ จึงเป็นการสร้างปัจจัยคุ้มครองภายในที่ช่วยสนับสนุนการปรับตัวในโรงเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างเหมาะสม ในเชิงคลินิก ผลการวิจัยมีนัยสำคัญต่อการปฏิบัติทางการพยาบาลและการดูแลสุขภาพจิตในโรงเรียน พยาบาลโรงเรียนและบุคลากรสาธารณสุขชุมชนมีบทบาทสำคัญในการดำเนินโปรแกรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมการกำกับอารมณ์ใน

ระดับปฐมภูมิ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กจากบริบทครอบครัวที่มีความเสี่ยง การบูรณาการโปรแกรมดังกล่าวเข้ากับบริการสุขภาพในโรงเรียนอาจช่วยลดการเสื่อมถอยทางจิตสังคมในช่วงการเปลี่ยนผ่านของครอบครัว และลดโอกาสการเกิดปัญหาทางจิตเวชในอนาคต การวิจัยนี้ให้หลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนความสัมพันธ์เชิงแนวคิดระหว่างการหย่าร้างของบิดามารดา กระบวนการกำกับอารมณ์ และความสามารถด้านอารมณ์และสังคมของเด็ก โปรแกรมแทรกแซงที่พัฒนาบนพื้นฐานแบบจำลองของ Gross สามารถเพิ่มพูนการทำหน้าที่เชิงปรับตัวและแสดงผลเชิงคุ้มครองได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้ ควรมีการวิจัยแบบสุ่มอย่างสมบูรณ์ (randomized controlled trials) และการติดตามผลระยะยาว เพื่อประเมินความยั่งยืนของผลลัพธ์ และศึกษากลไกตัวแปรสื่อกลางที่เกี่ยวข้องต่อไป ตามที่แสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 เส้นทางการแทรกแซงและผลลัพธ์ของโปรแกรมการกำกับอารมณ์แบบมีโครงสร้างสำหรับเด็กที่ประสบภาวะบิดามารดาหย่าร้าง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถด้านอารมณ์และสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 9.55$, $p < .001$) และมีการเปลี่ยนแปลงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($t(58) = 10.57$, $p < .001$) จึงเสนอให้มีการนำโปรแกรมส่งเสริมการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในบริบทโรงเรียนในฐานะมาตรการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงป้องกัน (preventive mental health strategy) พยาบาลโรงเรียน ครูแนะแนว และครูประจำชั้น ดังนี้

1. ควรทำงานแบบสหวิชาชีพเพื่อบูรณาการโปรแกรมเข้าสู่กิจกรรมแนะแนวหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งจัดให้มีระบบคัดกรองเชิงรุกเพื่อค้นหาเด็กกลุ่มเสี่ยงจากครอบครัวหย่าร้างตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

2. ควรมีการพัฒนาการอบรมผู้ปฏิบัติ (practitioner training) และจัดทำคู่มือมาตรฐาน

(standardized manual) เพื่อให้การดำเนินโปรแกรมมีความสอดคล้องและคงคุณภาพตามกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบิดามารดาและผู้ดูแล เพื่อเสริมสร้างและต่อยอดทักษะการกำกับอารมณ์ของเด็กในบริบทครอบครัว

3. ด้านการวิจัย ควรมีการศึกษาแบบสุ่มควบคุม (randomized controlled trials) และการติดตามผลระยะยาว (longitudinal studies) เพื่อประเมินความยั่งยืนของผลลัพธ์ ศึกษากลไกตัวแปรสื่อกลาง (mediators) และวิเคราะห์ความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์สุขภาพ (cost-effectiveness) ของโปรแกรมในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

1. Chompikul, J., Keiwkarnka, B., & Sukhontachai, J. (2009). Family and child development: Socialization and well-being. *Journal of Family Health,* 21(1), 12–20.
2. National Statistical Office of Thailand. (2024). *Marriage and divorce statistics in Thailand 2006–2016*. Author.
3. Barrett, A. E., & Turner, R. J. (2005). Family structure and mental health: The mediating effects of socioeconomic status, family process, and social stress. *Journal of Health and Social Behavior,* 46(2), 156–169.
4. Feldhaus, M., & Heintz-Martin, V. (2015). Long-term effects of parental separation on adult romantic relationships. *Journal of Family Issues, 36*(12), 1663–1685.
5. Cooley, J. L., & Fite, P. J. (2016). Peer victimization and forms of aggression during adolescence: The moderating role of emotion regulation. *Journal of Youth and Adolescence,* 45(4), 1–14.
6. Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2015). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment,* 11(3), 191–206.
7. Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science,* 2(4), 387–401.
8. Pathum Thani Provincial Office. (2024). *Annual report on youth behavioral risk indicators*. Author.
9. Amato, P. R., & Anthony, C. J. (2014). Estimating the effects of parental divorce and death with fixed effects models. *Journal of Marriage and Family,* 76(2), 370–386.
10. Collishaw, S., Maughan, B., Goodman, R., & Pickles, A. (2007). Time trends in adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* 48(2), 135–144.
11. Lertsrisimongkol, C., & Wisetsuwanphum, C. (2012). Emotional coping in children from separated families. *Thai Journal of Nursing Research,* 16(2), 45–58.
12. Roberts, A. R. (2002). *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research* (3rd ed.). Oxford University Press.
13. Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods,* 41(4), 1149–1160.
14. Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Educational Research Perspectives,* 4(2), 49–60.
15. Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics,* 38(1), 52–54.
16. Zhou, Q., Chen, S. H., & Main, A. (2017). Commonalities and differences in emotion regulation and child adjustment. *Child Development Perspectives,* 11(4), 1–10.
17. Jackson, D. B., Rogers, T. N., & Murrie, D. C. (2016). Parental divorce and children's academic outcomes. *Child Psychiatry & Human Development,* 47(4), 1–13.
18. Klasen, F. (2015). The longitudinal BELLA study: Design, methods, and first results on the course of mental health problems. *European Child & Adolescent Psychiatry,* 24(6), 651–663.