

## แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของผู้เรียนวัยรุ่นในศตวรรษที่ 21 Guidelines for the Development of Emotional and Social Intelligence among Adolescent Learners in the 21st Century

ภัทรพร ใจบุญ<sup>1</sup> พชรฉัตร จันทร์แก้ว<sup>2</sup>

Pattaraporn Jaiboon<sup>1</sup> Pacharachattra Chankaew<sup>2</sup>

<sup>1</sup>นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>1</sup>Master's degree student, Educational Psychology and Guidance Program, Faculty of Education, Kasetsart University

Corresponding Author, E-mail: pattaraporn.jai@ku.th

<sup>2</sup>นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

<sup>2</sup>Master's degree student, Educational Psychology and Guidance Program, Faculty of Education, Kasetsart University

E-mail: pacharachattra.ch@ku.th

Received: March 15, 2026; Revised: May 28, 2026; Accepted: June 2, 2026

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) และความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SQ) ของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการดำรงชีวิตและการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยใช้การวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ผู้เรียนในปัจจุบันเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพจิต ความเครียด และข้อจำกัดด้านทักษะทางสังคมจากอิทธิพลของสื่อดิจิทัลและการแข่งขันทางการศึกษา ส่งผลให้การพัฒนา EQ และ SQ มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า EQ สามารถพัฒนาได้ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการตระหนักรู้และการควบคุมอารมณ์ เช่น การสะท้อนความคิด การฝึกสติ และการจัดการความเครียด ขณะที่ SQ สามารถพัฒนาได้ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น การเรียนรู้แบบร่วมมือ การอภิปรายกลุ่ม และกิจกรรมบทบาทสมมติ นอกจากนี้ การพัฒนา EQ และ SQ ควรดำเนินการอย่างบูรณาการผ่าน 3 กลไกหลัก ได้แก่ 1) กิจกรรมแนะแนว เช่น การสะท้อนความคิดและการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ 2) การจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน เช่น การเรียนรู้แบบร่วมมือและการอภิปรายสะท้อนคิด และ 3) การให้คำปรึกษา เช่น การให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่น ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและการฝึกทักษะการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ สรุปได้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคมอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสมดุลทั้งด้านอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

**คำสำคัญ:** ความฉลาดทางอารมณ์, ความฉลาดทางสังคม, ผู้เรียนยุคปัจจุบัน

## Abstract

This academic article aims to explore guidelines for developing Emotional Intelligence (EQ) and Social Intelligence (SQ) among modern learners, which are essential competencies for living and learning in the 21st century. The study employs document analysis of relevant theories and research findings. The results indicate that contemporary learners face increasing mental health challenges, stress, and limitations in social skills due to academic pressure and the influence of digital media. Therefore, the development of EQ and SQ has become increasingly necessary. The findings reveal that EQ can be developed through activities that promote emotional awareness and emotional regulation, such as reflective thinking, mindfulness practices, and stress management. Meanwhile, SQ can be developed through activities that enhance communication, collaboration, and interpersonal relationship skills, such as cooperative learning, group discussions, and role-playing activities. Furthermore, the development of EQ and SQ should be integrated through three main mechanisms: (1) guidance activities, such as reflective practices and empathy development; (2) classroom learning management, including cooperative learning and reflective discussions; and (3) counseling, such as learner-centered counseling and relationship problem-solving skills training. In conclusion, the systematic and continuous development of emotional and social intelligence can promote learners' emotional balance, social competence, and academic success. It also enables learners to effectively adapt to social changes and live a meaningful and fulfilling life.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Social Intelligence, Modern Learners

## บทนำ

ในยุคปัจจุบัน สังคมไทยและสังคมโลกเผชิญปัญหาที่ซับซ้อนหลายด้าน ทั้งด้านการศึกษา ด้านพฤติกรรมของเยาวชน และด้านสุขภาพจิตของผู้เรียน ในบริบทสังคมปัจจุบัน เด็กและเยาวชนเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีสาเหตุจากความกดดันด้านการเรียน การแข่งขันทางสังคม และอิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ที่ส่งเสริมการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เยาวชนจำนวนหนึ่งขาดทักษะในการจัดการอารมณ์และการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม (The Standard Team, 2025; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2565) นอกจากนี้ การใช้สื่อดิจิทัลและการสื่อสารผ่านโลกออนไลน์เป็นหลัก ยังลดโอกาสในการเรียนรู้ทักษะทางสังคมแบบเผชิญหน้า ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคมของผู้เรียน โดยจากรายงานพบว่า เด็กและเยาวชนทั่วโลกประมาณ 1 ใน 7 คน ประสบปัญหาสุขภาพจิต สะท้อนถึงแนวโน้มปัญหาที่เพิ่มขึ้นในปัจจุบัน (UNICEF, 2021) นอกจากนี้ ผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เป็นกลุ่มที่เติบโตมากับเทคโนโลยีดิจิทัล มีการเข้าถึงข้อมูลอย่างรวดเร็ว แต่กลับมีข้อจำกัดด้านทักษะทางอารมณ์และสังคม (OECD, 2015) ปัญหาดังกล่าวไม่เพียงแต่ส่งผลต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และการปรับตัวในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้เรียนจำนวนหนึ่งมีข้อจำกัดในการตระหนักรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ทักษะทางอารมณ์และสังคม เช่น การเข้าใจผู้อื่น การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การจัดการความขัดแย้ง และการทำงานร่วมกับผู้อื่น จึงมีแนวโน้มลดลงในบริบทสังคมปัจจุบัน

จากเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และรูปแบบการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ผู้เรียนจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และสังคมควบคู่กับความรู้ทางวิชาการ เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถควบคุมอารมณ์ ปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง สื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนส่งเสริมสุขภาวะทางจิต ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในระยะยาว (OECD, 2021; OECD, 2024) นอกจากนี้ แนวคิดการเรียนรู้ด้านสังคมและอารมณ์ยังชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาทักษะดังกล่าวช่วยเสริมสร้างการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งถือเป็นทักษะสำคัญของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน

## 1. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ)

ในปัจจุบัน เด็กและเยาวชนช่วงอายุ 12–18 ปี ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ใน Generation Z และ Generation Alpha ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และแรงกดดันจากสื่อดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น (UNICEF, 2021) รายงานว่า เด็กและวัยรุ่นทั่วโลกจำนวนมากประสบปัญหาสุขภาพจิตและขาดทักษะในการจัดการอารมณ์ของตนเอง ขณะเดียวกันการใช้สื่อสังคมออนไลน์ยังส่งผลให้เกิดการเปรียบเทียบตนเองและความเปราะบางทางอารมณ์มากขึ้น ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จึงเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับรู้ เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่การปรับตัวและการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

### ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

**ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ)** เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของ EQ ว่าเป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม รวมถึงการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตและการเรียนรู้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2561)

จากการศึกษาหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางด้านอารมณ์พบว่าในบริบทของผู้เรียน ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมพฤติกรรม การจัดการความเครียด ความอดทนต่อความล้มเหลว และการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียน หากผู้เรียนมีระดับ EQ ที่เหมาะสม จะสามารถเผชิญกับปัญหาและแรงกดดันจากการเรียนและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต, 2561)

### ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเอง ปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังมีบทบาทต่อการลดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน (กรมสุขภาพจิต, 2561)

ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิต ทั้งด้านการเรียน การทำงาน และความสัมพันธ์ เนื่องจากช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมถึงสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (อารี พันธัมณี, 2546)

ในบริบทของผู้เรียนในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ความกดดันทางการแข่งขัน และอิทธิพลของสื่อดิจิทัล ผู้เรียนต้องเผชิญกับความเครียด การเปรียบเทียบทางสังคม และความคาดหวังสูงจากครอบครัวและสังคม ทักษะด้านความรู้เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ หากขาดความสามารถในการรับรู้ และจัดการอารมณ์ของตนเอง โดยความฉลาดทางอารมณ์นี้หาก

ได้มีการพัฒนาอย่างเหมาะสม และถูกต้องจะทำให้ผู้เรียนมีสุขภาวะทางจิตและการจัดการความเครียดที่ดี ช่วยให้ผู้เรียนรับมือกับความเครียด ความผิดหวัง และแรงกดดันจากสังคมออนไลน์ได้ดีขึ้น การมีทักษะการจัดการอารมณ์ที่ดีจะทำให้ระดับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าน้อยลง และความฉลาดทางอารมณ์ยังสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

### แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ ในบริบทของการศึกษา ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรมีการบูรณาการของการเรียนรู้สังคมและอารมณ์ อย่างเป็นระบบ โดยสามารถจัดการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่ฝึกการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น เพื่อให้ผู้เรียนสามารถตระหนักและรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ก่อน จากนั้นจึงฝึกการมีสมาธิและการควบคุมตนเอง เพื่อที่จะสามารถตอบสนองต่อการกระทำของตนเองให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางบวก และแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์ และครูผู้สอนสามารถประเมินพฤติกรรมทางอารมณ์ควบคู่กับผลการเรียน เพื่อให้เห็นแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมในทางดีพร้อมกับการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สามารถใช้การจัดการเรียนรู้แบบสะท้อนคิด เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกวิเคราะห์เหตุการณ์ที่กระทบอารมณ์และฝึกตั้งคำถามว่า ฉันรู้สึกอะไร เพราะอะไร แล้วควรตอบสนองอย่างไร สุดท้ายเพื่อให้สามารถพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ครูผู้สอนควรสร้างสภาพแวดล้อมทางอารมณ์ที่ปลอดภัย เพราะสมรรถนะทางอารมณ์สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตและความสำเร็จในอาชีพ โรงเรียนควรส่งเสริมวัฒนธรรมที่เปิดรับการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตและลักษณะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพของผู้เรียน โดยสามารถดำเนินการได้ดังนี้ (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2020)

#### 1. การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถรับรู้อารมณ์ ความคิด และจุดแข็งของตนเอง ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิดหรือการประเมินตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองอย่างเหมาะสม

#### 2. การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม (Self-management)

ฝึกให้ผู้เรียนสามารถจัดการอารมณ์ ความเครียด และแรงกดดัน เช่น การฝึกสติ การตั้งเป้าหมาย และการควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ

#### 3. การตระหนักรู้ทางสังคม (Social awareness)

พัฒนาความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ และเคารพความแตกต่างของบุคคลในสังคม

#### 4. การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ (Relationship skills)

ส่งเสริมทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

#### 5. การตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบ (Responsible decision-making)

ฝึกให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และคำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence: EQ) กล่าวถึงความหมาย ความสำคัญ และแนวทางการพัฒนา EQ ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดย EQ มีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมอารมณ์ การจัดการความเครียด การปรับตัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน นอกจากนี้ยังนำเสนอแนวทางการพัฒนา EQ ผ่านกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น การสะท้อนความคิด การฝึกสติ และการพัฒนาทักษะทางสังคม เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและเหมาะสม

## 2. ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SQ)

เด็กและเยาวชนในช่วงอายุ 12–18 ปี ซึ่งอยู่ในช่วง Generation Z และ Generation Alpha เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัลและการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์เป็นหลัก แม้เทคโนโลยีจะช่วยให้เกิดการเชื่อมต่อที่รวดเร็ว แต่กลับส่งผลให้ผู้เรียนบางส่วนขาดทักษะการสื่อสารแบบเผชิญหน้า การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น และการสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคม (UNICEF, 2021) ชี้ให้เห็นว่า การลดลงของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและผลกระทบจากสื่อออนไลน์ ส่งผลต่อสุขภาวะทางสังคมและอารมณ์ของวัยรุ่น ขณะเดียวกันงานศึกษาหลายฉบับพบว่า เยาวชนในยุคปัจจุบันมีแนวโน้มเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความผูกพันทางสังคมมากขึ้น ดังนั้น ความฉลาดทางสังคม (SQ) จึงเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจผู้อื่น ปรับตัวต่อบริบททางสังคม

### ความหมายของความฉลาดทางสังคม

**ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SQ)** หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น การปรับตัวให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อธิบายว่า SQ เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข มีการสื่อสารที่เหมาะสม การเคารพกติกาทางสังคม และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562) นอกจากนี้ Daniel Goleman (1995) อธิบายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคมอย่างเหมาะสม

ในบริบทของผู้เรียน ความฉลาดทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา ซึ่งผู้เรียนต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ครู และบุคคลอื่นในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนที่มีระดับความฉลาดทางสังคมที่เหมาะสมจะสามารถสื่อสารความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม เคารพกติกาและความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวกและลดปัญหาความขัดแย้งในห้องเรียน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562)

จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SQ) เป็นความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น ปรับตัวต่อบริบททางสังคม และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างเหมาะสม โดยมีบทบาทสำคัญต่อการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การเคารพความแตกต่าง และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับผู้เรียน SQ ช่วยส่งเสริมการปรับตัวในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น และการลดปัญหาความขัดแย้งในห้องเรียน

### ความสำคัญของความฉลาดทางสังคม

ความฉลาดทางสังคมมีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ เนื่องจากช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้บทบาทหน้าที่ กฎเกณฑ์ และบรรทัดฐานทางสังคมได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์และความคาดหวังของสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ในบริบทของผู้เรียน ความฉลาดทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ผู้เรียนที่มี SQ สูงมักสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน ครู และบุคคลรอบข้าง มีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางการเรียนได้อย่างเหมาะสม (อารี พันธมณี, 2546)

นอกจากนี้ SQ ยังสัมพันธ์กับพฤติกรรมเชิงบวก เช่น ความรับผิดชอบต่อส่วนรวม การเคารพความแตกต่าง และการมีจิตสาธารณะ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในสังคมประชาธิปไตย (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560)

จากการศึกษาความสำคัญความฉลาดทางสังคม พบว่า ความฉลาดทางสังคม เป็นความสามารถสำคัญที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจผู้อื่น ปรับตัวต่อสถานการณ์ทางสังคม และสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมในบริบทที่หลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ที่เน้นทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความซับซ้อน นอกจากนี้ ความฉลาดด้านสังคมยังมีบทบาทต่อการควบคุมพฤติกรรมให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ บรรทัดฐาน และความคาดหวังของสังคม อันเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยเฉพาะในบริบทของผู้เรียน SQ ช่วยส่งเสริมทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม ความเห็นอกเห็นใจ และความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางการเรียน ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ความฉลาดด้านสังคมเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

### แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางสังคม

แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางสังคม หรือ SQ ในบริบทของการศึกษา การพัฒนาความฉลาดทางสังคมควรพัฒนาระบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะทางสังคมอยู่ในหลักสูตร (CASEL, 2020; Johnson & Johnson, 2009) เช่น จัดให้มีกิจกรรมที่สะท้อนความคิดรายสัปดาห์ เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการทบทวนความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนได้คิด รู้สึก หรือ ได้แสดงออกทางพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ หรือหากต้องการปรับปรุงแก้ไขควรปรับปรุงอย่างไร โดยที่ครูผู้สอนก็สามารถประเมินพฤติกรรมทางสังคมควบคู่กับผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพิ่มเติมได้ เพื่อดูแนวโน้มของการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ดีควบคู่กับการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สามารถใช้ การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมืออย่างไร (Johnson & Johnson, 2009) เช่น การกำหนดบทบาทในกลุ่ม ประเมินทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม ฝึกการมีความเห็นอกเห็นใจและการฟังอย่างตั้งใจ สามารถใช้เป็นกิจกรรมบทบาทสมมติ หรือจัดการเรียนรู้ที่สามารถทำให้นักเรียนได้ฝึกการฟังอย่างตั้งใจและการเห็นอกเห็นใจ เป็นต้น (Goleman, 2006) นอกจากนี้ยังสามารถส่งเสริมความเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship) ได้ด้วยการสร้างกติกาการสนทนาออนไลน์ และฝึกการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัล อินเทอร์เน็ต และสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีความรับผิดชอบ ปลอดภัย มีจริยธรรม และสร้างสรรค์ และเพื่อให้ทักษะความฉลาดทางสังคมครูผู้สอนและทางโรงเรียนควรสร้างวัฒนธรรมโรงเรียนเชิงบวก เพื่อให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจในชีวิตและความสำเร็จในอาชีพ ดังนั้น โรงเรียนควรสร้างพื้นที่ปลอดภัยและไว้วางใจได้แก่นักเรียน จะทำให้นักเรียนเกิดสมรรถนะทางสังคมและอารมณ์ที่ดี (CASEL, 2020)

อัฐญา แพทย์ศาสตร์ และพัชรินทร์ รุจิรานุกูล (2563) ได้เสนอแนวทางส่งเสริมความฉลาดทางสังคมไว้ 3 แนวทาง ดังนี้

1. แนวทางการส่งเสริมด้านการตระหนักรู้ทางสังคม ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เรียนลงชุมชนโรงเรียน หรือได้สัมผัสกับสังคมภายนอก มีการจัดกิจกรรม จัดอบรม จัดค่าย หรือโครงการที่ช่วยเสริมความฉลาดทางสังคมให้นักเรียน เพื่อรับรู้และเข้าใจอารมณ์หรือความรู้สึกของผู้อื่น รวมถึงการมีโอกาสนักเรียนได้สัมผัสกับโรงเรียนเพื่อเรียนรู้การตระหนักรู้ทางสังคมของครูหรือผู้อำนวยการโรงเรียน
2. แนวทางการส่งเสริมด้านความรู้คิดทางสังคม ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เรียนสนใจเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม และอาจารย์ผู้สอนควรนำเหตุการณ์และข่าวสารต่าง ๆ หรือกรณีศึกษา มาวิเคราะห์ร่วมกับนักเรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลให้ได้ฝึกคิด ฝึกความสนใจในการแสดงพฤติกรรมกับผู้อื่น สนับสนุนให้นักศึกษาช่วยงานของภาควิชาหรือคณะเพื่อฝึกการสังเกตการจดจำ การทำความเข้าใจในการแสดงออกทางพฤติกรรมของผู้อื่น และการปรับตัวของผู้เรียนหรือจัดกิจกรรมโรงเรียนจำลองเพื่อให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. แนวทางการส่งเสริมด้านการมีทักษะทางสังคม ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เรียนฝึกกระบวนการรับรู้มีการเสวนากลุ่ม จัดกิจกรรม การทำค่าย เน้นการทำงานร่วมกันรู้จักสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และฝึกการแสดงออกทางอารมณ์ต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม ควรให้ผู้เรียนช่วยเหลืองานครูทั้งในและนอกห้องเรียนเพื่อเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพราะผู้เรียนจะได้ฝึก

การสื่อสารการรับฟัง รู้จักใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทางที่เหมาะสม เมื่อต้องออกไปดำรงชีวิตในโรงเรียนจะได้มีทักษะทางสังคมมากขึ้น

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence: SQ) กล่าวถึงความหมาย ความสำคัญ และแนวทางการพัฒนา SQ ซึ่งเป็นความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น ปรับตัวต่อสถานการณ์ทางสังคม และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างเหมาะสม โดย SQ มีบทบาทสำคัญต่อการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น การแก้ไขความขัดแย้ง และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังนำเสนอแนวทางการพัฒนา SQ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้และกระบวนการทางการศึกษา เช่น การเรียนรู้แบบร่วมมือ การอภิปรายกลุ่ม กิจกรรมบทบาทสมมติ และการส่งเสริมความเป็นพลเมืองดิจิทัล เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และส่งเสริมการปรับตัวของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 อย่างเหมาะสม

### 3. ความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคมกับผู้เรียนในยุคปัจจุบัน

ความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางสังคม นับเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เนื่องจากการเรียนรู้ในปัจจุบันมิได้มุ่งเน้นเพียงผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับทักษะชีวิต การปรับตัว และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข กรมสุขภาพจิต (2561) ระบุว่า ความฉลาดทางด้านอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการอารมณ์ ความเครียด และแรงกดดันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรม การตัดสินใจ และความสามารถในการแก้ไขปัญหา

ในบริบทของผู้เรียน ผู้ที่มีระดับ ความฉลาดทางด้านอารมณ์ ที่เหมาะสมจะสามารถควบคุมตนเอง มีแรงจูงใจในการเรียน และสามารถเผชิญกับความล้มเหลวหรือความท้าทายได้อย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และทัศนคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ ยังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมและลดปัญหาความก้าวร้าวหรือพฤติกรรมเสี่ยงในวัยเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2561)

ในส่วนของความฉลาดทางสังคม มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การทำงานเป็นทีม และการปรับตัวในสังคมที่มีความหลากหลาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ,2562) อธิบายว่า ความฉลาดทางด้านอารมณ์ เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจมุมมองของผู้อื่น และปฏิบัติตามบรรทัดฐานทางสังคมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

จากการศึกษาพบว่าเมื่อพิจารณาร่วมกันความฉลาดทางอารมณ์ และ ความฉลาดด้านสังคม จึงเป็นทักษะที่เกื้อหนุนกัน โดยความฉลาดทางอารมณ์ เป็นรากฐานของการรู้จักและจัดการตนเอง ขณะที่ความฉลาดทางสังคม เป็นการนำความเข้าใจทางอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การพัฒนาผู้เรียนให้มีทั้งความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางสังคม จึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างบุคคลที่มีความสมดุลทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการจัดการศึกษาในปัจจุบัน สำหรับผู้เรียน ความฉลาดทางสังคมเป็นทักษะสำคัญที่ส่งเสริมการปรับตัวในโรงเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและครู ตลอดจนการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมพหุวัฒนธรรม ทั้ง ความฉลาดทางด้านอารมณ์และความฉลาดทางสังคม จึงเป็นทักษะที่เกื้อหนุนกัน ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาผู้เรียนในบริบทสังคมปัจจุบัน

### 4. การบูรณาการความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมในสถานศึกษา

ในบริบทของการศึกษาในศตวรรษที่ 21 การพัฒนาผู้เรียนไม่ควรมุ่งเน้นเพียงด้านวิชาการเท่านั้น แต่ควรส่งเสริมทักษะด้านอารมณ์และสังคมควบคู่กันไป ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความฉลาดทางสังคม (SQ) จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจตนเอง ปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สถานศึกษาสามารถบูรณาการการพัฒนา EQ และ SQ ผ่าน 3 กลไกสำคัญ ได้แก่ กิจกรรมแนะแนว การจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน และกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้านและสอดคล้องกับบริบทสังคมปัจจุบัน

จากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางสังคม พบว่า การพัฒนาทักษะทั้งสองด้านควรดำเนินการอย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง และครอบคลุมทั้งระดับบุคคลและระดับกลุ่ม โดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและสอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา (Salovey & Mayer, 1990; Elias et al., 1997; Goleman, 1998; Durlak et al., 2011; CASEL, 2020) การบูรณาการดังกล่าวสามารถดำเนินการผ่าน 3 กลไกสำคัญ ได้แก่ กิจกรรมแนะแนว การจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน และกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### 1. การพัฒนาผ่านกิจกรรมแนะแนว

##### 1) กิจกรรมตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-awareness)

กิจกรรมที่ส่งเสริมการตระหนักรู้ตนเองถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1998) โดยสามารถดำเนินการผ่านกิจกรรม เช่น แบบประเมินอารมณ์รายวัน (Daily emotional check-in) การเขียนสะท้อนความคิด (Reflective journaling) และ การวิเคราะห์จุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนา (Self-assessment)

กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับรู้ เข้าใจ และสะท้อนอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเป็นระบบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Salovey และ Mayer (1990) ที่ระบุว่า การรับรู้อารมณ์เป็นขั้นพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-regulation) และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (Gross, 2015)

##### 2) กิจกรรมพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ (Empathy)

การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางสังคม (Goleman, 2006) โดยสามารถดำเนินการผ่านกิจกรรม เช่น กิจกรรมมุมมองที่แตกต่าง (perspective-taking) และการวิเคราะห์สถานการณ์ความขัดแย้งในโรงเรียน

กิจกรรมดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น ลดอคติ และพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม (Eisenberg et al., 2006) อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การช่วยเหลือและการแก้ไขปัญหาย่างสันติ (CASEL, 2020)

#### 2. การบูรณาการในกิจกรรมการจัดการเรียนรู้

##### 1) การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)

การเรียนรู้แบบร่วมมือเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมทั้งทักษะทางวิชาการและทักษะทางสังคม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พัฒนาการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และความรับผิดชอบร่วมกัน (Johnson & Johnson, 2009)

กระบวนการดังกล่าวยังช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้การจัดการอารมณ์ในสถานการณ์จริง เช่น การจัดการความขัดแย้งในกลุ่ม และการยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า การเรียนรู้แบบร่วมมือช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ (Durlak et al., 2011)

##### 2) การอภิปรายสะท้อนคิด (Reflective Discussion)

การอภิปรายสะท้อนคิดช่วยให้ผู้เรียนได้ทบทวนประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ส่งเสริมการคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Thinking) และการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Schon, 1983)

นอกจากนี้ การเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นยังช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในความหลากหลายทางความคิด และพัฒนาความสามารถในการรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางสังคม (Brookfield, 2017)

### 3. การประยุกต์ใช้ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษา

#### 1) การให้คำปรึกษาแบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

แนวคิดการให้คำปรึกษาของ Carl Ransom Rogers เน้นการพิจารณาเชิงบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) และความเข้าใจเชิงเห็นอกเห็นใจ (Empathic understanding) ซึ่งช่วยสร้างความไว้วางใจและความปลอดภัยทางจิตใจให้กับผู้เรียน (Carl Ransom Rogers, 1951)

เมื่อผู้เรียนรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับ จะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ตนเอง และแรงจูงใจภายในในการพัฒนาตนเอง (Ryan & Deci, 2000) อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความเชื่อมั่นในตนเอง

#### 2) การฝึกทักษะการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ (Interpersonal Problem-solving)

การฝึกทักษะดังกล่าวช่วยให้ผู้เรียนสามารถจัดการความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม ผ่านกระบวนการ เช่น การวิเคราะห์สถานการณ์ การพิจารณาทางเลือก และการเลือกวิธีตอบสนองที่เหมาะสม

แนวทางดังกล่าวช่วยส่งเสริมทักษะการสื่อสาร การควบคุมอารมณ์ และการคิดเชิงเหตุผล (Spivack & Shure, 1974) อีกทั้งยังช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ด้านสังคมและอารมณ์ในปัจจุบัน (CASEL, 2020)

## บทสรุป

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความฉลาดทางสังคม (SQ) เป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะในบริบทสังคมปัจจุบันที่ผู้เรียนต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความกดดันทางการศึกษา และอิทธิพลของสื่อดิจิทัล ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิต พฤติกรรม และความสามารถในการปรับตัวในสังคม การพัฒนา EQ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถตระหนักรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเอง จัดการความเครียด และสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ ขณะที่ SQ ช่วยเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมในสังคม

นอกจากนี้ EQ และ SQ ยังเป็นทักษะที่เกื้อหนุนกัน โดย EQ เป็นพื้นฐานของการเข้าใจตนเอง ส่วน SQ เป็นการนำความเข้าใจดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การพัฒนาทั้งสองด้านจึงควรดำเนินการควบคู่กันอย่างเป็นระบบ ผ่านกระบวนการจัดการศึกษาที่หลากหลาย ทั้งกิจกรรมแนะแนว การจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียน และการให้คำปรึกษา โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน การฝึกปฏิบัติจริง และการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทางอารมณ์ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และสังคมอย่างต่อเนื่องและบูรณาการในสถานศึกษา จะช่วยให้ผู้เรียนมีความสมดุลทั้งด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและความสุข อันเป็นเป้าหมายสำคัญของการจัดการศึกษาในยุคปัจจุบัน

## เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2561). *คู่มือการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2565). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย*. กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). *การพัฒนาทักษะชีวิตและความฉลาดทางสังคมของเด็กและเยาวชน*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). *การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กและเยาวชน*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579*. กระทรวงศึกษาธิการ.
- อัฐฉญา แพทย์ศาสตร์, และ พชรินทร์ รุจิรานุกูล. (2563). แนวทางส่งเสริมความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 16(1), 145–154.
- อารี พันธมณี. (2546). *จิตวิทยาการเรียนรู้การสอน*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Brookfield, S. D. (2017). *Becoming a critically reflective teacher* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *What is SEL?* <https://casel.org>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Cumberland, A., Murphy, B. C., Shepard, S. A., Zhou, Q., & Carlo, G. (2002). Prosocial development in early adulthood: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 993–1006.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Association for Supervision and Curriculum Development.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- International Society for Technology in Education. (2016). *ISTE standards for students*. <https://www.iste.org>
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365–379.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186.
- OECD. (2015). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. OECD Publishing.
- OECD. (2021). *Beyond academic learning: First results from the survey of social and emotional skills*. OECD Publishing.
- OECD. (2024). *How to advance the teaching and assessment of social and emotional skills*. OECD Publishing.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Spivack, G., & Shure, M. B. (1974). Social adjustment of young children. Jossey-Bass.
- Spivack, G., & Shure, M. B. (1974). Social adjustment of young children. Jossey-Bass.
- The Standard Team. (2025). *EQ: Essential skills in today's society*. <https://www.thestandard.co>
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind*. <https://www.unicef.org>