

Research Article

DEVELOPMENT OF AN EMOTIONAL AND SOCIAL INTELLIGENCE ENHANCEMENT
PROGRAM FOR UNIVERSITY STUDENTS

การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม
สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย

Received: January 9, 2025

Revised: March 5, 2025

Accepted: March 6, 2025

Natsariya Chaksomsak^{1*}

ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์^{1*}

¹Faculty of Public Health, Burapha University

¹คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*Corresponding Author, Email: natsariya.ch@go.buu.ac.th

Abstract

The purpose of this research was to develop an emotional and social intelligence enhancement program for university students. The research methodology was divided into four phases. In Phase 1, the research literature on emotional and social intelligence, Emotion Regulation Theory, and life skills concepts was reviewed. Phase 2 involved analyzing and summarizing the content. Phase 3 focused on developing the enhancement program, while in Phase 4, the program's quality was evaluated by five experts using a content validity assessment form to evaluate the quality of the developed program. The assessment form was divided into three sections: 1) An assessment of the content validity of the activity components. 2) An assessment of the content validity of the 10 activities. 3) An assessment of the content validity of the program schedule that was developed. The program was subsequently tested on ten university students with lower-than-average emotional and social intelligence. The experiment aimed to evaluate the suitability of the activities and the time allocated for their organization. Lastly, the experiment results were taken into account to improve and complete the enhancement program. The findings were as follows (1) Factors influencing emotional and social intelligence included self-awareness, social awareness, relationships, and self-emotion management. Emotion Regulation Theory and life skills concepts provided a suitable foundation for program development. (2) The program components included names, objectives, concepts, procedures, and activity materials. (3) Ten activities under the enhancement program were developed. The duration of the program was six weeks,

three days a week, and one hour per day. (4) The developed program had content validity of the components of the activity equal to 1.00. The content validity of these 10 activities had an average consistency index equal to 0.94. The consistency of the activity scheduling program developed was 1.00.

Keywords: Emotional Intelligence, Social Intelligence, Emotional and Social Intelligence Enhancement Program, University Students

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย มีวิธีการดำเนินการวิจัยคือ ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ทฤษฎีการกำกับอารมณ์ และแนวคิดทักษะชีวิต ขั้นที่ 2 วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล ขั้นที่ 3 สร้างและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย และขั้นที่ 4 ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน โดยใช้แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาคุณภาพโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น แบ่งแบบประเมินออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาองค์ประกอบของกิจกรรม 2) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรม 10 กิจกรรม และ 3) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของตารางการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น จากนั้นทำการปรับปรุงโปรแกรมแล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมน้อยกว่าคนทั่วไป จำนวน 10 คน ผลการวิจัย พบว่า (1) องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา ประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้สังคม การมีสัมพันธภาพ และการจัดการอารมณ์ตนเอง และทฤษฎีการกำกับอารมณ์ร่วมกับแนวคิดทักษะชีวิตมีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย (2) องค์ประกอบของกิจกรรมโปรแกรมประกอบด้วยชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียนรู้ (3) กิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมี 10 กิจกรรม ระยะเวลาการจัดโปรแกรม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และ (4) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาองค์ประกอบของกิจกรรม เท่ากับ 1.00 กิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย เท่ากับ 0.94 และการจัดกิจกรรมโปรแกรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย เท่ากับ 1.00

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางสังคม โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม นักศึกษามหาวิทยาลัย

บทนำ (Introduction)

ในยุคปัจจุบัน สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ส่งผลให้บุคคลต้องเผชิญกับความท้าทายและแรงกดดันในชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน หรือการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม ความสามารถในการเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม จึงเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักรู้และควบคุมอารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีได้ (Goleman, 1998) ขณะเดียวกัน ความฉลาดทางสังคม (Social Intelligence) ก็มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน (Noipayak, 2012) จากการศึกษาและสังเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม สามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การสร้าง

สัมพันธภาพ การตระหนักรู้สังคม การตระหนักรู้ตนเอง และการจัดการอารมณ์ตนเอง (Goleman, 2006; Salovey & Mayer, 1990; Albrecht, 2005; Thorndike, 1920; Raimundo, Marques-Pinto, & Lima, 2013)

นักศึกษามหาวิทยาลัยถือว่าเป็นวัยรุ่นที่อยู่ในระยะเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ในช่วงวัยนี้พัฒนาการทางอารมณ์มีบทบาทของวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากต้องการเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจึงอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่ได้คำนึงถึงบุคคลอื่นหรือเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ง่าย (Kaewkangwan, 2006) นอกจากนี้พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยมักประสบภาวะเครียดจากหลากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะนักศึกษาที่เริ่มการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่ต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมและการรับผิดชอบตัวเองที่มากขึ้น นักศึกษาที่มีระดับวุฒิภาวะแตกต่างจากเพื่อนมักมีปัญหาในการปรับตัว (Clark, 2016) และยังต้องเผชิญกับความหลากหลายของบุคคลที่มาจากที่ต่าง ๆ และการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นมักก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันสำหรับนักศึกษาที่เข้าใหม่จำนวนมาก ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องช่วยเหลือและแนะนำให้คำปรึกษา โดยอาจจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมให้กับนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรมหลังเลิกเรียน ทั้งนี้ การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมให้นักศึกษา สิ่งสำคัญคือแนวคิดทฤษฎีที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม เนื่องจากการขาดความฉลาดทางอารมณ์มักส่งผลให้นักศึกษาจัดการกับความเครียดได้ไม่ดี อาจเกิดความวิตกกังวลสูงและเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ซึ่งส่งผลต่อสมาธิและประสิทธิภาพในการเรียน และอาจพบปัญหาในการทำงานกลุ่ม การสร้างเครือข่าย การปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมมหาวิทยาลัย ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวและมีปัญหากับเพื่อนร่วมชั้น (Thongied & Chaiyaprom, 2018; Thanthong, 2022) จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม สรุปได้ว่า การกำกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม และสามารถพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวทางการเรียนและการปรับตัวทางสังคม และสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิต (Phrommanat, 2018; Chubdari et al., 2016; Marashi & Nikmanesh, 2018) นอกจากนี้ การที่นักศึกษาจะดำเนินชีวิตทั้งในมหาวิทยาลัยและในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุขนั้นจะต้องมีทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถปรับตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและมีการเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต สามารถจัดการแก้ไขปัญหาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม รวมทั้งบุคคลสามารถจัดการกับความต้องการและสิ่งที่มากระตุ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Department of Mental Health, 1998; Health Education Division, 1999; World Health Organization [WHO], 1997) ซึ่งการให้คำปรึกษาและส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักจัดการอารมณ์ ความเครียด และพัฒนาทักษะทางสังคม จะช่วยให้นักศึกษาปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ได้ดี และส่งผลต่อความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (Chaksomsak, 2020)

จากการศึกษาสภาพปัญหาที่นักศึกษามักประสบทั้งภาวะทางด้านอารมณ์ ความเครียด รวมถึงการที่ต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมในสังคม สามารถกล่าวได้ว่าการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมแก่นักศึกษาในปัจจุบันนับเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมให้นักศึกษา และเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง คณาจารย์ และผู้ที่สนใจนำไปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ในการวิจัย (Objectives)

เพื่อพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย

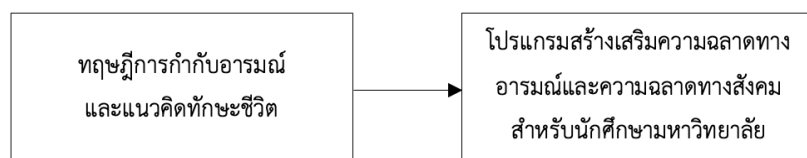
กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ได้แก่ ทฤษฎีการกำกับอารมณ์ ร่วมกับแนวคิดทักษะชีวิต ประกอบด้วย 1) การเลือกสถานการณ์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Situation selection and Critical thinking) 2) การแก้ไขสถานการณ์ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Situation modification, Decision making and Problem solving) 3) การปรับความสนใจ (Attentional deployment) 4) การปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive change) 5) การปรับเปลี่ยนการตอบสนอง (Response modulation) 6) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) และ 7) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการสื่อสาร (Interaction and Communication) ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ไว้ดัง Figure 1

Figure 1

Conceptual Framework

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีการวิจัย (Methodology)

การวิจัยนี้มีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้ 1) ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม การจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทฤษฎีการกำกับอารมณ์ และแนวคิดทักษะชีวิต 2) วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูลโดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา กำหนดประเด็นในการพัฒนาด้านองค์ประกอบของกิจกรรม จำนวนกิจกรรม และตารางจัดโปรแกรม 3) สร้างและพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย 4 ด้าน คือ การตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้สังคม การมีสัมพันธภาพ และการจัดการอารมณ์ตนเอง 4) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน คุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญในด้านสุขศึกษา และ/หรือการส่งเสริมสุขภาพหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และเป็นผู้ที่มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรีบัณฑิต ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและจุดประสงค์การวิจัย โดยใช้แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาคุณภาพโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเป็นการเก็บข้อมูลความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of Congruence: IOC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) แบ่งแบบประเมินออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาองค์ประกอบของกิจกรรม 2) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของกิจกรรม 10 กิจกรรม และ 3) แบบประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของตารางการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น และนำผลการประเมินมาปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จากนั้นทำการปรับปรุงโปรแกรมแล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมน้อยกว่าคนทั่วไป จำนวน 10 คน การคัดเลือกนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรม ได้จากการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมทดลอง โดยมีเกณฑ์พิจารณาการคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) เป็นนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา 2) เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้

อยู่ในระหว่างการรักษาจากแพทย์ 3) เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้ช่วยในการรักษาอาการทางจิตเวช 4) เป็นนักศึกษาที่มีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น และเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) นักศึกษาไม่มีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมอีกต่อไป 2) นักศึกษาเกิดอาการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมโดยไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมได้อีก

ผลการวิจัย (Results)

1. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎีการกำกับอารมณ์ร่วมกับแนวคิดทักษะชีวิตจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎีการกำกับอารมณ์ร่วมกับแนวคิดทักษะชีวิต และเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมเพื่อนำมาพัฒนาเป็นกิจกรรม สรุปได้ดัง Table 1

Table 1

The results of the analysis and synthesis of concepts, theories, and related research are activities that promote students' emotional intelligence and social intelligence

ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของเป็นกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา

กิจกรรม	แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
1. สร้างมิตรผูกไมตรี	1. ทฤษฎีการกำกับอารมณ์: การปรับอารมณ์เป็นทางบวก 2. แนวคิดทักษะชีวิต: การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร 3. Khumrod & Soonthornchaiya (2017): กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ 4. Suwanasaeng (2017): กิจกรรมเกมทายคำ
2. แก้อ้ออากาศ	1. ทฤษฎีการกำกับอารมณ์: การแก้ไขสถานการณ์ การผ่อนคลาย 2. แนวคิดทักษะชีวิต: การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 3. Suwanasaeng (2017): กิจกรรมเกมหอคอย 4. Jamali, et al. (2016): กิจกรรมการพัฒนาการแก้ปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม
3. ทักท้วงความคิด รู้ทันอารมณ์	1. ทฤษฎีการกำกับอารมณ์: การประเมินสถานการณ์จากอารมณ์ ความรู้สึก การยับยั้งชั่งใจ การแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 2. แนวคิดทักษะชีวิต: การตระหนักรู้ในตน 3. Phrommanat (2018): กิจกรรมรู้ตนรู้ทาง 4. Lertsrimongkol & Visessuvanapoom (2012): กิจกรรมประเมินอารมณ์ตนเอง 5. Choomponpongsak & Ruannakarn (2018): กิจกรรมใจร่ม ๆ
4. จะบอกเธอได้อย่างไร	1. ทฤษฎีการกำกับอารมณ์: การรับรู้ความสามารถตนเอง 2. แนวคิดทักษะชีวิต: การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร 3. Imem & Kotbungkair (2020) 4. Phrommanat (2018): กิจกรรมพันธมิตร 5. Lertsrimongkol & Visessuvanapoom (2012): กิจกรรมฉันจะทำอย่างไร กิจกรรมวัยรุ่นยุคใหม่สดใสและกล้าแสดงออก 7. Jamali, et al. (2016): กิจกรรมการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ การแก้ปัญหา การควบคุมและจัดการอารมณ์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ
5. วิ่งวางหมาก	1. ทฤษฎีการกำกับอารมณ์: การออกกำลังกายเพื่อกำกับอารมณ์ การผ่อนคลาย 2. แนวคิดทักษะชีวิต: การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร 3. Khumrod &

กิจกรรม	แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
	Soonthornchaiya (2017): การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม 4. Pradabkaew (2014): กิจกรรมโลมากระโดดน้ำ
6. ฝึกใจไม่ให้โกรธ	1. ทฤษฎีการกำกับอารมณ์: การระงับอารมณ์ การมีสติ การปรับความสนใจโดยเน้นมุมมองด้านบวก 2. แนวคิดทักษะชีวิต: การตระหนักรู้ในตน 3. Lertsrimongkol & Visessuvanapoom (2012): กิจกรรมอารมณ์ดีมีสุข 4. Pradabkaew (2014): กิจกรรมสัปดาห์ไม่โกรธ 5. Marashi & Nikmanesh (2018): กิจกรรมการสอนให้รู้จักอารมณ์ด้านลบและผลกระทบของการเกิดอารมณ์ด้านลบ 6. Jeeraporn Kummabutr, et al. (2013): กิจกรรมพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์
7. สื่อสารดีมีแต่คนรัก	1. ทฤษฎีการกำกับอารมณ์: การเผชิญปัญหา การแก้ไขความขัดแย้ง การปรับเปลี่ยนการตอบสนอง 2. แนวคิดทักษะชีวิต: การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร 3. Phrommanat (2018): กิจกรรมวาจาดีมีเพื่อนรัก 4. Suwanasaeng (2017): กิจกรรมเกมกระซิบ
8. แอโรบิกตารางเก้าช่อง	1. ทฤษฎีการกำกับอารมณ์: การออกกำลังกายเพื่อกำกับอารมณ์ การผ่อนคลาย 2. แนวคิดทักษะชีวิต: การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร 3. Saengkaew (2014): การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย: การเต้นแอโรบิก
9. ใจเขาใจเรา	1. ทฤษฎีการกำกับอารมณ์: การยอมรับ การปรับความคิด 2. แนวคิดทักษะชีวิต: การรับรู้และเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น 3. Choomponpongsak & Ruannakarn (2018): กิจกรรมชีวิตดี ถ้ามีทักษะสังคม 4. Moulrier, et al. (2019): กิจกรรมการอภิปรายเรื่องการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพ และการจัดการอารมณ์ 5. Padasri (2017): กิจกรรมสามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง
10. ปฏิเสธให้ได้ พูด "ไม่" ให้เป็น	1. ทฤษฎีการกำกับอารมณ์: การยับยั้งชั่งใจ การแก้ไขสถานการณ์อย่างเหมาะสม 2. แนวคิดทักษะชีวิต: การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา 3. Pradabkaew (2014): กิจกรรมปฏิเสธอย่างไร 4. Koedin, et al. (2019): กิจกรรมอย่างนี้ต้องปฏิเสธ 5. Moulrier, et al. (2019): กิจกรรมการอภิปรายเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและจัดการความเสี่ยง

2. ผลการวิเคราะห์เนื้อหาในการพัฒนาด้านองค์ประกอบของโปรแกรม จำนวนกิจกรรมของโปรแกรม และตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น องค์ประกอบของโปรแกรม ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวความคิด 4) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 5) สื่อการเรียนรู้/แหล่งข้อมูล และ 6) การประเมินผลโปรแกรม โปรแกรม ประกอบด้วย 10 กิจกรรม และผลการวิเคราะห์ตารางการดำเนินการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ปรากฏดัง Table 2

Table 2

Schedule of the Emotional and Social Intelligence Enhancement Program for University Students

แผนการดำเนินการจัดโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย

ชื่อกิจกรรม	ระยะเวลา (สัปดาห์ที่/ครั้งที่)																	
	1			2			3			4			5			6		
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
1. กิจกรรมสร้างมิตรผูกไมตรี	✓		✓															
2. กิจกรรมเก้าอี้อากาศ		✓			✓			✓			✓			✓			✓	
3. กิจกรรมทักท้วงความคิด รู้ทันอารมณ์			✓			✓			✓			✓			✓			✓
4. กิจกรรมจะบอกเธอได้อย่างไร	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
5. กิจกรรมวิ่งวงหมากรุก		✓			✓			✓			✓			✓			✓	
6. กิจกรรมฝึกใจไม่ให้โกรธ			✓			✓		✓	✓			✓			✓	✓		✓
7. กิจกรรมสื่อสารดีมีแต่รัก	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
8. กิจกรรมแอโรบิคตารางเก้าช่อง		✓			✓			✓			✓			✓			✓	
9. กิจกรรมใจเขาใจเรา			✓			✓			✓			✓			✓			✓
10. กิจกรรมปฏิเสธให้ได้ พูด “ไม่” ให้เป็น							✓						✓					

3. ผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย

โปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยที่พัฒนาขึ้นเป็นกิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา 4 ด้าน คือ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านการตระหนักรู้สังคม ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ และด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างมิตรผูกไมตรี 2) กิจกรรมแก้แค้นอากาศ 3) กิจกรรมทักท้วงความคิด รู้ทันอารมณ์ 4) กิจกรรมจะบอกเธอได้อย่างไร 5) กิจกรรมวิ่งวางหมาก 6) กิจกรรมฝึกใจไม่ให้โกรธ 7) กิจกรรมสื่อสารดีมีแต่คนรัก 8) กิจกรรมปิดตาแล้วมาเปิดใจ 9) กิจกรรมแอโรบิกตารางเก้าช่อง 10) กิจกรรมปฏิเสธให้ได้ พูด "ไม่" ให้เป็น ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตลอดระยะเวลาต่อเนื่อง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ซึ่งรายละเอียดของกิจกรรมปรากฏดัง Table 3

Table 3

Activities of the emotional and social intelligence enhancement program for university students

กิจกรรมโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย

ชื่อกิจกรรม/กิจกรรมย่อ	วัตถุประสงค์กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม/กิจกรรมย่อ	วัตถุประสงค์กิจกรรม
1. สร้างมิตรผูกไมตรี ให้นักศึกษาทำความรู้จักกับเพื่อน แล้วเขียนข้อมูลของเพื่อนลงตาราง 9 ช่องในกระดาษ จากนั้นให้นักศึกษา ออกมาแนะนำตัวและบอกข้อมูล เพื่อนในหมายเลข 1 และให้คนที่ เพื่อนตอบลูกขึ้นตอบคำถามต่อไป (60 นาที)	เพื่อให้นักศึกษา 1) ตระหนักถึงความสำคัญ ของการมีสัมพันธ์ภาพกับ ผู้อื่น 2) มีทักษะการสร้าง สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	6. ฝึกใจไม่ให้โกรธ ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ของตนเองซึ่งเป็น เหตุการณ์ที่นักศึกษารู้สึกโกรธ หรือไม่ไหวมากที่สุด แล้ว วิเคราะห์สาเหตุ และวิธีแก้ไข สถานการณ์อย่างเหมาะสม (60 นาที)	เพื่อให้นักศึกษา 1) เกิดการ ตระหนักรู้ในตนเอง 2) สามารถ อธิบายวิธีการควบคุมและ จัดการอารมณ์ของตนเอง และ แสดงออกพฤติกรรมตอบโต้ อย่างเหมาะสม
2. แก้อากาศ ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มและ ช่วยกันคิดและแสดงวิธีการนั่งเก้าอี้ อากาศให้นานที่สุด จากนั้นตั้ง คำถามเกี่ยวกับการทำงานเป็นทีม และการร่วมมือกันในการแก้ไข ปัญหา และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ ได้รับจากการทำกิจกรรม (60 นาที)	เพื่อให้นักศึกษา 1) มีความ ตระหนักรู้ทางสังคม สามารถทำงานเป็นทีม และรู้จักรับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น 2) มีทักษะการสร้าง สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	7. สื่อสารดีมีแต่คนรัก ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าเหตุการณ์ เกี่ยวกับการสื่อสารหรือคำพูด ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ แล้ววิเคราะห์ถึงผลกระทบ การโต้ตอบและแก้ไขปัญห เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้ง (60 นาที)	เพื่อให้นักศึกษา 1) มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี 2) มีทักษะในการติดต่อสื่อสาร ระหว่างบุคคลเพื่อสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดี
3. ทักท้วงความคิด รู้ทันอารมณ์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำใบงานเกี่ยวกับ เหตุการณ์ที่เคยทำรู้สึกดีใจ เสียใจ และโกรธ แล้วช่วยกันสรุปสาเหตุ เสนอแนะแนวทางป้องกัน แก้ไข และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เกิดจาก อารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ (60 นาที)	เพื่อให้นักศึกษา 1) ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง 2) สามารถอธิบายวิธีการ จัดการอารมณ์ที่ไม่พึง ประสงค์ของตนเอง	8. แอโรบิกตารางเก้าช่อง ผู้วิจัยให้นักศึกษาเต้นแอโรบิก ในตารางเก้าช่องโดยผู้วิจัยนำ เต้น หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มให้แต่ ละกลุ่มช่วยกันคิดท่าเต้นแอ โรบิกในตารางเก้าช่อง และเป็น ผู้นำเต้นจนครบทุกกลุ่ม (60 นาที)	เพื่อให้นักศึกษา 1) รู้วิธีการ จัดการอารมณ์ความเครียด โดยการเต้นแอโรบิกในตาราง เก้าช่อง 2) สามารถจัดการ อารมณ์ความเครียดโดยการเต้น แอโรบิกในตารางเก้าช่อง 3) มีทักษะการสร้าง สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้

ชื่อกิจกรรม/กิจกรรมย่อ	วัตถุประสงค์กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม/กิจกรรมย่อ	วัตถุประสงค์กิจกรรม
4. จะบอกเธอได้อย่างไร ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านสถานการณ์ที่ มักก่อให้เกิดความขัดแย้งในสังคม แล้วออกมารายงานและแสดง ประกอบ พร้อมร่วมกันอภิปราย เสนอแนะวิธีการแสดงออกที่ เหมาะสม (60 นาที)	เพื่อให้นักศึกษา 1) มีการ ตระหนักรู้สังคม สามารถ แสดงออกต่อผู้อื่นอย่าง เหมาะสม รู้จักเคารพใน สิทธิของตนเองและบุคคล อื่น	9. ใจเขาใจเรา ผู้วิจัยให้นักศึกษา ดูวิดีโอ เกี่ยวกับการเข้าใจการเห็นอก เห็นใจผู้อื่น แล้วแล้วร่วมกัน วิเคราะห์ วิพากษ์แ่งคิดที่ได้รับ จากเรื่องที่ดู (60 นาที)	เพื่อให้นักศึกษา 1) สามารถรับรู้ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของ ผู้อื่น รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 2) ตระหนักถึงความสำคัญของการ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
5. วังวาทมาก ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่นเกมสนทนา โดยให้สมาชิกกลุ่มวิ่งเอาผ้าไปวางไว้ ในช่อง กลุ่มไหนสามารถวางผ้าเรียง กัน 3 ช่องเป็นแนวเส้นตรงได้ก่อน เป็นฝ่ายชนะ (60 นาที)	เพื่อให้นักศึกษา 1) รู้ วิธีการจัดการอารมณ์ ความเครียด 2) สามารถ จัดการอารมณ์ ความเครียด 3) มีทักษะ การสร้างสัมพันธ์กับ ผู้อื่น	10. ปฏิเสธให้ได้ พูด "ไม่" ให้ เป็น ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม และบันทึกเหตุการณ์ที่รู้สึกอึด อัดใจเมื่อถูกชักชวนให้ทำ พฤติกรรมเสี่ยงลงในใบงาน แล้วทำการเลือก 1 เหตุการณ์ นำมาแสดงบทบาทสมมติ (60 นาที)	เพื่อให้นักศึกษา 1) สามารถ อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อรักษา สัมพันธ์กับบุคคลอื่น 2) ตระหนักรู้ถึงความสำคัญใน การรักษาสัมพันธ์กับบุคคล อื่น 3) สามารถปฏิเสธในสิ่งที่ ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและ บุคคลอื่น

4. ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัย โดยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้ผลดังนี้ 1) ผลการประเมินค่าความตรงเชิงเนื้อหาองค์ประกอบของกิจกรรมที่ได้มาจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมฯ มี 6 องค์ประกอบ คือ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนดำเนินงาน กิจกรรม สื่อ/แหล่งข้อมูล และการประเมินผล มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 2) ผลการประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาความสอดคล้องของโปรแกรมฯ จำนวน 10 กิจกรรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.94 (รายละเอียดดังตารางที่ 3) ผลการประเมินหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของตารางจัดกิจกรรมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ และสามารถช่วยให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมเพิ่มขึ้น

Table 3

Analysis of the Consistency Index of Activities 1 – 10

การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมที่ 1 – 10

กิจกรรม	ค่า IOC	แปลผล
กิจกรรมที่ 1 สร้างมิตรผูกไมตรี	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 2 แก้อัอากาศ	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 3 ทักท้วงความคิด รู้ทันอารมณ์	0.80	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 4 จะบอกเธอได้อย่างไร	0.80	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 5 วังวามาก	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 6 ฝึกใจไม่ให้โกรธ	0.80	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 7 สื่อสารดีมีแต่รัก	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 8 แอโรบิคตารางเก้าช่อง	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 9 ใจเขาใจเรา	1.00	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 10 ปฏิเสธให้ได้ พูด “ไม่” ให้เป็น	1.00	ใช้ได้
ค่าเฉลี่ย	0.94	ใช้ได้

อภิปรายผล (Discussions)

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถนำมาอภิปรายได้ดังประเด็นต่อไปนี้

1. การศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น และนำทฤษฎีการกำกับอารมณ์ร่วมกับแนวคิดทักษะชีวิตมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสำหรับนักศึกษา ซึ่งการกำกับอารมณ์และทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์และสังคม กล่าวคือ บุคคลที่มีการกำกับอารมณ์ที่ดีและพัฒนาทักษะชีวิตอย่างเหมาะสมก็มีความฉลาดทางอารมณ์และสังคมสูง เนื่องจากสามารถจัดการอารมณ์ตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้น ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Health Education Division, 1999; Marashi & Nikmanesh, 2018) การพัฒนาโปรแกรมที่เน้นการเสริมสร้างทักษะเหล่านี้จึงเป็นแนวทางที่สำคัญในการช่วยให้นักศึกษามีความสามารถด้านอารมณ์และสังคมที่ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. การวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล โดยนำมาวิเคราะห์เนื้อหา กำหนดประเด็นในการพัฒนาด้านองค์ประกอบของโปรแกรม จำนวนกิจกรรม และตารางการจัดโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมอย่างเป็นระบบ โดยมีการกำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมกิจกรรมจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระต่าง ๆ เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ และการประเมินผล ส่งผลให้กิจกรรมสามารถดำเนินไปได้อย่างเป็นระบบ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะของผู้เข้าร่วมให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ (Ministry of Education, 2008)

3. โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย มีการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความฉลาด

ทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม และทฤษฎีการกำกับอารมณ์ร่วมกับแนวคิดทักษะชีวิต มีองค์ประกอบที่จะนำมาพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา ดังนี้

3.1 การเลือกสถานการณ์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 2 แก้อ้ออากาศ กิจกรรมที่ 3 ทักท้วงความคิด รู้ทันอารมณ์ กิจกรรมที่ 4 จะบอกเธอได้อย่างไร กิจกรรมที่ 5 ระวังหมาก กิจกรรมที่ 7 สื่อสารดีมีแต่คนรัก และกิจกรรมที่ 10 ปฏิเสธให้ได้ พูด "ไม่" ให้เป็น เป็นการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยมีมุ่งส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง รู้จักยับยั้งอารมณ์เมื่อเผชิญกับสภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และคิดไตร่ตรองโดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับ Gross (1998) ได้กล่าวว่าการเลือกสถานการณ์ คือ การเลือกสถานการณ์ที่ต้องการจะเผชิญหรือเหตุการณ์ที่ตนเองกำลังหลีกเลี่ยงอยู่ บุคคลหรือสถานที่ตนเองรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบหรือเป็นสิ่งที่รบกวนความรู้สึกละอยู่ในขณะนั้น และสอดคล้องกับ Salovey and Mayer (1990) ได้เสนอแนะไว้ว่าการคิดอย่างมีวิจารณญาณช่วยให้บุคคลสามารถประเมินอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นกลางและลดการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

3.2 การแก้ไขสถานการณ์ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 2 แก้อ้ออากาศ กิจกรรมที่ 3 ทักท้วงความคิด รู้ทันอารมณ์ กิจกรรมที่ 4 จะบอกเธอได้อย่างไร กิจกรรมที่ 5 ระวังหมาก กิจกรรมที่ 7 สื่อสารดีมีแต่คนรัก และกิจกรรมที่ 10 ปฏิเสธให้ได้ พูด "ไม่" ให้เป็น เป็นการจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบบทบาทสมมติ การอภิปราย และเกมเน้นพัฒนาการที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ประเมินสถานการณ์หรือปัญหา สามารถเลือกหรือแก้ไขสถานการณ์ด้วยหลักเหตุผลและมีข้อมูลที่ถูกต้อง และสามารถหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งหรือการทะเลาะเบาะแว้ง ดังที่ Maxwell (1981) กล่าวถึงทักษะการแก้ปัญหาคือเป็นความสามารถในการตัดสินใจ มีการวางแผนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงสามารถคิดหาทางเลือกที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Moulier et al. (2019) มีการจัดกิจกรรมการอภิปรายเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและจัดการความเสี่ยง พบว่าหลังการทดลอง โปรแกรมการป้องกันโดยยึดหลักทักษะชีวิตส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านการนับถือตนเอง ด้านความผาสุก และด้านอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.3 การปรับความสนใจ ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 สร้างมิตรผูกไมตรี กิจกรรมที่ 6 ฝึกใจไม่ให้โกรธ เป็นการจัดกิจกรรมให้นักศึกษามีการรับรู้ต่อสถานการณ์ การคิด การแสดงออกต่อสถานการณ์ และปรับเปลี่ยนความสนใจต่อสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ โดยรูปแบบการปรับความสนใจนั้นสามารถเพิ่มสุขภาวะทางจิตได้ดี และสามารถลดผลกระทบด้านลบทางอารมณ์ได้ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Brow et al., 2007) ซึ่งสอดคล้องกับ Marashi and Nikmanesh (2018) มีการจัดกิจกรรมการสอนให้รู้จักอารมณ์ด้านลบและผลกระทบของการเกิดอารมณ์ด้านลบ พบว่า โปรแกรมการฝึกควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีคิดเชิงบวกมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในเด็กที่ป่วยด้วยมะเร็งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.4 การปรับเปลี่ยนความคิด ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 3 ทักท้วงความคิด รู้ทันอารมณ์ กิจกรรมที่ 4 จะบอกเธอได้อย่างไร กิจกรรมที่ 9 ใจเขาใจเรา เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักศึกษาได้คิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุ และผลลัพธ์ของการแก้ปัญหา และประเมินทางเลือกอย่างหลากหลายผ่านการคิดพิจารณาถึงความปลอดภัยหรือผลกระทบที่จะมีต่อตนเองและสังคมส่วนรวม ทั้งนี้ Gross (1998) ได้กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนความคิดเป็นการทำความเข้าใจกับสถานการณ์โดยใช้เหตุและผล ประมวลผลความคิดของตนเองในการแปลความหมายของสถานการณ์นั้น ๆ โดยเริ่มจากการประเมินความสามารถของตนเองในการจัดการกับสถานการณ์ คาดการณ์ข้อดีหรือข้อเสียของสถานการณ์ และสอดคล้องกับ Padasri (2017) ในกิจกรรมสามเหลี่ยมแห่งความรุนแรง พบว่าหลังการทดลอง โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตส่งผลให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมในกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.5 การปรับเปลี่ยนการตอบสนอง ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 5 วิ่งวามหาก กิจกรรมที่ 6 ฝึกใจไม่ให้โกรธ กิจกรรมที่ 7 สื่อสารดีมีแต่คนรัก กิจกรรมที่ 8 แอโรบิกตารางเก้าช่อง เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการแสดงออกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และไม่เกิดผลเสียต่อบุคคลรอบข้าง ซึ่งการปรับเปลี่ยนการตอบสนองเป็นการแสดงออกทางสรีระตามจุดประสงค์หลังจากวิเคราะห์มาแล้วอย่างสมเหตุสมผล ผ่านการแสดงออกทางอารมณ์หรือพฤติกรรม (Gross, 1998) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Khumrod and Soonthornchaiya (2017) มีการจัดกิจกรรมโดยใช้กลยุทธ์การกำกับอารมณ์ของ Gross (2007) ร่วมกับแนวคิดกระบวนการกลุ่มของ Marram (1978) พบว่า หลังการทดลอง โปรแกรมการกำกับอารมณ์ต่ออาการซึมเศร้าส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยอาการซึมเศร้าของกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chubdari et al. (2016) พบว่า การฝึกกำกับอารมณ์มีส่วนช่วยในการลดอาการของโรคติดต่อด้านในนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.6 การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 9 ใจเขาใจเรา เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักศึกษาได้รับรู้ต่อความรู้สึก การคิดการกระทำ และเข้าใจถึงสาเหตุและผลของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ยอมรับและตระหนักถึงความเหมือนและความต่างของบุคคล และเคารพซึ่งกันและกัน โดยใช้กรณีศึกษาจากสื่อวิดีโอแล้วให้นักศึกษาวิเคราะห์วิจารณ์แง่คิดที่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Goleman (2006) กล่าวว่า บุคคลที่สามารถเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นมักจะมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถสร้างเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็งได้ง่ายขึ้น

3.7 การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการสื่อสาร ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 สร้างมิตรผูกไมตรี กิจกรรมที่ 2 แก้อ้ออากาศ กิจกรรมที่ 4 จะบอกเธอได้อย่างไร กิจกรรมที่ 5 วิ่งวามหาก กิจกรรมที่ 7 สื่อสารดีมีแต่คนรัก กิจกรรมที่ 8 แอโรบิกตารางเก้าช่อง และกิจกรรมที่ 10 ปฏิเสธให้ได้ พูด "ไม่" ให้เป็น เป็นกิจกรรมที่เน้นการแสดงออกหรือตอบโต้ระหว่างบุคคล การเจรจาต่อรองหรือการปฏิเสธผ่านสถานการณ์จำลอง การทำความเข้าใจกันและร่วมกันแสดงความคิดเห็นผ่านการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งน่าจะช่วยให้นักศึกษาได้รู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การทำงานเป็นทีม รู้จักรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และใช้คำพูดและท่าทางการแสดงออกของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ดังที่ Gazda et al. (1987) เสนอแนะเกี่ยวกับทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล ประกอบด้วย ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทั้งภาษาพูดและภาษากาย การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การแสดงความคิดเห็นและความคิดได้อย่างชัดเจน และสอดคล้องกับ Salovey and Mayer (1990) ได้กล่าวว่า การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นช่วยให้บุคคลเรียนรู้การเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้นและสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคง

4. การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้มีการพิจารณาความสอดคล้องของกิจกรรมและได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมน้อย ทำให้ได้โปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ บรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้มุ่งเน้นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาผ่านกิจกรรมที่หลากหลายและมีการมีส่วนร่วม เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ใบบาน กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การอภิปราย และเกมนันทนาการ ซึ่งช่วยให้นักศึกษาได้ฝึกคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าแสดงออก และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อเพื่อนร่วมสังคม นักศึกษาสามารถนำทักษะที่ได้รับไปปรับใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคมของตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

สถาบันการศึกษาหรือองค์กรอื่น ๆ สามารถนำโปรแกรมไปใช้ในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมในนักศึกษาหรือบุคคลในอาชีพอื่น ๆ ที่ต้องการ เพื่อให้เกิดการปรับตัวกับสังคม พัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี และบริหารจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

References

- Albrecht, G. A. (2005). Solastalgia: A new concept in human health and identity. *Activism, Nature*, 41(3), 44–59.
- Chaksomsak, N. (2020). *Development of university students' happiness enhancement program applying social and emotional learning theory with Roy's adaptation theory* (Doctoral dissertation). Chulalongkorn University.
- Choomponpongsak, A., & Ruannakarn, P. (2018). Guidelines for developing a program to enhance social skills of non-formal education youth in Maha Sarakham Province. *Journal of Humanities and Social Sciences Mahasarakham University*, 14, 103–111.
- Chubdari, A., Rasuli, M., & Barzi, H. K. (2016). Effectiveness of emotion regulation training on reduction of symptoms in students with oppositional defiant disorder. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 18(1), 1081–1085.
- Clark, A. E. (2016). *SWB as a measure of individual well-being*. Oxford University Press.
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (1998). *Manual for life skills education through participatory learning*. Department of Mental Health.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of social relationships*. Bantam Books.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. DOI: 10.1177/2167702614536164
- Health Education Division, Ministry of Public Health. (1999). *Concepts, theories, and their applications in health education and behavior change*. Health Education Division.
- Imem, S., & Kotbungkair, W. (2020). Expressive therapy-based social competence development program for children and youth: A case study of the Children and Youth Council of Surin Province. *Proceedings of the Academic Seminar on Social Work and Social Welfare: Unlocking Inequality for Sustainability, Faculty of Social Administration, Thammasat University*, 236–250.
- Jamali, S., et al. (2016). The effect of life skills training on mental health of Iranian middle school students: A preliminary study. *Iranian Journal of Psychiatry*, 11(4), 269–272.
- Kaewkangwan, S. (2006). *Developmental psychology across the lifespan: Adolescence to older adulthood* (9th ed.). Thammasat University Press.

- Khumrod, N., & Soonthornchaiya, R. (2017). The effects of the emotion regulation program on depression symptoms among patients with major depression. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 37(2), 136–152.
- Koedin, S., Wuttiapha, S., & Bantumphon, N. (2019). Effects of life skills program on knowledge and life skills to prevent sexual assault in female secondary school students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 33(1), 128–145.
- Lertsrimongkol, P., & Visessuvanapoom, P. (2012). Effects of an emotional regulation training program on teamwork skills of sixth grade students. *E-Journal in Education (OJED)*, 7(1), 1042–1056.
- Marashi, F., & Nikmanesh, Z. (2018). The effectiveness of emotion regulation training with a positive thinking approach in quality of life and its dimensions among children with cancer. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 7(1), 1–7.
- Ministry of Education. (2008). *Guidelines for integrated learning activities*. Bureau of Academic Affairs and Educational Standards.
- Moulier, V., et al. (2019). Effects of a life-skills-based prevention program on self-esteem and risk behaviors in adolescents: A pilot study. *BMC Psychology*, 7(82), 1–10.
- Noipayak, N. (2012). *Social intelligence: The practice of building social skills for smart children*. Rukluk Group Publishing.
- Padasri, W. (2017). *The development of emotional and social intelligence among vocational students using a life skills training program* (Master's thesis). Burapha University
- Phrommanat, P. (2018). *The effects of an emotion regulation program on the social and emotional competency of children from divorced families* (Master's thesis). Thammasat University.
- Pradabkaew, S. (2014). *Effects of life skills program management on abilities of coping with emotions of lower secondary school students* (Master's thesis). Chulalongkorn University.
- Raimundo, R., Marques-Pinto, A., & Lima, M. L. (2013). The effects of a social-emotional learning program on elementary school children: The role of pupils' characteristics. *Psychology in the Schools*, 50(2), 165–180.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2, 49–60.
- Saengkaew, P. (2014). Student's health promotion by exercising: Aerobic dance. *SDU Research Journal*, 7(3), 31–44. [in Thai].
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
- Suwanasaeng, N. (2017). *The effect of life-skill development program on emotional intelligence of female adolescents in homes for children* (Master's thesis). Prince of Songkla University.
- Thanthong, S. (2022). Social intelligence: The essential attribute of pre-service teachers. *Journal of Graduate Studies Valaya Alongkorn Rajabhat University*, 16(3), 270–284.

- Thongied, K., & Chaiyaprom, D. (2018). Emotional intelligence and stress of nursing students at Faculty of Nursing, Suratthani Rajabhat University. *Suratthani Rajabhat Journal*, 5(2), 213–231.
- Thorndike, E. L. (1920). The reliability and significance of tests of intelligence. *Journal of Educational Psychology*, 11(5), 284–287. DOI: 10.1037/h0074443
- World Health Organization. (1997). *Life skills education in schools*. Geneva, Switzerland: WHO.