

EFFECTS OF EMOTION REGULATION AND LIFE SKILLS PROGRAM ON EMOTIONAL AND SOCIAL INTELLIGENCE OF UNIVERSITY STUDENTS

*Natsariya Chaksomsak, Ph.D.**

Abstract

Objective: To determine the effectiveness of Emotion Regulation and life skills program on emotional and social intelligence of university students. It was measured by the following approaches: 1) Comparing the mean scores of emotional and social intelligences of the students between the experimental group and the controlled group, before and after the experiment. 2) Comparing the mean scores of emotional and social intelligences of the students after experiment between experimental group and controlled group.

Methods: The quasi-experimental study. The sample of this study comprised 60 students where 30 students were in the experimental group, and 30 rest students were in the controlled group. The duration of the program was six weeks. The developed questionnaire was used as a research instrument. Data were analyzed by means, standard deviation, t-test at the statistical significance level of .05.

Results: The Emotion Regulation and life skills program was effective according to the following results. 1) After the experiment, the mean score of emotional and social intelligence of the students in the experimental group was significantly higher than the mean score before the experiment. ($t = -9.53, p < .05$) 2) After the experiment, the mean score of emotional and social intelligence of the students in the experimental group was significantly higher than such mean score of the controlled group. ($t = 10.66, p < .05$).

Conclusion: This developed program is effective and is able to enhance university students' emotional and social intelligence.

Keywords: emotion regulation, life skills, emotional intelligence, social intelligence

*Corresponding author: Lecturer, Faculty of Education, Udon Thani Rajabhat University, e-mail: natsariya.ch@udru.ac.th

Received: 12 June 2023, Revised: 20 August 2023, Accepted: 29 August 2023

ผลการใช้โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์, ค.ด.*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม หลังการทดลองระหว่างนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีการศึกษา : วิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ระยะเวลาในการจัดโปรแกรม 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาที่พัฒนาขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบด้วยสถิติที ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการศึกษา : โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจาก 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -9.53, p < .05$) และ 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 10.66, p < .05$)

สรุป : โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิผลและสามารถช่วยให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : การกำกับอารมณ์, ทักษะชีวิต, ความฉลาดทางอารมณ์, ความฉลาดทางสังคม

*ผู้ประสานงานบทความ: อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, e-mail: natsariya.ch@udru.ac.th

วันที่รับ: 12 มิถุนายน 2566, วันที่แก้ไข: 20 สิงหาคม 2566, วันที่ตอบรับ: 29 สิงหาคม 2566

ความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากวัยเด็ก และย่างก้าวไปสู่วุฒิภาวะแห่งการเป็นผู้ใหญ่ จัดเป็นวัยพายุบูแคม (Period of storm and stress) (Steinberg, 2014) ซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่าน ระหว่างวัยเด็กไปสู่กระบวนการพัฒนาความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางร่างกาย การรู้ การเข้าใจ อารมณ์ และ สังคม (สมภพ เรื่องตระกูล, 2550) วัยรุ่นที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นวัยรุ่นที่ไวต่อความรู้สึก มีความกระวนกระวายใจต่อคำพูดที่กล่าวออกไป เป็นช่วงเปลี่ยนวัย ชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นจะเปลี่ยนแปลงง่าย อีกทั้งความฉลาดทางอารมณ์ยังเป็นปัจจัยหลักในด้านจิตวิทยาการศึกษาและปัจจัยสำคัญในชีวิตการศึกษาของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย (Iqbal et al., 2022) และวัยนี้จะให้ความสำคัญต่อการคบเพื่อน ซึ่งการคบเพื่อนร่วมวัยเดียวกันเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญอย่างยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) นักศึกษามหาวิทยาลัยนั้นถือว่าเป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและมักประสบภาวะเครียดจากหลากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะนักศึกษาที่เริ่มการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่ต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม เพื่อน และการรับผิดชอบตัวเองที่มากขึ้น นักศึกษาที่มีระดับวุฒิภาวะแตกต่างจากเพื่อน มักจะมีปัญหาในการปรับตัว (Clark, 2016) เนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่จะคบเพื่อนที่มีรสนิยมคล้ายคลึงกัน และเริ่มปรับปรุงบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง ซึ่งสภาพแวดล้อมใหม่จะมีผลต่อ

พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น (สุชา จันทรเฒ, 2540) นอกจากนี้ นักศึกษาจะต้องเผชิญกับความหลากหลายของบุคคลและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ มักก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันสำหรับนักศึกษาที่เข้าใหม่จำนวนมาก (Lorca et al., 2023; Rahiman et al., 2023) ทั้งนี้ การช่วยเหลือเพื่อให้ นักศึกษาสามารถเผชิญปัญหาความเครียดและความกดดัน การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมในการศึกษาระดับอุดมศึกษาได้นั้น คณะอาจารย์ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเอง รวมถึงส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงโดยอาจจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมให้กับนักศึกษา

จากการทบทวนวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีการกำกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม พบว่าการกำกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ซึ่งสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตและพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวทางการเรียน การปรับตัวทางสังคม และลดอาการซึมเศร้าได้ (ณัฐธิดา คุ่มรอด และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา, 2560; พรพิมล พรมนัส, 2561; Marashi & Nikmanesh, 2018, Shafait & Huang, 2022) จากการสังเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบของการกำกับอารมณ์

สรุปได้ว่า การกำกับอารมณ์ คือ การจัดการกับความรูสึกของบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อประสบกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเพื่อแสดงออกต่อเหตุการณ์อย่างเหมาะสม รวมถึงจัดการกับอารมณ์ที่เกิดในเชิงลบให้เปลี่ยนแปลงเป็นอารมณ์ในเชิงบวก (Gross & Jazaieri, 2014; ญัฐธิดา คุ่มรอด และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา; 2560; Gross, 1998) นอกจากนี้ การส่งเสริมให้นักศึกษาได้เตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงของสังคม สามารถเผชิญปัญหาที่อยู่รอบตัว และปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้นั้นควรได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กองสุศึกษา, 2542) อีกทั้งยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิต สามารถลดความเครียด ภาวะการคิดยาเสพติด การใช้ความรุนแรง และพฤติกรรมแสวงหาสิ่งที่ตื่นเต้นเร้าใจ และส่งผลให้เกิดการนับถือตนเอง และความผาสุกในชีวิต (Jamali et al., 2016; Moulier et al., 2019)

จากการศึกษาสภาพปัญหาที่นักศึกษามักประสบภาวะความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความเครียด ความกดดันต่าง ๆ รวมถึงการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม สามารถกล่าวได้ว่าการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมให้แก่ักศึกษาในปัจจุบันนับเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทาง

สังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อนำข้อมูลมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมให้นักศึกษา และเป็นแนวทางสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง คณาจารย์ และผู้ที่สนใจนำไปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

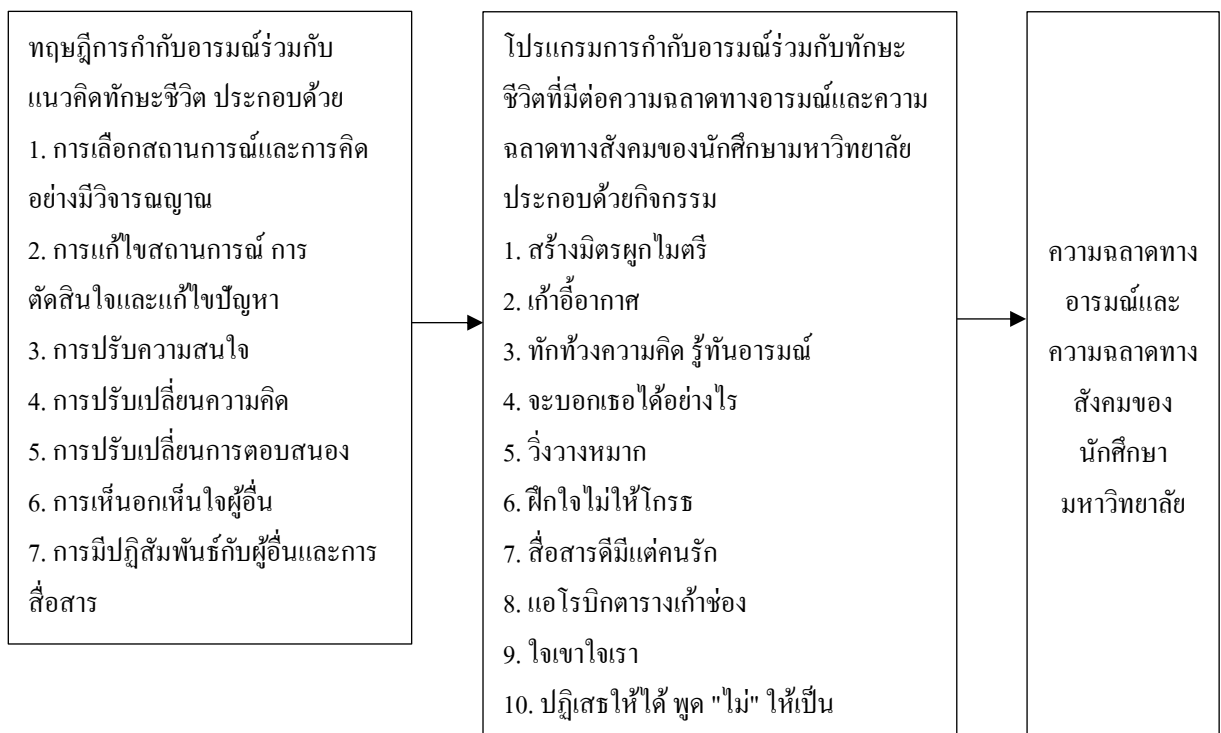
เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม หลังการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยหลักในด้านจิตวิทยาการศึกษาและปัจจัยสำคัญในชีวิต การศึกษาของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย (Iqbal et al., 2022) นอกจากนี้ การที่นักศึกษาเผชิญกับความหลากหลายของบุคคลและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ มักก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันสำหรับนักศึกษาที่เข้าใหม่จำนวนมาก (Lorca et al., 2023; Rahiman et al., 2023) ดังนั้นจึงควรมีการช่วยเหลือให้นักศึกษาให้สามารถเผชิญปัญหาความเครียดและความกดดัน รวมถึงส่งเสริมความ

สามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลง โดยอาจจัดโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมให้กับนักศึกษา ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการกำกับอารมณ์มาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ได้แก่ ทฤษฎีการกำกับอารมณ์ของ Gross (1998) และแนวคิดทักษะชีวิต ประกอบด้วย 1) การเลือกสถานการณ์และ

การคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2) การแก้ไขสถานการณ์ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา 3) การปรับความสนใจ 4) การปรับเปลี่ยนความคิด 5) การปรับเปลี่ยนการตอบสนอง 6) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และ 7) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการสื่อสาร นอกจากนี้ จากการศึกษาและกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม ได้องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้สังคม การสร้างสัมพันธภาพ และการจัดการอารมณ์ตนเอง กรอบแนวคิดการวิจัยปรากฏดังแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยพิจารณาจาก 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 518,336 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)

กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564 มีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*power กำหนดขนาดอิทธิพลเท่ากับ .86 อำนาจการทดสอบที่ระดับ .95 และระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งหมด 60 คน โดยเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยเลือก

มหาวิทยาลัยที่ผู้บริหารและอาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองใช้โปรแกรม โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง จากนั้นสุ่มนักศึกษาเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการคัดเลือกนักศึกษาที่มีความสนใจและยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยจำนวน 60 คน แบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ด้วยวิธีการสุ่มจำแนกกลุ่ม (Random Assignment) โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งมีเกณฑ์พิจารณาการคัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) เป็นนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา 2) เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้อยู่ในระหว่างการรักษาจากแพทย์ 3) เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้ใช้ยาในการรักษาอาการทางจิตเวช 4) เป็นนักศึกษาที่มีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น และเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) นักศึกษาไม่มีความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมอีกต่อไป 2) นักศึกษาเกิดอาการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมโดยไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมได้อีก

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก (รหัส COA No.006 RMUTTO REC No.004/2564)

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1) โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย และ 2) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา ซึ่งมีการสร้างและพัฒนาเครื่องมือดังนี้

1) โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย ประกอบด้วย 10 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 60 นาที ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 สร้างมิตรผูกไมตรี ดำเนินกิจกรรมโดยการเล่นเกมเน้นทนาการ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักศึกษามีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

กิจกรรมที่ 2 แก้อาการส โดยการทำกิจกรรมกลุ่ม ร่วมระดมสมอง แก้ไขปัญหา และการทำงานเป็นทีม

กิจกรรมที่ 3 ทักท้วงความคิด รู้ทันอารมณ์ ให้นักศึกษาทำใบงานเกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์ตนเอง และร่วมกันอภิปรายถึงผลกระทบจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากการแสดงอารมณ์ และเสนอแนะวิธีการจัดการอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

กิจกรรมที่ 4 จะบอกเธอได้อย่างไร ให้นักศึกษาทำใบงานเกี่ยวกับการแสดงออกต่อผู้อื่น และแสดงบทบาทสมมติ

กิจกรรมที่ 5 วังวาทมาก จัดกิจกรรมเกมนันทนาการ ให้นักศึกษารู้วิธีการจัดการอารมณ์

ความเครียดอย่างเหมาะสม และมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

กิจกรรมที่ 6 ฝึกใจไม่ให้โกรธ ให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกโกรธหรือโมโห และวิเคราะห์สาเหตุ นำเสนอวิธีการจัดการอารมณ์ และการแสดงออกพฤติกรรมตอบโต้ อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 7 สื่อสารดีมีแต่คนรัก ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการพูด การสื่อสารที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และร่วมกันเสนอวิธีการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี

กิจกรรมที่ 8 แอโรบิกตารางเก้าช่อง เป็นกิจกรรมเดินแอโรบิกในตารางเก้าช่อง ให้นักศึกษาได้รู้จักวิธีการจัดการความเครียด การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

กิจกรรมที่ 9 ใจเขาใจเรา ให้นักศึกษาดูวิดีโอเกี่ยวกับการเข้าใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจ และร่วมกันวิจารณ์เกี่ยวกับแง่คิดที่ได้

กิจกรรมที่ 10 ปฏิเสธให้ได้ พุด "ไม่" ให้เป็น จัดกิจกรรมโดยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มร่วมกันทำใบงานเกี่ยวกับการปฏิเสธเพื่อรักษาสัมพันธภาพ และแสดงบทบาทสมมติ

จากนั้นนำไปตรวจพิจารณาความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (Index of Congruence: IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย เท่ากับ 0.94 ผลการพิจารณาความสอดคล้องขององค์ประกอบโปรแกรมกิจกรรม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย เท่ากับ 1.00 ซึ่งมีเกณฑ์คัดเลือกกิจกรรมที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977)

จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง แล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา ประกอบด้วยองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม 4 ด้าน คือ การตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้สังคม การมีสัมพันธภาพ และการจัดการอารมณ์ตนเอง โดยกำหนดวิธีการและเกณฑ์การให้คะแนนประยุกต์ตามวิธีของ Clark (2005) เป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด คำถามเชิงบวกให้คะแนน 1 - 4 ตามลำดับ คำถามเชิงลบให้คะแนน 4 - 1 ตามลำดับ และเกณฑ์การแปลผลคะแนน 3.56 ขึ้นไป หมายถึง ระดับมากที่สุด คะแนน 3.00 - 3.55 หมายถึง ระดับมาก คะแนน 2.45 - 2.99 หมายถึง ระดับน้อย คะแนน น้อยกว่า 2.45 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพิจารณาจากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่ต้องการ โดยมีเกณฑ์คัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.99 ซึ่งอยู่ในระดับสูง และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยง (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.95 ต่อมานำไปหาค่าอำนาจจำแนก (Item-total Correlation) ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0.48 - 0.84 ได้ข้อ

คำถามที่มีคุณภาพ จำนวน 40 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการขอความอนุเคราะห์ผู้บริหารมหาวิทยาลัยและติดต่อฝ่ายวิชาการ อาจารย์ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและการประเมินผล และกำหนดตารางเวลาการใช้โปรแกรม จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินการ และการยินยอมในการเข้าร่วมการทดลองให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถออกจากทดลองเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตประจำวัน ในกรณีกลุ่มตัวอย่างอายุไม่ถึง 19 ปี จะต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองก่อน ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเริ่มดำเนินการตามโปรแกรม (pre-test) นำผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบ โดยทดสอบค่าที (t-test) ดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการใช้โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย หลังเลิกเรียน สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ดำเนินกิจกรรมโดยการทำกิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การบรรยาย กรณีศึกษา ระดมสมอง บทบาทสมมุติ และเกมนันทนาการ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการจัดโปรแกรม หลังจากดำเนินการตามโปรแกรม ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมโดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ส่วนใหญ่เป็น

นักศึกษาชาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 มีอายุ 19 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00

กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เช่นกัน ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.67 มีอายุ 19 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะการทดลอง	Mean	SD	MAX	MIN	Sk	Ku
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	2.70	0.35	3.40	2.20	-0.18	-1.07
	หลังการทดลอง	3.43	0.18	3.80	2.95	0.11	1.49
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	2.72	0.27	3.18	2.30	-0.40	-0.97
	หลังการทดลอง	2.79	0.28	3.63	2.23	0.45	1.86

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมในนักศึกษากลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อพิจารณาการกระจายข้อมูลของกลุ่มทดลอง พบว่าก่อนการทดลองข้อมูลส่วนใหญ่มีคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยและข้อมูลมีลักษณะกระจายมาก และหลังการทดลองมีการกระจายของข้อมูลน้อย ส่วนกลุ่ม

ควบคุม ก่อนทดลองข้อมูลส่วนใหญ่มีคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย และหลังการทดลองมีการกระจายของข้อมูลน้อย

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	30	2.70	0.35	3.43	0.18	-9.53	.00*
กลุ่มควบคุม	30	2.72	0.27	2.79	0.28	0.90	.38

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมเท่ากับ 2.70 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43 คะแนน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษากลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและ

หลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม เท่ากับ 2.72 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม เท่ากับ 2.79 คะแนน

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

	n	หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	30	3.43	0.18	10.66	.00*
กลุ่มควบคุม	30	2.79	0.28		

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมสูงกว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษากลุ่มทดลองในระยหลังการทดลอง เท่ากับ 3.43 และ นักศึกษากลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.79

การอภิปรายผล

จากสมมติฐาน โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยพิจารณาจาก 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถนำมาอภิปรายได้ในประเด็น ดังนี้

โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา 4 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้สังคม การมีสัมพันธภาพ และการจัดการอารมณ์ตนเอง การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมในด้านการตระหนักรู้ตนเอง มีการจัดกิจกรรมทักท้วงความคิด รู้ทันอารมณ์

กิจกรรมจะบอกเธอได้อย่างไร กิจกรรมฝึกใจไม่ให้โกรธ และกิจกรรมใจเขาใจเรา เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักศึกษาได้รับรู้และเข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง สามารถอธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์ความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม ข้อดีและข้อเสียของตนเอง อาจส่งผลให้นักศึกษาได้เข้าใจความรู้สึกของตนตามความเป็นจริง และจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ Gross & Jazaieri (2014) กล่าวว่า การรู้สีกตัวหรือการมีสติอยู่กับตัวเองอยู่เสมอจะสามารถช่วยในการเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของพรพิมล พรมนัส (2561) พบว่า โปรแกรมการกำกับอารมณ์ ซึ่งมีการจัดกิจกรรมรู้ตนรู้ทาง ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมนี้ยังมุ่งเน้นส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมในด้านการตระหนักรู้สังคม ดังเช่นกิจกรรมเก้าอี้อากาศ ใจเขาใจเรา กิจกรรมจะบอกเธอได้อย่างไร และกิจกรรมวิ่งวงหมา เป็นกิจกรรมที่นักศึกษาได้อธิบายถึงสาเหตุและผลของอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เข้าใจและยอมรับถึงความเหมือนและความต่างของบุคคล รวมทั้งรับฟังความคิดเห็นและการเคารพผู้อื่น อาจช่วยให้นักศึกษาได้แสดงออกถึงการรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสังคมได้ สอดคล้องกับ Goleman (1995) กล่าวว่า ีว่า การรู้และเข้าใจ

อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่ต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธด้วย จะช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดีและมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Moulier et al. (2019) พบว่า โปรแกรมการป้องกันโดยยึดหลักทักษะชีวิต ซึ่งมีการจัดกิจกรรมการอภิปรายเรื่องการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ส่งผลให้คะแนนการนับถือตนเอง ความผาสุก และด้านอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในด้านการมีสัมพันธภาพของโปรแกรมนี้ ซึ่งเน้นการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม สัมพันธ์ ได้แก่ กิจกรรมสร้างมิตรผูกไมตรี กิจกรรมเก้าอี้อากาศ กิจกรรมจะบอกเธอได้อย่างไร กิจกรรมวิ่งวางหมาก กิจกรรมสื่อสารดีมีแต่คนรัก กิจกรรมแอโรบิคตารางเก้าช่อง และกิจกรรมปฏิเสธให้ได้พูด "ไม่" ให้เป็น น่าจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล การใช้คำพูดที่เหมาะสม การทำงานเป็นทีม รวมทั้งสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ Raimundo et al. (2013) ได้กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพเป็นความสามารถของบุคคลในการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพอันดีเมื่ออยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และสามารถแสดงออกด้วยภาษาที่เหมาะสมทั้งด้านคำพูดและการแสดงพฤติกรรมภายนอก และสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐธิดา คุ้มรอด และรังสิมันต์ สุนทรไชยา (2560) พบว่า โปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีการจัดกิจกรรมการสร้าง

สัมพันธภาพและความไว้วางใจ ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยการซึมเศร้าของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง ดังเช่น กิจกรรมทักท้วงความคิด กิจกรรมรู้ทันอารมณ์ กิจกรรมฝึกใจไม่ให้โกรธ กิจกรรมเก้าอี้อากาศ กิจกรรมจะบอกเธอได้อย่างไร กิจกรรมวิ่งวางหมาก และกิจกรรมแอโรบิคตารางเก้าช่อง น่าจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการความเครียด สามารถแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังที่ Raimundo et al. (2013) ได้กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์ตนเองเป็นการรับรู้และควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ทั้งในการลดพฤติกรรมทางลบและส่งเสริมพฤติกรรมทางบวก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Marashi & Nikmanesh (2018) พบว่า โปรแกรมการฝึกควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีคิดเชิงบวก ซึ่งมีกิจกรรมการสอนให้รู้จักอารมณ์ด้านลบและผลกระทบของการเกิดอารมณ์ด้านลบ มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในเด็กที่ป่วยด้วยมะเร็ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้มุ่งส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมแก่นักศึกษา โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและเน้นการมีส่วนร่วม อาทิ กิจกรรม

กลุ่มสัมพันธ์ ใบบาง กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม และเกมนันทนาการ สามารถส่งเสริม นักศึกษาได้รู้จักคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน มีความกล้าแสดงออก และรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ซึ่งอาจารย์ บุคลากรในมหาวิทยาลัยหรือบุคลากรทางด้านสาธารณสุข สามารถนำไปปรับใช้ในการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมให้แก่ นักศึกษาต่อไป

1.2 การใช้สื่อที่วิดีโอ ภาพเคลื่อนไหว สามารถกระตุ้นให้นักศึกษามี ความสนใจในการทำกิจกรรมมากขึ้น รวมถึงการจัดกิจกรรมโดยใช้เกมนันทนาการและการออกกำลังกาย ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมกับการกิจกรรม มีการแข่งขันกันในแต่ละทีม ทำให้นักศึกษาเกิด ความสนุกสนานท้าทาย และมีความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

2. ข้อเสนอในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยในเรื่องผลการ ใช้โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทาง สังคมโดยแยกตามเพศ ตามวัย หรือระดับชั้น การศึกษา

2.2 ควรมีการติดตามผลความ คงทนของพฤติกรรมหลังจากสิ้นสุดการเข้าร่วม โปรแกรมอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้โปรแกรมที่ พัฒนามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. (2542). แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพ. นนทบุรี: กองสุศึกษา.
- ณัฐธิน คุ่มรอด และ รังสิมันต์ สุนทรไชยา. (2560). ผลของ โปรแกรมการกำกับอารมณ์ต่อการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรค ซึมเศร้า. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 37(2), 136-152.
- พรพิมล พรหมนัส. (2561). ผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ต่อ ความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้าง [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น - วัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 9). สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2550). การฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่น. เรือนแก้วการพิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). จำนวนนักเรียน นิสิต นักศึกษาในระบบโรงเรียน ในสถานศึกษาของรัฐบาลและ เอกชน จำแนกตามระดับการศึกษา และชั้น ปีการศึกษา 2560 – 2564. <http://statbbi.nso.go.th/staticreport/page/sector/th/03.aspx>
- สุชา จันทรเอน. (2540). วัยรุ่น. อักษรบัณฑิต.
- Clark, A. E. (2016). *SWB as a Measure of Individual Well-Being*. Oxford University Press.
- Clark, C. K. (2005). *Percentile* (Vol. 3). John Wiley.
- Goleman, D. (1995) *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.

- Iqbal, J., Asghar, M. Z., Ashraf, M. A., & Yi, X. (2022). The Impacts of Emotional Intelligence on Students' Study Habits in Blended Learning Environments: The Mediating Role of Cognitive Engagement during COVID-19. *Behavioral Sciences*, 12(1):14.
- Jamali, S., Sabokdast, S., Nia H. S., Goudarzian, A. H., Beik, S., & Allen K. (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.
- Lorca, M. M., Zabala-Baños, M. C., Calvo, S. M., Martínez-Lorca, A., & Romo, R. A. (2023). Assessing emotional, empathic and coping skills in Spanish undergraduates in Health Sciences and Social Sciences. *Retos*, 47, 126–137.
- 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.
- Moulier, V., Guinet, H., Kovacevic, Z., Bel-Abbass, Z., Benamara, Y., Zil, N., 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.
- Rahiman, H. U., Panakaje, N., Kulal, A., Harinakshi, Parvin, S. M. R. (2023). Perceived academic stress during a pandemic: Mediating role of coping strategies. *Heliyon*, 9(6): e16594.
- 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.
- Shafait, Z., & Huang, J. (2022). Nexus of Emotional Intelligence and Learning Outcomes: A Cross-Country Study of China and Pakistan Higher Educational Institutes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23): 16215.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence (10th ed.)*. Trans-Theoretical Model. McGraw-Hill.