

บทความวิจัย

ผลของกิจกรรม EQ UP ผ่านการสื่อสารทางแอปพลิเคชันไลน์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตมหาวิทยาลัยสาขาการส่งเสริมสุขภาพ

Effect of EQ UP Activity throughvia Application Communication on Emotional Quotient amongUniversity Student in Health Promotion Major

ปะการัง ศรีมี (Pakarang Srimee)*

ปิยนุช ยอดสมสวย (Piyanuch Yoadsomsuay)*

รัตน์ดิพร โกสุวินทร์ (Rattiporn Kosuwin)*

กชกร เฟื่องประเสริฐ (Kodchakorn Pengprasert)**

เปรมยุดา มั่นเพียร (Premyuda Manpian)**

อัญญิกา เข้มเอก (Aunthika Khem-ake)**

Received: June 28, 2022

Revised: July 18, 2022

Accepted: August 16, 2022

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและ2) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมอีคิวอัพ (EQ UP) กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง คือ นิสิตชั้นปีที่ 3 สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ซึ่งออกแบบกิจกรรมโดยใช้แนวคิดองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตประกอบด้วยด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข การดำเนินกิจกรรมใช้วิธีการสื่อสารผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการตรวจคุณภาพได้ค่าดัชนีความตรงซึ่งเนื้อหาเท่ากับ 0.85 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบ ได้แก่ สถิติ Mann Whitney U Test และสถิติ Wilcoxon Signed Rank Test

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (\bar{X} = 186.00, S.D. = 12.87) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (\bar{X} = 167.50, S.D. = 16.95) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่



ระดับ .05 นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรม (\bar{X} = 186.00, S.D. = 12.87) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (\bar{X} = 162.00, S.D. = 16.27) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป กิจกรรม EQ UP สื่อสารทางแอปพลิเคชันไลน์เป็นช่องทางที่สะดวกสามารถนำไปเป็นแนวทางส่งเสริมให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์แก่นิสิตในมหาวิทยาลัย

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์, นิสิตมหาวิทยาลัย (สาขการส่งเสริมสุขภาพ), กิจกรรม EQ UP, แอปพลิเคชันไลน์

*Corresponding author: Pakarang Srimee; Email: pakarang@g.swu.ac.th

*อาจารย์ สาขาการส่งเสริมสุขภาพ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ) คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

* Instructor, Health Promotion, Faculty of Physical Therapy, Srinakharinwirot University

* Student, Bachelor of Science (Health Promotion), Faculty of Physical Therapy, Srinakharinwirot University

Abstract

This quasi-experimental research aimed to 1) compare the mean scores emotional quotient of the experimental group and the control group and 2) compare the mean scores emotional quotient of experimental group before and after participating in the EQ UP activity. The sample was selected purposive sampling from the third-year student Health Promotion Major, Srinakharinwirot University. This sample was divided into two groups; the experimental group 8 students and the control group 8 students. EQ UP activity developed based on the goodness, proficiency, happiness concept of Department of Mental Health. The experimental group received EQ UP activity through line application for 6 times for 50 minutes each time. The total duration of the EQ UP activity is 6 weeks. The research instrument for data collection was Emotional Quotient test. Content Validity Index (CVI) = 0.85. Data were analyzed by descriptive statistics consisted of frequency, percentage, mean, standard deviation. Data were tested using by Mann Whitney U Test and Wilcoxon Signed Rank Test.

The results indicated that the mean scores emotional quotient after participating activity of the experimental group ($\bar{X} = 186.00$, S.D. = 12.87) was statistically higher than the control group ($\bar{X} = 167.50$, S.D. = 16.95) (p -value < .05). Furthermore, after participating in activity the mean scores emotional quotient of the experimental group ($\bar{X} = 186.00$, S.D. = 12.87) higher than before participating in the activity ($\bar{X} = 162.00$, S.D. = 16.27) (p -value < .05).

In conclusion, EQ UP activity on Line application communication is a convenient channel for using guide the development of the emotional quotient. In addition, it can foster an emotional quotient for students in the university.

Keywords: Emotional Quotient, University Student in Health Promotion Major, EQ UP activity, Line application

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒดำเนินการจัดการศึกษา เพื่อให้บัณฑิตของหลักสูตรมีความสามารถปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพประชาชนและสามารถทำงานร่วมกับสาขาวิชาชีพได้ตรงกับความต้องการของสังคมที่ต้องการบัณฑิตที่มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความอดทน ความมั่นคงทางอารมณ์ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การรู้จักปรับตัวการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คุณลักษณะดังกล่าวนี้สอดคล้องกับองค์ประกอบด้านดี

ด้านเก่ง ด้านสุขตามแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (Luenam, & Khupakarn, 2015) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) คือความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (Department of Mental Health, 2007) ลักษณะของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงคือบุคคลที่มีการตัดสินใจที่ดี สามารถควบคุมตนเองได้ อดทนอดกลั้น ทนต่อความผิดหวังโดยไม่ย่อท้อต่อปัญหาสามารถจัดการกับความเครียด เข้าใจอารมณ์และ



ความรู้สึกของผู้อื่นรวมถึงเข้าใจสถานการณ์ทางสังคม (Goleman, 1998) ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการดำรงชีวิตประจำวัน รวมถึงการทำงาน นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์ยังเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ด้วยการเรียนรู้และการมีปฏิสัมพันธ์บุคคลจึงควรมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้มีความสุขในการดำรงชีวิตและมีโอกาสประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน (Mangkang, 2013)

ผู้วิจัยมุ่งหวังเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนิสิตชั้นปีที่ 3 สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนที่นิสิตจะได้ไปฝึกประสบการณ์ในรายวิชาปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อวางรากฐานที่ดีให้กับนิสิตมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แนวคิดองค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุขมาเป็นแนวคิดในการออกแบบกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ของโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) ซึ่งจะประกอบด้วยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่นำเอาประสบการณ์มาใช้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่มมีรายงานการศึกษาวิจัยผลของโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Nuchstham, Kaewkunta, Somboon, Boonthai, & Muangmakham, 2018) จะเห็นว่ากิจกรรมที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุขโดยดำเนินกิจกรรมผ่านกระบวนการกลุ่มเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกันกิจกรรมจะเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดการเรียนรู้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความคิดและพฤติกรรมซึ่งส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และภาวะสุขภาพจิต

ที่ดีขึ้น (Sriphe, Vatanasin, & Nabkasorn, 2019) อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมนั้นยังไม่มีการใช้แอปพลิเคชันไลน์เพื่อเป็นช่องทางของการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน

ผู้วิจัยมีความสนใจสร้างและออกแบบกิจกรรมอีควออัพ (EQ UP) ขึ้นซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์และกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็นร่วมกัน โดยจัดกิจกรรมผ่านช่องทางสื่อสารแอปพลิเคชันไลน์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันด้วยการสื่อสารภายในกลุ่มไลน์ (Line group) แอปพลิเคชันไลน์เป็นลักษณะของการสื่อสารสองทาง (Two-way Communication) โดยที่ผู้ส่งสารสามารถส่งข้อความ รูปภาพ เอกสารหรือข้อมูลข่าวสารตามวัตถุประสงค์ของผู้ส่งสารเพื่อก่อให้เกิดการรับรู้และพฤติกรรมที่ผู้ส่งสารต้องการอีกทั้งผู้รับสารยังสามารถแสดงปฏิกิริยาตอบกลับ (Feedback) โดยตรงได้ทันทีทำให้ผู้ส่งสารสามารถวัดผลของการสื่อสารได้ทันที นอกจากนี้แอปพลิเคชันไลน์ยังสามารถสร้างกลุ่มการสื่อสารได้เฉพาะกลุ่ม (Group communication) เมื่อสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มได้ทำการส่งสารออกไปจะสามารถไปถึงผู้รับสารที่เป็นสมาชิกของกลุ่มได้ทุกคน การสื่อสารในกลุ่มไลน์ทำให้สามารถสื่อสารโต้ตอบกันภายใต้หัวข้อที่สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจร่วมกันได้และเป็นเรื่องที่สมาชิกภายในกลุ่มมีประสบการณ์ร่วมกัน (Kuljitjuewong, 2013) จากการทบทวนวรรณกรรม กล่าวถึง กลุ่มคน Generation Z หรือ Gen Z คือคนที่เกิดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 เป็นต้นไป เป็นคนรุ่นที่เกิดมาพร้อมกับสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีจึงมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีต่างๆ และเรียนรู้ได้รวดเร็ว (Lertsahaphan & Pariyatidhamwong, 2021) ดังนั้น เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนิสิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพชั้นปีที่ 3 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒผู้วิจัยจึงได้นำกิจกรรม (EQ UP) ซึ่งใช้แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (ดี เก่ง สุข) มาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนิสิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

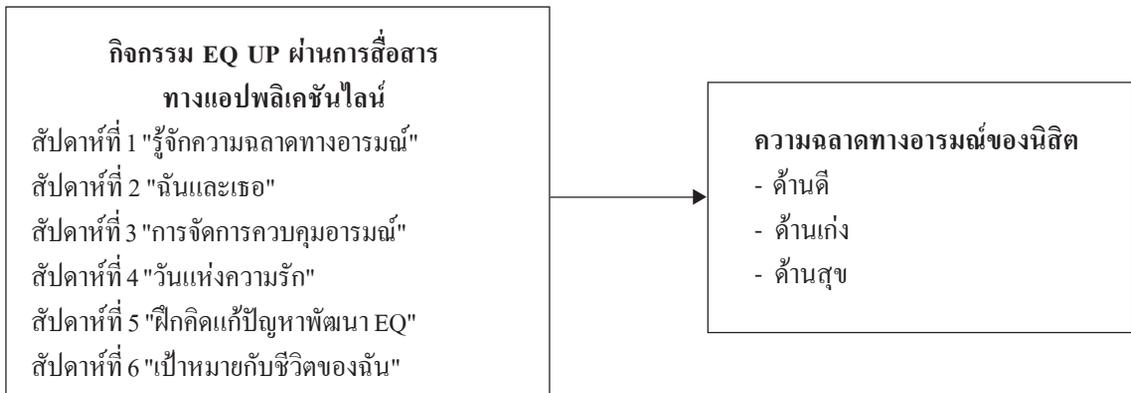
1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ผ่านการสื่อสารทางแอปพลิเคชันไลน์กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ผ่านการสื่อสารทางแอปพลิเคชันไลน์

สมมติฐานในการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ผ่านการสื่อสารทางแอปพลิเคชันไลน์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ผ่านการสื่อสารทางแอปพลิเคชันไลน์ของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรม EQ UP พัฒนากิจกรรมขึ้นมาจากแนวคิดตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2007) ด้านดี หมายถึง ความฉลาดในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ ต่อส่วนรวม ด้านเก่ง หมายถึง ความฉลาดในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดี ด้านสุข หมายถึง ความฉลาดในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต มีความสงบทางใจ



วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest-posttest design)

ประชากร คือ นิสิตชั้นปีที่ 3 สาขาการส่งเสริมสุขภาพ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งเป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2563 มีจำนวน 51 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตชั้นปีที่ 3 สาขาการส่งเสริมสุขภาพ ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2563 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ทำการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการวิเคราะห์อำนาจในการทดสอบ (Power analysis) คำนวณค่าขนาดอิทธิพลจากงานวิจัยของ Nuchsumtham, Kaewkunta, Somboon, Boonthai, & Muangmakham (2018) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาด

ทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ได้คำนวณขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.50, และกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ $\alpha = 0.05$, กำหนดค่าอำนาจในการทดสอบ $1-\beta = 0.50$ ใช้โปรแกรม G*Power คำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 23 คน ต่อกลุ่ม ทั้งนี้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria) คือ 1) เพศชายและหญิงอายุ 18-25 ปี 2) เป็นนิสิตชั้นปีที่ 3 สาขาการส่งเสริมสุขภาพ คณะกายภาพบำบัด 3) มีสติสัมปชัญญะ สื่อสารเข้าใจ 4) มีอุปกรณ์สื่อสารที่สามารถใช้แอปพลิเคชันไลน์ได้ สำหรับเกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ 1) ไม่สะดวกในการให้ข้อมูลผ่านกลุ่มไลน์ (Line group) ที่ผู้วิจัยได้สร้างกลุ่มไลน์ขึ้นมา

ผู้วิจัยได้ทำการสอบถามความประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจซึ่งมีจำนวนนิสิตที่ตอบรับในการเข้าร่วมงานวิจัยมาจำนวนทั้งหมด 16 คน สำหรับนิสิตที่ไม่ตอบรับการเข้าร่วมกิจกรรมให้เหตุผลเนื่องจากไม่สะดวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจะจัดกิจกรรมให้ จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยทำการจับสลากเพื่อแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยการแบ่งกลุ่มทั้งสองกลุ่มนั้นจะให้ความคล้ายคลึงกันเรื่องของอายุและคะแนนความฉลาดทางอารมณ์

ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้กลุ่มทดลองรับทราบว่าคุณสมบัติของจะต้องเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ผู้วิจัยประสานงานเพื่อให้กลุ่มทดลองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบถ้วน โดยจะสอบถามช่วงเวลาที่กลุ่มทดลองทุกคนสะดวกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกันจากนั้นทำการแจ้งเตือนล่วงหน้าทุกครั้งซึ่งกลุ่มทดลองจะตอบรับและยืนยันการนัดหมายก่อนที่จะเริ่มกิจกรรม อย่างไรก็ตามกรณีไม่สะดวกในวันเวลาที่ได้เคยนัดหมายกันไว้กลุ่มทดลองจะทำการแจ้งให้ผู้วิจัยรับทราบเพื่อทำการนัดหมายใหม่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ กิจกรรม EQ UP พัฒนากิจกรรมขึ้นมาจากการใช้แนวคิดองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์(ดี เก่ง สุข) ของกรมสุขภาพจิต ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมการออกแบบกิจกรรม EQ UP แต่ละสัปดาห์นั้นครอบคลุมองค์ประกอบของ ความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน (ดี เก่ง สุข) ดังนี้ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี คือ กิจกรรมของสัปดาห์ที่ 1 "รู้จักความฉลาดทางอารมณ์" สัปดาห์ที่ 2 "ฉันและเธอ" สัปดาห์ที่ 3 "การจัดการควบคุมอารมณ์" การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง คือ กิจกรรมของสัปดาห์ที่ 5 "ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ" สัปดาห์ที่ 6 "เป้าหมายกับชีวิตของฉัน"การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข คือ สัปดาห์ที่ 2 "ฉันและเธอ" สัปดาห์ที่ 3 "การจัดการควบคุมอารมณ์" สัปดาห์ที่ 4 "วันแห่งความรัก" กิจกรรม EQ UP นี้จะเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้วยวิธีการดำเนินกิจกรรมโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) ซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ร่วมกับการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มผ่านการดำเนินกิจกรรมใช้ชีวิตสื่อสารผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 2.1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ, อายุ 2.2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-25 ปี) (Department of Mental Health, 2007) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านดี, ด้านเก่ง, ด้านสุข มีข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อ การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังต่อไปนี้ กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อคำถามที่ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน, ตอบจริงบางครั้งให้ 2 คะแนน, ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน, ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

คำถามที่ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 28, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51, 52 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้ ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน, ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน, ตอบค่อนข้างจริงให้ 2 คะแนน, ตอบจริงมากให้ 1 คะแนน หลังจากกรวมนคะแนนแล้วนำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกันแล้วพิจารณาว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติผลคะแนนที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติไม่ได้หมายความว่ามีความผิดปกติด้านนั้นเพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาคะแนนที่ต่ำเป็นเพียงข้อเตือนใจให้หาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. กิจกรรม EQ UP ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตวิทยาและพัฒนาการ ผู้เชี่ยวชาญด้านสังคมศาสตร์และสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพได้ค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา Content Validity Index (CVI) 0.85 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนิสิตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตชั้นปีที่ 3 สาขาพยาบาลบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 5 คน พบว่านิสิตมีความเข้าใจต่อเนื้อหากิจกรรมได้ตรงกัน

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นในนิสิตที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตชั้นปีที่ 3 สาขาพยาบาลบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 15 คน ทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่า 0.75

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใบบรรองโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-439/2563E ออกให้ ณ วันที่ 16 ตุลาคม 2563

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์ตั้งแต่ได้อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล วิจัย กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย โดยจะไม่มีผลต่อการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังสามารถถอนตัวได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย ข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอข้อมูลในภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อรายบุคคล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Pre-test) ในสัปดาห์ที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP

กิจกรรม EQ UP ดำเนินกิจกรรมโดยใช้วิธีการสื่อสารผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ มีลักษณะของกิจกรรมดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 "รู้จักความฉลาดทางอารมณ์" (ด้านดี)

ประกอบด้วยกิจกรรมทักทายกันน้อยสมาชิกในกลุ่มไลน์ แนะนำตัวร่วมกันผ่านข้อความและการส่งสติ๊กเกอร์ กลุ่มทดลองจะได้ศึกษาสื่อความรู้ ได้แก่ สื่ออินโฟกราฟิก และสื่อวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาของความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (ดี, เก่ง, สุข) ความสำคัญและวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการศึกษาสื่อความรู้และสอบถามถึงวิธีการที่กลุ่มทดลองจะนำไปใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ผู้วิจัยยังได้สอบถามความรู้สึกและความคาดหวังของกลุ่มทดลองกับการที่มาร่วมกิจกรรม EQ UP นี้

สัปดาห์ที่ 2 "ฉันและเธอ" (ด้านสุข, ด้านดี) ประกอบด้วยกิจกรรมหวัเราะสร้างสุขโดยผู้วิจัยส่งสื่อที่สร้างอารมณ์ขันให้กับสมาชิกในกลุ่มไลน์และสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองจากการส่งข้อความและสติ๊กเกอร์ได้ตอบกันเพื่อสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรมต่อไป จากนั้นจัดกิจกรรมการสื่อสารโดยใช้วิธีการ ไลน์วีดีโอคอล (Line video call) ประเด็นที่ใช้สื่อสารร่วมกันคือ "ความประทับใจที่มีต่อกัน" ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิกในกลุ่มไลน์สังเกตสีหน้า ท่าทางน้ำเสียงของผู้พูดแต่ละคนระหว่างที่เล่าเรื่องและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มไลน์ร่วมกันแลกเปลี่ยน

เล่าประสบการณ์ความประทับใจที่มีต่อกันและแสดงความรู้สึกชื่นชมที่มีทั้งต่อตนเองและเพื่อนในกลุ่มนี้ ร่วมกันสรุปถึงการเข้าใจและยอมรับผู้อื่น

สัปดาห์ที่ 3 "การจัดการควบคุมอารมณ์" (ด้านสุข, ด้านดี) มอบหมายให้สมาชิกในกลุ่มไลน์เลือกภาพสัญลักษณ์ที่แทนลักษณะของตนเองและให้พิมพ์ข้อความบอกเล่าถึงข้อดีข้อเสียของตนเองลงใต้ภาพสัญลักษณ์มา 3 ข้อ ผู้วิจัยสอบถามถึงเทคนิคในการพัฒนาข้อดีและปรับปรุงข้อเสียของตนเองจากสมาชิกในกลุ่มไลน์ จากนั้นดำเนินกิจกรรมสำรวจอารมณ์ของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นโดยให้กลุ่มทดลองเล่าถึงประสบการณ์เหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์โกรธมาก, ปานกลาง, น้อยและกลุ่มทดลองมีวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองในเหตุการณ์นั้นอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองศึกษาสื่อวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาของเทคนิคการจัดการอารมณ์และความคิด ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปในประเด็นวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไร ไม่ให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

สัปดาห์ที่ 4 "วันแห่งความรัก" (ด้านสุข) ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มไลน์ร่วมกันพิมพ์ข้อความแสดงความคิดเห็นต่อความหมายของคำว่ารักและสอบถามถึงสิ่งที่เราอยากปฏิบัติต่อคนที่เรารัก จากนั้นผู้วิจัยส่ง Music video ให้รับชมโดยเพลงสื่อถึงความรักของครอบครัว เพื่อนและคนรัก ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าบุคคลใน Music video ของแต่ละเพลงนั้นปฏิบัติต่อคนรักได้เหมาะสมหรือไม่อย่างไรบ้าง จากนั้นพูดคุยถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาเราได้รักษาความสัมพันธ์ของครอบครัว เพื่อนและคนรักไว้อย่างไรบ้าง ร่วมกันสรุปถึงความตระหนักเห็นคุณค่าของความรักที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

สัปดาห์ที่ 5 "ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ" (ด้านเก่ง) ผู้วิจัยส่งภาพและสื่อวีดิทัศน์วิกฤติโควิด-19 ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเมื่อเกิดวิกฤติโควิด-19 ชีวิตเราเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง, เมื่อเกิดวิกฤติโควิด-19 ให้ข้อคิดอะไรกับเราบ้าง, เราจะรอดพ้นจากโควิด-19 นี้ไปได้อย่างไรกัน ร่วมกันสรุปถึงการรับรู้ปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหา

สัปดาห์ที่ 6 "เป้าหมายกับชีวิตของฉัน" (ด้านเก่ง) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองพิมพ์ข้อความบอกเล่าถึงเป้าหมายกับชีวิตของฉัน จากนั้นให้แต่ละคนกำหนดวิธีการกระทำเพื่อให้ตนเองทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เปิดโอกาสให้ภายในกลุ่มให้กำลังใจกันเพื่อทำตามเป้าหมายโดยส่งข้อความหรือสติ๊กเกอร์ จากนั้นผู้วิจัยส่งสื่อวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาของบุคคลตัวอย่างที่ภูมิใจตนเองเมื่อพบกับอุปสรรคและพยายามหาขั้นตอนวิธีการแก้ไขปัญหามอบบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ จากนั้นกลุ่มทดลองทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Post-test)

ผู้วิจัยชี้แจงกับกลุ่มทดลองถึงการเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP นี้ผู้วิจัยจะทำการส่งสื่อความรู้เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ผ่านทางแอปพลิเคชัน ไลน์โดยกลุ่มทดลองจะต้องศึกษาสื่อความรู้และเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองโดยไม่มอบหมายให้ผู้อื่นกระทำแทนและขอให้กลุ่มทดลองไม่ส่งสื่อความรู้ของกิจกรรมให้กับผู้อื่นจนกว่าจะสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรม

2. กลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Pre-test) ในสัปดาห์ที่ 1 สำหรับกลุ่มควบคุมนั้นจะไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม EQ UP จากนั้นในสัปดาห์ที่ 6 ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายกลุ่มควบคุมเพื่อทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (Post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้สถิติ Mann Whitney U Test เนื่องจากข้อมูลมีการกระจายไม่เป็น โด่งปกติและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test เนื่องจากข้อมูลมีการกระจายไม่เป็น โด่งปกติ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนเพศชาย 1 คน (ร้อยละ 12.50) และเพศหญิง



7 คน (ร้อยละ 87.50) กลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน เพศหญิง 8 คน (ร้อยละ 100.00) กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีอายุเฉลี่ยเท่ากันคือ 20.73 ปี (S.D. = 0.47)

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวม 3 ด้าน คือ ดี, เก่ง, สุข ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวม 3 ด้าน คือ ดี, เก่ง, สุข ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ของกลุ่มทดลอง (n = 8) และกลุ่มควบคุม (n = 8) โดยใช้สถิติ Mann Whitney U Test

ด้าน	กลุ่มทดลอง (n = 8)		กลุ่มควบคุม (n = 8)		U-test	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านดี						
ก่อนการทดลอง	58.75	4.80	60.13	7.22	83.20	0.67
หลังการทดลอง	65.75	3.73	59.75	6.52	76.43	0.05
ด้านเก่ง						
ก่อนการทดลอง	50.13	8.61	50.25	7.13	95.50	0.83
หลังการทดลอง	61.65	5.50	55.00	6.95	79.00	0.09
ด้านสุข						
ก่อนการทดลอง	53.13	6.17	51.88	6.75	89.42	0.75
หลังการทดลอง	58.75	5.23	52.50	5.93	53.20	0.04*
รวม						
ก่อนการทดลอง	162.00	16.27	162.25	16.34	96.62	0.95
หลังการทดลอง	186.00	12.87	167.50	16.95	52.93	0.04*

*p-value < .05

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ (ดี, เก่ง, สุข) ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ของกลุ่มทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ (ดี, เก่ง, สุข) ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวม 3 ด้าน คือ ดี, เก่ง, สุข ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.04) ดังตารางที่ 1

(p-value = 0.012) นอกจากนี้เมื่อจำแนกคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองเป็นรายด้าน พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านดี, ด้านเก่ง, ด้านสุขสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.01, 0.01, 0.01) ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ของกลุ่มทดลอง (n = 8) โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง (n = 8)		หลังการทดลอง (n = 8)		Z	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านดี	58.75	4.80	65.75	3.73	-2.96	0.01*
ด้านเก่ง	50.13	8.61	61.65	5.50	-2.71	0.01*
ด้านสุข	53.13	6.17	58.75	5.23	-1.96	0.01*
รวม	162.00	16.27	186.00	12.87	-3.36	0.01*

*p-value < .05

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .05) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรม EQ UP โดยแนวคิดของกิจกรรมมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี, ด้านเก่ง, ด้านสุขของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2007)

การดำเนินกิจกรรม EQ UP ในสัปดาห์แรกได้ให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์(ดี,เก่ง,สุข) การศึกษาของศิริวรรณ พิริยคุณธร, กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์, อุษณีย์เพชรรัชชะชาติ, และนฤมลศิริพัฒน์ (Piriyakoonorn, Balthip, Petchruschatachart, & Tiraphat, 2016) อธิบายไว้ว่าการได้เข้าใจความหมายของความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอันดับแรก การที่ได้ทบทวนความหมายความฉลาดทางอารมณ์ (ดี, เก่ง, สุข) อย่างสม่ำเสมอจะเป็นการกระตุ้นเตือนให้ตระหนักถึงการมีพฤติกรรมตามแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กิจกรรม EQ UP ซึ่งเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) ประกอบด้วยหลักการการเรียนรู้สำคัญ 2 อย่าง 1) การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) 2) การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group process) สำหรับองค์ประกอบ

ของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มี 4 ประการ ดังนี้ ประสบการณ์, การสะท้อนความคิด, เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด, การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Kolb, Rubin, & Osland, 1991) กิจกรรม EQ UP ได้นำเอาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาร่วมเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มไลน์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นสะท้อนคิดถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมร่วมกันสรุปถึงแนวทางปฏิบัติที่นำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์และการดำเนินชีวิตของตนเองการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินกิจกรรม EQ UP โดยลักษณะของการดำเนินกิจกรรมใช้ทั้งการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และกระบวนการกลุ่มมีส่วนช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับกลุ่มทดลอง สอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของวิไล เกิดผลและพิเชษฐเรืองสุขสุด (Kirdpole & Reungsuksud, 2010) ที่ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ชุดกิจกรรมความฉลาดทางอารมณ์ที่ใช้แนวคิดองค์ประกอบดี, เก่ง, สุขยังสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรัตนภรณ์ ศิริวัฒน์ชัยพร, วิไลลักษณ์ ศิริรัมย์, วราภรณ์วานิช, และกัลยา ทักษิณาเจนนิกิจ (Siriwatthachaiyaporn, Sirimai, Vanich, & Taksinachaneikit, 2013) ประสิทธิภาพของการ



เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก่อนสำเร็จการศึกษาของนักศึกษาโครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ไขปัญหาพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่าเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนักศึกษามีระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้น

ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิลัยพรนุชสุธรรม, พัชรารรณ แก้วกันทะ, ลาวัลย์ สมบูรณ์, ชมภู๋ บุญไทย และสุกัญญาเมืองมาคำ(Nuchutham, Kaewkunta, Somboon, Boonthai, & Muangmakham, 2018) ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผลการศึกษาวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ผ่านการสื่อสารทางแอปพลิเคชันไลน์ของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม EQ UP ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) ทั้งนี้ สามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรม EQ UP โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสื่อสารกิจกรรม EQ UP ผ่านทางกลุ่มไลน์เนื่องจากเป็นช่องทางสื่อสารที่กลุ่มนิสิตสามารถเข้าถึงได้ง่าย การสนทนาภายในกลุ่มของไลน์เป็นรูปแบบของการสื่อสารกลุ่มย่อย กลุ่มย่อยเป็นกลุ่มของบุคคลมารวมกลุ่มกันด้วยจุดประสงค์บางอย่างหรือการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีเป้าหมายเดียวกัน (Wisalsittrak, 2016) การสื่อสารกิจกรรม EQ UP ผ่านกลุ่มไลน์ผู้วิจัยได้สนับสนุนบรรยากาศของการทำกิจกรรมกลุ่มให้เกิดความร่วมมือกันโดยการส่งข้อความหรือสติ๊กเกอร์ชมเชยในความตั้งใจและการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมมีการส่งสติ๊กเกอร์สื่ออารมณ์ความรู้สึกทำให้เกิดความสนุกสนานของสมาชิกในกลุ่มไลน์ สุขศิลา ฤกษ์จิตต์เรืองวงศ์ (Kuljitiuewong, 2013) กล่าวถึงจุดเด่นของแอปพลิเคชันไลน์คือการมีสติ๊กเกอร์ที่ช่วยสนับสนุนข้อความระหว่างการสนทนาให้ชัดเจนมากขึ้นและเป็นสัญลักษณ์ของการแสดงออกแทนอารมณ์และความรู้สึกของคู่สื่อสาร นอกจากนี้รูปแบบของสติ๊กเกอร์ยังถ่ายทอดบุคลิกภาพผ่านตัวการ์ตูนเพื่อแสดงความรู้สึกและบุคลิกต่างๆที่ทำให้การสื่อสารมีสีสันและ

มีชีวิตชีวามากขึ้นนอกจากนี้ ประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับจากกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกพัฒนาความสามารถพิเศษและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่มโดยทำให้บุคคลได้พัฒนาตนเองสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นและสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดี (Chaiyapan, 2006) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิลัยพรนุชสุธรรม, พัชรารรณ แก้วกันทะ, ลาวัลย์ สมบูรณ์, ชมภู๋ บุญไทย, และสุกัญญาเมืองมาคำ(Nuchutham, Kaewkunta, Somboon, Boonthai, & Muangmakham, 2018) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับ โปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์มีค่าสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่ากิจกรรม EQ UP ผ่านการสื่อสารทางกลุ่มไลน์ โดยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการมีส่วนร่วมต่อกระบวนการกลุ่มช่วยส่งเสริมให้นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม EQ UP มีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ (ดี, เก่ง, สุข)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. กิจกรรม EQ UP สามารถนำไปใช้เป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพทางสุขภาพของมหาวิทยาลัยเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้เรียน

2. จากผลการศึกษาวิจัยการใช้สื่อประกอบกิจกรรม EQ UP จะต้องสังเคราะห์ข้อมูลและจัดทำในรูปแบบสื่อความรู้ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเรียนรู้และทบทวนข้อมูลด้วยตนเองเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย การคัดเลือกสื่อวีดิทัศน์กรณีศึกษาตัวอย่างควรมีความสอดคล้องกับช่วงวัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น เช่น การศึกษาวิจัยในกลุ่มนิสิตชั้นปีอื่นๆ

2. ควรทำการศึกษาวิจัยติดตามผลระยะยาว เช่น ระยะ 3 เดือน, 6 เดือนหรือหลังจากการสำเร็จการศึกษาเพื่อประเมินผลลัพธ์การคงอยู่ของกิจกรรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

3. ต่อยอดการศึกษาวิจัยผลของกิจกรรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว, อาจารย์และเพื่อน

เอกสารอ้างอิง

- Chaiyapan, K. (2006). Group process. Bangkok: Odeon Store. [in Thai].
- Department of Mental Health. (2007). EQ: Emotional quotient. Nonthaburi: Ministry of Public Health. [in Thai].
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Kirdpole, W., & Reungsuksud P. (2010). Effects of life skills development on emotional quotient among nursing students. Journal of Nursing Science & Health,33(1), 10-21. [in Thai].
- Kolb D. A. Rubin I. M. & Osland J. S. (1991). Organizational behavior an experiential approach (5th ed.). Eagle weed: Prentice hall.
- Kuljitjuewong, S. (2013). LINE - communicating format on the creativity of smartphone: Benefits and limits of application. Executive Journal,33(4), 42-54. [in Thai].
- Lertsahaphan, U., & Pariyatidhamwong, P. (2021) The development of new generation to drive of buddhist society. Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus, 8(1), 10-23. [in Thai].
- Luenam, A., & Khupakarn, P. (2015). Emotional intelligence of students in the Faculty of Public and Environmental Health at Huachiew Chalermprakiet University. HCU Journal,18(36), 151- 170. [in Thai].
- Mangkang, A. (2013). Effect of group activity on emotional intelligence of mattayomsuksa 6 students at Chonkanyanukoonschool Chonburi province: Apreliminary study. HCU Journal, 16(32), 53-72. [in Thai].
- Nuchutham, W., Kaewkunta, P., Somboon, L., Boonthai, C., & Muangmakham, S. (2018). Effect of emotional quotient promoting program on emotional quotient among nursing students. Nursing Journal,45(1), 110-121. [in Thai].
- Piriyakoonorn, S., Balthip, K., Petchruschatachart, U., & Tiraphat, N. (2016). Developing a model for enhancing the goodness, smartness and happiness of Thai primary school students in Songkhla province: A participation action research study. Songklanagarind Journal of Nursing,36(3), 150-171. [in Thai].
- Siriwatchaiporn, R., Sirimai, W., Vanich, W., & Taksinachanekit, K. (2013). Efficiency of the emotional quotient development program on nursing students before graduation under the project of additionally producing nurses for southern region of Thailand. Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok. 29(2), 113-121. [in Thai].
- Sripcho, S., Vatanasin, D., & Nabkasorn, C. (2019). The effect of emotional quotient enhancement program on mental health among nursing students. Journal of Phrapokkiao Nursing College,30(2), 76-87. [in Thai].
- Wisalsirirak, A. (2016). Line group use behavior and small group relational satisfaction of people of working age in Bangkok area.(Master Thesis Arts). Thammasat University, Pathum Thani. [in Thai].

