

ผลของโปรแกรมการสอนแนะผลงานจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาครูยุคใหม่
Effectiveness of A Positive Psychology Coaching Program
for Enhancing Social Quotient among New Age Student Teachers

วาสิณี จิรสิริ*¹, อังศินันท์ อินทรกำแหง² และ กฤตติพัฒน์ ชื่นพิทยาวุฒิ³

Wasinee Jirasiri*¹ Ungsinun Intarakamhang² and Krittipat Chuenphitthayavut³

^{1,2,3}สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University)

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการสอนแนะผลงานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม โดยเป็นวิธีการวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มก่อนหลังและติดตามผล (Randomize pretest-posttest follow-up design) ครั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิชาชีพรู จำนวน 40 คน ด้วยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ตามด้วยการสุ่มแบบจำแนกกลุ่มเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เก็บข้อมูลจากแบบวัดความฉลาดทางสังคมและแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกที่มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .88 และ .96 ตามลำดับ และโปรแกรมการสอนแนะผลงานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาครูยุคใหม่มีจำนวน 10 กิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความฉลาดทางสังคมทั้งด้านรวมและรายด้านได้แก่ ด้านความสามารถระหว่างบุคคล ด้านความสามารถในการปรับตัว และด้านการจัดการกับความเครียดในระยหลังการทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38) และระยะติดตามผล (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50) สูงกว่าก่อนการทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P < .05$) และกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางสังคมในระยหลังการทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38) และติดตามผล (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50) สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยหลังการทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46) และระยะติดตามผล (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($P < .05$) ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานักศึกษาวิชาชีพรูให้ทักษะความฉลาดทางสังคมที่เพียงพอต่อการประกอบอาชีพครูต่อไป

คำสำคัญ: การสอนแนะ จิตวิทยาเชิงบวก ความฉลาดทางสังคม นักศึกษาวิชาชีพรู

ABSTRACT

This research aiming to gauge its effectiveness. The research employed a randomized pretest-posttest follow-up design to evaluate the endurance of social quotient after a four-week program with an applied focus group. A sample of 40 teaching students was chosen using a two-stage sampling approach, initially employing cluster sampling to a group individual into science and technology or humanities and social sciences clusters, followed by simple random sampling, with 20 individuals in each group. The reliability analysis revealed strong internal consistency, with a Cronbach's alpha coefficients of .88 for the social intelligence measure and .96 for positive psychology. The research findings indicated that participants in the experimental group who engaged in the program exhibited higher scores in overall social intelligence, as well as in specific dimensions, notably interpersonal skills, adaptability, and stress management. Specifically, the post-experimental scores (mean = 4.38) and those during the follow-up phase (mean = 4.50) surpassed those observed in the pre-experimental group (mean = 3.85), with a statistical significance of .05 level ($P < .05$). The experimental group had significantly higher scores in social intelligence during the post-experimental phase (mean = 4.38) and follow-up phase (mean = 4.50) compared to the control group, both in the post-experimental phase (mean = 3.46) and the follow-up phase (mean = 3.58), with a statistical significance of .05 ($P < .05$). The program derived from the results of this study can serve as a blueprint for enhancing appropriate social intelligence skills, aligned with theoretical frameworks in the teaching profession.

KEYWORDS: Coaching, Positive psychology, Social quotient, Student teachers

**Corresponding author, E-mail: wasinee.jirasiri@g.swu.ac.th Tel.081-8150961*

Received: 22 March 2024 /Revised: 8 May 2024 /Accepted: 21 May 2024 /Published online: 8 August 2024

บทนำ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศชาติ เป็นการยกระดับคุณภาพของประชากรในการพัฒนาประเทศไปสู่เป้าหมาย โดยยุทธศาสตร์ชาติปี พ.ศ. 2561 – 2580 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ (Enhancement Human Capital Development and Strengthening) ได้เน้นการพัฒนาคนในทุกมิติและทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ เพื่อแสดงให้เห็นถึงศักยภาพการเป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว สอดคล้องกับแผนอุดมศึกษาระยะยาว 20 ปี พ.ศ. 2561 – 2580 ที่ได้มีการกำหนดว่า การศึกษาระดับอุดมศึกษาต้องสร้างบัณฑิตที่มีความพร้อมในการปรับตัวมีทักษะในการทำงานที่เน้นการพัฒนาความฉลาดทางสังคม (Social Quotient : SQ) ควบคู่กันไป ด้วยจากรายงานการสรุปบทเรียนการปฏิรูปการศึกษาพบว่าประเทศฟินแลนด์ และประเทศนิวซีแลนด์มีเป้าหมายการจัดการศึกษาในเรื่องของการพัฒนาความฉลาดทางสังคมโดยตรง เพื่อให้เกิดเป็นพลเมืองที่รับผิดชอบมากขึ้น เป้าหมายหนึ่งที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพในอนาคตคือ Soft Skills ในแต่ละบุคคล ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพของบุคคลในที่ทำงาน การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การมองโลกในแง่ดี การให้ความร่วมมือ การควบคุมอารมณ์ รวมไปถึงความสามารถในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การเคารพผู้อื่น และการมีทัศนคติเชิงบวก (Holland, 2021) ซึ่งหลายทักษะเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีความ

ฉลาดทางสังคมนั่นเอง ความฉลาดทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้มีคุณลักษณะและทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 สอดคล้องกับ Cherniss et al (2006) และ Albrecht (2006) ที่ระบุว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางสังคมสูงจะสามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ในปัจจุบันพบว่า การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดทางสังคมด้วยการสอนแนะผสมผสานจิตวิทยาเชิงบวกจึงมีความน่าสนใจและยังพบไม่มากนัก ประกอบกับการส่งเสริม พัฒนาความฉลาดทางสังคมในกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และผู้บริหาร การศึกษามีผลการศึกษาและปัจจัยที่ศึกษาต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาครู ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ออกแบบกิจกรรมภายใต้แนวคิดการสอนแนะผสมผสานจิตวิทยาเชิงบวกที่สำหรับนักศึกษาครูยุคใหม่เพื่อเป็นต้นแบบในการขยายผลในสถาบันการศึกษา ซึ่งจากการศึกษาของ Anstiss & Passmore (2017) ได้ศึกษาการสร้างคามเข้มแข็งของบุคคลสามารถทำได้ด้วยโปรแกรมการสอนแนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology Coaching)

โปรแกรมการสอนแนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกมีฐานคิดมาจากจิตวิทยาการเรียนรู้ตามแนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic Learning Psychology) ให้ความสำคัญและให้คุณค่ากับความเป็นมนุษย์และมองมนุษย์อย่างมีคุณค่า โดยฐานคิดจากจิตวิทยาเชิงบวกนั้นเติบโตอย่างรวดเร็วในบริบทของสถานศึกษาและการพัฒนาครู ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวกนั้นเน้นการศึกษาจุดแข็ง และคุณค่า ของมนุษย์ (Seligman, 2018) ซึ่งในการจัดการศึกษาเชิงบวกนั้นแสดงให้เห็นถึงความสำคัญใน 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ การบรรเทาปัญหาสุขภาพจิต การส่งเสริมสนับสนุนความสุขเชิงอัตวิสัยหรืออยู่ดีมีสุข (Subjective well-being : SWB) และความสุขทางใจ (Psychological well-being : PWB) และการพัฒนาการเรียนรู้และความคิดสร้างสรรค์ จิตวิทยาเชิงบวกนั้นช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ โดยมีหลักการให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจภายใน การมีอารมณ์เชิงบวกทำให้เรียนรู้ได้อย่างสนุกสนาน เกิดความไหลลื่นในการเรียนรู้ เมื่อบุคคลมีสภาวะอารมณ์ในทางบวกจะส่งผลให้เกิดรับข้อมูลต่าง ๆ ได้ เกิดการเรียนรู้ใหม่ได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ทางบวก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการเรียนรู้นั้นผู้เรียนมีแรงจูงใจ มีส่วนร่วมเกิดความผูกพันระหว่างผู้เรียนและผู้สอนหรือระหว่างผู้สอนแนะกับผู้สอนที่มีการเชื่อมโยงกับชีวิต ให้ผู้รับการสอนแนะเกิดความสำเร็จในตนเอง และในอนาคตสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากการสอนแนะไปใช้ได้

ในปัจจุบันการโค้ชหรือการสอนแนะ (Coaching) เป็นวิธีการสอน โดยเปลี่ยนบทบาทครูผู้สอนหน้าชั้นเรียนให้เป็นครูยุคใหม่ที่ครูผู้สอนทำหน้าที่เป็นโค้ช (Coach) หรือเป็นผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ (Facilitator) โดยมีบทบาทที่สำคัญคือการสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ การใช้พลังคำถาม การสะท้อนคิด ภายใต้การทำงานร่วมกัน (Prombuasri, Swangwatanasade (2017) ส่งผลต่อคุณภาพของผู้เรียนที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคลจึงจำเป็นต้องมีการสอนแนะให้ตรงกับปัญหาแต่ละคนและสอดคล้องกับคุณลักษณะของบุคคลในศตวรรษที่ 21 ที่มีหลากหลายทักษะ โดยคุณลักษณะที่สำคัญของการสอนแนะ คือ การมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้จากภายในตนเอง และการแก้ปัญหาบนพื้นฐานของความเข้าใจความจริงในภาวะปัจจุบัน เป็นการเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมด้วยวิธีคิดของบุคคลนั่นเอง (Budsree, Hinjiran, Meehanpong (2020) การสอนแนะนั้นเป็นการเรียนรู้ และพัฒนาวิชาชีพในสถานการณ์จริงเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน และประสิทธิผลของการปฏิบัติงาน (Rhengrasamee, 2017) โดยการสอนแนะเป็นกระบวนการพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนให้มีความรู้ ความสามารถ การคิด และคุณลักษณะที่พึงประสงค์มุ่งพัฒนาตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพ การสอนแนะนั้นส่งผลในทางบวกดีกว่ากระบวนการในการฝึกอบรมทั้งหมด (Joyce & Showers, 1982; Wongyai, Patphol, 2014) โกลเทสแมน (Gottesman, 2000) กล่าวว่าเมื่อใช้วิธีการสอนแนะให้แก่ครู จะมีความคงทนมากกว่าวิธีการอื่น ๆ หลังรับการสอนแนะสามารถจดจำความรู้ได้ถึงร้อยละ 90 และแม้ว่าเวลาจะผ่านไปนานระดับความรู้ความเข้าใจยังคงอยู่ที่ระดับร้อยละ 90 นอกจากนี้การสอนแนะจะช่วยให้เกิดทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การจัดการความเครียด การนับถือตนเอง และการใส่ใจผู้อื่น โดยเฉพาะความฉลาดทางสังคมในที่ทำงานเพิ่มขึ้น ช่วยให้ผู้เรียนเกิดสภาวะที่ดี มีความเจริญงอกงามในตัวเอง และการเปลี่ยนแปลงทางบวกของชีวิตมากขึ้น (Biswas-Diener, 2020; Lemisiou, 2018; Schaap & Dippenaar, 2017; Wang & Lu, 2020) นอกจากนี้ โปรแกรมการสอนแนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology

Coaching Program : PPCP) ส่งผลต่อการมีเป้าหมายทางด้านสังคม ได้แก่ การมองอนาคต การสนทนากันอย่างร่วมมือระหว่างผู้สอนและผู้รับการสอน การฟังแบบไตร่ตรอง การเห็นคุณค่าในการให้กำลังใจตนเอง การรับผิดชอบตนเอง ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ได้บูรณาการจิตวิทยาเชิงบวกตามหลักการของ PERMA Model ประกอบด้วย P = Positive Emotion, E = Engagement, R = Relationship, M = Meaning, and A = Accomplishment ของ Martin Seligman (Seligman, 2012) มาใช้เป็นกรอบเนื้อหาที่กระบวนการสอนทำให้เกิดขึ้นกับนักศึกษาวิชาชีพครูเพื่อพัฒนาอารมณ์เชิงบวกให้มีส่วนร่วมและผูกพันกับวิชาชีพ มีสัมพันธภาพเชิงบวก มีการให้ความหมายของชีวิต และประสบความสำเร็จที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ (Anstiss & Passmore, 2017)

รูปแบบการสอนแนะนำที่นำมาใช้พัฒนาร่วมกับจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ รูปแบบการสอนแนะนำตาม GROW Model ของ Whitmore (2012) ซึ่งเป็นโมเดลการสอนแนะนำ GROW Model นับเป็นแบบจำลองที่เข้าใจง่ายและได้รับความนิยมมาก โดยมีขั้นตอนดำเนินงาน 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) Goal คือ การตั้งเป้าหมาย 2) Reality คือ ค้นหาข้อมูลข้อเท็จจริงสถานการณ์ที่เป็นจริงในปัจจุบัน 3) Option คือ กำหนดทางเลือกหรือแนวทางที่เป็นไปได้ วิธีการที่จะทำให้ประสบความสำเร็จและ 4) Way Forward หรือ Will คือ การตัดสินใจที่จะลงมือทำตามที่ตั้งใจไว้ จากการที่ GROW Model เป็นรูปแบบการสอนแนะนำที่เรียบง่ายและมีประสิทธิภาพสูงจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะที่เป็นจิตวิทยาเชิงบวกและความฉลาดทางสังคมที่ต้องการให้นักศึกษาวิชาชีพครูเกิดได้เป็นอย่างดี และเทคนิคการตั้งคำถามเชิงบวก จะช่วยให้ผู้ได้รับการสอนแนะนำไปถึงเป้าหมายได้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ GROW Model ดังการศึกษาที่มีการใช้ GROW Model ส่งผลให้ผู้ได้รับการสอนแนะนำมีสุขภาวะที่ดีขึ้น และได้เรียนรู้วิธีพัฒนาศักยภาพของตนเอง เปลี่ยนเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ เกิดความเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนากรอบแนวคิด (Mindset) เปลี่ยนวิธีการทำงานของตนเองได้อย่างมีระบบแบบแผน มีเป้าหมายที่ชัดเจน ตลอดจนรู้วิธีหาทางเลือกที่จะแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Okorie et al., 2022; Sathum, 2016; Onlaeard, Pihanthanond, Srisaard, 2023) ซึ่งเรียกได้ว่าจิตวิทยาเชิงบวกเป็นหลักที่อยู่ภายใต้กระบวนการสอนแนะนำทุกรูปแบบเพื่อที่จะได้นำไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Sripairrote, 2018) จากการสังเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยเพิ่มเติมก็พบว่าจิตวิทยาเชิงบวกมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการสอนแนะนำ เนื่องจากจิตวิทยาเชิงบวกเกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมและสุขภาวะที่ดี ซึ่งเป็นเป้าหมายและมุมมองที่คล้ายกันกับการโค้ช นั่นคือการเจริญเติบโตและการพัฒนาในทางบวก ซึ่งจิตวิทยาเชิงบวกนั้นเป็นกระบวนการในการพัฒนาบุคคลให้เกิดความองอาจ เติบโตทางใจ ด้วยการส่งเสริมสนับสนุนความคิด ความรู้สึก และการกระทำ นั่นคือการเป็นพื้นฐานของการสอนแนะนำด้วยจิตวิทยาเชิงบวกในปัจจุบัน (Boonmahome & Seenak, 2022) จึงสรุปได้ว่าการสอนแนะนำและจิตวิทยาเชิงบวกมีรากฐานและเป้าหมายเดียวกันคือการเสริมสร้าง พัฒนาศักยภาพตนเอง พัฒนารอบแนวคิดและทักษะชีวิต ทั้งด้านปัญญา อารมณ์ และสังคมของคนรุ่นใหม่ให้เท่าทันและเผชิญกับโลกปัจจุบันและอนาคตได้ดี

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะออกแบบโปรแกรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่ม ความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาวิชาชีพครูยุคใหม่ โดยผู้วิจัยนำหลักการของ GROW Model มาใช้ในการกำหนดขั้นตอนการจัดกิจกรรมและใช้เทคนิคหลักการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการสอนแนะนำหรือการโค้ช เพื่อให้เกิดคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกกับนักศึกษาวิชาชีพครูที่นำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาครูยุคใหม่ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมในประเด็นนี้เพื่อเป็นต้นแบบในการขยายผลไปสู่สถาบันการศึกษาอื่นเพราะนักศึกษาวิชาชีพครูจะเป็นบุคคลที่ประกอบอาชีพครูต่อไปในอนาคต ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสอนแนะผสมผสานจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาครูยุคใหม่

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการสอนแนะผสมผสานจิตวิทยาเชิงบวกมีความฉลาดทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการสอนแนะผสมผสานจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความฉลาดทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษาวิชาชีพครู หมายถึง ผู้กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ชั้นปีที่ 1
2. โปรแกรมการสอนแนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง ชุดกิจกรรมที่มีการผสมผสานแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกตามแบบ PERMA และ GROW Model มาบูรณาการกัน โดยใช้เทคนิคการสอนแนะด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกที่เน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เป็นการกระตุ้น ชี้นำและพัฒนาในการทำงานของบุคคลเพื่อให้เกิดทักษะใหม่ พัฒนาทักษะเดิม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งในการวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้การสอนแนะหรือโค้ชเป็นกลุ่ม (Team Coaching) เนื่องจากการโค้ชเป็นกลุ่มนั้นเหมาะสมสำหรับกลุ่มที่มีเป้าหมายร่วมกัน ประเด็นปัญหา สถานการณ์ที่พบจะมีความคล้ายกัน ส่งผลให้เกิดการต่อยอดความคิดกันได้มากขึ้น กลุ่มจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Pavlovic, 2021) ซึ่งจำนวนคนในกลุ่มไม่ควรมากเกินไปเพราะจะส่งผลต่อความมุ่งมั่น เป้าหมาย และวิธีการในการโค้ชเป็นกลุ่ม (Katzenbach & Smith, 1993) การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการโค้ช 1 ครั้ง คือ 45 – 60 นาที โดยจำนวนสมาชิกของการโค้ชเป็นกลุ่มคือ 10 คน ในการวิจัยครั้งนี้จะใช้รูปแบบ GROW Model ในการพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาวิชาชีพ
3. จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครูในการดำเนินชีวิต โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน (Martin Seligman, 2012) ได้แก่ 1) P - Positive emotion สภาวะของอารมณ์ที่ดี 2) E - Engagement ความผูกพันในการทำกิจกรรม มีความต้องการที่จะทำให้กิจกรรมนั้นบรรลุเป้าหมาย 3) R - Relationship ความสัมพันธ์ที่ดี การยอมรับจากสังคมรอบข้าง 4) M - Meaning การรู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมาย เป็นการค้นหาความหมายของชีวิต 5) A - Accomplishment การบรรลุถึงเป้าหมาย การสร้างความสำเร็จ
4. ความฉลาดทางสังคม หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครูในการทำความเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น การให้ความสนใจผู้อื่น การรับรู้ทางสังคม ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคล และความสามารถในการคำนึงถึงผู้อื่น โดยวัดจากองค์ประกอบของความฉลาดทางสังคม 3 ด้าน ตามแนวคิดของ Bar-on (2005) ได้แก่ 1) ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Component) 2) ด้านความสามารถในการปรับตัว (Adaptability Component) และ 3) ด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management)
5. การวัดความฉลาดทางสังคม หมายถึง การวัดจากแบบวัดความฉลาดทางสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากน้อยที่สุดให้ 1 คะแนนจนถึงระดับมากที่สุดให้ 5 คะแนน ผู้ที่ตอบแบบวัดได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางสังคมสูงกว่าผู้ที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงทดลองแบบแผน Randomize Pretest-Posttest Follow-up Design โดยมีการวัดความคงทนของความฉลาดทางสังคมภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม 4 สัปดาห์

ประชากรและตัวอย่างวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นนักศึกษาในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีซึ่งประกอบด้วย 3 สาขาวิชาเอก ได้แก่ วิทยาศาสตร์ทั่วไป คณิตศาสตร์ และคอมพิวเตอร์ศึกษา และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ประกอบด้วย 3 สาขาวิชาเอก ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และสังคมศึกษา รวมจำนวน 180 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยเริ่มจากการคัดเลือกสาขาวิชาเอกทั้งกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ด้วยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) กลุ่มละ 1 สาขาวิชาเอก รวมเป็น 2 สาขาวิชาเอก มีจำนวนนักศึกษารวม 40 คน จากนั้นคัดเลือกคัดเลือกนักศึกษาเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแต่ละกลุ่มมีจำนวนสาขาเท่า ๆ กัน สาขาละ 10 คน เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมี 2 สาขา จึงทำให้ได้กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

เครื่องมือวิจัย

1. แบบวัดความฉลาดทางสังคม

การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบวัดความฉลาดทางสังคมของ Bar-on (2005) เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างโดยแบบวัดมีลักษณะแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ แบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านละ 6 ข้อ รวมจำนวน 18 ข้อ ได้แก่ 1) ความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Component) 2) ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability Component) และ 3) การจัดการกับความเครียด (Stress Management) การหาคุณภาพของแบบวัดความฉลาดทางสังคมโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา การสร้างแบบทดสอบทางจิตวิทยาจำนวน 5 คน โดยมีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item Objective Congruence) ตั้งแต่ 0.8 – 1.00 จากนั้นนำแบบวัดที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี จำนวน 30 ชุด เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .87 โดยมีค่าความเชื่อมั่นรายด้าน มีรายละเอียดดังนี้ ได้แก่ 1) ความสามารถระหว่างบุคคล ค่าเชื่อมั่นรายด้าน คือ .89 2) ความสามารถในการปรับตัว ค่าเชื่อมั่นรายด้าน คือ .89 และ 3) การจัดการกับความเครียด ค่าเชื่อมั่นรายด้าน คือ .81

2. แบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก

การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก คือ PERMA Model โดย Martin Seligman มาใช้เป็นขอบเขตในการสร้างแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวกขึ้น เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยแบบวัดมีลักษณะแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) แบบ 5 ระดับ แบ่งเป็น 5 ด้าน ด้านละ 4 ข้อ รวมจำนวน 20 ข้อ ได้แก่ 1) อารมณ์เชิงบวก (positive emotions) 2) การมีจิตผูกพัน (engagement) 3) ความสัมพันธ์ (relationship) 4) ความหมายในชีวิต (meaning) และ 5) ความสำเร็จ (accomplishment) การหาคุณภาพของแบบวัดจิตวิทยาเชิงบวก โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา การสร้างแบบทดสอบทางจิตวิทยาจำนวน 5 คน โดยมีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item Objective Congruence) ตั้งแต่ 0.8 – 1.00 จากนั้นนำแบบวัดที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี จำนวน 30 ชุด เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .95 โดยมีค่าความเชื่อมั่นรายด้าน มีรายละเอียดดังนี้ 1) อารมณ์เชิงบวก ค่าเชื่อมั่นรายด้าน คือ .94 2) การมีจิตผูกพัน ค่าเชื่อมั่นรายด้าน คือ .82 3) ความสัมพันธ์ ค่าเชื่อมั่นรายด้าน คือ .81 4) ความหมายในชีวิต ค่าเชื่อมั่นรายด้าน คือ .80 และ 5) ความสำเร็จ ค่าเชื่อมั่นรายด้าน คือ .91

3. โปรแกรมการสอนแนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาสร้างโปรแกรมการสอนแนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกในเบื้องต้นผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดต่อไปนี้

3.1 การสอนแนะ (Coaching) รูปแบบการสอนแนะในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ GROW Model (Whitmore, 2012) โดยมี 4 ประเด็น คือ 1) G (goal): การตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในการสอนแนะในวันนี้ เช่น สิ่งที่สำคัญที่สุดในการคุยกันวันนี้ นักศึกษาคิดว่าคืออะไร 2) R (reality): การตั้งคำถามเพื่อให้ทราบข้อมูลจากสถานการณ์จริงที่มุ่งเน้นถึงประเด็นที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ เช่น อุปสรรคที่นักศึกษาพบคืออะไรบ้าง 3) O (options): คำถามเพื่อให้ผู้ที่ได้รับการสอนแนะคิดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาในประเด็นที่ต่างออกไป เช่น มีทางเลือกอะไรบ้าง หากมีโอกาสทำให้สถานการณ์มันดีขึ้น นักศึกษาจะอย่างไร และ 4) W (will หรือ Way Forward): การใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้ผู้รับการสอนแนะได้ระบุถึงขั้นตอน วิธีการ ระยะเวลา รวมถึงแนวทางปฏิบัติ เช่น จะลงมือทำอะไรบ้างเพื่อให้แก้ไขปัญหานี้ได้

3.2 PERMA Model เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะและวางรากฐานของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข ซึ่ง Positive Psychology Australia (2015) อธิบายว่ารูปแบบ PERMA ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบสำคัญโดยอธิบายรายละเอียด ดังนี้ 1) อารมณ์เชิงบวก (positive emotions) คือ สภาวะของอารมณ์ที่ดี หมายถึง ความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล เช่น ความสุข ความเพลิดเพลิน ความตื่นเต้น ความพอใจ ความภาคภูมิใจ 2) การมีจิตผูกพัน (engagement) คือ ความผูกพันในการทำกิจกรรม เป็นความรู้สึกเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง 3) ความสัมพันธ์ (relationship) คือ ความสัมพันธ์ที่ดี เป็นความรู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง 4) ความหมายในชีวิต (meaning) คือ การรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย เป็นการค้นหาความหมายของชีวิต และ 5) ความสำเร็จ (accomplishment) คือ การบรรลุถึงเป้าหมาย เป็นการสร้างความสำเร็จ

3.3 องค์ประกอบความฉลาดทางสังคมของ Bar-On (2005) ได้แก่ 1) ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Component) หมายถึงความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครูในการแสดงออกถึง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy-EM) การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship-IR) และ การรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility-SR) 2) ด้านความสามารถในการปรับตัว (Adaptability Component) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครูในการแสดงออกถึงการแก้ปัญหา (Problem Solving) การทดสอบความจริง (Reality Test) และ การรู้จักยืดหยุ่น (Flexibility) และ 3) ด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาวิชาชีพครูในการแสดงออกถึง การอดทนกับความเครียด (Stress Tolerance-ST และการควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse Control) โปรแกรมการสอนแนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาวิชาชีพครูยุคใหม่ เป็นโปรแกรมที่จัดขึ้นเป็นระยะเวลา 10 ครั้ง โดยจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ประเด็นหลัก

องค์ประกอบด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal component) : การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy-EM) หมายถึง ชื่นชมกับความรู้สึกของผู้อื่น มีความไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น โดยรู้ว่าผู้อื่นกำลังรู้สึกอะไร อย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นที่แสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการพูดคุย สนทนาด้วยอารมณ์ที่เบิกบาน สนุกสนาน มีความสุขก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม (P: Positive emotion)

2. ผู้วิจัยตั้งคำถามถึงเป้าหมายของกิจกรรมในครั้งนี้ ตัวอย่างคำถาม เช่น หลังจบกิจกรรมในครั้งนี้แล้วคิดว่าน่าจะได้ผลสำเร็จอะไรบ้าง พฤติกรรมอะไรที่ต้องการแก้ไขให้ดีขึ้น เป็นต้น (G: Goal)

3. ผู้วิจัยนำข่าวที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ขาดความเห็นอกเห็นใจมาให้ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
4. สนทนาในประเด็นต่อไปนี้ ข้อเท็จจริงของสถานการณ์นี้คืออะไร ปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไร (R: Reality)
5. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่องนี้ ดังต่อไปนี้ จากข้อเท็จจริงที่ได้นำเสนอมาแล้วนั้น มีใครเพิ่มเติมในมุมมองที่ต่างออกไปหรือไม่ ทางแก้ของปัญหาดังกล่าวมีทางอื่น ๆ อีกหรือไม่ (O: Option)
6. ให้ผู้เข้าร่วมโครงการยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน
7. ให้ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกการแสดงออกทางอารมณ์ และคำพูดที่เหมาะสม
8. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการสรุปร่วมกันถึงกิจกรรมในวันนี้ว่ากิจกรรมในวันนี้จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง (W: Way forward หรือ Will) เน้นความสำคัญของการเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นการสร้างสัมพันธภาพในเชิงบวกที่มนุษย์เราเมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมควรมี (R: Relationships)

การประเมินผล การสังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมการตอบคำถาม

3.4 ผู้วิจัยนำการสอนแนะนำด้วยจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาวิชาชีพครูยุคใหม่ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปประกอบการสอนแนะนำด้วยจิตวิทยาเชิงบวกไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน เพื่อดูความเหมาะสมของกิจกรรม จากนั้นจึงนำโปรแกรมมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวกและความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาวิชาชีพครูยุคใหม่ ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี จำนวน 40 คน เป็นนักศึกษาเพศหญิงมากที่สุด จำนวน 26 คน (ร้อยละ 65) โดยเป็นนักศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป และสังคมศึกษามากที่สุดเท่ากันคือจำนวน 10 คน (ร้อยละ 25) และนักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์ คอมพิวเตอร์ศึกษา ภาษาไทย และภาษาอังกฤษจำนวนเท่ากันรองลงมาคือ 5 คน (ร้อยละ 12.5) ตามลำดับ ดังแสดงข้อมูล Table 1

Table 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย
1. เพศ		
ชาย	14	35
หญิง	26	65
2. สาขาวิชา		
วิทยาศาสตร์ทั่วไป	10	25
คณิตศาสตร์	5	12.5
คอมพิวเตอร์ศึกษา	5	12.5
ภาษาไทย	5	12.5
ภาษาอังกฤษ	5	12.5
สังคมศึกษา	10	25

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์สถิติ MANOVA จากข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง การตรวจสอบการแจกแจงปกติหลายตัวแปร ด้วยการตรวจสอบค่าความเบ้ (Skewness) ความโด่ง (Kurtosis) ควบคู่กับการใช้สถิติ Shapiro-Wilk เพื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของการแจกแจงข้อมูล ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ตัวแปรทั้งหมดไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และมีค่า z-values ของความเบ้ อยู่ระหว่าง -0.81 ถึง 0.14 และค่า z-values ของความโด่ง อยู่ระหว่าง -1.38 ถึง 1.00 ซึ่งไม่เกิน ± 3.00 ตามเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Polit and Beck, 2010) ดังนั้นจึงถือว่าคะแนนในแต่ละด้านของความฉลาดทางสังคมทางสังคมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการแจกแจงเป็นปกติ สามารถทำการวิเคราะห์ MANOVA ต่อไปได้ ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตวิทยาเชิงบวกด้านรวม ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติทดสอบ One-way repeated measure ANOVA โดยทดสอบการกระจายตัวแบบโค้งปกติของตัวแปรตาม การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (Homogeneity of variance) และการทดสอบ Compound symmetry พบว่า การกระจายตัวของข้อมูลคะแนนจิตวิทยาเชิงบวก จากการทดสอบด้วย Kolmogorov-Smirnov test ค่า p-value มากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตวิทยาเชิงบวกมีการแจกแจงแบบปกติ เมื่อตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนด้วยสถิติทดสอบของ Levene's test พบว่า ค่า p-value มากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีความแปรปรวนภายในกลุ่มไม่แตกต่างกัน จากนั้นดำเนินการตรวจสอบลักษณะระดับความสัมพันธ์ของการวัดแต่ละครั้งมีความสัมพันธ์เท่า ๆ กัน และความแปรปรวนของการวัดแต่ละครั้งมีขนาดเท่า ๆ กัน (Assumption of compound symmetry) โดยทดสอบ Sphericity ความแปรปรวนของคะแนนที่ได้จากการวัดคะแนนจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 3 ระยะ จาก Mauchly's test of sphericity พบว่าจากค่าสถิติ Mauchly's W = .933 และมีค่า Sig. = .536 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าความแปรปรวนของการวัดแต่ละครั้งมีขนาดเท่า ๆ กัน

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการสอนแนะผลงานจิตวิทยาเชิงบวกมีความฉลาดทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

ข้อมูลพื้นฐานของคะแนนความฉลาดทางสังคมทางสังคมของกลุ่มทดลอง จำแนกตามด้านต่าง ๆ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ความฉลาดทางสังคมทางสังคมในด้านความสามารถระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองมีคะแนนในระยะติดตามผลสูงที่สุด ($M = 4.55, SD = .51$) รองลงมาคือระยะหลังการทดลอง ($M = 4.40, SD = .75$) ส่วนด้านความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มทดลองมีคะแนนในระยะติดตามผลสูงที่สุด ($M = 4.36, SD = .81$) รองลงมาคือระยะ หลังการทดลอง ($M = 4.35, SD = .88$) และด้านการจัดการกับความเครียดของกลุ่มทดลอง มีคะแนนในระยะติดตามผลสูงที่สุด ($M = 4.60, SD = .50$) รองลงมาคือระยะหลังการทดลอง ($M = 4.45, SD = .69$) ดัง Table 2

Table 2 ข้อมูลพื้นฐานของคะแนนความฉลาดทางสังคมของกลุ่มทดลอง จำแนกตามด้าน ต่าง ๆ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	ระยะการวัดผล	M	SD
1.ความสามารถระหว่างบุคคล	ก่อนการทดลอง	3.80	1.32
	หลังการทดลอง	4.40	.75

ตัวแปร	ระยะการวัดผล	M	SD
2.ความสามารถในการปรับตัว	ระยะติดตามผล	4.55	.51
	ก่อนการทดลอง	3.75	.79
	หลังการทดลอง	4.35	.88
3.การจัดการกับความเครียด	ระยะติดตามผล	4.36	.81
	ก่อนการทดลอง	3.80	.83
	หลังการทดลอง	4.45	.69
	ระยะติดตามผล	4.60	.50

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสนองมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการสอนแนะ
ผลงานจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความฉลาดทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Table 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ของความฉลาดทางสังคม จำแนกรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่ม	M	Mean Different (d)	SE	p-value
1.ความสามารถระหว่างบุคคล	กลุ่มทดลอง	4.21	-.669*	.288	.026
	กลุ่มควบคุม	3.53			
2.ความสามารถในการปรับตัว	กลุ่มทดลอง	4.89	-.609*	.271	.031
	กลุ่มควบคุม	4.28			
3. การจัดการกับความเครียด	กลุ่มทดลอง	4.43	-.930*	.326	.007
	กลุ่มควบคุม	3.50			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ของความฉลาดทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมทางสังคมของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ 1) ด้านความสามารถระหว่างบุคคล ($d = -.609$, $p\text{-value} < .05$) โดยกลุ่มทดลอง ($M = 4.21$, $SD = .27$) มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 3.53$, $SD = .25$) 2) ด้านความสามารถในการปรับตัว ($d = -.609$, $p\text{-value} < .05$) โดยกลุ่มทดลอง ($M = 4.89$, $SD = .25$) มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.28$, $SD = .23$) และ 3) ด้านการจัดการกับความเครียด ($d = -.930$, $p\text{-value} < .05$) โดยกลุ่มทดลอง ($M = 4.43$, $SD = .30$) มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่า

กลุ่มควบคุม ($M = 3.50$, $SD = .28$) แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการสอนแนะผสมผสานจิตวิทยาเชิงบวก มีระดับความฉลาดทางสังคมทั้ง 3 ด้าน มากกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม

Table 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ของความฉลาดทางสังคม จำแนกรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่ม	M	Mean Different (d)	SE	p-value
1.ความสามารถระหว่างบุคคล	กลุ่มทดลอง	4.79	-.500*	.199	.017
	กลุ่มควบคุม	4.29			
2.ความสามารถในการปรับตัว	กลุ่มทดลอง	4.76	-.556*	.273	.049
	กลุ่มควบคุม	4.21			
3. การจัดการกับความเครียด	กลุ่มทดลอง	4.96	-.444*	.195	.029
	กลุ่มควบคุม	4.52			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ของความฉลาดทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มตัวแปรความฉลาดทางสังคมของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ 1) ด้านความสามารถระหว่างบุคคล ($d = -.500$, $p\text{-value} < .05$) โดยกลุ่มทดลอง ($M = 4.79$, $SD = 0.16$) มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.29$, $SD = .34$) 2) ด้านความสามารถในการปรับตัว ($d = -.556$, $p\text{-value} < .05$) โดยกลุ่มทดลอง ($M = 4.76$, $SD = .20$) มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.21$, $SD = .35$) และ 3) ด้านการจัดการกับความเครียด ($d = -.444$, $p\text{-value} < .05$) โดยกลุ่มทดลอง ($M = 4.96$, $SD = 0.18$) มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.52$, $SD = .35$) แสดงให้เห็นว่า หลังจากที่นักศึกษาในกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการสอนแนะผสมผสานจิตวิทยาเชิงบวกในระยะติดตามผล พบว่า ระดับความฉลาดทางสังคมของกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทุกด้าน ดังนั้นผลการวิเคราะห์ในส่วนนี้ จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 2 ที่ตั้งไว้ว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการสอนแนะผสมผสานจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความฉลาดทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปราย และข้อเสนอแนะ

1. นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการสอนแนะผสมผสานจิตวิทยาเชิงบวกมีความฉลาดทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง จากผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองมีระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมการสอนแนะผสมผสานจิตวิทยาเชิงบวกมีฐานคิดมาจากจิตวิทยาการเรียนรู้ตามแนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic learning psychology) ให้ความสำคัญและให้คุณค่ากับความเป็นมนุษย์และมองมนุษย์อย่างมีคุณค่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ Grant and Atad (2022) ที่พัฒนาโปรแกรมการสอนแนะเชิงบวกและจิตวิทยาเชิงบวกกับนักศึกษาจำนวน 393 คน ในระยะเวลา 13 สัปดาห์ที่พบว่า การมองตนเอง การมุ่งสู่เป้าหมาย สุขภาวะทางจิต และการคิดแก้ปัญหาเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

จากแนวคิดนี้จะทำให้การเรียนรู้เพิ่มขึ้นด้วยการเชื่อมโยงชีวิต อารมณ์ และประสบการณ์ของผู้เรียน ซึ่งจะทำให้ได้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งขึ้น นอกจากนี้มีการศึกษาพบว่า ระดับความฉลาดทางสังคมที่สูงจะส่งผลต่อระดับผลการเรียนให้ดีขึ้นตามไปด้วย (Loginova, 2022) โดยเฉพาะด้านความรับผิดชอบ ความร่วมมือ และการควบคุมตนเอง ส่งผลให้เกิดการปรับตัวให้ดีขึ้น การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในสถานศึกษา การสื่อสาร การเชื่อมโยงกันและกัน เกิดการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ส่งผลต่อความฉลาดทางสังคมให้เพิ่มขึ้น (Kosmitzki & John, 1993) อีกทั้งยังพบว่าทักษะการสื่อสาร และการมีส่วนร่วมจะเพิ่มขึ้นได้หากมีบรรยากาศในห้องเรียนในเชิงบวก โดยยึดหลักจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งวิธีการสอนของครูนั้นจะส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางสังคมของผู้เรียน (Mezinov & Zakharaova, 2019) ซึ่ง GROW Model นั้นเป็นเครื่องมือในการพัฒนาวิชาชีพที่มีประสิทธิภาพสำหรับครู หากได้มีการนำมาใช้อย่างจริงจังและสร้างสรรค์ (Rahman, 2023) อีกทั้งยังพบว่าองค์ประกอบด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Component) ก็สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการใช้กระบวนการทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเพิ่มการพัฒนาตนเอง ให้เป็นบุคคลที่มีความองอกงามในจิตใจ เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นรอบข้างอีกด้วย โดยจิตวิทยาเชิงบวกนั้นเน้นเสริมสร้างคุณลักษณะเด่นของบุคคลให้เข้มแข็งคงทน สามารถมองชีวิตในมุมบวกได้อย่างมีความสุขยั่งยืน ในองค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว และองค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว (Adaptability component) นั้นก็เป็นปัจจัยหนึ่งของบุคลิกภาพในแต่ละบุคคลเพื่อการทำนายถึงการประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ (Adaptability component) ซึ่งระบุว่าบุคคลที่มีความยืดหยุ่น มีความหวัง และมองโลกในแง่ดีมากกว่า มีแนวโน้มที่จะรับรู้ว่าตนเองสามารถปรับตัวในอาชีพการงานได้มากกว่า (Buyukgoze-Kavas, 2016)

2. นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการสอนแนะผสมจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความฉลาดทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการสอนแนะผสมจิตวิทยาเชิงบวกมีโอกาสในการเรียนรู้และทำความเข้าใจในจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้มีความฉลาดทางสังคมที่จะมีมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งโปรแกรมการสอนแนะผสมจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาให้นักศึกษาเกิดคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกกับนักศึกษาครูที่นำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาครูยุคใหม่ ซึ่ง PERMA นั้นเป็นแนวคิดที่น่าสนใจในการนำมาประยุกต์ใช้เนื่องจากสภาวะที่ดีของครูนั้นส่งผลในเชิงบวกโดยตรงต่อการสอนและเรียนรู้ของผู้เรียน (Turner & Theilking, 2019) จิตวิทยาเชิงบวกสำหรับนักศึกษาในวิทยาลัยนั้นสามารถปลูกฝังอารมณ์เชิงบวก มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตได้ ดังที่งานวิจัยของ Thita (2016) ที่ทำการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุข สำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุขมีการเรียนรู้มีความสุขสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่เรียนโดยใช้รูปแบบการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้งการนำ PERMA Model ไปใช้ในห้องเรียนยังส่งผลให้องค์ประกอบด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal Component) ด้านการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy-EM) เพิ่มขึ้น (Ozanska-Ponikwia, 2017) นอกจากนี้ ในบริบทของโรงเรียนมีการนำ PERMA Model (Purwaningtyas, Adira, Kusmaryani, & Nurhayati, 2023) มาใช้ในการวิจัยนั้นพบว่า ส่งผลที่ดีต่อสัมพันธภาพของครู และบุคคลอื่น ๆ ในโรงเรียน และส่งผลต่อสภาวะที่ดีของครูด้วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยเช่นกัน ซึ่งครอบคลุมอารมณ์เชิงบวก ความผูกพันในการทำงาน ความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการทำงาน สอดคล้องกับ Nalipay, King, Morden, and Wang (2022) ที่ระบุว่า ความสามารถในการสอนที่ดีของครูนั้น มีความสัมพันธ์กับสภาวะที่ดีของครู สัมพันธภาพในเชิงบวก อารมณ์ที่ดี ซึ่งหากมีการขยายผลการนำไปใช้จิตวิทยาเชิงบวกได้นั้นก็จะทำให้เกิดประสิทธิภาพทางการสอนเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการสอนแนะนำด้วยจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปพัฒนาทักษะความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาวิชาชีพครูและนำไปปรับใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มอื่น ๆ
2. จากผลของโปรแกรมการสอนแนะนำด้วยจิตวิทยาเชิงบวกในครั้งนี้สามารถนำผลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกและความฉลาดทางสังคมกับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษามีทักษะต่าง ๆ ที่รอบด้านนอกจากความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence Quotient : IQ)

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการนาระเบียบวิธีดำเนินการวิจัยในส่วนของการวิจัยเชิงคุณภาพมาศึกษาวิจัยเพิ่มเติมประกอบกับการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายมิติมากขึ้น ทำให้ได้โปรแกรมการสอนแนะนำด้วยจิตวิทยาเชิงบวกมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
2. การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่นอกเหนือไปจากนักศึกษาวิชาชีพครู เพราะความฉลาดทางสังคมเป็นความสามารถที่จะเข้าใจและบริหารจัดการคนอื่น สามารถกระทำอย่างชาญฉลาดในสถานการณ์ทางสังคมต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นที่ทุกคนจะต้องมีทักษะนี้เพื่อใช้ในการรับมือต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่พบเจอในการดำเนินชีวิตประจำวัน

References

- Albrecht, K. (2006). *Social intelligence: The new science of success*. New York: John Wiley & Sons.
- American Psychology Association. (2021). *APA dictionary of psychology*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/positive-psychology>.
- Anstiss, T., & Passmore, J. (2017). Wellbeing coaching. In *The Routledge companion to wellbeing at work* (pp. 237-248). London: Routledge.
- Bar-On, R. (2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being. *Perspectives in Education*, 23(1), 41-62.
- Biswas-Diener, R. (2020). The practice of positive psychology coaching. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 701-704.
- Boonmahome, J., Seenak, P. (2022). Diversity of Human Beings in the Dimension of Positive Psychology for learner Development. *Journal of Buddhist Psychology*, 7(2), 54 – 69.[in Thai]
- Budsree, R., Hinjiran, S., Meehanpong, P. (2020). The effects of supervision through growth coaching model of first line nurse managers on nursing performance of professional nurses. *Christian University Journal*, 26(2), 84 – 96. [in Thai]
- Buyukgoze-Kavas, A. (2016). Predicting career adaptability from positive psychological traits. *The Career Development Quarterly*, 64(2), 114-125.
- Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., & Weissberg, R. P. (2006). Emotional intelligence: what does the research really indicate?. *Educational psychologist*, 41(4), 239-245.
- Gottesman, B. L. (2000). *Peer coaching for educators*. Maryland: Scarecrow Press.

- Grant, A. M., & Atad, O. I. (2022). Coaching psychology interventions vs. positive psychology interventions: The measurable benefits of a coaching relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 17(4), 532-544.
- Holland, J. M. (2021). Leading with Emotional and Social Intelligence: Implications for FCS Professionals. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 113(3), 62-68.
- Joyce, B., & Showers, B. (1982). The coaching of teaching. *Educational leadership*, 40(1), 4.
- Katzenbach, J., & Smith, D. (1993). The discipline of teams. *Planning Review*, 71(2), 111-120.
- Kosmitzki, C., & John, O. P. (1993). The implicit use of explicit conceptions of social intelligence. *Personality and individual differences*, 15(1), 11-23.
- Lemisiou, M. A. (2018). The effectiveness of person-centered coaching intervention in raising emotional and social intelligence competencies in the workplace. *International Coaching Psychology Review*, 13(2), 6-26.
- Loginova, O. (2022). Social intelligence and academic performance of students: Pedagogical education and science. *International Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(2), 93-100.
- Mezinov, V., & Zakharova, M. (2019). Teacher training for the development of social intelligence in schoolchildren. *Education and Self Development*, 14(2), 105-115.
- Nalipay, M. J. N., King, R. B., Mordeno, I. G., & Wang, H. (2022). Are good teachers born or made? Teachers who hold a growth mindset about their teaching ability have better well-being. *Educational Psychology*, 42(1), 23-41.
- Okorie, C. O., Ogba, F. N., Amujiri, B. A., Nwankwo, F. M., Oforka, T. O., Igu, N. C., . . . Ogbu, E. O. (2022). Zoom-based GROW coaching intervention for improving subjective well-being in a sample of school administrators: A randomized control trial. *Internet Interventions*, 29, 100549.
- Onlaeard, M., Pilanthananord, N., Srisaard, S. (2023). Developing teachers with a coaching system by grow model. *Journal of MCU Ubon review*, 8(2), 1131 - 1142. [in Thai]
- Ozanska-Ponikwia, K. (2017). Positive psychology in the classroom setting from the point of view of the pre-service teachers. *Konteksty Pedagogiczne*, 2(9), s. 49-57.
- Pavlovic, J. (2021). *Coaching psychology constructivist approaches*. New York: Routledge.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2010). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice*: Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Prombuasri, P., Swangwatanasade, O. (2017). Development of coaching instructor in 21st century. *Journal of health science research*, 11(1), 110 - 121. [in Thai]
- Purwaningtyas, D. A., Adira, N., Kusmaryani, R. E., & Nurhayati, S. R. (2023). Teacher well-being & engagement: The importance of teachers' interpersonal relationships quality at school. *Psychological Research and Intervention*, 6(1), 7-17.
- Rahman, M. A. (2023). Professional development in an institution through the GROW model. *Assyfa Learning Journal*, 1(2), 112-121.
- Rhengrasamee, R. (2017). *Coaching equation*. Bangkok: Grande Point.[in Thai].

- Sathum, P. (2016). The development of teacher professional development curriculum using positive coaching to construct curriculum for media consumption with media literacy based on the sufficiency economy (Doctoral dissertation). Faculty of Education, Naresuan University. [in Thai]
- Schaap, P., & Dippenaar, M. (2017). The impact of coaching on the emotional and social intelligence competencies of leaders. *South African Journal of Economic and Management Sciences*, 20(1), 1-16.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2018). *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*. London: Hachette .
- Sripairote, T. (2018). Influence of project-based learning coaching program on teacher competency for student's learning and innovative skills (Doctoral dissertation). Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University. [in Thai]
- Thita, S. (2016). A development of an instructional model based on positive psychology approach enhancing the happiness of learning for students of faculty of education, rajabhat university. *Lampang Rajabhat University Journal*, 5(2), 147 - 163. [in Thai]
- Turner, K., & Theilking, M. (2019). Teacher wellbeing: Its effects on teaching practice and student learning. *Issues in Educational Research*, 29(3), 938-960.
- Wang, Q., & Lu, Y. (2020). Coaching college students in the development of positive learning dispositions: A randomized control trial embedded mixed-methods study. *Psychology in the Schools*, 57(9), 1417-1438.
- Whitmore, J. (2012). *Coaching para aprimorar o desempenho: os princípios da prática do coaching e da liderança*. Mexico: Clio Editora.