

กิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาพยาบาล Emotional quotient development activities for nursing students

อุษณีย์ เทพวรชัย*, ประภารัตน์ ทวีเกียรติตระกูล**, เพ็ญพรรณ ขจรศิลป์***

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นักศึกษาพยาบาล และศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้น โดยศึกษาจากผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และผลการประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง ประชากร คือนักศึกษาพยาบาลทั้งหมดที่เรียนอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2547 จำนวน 487 คน ประชากรเป้าหมาย คือนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปี 1 จำนวน 101 คน และนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) ชั้นปี 3 จำนวน 106 คน สุ่มตัวอย่างประชากรด้วยวิธีเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 34 คน เครื่องมือวิจัยมี 3 อย่างคือ 1. กิจกรรมที่กำหนดขึ้นเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล เป็นแนวปฏิบัติที่ได้รับการถ่ายทอดจาก นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง ได้แก่ การฝึกหายใจ การฝึกประสาทสัมผัส การบันทึกฝึกสังเกตอารมณ์ การบันทึกฝึกมองโลกในด้านดี การบันทึกฝึกตั้งเป้าหมาย การเข้ากลุ่มวิเคราะห์และวิพากษ์ 2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 3. แบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้ Culture-Free Self Esteem Inventories (CFSEI-2) ของ Battle มีค่าความเชื่อมั่น 0.71 ใช้เวลาเตรียมอาจารย์ผู้ช่วยวิจัยเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และใช้เวลาทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS ทดสอบหาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้วยสถิติ t-test

ผลการวิจัย พบว่า 1. นักศึกษาพยาบาลทั้ง 2 หลักสูตร มีคะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ทุกองค์ประกอบคือดี เก่ง และสุข หลังทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนทำกิจกรรม และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2. นักศึกษาพยาบาลทั้ง 2 หลักสูตร มีคะแนนประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง หลังทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนทำกิจกรรม และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

Abstract

The purposes of the research were to conduct activities to help developing emotional quotient (EQ) of nursing students and to study effectiveness of the activities through the EQ and self-confidence assessment.

The sample group came from the entire student body of BCN Chon Buri in the academic year of 2004 with the number of 487 persons. The target samples were 101 first-year undergraduate nursing students and 106 third-year graduate students. Thirty four of the samples were selected by purposive sampling method. There were 3 research tools: (1) the designed activities for developing EQ of nursing students, developed from Terdsak Dejkong, MD., including breathing practice, sensing practice, emotion-observing practice, optimistic thinking practice, objective oriented thinking, and group analysis and discussion, (2) EQ evaluation form of Department of Mental Health (reliability 0.82), and (3) Self esteem evaluation form by Battle's Culture-Free Self Esteem Inventories (CFSEI-2)(reliability 0.71).

* ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี

** พยาบาลวิชาชีพ 8 วช. (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

*** พยาบาลวิชาชีพ 6 ว (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

The research required 8 weeks of the preparation on research assistants and another 8 weeks for conducting the activities and collecting data. The software used in the analysis was SPSS with t-test deviation testing method.

The research results included :

1. The group of first-year undergraduate nursing students and third-year graduate nursing students had higher EQ scores in all 3 components (goodness, intelligence, and happiness) after participated in the activities with 5 percent significant level.
2. The group of first-year undergraduate nursing student and third-year graduate nursing students had higher self esteem scores after participated in the activities with 5 percent significant level.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ตามแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) กำหนดไว้ว่า การศึกษาระดับอุดมศึกษาของไทยต้องมีคุณภาพ (แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544) เพราะการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นกระบวนการพัฒนาค้นเข้าสู่อาชีพระดับสูง เป็นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์เพื่อรองรับการเจริญเติบโตของประเทศ และจากการประกาศใช้ พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ทำให้การศึกษาพยาบาลจำเป็นต้องปฏิรูปการจัดการเรียนการสอนสู่การจัดการศึกษาอย่างมีคุณภาพ โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและเน้นให้นักศึกษาได้รับการพัฒนาทักษะ เก่ง ดี และสุข กล่าวได้ว่า แผนฯ และพระราชบัญญัติไม่เน้นแต่ความสามารถทางสติปัญญาเท่านั้น แต่ให้ความสำคัญต่อความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) ควบคู่กันไป ด้วย มีการศึกษาสรุปไว้ว่า ความสามารถทางสติปัญญาช่วยบุคคลให้ประสบความสำเร็จของการทำงานได้แค่ร้อยละ 20 แต่อีกร้อยละ 80 เป็นผลมาจากความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1998) และอารมณ์เป็นตัวบ่งชี้สติปัญญาและความสำเร็จในชีวิตของบุคคลยิ่งกว่าความสามารถทางสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์นี้เป็นสิ่งที่พัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในวิชาชีพการพยาบาล ถ้านักศึกษาพยาบาลทุกคนมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณสมบัติประจำตัว จะทำให้สามารถให้การพยาบาลที่มีคุณภาพมากขึ้น เพราะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงเป็นผู้มีความเอื้ออาทร มีจริยธรรม มีแรงจูงใจ และให้ความร่วมมือในการปฏิบัติงาน ส่งผลให้งานมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน

ในปีการศึกษา 2547 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครบุรี ได้นำแบบประเมินของกรมสุขภาพจิตอารมณ์

ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ไปประเมินความฉลาดทางอารมณ์นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี พบว่านักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) ชั้นปี 3 จำนวน 32 คน มีคะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 30.19 รองลงมาเป็นนักศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 21.78 ถ้าพิจารณาตามปัจจัยที่จำแนกตามแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต นักศึกษามีคะแนนประเมินต่ำกว่าเกณฑ์ในทุกปัจจัย มากน้อยแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบ พบว่านักศึกษามีคะแนนประเมินด้านเก่งต่ำกว่าเกณฑ์เป็นจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 16.80 รองลงมา คือด้านสุข คิดเป็นร้อยละ 15.47

จากผลการศึกษานี้ ผู้วิจัยและคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหากิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เพิ่มขึ้นในนักศึกษาพยาบาล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นักศึกษาพยาบาล
2. ศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้น โดยประเมินจาก
 - 2.1 ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์
 - 2.2 ผลการประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลที่ทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว จะมีคะแนนประเมินเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนทำกิจกรรม

2. นักศึกษาพยาบาลที่ทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แล้ว จะมีคะแนนประเมินเฉลี่ยของความภาคภูมิใจในตนเอง สูงกว่าก่อนทำกิจกรรม

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ปีการศึกษา 2547 แล้วศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมที่สร้างขึ้น ตัวแปรต้นคือ กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และตัวแปรตามคือ ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์และผลการประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2547 จำนวน 487 คน

ประชากรเป้าหมาย คือ นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปี 1 จำนวน 101 คน และนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) ชั้นปี 3 จำนวน 106 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีเจาะจง (Purposive sampling) ได้จำนวน 34 คน เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปี 1 จำนวน 20 คน มีอายุเฉลี่ย 19.4 ปี และนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) ชั้นปี 3 จำนวน 14 คน มีอายุเฉลี่ย 40.5 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ประเภท

1. กิจกรรมที่กำหนดขึ้น เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล เป็นแนวปฏิบัติที่ได้รับการถ่ายทอดจาก น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง ได้แก่การฝึกหายใจ การฝึกประสาทสัมผัส การบันทึกฝึกสังเกตอารมณ์ การบันทึกฝึกมองโลกในด้านดี การบันทึกฝึกตั้งเป้าหมาย และการเข้ากลุ่มวิเคราะห์และวิพากษ์

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนชาวไทย ที่มีอายุ 16-60 ปี มีข้อคำถาม 52 ข้อ ซึ่งสะท้อนถึงความฉลาดทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตตามแนวคิดทางสุขภาพจิตและพุทธศาสนา ประกอบด้วยหลักสำคัญ 3 ประการคือ ดี เก่ง สุข มีค่าความเชื่อมั่นทั้งชุด

เป็น 0.82 และมีค่าความเชื่อมั่นจำแนกตามองค์ประกอบหลักคือ ด้านดี = 0.55 ด้านเก่ง = 0.67 และด้านสุข = 0.77

3. แบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง โดยใช้ Culture – Free Self Esteem Inventories (CFSEI-2) ของ Battle (Battle,1992) CFSEI-2 ชุดนี้ใช้สำหรับผู้มีอายุ 16-60 ปี ทั้ง 2 เพศ จำนวน 40 ข้อ ใช้เวลาตอบ 15-20 นาที โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาผู้ที่ต้องได้รับการช่วยเหลือทางจิตใจ เครื่องมือนี้ผ่านการแปล การตรวจสอบ และปรับปรุงโดยอุษณีย์ เทพรชัย (2542) มีค่าความเชื่อมั่น เป็น 0.71

การดำเนินการเพื่อรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design)

ก. **ขั้นการเตรียมผู้ช่วยวิจัย** อาสาสมัครอาจารย์จำนวน 20 คน เข้ารับการอบรมจากโครงการ “เก่ง สุข ดี กับ EQ” แล้วนำ เข้าโปรแกรมฝึกกิจกรรมพัฒนา EQ เป็นระยะเวลา 2 เดือน โดยวิทยากรคือ นพ. เทอดศักดิ์ เดชคง ต่อจากนั้นคัดเลือกอาจารย์ ให้เหลือ 5 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยวิจัย และมีบทบาทเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่มนักศึกษา

ข. **ขั้นเตรียมกลุ่มทดลอง** เริ่มโดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองก่อนทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เก็บคะแนนไว้ ต่อมาให้ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต เลือกผู้ที่มีคะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในรายปัจจัยต่ำ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆละ 6-7 คน มอบหมายให้อยู่ในความดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาที่เตรียมไว้

ค. **ขั้นการทดลอง** ดำเนินการ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 บรรยายเรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์ และวิธีการพัฒนา” ตามทฤษฎีของ Goleman แนะนำการฝึกควบคุมการหายใจ โดยให้การหายใจเข้าท้องพอง และหายใจออกท้องยุบ ทำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 10 นาที แนะนำการฝึกควบคุมสมาธิ โดยการฝึกฝามี้อร่อน หรือฝึกประสาทสัมผัส และแนะนำการบันทึกฝึกสังเกตอารมณ์

การบ้าน ฝึกหายใจ ฝึกฝามี้อร่อนหรือฝึกประสาทสัมผัส และบันทึกฝึกสังเกตอารมณ์

สัปดาห์ที่ 2 บรรยายพิเศษ เรื่อง “การสร้างความสุข” เข้ากลุ่มวิเคราะห์และวิพากษ์ แนะนำการเขียนบันทึก “การมองโลกในด้านดี”

การบ้าน ผึกหายใจ ผึกฝ่ามือร้อน หรือผึกประสาทสัมผัส บันทึกลักษณะการเกิดอารมณ์และบันทึกผึกมองโลกในด้านดี

สัปดาห์ที่ 3 บรรยายพิเศษ เรื่อง “การเรียนรู้ด้วยความสุข” เข้ากลุ่มวิเคราะห์และวิพากษ์ แนะนำการเขียนบันทึก “การตั้งเป้าหมาย”

การบ้าน ผึกหายใจ ผึกฝ่ามือร้อน หรือผึกประสาทสัมผัส บันทึกลักษณะการเกิดอารมณ์ บันทึกลักษณะการผึกมองโลกในด้านดี และบันทึกผึกตั้งเป้าหมาย

สัปดาห์ที่ 4 บรรยายพิเศษ เรื่อง “การเรียนรู้ด้วยความสุข” (ต่อ) เข้ากลุ่มวิเคราะห์และวิพากษ์ ทบทวนการบันทึกผึกสังเกตอารมณ์ การบันทึกผึกมองโลกในด้านดี และการบันทึกผึกตั้งเป้าหมาย

การบ้าน ผึกหายใจ ผึกฝ่ามือร้อน หรือผึกประสาทสัมผัส บันทึกลักษณะการเกิดอารมณ์ บันทึกลักษณะการผึกมองโลกในด้านดี และบันทึกผึกตั้งเป้าหมาย

สัปดาห์ที่ 5-8 ผึกทำกิจกรรมผึกการหายใจ และผึกประสาทสัมผัสหรือผึกมือร้อน อย่างต่อเนื่องทุกวัน รวมทั้งบันทึกผึกสังเกตอารมณ์ บันทึกลักษณะการผึกมองโลกในด้านดี และบันทึกผึกตั้งเป้าหมายทุกวัน และเข้ากลุ่มวิเคราะห์และวิพากษ์

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษานี้ เป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัย คือ

1. นักศึกษาพยาบาลทั้ง 2 หลักสูตร มีคะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 3 องค์ประกอบ คือดี เก่ง และสุข ก่อนทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กับภายหลังทำกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยคะแนนภายหลังทำกิจกรรมสูงกว่า

2. นักศึกษาพยาบาลทั้ง 2 หลักสูตร มีคะแนนประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กับภายหลังทำกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยคะแนนภายหลังทำกิจกรรมสูงกว่า

อภิปราย

ด้านการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้เป็นแนวปฏิบัติที่ได้รับการถ่ายทอดจาก นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง ประกอบด้วยกิจกรรม 6 อย่าง ได้แก่ การผึกหายใจ การผึกประสาทสัมผัส การบันทึกผึกสังเกตอารมณ์ การบันทึกผึก

มองโลกในด้านดี การบันทึกผึกตั้งเป้าหมาย และการเข้ากลุ่มวิเคราะห์และวิพากษ์ กิจกรรมต่างๆเหล่านี้ไม่ยุ่งยากในการผึกใช้เวลาน้อย คือ ประมาณ 8 สัปดาห์ นพ.เทอดศักดิ์ เดชคงให้ความคิดเห็นต่อกระบวนการผึกเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้ไว้ดังนี้

1. เป็นการหารูปแบบอุปนิสัยเดิมที่ทำให้เกิดปัญหาหรือขาดความสุข เช่น มีอารมณ์ขี้หงุดหงิด มองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น

2. การให้การบ้านเพื่อทดลองปฏิบัติตามนิสัยใหม่ ซึ่งอิงกับพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ ต้องไม่ให้อิสระกับบิณฑ์หรือเป็นการเสียหน้าหากจะลองทำอะไรที่ไม่ใช่นิสัยเดิม

3. ทำซ้ำๆ จนเกิดผลดี ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้แสดงนิสัยใหม่ออกมา

4. บูรณาการทักษะที่เป็นพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ นั่นคือ ทำหลายๆ ทักษะควบคู่กันไปและต่อเนื่อง แนวคิดของกระบวนการผึกนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้มีเวลาวิเคราะห์ถึงแบบแผนของอารมณ์ ความคิด และการกระทำของตนเอง จนเกิดความเข้าใจ นำไปสู่การปรับอารมณ์ปรับตัว เกิดความยืดหยุ่นในความคิดและการกระทำ สามารถแก้ปัญหาที่พบได้ กิจกรรมแต่ละอย่าง เป็นผลดีต่อนักศึกษาการผึกหายใจและผึกประสาทสัมผัส มีผลดีคือเมื่อผึกติดต่อกันหลายสัปดาห์ จะมีผลชะลออารมณ์ไปพร้อมๆ กับร่างกายทำให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น การผึกหายใจและผึกประสาทสัมผัส เป็นการเริ่มต้นของการผึกการรู้สติ ทำให้รู้ตนว่ากำลังทำอะไร เช่น กำลังหายใจเข้า กำลังหายใจออก การรู้สติเป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

การบันทึกผึกสังเกตอารมณ์ เป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถจัดการอารมณ์ไม่ต้อออกไปได้ แล้วรู้จักปรับอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ การทำบ่อยๆจะรู้จักอารมณ์ตนเองมากขึ้น อารมณ์โกรธ ความรู้สึกไม่พอใจจะลดลง นำไปสู่การใช้เหตุผลเพื่อแก้ปัญหา มากกว่าใช้อารมณ์ จะรู้สึกสบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการคิดมากขึ้น และมีการแสดงออกที่ดีขึ้น

การผึกเข้าใจตนเอง ผึกรู้อารมณ์ตนเองนี้ ทำได้โดยผึกสติเพื่อให้รู้ตัวตลอดเวลาโดยเฉพาะเมื่อมีอารมณ์ด้านลบ การจดบันทึกการรู้อารมณ์นี้เมื่อทำบ่อยๆจะเห็นการเปลี่ยนแปลง จะพบว่าลักษณะของอารมณ์ที่ไม่แน่นอนของตนเองจะลดน้อยลงจนสามารถควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น

การบันทึกมุมมองโลกในด้านดี และการบันทึกฝึกตั้งเป้าหมาย ตามแนวคิดของ น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง (2546) ฝึกเพื่อให้เกิดแรงจูงใจให้ตนเอง บุคคลที่มีกำลังใจในการทำงานจะมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามก้าวสู่เป้าหมายอย่างไม่ท้อถอย มีความตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุดในเรื่องที่รับผิดชอบเมื่อพบปัญหาไม่ท้อแท้ บุคคลที่มีแรงจูงใจจะเป็นคนที่รับผิดชอบต่อภาระหรือการแสดงออกของตนเอง จะมีทัศนคติทางบวก มีบุคลิกภาพดี ทำสิ่งต่างๆที่เป็นประโยชน์จะมีสัมพันธภาพที่ดีทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ชีวิตจะมีความหมายและความสมบูรณ์ (วรรณประภา,ผู้แปล, 2544) สอดคล้องกับแนวคิดของ ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545) ที่เห็นว่าการมองด้านดีของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง การหาข้อดีในงานที่ทำการชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงาน เป็นการลดอคติและความเครียดในจิตใจ ให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข การสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปด้วยดี ทำให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดี ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

การฝึกมองโลกในด้านดี เป็นการสร้างความสุขให้ตัวเอง เพราะทำให้ได้มองเห็นโอกาสในปัญหา ได้เห็นความสุขจากความทุกข์ ใจก็ไม่กระวนกระวายเป็นทุกข์ คิดแต่สิ่งดีๆ การฝึกตั้งเป้าหมาย เป็นการฝึกให้ใจเกิดมูมนะหรือมุ่งที่จะให้งานสำเร็จ ควรเริ่มด้วยการฝึกตั้งเป้าหมายในเรื่องเล็กๆ ที่เป็นไปได้ เมื่อทำได้ก็เกิดกำลังใจ การทำงานใด ๆ ที่ยากมีเป้าหมายสูงสุด น.พ.เทอดศักดิ์ แนะนำให้แบ่งงานออกเป็น ส่วนย่อยๆ เพื่อให้ดูง่ายที่จะทำให้สำเร็จ แล้วทำให้สำเร็จทีละส่วนๆ เราจะมีกำลังใจเมื่อทำงานส่วนที่หนึ่งสำเร็จ และมีความมุ่งมั่นที่จะทำส่วนที่เหลือต่อไป ในที่สุดงานทั้งหมดก็สำเร็จ

ด้านประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรม

จากผลการศึกษา พบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปี 1 มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ แตกต่างกับก่อนทำกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนภายหลังทำกิจกรรมสูงกว่าในทุกปัจจัย ยกเว้นเรื่องเห็นใจผู้อื่น ที่แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญ ประเด็นนี้น่าสนใจ เนื่องจากอาจแปลความหมายได้ 2 ประเด็น ประเด็นแรกอาจเกิดจากนักศึกษาได้รับการอบรมสั่งสอนให้เข้าใจและเห็นใจผู้ป่วย อยู่ตลอดเวลาอย่างสม่ำเสมอ ประเมินเวลาได้ก็จะได้ผลการประเมินไม่ต่างจากเดิม ประเด็นที่สอง อาจเกิดจากนักศึกษา

ไม่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ กิจกรรมไม่เหมาะสม หรือนักศึกษาไม่สนใจก็ได้ ถ้าเป็นเช่นนี้คงต้องให้ความสนใจมาก ๆ เพราะคุณลักษณะสำคัญของวิชาชีพพยาบาลด้านสมรรถนะทางสังคมตามที่ผู้ศึกษาไว้ คือต้องมีการเอื้ออาทรต่อผู้อื่น และเอาใจเขามาใส่ใจเรา (สาธิตา เมธนาวัน, 2545) จึงจำเป็นต้องฝึกหัดให้นักศึกษาพยาบาลตระหนักเรื่องให้ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นให้มาก ๆ การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นเป็นความพยายามที่จะอ่านอารมณ์ ความรู้สึก รวมถึงความคิดที่ซ่อนอยู่ในการกระทำ บุคคลที่มีความสามารถอ่านอารมณ์ได้ดี จะสามารถปรับตัวกับภาวะทางอารมณ์และเข้ากับผู้อื่นได้ดีด้วย มีการศึกษาวิจัยพบว่านักเรียนที่มีความสามารถในการอ่านอารมณ์สูงมาก สามารถเรียนหนังสือได้ดีกว่ากลุ่มที่ด้อยความสามารถในการอ่านอารมณ์ โดยธรรมชาติแล้วคนเราต้องการคนที่รู้ใจ เข้าใจตน เพื่อการยอมรับและทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข รวมถึงการตอบสนองอย่างเข้าใจ ถ้าเป็นเช่นนี้ จะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมากมาย

จากผลการศึกษาที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลทั้ง 2 หลักสูตร มีคะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ภายหลังทำกิจกรรม แตกต่างกับคะแนนก่อนทำกิจกรรมโดยมีคะแนนสูงกว่าและมีคะแนนภายหลังทำกิจกรรม 1 ปี ไม่แตกต่างกับคะแนนภายหลังทำกิจกรรมทันที สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุรภี หนูเรียงสาย (2543) เจษฎา บุญมาโฮม (2544) และปริญญะ บุญยะภักดิ์ (2544) แสดงว่า ภายหลังการฝึกนักศึกษามีความชัดเจนขึ้นในการรู้จักอารมณ์ตนเอง รู้จักพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน ผลจากการฝึกทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ในระดับหนึ่ง

การฝึกทำกิจกรรมเสริมในครั้งนี้นี้ช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลให้สมบูรณ์ขึ้น โกลแมนกล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ โดยโกลแมนใช้เวลาในการฝึกอบรมบุคลากรถึง 12 สัปดาห์ ส่วน น.พ.เทอดศักดิ์ ได้ศึกษาและพยายามปรับใช้ ลดเวลาของการฝึกอบรมให้เหลือ 4-6 สัปดาห์ ถึงจะเชื่อว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

จากผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) ชั้นปี 3 มีคะแนนประเมินความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปี 1 ทั้งก่อนทำกิจกรรม ภายหลังทำกิจกรรมทันที และภายหลังทำกิจกรรม 1 ปี น่าจะเป็นผลของการทำกิจกรรมโดยตรง

เพราะกิจกรรมที่กำหนดให้นักศึกษาฝึกหัดเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้ เป็นกิจกรรมที่เพิ่มเติมจากการเรียนการสอนปกติ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) ชั้นปี 3 มีภูมิหลังที่ได้เปรียบ คือ มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า เนื่องจากอยู่ในโอกาสที่ได้เปรียบกว่า นั่นคือ นักศึกษากลุ่มนี้ทุกคนมีประสบการณ์ทำงานมาก่อน และส่วนใหญ่มีครอบครัวแล้ว ย่อมมีความรู้สึกว่าเป็นที่รัก เป็นที่พึ่งหรือมีคุณค่าสำหรับคนในครอบครัว มีความแข็งแกร่ง มีความสามารถเป็นคนดีและรักผู้อื่น เหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่มีอิทธิพลในช่วงเวลานั้น ๆ ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองนี้สามารถเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้

สรุป ความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เป็นสิ่งที่พัฒนาให้เพิ่มสูงได้โดยไม่มีเงื่อนไขเรื่องอายุ บุคคลที่ได้รับการพัฒนาให้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงตามไปด้วย แต่ปัจจัยที่ส่งผลให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูง ไม่ใช่สาเหตุเดียวกับการทำให้ความฉลาดทางอารมณ์สูงเสมอไป เพราะมีเหตุผลอื่นที่ส่งผลสนับสนุนให้บุคคลมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มสูงขึ้น เช่น ภูมิหลัง ประสบการณ์การทำงาน อายุ ความรู้สึกเป็นที่พึ่งของผู้อื่น เป็นที่รักของผู้อื่น ฯลฯ ดังนั้น ผู้มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูง อาจไม่จำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์สูงตามก็ได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัย

1. ขยายกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยขยายทั้งกลุ่มและจำนวนนักศึกษาที่ต้องการพัฒนา ขยายทั้งระยะเวลาทำกิจกรรมและทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
2. ขยายกลุ่มเป้าหมายของการจัดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปที่บุคลากรกลุ่มอื่นๆในวิทยาลัย
3. ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารการศึกษา เสนอให้มีการทบทวนหลักสูตร ปรับปรุงบทเรียนและสอดแทรกกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนานักศึกษาให้มีความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะเรื่องความเอื้ออาทร และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543 ก). **อิคิว : ความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ : สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543 ข). **รายงานการประชุมวิชาการสุขภาพจิต ปี 2543 เรื่องสุขภาพจิตดีด้วยอิคิว**. วันที่ 6-8 กันยายน 2543 ณ โรงแรมดิเอ็มเมอรัล กรุงเทพฯ.

เจษฎา บุญมาโอม. (2544). **ผลของโปรแกรมการแนะแนวกลุ่ม ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตบางเขน กรุงเทพฯ**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). **ความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.

เทอดศักดิ์ เดชคง.(2544). **EQ ความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : พิมพ์ศรีพรินต์.

เทอดศักดิ์ เดชคง.(2546). **ความฉลาดทางอารมณ์ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.

เทอดศักดิ์ เดชคง.(2547). **สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.

เทอดศักดิ์ เดชคง.(2547 ก). **EQ ความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547 ข). **จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.

ไพบูลย์ บุญยะศักดิ์. (2544). **ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ลักขณา สิริวัฒน์. (2545). **สุขวิทยาจิตและการปรับตัว**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

สาธิตา เมธาวัน. (2545). **องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล**. วิทยานิพนธ์การศึกษาคุณวุฒิบัณฑิต สาขาวิจัยและพัฒนาหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุรณี หนูเรียงสาย. (2544). **ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนแพรกษมาตวิทยา**

จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา.

อุษณีย์ เทพวรชัย. (2542). **การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเชิงรุกทางการศึกษาพยาบาลในระดับปริญญาตรี.**

วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา ภาควิชา
อุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Battle, James. (1992). **Culture-Free Self-Esteem Inventories.** 2 nd Ed Texas : Pro.ed.

Goleman, D. (1998). **Working with Emotional Intelligence.** NewYork : Bantum Books.

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยเล่มนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2546 ได้รับความกรุณาจาก น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นวิทยากรให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติและเป็นผู้ฝึกอบรม (Trainer) เตรียมความพร้อมให้กับอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี เพื่อให้เป็น

อาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่มนักศึกษาผู้ทดลองทำกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตลอดจนเป็นผู้ให้คำแนะนำให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่งเกี่ยวกับ

กิจกรรมต่างๆ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักศึกษาพยาบาล

ในการดำเนินงานและการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้รับความช่วยเหลือจากอาจารย์จำนวน 4 คน ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยวิจัย และมีบทบาทเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่มนักศึกษา ได้แก่ อาจารย์จิตรา ผลมี, อาจารย์อุบล จิบบานบุญ, อาจารย์สมพร รักความสุข, และอาจารย์ทุติยรัตน์ รื่นเรือง ทำให้การศึกษาวิจัยดำเนินไปอย่างเรียบร้อย

การศึกษาทดลองครั้งนี้ รวมถึงการให้ข้อมูลต่างๆ ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต และหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) ทุกชั้นปี

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณทุกคนที่กล่าวนามและเกี่ยวข้องที่มีส่วนทำให้วิจัยเล่มนี้สำเร็จลง