

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาล The Effects of Emotional Intelligence Enhancement Program on Adversity Intelligence among Nursing Students

ธนพล บรรดาศักดิ์ (Thanapol Bundasak)

กนกอร ชาวเวียง (Kanok-on Chaowieng)

เสาวลักษณ์ ดันติสุขวิพงษ์ (Saovaluk Tantisuwichwong)

ยอศธร้อย วิเวกวรรณ (Yodsoy Wiwekwan)

นฤมล จันทระเกษม (Narumol Jangasem)

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพทุธบาท ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 36 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 18 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผล 1 เดือน โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติการทดสอบค่าที และการวิเคราะห์การแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะระยะติดตามผล 1 เดือน

2. กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คำสำคัญ: โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This quasi-experimental research aimed to examine the effects of the emotional intelligence enhancement program (EIE) on adversity intelligence among nursing students. The study sample included thirty-six first year nursing students of Boromarajonani College of Nursing Phraputthabat who met the inclusion criteria. The participants were randomly assigned into the experimental (n = 18) and the control (n = 18) group. The experimental group received 8 sessions (two sessions per week and each session took about 60 to 90 minutes) of The EIE program. For the control group, they received the routine studying. The Adversity Intelligence Inventory questionnaire was used to collect data as pre-post test and one month follow-up. Descriptive statistics, independent t-test, two-way repeated measure ANOVA and multiple comparisons by Bonferroni were employed to analyze the data.

The study results revealed as follows:

1. After receiving the EIE program and one month follow-up, the experimental group had statistically significantly higher average scores of adversity intelligence than the control group ($p < .001$).
2. Average scores of adversity intelligence in the experimental group at pre-test, post-test and one month follow-up were statistically significantly different ($p < .001$).

Keywords: Emotional Intelligence Enhancement Program, Adversity Intelligence, Nursing Students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักศึกษาพยาบาลเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่อยู่ในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีโอกาสเกิดความเครียดและไม่มีความสุขในการเรียนรู้ได้ (ปราณี อ่อนศรี และสายสมร เกลยภักดี, 2556) เนื่องจากต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านพัฒนาการตามวัย ด้านการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต และด้านอื่นๆ เช่น

ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีแรก และคุ้นเคยกับการใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว เมื่อมาศึกษาในวิชาชีพพยาบาลต้องมาอยู่ร่วมกันในหอพัก ต้องมีการปรับตัวในด้านการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก การปรับตัวกับอาจารย์ ตลอดจนรูปแบบการเรียน

การสอนของวิชาชีพพยาบาลซึ่งมีความแตกต่างจากชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักศึกษาต้องใช้เวลาในการเตรียมความรู้และศึกษาค้นคว้าค่อนข้างมาก รวมทั้งต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมของสถาบัน ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษายาบาลได้ เช่น ความเครียดและภาวะซึมเศร้า (ชนัดดา เพ็ชรประยูร ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล และนนทิตร์นั พัฒน์ภักดี, 2554; นุชนาด แก้วมาตร จันทนา เกิดบางแถม และชนัดดา แนนเกษร, 2554; ปวีดา โพธิ์ทอง สุพัตรา พุ่มพวง และสุนทรี ชะชาชัย, 2554) มีทักษะการเผชิญปัญหาที่ไม่ดี นำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและตัดสินใจออกกลางคัน (Watson et al., 2008) โดยพบว่า อัตราการคงอยู่ของนักศึกษาในหลักสูตรของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพระพุทธรบาทปีการศึกษา 2558-2560 คิดเป็นร้อยละ 99.07, 97.92 และ 96.23 ตามลำดับ (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพระพุทธรบาท, 2560) ซึ่งมีแนวโน้มลดลง หากนักศึกษามีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคก็จะสามารถแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาต่างๆ ได้ มีจิตใจเข้มแข็ง และอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จ (Stoltz, 1997)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคเป็นความสามารถของบุคคลในการแก้ไขปัญหาลุอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการควบคุม (Control = C) ด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership = O2) ด้านผลกระทบที่จะมาถึง (Reach = R) และด้านความอดทน (Endurance = E) ซึ่งหากนักศึกษามีองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคครบทั้ง 4 ด้าน จะมีความสามารถในการควบคุมอุปสรรคสถานการณ์ หรือปัญหาต่างๆ ได้ดี วิเคราะห์สาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา สามารถควบคุมผลกระทบที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต และสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ด้วยความอดทนและรวดเร็ว พร้อมรับมือกับอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างเข้มแข็ง (Stoltz, 1997) อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่านักศึกษามีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค

อยู่ในระดับปานกลาง (อารีย์ ชันดิธรรมกุล, 2558; ทศพร บรรจง, 2555) ดังนั้นการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียน สามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาลุอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยภายในตัวบุคคลเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคให้กับนักศึกษา โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ โดยพบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Woo & Song, 2015; Verma, 2017) ดังนั้นบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูงด้วย

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างความเข้มแข็งใจในตนเองให้บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ได้ อันนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ทำให้อสามารถเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี (กรมสุขภาพจิต, 2550) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ คือ การรู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีการแสดงออกที่เหมาะสมเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ เป็นต้น เก่ง คือ การรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาลุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า นักศึกษายาบาลมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง (สมจินดา ชมพูนุท และวรรณเพ็ญ อินทร์แก้ว, 2555; ศุสนีย์ แก้วมณีนี และเรวัตร คงผาสุข, 2557; กนกพร หมูพยัคฆ์ จรินทร์พยัคฆ์ อุดมพันธุ์รัก ชลียา กัญพัฒน์พร ชัยัญญา แสงจันทร์ และพวงเพชร เกษรสมุทร, 2558) ซึ่งหากนักศึกษามี

มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีทักษะการจัดการอารมณ์ความเครียด สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้เป็นอย่างดี ตลอดจนสามารถเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2550) ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สามารถเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม อันเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะเป็นนักเรียนในระดับอุดมศึกษาและก้าวเข้าสู่วิชาชีพในระดับชั้นปีที่สูงขึ้นด้วยความมั่นใจต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ในกลุ่มทดลอง

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน
2. นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ประชากรเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพุกทาบ ปีการศึกษา 2561 จำนวน 109 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โดยมีเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้ 1) ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคทางจิตเวช และ 2) มีความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ส่วนเกณฑ์การคัดออกคือ 1) ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ครบตามที่กำหนด และ 2) ขอดอนตัวจากการวิจัย

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการเปิดตารางการทดสอบ (Statistical Power table) งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพกำหนดไว้ที่ขนาดกลาง โดยกำหนดอำนาจทดสอบที่ .80 กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 และขนาดของอิทธิพลเท่ากับ .60 พบว่า ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยน้อยกว่ากลุ่มละ 13 คน (Burn & Grove, 2005) ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 36 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 18 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 18 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยจัดทำระเบียบรายชื่อกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นนำรายชื่อไปใส่กล่องเพื่อทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่คืนที่ โดยจับฉลากหมายเลข 1-18 เข้ากลุ่มทดลอง และหมายเลข 19-36 เข้ากลุ่มควบคุม หลังจากนั้นสอบถามความสมัครใจและหากกลุ่มตัวอย่างปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย ก็จะทำการสุ่มตัวอย่างเพิ่มจนครบตามจำนวนที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน มีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งพัฒนาโดยผู้วิจัยได้มาจากการทบทวนวรรณกรรม ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิปัญญาของนักศึกษา และสถานภาพครอบครัว

1.2 แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคที่พัฒนาขึ้น โดยนิดา แซ่ตั้ง (2555) ตามแนวคิดของสโตลทซ์ (Stoltz, 1997) ภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ และได้แบบสอบถามเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 2 ท่านเพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามรวม 18 ข้อ จำแนกออกเป็น 3 ด้าน โดยข้อคำถามที่ 1-6 เป็นข้อคำถามด้านความสามารถในการควบคุมอุปสรรค ข้อคำถามที่ 7-12 เป็นข้อคำถามด้านความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขอุปสรรค และข้อคำถามที่ 13-18 เป็นข้อคำถามด้านความสามารถในการอดทนและทนทานต่ออุปสรรค ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยให้คะแนน 1-5 คะแนน โดยคะแนนรวมทั้ง 18 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 18-90 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนที่สูงแสดงถึงนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคสูง นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่คุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.89

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2550) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ให้นักศึกษาสามารถเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในการเรียนพยาบาลได้อย่างเหมาะสม โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 18.30-20.00 น. ใช้ระยะเวลาในการทดลองทั้งหมด 4 สัปดาห์ โดยในแต่ละครั้ง

จะใช้กระบวนการกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ ดังนี้

1) สวัสดิ์ตัวฉัน มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวของตนเองจนครบทุกคน

2) เพื่อนกันตลอดไป มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและเห็นใจผู้อื่นทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นข้อดีข้อเสียของตนเอง ทำการสะท้อนคิดและความรู้สึก จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อนทุกคนลงในกระดาษรูปหัวใจสีชมพู

3) ใส่ใจในอารมณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ตลอดจนให้สมาชิกกลุ่มมีวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองได้ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและให้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกแนวทางการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

4) ระดมพลังความคิด มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้และเข้าใจปัญหา ตลอดจนสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่ผ่านเข้ามาได้อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำการวิเคราะห์กรณีศึกษาว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษามีอะไรบ้าง และจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาอะไรบ้าง แต่ละวิธีมีข้อดี/ข้อเสียต่างกันอย่างไร

5) บันไดชีวิตพิชิตความฝัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ศักยภาพของตนเอง สามารถหาแนวทางหรือวิธีที่เหมาะสมในการให้กำลังใจตนเองในการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรค ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวาดรูปบันไดและขั้นบันได จากนั้นร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้และหาแนวทางการแก้ไขปัญหา ตลอดจนแนวทางการเสริมสร้างกำลังใจเมื่อต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรค

6) สิ่งเหล่านั้นที่ฉันภูมิใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นคุณค่าและสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในตนเอง ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพดอกไม้ขนาดใหญ่ เขียนความสามัคคีที่มีอยู่ในตนเองไว้บริเวณรากของดอกไม้ และ

เขียนความสำเร็จในชีวิตที่ภาคภูมิใจไว้ที่กลีบดอกไม้แต่ละกลีบ

7) ความสุข...สร้างได้หลายทาง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางในการเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลแรกที่นึกถึงที่ทำให้เรามีความสุข จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกแนวทางการเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง

8) เธอแตกต่างหรือเหมือนเดิม มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนความรู้สึกระหว่างการสะท้อนคิดสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ และยุติกิจกรรมกลุ่ม พร้อมสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ทั้งนี้โปรแกรมฯ ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน มีค่าความสอดคล้องของความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ (Inter-rater opinion) เท่ากับ 0.95 และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ขออนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพทุทบาทได้รับเอกสารรับรองโครงการวิจัย IRB 007/2561 สำหรับกลุ่มควบคุมนั้น หลังจากผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยในกลุ่มทดลองเสร็จสิ้นและครบระยะเวลาการติดตามผลผู้วิจัยจึงเข้าไปดำเนินกิจกรรมตามแผนการทำโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มควบคุม โดยมีความครบถ้วนด้านเนื้อหาเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ด้วยความสมัครใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลการวิจัยดำเนินการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่และร้อยละ และการทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Chi-square test

2. คะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค วิเคราะห์ด้วยสถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระลอกก่อนการทดลอง วิเคราะห์ด้วยสถิติ independent t-test

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระลอกก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน วิเคราะห์ด้วยสถิติ Two-way repeated measure ANOVA และภายในกลุ่มทดลองวิเคราะห์ด้วยสถิติ repeated measure ANOVA เมื่อพบว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความแตกต่างในแต่ละระยะ จะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคลพบว่าลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มตัวอย่างของทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (p-value = 1.00) มีอายุ 18-19 ปี (p-value = 1.00) มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดบุรีรัมย์ (p-value = .34) และสถานภาพครอบครัวอยู่ด้วยกัน (p-value = 1.00)

2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค 65.06 (S.D. = 5.05), 71.28 (S.D. = 2.85) และ 75.39 (S.D. = 2.30) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค 65.44 (S.D. = 4.02), 65.22 (S.D. = 4.04) และ 65.56 (S.D. = 3.91) ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง พบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค	n	Mean	S.D.	t	p-value
กลุ่มทดลอง	18	65.06	5.05	.26	.80
กลุ่มควบคุม	18	65.44	4.02		

* p-value <.05

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่า

4.1 วิธีการทดลองกับระยะเวลาที่แตกต่างกัน มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 76.43, p < .001$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
การทดลอง	1	720.75	720.75	19.47	<.001***
ความคลาดเคลื่อน	34	1258.91	37.03		
ภายในกลุ่ม					
เวลา	2	494.52	247.26	78.60	<.001***
วิธีการทดลองกับระยะเวลา	2	480.89	240.44	76.43	<.001***
ความคลาดเคลื่อน	68	213.93	240.44	3.15	

***p-value <.001

4.2 นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคสูงกว่าควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ($F = 27.06, p < .001$) และระยะติดตามผล 1 เดือน ($F = 84.36, p < .001$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p-value
ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที					
ระหว่างกลุ่ม	1	330.03	330.03	27.06	<.001***
ภายในกลุ่ม	34	414.72	12.20		
ระยะติดตามผล 1 เดือน					
ระหว่างกลุ่ม	1	870.25	870.25	84.36	<.001***
ภายในกลุ่ม	34	350.72	10.32		

*** p-value <.001

5. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือนพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคแต่ละระยะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถใน

การเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน

ระยะเวลา	Mean	ระยะเวลา		
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล 1 เดือน
ก่อนการทดลอง	65.06		6.22***	10.33***
หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที	71.28		4.11***	
ระยะติดตามผล 1 เดือน	75.39			

***p < .001

อภิปรายผลการศึกษา

นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน อธิบายได้ว่า ทำให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้และเข้าใจองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ส่งผลให้รู้จักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ดังนั้นเมื่อนักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค จะทำให้สามารถควบคุมปัญหาและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความอดทนไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค (Stoltz, 1997) นอกจากนี้ในการดำเนินกิจกรรม โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ มีการช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้มีความตั้งใจเข้มแข็งในการแก้ไขปัญหา และสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ และเมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคแบบเดิมขึ้นมา จะสามารถนำวิธีการที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมาใช้ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Stoltz, 1997) จึงส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน สอดคล้องกับการศึกษาของอสมมา มาตญานุกุล (2549) ที่พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของสุริดา พลธานี (2555) ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างความสามารถในการ

เผชิญอุปสรรคโดยใช้แนวคิดของสตอลทซ์ร่วมกับแนวคิดตะวันตกและตะวันออก มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ นักศึกษาพยาบาลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ในแต่ละครั้งสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคได้ด้วยตนเองแม้ว่าการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยไม่ได้ให้ความรู้ หรือกระทำด้วยวิธีการอื่นๆ แต่อย่างไรก็ตาม นักศึกษาพยาบาลยังสามารถนำความรู้และประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลมากขึ้น จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในระยะติดตามผล 1 เดือนเพิ่มขึ้นมากกว่าระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. คณาจารย์ในสถาบันการศึกษาพยาบาลสามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้จัดโครงการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษา ก่อนเข้ารับการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรค

2. ผู้บริหารสถานศึกษา สามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปประกอบการตัดสินใจเพื่อกำหนดเป็นนโยบายในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพิ่มมากขึ้น และควรติดตามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในระยะยาว เช่น 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เป็นต้น เพื่อประเมินประสิทธิผลด้านความคงอยู่ของโปรแกรมฯ

2. ศึกษาวิจัยในรูปแบบการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Control Trial: RCT) เพื่อให้รูปแบบของการศึกษาวิจัยมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

3. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคในนักศึกษาพยาบาลโดยจำแนกตามเพศภาวะ

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร หมู่พักษณ์, จรินทร์พิศ อุดมพันธุ์รัก, ชลียา กัญพัฒน์พร, ชัญญา แสงจันทร์ และพวงเพชร เกษรสมุทร. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 33(1), 55-65.
- กมลรัตน์ ทองสว่าง. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(2), 91-100.
- กรมสุขภาพจิต. (2550). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)*. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- ชนิดดา เพ็ชรประยูร, บุศรี เลิศรัตน์เดชากุล และนนทิรัตน์ พัฒนภักดี. (2554). ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. *วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*, 21(1), 157-166.
- ทศพร บรรจง. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 2(2), 209-220.
- นิดา แซ่ตั้ง. (2555). *ความฉลาดทางอารมณ์ในการเผชิญอุปสรรคที่มีผลต่อการทำงานของพนักงานธนาคารไทยพาณิชย์ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ บธ.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นุชนาถ แก้วมาตร, จันทนา เกิดบางแจ่ม และชนิดดา แนนเกษร. (2554). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนิสิตพยาบาล. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*, ฉบับเพิ่มเติม 2(19), 83-95.
- ปวีดา โพธิ์ทอง สุพัตรา พุ่มพวง และสุนทรี ชะชาติย์. (2554). ความเครียด การปรับตัวและความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีสุพรรณบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 22(2), 1-14.
- ปราณี อ่อนศรี และสายสมร เฉลยภักดี. (2556). การจัดการเรียนรู้ทางการพยาบาลเพื่อสร้างความสุข: บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 14(1), 8-16.
- สุสนีย์ แก้วมณี และเรวัตร กองสาสุข. (2557). ความฉลาดทางอารมณ์ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา. *วารสารอัล-ฮิกมะฮ์ มหาวิทยาลัยฟาฏอนี ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 4(8), 51-61.

- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท. (2560). รายงานผลการดำเนินงาน (มคอ.7) หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2555) [เอกสารอัดสำเนา]. สระบุรี: วิทยาลัยฯ.
- สมจินดา ชมพูนุท และวรรณเพ็ญ อินทร์แก้ว. (2555). พลังสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยสภากาชาดไทย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 26(2), 87-98.
- สุธิดา พลขำนิ. (2555). การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาไทย. *วิทยานิพนธ์ ค.ด., จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ*.
- เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์. (2561). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. *วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี*.
- อสมมา มาตยานุญ. (2549). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่า อุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย. *วิทยานิพนธ์ กศ.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่*.
- อารีย์ ชันติธรรมกุล. (2558). ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี ตามทฤษฎีของสตอลท์. *วารสารวิชาการศรีปทุมชลบุรี*, 11(3), 49-55.
- Burns, N., & Grove, S. K. (2005). *The practice of nursing research: Conduct, critique, and utilization* (5th ed.). Missouri: Elsevier Saunders.
- Stoltz, P.G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New York: John Wiley & Sons.
- Verma, S. (2017). The relationship between emotional intelligence and various psychological quotients. *Journal of Business and Management*, 19(1), 14-18.
- Watson, R., Gardiner, E., Hogston, R., Gibson, H., Stimpson, A., Wrate, R., et al. (2008). A longitudinal study of stress and psychological distress in nurses and nursing students. *Journal of Clinical Nursing*, 18(2), 270-278.
- Woo, H.Y., & Song, J.H. (2015). The Factors Affecting the Adversity Quotient of Nurse and Office Workers. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 7(5), 1-10.