

ผลของการพัฒนากทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาพยาบาล

Effects of Life Skills Development on Emotional Quotient among Nursing Students

บทความวิจัย

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ

Journal of Nursing Science & Health

ปีที่ 33 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม) 2553

Volume 33 No. 1 (January-March) 2010

วิลโล เกิดพล* พิชะฐ เรืองสุขสุด**

Wilai Kirdpole* Piehes Reungsuksud**

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนากทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคต้น ปีการศึกษา 2551 จำนวน 175 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ และใช้การสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลาก ได้กลุ่มเลขคี่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 88 คน และกลุ่มเลขคู่เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 87 คน กลุ่มทดลองได้รับการอบรมในหลักสูตรพัฒนากทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใช้เวลาอบรมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ทุกสัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ หลักสูตรพัฒนากทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จึงควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะช่วยในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาทั้งในด้านเก่ง ดี และมีความสุข

คำสำคัญ : การพัฒนากทักษะชีวิต การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ นักศึกษาพยาบาล

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental research two-groups pretest-posttest design was to study the effects of life skill development on emotional quotient of nursing students. The subjects were 175 volunteer first year nursing students of the Faculty of Nursing enrolled in the academic year 2008. They were simple randomly assigned into two groups. The 88 subjects were assigned to the experimental group and attended the life skill development on emotional quotient program. The program required 10 sessions of two-hour lesson, in which one session lasted a week. The control group consisted of 87 students and continued their regular program. The research instruments were the manual of life skills development on emotional quotient of nursing students and the emotional quotient assessment scales for 18-25 years old of Thai people. Data of emotional quotient scales were collected before and after the participation in the program and analyzed for mean by t-test. The result showed that 1) there was a significant increase in mean scores of emotional quotient in the experimental group (p -value <0.001), and 2) the experimental group showed significantly higher mean scores of emotional

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

quotient than the control group ($p\text{-value} < 0.001$). Therefore, it is suggested from the study that the first year nursing students should participate in the program to enhance their emotional quotient.

Keywords : Life skill development, Emotional quotient development, Nursing students

บทนำ

เมื่อวัยรุ่นก้าวเข้ามาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง การปรับตัวต่อสถานการณ์แปลกใหม่ กระแสบริโภคนิยม และเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับเพื่อนใหม่ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด ต้องอาศัยความเข้มแข็งทางอารมณ์และจิตใจในการดูแลควบคุมตัวเอง จึงจะใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ บางคนไม่สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์¹ เช่น มีปัญหาในการเรียน การดำเนินชีวิต การแยกตัว การติดสิ่งเสพติด ติดการพนัน ติดหนี้ มีความเสี่ยงในเรื่องเพศ และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น สะท้อนให้เห็นถึงความอ่อนด้อยในทักษะชีวิตและภูมิคุ้มกันด้านอารมณ์² นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จึงเป็นกลุ่มที่มีการดำเนินชีวิตที่เสี่ยงต่อการเกิด ความเครียดสูงกว่านักศึกษาทั่วไป³ เพราะนอกจากจะเผชิญปัญหาของการเป็นนักศึกษา เช่น การขาดความสามัคคีในการทำกิจกรรมร่วมกันในชั้นปี ซึ่งเป็นประเด็น สำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตด้วยแล้ว⁴ ยังต้องเตรียมเผชิญกับความเจ็บป่วยของผู้รับบริการที่นักศึกษาต้องมีความรับผิดชอบสูงในการดูแล เมื่อได้ขึ้นฝึกปฏิบัติงานในชั้นปีที่สูงขึ้น และเพื่อให้การปฏิบัติการพยาบาลเป็นไปได้อย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ ตามความคาดหวังของสังคม นักศึกษาพยาบาลจึงต้องฝึกฝนและควบคุมตนเองให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีการสร้างสัมพันธภาพและการทำงานเป็นทีม ตลอดจนต้องมีแรงจูงใจในตนเอง และการพัฒนาตนเองให้มีความสุข นักศึกษาพยาบาลจึงต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข⁵ ดังนั้น การพัฒนานักศึกษาให้มีความพร้อมทาง

ด้านจิตใจและอารมณ์ หรือมีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient, EQ) เพื่อที่จะให้นักศึกษามีความสามารถปรับตัวและเผชิญกับปัญหาดังกล่าวได้อย่างอดทนมีสติ เข้มแข็งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง อีกทั้งนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ มักจะเป็นผู้เรียนรู้ได้ดี มีสติ มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและผู้อื่น เผชิญกับความเครียดและปัญหาได้ มีความมั่นใจในตนเอง มีความสุข และมองโลกในแง่ดี⁶ ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง⁷ ลักษณะการจัดการกับปัญหาด้านอารมณ์และการสนับสนุนทางสังคมสามารถพยากรณ์การปรับตัวได้⁸ ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัว อันจะเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยในการดำเนินชีวิต ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์สามารถสร้างและพัฒนาได้ตลอดเวลา

งานพัฒนานักศึกษามีส่วนในการพัฒนานักศึกษาให้เป็นบัณฑิตพึงประสงค์ เป็นคนดี เก่ง และมีความสุข โดยผ่านกระบวนการพัฒนาคุณสมบัติ เสริมสร้างบุคลิก และสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นในตัวนักศึกษา เกิดความพร้อมทางด้านจิตใจและอารมณ์หรือมีความฉลาดทางอารมณ์สามารถปรับตัวเผชิญกับปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยในฐานะกรรมการพัฒนานักศึกษาได้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษา จึงสร้างหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการเผชิญปัญหาและดำเนินชีวิตอย่างไม่เหมาะสม โดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมกำหนดหลักสูตรและแนวทางการกิจกรรมตามวัยและประสบการณ์ของนักศึกษา เพื่อให้เกิดความรู้และทักษะชีวิตที่จำเป็นในการปรับตัวในด้านต่าง ๆ โดยมีสาระครอบคลุมการพัฒนาทักษะในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ใน 5 แนวทาง คือ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การ

สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การหยั่งรู้เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน⁹ การพัฒนาทักษะดังกล่าวจะทำให้ไม่มีปัญหาด้านพฤติกรรมนั้นคือ เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข หรือมีความฉลาดทางอารมณ์สูงนั่นเอง¹⁰ ในการฝึกทักษะเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้ ใช้วิธีการเน้นที่ตัวนักศึกษาเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และใช้กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory learning) มุ่งเน้นให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนและฝึกทักษะต่างๆ จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงร่วมกัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาผลของการอบรมหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สมมุติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองภายหลังเข้ารับการอบรมในหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรม
2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลภายหลังเข้ารับการอบรมในหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิด

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองใช้แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต^{5,10} และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมหรือการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Participatory Learning or Experiential Learning) ของโคล์บ¹¹ ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถของบุคคล ในการตระหนักรู้ และเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์และสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น ตลอดจนมีทักษะในการเข้าสังคมอันเป็นการเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และเกิดความร่วมมือร่วมใจ

ในการทำงานเพื่อจะได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น^{12,9} กรมสุขภาพจิต¹⁰ ได้พัฒนาแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 องค์ประกอบสำคัญ คือ 1) ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม รู้จักให้และรับ รู้จักยอมรับผิดและให้อภัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน 2) เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง รู้ศักยภาพของตนเอง มีแรงจูงใจ สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออก ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกและแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ และ 3) สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจเห็นคุณค่าในตนเองมีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มองโลกในแง่ดีและรู้จักผ่อนคลาย มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขสงบทางจิตใจ ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่าการที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการเผชิญปัญหาและดำเนินชีวิตอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งถ้าได้รับการพัฒนาความสามารถทางด้านความฉลาดทางอารมณ์โดยผ่านกระบวนการพัฒนาทักษะแล้ว จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ให้สามารถเผชิญกับปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตต่อไปได้ในอนาคต

กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการจัดการเรียนรู้ให้แก่นักศึกษา โดยใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเชิงประสบการณ์และกระบวนการกลุ่ม ผู้ศึกษาได้พัฒนาเครื่องมือแผนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และรวมถึงการนำแนวทางไปปฏิบัติตามแนวคิดกระบวนการมีส่วนร่วมเน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้สร้างความรู้จักประสบการณ์เดิม มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ¹¹ คือ 1) ประสบการณ์ 2) การสะท้อนความคิดและการอภิปราย 3) ความเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอดและ 4) การทดลองหรือการประยุกต์แนวคิด นอกจากนี้ยังต้องใช้กระบวนการ

กลุ่ม เป็นวิธีการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญ เมื่อนำมาใช้ร่วมกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุด และทำให้บรรลุงานสูงสุด⁶

หลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้พัฒนามาจากแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์โดยกรมสุขภาพจิต¹³ ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยมีสาระครอบคลุมการพัฒนาทักษะการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 5 ด้าน คือ 1.การรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง 2.การหยั่งรู้เข้าใจอารมณ์ผู้อื่นและเห็นใจผู้อื่น 3.การพัฒนาความรับผิดชอบ การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4. การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และ 5.การพัฒนาตนเองให้มีสุข^{9,10} ในการฝึกทักษะเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้ ใช้วิธีการเน้นที่ตัวนักศึกษาเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และใช้กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมุ่งเน้นให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนและฝึกทักษะต่างๆจากประสบการณ์ ดังภาพที่ 1

กรอบแนวคิด

หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์
2. กระบวนการกลุ่ม

กิจกรรมส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

1. รู้จักความฉลาดทางอารมณ์
2. การควบคุมอารมณ์ความต้องการและเห็นใจผู้อื่น
3. การพัฒนาความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจในตนเอง
4. การตัดสินใจ การแก้ปัญหา สร้างสัมพันธภาพ
5. การพัฒนาตนเองให้มีสุข

ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง ประชากรเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคต้น ปีการศึกษา 2551 จำนวน 175 คน กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบ มีระบบ (Systematic Sampling) แบ่งเป็นเลขคู่ เลขคี่ และใช้การสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับสลากได้กลุ่มเลขคี่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 88 คน และกลุ่มเลขคู่ เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 87 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือในการทดลอง ได้แก่ หลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ที่ผู้วิจัยสร้างจากแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต⁵ และแนวคิดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม นำมาสร้างหลักสูตรมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา

1. ดี

- สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการ
- รู้จักเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น แสดงออกอย่างเหมาะสม
- รู้จักให้และรับ รู้จักยอมรับผิดและให้อภัย
- มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

2. เก่ง

- มีแรงจูงใจ สร้างกำลังใจ มีความมุ่งมั่น
- สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา
- มีสัมพันธภาพที่ดี ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
- กล้าแสดงออก และขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

3. สุข

- ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข
- มีความภูมิใจเห็นคุณค่าในตนเอง
- มีความพึงพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ
- มองโลกในแง่ดี รู้จักผ่อนคลาย

1.1 นำแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางสร้างหลักสูตร

1.2 การสังเคราะห์เนื้อหาโดยการสัมภาษณ์เจาะลึกนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และการสนทนากลุ่มเพื่อนำประสบการณ์ของนักศึกษามาสังเคราะห์กำหนดเป็นแนวทางกิจกรรมพัฒนาทักษะในหลักสูตร และมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

1.3 สังเคราะห์เป็นหลักสูตรครอบคลุมเนื้อหาและองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี เก่ง และสุข ได้จำนวน 5 เรื่อง 10 แผนการสอน ได้แก่ เรื่อง 1) ความฉลาดทางอารมณ์ 2) การควบคุมอารมณ์ และเห็นใจผู้อื่น 3) พัฒนาความรับผิดชอบ การรู้จักให้และรับ รู้จักผิดและให้อภัย มีแรงจูงใจในตนเอง 4) การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และ 5) การพัฒนาตนเองให้มีสุข

1.4 นำแนวคิดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในหลักสูตร โดยผ่านกระบวนการกลุ่มประกอบด้วย กิจกรรมระดมสมอง การอภิปราย การฝึกทักษะ การแสดงบทบาทสมมุติ ใบความรู้และใบงานต่างๆ กำหนดเนื้อหาของการฝึกจากการใช้ประสบการณ์ สะท้อนความคิดและอภิปราย มีความเข้าใจ เกิดความคิดรวบยอด และการประยุกต์แนวคิดไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ตามหลักสูตร

1.5 การวางแผนดำเนินการฝึกอบรม กลุ่มตัวอย่างได้รับการอบรมในหลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 5 เรื่อง 10 แผนการสอนใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นชั่วโมงกิจกรรมนอกหลักสูตร ในทุกวันศุกร์ เวลา 10.00-12.00 น. จำนวน 10 สัปดาห์ นักศึกษามาครบตามจำนวนทุกครั้ง โดยฝึกเป็นกลุ่มๆละ 8-10 คน การฝึกเป็นการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม การสร้างสัมพันธภาพ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

1.6 ตรวจสอบคุณภาพ หลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงในเนื้อหา ความตรงเชิงโครงสร้าง ความถูกต้องชัดเจนของ

การใช้ภาษา กิจกรรมและความเหมาะสมของเวลา สื่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

1.7 นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อศึกษาปัญหาในการจัดกิจกรรม ความเหมาะสมของเนื้อหา เวลาและสื่อ

1.8 ปรับปรุงแก้ไขแล้วจึงนำหลักสูตรมาใช้จริงในการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยอายุ 18-25 ปี เป็นเครื่องมือมาตรฐานที่สร้างและพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต⁵ ลักษณะเครื่องมือประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี เก่งและสุข แบ่งเป็น 9 ด้านย่อย จำนวน 52 ข้อเป็นมาตรวัดมาตราส่วนประมาณค่า 4 อันดับ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ได้เท่ากับ 0.87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนเตรียมการ

1.1 การอบรมวิทยากร ได้แก่ คณาจารย์ฝ่ายพัฒนานักศึกษาในทีมผู้วิจัยทั้งสิ้น 8 คนในการเป็นวิทยากรกลุ่มในการดำเนินงานตามหลักสูตรและสามารถถ่ายทอดทักษะลงสู่ผู้ศึกษาได้ถูกต้องตามแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์โดยจัดอบรมให้กับวิทยากร 1 วัน

1.2 นัดหมายวิทยากรและนักศึกษาเพื่อดำเนินการตามกำหนด

2. ขั้นตอนการวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการเข้าร่วมอบรม

เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยอายุ 18-25 ปี ในนักศึกษาปี 1 จำนวน 175 คน หลังจากนั้นได้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Sampling) แบ่งเป็นเลขคู่ เลขคี่ และใช้การสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับสลาก ได้กลุ่มเลขคี่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 88 คน และกลุ่มเลขคู่เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 87 คน

3. ขั้นตอนการฝึกตามหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์

ดำเนินการในกลุ่มทดลอง ตามหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยวิจัย 8 คนเป็นวิทยากรนำกลุ่มย่อยกลุ่มละ 8-10 คน โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ และกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เน้นให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์และฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ วิธีการที่ใช้ในการมีส่วนร่วม ได้แก่ กลุ่มย่อยระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมุติ เกม และการโต้วาที เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต ตั้งประเด็นวิพากษ์ฝึกปฏิบัติทักษะชีวิตที่จำเป็น และในช่วงท้ายเป็นการประยุกต์แนวคิดนำไปใช้

4. ขั้นตอนการวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้าร่วมอบรมตามหลักสูตร

ภายหลังการทดลอง ผู้ศึกษาได้วัดความฉลาดทางอารมณ์ด้วยมาตรวัดเดียวกันกับที่ใช้ก่อนการอบรม ในนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผู้วิจัยได้จัดการอบรมในหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตให้กับกลุ่มควบคุม โดยวิธีบรรยาย อภิปราย เป็นเวลา 2 วัน หลังจากการวิจัยได้ดำเนินการในกลุ่มทดลองเสร็จสิ้นแล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรม SPSS โดยสถิติบรรยายเพื่อใช้สรุปลักษณะประชากร และใช้สถิติ t-test ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังทดลอง

ผลการวิจัย

1. ก่อนการทดลอง ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองทั้งด้านดี เก่ง สุข และโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภายหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และด้านรวม อยู่ในเกณฑ์ระดับสูงกว่าปกติ ($\bar{X} = 62.05$, และ $\bar{X} = 173.95$ ตามลำดับ) ส่วนด้านเก่งและด้านสุข อยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\bar{X} = 57.64$ และ $\bar{X} = 54.26$ ตามลำดับ)

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เมื่อแยกองค์ประกอบในแต่ละด้านพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในองค์ประกอบด้านความสามารถ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข เพิ่มขึ้นจากคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($t = 8.13$, 7.74 , และ 6.99 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แยกตามองค์ประกอบและค่าเฉลี่ยรวมของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง (n=88)

คะแนนความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการเข้าอบรม		หลังการเข้าอบรม		paired t-test
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ด้านดี	58.85	5.05	62.05	4.76	8.13*
การควบคุมตนเอง	18.58	2.33	20.00	2.38	
เห็นใจผู้อื่น	19.45	2.25	20.57	1.95	
รับผิดชอบ	20.80	2.09	21.48	1.80	
ด้านเก่ง	53.22	5.87	57.64	6.18	7.74*
มีแรงจูงใจ	18.45	2.46	19.98	2.42	
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17.04	2.74	18.83	2.71	
สัมพันธ์ภาพ	17.73	2.45	18.84	2.41	
ด้านสุข	50.65	5.11	54.26	5.61	6.99*
ภูมิใจตนเอง	11.68	1.97	12.67	2.08	
พอใจชีวิต	19.80	2.34	21.21	2.32	
สุขสงบทางใจ	19.16	2.44	20.37	2.41	
คะแนนรวม	162.72	13.18	173.95	14.82	9.04*

*p<0.001

3. ภายหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($t = 8.99$) และเมื่อพิจารณารายด้านใน

ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข สูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($t = 8.14, 7.75,$ และ 7.07 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แยกตามองค์ประกอบและค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะ หลังการทดลอง

คะแนนความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง (n=88)		กลุ่มควบคุม(n=87)		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ด้านดี	62.05	4.76	58.89	4.62	8.14*
การควบคุมตนเอง	20.00	2.38	19.18	1.93	
เห็นใจผู้อื่น	20.57	1.95	19.22	2.13	
รับผิดชอบ	21.48	1.80	20.49	2.08	
ด้านเก่ง	57.64	6.18	53.92	6.74	7.75*
มีแรงจูงใจ	19.98	2.42	18.77	2.49	
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	18.83	2.71	17.96	2.59	
สัมพันธ์ภาพ	18.84	2.41	17.19	2.58	
ด้านสุข	54.26	5.61	50.95	5.66	7.07*
ภูมิใจตนเอง	12.67	2.08	12.01	1.71	
พอใจชีวิต	21.21	2.32	19.52	2.38	
สุขสงบทางใจ	20.37	2.41	19.40	2.71	
คะแนนรวม	173.95	14.82	163.47	14.83	8.99*

*p<0.001

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

จากสมมติฐานข้อที่ 1 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลภายหลังเข้ารับการอบรมในหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรม

การที่กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ในแต่ละครั้ง ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ร่วมแสดงออก

และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน สอดคล้องกับกาญจนา ไชยพันธ์¹⁴ ที่กล่าวว่าประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับจากกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกพัฒนาความสามารถพิเศษและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่ม โดยทำให้บุคคลได้พัฒนาตนเองสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นและสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น นอกจากนั้นการที่นักศึกษาที่มีทักษะชีวิตด้านเก่ง ด้านดีและมีสุข ดีขึ้นกว่าก่อนการใช้หลักสูตร เพราะนักศึกษาได้ฝึกทำกิจกรรมต่างๆ ใน 5 เรื่อง 10 แผนการสอน และในแต่ละแผนการสอนจะมีชุดกิจกรรมซึ่งสังเคราะห์เนื้อหาจากประสบการณ์จริงของนักศึกษาผสมผสานกับแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ใช้กระบวนการกลุ่ม ด้วยการกระทำและฝึกปฏิบัติจริง ประกอบกับในขณะ

อบรมนักศึกษาได้มีโอกาสประเมินความเสี่ยงต่าง ๆ ส่งผลต่อความสนใจที่จะเรียนรู้ เพื่อนำมาใช้ในการปรับตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

จากผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจษฎา บุญมาโฮม¹⁵ ศึกษาผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ภูฟ้า เสวกพันธ์¹⁶ ทำการศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น วิทวัส โสทธิโกภา¹⁷ ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาอาชีวศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม มาริสา รัตนโสภ¹⁸ ศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม สุทัศน์ สุรสิทธิ์สานนท์¹⁹ ศึกษาผลของพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านความดี ด้านความเก่ง ด้านความสุข และภาพรวม สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จากสมมติฐานข้อที่ 2 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลภายหลังเข้ารับการอบรมในหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ นักศึกษาที่เข้ารับการอบรมในหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูง

กว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ารับการอบรมในหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิต อาจเพราะว่าในการวิจัยครั้งนี้ได้มีการนำเอากระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ ซึ่งมีหลักการสำคัญ 2 ประการ คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนอย่างมีแบบแผน ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนความคิด อภิปราย ประยุกต์แนวคิด ลงมือปฏิบัติ อันจะนำไปสู่กระบวนการคิด การจัดระบบความคิด การวิเคราะห์จนเกิดความคิดรวบยอด และสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสนธยา กุมพล²⁰ ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างมีนัยสำคัญ และ สุวธิน มิตรพัฒน์²¹ ศึกษาผลการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อการรับรู้บทบาทการเป็นบิดาของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทำให้เยาวชนชายที่กระทำผิดมีการรับรู้บทบาทการเป็นบิดาสูงขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ประณยา ปันปัน²² ได้ศึกษาเรื่องโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนประถมศึกษา โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา ด้านพฤติกรรมป้องกันสารเสพติด สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตพบว่านักศึกษาสนใจ ชื่นชอบและมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม เนื่องจากได้แสดงความคิดเห็นได้เป็นอิสระ ไม่มีการถูกควบคุมความคิดหรือมีแรงกดดันจากผู้วิจัยหรือกลุ่มเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน ทุกคนช่วยเหลือกัน มีการยอมรับกติกาต่างๆที่กำหนดร่วมกันเป็นอย่างดี

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถส่งเสริมและพัฒนาได้โดยใช้หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ ที่สังเคราะห์จากประสบการณ์ของ

นักศึกษาผสมผสานกับแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักควบคุมตัวเอง เห็นใจผู้อื่น มีความภูมิใจและสุขสงบทางใจ หรือเป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งทำให้มีการแบ่งปันประสบการณ์ สามารถจัดการกับความเครียดส่วนบุคคลได้²³ เกิดการเรียนรู้ใหม่ นำไปสู่ความเข้าใจ เกิดความคิดรวบยอด อันเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดี มีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสภาวะการณปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลนั้น ได้มีการจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภายหลังการเข้าร่วมอบรมในหลักสูตรเพิ่มขึ้นและสูงกว่าในกลุ่มควบคุม ดังนั้น หลักสูตรนี้น่าจะนำไปใช้กับนักศึกษาปี 1 ของคณะหรือของสถาบันอื่นๆ
2. มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีการดำเนินการจัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ เสริมสร้างทักษะและเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเอง และเห็นใจผู้อื่น การพัฒนาความรับผิดชอบ การรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพ การพัฒนาตนเองให้มีสุข
3. ในการนำหลักสูตรไปใช้ผู้นำกิจกรรม ต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องแนวคิดหลัก การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เทคนิค วิธีการ ศึกษาแผนกิจกรรมให้เข้าใจ สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ควรเป็นเรื่องจริง บรรยากาศต้องเอื้อต่อการเรียนรู้ เป็นกันเอง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงต่อผลสัมฤทธิ์ของการทำกิจกรรมตามโปรแกรม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย กองบรรณาธิการวารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำในการเขียนบทความวิจัยในครั้งนี้ และสำคัญยิ่ง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่เข้าร่วมในการดำเนินการวิจัยจนทำให้ประสบผลสำเร็จด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. นิตดา อุดลยพิเชษฐ์. ผลของโปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2542.
2. เทอดศักดิ์ เดชคง. ความฉลาดทางอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์เนต; 2542.
3. ลักขณา แพทยานันท์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2542.
4. ชูชาติ ติธรรมรัมย์, อมร สุวรรณนิมิตและสวดี จันกระยอม. ลักษณะการใช้กลไกทางจิตและความเข้มแข็งในการมองโลกของนิสิตพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2550 ก.ย.-ธ.ค.; 30(3):48-56.
5. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2543.
6. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการประชุมวิชาการทักษะชีวิต ครั้งที่ 3 เรื่อง ทักษะชีวิตกับความฉลาดทางอารมณ์ : สู่สหัสวรรษแห่งการพัฒนาเยาวชนแบบองค์รวม. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2543.

7. สมมาตร วงษ์วันทนี. ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบัณฑิตทำงาน.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2544
8. วาริณี คุณธรรมสถาพร. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความหวังกับการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2545
9. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books; 1998.
10. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์.พิมพ์ครั้งที่ 10. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2546.
11. Kolb DA, Rubin IM., Osland JS. Organizational Behavior An Experiential approach. Fifth ed. Engle weed : Prentice hall; 1991.
12. Mayer JD., Salovey P. What is emotional Intelligence. In P. Salovey & D. J. Sluyer (Eds.). Emotional Development and emotional Intelligence :Educational implications. New York : Basic Books; 1997.
13. เทอดศักดิ์ เดชคง. ความฉลาดทางอารมณ์ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน; 2545.
14. กาญจนา ไชยพันธ์.กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์; 2549.
15. เจษฎา บุญมาโฮม. ผลของโปรแกรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตบางเขน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.จิตวิทยาการศึกษาแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2544.
16. ภูฟ้า เสวกพันธ์. ผลของโปรแกรมเน้นพัฒนาการต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2543.
17. วิทวัส โสทธิโกคา. ผลของโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ในนักศึกษาอาชีวศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2546.
18. มาริสา รัตนโสภ. ศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านค้ออำเภอนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2550.
19. สุทัศน์ สุรัสวดี.ผลของพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี.วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2549.
20. สรณยา กุมพล. ผลของการใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2547.
21. สุวาทิน มิตรพัฒน์. ผลการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อการรับรู้บทบาทการเป็นบิดาของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2542 .

22. ประณยา ปันปัน. โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียน ประถมศึกษาจังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2551.
23. ชูชาติ ตีรรัมย์ย์, อมร สุวรรณนิมิตและสุวดี จันกระยอม. แผนปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพจิตของนิสิตพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2551 ; 31 (1) : 9-17.