



วารสารพยาบาลตำรวจ
Journal of The Police Nurses

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิจิต ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์
ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ
CORRELATION AMONG MEDITATION, STRESS, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE
OF POLICE NURSING STUDENTS

พรพรรณ ภูสาหัส,

สมสุข ภาณุรัตน์

Pornphan Bhoosahas,

Somsuk Panurat

วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

Police Nursing College

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาคครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา สมาธิจิต ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิจิต ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 194 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบประเมินการฝึกสมาธิ แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป คำนวณค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนการฝึกปฏิบัติสมาธิจิต อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 74.74 คะแนนความเครียด อยู่ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 52.10 และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 77.84 โดยความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : สมาธิ, ความเครียด, ความฉลาดทางอารมณ์

Abstract

The purposes of this descriptive research were 1) to study the meditation, stress and emotional intelligence of police nursing students and 2) the correlation among meditation, stress and emotional intelligence of police nursing students. Samples were 199 sophomore, junior, and senior police nursing students. Data were collected by using questionnaires which consist of demographic data and general information, meditation questionnaire, stress test, and emotional intelligence screening test from Department of Mental Health, Ministry. Data were analyzed and presented in term of descriptive statistics, percentages, range, arithmetic mean, standard deviation and Pearson product moment correlation coefficient.

The results showed that meditation scores of police nursing students were at high level (74.74%), Stress test score was at normal level (52.10%), and emotional intelligence was at high level (77.84%). Stress was positively related to expert, smart and happiness of emotional intelligence at .01 level.

Keywords : meditation, stress, emotional intelligence

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบัน ผู้คนล้วนประสบปัญหาความเครียด ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงาน การเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาเศรษฐกิจ และอื่น ๆ จนทำให้ความเครียดส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ความเครียดทางกายจะแสดงออกโดยการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร นอนหลับยาก ด้านจิตใจและอารมณ์จะแสดงควมวิตกกังวลให้เห็นอย่างชัดเจน ความจำไม่ดี หลงลืม เป็นต้น แต่ความเครียดบางอย่างเป็นเรื่องที่บุคคลเลี่ยงได้ยาก เช่น ความเครียดจากการเรียน และการทำงาน ด้วยเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญ เนื่องด้วยเป็นพระราชบัญญัติการศึกษาภาคบังคับ พ.ศ. 2545 โดยให้ทุกคนต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อจบการศึกษาแล้ว การหางานทำเพื่อให้รายได้ และรายจ่ายเพียงพอต่อการดำรงชีวิต ในสถานการณ์ค่าครองชีพที่สูงมากในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ลักษณะงานที่ทำยังส่งผลให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ดังเช่นวิชาชีพพยาบาล ซึ่งเป็นวิชาชีพที่ต้องปฏิบัติงานบริการโดยตรงต่อชีวิต สุขภาพ และอนามัยของประชาชน เป็นวิชาชีพหนึ่งที่สังคมให้ความสำคัญหวังจึงเป็นอีกวิชาชีพหนึ่งที่มีความเครียดจากการทำงาน

นักศึกษาพยาบาลเป็นต้นกล้าแห่งวิชาชีพการพยาบาล เมื่อสำเร็จการศึกษาต้องปฏิบัติการพยาบาลแก่ผู้ป่วยเจ็บ จึงต้องเรียนรู้งานในวิชาชีพอย่างเคร่งครัด และต้องผ่านการประเมินตามคุณลักษณะบัณฑิตที่กำหนดไว้ในหลักสูตร ซึ่งเป็นหลักสูตรที่จัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีระบบการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นความเป็นวิชาชีพ นักศึกษาจึงต้องพัฒนาตนเองในการตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน สามารถปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ที่มีแรงกดดันได้อย่างปลอดภัย อีกทั้งในช่วงวัยเรียน เป็นช่วงชีวิตที่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย และเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องปรับตัวจากวัยรุ่นที่เคยรักอิสระ อารมณ์รุนแรง ไม่

มีเหตุผลนัก เป็นวัยผู้ใหญ่ที่บรรลุนิติภาวะอย่างสมบูรณ์ มีความยังคิด รู้จักรอ รู้จักควบคุมอารมณ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาชีพพยาบาล ต้องรับผิดชอบชีวิต ต้องดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยเจ็บ จึงอาจคับข้องใจและเกิดความเครียดได้ ซึ่งหากเป็นความเครียดในระดับที่เหมาะสม จะกระตุ้นให้นักศึกษามีความมุ่งมั่น บากบั่น อดทน มีความเพียรตั้งใจมั่นในงานที่รับผิดชอบ แต่หากความเครียดอยู่ในระดับสูง อาจทำให้นักศึกษาละทิ้งการเรียน ผลการเรียนตกต่ำ (ทัศนาวทีคุณ, พชรินทร์ นินทจันทร์, และ โสภณแสงอ่อน, 2555) จากการศึกษาของ มณฑาลิมทองกุล และสุภาพ อารีเอื้อ (2552) พบว่าสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียด เกิดจากหลายสาเหตุ แต่สาเหตุสำคัญลำดับต้น ๆ คือ การขาดทักษะในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล ซึ่งเป็นสิ่งใหม่ที่นักศึกษายังไม่เคยได้ปฏิบัติกับผู้ใช้บริการจริง ซึ่ง มาลีวัล เลิศสาครศิริ (2558) ได้ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด พบแนวทางปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลเพื่อช่วยคลายความเครียดได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การพูดอย่างสร้างสรรค์ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี การปรับเปลี่ยนความคิด การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และการรู้จักยืนยันทิของตนทั้งนี้การปฏิบัติตนดังกล่าว บุคคลสามารถปฏิบัติได้ต่างกันขึ้นกับบุคลิกภาพส่วนบุคคล ครอบครัว การเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อม

นักศึกษาพยาบาลตำรวจ เมื่อเข้าสู่รั้ววิทยาลัยพยาบาลตำรวจแล้ว ต้องอยู่หอพักพยาบาลตลอด 4 ปี การปรับตัวให้สามารถอยู่กับเพื่อนใหม่ การปฏิบัติตามกฎระเบียบหอพัก ระเบียบการทำความเคารพระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้องของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ อาจทำให้เกิดความเครียด โดยความเครียดกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 1 นั้น พบว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความเครียดในระดับ

ปานกลาง เรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดคือ ความจำไม่ดี รองลงมาคือ รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือ เปรียบเทียบ ในด้านการเรียนนอกจากการเรียน ภาควิชาแล้ว นักศึกษาพยาบาลต้องเรียน ภาควิชาปฏิบัติ โดยการปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจริง จึง จำต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีความ รับผิดชอบสูง อดทนและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ดีและมีประสิทธิภาพ การปฏิบัติงานด้วยความ มั่นใจ และเอื้ออาทรจึงเป็นความจำเป็นและสำคัญ มาก นักศึกษาจึงต้องพัฒนาตนเองในการตัดสินใจ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า ที่อาจเกิดขึ้นจากการ ปฏิบัติงาน สามารถปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ที่ มีแรงกดดันได้อย่างปลอดภัยทั้งผู้ให้บริการและ ผู้รับบริการ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นขณะทำงานจะ แตกต่างและหลากหลาย ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้มีสติ มีความหนักแน่นและมั่นคงในอารมณ์สูง และมีความ ฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน เพื่อจะทำ ให้มีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากขึ้น สามารถ ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลจึงต้องเป็นผู้มีความฉลาดทาง อารมณ์ เพราะความฉลาดทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อ การดำเนินชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้บุคคลรับรู้ และแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัยและ สังคมนำไปสู่การเป็นคนดีมีคุณค่า และมีความสุข บุคคลผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ และพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ดี ย่อมทำให้บุคคลนั้นมี สุขภาพจิตดี และสามารถจัดการกับความเครียดได้ ไม่ว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์ที่กดดันเพียงใด การ ฝึกฝนให้เป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไป กับการปฏิบัติงานจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เป็นผู้ที่ สามารถสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพ และอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เป็นผู้มั่นใจ เข้าใจและ เห็นใจผู้อื่น ซึ่งจำเป็นอย่างมากในการประกอบ วิชาชีพพยาบาล แต่สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถสร้างได้ ภายในระยะเวลาสั้น แต่จำเป็นต้องสร้างให้ซึมซับ เข้าสู่จิตใต้สำนึกอย่างช้า ๆ โดยส่วนใหญ่มักเริ่มที่ การฝึกสมาธิจิต เพื่อให้เป็นจุดเริ่มต้นหรือส่งเสริม

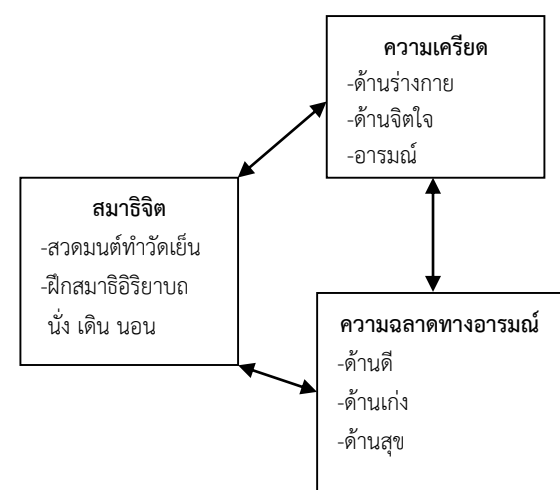
ให้เกิดจิตใต้สำนึกที่ดี สมาธิจึงเป็นความจำเป็นที่ ควรมีในบุคคลทุกคน เพราะการฝึกสมาธิอย่าง สม่าเสมอ ทำให้เป็นผู้ตั้งใจมั่น ทำให้จดจ่อความ สนใจไปในสิ่งเดียวความจำดีจะนำไปสู่ความสำเร็จ ตามที่ตั้งใจ

วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ โรงพยาบาล ตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ได้จัดกิจกรรม พัฒนาจิต โดยการจัดให้นักศึกษาไหว้พระ สวด มนต์ นั่งสมาธิต่อเนื่องมาเป็นเวลา 3 ปี นักศึกษา พยาบาลตำรวจ เมื่อเข้ามาศึกษาในวิทยาลัย พยาบาลตำรวจ จะได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาจิต ซึ่งจัดขึ้นตลอดปีการศึกษา ผู้วิจัยเห็นว่า กิจกรรมนี้ เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา จึงสนใจศึกษาสมาธิจิต ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ เพื่อใช้เป็นแนวทาง พัฒนานักศึกษาให้เป็นบัณฑิตคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมาธิจิต ความเครียด และ ความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิ จิต ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ ของ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research)

ประชากร เป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2558

ตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2558 ที่เคยเข้าร่วมฝึกสมาธิจิต ซึ่งวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ จัดเป็นประจำทุกปี โดยเลือกนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 194 คน ผู้วิจัยไม่เลือกนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 1 เข้าร่วมวิจัย เนื่องจากเป็นนักศึกษาใหม่ ยังไม่ผ่านกิจกรรมฝึกสมาธิจิต ตัวอย่างดังกล่าวจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยร้อยละ 80 ของจำนวนครั้งที่จัดกิจกรรมใน แต่ละปี การศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ เพศ ภูมิฐานะ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในปีที่ผ่านมา 2) แบบประเมินการปฏิบัติสมาธิจิต เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามความรู้สึกเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับจำนวน 10 ข้อได้รับการพิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและโครงสร้างจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ผู้วิจัยนำมาปรับแก้โดยใช้เกณฑ์ 2 ใน 3 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลจำนวน 30 คน มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha coefficient) ของเครื่องมือเท่ากับ .89 3) แบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ข้อคำถามลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับจำนวน 20 ข้อซึ่งบุขบา ใจดี เคยนำไปศึกษาความเครียดในพยาบาลวิชาชีพ ได้ความเชื่อมั่นของแบบประเมิน เท่ากับ .89 4) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขประกอบด้วยข้อคำถาม 52 ข้อ โดยจำแนกเป็นด้านดี 18 ข้อ ด้านเก่ง 18 ข้อ และด้านสุข 16 ข้อ โดยข้อคำถามลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ การให้คะแนน

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ตอบไม่จริงให้ 1 คะแนน ตอบจริงบางครั้งให้ 2 คะแนน ตอบค่อนข้างจริงให้ 3 คะแนน และตอบจริงมากให้ 4 คะแนน กลุ่มที่ 2 ตอบไม่จริงให้ 4 คะแนน ตอบจริงบางครั้งให้ 3 คะแนน ตอบค่อนข้างจริงให้ 2 คะแนน และตอบจริงมากให้ 1 คะแนน การแปลผลใช้คะแนนรวมแต่ละด้าน แบ่งเป็น 3 ระดับ คือต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ อยู่ในเกณฑ์ปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ซึ่งสมจินดา ชมพูนุช และ วรรณเพ็ญ อินทร์แก้ว (2555) ได้นำไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลสภากาชาด-ไทย ได้ความเชื่อมั่นของแบบประเมิน .90

การพิทักษ์สิทธิ์ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมและวิจัยโรงพยาบาลตำรวจ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการตอบแบบประเมินของการวิจัยครั้งนี้ โดยแจ้งให้ทราบว่า นักศึกษาสามารถถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาและผลการเรียน หรือผลประโยชน์อื่น ๆ ที่ควรจะได้รับแต่อย่างใด เมื่อนักศึกษาตกลงใจให้ความร่วมมือและสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยแล้ว ผู้วิจัยขอให้ให้นักศึกษาลงลายมือชื่อในแบบแสดงความยินดีเข้าร่วมวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยขออนุญาตเก็บข้อมูลจากผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาล ระยะเวลาตอบแบบประเมินประมาณ 30 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ สำเร็จรูปในการคำนวณความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิจิต ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 94.80 อายุระหว่าง 18-22 ปี

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับ 2.50-2.99 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.10 รองลงมาคือ 3.00-3.49 คิดเป็นร้อยละ 35.40

คะแนนการฝึกปฏิบัติสมาธิจิต อยู่ในระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 38.76 คิดเป็นร้อยละ 74.74 คะแนนความเครียดอยู่ในระดับปกติมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ย 18.58 คิดเป็นร้อยละ 52.10 ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในเกณฑ์สูงกว่า

ปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 168.20 คิดเป็นร้อยละ 77.84 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีและด้านเก่งสูงกว่าปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 60.48 และ 55.61 คิดเป็นร้อยละ 86.10 และ 56.70 ตามลำดับ ส่วนด้านสุข คะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 48.71 คิดเป็นร้อยละ 80.90 ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมาธิจิต ความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
สมาธิจิต	38.76	4.23	สูง
ความเครียด	18.58	5.26	ปกติ
ความฉลาดทางอารมณ์	168.20	15.42	สูงกว่าปกติ
ด้านดี	60.48	5.40	สูงกว่าปกติ
ด้านเก่ง	55.61	6.55	สูงกว่าปกติ
ด้านสุข	48.71	5.86	ปกติ

สมาธิจิต และความฉลาดทางอารมณ์ ไม่สัมพันธ์กัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.041$) ส่วนความเครียดและ ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.385$) และ

เมื่อหาความสัมพันธ์รายด้านพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.266$, $r = -.361$ และ $r = -.348$ ตามลำดับ) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิจิต ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

ตัวแปร	ความเครียด	สมาธิจิต
ความเครียด	1.00	-.041
ความฉลาดทางอารมณ์	-.385**	-.025
ด้านดี	-.266**	-.008
ควบคุมตนเอง	-.244**	-.040
เห็นใจผู้อื่น	-.163*	.020
รับผิดชอบ	-.230**	.003
ด้านเก่ง	-.361**	-.028
มีแรงจูงใจ	-.296**	-.058
ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	-.377**	-.057
สัมพันธ์ภาพ	-.233**	.047

ตัวแปร	ความเครียด	สมาธิจิต
ด้านสุข	- .348**	- .027
ภูมิใจตนเอง	- .341**	.005
พอใจชีวิต	- .191**	- .096
สุขสงบทางใจ	- .315**	- .032

* $p < .05$, ** $p < .01$

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาสมาธิจิต ความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาล ตำรวจ จำนวน 194 คน พบว่า มีคะแนนการปฏิบัติสมาธิอยู่ในระดับสูง อธิบายได้ว่านักศึกษาพยาบาลรับรู้ถึงคุณประโยชน์ของการฝึกสมาธิจิต เช่น ทำให้จิตสงบ จิตนิ่ง เกิดความคิดในการแก้ปัญหาที่ชาญฉลาดมากกว่าการใช้อารมณ์ (Charoensukmongkol, 2014a, 2014b) ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น เมื่อบุคคลได้รับทราบว่าการทำอะไรดีแล้วดี มีความสุข ย่อมทำสิ่งนั้นเป็นประจำ สม่าเสมอ นักศึกษาพยาบาลจึงมีคะแนนสมาธิจิตอยู่ในระดับสูง เมื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลพบว่า คะแนนความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ อาจเนื่องจากนักศึกษาพยาบาลอายุอยู่ระหว่าง 18-22 ปี เฉลี่ย 20.22 ปี นับว่าเป็นผู้ใหญ่ตอนต้น มีความคิดแยกแยะความดีความชั่ว มีพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่สมบูรณ์ โดยเฉพาะความรู้สึกรักใคร่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) จึงรู้จักคิดไตร่ตรอง หาวิธีการแก้ปัญหาด้วยสติ ไม่ใช่ใช้อารมณ์ ปัญหาได้รับการแก้ไขลุกลาม บุคคลรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง รู้สึกภาคภูมิใจ จึงไม่รู้สึกเครียด คะแนนความเครียดของตัวอย่างจึงอยู่ในเกณฑ์ปกติ นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดถึงร้อยละ 70 ส่วนใหญ่ต้องขอกู้ยืมทุนการศึกษา การใช้ชีวิตนอกเมืองที่ค่อนข้างลำบาก ด้วยฐานะทางเศรษฐกิจ ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่ง

สู้ชีวิต การพบปัญหาและอุปสรรคจึงไม่ทำให้เกิดความเครียด

ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักศึกษาทั้ง 3 ชั้นปี มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ เมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 3 ด้าน พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีและด้านเก่ง สูงกว่าปกติ ส่วนด้านสุขคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ การที่คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยรวมอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ อธิบายได้ว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากถึงร้อยละ 94.80 ซึ่งเป็นเพศที่มีความอดทน เพศหญิงจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าเพศชาย (Kalyoncu, Guney, Arslan, Guney, & Ayranci, 2012) สอดคล้องกับการศึกษาของ สมจินดา ชมพูนุช และ วรณเพ็ญ อินทร์แก้ว (2555) และ อมรรรัตน์ ลือนาม และ ประภาศรี คุปต์กานต์ (2558) ซึ่งพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเช่นกัน ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า พยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีความรับผิดชอบต่อชีวิต ซึ่งเป็นความรับผิดชอบที่สูงอย่างยิ่ง นักศึกษาพยาบาลตระหนักรู้ถึงสิ่งนี้ และในสถาบันการศึกษาพยาบาลเอง ก็ให้ความสำคัญและฝึกฝนกล่อมเกล่าให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มีความรับผิดชอบสูง ควบคุมตนเองได้ และต้องสามารถแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ และแก้ไขได้ถูกต้อง นอกจากนี้ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตทุกแห่งจะมุ่งเน้นผลิตพยาบาลให้ได้มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี

สาขาพยาบาลศาสตร์ พ.ศ.2552 ให้เป็นผู้มีผลการเรียนรู้ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ ด้านทักษะทางปัญญา ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และด้านทักษะปฏิบัติทางวิชาชีพ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย อาจารย์พยาบาลจึงปลูกฝัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านคุณธรรม จริยธรรม เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การเอื้ออาทรต่อกัน การมีความเมตตา เสียสละ รับผิดชอบ อุดหนุน และสามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งจำเป็นต่อการประกอบวิชาชีพพยาบาลอย่างยิ่ง ทำให้รับรู้และซึมซับประเด็นคุณธรรม จริยธรรม ส่งผลให้เป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

ผลการวิจัยนี้ยังพบว่า สมาธิจิต และความเครียดไม่สัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.041$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยอื่น ที่พบว่า สมาธิมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ (สุธรรมารนาวัน, 2551) และจากการศึกษาของ สมจินดา ชมพูนุช และ วรณเพ็ญ อินทร์แก้ว (2555) พบว่า พลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด กล่าวคือ เมื่อนักศึกษาพยาบาลมีพลังสุขภาพจิตมาก ความเครียดจะลดลง

การศึกษาค้นคว้ายังพบว่า ความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.385$) และเมื่อหาความสัมพันธ์รายด้านยังพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.266, r = -.361$ และ $r = -.348$ ตามลำดับ) สอดคล้องกับการศึกษาของ สมจินดา ชมพูนุช และ วรณเพ็ญ อินทร์แก้ว (2555) ที่พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด กล่าวคือ เมื่อนักศึกษาพยาบาลมีความฉลาดทางอารมณ์มาก ความเครียดจะลดลงเช่นกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ทศนา ทวีคุณ, พชรินทร์

นินจันทร์, และ โสภณ แสงอ่อน (2555) ที่พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้จัดการศึกษาพยาบาล ควรมีกิจกรรมการเตรียมความพร้อมทางการเรียนที่ลดความเครียด และส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตร

2. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และความเครียด เช่น บุคลิกภาพ การได้รับสนับสนุนจากครอบครัว เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ทศนา ทวีคุณ, พชรินทร์นินจันทร์, และ โสภณ แสงอ่อน. (2555). ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต. *วารสารกระทรวงสาธารณสุข*, 22(3), 1- 11.
- มาลีวัล เลิศสารศิริ. (2558). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. *วารสารเกื้อการุณย์*, 22(1), 7-16.
- มณฑา ล้มทองกุล และ สุภาพ อาธิเอื้อ. (2552). แหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลลัพธ์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก. *รวมาริบัติพยาบาลสาร*, 15(2), 192-205.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม 2* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดดา.
- สมจินดา ชมพูนุช และ วรณเพ็ญ อินทร์แก้ว. (2555). พลังสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์และความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 26(2), 87-98.
- สุธรรมารนาวัน. (2551). *ผลของการปฏิบัติธรรมที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร* (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา), มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- อมรรัตน์ ลีอนาม และ ประภาศรี คุปต์กานต์. (2558). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร มอ. วิชาการ*, 18(36), 151-170.
- Charoensukmongkol, P. (2014a). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: Evidence from Thailand. *Journal of spirituality in Mental Health*, 16(3), 171-192. doi: 10.1080/19349637. 2014.925364.
- Charoensukmongkol, P. (2014b). The contributions of mindfulness meditation on burnout, coping strategy, and job satisfaction: Evidence from Thailand. *Journal of Management & Organization*, 19(5), 544-558. doi: 10.1017/jmo. 2014.8
- Kalyoncu, Z., Guney, S., Arslan, M., Guney, S., & Ayranici, E. (2012). Analysis of the relationship between emotional intelligence and stress caused by the organization: A study of nurse. *Business Intelligence Journal*, 5(2), 334-346.