# การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล

ปริญญานิพนธ์

ของ

กนกนุช วสุธารัตน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา
กันยายน 2548

# การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล

บทคัดย่อ

ของ

กนกนุช วสุธารัตน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา
กันยายน 2548

กนกนุช วสุธารัตน์. (2548). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ดร.จารุวรรณ สกุลคู, รองศาสตราจารย์ ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ ดร. อรรณพ โพธิสุข.

วัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล และเพื่อประเมินหลักสูตรฝึกอบรมที่ได้สร้างขึ้นหลังจากได้ดำเนินการฝึกอบรม การศึกษา แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและการวิเคราะห์เอกสาร และการประมวลโครงสร้างความคิดเห็นของพยาบาลวิชาชีพ 50 คน ซึ่งปฏิบัติงานในแผนก สูติกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมาร และผู้ป่วยนอก เพื่อกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ ผลของขั้นตอนนี้คือ ความฉลาดทางอารมณ์ 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบหลักสูตร การนำผลจากขั้นตอนที่ 1 มาใช้ออกแบบหลักสูตรตามเกณฑ์มาตรฐาน กระบวนการในขั้นตอนนี้ คือ การประเมินปัญหาและความต้องการในการฝึกอบรม และกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื้อหาสาระ กิจกรรมกระบวนการฝึกอบรม สื่อ และวิธีการวัดและการประเมินผล และการนำหลักสูตรที่ออกแบบขึ้นตามเกณฑ์มาตรฐานนี้ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรม ด้านการพยาบาล ด้านหลักสูตร และด้านจิตวิทยา 31 คน ทำการประเมินผล ผลปรากฏว่าหลักสูตรดังกล่าวมีความเหมาะสมและสอดคล้อง

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร การนำหลักสูตรไปทดลองการฝึกอบรมกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 จำนวน 15 คน โดยทำการทดลองแบบสุ่ม ทดสอบหลังฝึกอบรม หลังจากการฝึกอบรม 1 เดือน กลุ่มทดลองแสดงสมรรถภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร การปรับปรุงแก้ไขและจัดพิมพ์เผยแพร่หลักสูตรฝึกอบรม เพื่อใช้เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล

# A TRAINING CURRICULUM DEVELOPMENT ON SELF EMOTIONAL INTELLIGENCE ENHANCEMENT FOR NURSING STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

KNOKNUCH VASUTARAT

Presented in partial fulfillment of the requirements for the

Doctor of Education degree in Higher Education

at Srinakharinwirot University

September 2005

Knoknuch Vasutarat. (2005). *A Training Curriculum Development On Self Emotional Intelligence Enhancement For Nursing Students*. Dissertation, Ed. D. (Higher Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Dr.Jaruwan Skulkhu, Assoc. Prof. Dr. Kulaya Tantiphlachiva, Dr. Annop Phothisuk .

The purposes of this study were to develop a training curriculum on self emotional intelligence for nursing students and to evaluate the created training curriculum after it has been implemented. The study was divided into four main steps as follows:

Step one : Self emotional intelligence study. This step involved a review of related literature and documentation analysis, and a structured review of fifty staff nurses working in obstetrical, surgical, medical, pediatrical and out patient nursing in order to investigate the essential domains of emotional intelligence.

The outcomes of this steps was a set of five domains of emotional intelligence, viz. Self- emotional awareness, self- emotional control, self- regulation, self- motivation and self- emotional development.

Step two : Curriculum design. Result from the first step were taken to be used for curriculum benchmark design. The process involved problems and needs assessment and the creation of curriculum objectives, contents, activities, training process, media, method of measurement and evaluation. This curriculum benchmark design was then evaluated by 31 panel experts from training, nursing, curriculum and psychology areas. The result revealed that such curriculum design was appropriate and consistent

Step three : Curriculum efficiency evaluation. An evaluation study was performed using 15 third level nursing students as a sample in a randomized post-test-only design of experiment. After one month of training, the experimental group showed a significantly higher performance than those in control group.

Step four : Curriculum Improvement. The training curriculum was refined improved and published to be used to enhance self-emotional intelligence for nursing students.

**งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย**
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

# การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล

ปริญญานิพนธ์

ของ

กนกนุช วสุธารัตน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา
กันยายน 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน
สำหรับนักศึกษาพยาบาล

ของ
นางกนกนุช วสุธารัตน์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(อาจารย์ ดร. จารุวรรณ สกุลคู)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. อรรณพ โพธิสุข)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา วัฒนาณรงค์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร. จารุพร สาธนีย์)

# ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของดร. จารุวรรณ สกุลคู ประธานควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ และดร. อรรณพ โพธิสุข กรรมการ ที่กรุณาให้ข้อคิด คำแนะนำ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. อัจฉรา วัฒนาณรงค์ และดร. จารุพร สาธนีย์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้ข้อเสนอแนะที่มีคุณค่า ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัย ตลอดระยะเวลาของการศึกษา และขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้สนับสนุนทุนส่วนหนึ่งเพื่อสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วิไลวรรณ รุทระวณิช ที่ให้คำแนะนำ และเป็นกำลังใจแก่ ผู้วิจัยตลอดมา และขอขอบพระคุณดร. กรรณิกา คำดี อาจารย์เยาวรัตน์ รุ่งสว่าง ที่ช่วยเป็นวิทยากร ทำให้การฝึกอบรมประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัย ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย และขอขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี คณาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี และเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และขอบคุณนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 รุ่น 11 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี เป็นส่วนสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อและคุณแม่เป็นอย่างสูงที่คอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอบคุณนายศุภรัตน์ วสุธารัตน์ รวมทั้งพี่ น้อง และด.ญ. ทักษพร วสุธารัตน์ ที่คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ และขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น (อุดมศึกษารุ่น 7) ทุกท่านที่คอยให้กำลังใจทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในครั้งนี้

กนกนุช วสุธารัตน์

# สารบัญ


| บทที่ | | หน้า |
|---|---|---|
| 1 | บทนำ | 1 |
| | ภูมิหลัง | 1 |
| | ความมุ่งหมายของการวิจัย | 4 |
| | ความสำคัญของการวิจัย | 4 |
| | ขอบเขตของการวิจัย | 4 |
| | นิยามศัพท์เฉพาะ | 5 |
| 2 | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 8 |
| | ความฉลาดทางอารมณ์ | 8 |
| | ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ | 8 |
| | องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ | 10 |
| | ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ | 20 |
| | การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ | 22 |
| | การวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ | 26 |
| | ความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน | 32 |
| | งานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ | 62 |
| | การพยาบาล | 69 |
| | ความหมายของการพยาบาล | 69 |
| | ลักษณะของวิชาชีพ | 69 |
| | บทบาทพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล | 71 |
| | ความเครียดของพยาบาล | 75 |
| | ความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาล | 79 |
| | การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม | 81 |
| | การฝึกอบรม | 81 |
| | ทฤษฎีพื้นฐานของการพัฒนาหลักสูตร | 87 |
| | รูปแบบการเรียนรู้ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม | 95 |
| | หลักการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา | 111 |
| | งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม | 112 |
| | กรอบแนวคิดในการวิจัย | 114 |

# สารบัญ (ต่อ)


| บทที่ | | หน้า |
|---|---|---|
| 3 | วิธีดำเนินการวิจัย ..... | 117 |
| | การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ..... | 117 |
| | ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล ..... | 118 |
| | การดำเนินการวิจัยดำเนินไป 4 ขั้นตอน ..... | 121 |
| | การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ..... | 121 |
| | การออกแบบหลักสูตร ..... | 122 |
| | การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร ..... | 128 |
| | การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ..... | 131 |
| 4 | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ..... | 132 |
| | ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ..... | 132 |
| | ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบหลักสูตร ..... | 134 |
| | ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร ..... | 144 |
| | ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ..... | 150 |
| 5 | สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ..... | 151 |
| | ความมุ่งหมายของการวิจัย ..... | 151 |
| | วิธีดำเนินการวิจัย ..... | 151 |
| | ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ..... | 151 |
| | ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบหลักสูตร ..... | 152 |
| | ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร ..... | 152 |
| | ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ..... | 152 |
| | สรุปผลการวิจัย ..... | 152 |
| | อภิปรายผลการวิจัย ..... | 154 |
| | ข้อเสนอแนะ ..... | 160 |

# สารบัญ (ต่อ)


บทที่ หน้า

บรรณานุกรม ..... 162

ภาคผนวก ..... 176

ภาคผนวก ก ..... 177

แบบสอบถามเรื่องการกำหนดองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล

แบบประเมินความตรงของเนื้อหาหลักสูตร

แบบประเมินความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตร

แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม

แบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ภาคผนวก ข ..... 185

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

แบบประเมินพฤติกรรมปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

ภาคผนวก ค ..... 191

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านฝึกอบรม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม วิชาชีพพยาบาล

รายชื่อวิทยากร

รายชื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ภาคผนวก ง คู่มือวิทยากร ..... 197

ภาคผนวก จ ..... 284

หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ประวัติย่อผู้วิจัย ..... 294

# บัญชีตาราง


ตาราง หน้า

1 แสดงเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ สิ่งที่บ่งบอกว่ากำลังมีอารมณ์ วิธีการคลี่คลายอารมณ์ ..... 39

2 แสดงอารมณ์ (Emotional Check List) ..... 42

3 แสดงการจดบันทึกอารมณ์ ..... 43

4 แสดงตัวอย่างวิธีการอธิบายตนเองของคนที่มองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายตามมิติ 3 ด้าน ..... 58

5 แสดงการออกแบบกลุ่ม ..... 101

6 แสดงลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ..... 103

7 แสดงลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ..... 104

8 แสดงลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ..... 105

9 แสดงขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ..... 119

10 แบบแผนการทดลอง ..... 129

11 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของพยาบาลวิชาชีพเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล (n = 50) ..... 133

12 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทั้ง 5 ด้าน (n = 15) ..... 135

13 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสาระการฝึกอบรมของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทั้ง 5 ด้าน (n = 15) ..... 137

14 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกอบรมของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทั้ง 5 ด้าน (n = 15) ..... 139

15 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาหลักสูตร (n = 9) ..... 141

16 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตร (n = 9) ..... 142

17 แสดงค่าความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม (n = 13) ..... 143

18 แสดงประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม ..... 144

19 เปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม ตามความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาล (n = 30) ..... 145

# บัญชีตาราง (ต่อ)


ตาราง หน้า

20 แสดงค่าความพึงพอใจต่อหลักสูตรจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม (n = 15) ..... 146

21 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม หลังฝึกอบรม 1 เดือน (n = 15) ..... 148

22 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมและไม่เข้ารับการฝึกอบรม หลังฝึกอบรม 1 เดือน ตามความคิดเห็นของอาจารย์นิเทศ (n = 30) ..... 150

# บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ หน้า


1 แสดงปัจจัยและสถานการณ์ที่ก่อความเครียด ..... 75
2 แสดงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา ..... 77
3 แสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งอารมณ์ ..... 78
4 แสดงกระบวนการในการวางแผนหลักสูตร ..... 88
5 แสดงการพัฒนาหลักสูตรแบบครบวงจรของวิชัย วงษ์ใหญ่ ..... 94
6 แสดงรูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของคอล์ป ..... 99
7 แสดงการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ..... . 100
8 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย ..... 116

# บทที่ 1
# บทนำ

## ภูมิหลัง

วิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ให้บริการโดยตรงแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งในภาวะปกติและเจ็บป่วยโดยครอบคลุมด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสุขภาพและบรรเทาความเจ็บปวดทรมานจากโรคต่าง ๆ ซึ่งการปฏิบัติทางการพยาบาลประกอบด้วย 1) ศาสตร์ทางการพยาบาลเป็นองค์ความรู้เฉพาะทางวิชาชีพที่เกิดจากการผสมผสานด้านการแพทย์เข้ากับความรู้ด้านพฤติกรรม จิตสังคม ระบบความเชื่อของขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของผู้รับบริการแต่ละคน ครอบครัว และชุมชน 2) ศิลปะทางการพยาบาลเป็นการปฏิบัติการพยาบาลที่ประกอบด้วยเทคนิคการปฏิบัติทางการพยาบาลและการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการและผู้ร่วมงานที่สอดคล้องและเกี่ยวเนื่องกันตลอดเวลา 3) สุนทรียทางการพยาบาลเป็นความซาบซึ้งต่อวิชาชีพพยาบาล การรับรู้ต่อสิทธิและหน้าที่ของพยาบาล และความสุขในการปฏิบัติการพยาบาล (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2540 : 14 – 16) ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือดูแลชีวิตมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ จึงจำเป็นต้องอาศัยศิลปะในการเข้าใจมนุษย์ และธรรมชาติของมนุษย์เป็นหลัก (Ellis & Hartley. 1998: 158 ; citing Roger. 1984: *Paper presented before the International Nurse Theorist Conference*) ซึ่งในการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลวิชาชีพต้องเข้าถึงปัญหาด้านร่างกายที่จะสัมพันธ์โดยตรงกับปัญหาทางด้านจิตใจของผู้รับบริการด้วย

พยาบาลวิชาชีพ มีหน้าที่ให้บริการพยาบาลที่มีคุณภาพที่ดีต่อผู้รับบริการเพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม ด้วยลักษณะของการปฏิบัติการพยาบาลนี้ทำให้พยาบาลวิชาชีพต้องมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับผู้รับบริการ คือผู้ป่วยและญาติ โอกาสการปะทะกันทางอารมณ์ เนื่องจากผู้รับบริการคาดหวังการบริการจากพยาบาลวิชาชีพ เป็นอย่างมาก แต่ไม่ได้รับการตอบสนองตามที่ผู้รับบริการต้องการทำให้เกิดการขัดแย้งได้ พยาบาลวิชาชีพต้องรู้จักตนเอง ตระหนักรู้ในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ที่เกิดจากอารมณ์ออกมาให้ผู้รับบริการเห็น (สุภัททา ปิณทะแพทย์. 2542: 160) ซึ่งความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างฉลาดภายใต้ภาวะแรงกดดันต่าง ๆ นี้ เรียกว่า เป็นความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นพื้นฐานของคุณธรรมที่สำคัญของพยาบาลวิชาชีพทำให้พยาบาลวิชาชีพสามารถปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีคุณภาพ (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2542: 14) ตามที่ผู้รับบริการคาดหวังว่าพยาบาลวิชาชีพ ต้องมีกริยา มรรยาทที่เหมาะสมและอัธยาศัย

ที่ดี ขณะให้บริการและให้เกียรติแก่ผู้รับบริการ มีพฤติกรรมการแสดงออกถึงความเอาใจใส่ เอื้ออาทร อ่อนโยน เอื้อเฟื้อ คล่องแคล่ว มีความรู้ มีน้ำใจ (ฟาริดา อิบราฮิม. 2537: 119) เมื่อได้รับผลตรงกันข้ามทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลผู้ให้บริการกับประชาชนผู้รับบริการถึงกับมีกรณีฟ้องร้องไปยังองค์กรวิชาชีพคือ สภาพยาบาล เช่น ในปีพ.ศ. 2537 มีการฟ้องร้องจำนวน 7 ราย ปีพ.ศ. 2538 มีการฟ้องร้องจำนวน 17 ราย ปีพ.ศ. 2539 มีการฟ้องร้องจำนวน 19 ราย ปีพ.ศ. 2540 มีการฟ้องร้องจำนวน 17 ราย ปีพ.ศ. 2541 มีการฟ้องร้องจำนวน 12 ราย ปีพ.ศ. 2542 มีการฟ้องร้องจำนวน 20 ราย ปีพ.ศ. 2543 มีการฟ้องร้อง จำนวน 16 ราย และ ปีพ.ศ. 2544 มีการฟ้องร้องจำนวน 24 ราย (ข้อมูลจากบันทึกการรับหนังสือเข้าของสภาการพยาบาล ปีพ.ศ. 2537 – 2544) สาเหตุของกรณีฟ้องร้อง ส่วนใหญ่เกิดจากอารมณ์ เช่น การใช้วาจาที่ไม่เหมาะสม ปัญหาดังกล่าวนี้ เป็นสิ่งที่ไม่พึงบังเกิดขึ้นกับวิชาชีพพยาบาล ซึ่งทำให้ภาพลักษณ์ของพยาบาลวิชาชีพไม่ดี ประกอบกับการที่ผู้รับบริการ เข้าใจในสิทธิมนุษยชนในด้านการรักษาพยาบาลที่สภาวิชาชีพด้านสุขภาพประกอบด้วย แพทยสภา สภาการพยาบาล สภาเภสัชกรรม ทันตแพทยสภาและคณะกรรมการควบคุมการประกอบโรคศิลปะได้ร่วมกัน ออกประกาศสิทธิผู้ป่วย เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2541 และเผยแพร่ให้ประชาชนได้ทราบ ทำให้ผู้รับบริการทางสุขภาพเรียกร้องการบริการที่มีคุณภาพตามการคาดหวังของตน พยาบาลวิชาชีพในฐานะบุคลากรด่านหน้า และสัมผัสโดยตรงกับผู้ใช้บริการตลอด 24 ชั่วโมง จึงมีโอกาสที่จะขัดแย้งกับผู้รับบริการ

นอกจากนี้ ปัจจัยที่มีผลกระทบทางอารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ ในการปฏิบัติงานทางวิชาชีพมิได้มีเฉพาะจากผู้รับบริการแต่ยังรวมถึงการทำงานกับทีมงานสุขภาพด้วย สมาชิกของทีมสุขภาพประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล เภสัชกร ทันตแพทย์ นักกายภาพบำบัด อาชีวบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ นักสุขศึกษา บุคคลในวิชาชีพอื่นๆที่มีบทบาทเกี่ยวกับสุขภาพของผู้รับบริการ ดังนั้น พยาบาลวิชาชีพ ต้องมีความรู้ความสามารถและทักษะที่จะปฏิบัติหน้าที่ มีการปรึกษา การร่วมงาน การประสานงาน และการส่งต่อ พยาบาลวิชาชีพ ต้องตอบสนองงานบุคลากรในทีมทางบวกอยู่เสมอและตลอดเวลา พยาบาลวิชาชีพต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่แสดงพฤติกรรมหรือสีหน้าที่บ่งบอกถึงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม การควบคุมอารมณ์ไม่ได้ย่อมเกิดผลเสียต่อการปฏิบัติหน้าที่ของพยาบาลวิชาชีพโดยตรง และเป็นผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของวิชาชีพด้วย การทำงานร่วมกับผู้อื่น ต้องประสานงาน ประสานความร่วมมือระหว่างบุคคลเพื่อขับเคลื่อนให้งานบรรลุเป้าหมาย จึงต้องอาศัยศิลปะความเข้าใจถึงธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์ เพื่อเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและจิตใจส่วนลึกของเขา ทำให้คนอยากร่วมงานกับเราอย่างเต็มใจ กระตือรือร้น การมีความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์. 2544: 121 – 122)

สิ่งหนึ่งที่มีผลต่ออารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ คืองานพยาบาลเป็นงานที่ต้องทำงานหนักและอยู่กับภาวะความเจ็บป่วยตลอดเวลา 24 ชั่วโมง มีการเข้าเวรเช้า บ่ายและดึก ซึ่งก่อให้เกิด

ภาวะเครียดอย่างต่อเนื่องแก่พยาบาลวิชาชีพ เป็นผลให้พยาบาลวิชาชีพมีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพที่เป็นปัญหาในการปฏิบัติวิชาชีพ พยาบาลวิชาชีพ จึงจำเป็นต้องหาวิธีการลดความเครียดให้ลดลง เพื่อก่อให้เกิดผลดีต่อการปฏิบัติทางการพยาบาล ถ้าพยาบาลวิชาชีพปรับตัวได้ไม่ดี ก็ทำให้มีความต้องการลาออกจากวิชาชีพ จากการศึกษาวิจัยของ ทัศนา บุญทอง และคณะ (2537: 33) พบว่าพยาบาลวิชาชีพร้อยละ 80.3 มีความต้องการลาออกจากวิชาชีพเมื่อมีโอกาส ปัจจัยที่ทำให้พยาบาลวิชาชีพ ต้องการลาออกร้อยละ 66.3 ได้แก่เรื่องเงินเดือน และปัญหาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของการทำงานมากที่สุด รองลงมาเป็นความท้อแท้ เบื่อหน่าย ความขัดแย้ง และสวัสดิการตามลำดับ และจากข้อเขียนของ ฟาริดา อิบราฮิม ได้กล่าวว่า พยาบาลวิชาชีพที่สำเร็จการศึกษาใหม่พบว่า มีปัญหาการปรับตัวไม่ได้ต่อสถานการณ์ทางการพยาบาลในสภาพจริง ทำให้พยาบาลวิชาชีพขาดความสุขในการทำงานและละทิ้งวิชาชีพไปประกอบอาชีพอื่นแทน (ฟาริดา อิบราฮิม. 2541: 8 ; อ้างอิงจาก Kramer. 1969. Reality S : Why nurses leave nursing. P. 1903 – 1907) จากปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ อย่างน้อยมี 3 ประการ คือ 1) การปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการ 2) การทำงานร่วมกับทีมสุขภาพ 3) ความเครียดจากการทำงานมีผลต่ออารมณ์ของพยาบาลวิชาชีพ

ปัญหาของนักเรียนพยาบาล ได้แก่ ไม่มั่นใจในตนเองในการปฏิบัติงาน วิตกกังวลในการสอบและการปฏิบัติงาน เครียด กลัว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ลังเลใจ ไม่กล้าตัดสินใจในการให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วย ขาดความรอบคอบ ตื่นเต้นในการปฏิบัติงาน ระแวงกลัวถูกทำโทษจากรุ่นพี่และอาจารย์ ปรับตัวกับระบบอาวุโสไม่ได้ (สุดใจ ผาแก้วมณี. 2542 : 4) สอดคล้องกับงานวิจัยของอรพิน แสงสว่าง (2536: 60) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความวิตกกังวลในการที่จะติดต่อกับผู้ป่วยและญาติ และจากงานวิจัยของพิมพ์พิมล เรืองฤทธ์ (2544: 59) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ร้อยละ 72 มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้ (Mayer. 1999 : 1) เนื่องจากเป็นการฝึกสมองทั้งสองด้านโดยเฉพาะซีกของระบบลิมบิค (Limbic System) เกี่ยวข้องโดยตรงกับระดับประสบการณ์ของบุคคล การเรียนรู้ความฉลาดทางอารมณ์มีทั้งที่ไม่ปรากฏให้เห็น ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้โต้ตอบกันภายในตัวบุคคล หรืออาจแสดงออกมาอย่างชัดเจน (กรมสุขภาพจิต. 2543: 4 ; อ้างอิงจาก Stuller. 1997) วีรวัฒน์ ปันนิตามัย เชื่อว่า EQ พัฒนาได้ตั้งแต่ในวัยเด็กไปจนถึงอายุ 50 กว่าๆ โดยจะมีจุดสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง 45 – 55 ปี (วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. 2544: 57)

จากการศึกษาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาลของ สาลิกา เมธนาวิน (2545: 197) พบว่า องค์ประกอบหลักด้านสมรรถนะ ส่วน

บุคคลที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาล คือ การตระหนักรู้ตนเองและการพัฒนาอารมณ์ตน และจากการวิจัยยังพบอีกว่า องค์ประกอบหลักด้านสมรรถนะส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาล คือการสร้างแรงจูงใจ การจัดการกับตนเอง และการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งตัวบ่งชี้ที่กล่าวมาเป็นแนวทางการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมสำหรับนักศึกษาพยาบาล

แนวทางการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สามารถกระทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ได้ผลดีที่สุด คือการนำเอาวิธีการต่างๆ เชิงประสบการณ์ เช่น การอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ การจำลองสถานการณ์ และเกมมาผสมผสาน ให้แง่คิดมุมมองต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการมองพินิจพิเคราะห์ตนเองมากขึ้น (วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. 2544: 184 – 185) นักศึกษาพยาบาลควรได้รับการปลูกฝังความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการขัดเกลาตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาในวิชาชีพ เพื่อให้ซึมซับเข้าไปจนกลายเป็นคุณลักษณะที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ ทั้งนี้เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกับผู้รับบริการ ผู้ร่วมงาน ทีมสุขภาพ และชุมชนได้อย่างดี ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ในประเด็นสาระความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถพัฒนาตนเองและเป็นพยาบาลวิชาชีพ ที่ประสบความสำเร็จทั้งในวิชาชีพและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง

## ความสำคัญของการวิจัย

สามารถใช้เสริมในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนให้กับนักศึกษาพยาบาล และไปประยุกต์ใช้กับพยาบาล บุคลากรทางสาธารณสุข และบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องได้

## ขอบเขตของการวิจัย

**ประชากรในขั้นที่ 2 การออกแบบหลักสูตร** ได้แก่

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร หมายถึง อาจารย์พยาบาลที่มีใบประกอบวิชาชีพชั้น 1 มีประสบการณ์ด้านการสอนทางด้านวิชาชีพการพยาบาลมาไม่น้อยกว่า 3 ปี

2. ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรม หมายถึง อาจารย์พยาบาลที่มีใบประกอบวิชาชีพชั้น 1 มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีความสามารถทางด้านฝึกอบรม

3. ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม และวิชาชีพการพยาบาล หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม และวิชาชีพพยาบาล ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 5 ปี

**ประชากรในขั้นที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร** ได้แก่

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี

**ตัวแปรที่ศึกษา** ได้แก่

1. ความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน
2. ประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**1. หลักสูตรฝึกอบรม** หมายถึงแผนการจัดการศึกษาระยะสั้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลประกอบด้วยจุดประสงค์การเรียนรู้ กรณีศึกษาจากประสบการณ์และเกม วิธีการจัดการเรียนการสอน สื่อ และการประเมินผล ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย

**2. ความฉลาดทางอารมณ์** (Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต การเรียน และการทำงาน

สำหรับในงานวิจัยนี้ ความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน (Self Emotional Intelligence) หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง แสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำแนกความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนเป็น 5 ด้าน ดังนี้

2.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นและสามารถแยกความถูกต้อง/ไม่ถูกต้อง เหมาะสม/ไม่เหมาะสม ในการตัดสินใจให้การพยาบาลด้วยความมั่นใจและเหมาะสม แม้จะอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน

2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง หมายถึงการมีสติคอยกำกับอารมณ์ สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ได้ด้วยความสงบ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ประพฤติตนอยู่ในบรรทัดฐานของสังคมนั้นๆ

2.3 การจัดการตนเอง หมายถึง การมีความสามารถและเทคนิคในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงนั้นให้เป็นสิ่งที่ดี

2.4 การจูงใจตนเอง หมายถึงความพยายามที่จะปรับปรุงตน เพื่อการรักษาอารมณ์ให้คงที่ตลอดจนมีเป้าหมาย

2.5 การพัฒนาอารมณ์ตนเอง หมายถึง เปิดใจรับความรู้สึกทั้งทางบวก และทางลบ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาอารมณ์ตน และปรับปรุงภาวะอารมณ์ของตนเองไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ ฝึกหัดให้เป็นคนที่มีความคิดในเชิงบวก (Positive Thinking)

**3. การพัฒนาหลักสูตร** หมายถึง กระบวนการที่มาของหลักสูตรประกอบด้วยการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล การออกแบบหลักสูตร การประเมินประสิทธิภาพหลักสูตร และการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

**4. นักศึกษาพยาบาล** หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ซึ่งในการวิจัยนี้คือนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี

**5. ผู้เชี่ยวชาญ** ได้แก่

5.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร หมายถึง อาจารย์พยาบาลที่มีใบประกอบวิชาชีพชั้น 1 มีประสบการณ์ด้านการสอนการพยาบาลไม่น้อยกว่า 3 ปี

5.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านฝึกอบรม หมายถึง อาจารย์พยาบาลที่มีใบประกอบวิชาชีพชั้น 1 มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีความสามารถทางด้านฝึกอบรม

5.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม และวิชาชีพการพยาบาล หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม และวิชาชีพพยาบาล ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 5 ปี

**6. ประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล** หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นเมื่อนำหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลไปทดลองใช้ ด้วยการประเมินจากเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้

1) ผลลัพท์การเรียนรู้ ซึ่งประเมินจากความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนหลังการฝึกอบรม และพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ในคลีนิกหลังการฝึกอบรม 1 เดือน

2) ความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมตามความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาล

# บทที่ 2
# เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์
    1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
    1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
    1.3 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ
    1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
    1.5 การวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์
    1.6 ความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน
    1.7 งานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
2. การพยาบาล
    2.1 ความหมายของการพยาบาล
    2.2 ลักษณะของวิชาชีพพยาบาล
    2.3 บทบาทพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล
    2.4 ความเครียดของพยาบาล
    2.5 ความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาล
3. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม
    3.1 การฝึกอบรม
    3.2 ทฤษฎีพื้นฐานของการพัฒนาหลักสูตร
    3.3 รูปแบบการเรียนรู้ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม
    3.4 หลักการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา
    3.5 งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

## 1. ความฉลาดทางอารมณ์

### 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มีชื่อเรียกในภาษาไทยหลายชื่อ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เชาว์อารมณ์ อัจฉริยะภาพทางอารมณ์ ความเก่งทางอารมณ์ ความสามารถทางอารมณ์ เชาวน์ทางสังคม ปรีชาเชิงอารมณ์ เจตโกศล วุฒิภาวะทางอารมณ์ สติอารมณ์ สติปัญญาทางอารมณ์ ปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งมาจากคำภาษาอังกฤษที่มีความหมายเดียวกันเช่น Emotional Intelligence, Emotional Literacy, Emotional

Intelligence Quotient, Emotional Competence, Emotional Intelligence Competencies, Interpersonal Intelligence, Emotional Smarts, Social Intelligence และ Practical Intelligence และนิยมเรียกย่อ ๆ ว่า อีคิว, EQ, EI และ EIQ เป็นต้น สำหรับในงานวิจัยนี้ใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หรือเรียกย่อๆ ว่า อีคิว (EQ) นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่าความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

คูเปอร์ และซาวาฟ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542: 21 ; อ้างอิงจาก Cooper & Sawaf. 1997) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

บาร์ออน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2544: 30 ; อ้างอิงจาก Baron. 1997) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นชุดของขีดความสามารถสมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัยที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้อง และแรงกดดัน ต่างๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี และการประสบความสำเร็จในชีวิต

ซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (Salovey; & Mayer. 1997: 11) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดี ที่เกื้อกูลความคิดได้ เข้าใจอารมณ์และวิเคราะห์อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้ความรู้จากอารมณ์ของตนเอง การรับรู้และควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดีเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเชาวน์ปัญญา

โกลแมน (Goleman. 1998: 317) ได้ให้ความหมายว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจูงใจ และจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

สตีฟ ไฮน์ (Steve Hein. 1999: 1) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นการรวมกันระหว่างปฏิกริยาทางอารมณ์ที่อยู่ภายในกับการพัฒนาความเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งทำให้เกิดความสุขในทางดำรงชีวิตตลอดไป

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 8) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้จักควบคุม จัดการและแสดงออกทางอารมณ์ และใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม ที่สำคัญคือมองโลกในแง่ดี แก้ไขความขัดแย้ง โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจได้เป็นอย่างดี

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต. 2543: 7) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นการใช้ปัญญา กำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรมซึ่งถ้าขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

ทศพร ประเสริฐสุข (2542: 21) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่ข้องคับใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต

จากนิยามของความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต การเรียน และการทำงาน

**1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์**

นักจิตวิทยาหลายท่านได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันออกไป ดังต่อไปนี้

โกลแมน (Goleman. 1998: 26 – 28) ได้เสนอกรอบแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ (The Emotional Competence Framework) ไว้ดังนี้

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถเกี่ยวกับการตัดสินใจในการบริหารจัดการกับตนเองประกอบด้วย

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถภายในของตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนและความพร้อมของตนประกอบด้วย

1.1.1 การตระหนักรู้ด้านอารมณ์ (Emotional awareness) รู้เท่าทันในอารมณ์ของตน และรู้ว่าทำไมถึงเกิดอารมณ์นั้น

1.1.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-assessment) ประเมินตนเองได้อย่างแม่นยำ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน

1.1.3 การมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) มีความมั่นใจในคุณค่าของตนเองและความสามารถของตน

1.2 การมีวินัยในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) เป็นการจัดการกับอารมณ์ แรงกระตุ้น และสาเหตุที่เกิดประกอบด้วย

1.2.1 การควบคุมตนเอง (Self-control) สามารถจัดการควบคุมอารมณ์ที่แปรปรวนและแรงผลักดันต่าง ๆ ได้

1.2.2 ความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) ความเชื่อถือได้ รักษาความเป็นคนซื่อสัตย์ และคุณงามความดีเป็นมาตรฐานไว้

1.2.3 การมีมโนธรรม (Conscientiousness) รับผิดชอบในการกระทำของตน

1.2.4 การปรับตัวได้ (Adaptability) มีการยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง

1.2.5 การเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ (Innovation) ความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ การเข้าถึงสิ่งใหม่ และได้ข้อมูลใหม่

1.3 การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation) หมายถึง ความโน้มเอียงของอารมณ์ที่จะชี้นำหรือเอื้ออำนวยไปสู่จุดมุ่งหมายประกอบด้วย

1.3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) ความพยายามที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาให้ได้มาตรฐานที่ดี

1.3.2 การยึดมั่นในข้อตกลง (Commitment) การยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ

1.3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม

1.3.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายแม้มีอุปสรรคโดยไม่พ่ายแพ้

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถการสร้างความสัมพันธ์ประกอบด้วย

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกความต้องการ และความห่วงใยของผู้อื่นประกอบด้วย

2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) รู้ถึงความรู้สึกมุมมอง มีความสนใจในข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

2.1.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing others) ทราบความต้องการและช่วยพัฒนาผู้อื่น และส่งเสริมความสามารถของผู้อื่น

2.1.3 การมีจิตมุ่งบริการ (Service Orientation) การคาดหมาย รับรู้และตอบสนองความต้องการของลูกค้า

2.1.4 การพิจารณาทางเลือกที่หลากหลาย (Leveraging Diversity) เล็งเห็นโอกาสที่เป็นไปได้

2.1.5 การตระหนักรู้อารมณ์ของกลุ่ม (Political Awareness) สามารถอ่านสถานการณ์ของกลุ่มในสภาพปัจจุบันและพลังความสัมพันธ์ของกลุ่ม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skill) การปรับปรุงเปลี่ยนแปลง โดยโน้มน้าวผู้อื่นให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ประกอบด้วย

2.2.1 การมีอำนาจโน้มน้าวผู้อื่น (Influence) สามารถใช้เทคนิคที่มีประสิทธิภาพโน้มน้าวผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม

2.2.2 การสื่อความหมาย (Communication) รับฟังอย่างเปิดเผย และสื่อข่าวที่ชัดเจนน่าเชื่อถือ

2.2.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Management) สามารถประนีประนอมและแก้ปัญหาในความเห็นที่ไม่ตรงกันได้

2.2.4 มีความเป็นผู้นำ (Leadership) สามารถดลใจและแนะแนวทางบุคคลและกลุ่มได้ดี

2.2.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) มีความคิดริเริ่ม จัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้

2.2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ (Building Bonds) เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเพื่อความร่วมมือในการปฏิบัติงาน

2.2.7 การสร้างความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration and Cooperation) การทำงานกับผู้อื่นเพื่อสู่เป้าหมายเดียวกัน

2.2.8 การทำงานเป็นทีม (Team Capabilities) การสร้างพลังของกลุ่มในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย

โกลแมน (Goleman. 1995: 43 – 44) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นการตระหนักรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้น และยอมรับในอารมณ์นั้น ๆ รวมทั้งวิธีการตอบสนองทางร่างกายที่เกิดจากความรู้สึกของตน เช่น เหงื่อออก กล้ามเนื้อตึง นอนไม่หลับ การตระหนักรู้เป็นพื้นฐานในการสร้างองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์อื่น ๆ ผู้ที่ตระหนักรู้สามารถบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไร และพึงพอใจหรือเจ็บปวดจากความรู้สึกนั้นอย่างไร ผู้ที่ไม่ตระหนักรู้จะไม่สามารถบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไร อาจบอกว่าไม่รู้สึกอะไรทั้งที่จริง ๆ แล้วพบว่ามีอารมณ์นั้นในภายหลัง การตระหนักรู้ในตนเองตามที่เป็นจริง ช่วยให้มีความรู้สึกที่ดีมากขึ้น

2. การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Handling Feeling Appropriately) เป็นการจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมมากกว่าที่จะเป็นการลด หรือระงับอารมณ์ไม่ให้เกิดขึ้น เป็นการจัดการควบคุมเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ไม่ดีให้เป็นอารมณ์ที่ดีได้ เช่น เปลี่ยนอารมณ์กลัว โกรธ รู้สึกผิด เศร้า วิตกกังวล ไปเป็นอารมณ์รักหรืออารมณ์พึงพอใจแทน การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเป็นการโต้ตอบโดยปราศจากอารมณ์ที่ไม่ดีได้ภายในเวลาอันสั้นอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivating Yourself) เป็นความสามารถในการสร้างอารมณ์ให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ให้เกิดความว้าวุ่นใจ กับสิ่งที่มีผลต่อเป้าหมายนั้น เป็นการสร้างความสมดุลระหว่างแรงกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse) กับการควบคุมอารมณ์ตนเอง (Self-control) สามารถหน่วงเหนี่ยวความปลื้มปิติของตนได้ ช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูง นักศึกษาที่มีความวิตกกังวล โกรธ หรือเก็บกดอารมณ์จะไม่สามารถที่จะเรียนรู้หรือปฏิบัติงาน

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนนักศึกษาที่มีพลังจูงใจ กระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี และยืนกรานในความจริงของความพ่ายแพ้ได้ จะประสบความสำเร็จอย่างยอดเยี่ยม นั่นก็คือ ความสามารถจะหลั่งไหลเข้ามาเมื่อมีความฉลาดทางอารมณ์

4. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) เป็นความสามารถที่จะรู้สึกได้เหมือนกับที่ผู้อื่นรู้สึก เป็นผู้ที่ไวต่อความรู้สึกและยอมรับในอารมณ์ของผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างทักษะการทำงานกับคน เป็นการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยการตัดสินใจที่ใช้หัวใจ (Heart) มากกว่าใช้หัว (Head) เป็นการปรับปรุงปฏิกิริยาโต้ตอบกับผู้อื่น ช่วยให้เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น มีความสามารถรับรู้ความรู้สึกและการสื่อสารที่ไม่ใช้วาจาได้ด้วย สัญชาติญาณของตน เรียนรู้ศิลปะการให้และมีความรักในประโยชน์ของผู้อื่นที่ส่งผลต่อประโยชน์ของตนเองได้ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความสำคัญมากสำหรับผู้ที่ประกอบอาชีพที่ต้องเกี่ยวข้องกับคน

5. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationship หรือ Managing Your Relationship) เป็นความสามารถทางสังคม (Social Skills) ในการจัดการกับอารมณ์ของบุคคลอื่นที่ต้องใช้พลังใจในการมองโลกในแง่ดี ช่วยให้เกิดทักษะในการจัดการกับตนเอง และการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เช่น การช่วยให้ผู้อื่นหายโศกเศร้าได้ การช่วยกระตุ้นให้ผู้อื่นประสบความสำเร็จ มีความสามารถในการสร้างสายสัมพันธ์และรักษาสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ง่าย และเป็นธรรมชาติ เป็นความสามารถทางสังคมในระดับสูง ทำให้เป็นผู้นำที่ดีในองค์การได้

คูเปอร์ และ ซาวาฟ (ช่อลัดดา ขวัญเมือง. 2542: 27 ; อ้างอิงมาจาก Cooper; & Sawaf. 1997) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy)

1.1 การซื่อสัตย์ทางอารมณ์ (Emotional Honesty) รู้จักอารมณ์ของตนเอง มีสติรับรู้และไหวเท่าทันอารมณ์ของตนที่ผันแปรไป

1.2 การมีพลังอำนาจทางอารมณ์ (Emotional Energy) มีความเชื่อมั่นในตนเอง

1.3 การรับทราบผลทางอารมณ์ (Emotional Feedback) มีความรับผิดชอบ

1.4 การหยั่งรู้และเชื่อมโยงทางอารมณ์ (Emotional Connection and Intuition) มีความคิดสร้างสรรค์

2. ความสมบูรณ์ทางอารมณ์ (Emotional Fitness)

2.1 การมีอยู่ที่แท้จริง (Authentic Presence) เชื่อในความสามารถของตน

2.2 การแผ่ความไว้วางใจ (Trust Radius) ในด้านอารมณ์ต่อผู้อื่น

2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Discontent) มีความสามารถในการฟัง

2.4 การมีความยืดหยุ่นและเปลี่ยนแปลง (Resilience & Renewal) จัดการกับความขัดแย้ง

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) มีระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

3.1 การมีเป้าหมายและศักยภาพเฉพาะตน (Unique Potential and Purpose) สามารถสำรวจแนวทางของชีวิต การทำงานตามศักยภาพให้บรรลุเป้าหมายของตน

3.2 การอุทิศตน (Commitment) สามารถอุทิศตน และมีความสามารถในการรับผิดชอบ

3.3 การบูรณาภาพทางอารมณ์ (Applied Integrity) สามารถสำรวจแนวทางพอใจในชีวิต

3.4 การโน้มนำโดยไม่ใช้อำนาจ (Influence Without Authority)

4. ความเป็นไปได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

4.1 การหยั่งรู้อย่างต่อเนื่อง (Intuitive Flow) ช่วยให้เกิดความเต็มใจและเข้าถึงการแก้ปัญหาที่ซ่อนเร้นได้อย่างกว้างขวาง

4.2 มีการตอบสนองตามเวลาที่เปลี่ยน (Reflective Time-shifting)

4.3 การเล็งเห็นโอกาส (Opportunity Sensing) สามารถที่จะแก้ปัญหาและความกดดัน

4.4 การสร้างอนาคต (Creating the Future) และไม่ปิดกั้นโอกาส

จาก EQ Map ของคูเปอร์ และ ซาวาฟ (Cooper; & Sawaf. 1997) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ด้าน ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy)

1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (Emotional Self-awareness)

1.2 การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Expression)

1.3 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของผู้อื่น (Emotional Awareness of Others)

2. ความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ Competencies)

2.1 ความตั้งใจ (Intentionally)

2.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

2.3 การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Connections)

2.4 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านค่านิยมและความเชื่อ (EQ Values and Beliefs)

2.5 ความเห็นอกเห็นใจ (Compassion)

2.6 การมองไปข้างหน้า (Outlook)

2.7 การมีพลังในตัวเอง (Personal Power)

3. ผลที่เกิดขึ้น (Outcome)

3.1 สุขภาพทั่ว ๆ ไป (General Health)

3.2 คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

3.3 ระดับความสัมพันธ์ (Relation Quotient)

3.4 พฤติกรรมที่ดีที่สุด (Optimal Performance)

บาร์ออน (ช่อลัดดา ขวัญเมือง. 2542: 29 ; อ้างอิงมาจาก Bar On. 1997) ได้นำแนวคิดของโกลแมนมาปรับปรุงใหม่โดยแบ่งเป็น 5 ด้านใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ความสามารถในตนเอง (Intrapersonal) หรือ ความฉลาดในตนเอง เป็นความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้สึกความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่กระทำในการดำรงชีวิต สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งในการคิด การรู้สึกที่มีต่อการกระทำที่สร้างสรรค์ ยอมรับในตนเอง มีความสำเร็จแห่งตนนำตนเองได้ทั้งในด้านการคิดและการกระทำ เป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้อื่น เป็นชีวิตที่มีความมั่นคงและมีพลังที่จะกระตือรือร้นต่อความสำเร็จ ความสามารถในตนเองจึงเป็นความฉลาดของบุคคลที่สามารถรู้อารมณ์ของตน รู้วิธีแลกเปลี่ยนอารมณ์และรู้วิธีการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมด้วย

2. ความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal) หรือความฉลาดในผู้อื่น เป็นความสามารถในการปะทะสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีทักษะทางสังคมที่ดี และหยั่งรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง มีความใส่ใจห่วงใยในผู้อื่น ตลอดจนสามารถสร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

3. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) เป็นความสามารถในการยืดหยุ่นอารมณ์ ยอมรับความจริง และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตนเองได้ สามารถตีความหมายและเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

4. ความสามารถในการจัดการกับความเครียด (Stress Management) เป็นความสามารถในการทำงานภายใต้ความกดดันได้กล่าวคือ มีความอดทนต่อความเครียดและควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความสามารถในการต่อต้านเหตุการณ์ร้าย ๆ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน โดยไม่มีความท้อถอย แต่กลับเพิ่มการจัดการกับความเครียดในทางบวกสามารถรับมือกับสิ่งต่างๆ ด้วยเทคนิค และวิธีการต่างๆ เพื่อขจัดความเครียดทั้งหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน ตลอดจนมีความสามารถในการยืดเวลาที่จะแสดงความยินดีปรีดาได้

5. ความสามารถในสภาวะอารมณ์ทั่ว ๆ ไป (General Mood) เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับตนเอง ชีวิตและเหตุการณ์ในชีวิต เป็นผู้ที่มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต มีความรื่นเริงในภาพลักษณ์ของตนเอง ช่วยให้มีความก้าวหน้าทั้งในชีวิตและการทำงาน เป็นคนที่มองชีวิตสดใส สามารถควบคุมการต่อต้านได้ดี รู้สึกและแสดงออกซึ่งความสุขให้ปรากฏ สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้

จากแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ บาร์ออนได้สร้างกรอบแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 5 ด้าน 15 องค์ประกอบ (Bar On ; citing http://www.eiconsortium.org/measures/eqi.htm) ดังนี้

1. ด้านความฉลาดในตนเอง (Intrapersonal)
   - 1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง (Emotional Self-awareness)
   - 1.2 การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (Assertiveness)
   - 1.3 การยอมรับในอารมณ์ (Self-Regard)
   - 1.4 มีความสำเร็จแห่งตน (Self-Actualization)
   - 1.5 การพึ่งตนเอง (Independence)
2. ด้านความฉลาดระหว่างบุคคล (Interpersonal)
   - 2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy)
   - 2.2 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)
   - 2.3 การรับผิดชอบสังคม (Social Responsibility)
3. ด้านการปรับตัว (Adaptability)
   - 3.1 การแก้ไขปัญหา (Problem Solving)
   - 3.2 การยืดหยุ่น (Flexibility)
   - 3.3 การตรวจสอบอารมณ์ที่แท้จริง (Reality Testing)
4. ด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management)
   - 4.1 การอดทนต่อความเครียด (Stress Tolerance)
   - 4.2 การควบคุมอารมณ์ที่รุนแรง (Impulse Control)
5. ด้านสภาวะอารมณ์ทั่ว ๆ ไป (General Mood)
   - 5.1 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
   - 5.2 การมีความสุข (Happiness)

ซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (Salovey & Mayer. 1990: 185 – 211) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ของตน (Knowing one's Emotion or Self - awareness) ได้แก่ การสังเกตและรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นของตน ตามที่เป็นจริง มีความสามารถในการหยั่งรู้ความเปลี่ยนแปลงภาวะอารมณ์ของตนในแต่ละช่วงเวลา และแต่ละสถานการณ์ เข้าใจความรู้สึกของตนอย่างถ่องแท้ เข้าใจถึงความรู้สึกภายในที่แสดงออกทางร่างกายหรือกิริยาอาการที่ร่างกายแสดงออกเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบอารมณ์
2. การจัดการกับอารมณ์ (Managing Emotion) ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ มีความสามารถและเทคนิคในการผ่อนคลาย

ความวิตกกังวล การละวางความเศร้าโศก โกรธ ผิดหวัง เสียใจ ได้ง่าย สามารถควบคุมตนไม่ให้แสดงอารมณ์ เช่น ความฉุนเฉียวออกมา สามารถปรับภาวะอารมณ์ให้กลับสู่ภาวะปกติได้โดยเร็ว มีการไตร่ตรองก่อนการตัดสินใจ

3. การจูงใจตน (Motivating Oneself) ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจตนให้คิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ กระตุ้นเตือนตนให้มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่นไม่ท้อถอย สามารถอดทนรอผลที่ดีกว่าในภายหลังได้ มีความเชื่อมั่นว่าสามารถทำได้ ฝึกฝนตนเสมอ มีทัศนะมองโลกในแง่ดี

4. การรับรู้อารมณ์ของบุคคลอื่น (Recognizing Emotions in Others) ได้แก่ การมีความรู้สึกร่วม มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถรับรู้อารมณ์และความต้องการ ความวิตกกังวลของบุคคลอื่น และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

5. การจัดการความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Handling Relationships) ได้แก่ ความสามารถในการสร้าง และรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นส่วนตัวและการทำงาน มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถจัดการกับข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลได้

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต. 2543: 21 – 33) กล่าวว่า การพิจารณาองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์นั้น ต้องพิจารณาองค์ประกอบของจิต เพื่อดูคุณสมบัติของจิตที่พึงประสงค์แล้วเลือกพัฒนาตัวที่เด่น ๆ เช่น เจตสิกฝ่ายที่เป็นกลางได้แก่ มนสิการ (การคิด) หรือเอกัคตา (สมาธิ) หรือวิริยะ (ความขยัน) เจตสิกเหล่านี้ใช้ไปในส่วนที่เป็นสัมมา (ชอบ) หรือมิจฉา (ผิด) ก็ได้ สำหรับในส่วนของอารมณ์นั้น ฝ่ายอกุศลเจตสิกได้แก่ความโกรธ ความโลภ ความมีโทสะ ความอิจฉา ความริษยา จะเป็นตัวที่ดึงบุคคลออกจากรากฐานการทำความดี บุคคลจึงควรพัฒนาฝ่ายทีดี คือ กุศลเจตสิก เพื่อทำให้เกิดความสมบูรณ์ หรือเกิดพลังมากขึ้น เช่น เป็นอโลภะ (ความไม่โลภ) อโทสะ (ความไม่โกรธ) แผนภูมิของจิตที่ทำให้เกิดการพัฒนาในส่วนที่เป็นกุศล เจตสิกไปควบคุมอกุศลเจตสิก โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลางทำให้ชีวิตมีความสมดุล สำหรับการจัดการกับฝ่ายอกุศลนั้น สามารถทำได้โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. สังวรปธาน คือ ความเพียรพยายามที่จะควบคุมตัวเอง ควบคุมพลังฝ่ายไม่ดีทั้งหลาย ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำชั่ว ไม่ให้พลังฝ่ายกุศลทั้งหลายมีพลังเหนือพฤติกรรมของตน หรือมีการควบคุมตนนั่นเอง

2. ปหานปธาน คือ กำจัดจุดรากถอนโคน ฝ่ายไม่ดีออกไป คือ ตีให้อ่อนลง ควบคุมให้อยู่ในเขตที่จัดการได้ เป็นการทำให้ฝ่ายอกุศลหมดพลังไปในที่สุด

3. ภาวนาปธาน คือ การพัฒนาฝ่ายที่เป็นกุศลให้แข็งแรงขึ้น ให้มีพลัง ให้มีอำนาจมาก เข้ามาควบคุมฝ่ายอกุศล

4. อนุรักขณาปธาน คือ รักษาความดีหรือฝ่ายดีที่ได้ทำมา เพิ่มพลังยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะเป็นกระบวนการของการพัฒนาที่ทำให้เกิดสมดุล

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต. 2543: 35 – 41) กล่าวว่า อารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งหมด รวมอยู่ในองค์ประกอบด้านจิต ซึ่งมีกระบวนการฝึกเรียกว่าสมาธิ ทั้งนี้การพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญหา ต้องดำเนินไป ด้วยกันในระบบที่เป็นบูรณาการ เมื่อมนุษย์ยังไม่พัฒนา ก็อาศัยกิเลสเพื่อให้อยู่รอด กิเลสคืออารมณ์ฝ่ายอกุศล (ไม่เกื้อกูล ไม่ประกอบด้วยปัญญา) เช่น โลภ โกรธ กลัว เห็นแก่ตัว ถือตัว ริษยา แข่งดี ฯลฯ เมื่อมนุษย์พัฒนาปัญญาขึ้นมา ปัญญาก็จะช่วยให้ต้องพึ่งพาต่อกิเลสเหล่านั้นน้อยลง พร้อมนั้นปัญญาก็จะเป็นปัจจัยหนุนการพัฒนาด้านจิตใจ ให้อารมณ์ฝ่ายดี ที่เรียกว่ากุศล (คุณสมบัติที่เอื้อเกื้อกูล ประกอบด้วยปัญญา) พัฒนาขึ้นด้วยจนกระทั่ง เมื่อพัฒนาสมบูรณ์ มนุษย์จะมีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ถึงตอนนั้น กิเลสซึ่งเป็นอารมณ์ฝ่ายอกุศลจะหมดสิ้นไป จะมีแต่อารมณ์ฝ่ายกุศลที่ประณีต เช่น เมตตาหรือไมตรี กรุณา มุทิตา อุเบกขา (ดุลยภาพของจิต) ความสดชื่น เอิบอิ่มใจ โปร่งโล่ง เบิกบาน ผ่องใส ความสงบ และความเป็นอิสระ เป็นต้น เป็นภาวะที่เรียกว่าภาวิตจิต แปลว่า มีจิตที่พัฒนาแล้ว อย่างไรก็ตามในการพัฒนามนุษย์นั้น องค์ประกอบของชีวิตทุกด้านจะพัฒนาไปด้วยกันอย่างอิงอาศัยกัน และเกื้อหนุนกันจนกระทั่งสมบูรณ์ด้วยกัน ดังนั้นคนที่พัฒนาสมบูรณ์จึงมิใช่มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว (ภาวิตจิต) อย่างเดียว แต่จะพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ

1. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึง พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย 4 การใช้เทคโนโลยี และการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมให้ดี

2. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล

3. ภาวิตจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ และภาวจิตที่มีความสุข สดชื่นเบิกบาน

4. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พร้อมพัฒนาแล้ว รู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงของโลกในชีวิตจนวางจิตใจมีท่าทีต่อชีวิต และสิ่งแวดล้อมได้อย่างจุดดุลยภาพและเป็นอิสระ

กรมสุขภาพจิต (สมทรง สุวรรณเลิศ. 2544: 34 – 35) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่างๆ ดังต่อไปนี้

4.1 ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วย ความสามารถต่อไปนี้

4.1.1 ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

4.1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

4.1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

4.1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

4.1.2 เห็นใจผู้อื่น

4.1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

4.1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

4.1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

4.1.3 รับผิดชอบ

4.1.3.1 รู้จักให้/รู้จักรับ

4.1.3.2 รับผิด / ให้อภัย

4.1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

4.2 เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถ ต่อไปนี้

4.2.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง

4.2.1.1 รู้ศักยภาพตนเอง

4.2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

4.2.1.3 มีความมุมานะไปสู่เป้าหมาย

4.2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา

4.2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

4.2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา

4.2.2.3 มีความยืดหยุ่น

4.2.3 มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

4.2.3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

4.2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

4.2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

4.3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

4.3.1 ภูมิใจในตนเอง

4.3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

4.3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

4.3.2 พึงพอใจในชีวิต

4.3.2.1 มองโลกในแง่ดี

4.3.2.2 มีอารมณ์ขัน

4.3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

4.3.3 มีความสงบทางใจ

4.3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

4.3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

4.3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. ความสามารถในการบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นทักษะภายในของตนเองที่หยั่งรู้เท่าทันในอารมณ์และความพร้อมของตน สามารถควบคุมอารมณ์ที่แปรปรวนและแรงผลักดันต่าง ๆของตนเองได้ สามารถปรับตัวและยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ตลอดจนสร้างแรงจูงใจที่จะชี้นำหรือเอื้ออำนวยไปสู่จุดหมาย

2. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ เป็นสมรรถนะทางสังคมให้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการและความห่วงใยของผู้อื่น มีจิตใจมุ่งบริการ มีไหวพริบสามารถอ่านสถานการณ์ของกลุ่มในสภาพปัจจุบัน และพลังความสัมพันธ์ของกลุ่ม มีความเป็นผู้นำ มีอำนาจโน้มน้าวผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม มีความสามารถบริหารการขัดแย้ง มีการสื่อสารที่ดี มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเพื่อความร่วมมือในการปฏิบัติงาน นำไปสู่ความสำเร็จ

**1.3 ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงและต่ำ**

สตีฟ ไฮน์ (Steve Hein. 1999 ; citing http://eqi.org/signs.htm) ได้ให้ลักษณะของผู้ที่ความฉลาดทางอารมณ์สูงและความฉลาดทางอารมณ์ต่ำดังนี้

ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง

1. แสดงอารมณ์ของตนได้ชัดเจนและตรงไปตรงมา ไม่ปิดบังอารมณ์ และความรู้สึกของตน โดยใช้คำพูดว่า “ฉันรู้สึก … “ หรือ “ฉันรู้สึกว่า …” “ฉันรู้สึกชอบ …”

2. ไม่กลัวที่จะแสดงความรู้สึกของตนออกมา

3. ไม่ข่มความรู้สึกทางลบของตน เช่น ความกลัว กังวล ความรู้สึกผิด ความอึดอัดใจ ความผิดหวัง สิ้นหวัง ไม่มีอำนาจพึ่งพิง การหลอกหลวง ความอดสู บีบบังคับ หมดกำลังใจ ท้อแท้

4. สามารถอ่านภาษากายของผู้อื่นได้ดี

5. ยินยอมให้ความรู้สึกนำทางการดำเนินชีวิตได้ดี

6. มีความรู้สึกที่สมดุลระหว่างเหตุผลกับความเป็นจริง

7. สามารถแสดงความต้องการออกมาได้โดยไม่ใช่เพราะเป็นหน้าที่หรือเพราะรู้สึกผิด หรือเป็นเพราะถูกแรงกระตุ้นหรือถูกบังคับให้ทำ

8. มีแรงจูงใจภายใน ไม่ใช่ถูกจูงใจจากผู้ที่มีอำนาจหรือเพราะหวังร่ำรวยหรือตำแหน่งงานที่สูงขึ้น ไม่ได้หวังชื่อเสียง หรือเพราะความพอใจของผู้อื่น

9. มีความสามารถพึ่งตนเอง ไว้วางใจตนเอง ไม่ถูกครอบงำจากคุณธรรมมากเกินไป

10. มีอารมณ์ยืดหยุ่น

11. มองโลกในแง่ดี มีความพอเพียงในตนเอง รู้สึกประสบความสำเร็จในตนเอง
12. สนใจในความรู้สึกของผู้อื่น
13. รู้สึกสบายใจในการที่จะพูดถึงอารมณ์ของตน
14. ไม่ยึดติดกับอารมณ์กลัว วิตกกังวล
15. สามารถระบุถึงอารมณ์หลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้ อย่างชัดเจน
16. สามารถกลับสู่อารมณ์ปกติอย่างรวดเร็ว

ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

1. ไม่รับผิดชอบในอารมณ์ของตนเอง แต่จะตำหนิผู้อื่นแทน
2. ไม่สามารถพูดโดยใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉันรู้สึกว่า ...”
3. ไม่สามารถบอกได้ว่าทำไมตนเองจึงรู้สึกเช่นนั้น หรือไม่สามารถกระทำโดยปราศจากการตำหนิผู้อื่น
4. ชอบโจมตี ตำหนิ ออกคำสั่ง ติเตียน สั่งสอน แนะนำ ไม่มีเหตุผล และตัดสินผู้อื่น
5. ชอบวิเคราะห์ผู้อื่น เช่น วิเคราะห์เมื่อผู้อื่นแสดงความรู้สึกออกมา
6. มักชอบเริ่มต้นพูดด้วยประโยคที่ว่า “ฉันคิดว่าคุณ ...”
7. ชอบใช้การสื่อสารที่เริ่มต้นด้วยคำว่า “คุณ” แทนที่จะพูดว่า “ฉัน”
8. วางความรู้สึกผิดไว้ที่ผู้อื่น
9. ไม่ซื่อสัตย์ในการแสดงอารมณ์ที่แท้จริงออกมา
10. แสดงอารมณ์เกินจริง หรือกลบเกลื่อนอารมณ์ของตน
11. ปล่อยให้อารมณ์ที่สะสมไว้ระเบิดออกมา
12. สูญเสียความสมดุลทางอารมณ์และความรู้สึกของจิตสำนึก
13. มีความขุ่นแค้นผูกใจเจ็บ
14. ไม่บอกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนต่อผู้อื่น
15. ไม่มีความสุขกับสิ่งรอบ ๆ ตัว
16. แสดงออกถึงความรู้สึกด้วยการกระทำมากกว่าการพูดออกมา
17. ชอบเล่นเกมทางอารมณ์ พูดอ้อมค้อมหรือหลีกเลี่ยงการแสดงออกทางอารมณ์
18. ไม่ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น
19. ไม่เอาใจเขามาใส่ใจเรา
20. ชอบกวดขัน ไม่ยืดหยุ่น ทำอะไรต้องมีกฎเกณฑ์ เพื่อความรู้สึกปลอดภัยของตน
21. ขาดอารมณ์ทางบวก

22. ไม่พิจารณาอารมณ์ของผู้อื่นก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา

23. ไม่คิดถึงความรู้สึกของตนที่จะเกิดขึ้นในอนาคตก่อนการกระทำ

24. เป็นผู้ที่มีความไม่ปลอดภัยแต่ชอบต่อต้าน ยากที่จะยอมรับความผิดพลาดหรือแสดงความเสียใจ หรือขออภัยกับผู้อื่นอย่างจริงใจ

25. หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบที่จะพูดถึงสิ่งที่ชอบ เช่น มักจะพูดว่า “ฉันไม่มีทางเลือก” “มีบางสิ่งสนับสนุนให้ฉันทำ”

26. มองโลกในแง่ร้าย และเชื่อว่าโลกนี้ไม่มีความยุติธรรม

27. มีความรู้สึกไม่พอเพียง ไม่สมหวัง ไม่พอใจ ขมขื่น หรือเป็นเหยื่อ

28. ปิดกั้นตัวเองโดยต่อต้านความรู้สึกทั่ว ๆ ไป ฝังใจกับความเดือดร้อนครั้งแรก

**1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์**

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ พอสรุปได้ดังนี้ (วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. 2544: 188 – 193)

1. ศึกษาข้อมูลแนวคิด แนวปฏิบัติต่าง ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ ให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง

2. ออกแบบพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยคำนึงถึงระดับวุฒิภาวะ อายุ และพัฒนาการทางสังคมของผู้เรียนด้วย บุคคลแต่ละคนจะมีแนวทางในการเรียนรู้แตกต่างกัน

3. กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะและชัดเจนของการพัฒนาว่ามุ่งที่จะแก้ไขและหรือเสริมสร้างทักษะทางอารมณ์ใดให้แก่เด็กหรือผู้เรียน ไม่ควรกำหนดเป้าหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากเกินที่จะบรรลุได้จริง ๆ

4. เนื้อหาของหลักสูตร ควรครอบคลุมองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นตัวแทนที่ดีของความฉลาดทางอารมณ์ เช่น ออกแบบโปรแกรม พัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Development Program) ให้ครอบคลุมทั้งทักษะด้านอารมณ์ ทักษะด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะด้านพฤติกรรม

5. คัดเลือกผู้ที่จะเป็นวิทยากร (Trainers) ผู้เอื้ออำนวยกิจกรรม (Facilitators) ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยความระมัดระวัง มิใช่แค่รู้เนื้อหาอย่างเดียว แต่ต้องปฏิบัติหรือแสดงออกได้ด้วย ควรมีการกำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะเป็นวิทยากรไว้อย่างชัดเจนล่วงหน้า

6. การออกแบบและการดำเนินการพัฒนา EQ สามารถทำได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นกับแนวทาง (Approach) ที่ชี้นำออกแบบบางแห่งอาจเน้นเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องที่สนใจ (A Theme Approach) เช่น เน้นทักษะด้านการเอื้ออาทรผู้อื่น ความเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ ความสามารถบริหารความโกรธ การบริหารอารมณ์ผู้อื่น หรืออาจจะจัดการพัฒนาความฉลาด

ทางอารมณ์ ที่กำหนดจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น (A Problem-based Approach) เช่น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อมุ่งแก้ไขความขัดแย้ง การเลิกเรียนกลางคัน การสื่อสารที่ไม่เข้าใจกัน การเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพจิตที่ดี หรืออาจจะมีการรวมทั้ง 2 แนวทางเข้าด้วยกันเข้าเป็นหลักสูตรเดียว

7. กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรเน้นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ได้แสดงออก (Acting-out) จากการสวมบทบาท (Role Play) การเล่นละคร (Psychodrama) การสร้างสถานการณ์จำลอง (Simulation) เกม (Games) หรือการได้ปฏิบัติ (Performance Test) อาจมีการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) จากการแสดงออกหรือพฤติกรรมการแก้ไขปัญหา ทั้งที่เป็นทางการ และเป็นการส่วนตัวก็ได้ การเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning) ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่เชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ดี

8. ระบุว่ามีใครที่เป็นผู้ที่ส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) ครู อาจารย์ไม่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนได้ถ้าขาดความร่วมมือของผู้บริหาร ครูอาจารย์คนอื่น ๆ ผู้ปกครอง นักเรียนด้วยกัน ชุมชน สื่อมวลชน นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์

9. กำหนดวิธีการประเมินความสำเร็จของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสม พิจารณาจากปัจจัยต่าง ๆ ว่ามีปัจจัยใดที่ทำให้เรามั่นใจว่าจะทำให้เป้าหมายโปรแกรมบรรลุผล อาจมีประเมินเป็นครั้งย่อย ๆ ในขบวนการพัฒนา และติดตามหลังการพัฒนา

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 15) ได้กล่าวถึง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดี และนำไปสู่การปฏิบัตินั้น จำเป็นต้องมีกระบวนการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย

1. เรียนรู้จากการอ่านและฟังคือ การอ่านจากตำราเรียน หนังสือพิมพ์ ส่วนฟังก็ฟังจากกัลยาณมิตร อันมีครูและพ่อแม่เป็นหลักรวมทั้งการฟังผู้รู้อื่นๆตามสมควร

2. เรียนรู้จากแบบอย่างคือมีแบบอย่างที่ดีจากครู พ่อแม่ แบบอย่างที่ดีของเพื่อนก็ควรได้รับการยกย่องหรือติชมตามสมควร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจสภาพการปฏิบัติ

3. เรียนรู้จากการทดลองปฏิบัติหมายถึงได้ทดลองปฏิบัติตามวิธีต่างๆ ว่าเกิดผลอย่างไรบ้าง ทำให้รู้จักปรับปรุงเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ

4. การหยั่งรู้เหตุการณ์ ซึ่งต้องพึ่งข้อมูลและความรู้จำนวนพอสมควร ซึ่งเป็นพื้นฐานให้สามารถคาดการณ์หยั่งรู้ต่อไปได้ เมื่อคาดการณ์แล้วก็นำไปใช้ปฏิบัติ

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง (นันทนา วงษ์อินทร์. 2543 : 136 – 137 ดังนี้

1. ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่า เราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

1.1 ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ว่าเราได้แสดงอาการใดออกไป

1.2 ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา

1.3 รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ ไม่พอใจ)

1.4 คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม ไม่เหมาะสม)

1.5 ถ้ารู้สึกว่าไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป

1.6 ถ้ารู้สึกว่าพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

2.1 ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว

2.2 คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น

2.3 ความคิด/ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

แนวทางการฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง (นันทนา วงษ์อินทร์. 2543: 138 – 139) ทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไป เพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมาเป็นเช่นไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร / จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง / ผู้อื่น / สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจาก ข้อ3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์ / โอกาสจากอุปสรรค / ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้ว ก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป “ปัญหาจะเกิดเมื่อเราคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา”

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในตัวเรา และพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่า

แก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก คิด และปฏิบัติสิ่งดีต่าง ๆ

8. ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอว่า เราทำได้ – เราจะทำ – ลงมือทำ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 74) ได้เสนอแนวทางการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จากอุปสรรค ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค

2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่าบางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง

3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้นเช่นมองว่าทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหาเป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น

4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลัง/เตรียมความพร้อมให้ตนเองในการเผชิญอุปสรรค

5. ลงมือเผชิญ/แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตัวเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อความสำเร็จในการทำงาน (กรมสุขภาพจิต. 2544: 78 – 79) มีแนวทางที่สำคัญดังนี้

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับตน คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง บอกกับตนเองได้ตลอดเวลาว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไร สามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ และในทุกอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองโดยรู้ด้วยตนเองและการที่ผู้อื่นให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม ตระหนักว่าตนคือผู้รับผิดชอบอารมณ์ของตนเอง เป็นผู้สร้างอารมณ์ขึ้นมาจากเหตุการณ์ภายนอก สามารถแยกข้อเท็จจริงจากการตีความหมาย เนื่องจากอารมณ์ส่วนมากเกิดจากความคิดและการตีความหรือประเมินสถานการณ์โดยตัวเราเอง จึงควรฝึกหัดแยกข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัสกับการตีความ ไม่ติดยึดกับประสบการณ์เดิม ซึ่งทำให้การตีความในปัจจุบันอาจผิดพลาดได้

3. ฝึกให้สามารถรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองและคลี่คลายอารมณ์ทางลบให้หมดไป อาจใช้วิธีหันไปสนใจกับสิ่งอื่นเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ ฝึกฝนการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมหรืองานที่ทำให้ต้องใช้ความตริตรองในเรื่องนั้น เป็นการสร้างความเพลินใจขึ้นมาแทนที่ความรู้สึกทางลบที่มีอยู่เดิมได้

4. ฝึกการใช้อารมณ์ให้ส่งเสริมความคิดของตน โดยอารมณ์จะช่วยปรับแต่งและปรับปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ มีความรู้สึกกลมกลืนไปกับงานซึ่งเกิดขึ้นจากการท้าทายที่เหมาะสมไม่มากหรือน้อยเกินไป

5. สร้างเสริมพลังจูงใจให้ตนเอง ด้วยการมองและเห็นถึงความงดงามของโลกและบุคคลอื่นบุคคลจะมีความฉลาดทางอารมณ์อย่างแท้จริงไม่ได้เลย ถ้าปราศจากซึ่งความสุนทรีย์และงดงามในจิตใจ ดังนั้นจึงควรละจากความหมกหมุ่นในกิจกรรมส่วนตนบ้าง แล้วพิจารณาสิ่งรอบข้าง บุคคลรอบตัว เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งตนเอง ชื่นชมในส่วนดีทั้งของเขาและของเรา ความเคร่งเครียดของจิตใจและการเห็นทุกอย่างเต็มไปด้วยอุปสรรคลดลง

6. การจัดระเบียบความคิดและจิตใจด้วยการทำสมาธิ รู้ตัวทุกขณะว่าร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าปัจจุบันกำลังเกิดความสุขหรือทุกข์อย่างไร กำหนดจิตใจและอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยจิตกำหนดรู้ตามไปด้วย

7. กำหนดโปรแกรมจิตใจของตนเอง โดยกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้และตั้งเป้าหมายชีวิตหรือการทำงานของตนเอง เมื่อบุคคลสร้างพลังจิตหรือพลังจูงใจตนเองด้วยวิธีการเจริญภาวนา ก็พร้อมที่จะเริ่มต้นการทำงานได้เป็นอย่างดี

8. สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง จะมีผลสัมฤทธิ์ในกิจการงานและการเรียนสูงกว่าบุคคลที่คิดว่าตนเองมีความสามารถต่ำ

9. มีความกล้าที่จะตัดสินใจและกระทำ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นผู้ที่เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2542: 35) เสนอวิธีส่งเสริมการเรียนรู้สู่ศักยภาพของแต่ละบุคคลตามหลักพหุปัญญาของการ์ดเนอร์ มีอยู่ 2 ด้าน ที่ตรงกับลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. ด้านมนุษย์สัมพันธ์ ส่งเสริมโดยออกแบบกิจกรรมที่ให้โอกาสการร่วมงานกับผู้อื่น การอภิปราย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ การทำงานเป็นกลุ่มเล็กๆ การใช้สถานการณ์จำลอง

2. ด้านการเข้าใจตนเอง โดยออกแบบกิจกรรมให้เรียนรู้ด้วยตนเอง ให้เวลาตรึกตรองครั้งละ 1 นาที ถามว่าเรื่องนี้เกี่ยวข้องกับชีวิตของเขาอย่างไร ให้บรรยายความสามารถของตนเองในการทำงานหนึ่งจนสำเร็จ บันทึกประจำวันเรื่องของตนเอง ประเมินผลงานของตนเอง

**1.5 การวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์**

ความฉลาดทางอารมณ์ โดยหลักการสามารถประเมินได้ 2 นัยใหญ่ (วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. 2545: 49 – 54) คือ

1. การประเมินโดยใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measurement) เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม

2. การประเมินโดยใช้เครื่องมือที่เป็นอัตนัย (Subjective Measurement) เช่น การสัมภาษณ์หรือให้เขียนบรรยายแสดงความรู้สึกต่าง ๆ จากเหตุการณ์ที่ได้ประสบและประทับใจ หรือจากสิ่งเร้าที่ผู้วิจัยจัดให้เช่นรูปภาพ เสียงเพลง เป็นต้น และการสังเกตการแสดงพฤติกรรมของผู้ถูกประเมินที่สะท้อนถึงความรู้สึก และอารมณ์ของตนออกมาในสถานการณ์ที่เป็นจริงหรือสถานการณ์จำลอง

วีรวัฒน์ ปันนิตามัย (ช่อลัดดา ขวัญเมือง. 2542: 38 ; อ้างอิงจาก วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542) เห็นว่า ในการวัดความฉลาดทางอารมณ์น่าจะใช้หลาย ๆ วิธีประกอบกันเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ของผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และได้แบ่งประเภทของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ สรุปได้ดังนี้

1. การให้เขียนหรือเล่าประสบการณ์ เป็นการวัดแรงจูงใจภายในเพื่อตรวจสอบถึงแรงผลักดันที่ทำให้แสดงพฤติกรรม โดยการให้เล่าสาเหตุของความรู้สึกนึกคิดและแรงบันดาลใจให้แสดงออกมา แล้วนำข้อมูลมาพิจารณาเนื้อหาที่บ่งบอกถึงความฉลาดทางอารมณ์

2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ ที่บ่งบอกถึงการทำงานของความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่าง ๆ กัน แล้วให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติหรือประสงค์ที่จะทำ (เพื่อนำคะแนนมาหาค่าระดับความฉลาดทางอารมณ์) โดยการกำหนดคำตอบที่เป็นตัวแทนที่ดีของเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับงานในหน้าที่ โดยไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด ซึ่งผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนก็สามารถเลือกตอบได้

3. การใช้สถานการณ์จำลอง โดยการให้ผู้ถูกจัดแสดงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ เพื่อลดความบิดเบือนในการตอบ เช่น กำหนดสถานการณ์ติดต่อซื้อขายสินค้า แล้วให้ผู้ถูกจัดแสดงบทบาทตามที่กำหนด

4. การสัมภาษณ์ในเชิงลึกประกอบการสังเกต วิธีนี้ผู้สัมภาษณ์จะต้องมีความเชียวชาญด้านองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และมีประสบการณ์ในการสังเกต ข้อจำกัดของวิธีนี้ คือ ถ้าเป็นความสำเร็จอาจให้ผู้ถูกทดสอบเล่าได้ แต่ถ้าเป็นความล้มเหลวอาจต้องสัมภาษณ์ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือใช้การสังเกตประกอบกัน

5. การใช้แบบทดสอบประเภท “กระดาษกับดินสอ” (Paper and Pencil) นิยมใช้ในรูปแบบการให้รายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-report) ปัจจุบันมีหลายชนิด เช่น

5.1 EQ Map ของ Cooper; & Sawaf (1997)

5.2 Tacit Knowledge Inventory for Managers ของ Wagner; & Stemberg (1991)

5.3 Job Competencies Survey (JCS) ของ Vic Dulewicz และ Perter Herbert (1985)

5.4 Weisinger’s EQ Instrument ของ Weisinger (1997)

5.5 Meta – mood Scale ของ Salovey และคณะ (1995)

5.6 Simmon Personal Survey Procedures ของ Simmon (1997)

5.7 แบบวัด EQ ของ Schutte และคณะ (1998)

5.8 The Emotional Competence Inventory ของ Goleman (1998)

5.9 Bar-On EQ inventory ของ Bar-On (1997)

ลักษณะของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่สำคัญ ๆ ซึ่งใช้ทั่วไปดังนี้

โกลแมน(Goleman. 1998 ; citing http://ei.haygroup.com/resources/content_ieitest.html) ได้สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นแบบสร้างสถานการณ์จำลองให้ผู้ตอบได้ สะท้อนความฉลาดทางอารมณ์ของตนออกมาในการตอบ ซึ่งมีอยู่ 10 สถานการณ์ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ จาก 4 ตัวเลือก ซึ่งเป็นการวัดความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

**คำถาม** : คุณอยู่บนเครื่องบินที่กำลังตกหลุมอากาศ เพราะอากาศแปรปรวนอย่างรุนแรง ทำให้เครื่องบินโคลงเคลงอย่างน่ากลัว คุณจะทำอย่างไร?

ก. อ่านหนังสือหรือดูภาพยนตร์ต่อไป และสนใจเล็กน้อยกับความแปรปรวนของอากาศ

ข. ระมัดระวัง และเตรียมพร้อมสำหรับอุบัติเหตุ ระวังตามคำเตือนของสจ๊วต และอ่านคู่มือการปฏิบัติตัวเมื่อมีอุบัติเหตุ

ค. ทั้งข้อ ก. และ ข. เพียงเล็กน้อย

ง. ไม่แน่ใจ ไม่เคยสังเกตเลย

ไซบีเรีย ชริงค์ (Shink. 2000 ; citing http://www.queendom.com/tests/eng/emotionaligfrm.html) ได้สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ และให้ผู้ตอบตอบตามความเป็นจริงที่ทำ ที่คิด หรือที่รู้สึกโดยให้เลือกตอบจากตัวเลือก 4 – 5 ตัวเลือก มีทั้งหมด 70 ข้อ ใช้เวลาทำแบบประเมิน 35 – 40 นาที

**คำถาม** : เมื่อฉันทำดีที่สุด ฉันรู้สึกผิดเกี่ยวกับสิ่งที่ยังไม่ได้ทำ

ก. ตลอดเวลา

ข. บ่อย ๆ

ค. บางครั้ง

ง. นาน ๆ ครั้ง

จ. ส่วนใหญ่ไม่เคย

**คำถาม** : เมื่อฉันพ่ายแพ้ ฉันสามารถชี้ประเด็นปัญหาได้อย่างชัดเจน

ก. ตลอดเวลา

ข. บ่อย ๆ

ค. บางครั้ง

ง. นาน ๆ ครั้ง

จ. ส่วนใหญ่ไม่เคย

**คำถาม** : เมื่อฉันพบสิ่งที่ฉันชอบหรือต้องการ ฉันไม่สามารถละมันจากความคิดได้จนกว่าจะได้มันมา

ก. เป็นความจริงมาก ๆ

ข. ส่วนมากเป็นความจริง

ค. ค่อนข้างจะเป็นจริง

ง. ส่วนมากไม่เป็นจริง

จ. ไม่เป็นจริงทั้งหมด

บาร์ออน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2544: 100 ; อ้างอิงมาจาก Bar On. 1992) ได้สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ที่เรียกว่า Bar On EQ-i ประกอบด้วย 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 133 ข้อ เป็นแบบประมาณค่า 5 ช่วงค่า (จากระดับ 1 – ไม่ใช่ไปจนถึงระดับ 5 เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง) ใช้เวลาทำแบบประเมิน 30 – 40 นาที แบบวัดนี้สามารถใช้ได้หลายเป้าหมาย ทั้งในการคัดเลือกคน การพัฒนาคน การศึกษา คลินิก และทหารตำรวจ

| ก. องค์ประกอบภายในบุคคล (40 ข้อ) | ข้อคำถาม |
|---|---|
| 1. การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง (8 ข้อ) | ข้าพเจ้ารู้ดีว่าตนกำลังรู้สึกเช่นไร |
| 2. ความกล้าแสดงสิทธิแห่งตน (7 ข้อ) | เมื่อข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าสามารถบอกให้ผู้อื่นทราบได้ |
| 3. ด้านการคำนึงถึงตนเอง (9 ข้อ) | ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจกับสภาพร่างกายของตนเอง |
| 4. ด้านการตระหนักรู้แห่งตน (9 ข้อ) | ข้าพเจ้ารู้สึกไม่เป็นสุขนักกับสิ่งที่ข้าพเจ้าทำอยู่ |
| 5. ด้านความเป็นอิสระเอกเทศ (7 ข้อ) | ข้าพเจ้ามักจะผูกพันกับเพื่อนหรือผู้อื่น |
| ข. องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคล (29 ข้อ) | ข้อคำถาม |
| 6. ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น (8 ข้อ) | ข้าพเจ้าให้ความสนใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น |
| 7. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (11 ข้อ) | ข้าพเจ้าไม่สามารถแสดงความรักความเข้าใจให้ปรากฏได้ |
| 8. ความรับผิดชอบต่อสังคม (10 ข้อ) | ข้าพเจ้าชอบที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น |

| ค. องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว (26 ข้อ) | ข้อคำถาม |
|---|---|
| 9. การแก้ไขปัญหา (8 ข้อ) | ข้าพเจ้าชอบที่จะได้เห็นภาพรวมของปัญหาก่อนลงมือทำ |
| 10. การทดสอบความจริง (10 ข้อ) | ข้าพเจ้ามักจะพูดอะไรที่เกินความเป็นจริง |
| 11. ความยืดหยุ่น (8 ข้อ) | ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนนิสัยเดิม ๆ ได้ |
| ง. องค์ประกอบด้านการบริหารความเครียด (18 ข้อ) | ข้อคำถาม |
| 12. การอดทนต่อความเครียด (9 ข้อ) | ข้าพเจ้าวิตกกังวลได้ง่าย |
| 13. การควบคุมความวู่วาม (9 ข้อ) | ข้าพเจ้าเป็นคนอดไม่ได้ รอไม่ได้ |
| จ. องค์ประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไป (17 ข้อ) | ข้อคำถาม |
| 14. ความเป็นสุข (9 ข้อ) | ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าซึม |
| 15. การมองโลกในแง่ดี (8 ข้อ) | ข้าพเจ้าคาดหวังต่อสิ่งที่ดีที่สุด |

คูเปอร์ และ ซาวาฟ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2544: 97 – 99 ; อ้างอิงจาก Cooper; & Sawaf. 1997) ได้สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่เรียกว่า EQ Map Questionnaire เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ช่วงค่า โดยวัดความรู้สึกในเหตุการณ์ที่ผ่านมา มี 5 หมวด 21 ด้าน 259 ข้อ คำถาม

| ก. สภาพแวดล้อมปัจจุบัน (49 ข้อ) | ข้อคำถาม |
|---|---|
| 1. เหตุการณ์ในชีวิต (18 ข้อ) | การสูญเสียฐานะทางการเงินหรือรายได้ลดลง |
| 2. ความกดดันจากการทำงาน (17 ข้อ) | ความกดดันที่ต้องทำงานให้เสร็จทันเวลา |
| 3. ความกดดันส่วนบุคคล (14 ข้อ) | การไม่มีเวลาให้กับบุคคลใกล้ชิด |

| ข. ความรอบรู้ด้านสภาวะอารมณ์ (33 ข้อ) | ข้อคำถาม |
|---|---|
| 4. ความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (11 ข้อ)<br>5. การแสดงออกซึ่งอารมณ์ (9 ข้อ)<br>6. ความตระหนักรู้ภาวะอารมณ์ผู้อื่น (13 ข้อ) | เมื่อใดที่ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าใจ ข้าพเจ้าทราบสาเหตุ<br>ข้าพเจ้าเก็บความรู้สึกไว้กับตัวเอง<br>ข้าพเจ้าสามารถรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้แม้เขาจะไม่ได้พูดออกมา |
| ค. สมรรถนะของเชาวน์อารมณ์ (57 ข้อ) | ข้อคำถาม |
| 7. ความตั้งใจมั่น (11 ข้อ)<br>8. ความคิดสร้างสรรค์ (10 ข้อ)<br>9. การกลับคืนสู่สภาวะปกติ (13 ข้อ)<br>10. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (10 ข้อ)<br>11. การสร้างสรรค์ในสภาวะที่ไม่พึงพอใจ (13 ข้อ) | ข้าพเจ้านึกถึงเป้าหมายก่อนที่จะทำการใด<br>ข้าพเจ้าชื่นชมกับแนวคิดที่แปลกใหม่<br>อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตทำให้ชีวิต<br>ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น<br>ในภาวะเดือดร้อนข้าพเจ้าสามารถพึ่งพาเพื่อน ๆ ได้<br>ข้าพเจ้าสนุกกับการแก้ปัญหา และความท้าทายต่าง ๆ ของงาน |
| ง. ความเชื่อและค่านิยมด้านเชาวน์อารมณ์ (63 ข้อ) | ข้อคำถาม |
| 12. ความเมตตาสงสาร (12 ข้อ)<br>13. ทัศนะมุมมอง (8 ข้อ)<br>14. ญาณหยั่งรู้ (11 ข้อ)<br>15. การสร้างความไว้วางใจ (10 ข้อ)<br>16. พลังส่วนบุคคล (13 ข้อ)<br>17. คำพูดตรงกับการกระทำ (9 ข้อ) | ข้าพเจ้าไม่รีรอที่จะยื่นมือช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาเดือดร้อน<br>ข้าพเจ้ามองหาด้านที่ดีงามของสิ่งต่าง ๆ<br>ลางสังหรณ์ของข้าพเจ้ามักจะเป็นจริง<br>ข้าพเจ้าจะระมัดระวังมากในการที่จะไว้วางใจใคร<br>ข้าพเจ้าเป็นคนที่ผู้อื่นจะชื่นชมได้ง่าย<br>ข้าพเจ้าไม่เคยพูดโกหก |

| จ. ผลของเชาวน์อารมณ์ (57 ข้อ) | ข้อคำถาม |
|---|---|
| 18. สุขภาพทางกาย/พฤติกรรม (32 ข้อ)<br>19. คุณภาพชีวิต (11 ข้อ)<br>20. เชาวน์ด้านความสัมพันธ์ (7 ข้อ)<br>21. การปฏิบัติที่เหมาะสม (7 ข้อ) | ปวดศีรษะข้างเดียว<br>ในชีวิตนี้ข้าพเจ้าได้น้อยกว่าที่คาดหวังไว้<br>ข้าพเจ้ารักคนคนหนึ่งอย่างสุดซึ้ง<br>เป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้าที่จะใส่ใจกับงานที่ทำ |

**1.6 ความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน**

ความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง แสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับงานวิจัยนี้ จำแนกความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง
2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง
3. การจัดการตนเอง
4. การจูงใจตนเอง
5. การพัฒนาอารมณ์ตนเอง

**1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง**

**ความหมายของการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง**

โกลแมน (Goleman. 1998A: 43) ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง ตระหนักรู้ว่า ตนกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น ต้องการอะไร การตอบสนองทางร่างกายที่เกิดจากความรู้สึกโดยบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไร พึงพอใจหรือเจ็บปวดจากความรู้สึกนั้น รู้ได้ว่า การเกิดอารมณ์มีสาเหตุมาจากสิ่งใด และจะมีผลต่อตนเองหรือผู้อื่น และการปฏิบัติงานอย่างไร รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เป็นพื้นฐานในการสร้างองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านอื่นๆ

พวงรัตน์ เกษรแพทย์ (2542: 1) ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง การเข้าใจ การหยั่งรู้อารมณ์ของตนเองว่ารู้สึกอย่างไร จนสามารถจัดการกับชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี มีความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองจนเกิดความไว้วางใจตนเอง เกิดความกล้า ความอดทน เชื่อในความสามารถของตนเอง และกล้าตัดสินใจ

กรมสุขภาพจิต (2542: 13 – 14) ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเรื่องความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542: 5) ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการมีสติ รู้เท่าทันว่าตนเองมีอารมณ์ในปัจจุบันเป็นอย่างไร สามารถบอกและจำแนกอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้

สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง การรู้ว่า ตนเองกำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น และสามารถแยกความถูกต้อง/ไม่ถูกต้อง เหมาะสม/ไม่เหมาะสม และการตัดสินใจด้วยความมั่นใจและเหมาะสม แม้จะอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน

**องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง**

โกลแมน (Goleman. 1998A: 44) แบ่งองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การรู้อารมณ์ตนเอง
2. การประเมินตนเองได้ถูกต้อง
3. ความมั่นใจในตัวเอง

**ความหมายของความมั่นใจในตนเอง**

สุนีย์รัตน์ ฤทธ์ธงชัยเลิศ (2530: 13) ได้ให้ความหมายว่า ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง บุคลิกภาพหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิด หรือมโนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง คนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง พึงพอใจ และยอมรับทุกสิ่งที่ประกอบเป็นตัวเอง มองเห็นว่า ตนมีคุณค่า มีความสามารถและความสำเร็จ

สมุท ศิริโข (2531: 296 – 297) ได้ให้ความหมายว่า ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกสามัญและเป็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งแก่การดำเนินงาน บุคคลที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองออกมาในสมรรถภาพแห่งการปฏิบัติงาน ย่อมชักจูงให้คนอื่นมีความมั่นใจตามได้

นิตินันท์ วิชิดชลชัย (2535: 8) ได้ให้ความหมายว่า ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ และมีความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ตามความต้องการ

สรุปได้ว่า ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจในคุณค่า และความสามารถของตนเอง สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างอิสระตามความเป็นจริง มีความเป็นอิสระในการใช้เหตุผลทางจริยธรรม ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ สามารถใช้พลังกายพลังใจ พยายามแก้ปัญหา กระทำสิ่งต่างๆให้บรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่ายๆ

**ความสำคัญของความเชื่อมั่นในความสามารถของตน**

เคลเลย์ และ แลมป์ (นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. 2526: 117 ; อ้างอิงจาก Kelly; & Lamp. 1962) กล่าวสอดคล้องกับ วินัย ธรรมศิลป์ (อารยา สุวะมาตย์. 2540: 26 ; อ้างอิงจาก วินัย ธรรมศิลป์. 2527: 13) ซึ่งทำการวิจัยและพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสำคัญต่อบุคคลคือ ผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองจะเป็นผู้ที่ตัดสินใจได้ดี และมีความสามารถต่อต้านกับแรงผลักดันที่จะทำให้เกิดความคล้อยตามได้มากกว่าบุคคลที่ไม่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นคนที่ยอมรับในข้อผิดพลาดของตน

แนวคิดของโกลแมน พบว่า ความมั่นใจในตนเองมีพื้นฐานมาจากการเห็นคุณค่าของตนเองและความมั่นใจในความสามารถของตนเอง

**องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความมั่นใจในตนเองในการเห็นคุณค่าในตนเอง**

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984: 15) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินทัศนคติของบุคคลในการตัดสินตนเองด้านคุณค่า ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้สึกของการมีความสำคัญ เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองยังเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

2. ความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถ เป็นวิธีที่จะพิจารณาถึงความสำคัญโดยการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ใช้กลไกป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความรู้สึกของการมีอำนาจ เป็นอิทธิพลที่มีต่อชีวิต ตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อเหตุการณ์ต่างๆรอบตัว มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการทำสิ่งต่างๆให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้

4. ความรู้สึกของการมีคุณธรรม เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรม ประเพณี รับรู้ในคุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

**แนวทางในการสร้างความมั่นใจในตนเอง**

ละเอียด จงกลนี (อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. 2531: 26 ; อ้างอิงจาก ละเอียด จงกลนี. 2529) ได้เสนอแนวทางในการสร้างความมั่นใจในตนเอง ดังนี้

1. กล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตนเอง ว่าเด่นด้อยด้านใด กล้าหาญในการตัดสินใจและเป็นตัวของตัวเอง

2. สร้างความสามารถให้กับตน เมื่อรู้ว่าตนขาดความมั่นใจด้านใด เพราะอะไร ก็ควรศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนให้รู้และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เพราะยิ่งมีความรู้มาก ก็มีคนมาขอคำแนะนำปรึกษา มีคนนิยมเชื่อถือมากขึ้น จะก่อให้เกิดความรู้สึกพอใจ และภูมิใจในตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานของความมั่นใจในตนเอง

3. สะสมความสำเร็จ ผลความสำเร็จของงานที่เราสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ หรือคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น จะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ในทางตรงข้าม งานที่เราทำไม่ค่อยสำเร็จ ความผิดพลาดต่างๆ ตลอดจนคำตำหนิติเตียนจากผู้อื่น จะเป็นสิ่งที่ทำให้ความมั่นใจในตนเองลดน้อยลงไปได้เช่นกัน บางครั้งการติชมอาจเชื่อถือไม่ได้นัก ถ้าคนอื่นมีความลำเอียง จึงควรใช้วิจารณญาณ เลือกรับคำชมที่เป็นประโยชน์ และสมเหตุสมผลไว้เป็นรากฐานสร้างความเชื่อมั่นต่อไป

4. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาที่สำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เล็กน้อยไม่สำคัญควรตัดทิ้งไป ไม่เอามาวิตกกังวล และเป็นปมด้อย ถ้าปัญหานั้นสำคัญต่ออาชีพหรือชีวิตประจำวันของเราก็ควรปรับปรุงแก้ไขเสีย ถ้าแก้ไขได้เราจะรู้สึกภูมิใจและมีความมั่นใจในตนเองยิ่งขึ้น

5. เห็นคุณค่าที่ดีที่ตนมีอยู่ เราควรมองเห็นคุณค่าตนเอง เพราะเราเป็นผู้เดียวที่มองเห็นความสามารถของตัวเรามาตลอด ใช้สิ่งที่เป็นข้อดีที่เรามีอยู่นั้นให้เป็นประโยชน์ พร้อมกับศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองให้สูงๆขึ้น

มานะ พ่วงความสุข (2536: 40) เสนอวิธีการเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเองจนเกิดเป็นนิสัยนั้น ดังนี้

1. สำรวจข้อบกพร่องของตนเองด้วยใจบริสุทธิ์ เพื่อแก้ไข
2. พยายามหัดแก้ไขอุปสรรคทีละเล็กละน้อย เรื่อยไป
3. ให้เวลาแก่ตนเองตามสมควรในการที่จะกระทำสิ่งใดให้สำเร็จผลตามประสงค์
4. แสวงหาภาวะการณ์ที่จะทำให้เกิดอุปสรรคอยู่เสมอ เพื่อเป็นการบริหารจิตใจให้เกิดความแข็งแกร่งอยู่เสมอ

**เทคนิคการดูแลจิตใจเมื่อการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง**

เมื่อการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง คนเราจะมีปฏิกริยาต่างๆ เช่น โทษคนอื่น โทษโชคชะตา แก้ตัว หลอกตัวเอง เพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจให้ยังพอมีความมั่นคงอยู่ชั่วคราว ในระยะยาวควรเสริมพลังและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเองหรือความช่วยเหลือของคนรอบข้างได้ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 98) ดังนี้

1. การเสริมพลังและการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยตนเองทำได้โดย

1.1 การปรับความคิด ลองถามตัวเองว่าความรู้สึกสูญเสียการเห็น

คุณค่าในตนเองเกิดจากอะไร ส่วนใหญ่จะเกิดจากการให้ความสำคัญกับสิ่งนั้นมาก ดังนั้นจึงควรทำใจเพื่อลดความสำคัญของสิ่งเหล่านั้นลงบ้าง หรือหากเกิดจากความบกพร่องในเรื่องที่ต้องรับผิดชอบ ก็อาจจะต้องให้โอกาสตัวเอง คิดเสียใหม่ว่าเป็นการท้าทาย ได้แก้ปัญหา ไม่ยอมแพ้ ต้องทำให้สำเร็จ โดยนำประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนแก้ไขข้อผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นอีก

1.2 การฝึกพูดกับตัวเอง ตามปกติคนเรามักจะพูดคุยกับตัวเองในสมองอยู่แล้ว การพูดคุยกับตัวเองในเรื่องที่ดี เรื่องทางบวก จะเป็นการเสริมกำลังใจให้ตัวเองได้ หากรับรู้ว่าตนเองทำไม่ได้ ก็ไม่ควรตกอยู่ในวงจรของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ควรย้ำกับตนเองว่า เราต้องทำได้ เราต้องฝึกฝนได้ และนอกจากสิ่งนี้เรายังมีสิ่งอื่นที่เราทำได้ด้วย การพูดกับตนเองควรใช้เวลาที่จิตใจค่อนข้างสงบ เช่น ก่อนนอน หลังจากตื่นนอนใหม่ๆ และต้องพูดกับตนเองทุกวัน สมองจะเปลี่ยนข้อมูลใหม่และจะทำให้เกิดความมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆ เมื่อทำได้สำเร็จก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 การทบทวนถึงความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา และบอกกับตัวเองว่าเราทำได้ เรามีคุณค่า

2. การเสริมพลังการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้ปัจจัยภายนอก เช่น การสวดมนต์ การอ่านหนังสือที่ช่วยสร้างกำลังใจ การพูดคุยกับเพื่อนสนิท การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีให้ตนเอง

**2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง**

**ความหมายของการควบคุมอารมณ์ตนเอง**

การควบคุมอารมณ์ตนเอง หมายถึง การมีสติคอยกำกับอารมณ์ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ประพฤติตนอยู่ในบรรทัดฐานของสังคมนั้นๆ

**ความหมายของอารมณ์**

อารมณ์ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 17) เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ทั้งที่มาจากภายในได้แก่ ความสบาย ความเจ็บระบม และอาจมาจากสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ ผู้คน อุณหภูมิ เสียง แสง ดินฟ้าอากาศ

อารมณ์ (สุภัททา ปิณฑะแพทย์. 2542: 159) เป็นปรากฏการณ์จากกระบวนการทางด้านจิตใจ ทำให้บุคคลสามารถมีการรับรู้ หรือเกิดการรู้ตัวตามสภาพแวดล้อมต่างๆ ในระดับจิตสำนึก ในสภาวะ 3 ขั้น คือ 1) ขั้นการรับรู้ 2) ขั้นการเกิดความเครียดทางอารมณ์และความรู้สึก และ3) ขั้นแนวโน้มที่จะเกิดการแสดงพฤติกรรม

อารมณ์ (สุชา จันทร์เอม. 2544: 124) หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรง ทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่ปกติ

พฤติกรรมที่แสดงออกมามักรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวกับกล้ามเนื้อตลอดจนการเปลี่ยนแปลงต่างๆของร่างกาย

สรุปได้ว่า อารมณ์เป็นการเปลี่ยนแปลงของสภาวะจิตใจ เป็นแบบแผนของการตอบสนองของสิ่งเร้า ซึ่งได้รับการสั่งสมมาจากการอบรมเลี้ยงดู จากการได้รับการศึกษาพัฒนา การเรียนรู้จากประสบการณ์ ทัศนคติของบุคคล และจากสังคมวัฒนธรรมของบุคคลนั้นๆ ขณะเดียวกันอารมณ์นั้นจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางให้เร้ากลไกทางสรีระตอบสนองอารมณ์นั้นควบคู่กันไป ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั่วร่างกาย อารมณ์ของมนุษย์มีการปรับได้ ถ้าได้รับการฝึกฝน

**ประโยชน์และโทษของอารมณ์** (วัฒนา พัชราวณิช. 2531: 249 – 250)

ประโยชน์ของอารมณ์ อารมณ์ที่ดี ก่อให้เกิดประโยชน์มากมายแก่มนุษย์ ซึ่งมีดังนี้

1. อารมณ์ดี ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสามารถจะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข
2. อารมณ์ดี ทำให้บุคคลเกิดความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจสบายและเป็นสุข
3. อารมณ์ที่พอใจและเป็นสุข ทำให้มนุษย์มีจิตใจอ่อนโยน มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ช่วยทำให้เป็นที่รักใคร่ชอบพอของผู้ใกล้ชิด
4. อารมณ์ดี ทำให้บุคคลปลอดโปร่ง สามารถปฏิบัติหน้าที่การงานได้ดี
5. อารมณ์ดี ทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกาย หมุนเวียนปกติ
6. อารมณ์ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ร่าเริง สามารถเอาชนะอุปสรรคได้

โทษของอารมณ์ อารมณ์ที่ไม่ดีก่อให้เกิดโทษ ดังนี้ คือ

1. อารมณ์เสียมีผลกระทบต่อสุขภาพ และร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคประสาท โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต ปวดศรีษะ และโรคกระเพาะ
2. อารมณ์โกรธ ทำให้ดูหน้าดุร้าย โหดเหี้ยม มีพฤติกรรมที่รุนแรง ทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตได้
3. อารมณ์หวาดระแวง เป็นเหตุให้บุคคลนอนไม่หลับ เพราะคิดมาก จิตใจฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย
4. อารมณ์ริษยา ทำให้ขาดความสุข สร้างความทุกข์ให้กับตนเอง

5. อารมณ์เศร้า ทำให้หน้าตาหมองคล้ำ หมดสง่าราศี

6. อารมณ์หงุดหงิด ทำให้บุคคลแสดงออกทางพฤติกรรมอันไม่เหมาะสม เช่น การด่าทอ หรือการขว้างปา ทำให้บุคคลอื่นที่พบเห็น ขาดความศรัทธาเลื่อมใส

กล่าวโดยสรุป อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่ดีหรืออารมณ์ในทางลบ จะทำให้มีผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจ อารมณ์ต่างๆสามารถพัฒนาได้ ตั้งแต่เด็กไปจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ถ้าพัฒนาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้นั้นย่อมเป็นผู้มีอารมณ์ดี และสามารถมีความสุขในการดำรงชีวิตได้

**กระบวนการของสมองที่ก่อให้เกิดสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์**

สมองของมนุษย์ประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2543: 31 และ วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542: 42) ดังนี้

1. อาร์เบรน (R – Brain) หรือ เรปทิเลียน เบรน (Reptilian Brain) เป็นสมองชั้นในสุด คือ สมองที่อยู่ที่แกนสมองหรือก้านสมอง จะเกี่ยวข้องกับสัญชาติญาณอุปสรรคดั้งเดิมที่ไม่ได้ขัดเกลา ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเต้นของหัวใจ การหายใจ

2. ลิมบิก เบรน (Limbic Brain) หรือ โอลด์ แมมมาเลียน เบรน (Old Mammalian Brain) เป็นสมองส่วนกลางที่มีอมิดาลา (Amygdala) เป็นศูนย์กลางของการรับรู้ตอบสนองต่ออารมณ์ควบคุมเกี่ยวกับอารมณ์ เช่น โกรธ กลัว อารมณ์ทางเพศ การตื่นตัว หรือการเร้าตนเอง เป็นพฤติกรรมระดับอัตโนมัติของบุคคล (Ganong. 1977: 177) และยังทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำ การเรียนรู้

3. สมองชั้นนอกสุด เรียกว่า นิวแมมมาเลียน เบรน (New Mammalian Brain) หรือ นีโอ คอร์เท็กซ์ (Neocortex) ทำหน้าที่ คิด รับรู้ พูดวางแผน ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ เป็นที่รวมเกี่ยวกับความฉลาด ความคิดสร้างสรรค์

สมองทั้ง 3 ส่วน จะทำงานประสานกัน เมื่อมีการรับรู้ข้อมูลในขณะที่มีการตอบสนองจากระบบอาร์เบรน ก็จะมีการป้อนข้อมูลนี้กลับไปในสมอง ส่วนนีโอคอร์เท็กซ์ ซึ่งทำให้เกิดการสร้างระบบประสาท ขนานไปกับระบบประสาทอาร์เบรน ถ้าไม่มีสมองนีโอคอร์เท็กซ์ การตอบสนองจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ จะเป็นการตอบสนองโดยตรงกับประสาทสัมผัสที่รับเข้ามา แต่ปฏิกริยาส่วนใหญ่จะต้องผ่านสมอง ส่วนลิมบิกเบรน หรืออีโมชั่นนัล เบรน (ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2542: 36)

บุคคลมีความโน้มเอียงไปทางด้านซีรีบราล์ (Cerebral) ก็จะมีลักษณะมุ่งเน้นไปด้านความคิด แต่ถ้าบุคคลมีความโน้มเอียงไปทางด้านลิมปิกก็จะมีลักษณะมุ่งเน้นไปด้านอารมณ์ ในการพัฒนาให้บุคคลมีความสุข ความสำเร็จในชีวิตได้นั้น จะต้องพัฒนาสมองทั้ง 2 ส่วน คือ ลิมบิก เบรน และ นีโอ คอร์เท็กซ์ ให้ไปด้วยกันอย่างได้สมดุล (วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542: 44)

ตาราง 1 แสดงเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ สิ่งที่บ่งบอกว่ากำลังมีอารมณ์ วิธีการคลี่คลายอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 19 – 20)

| เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ | สิ่งที่บ่งบอกว่ากำลังมีอารมณ์ดังกล่าว | วิธีการคลี่คลายอารมณ์ |
|---|---|---|
| **1. โกรธ** | | |
| - ถูกบ่น ถูกด่า ถูกขัดใจ<br>- ถูกเหยียดหยาม ดูหมิ่น<br>- ถูกเอารัดเอาเปรียบ<br>- ถูกทำร้าย<br>- ฯลฯ | - หน้าบึ้ง หน้าแดง ร้องไห้<br>- น้ำเสียงเข้มข้น<br>- ปวดศรีษะ หัวใจเต้นเร็ว<br>- ฯลฯ | - เดินหนี เพื่อไปสงบสติอารมณ์<br>- พูดระบายอารมณ์กับผู้อื่นหรือกับตัวเอง<br>- ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย<br>- สูดลมหายใจเข้า – ออกลึกๆ<br>- ท่องพุทโธ หรือท่องว่า"โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า" |
| **2. รัก** | | |
| - เจอคนถูกใจ<br>- พูดกันรู้เรื่อง<br>- มีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน<br>- ฯลฯ | - หน้าตามีความสุข<br>- อารมณ์ดี<br>- หน้าแดง ตาเป็นประกาย<br>- เขินอาย<br>- ใจลอย เหม่อเลย<br>- ไม่มีสมาธิในการทำงาน | - ให้สนใจกับสิ่งที่เป็นความรับผิดชอบ<br>- เตือนตนเองว่าอย่าติดยึดกับความสุข |

ตาราง 1(ต่อ)

| เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ | สิ่งที่บ่งบอกว่ากำลังมีอารมณ์ดังกล่าว | วิธีการคลี่คลายอารมณ์ |
|---|---|---|
| **3. เศร้า** | | |
| - สูญเสียของรัก เช่น บุคคลใกล้ชิด สัตว์เลี้ยง สิ่งของ<br>- ผิดหวัง เช่น การงานล้มเหลว สอบตก ผิดหวังในความรัก<br>- เวลาอยู่คนเดียวแล้วเกิดความเหงา | - ร้องไห้ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ<br>- แยกตัว ไม่อยากทำอะไร ไม่สนใจตัวเองและสิ่งแวดล้อม<br>- หนีไปจากสิ่งแวดล้อมเดิมๆ เช่น ออกนอกบ้านไปเดินเล่น<br>- ต้องการพูดคุยกับเพื่อนหรือคนสนิทที่ไว้ใจได้ เพื่อระบายความในใจ<br>- ดื่มเหล้า สูบบุหรี่มากกว่าปกติ<br>- รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า | - เปลี่ยนบรรยากาศ เช่นไปเดินเล่น หรือหาทางผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ (ออกกำลังกาย ดูหนัง อ่านหนังสือ) ไม่พยายามอยู่คนเดียว<br>- หาคนพูดคุยด้วย<br>- ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมกับมองหาสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ (ปรับความคิดทางด้านลบมาเป็นด้าน บวก) |
| **4. กลัว** | | |
| - ความมืด ความสูง<br>- อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ<br>- ถูกทำร้าย ถูกทอดทิ้ง<br>- ตกงาน ความผิดหวัง | - ใจสั่น มือสั่น มือเท้าเย็นเหงื่อออก หายใจติดขัด อึดอัด เสียงสั่นปากสั่น<br>- ลุกลี้ลุกลน หวาดระแวง วิตกกังวล | - หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกกลัว<br>- รอบคอบ ระมัดระวังและช่างสังเกตให้มากขึ้น<br>- ตั้งสติ คิดหาสาเหตุ<br>- ทำความรู้จักตนเองให้มากขึ้นและปรับปรุงตัวเอง<br>- ให้กำลังใจตัวเอง |

**รูปแบบพฤติกรรมของอารมณ์โกรธ**

รูปแบบพฤติกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นเนื่องจากความโกรธ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 23 – 25) มีดังนี้

1. เก็บกดความโกรธไว้ที่ตนเอง กล่าวคือเมื่อโกรธจะไม่แสดงออกหรือตอบโต้ต่อสิ่งภายนอก แต่จะเก็บกดอารมณ์โกรธไปลงที่ร่างกายหรือจิตใจของตัวเอง ทำให้เกิดความเสียหายต่อตัวเอง เช่นรู้สึกอึดอัด รู้สึกครุกรุ่นในใจตลอดเวลา ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง กระเพาะอาหารหลั่งกรดออกมามากเกินไป ทำให้เกิดโรคกระเพาะ หรือท้องอืด เป็นต้น

2. ระบายความโกรธไปยังผู้อื่น สิ่งของ หรือแสดงพฤติกรรมรุนแรง/ไม่เหมาะสม ออกไป ซึ่งเป็นการระบายความกดดัน ความโกรธภายในตนเองออกสู่ภายนอก ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเองรู้สึกสบาย แต่ผลที่เกิดขึ้นตามมาอาจจะเป็นความเสียหาย ความสูญเสียสัมพันธภาพ การยอมรับนับถือ และที่สำคัญ หากการระบายความโกรธนั้นเป็นการเบี่ยงเบนความโกรธไปยังคนอื่น หรือสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเกิดความโกรธนั้น จะทำให้ต้นตอของปัญหาไม่ได้ถูกแก้ไขอย่างเหมาะสม ปัญหานั้นจะยังคงอยู่หรืออาจทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมาได้อีก

3. ขี้บ่น เมื่อมีความไม่พอใจก็จะไม่พูดตรงๆเอาแต่บ่นกับคนรอบข้าง ทำให้คนที่อยู่ด้วย เอือมระอาและหลีกเลี่ยงการพูดคุยด้วย

4. แสดงความโกรธเฉไฉไปเรื่องอื่น คนแบบนี้ถ้าเขาไม่พอใจเรื่องราวใดก็จะไม่แสดงออกมาในเรื่องนั้น แต่จะแอบเอามาแสดงในเรื่องอื่น หรือเป็นการโกรธเงียบ (ก้าวร้าวแบบเก็บกด) เช่น ลูกน้องถูกเจ้านายตำหนิว่ามาสาย จึงแสดงความโกรธแบบเฉไฉด้วยการทำงานช้ากว่าที่ควรจะเป็น

5. ระบายความโกรธที่สังคมยอมรับ เป็นการระบายความโกรธโดยการกระทำกิจกรรมต่างๆที่เหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น เช่น เล่นกีฬา ทำความสะอาดบ้าน ความโกรธที่ดีมีลักษณะคือ

6. ควบคุมได้ หมายถึง ความโกรธนั้นต้องไม่มากจนเกินไป หากพบว่าตนเองกำลังโกรธมากไป ก็ต้องหลีกตนเองออกมาจากเหตุการณ์นั้นเสียก่อน “ควบคุมได้” นับว่าสำคัญที่สุดสิ่งที่จะทำให้เราควบคุมได้หรือไม่อยู่ที่การรู้จักตนเอง คือมีSelf Awareness รู้ว่าตนเองมีขีดจำกัด (Limit) ในเรื่องความโกรธเพียงไร สามารถรู้เท่าทันตนเองว่านี่คือความโกรธที่มากเกินไปแล้ว สมควรพักสักครู่ คือให้เย็นลง

7. มีเหตุผล เช่น ทบทวนเหตุการณ์กรณีขับรถปาดหน้าอาจเนื่องมาจาก

7.1 คนขับไม่เห็นรถท่าน

7.2 เขาเป็นมือใหม่ ขาดความระมัดระวัง

7.3 เขากำลังรีบ เพราะกลัวไปทำงานสาย

8. สามารถก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก หมายความว่าโกรธแล้วต้องไม่ทำลายตัวเอง แต่จะทำให้มีแรงใจฮึดสู้ เอาชนะอุปสรรคต่างๆ หรือไม่ก็เปลี่ยนมันเป็นความรู้สึกในด้านที่ดีแทน

9. สามารถระบายออกไปอย่างถูกบุคคลและกาลเทศะ การระบายที่ได้ผลเร็วที่สุดคือ การระบายผ่านการออกแรง ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ การเล่นกีฬาหนักๆ ตีเทนนิส ชกมวย วิ่งฯลฯ และถ้าต้องการด่าว่าด้วยก็คงต้องไปตะโกนในห้องน้ำไม่ให้ใครได้ยิน เสร็จแล้วเมื่อออกมาจะรู้สึกสบายขึ้น

กลเม็ดของการระบายความโกรธอยู่ที่ว่า ควรระบายให้เสร็จไปในครั้งเดียว ไม่ควรขยักขย่อนหรือทำหลายครั้ง

**กระบวนการฝึกสติรู้ในอารมณ์**

เริ่มจากการถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่สร้างขึ้น ไปจนกระทั่งการรู้ตนเองเมื่อมีอารมณ์นั้นๆ อย่างเป็นธรรมชาติ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 29 – 33)

1. การฟังเพลง ลองเลือกเพลงมาสักเพลง อาจมีหรือไม่มีเนื้อร้องก็ได้ เมื่อเปิดเพลง ให้ลองสังเกตดูว่าตนเองรู้สึกเช่นไร หรือฟังเพลงนั้นแล้วมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นบ้าง อาจเป็นความเหงาในช่วงแรก เป็นความเร้าใจ และสดชื่นในช่วงหลัง เป้าหมายอยู่ที่การเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ส่วนความก้าวหน้านั้นดูได้จากความรวดเร็วในการบอกอารมณ์ รวมถึงจำนวนของการแสดงอารมณ์ในบางกรณีด้วย

2. การดูรูปภาพ อาจเป็นรูปธรรมชาติของป่าเขา ต้นไม้ แม่น้ำ แล้วถามความรู้สึกของตนเองว่าเกิดอารมณ์อะไรบ้าง

3. การฝึกด้วยการตรวจสอบกับตารางแสดงอารมณ์ ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงอารมณ์ (Emotional Check List)

| วัน / อารมณ์ | จันทร์ | อังคาร | พุธ | พฤหัสบดี | ศุกร์ | เสาร์ | อาทิตย์ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| โกรธ | | | | | | | |
| หงุดหงิด | | | | | | | |
| ดีใจ | | | | | | | |
| เบิกบานใจ | | | | | | | |
| อื่นๆ ..... | | | | | | | |

4. การจดบันทึกอารมณ์ หมายถึง การคอยสนใจตรวจสอบอารมณ์ของตนเองว่าเกิดอารมณ์ใดขึ้นมาบ้าง แล้วจดบันทึกในสมุดเล่มเล็กที่พกติดตัวอยู่ การจดบันทึกที่เน้นความเป็นปัจจุบัน เช่น การจดเมื่อเกิดอารมณ์นั้นๆ ขึ้นมาอย่างทันที จะเกิดผลมากกว่าการรอสักพักหรือมานั่งบันทึกเอาที่หลัง อย่างไรก็ตาม หากโอกาสไม่เหมาะสม เช่นโกรธเมื่ออยู่ต่อหน้าคู่กรณี ก็ควรบอกกับตนเองในใจว่า “ฉันกำลังโกรธอยู่” เมื่อมีโอกาสเหมาะสมจึงค่อยจดบันทึกให้เรียบร้อย

การบันทึกในช่วงแรกๆ มักเป็นการบันทึกเชิงพรรณนา คือมีสาเหตุ มีความรู้สึกนึกคิดตามมาอย่างมากมาย บางคนอาจบอกว่าตนเองอารมณ์หดหู่ใจแล้วก็นึกถึงอารมณ์เก่าๆ เหตุการณ์ที่ผ่านมา และอาจคาดเดาเหตุการณ์ร้ายต่างๆ ในอนาคตจนยืดยาว ในทางปฏิบัติการกล่าวถึงอารมณ์ของตัวเองอย่างยืดยาวนี้ทำได้ช่วงแรกๆ โดยเฉพาะในรายที่มีความคับข้องใจสูง หรือมีอารมณ์อ่อนไหว อย่างไรก็ตาม เมื่อผ่านไปหลายสัปดาห์เข้าก็ควรจะค่อยๆ ลดความคิด จินตนาการ จนเหลืออยู่เพียงความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันในเหตุการณ์นั้น ซึ่งบางรายอาจใช้เวลาปรับเปลี่ยนอยู่เป็นเดือน ๆ ทีเดียว ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงการจดบันทึกอารมณ์

| วัน เดือน ปี | เวลา | อารมณ์ | เหตุการณ์ | การกระทำ |
|---|---|---|---|---|
| 20/5/44 | 10.00น | - หงุดหงิด | - รอลิฟต์นาน | - เดินไปเดินมา |
| | 10.30น | - ไม่พอใจ | - ลูกน้องหาข้อมูลให้ไม่ครบ | - ตามมาสั่งใหม่ |

5. การฝึกบอกตนเองในใจ เช่น เมื่อมีความรู้สึกดีใจ ก็บอกกับตนเองได้ว่า “ฉันกำลังดีใจอยู่” กำลังอิจฉาเพื่อนก็บอกได้ว่า “นี่ฉันกำลังอิจฉาเพื่อนอยู่”

การฝึกเช่นนี้ดูเผินๆ เหมือนกับง่าย หลายคนบอกว่าตนเองรู้ตัวอยู่เสมอเวลาโกรธหรือไม่พอใจ แต่ยังลงไม้ลงมือหรือด่าว่าเป็นตัวอย่างของการรู้ตัวแบบผิวเผิน ซึ่งไม่มีผลในการกำหนดพฤติกรรมด้านดีให้เกิดขึ้น การรู้และบอกในใจตั้งแต่ที่อารมณ์ชนิดต่างๆ เริ่มเกิดเป็นกุญแจของการเปลี่ยนแปลงตนเอง

**3. การจัดการตนเอง**

**ความหมายการจัดการตนเอง**

การจัดการตนเอง หมายถึงการมีความสามารถและเทคนิคในการผ่อนคลายความวิตกกังวล และการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงนั้นให้เป็นสิ่งที่ดี

**ความหมายของความเครียด**

ไรซ์ (Rice. 1992: 88 – 89) ได้แบ่งความหมายความเครียดออกเป็น 3 แนวทาง คือ

1. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุให้บุคคลรู้สึกถูกกดดันหรือถูกคุกคาม

2. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หมายถึง กระบวนการภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องของกระบวนการตีความ การปรับตัวทางด้านอารมณ์ การป้องกันตนเองและกระบวนการปรับตัวของบุคคล กระบวนการดังกล่าวอาจส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจ และวุฒิภาวะหรืออาจทำให้เกิดความบีบคั้นทางจิตใจ

3. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาของร่างกาย ที่มีต่อสิ่งเร้าพึงพอใจ หรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หากเป็นสิ่งเร้าที่พึงพอใจจะช่วยให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวต่อการมีการกระทำที่เพิ่มมากขึ้น และยังช่วยให้เกิดพลังทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรมในการจัดการสิ่งต่างๆด้วย นอกจากนี้การเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดซ้ำๆ อาจนำไปสู่การเกิดความแข็งแกร่งทางร่างกายไว้ว่า เป็นการเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่อความเครียดได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งรวมถึงการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดที่มีผลต่อสุขภาพทางร่างกายด้วย หากเป็นความเครียดที่เรื้อรังอาจทำให้เกิดผลในทางลบ ซึ่งรวมถึงการเกิดความล้า การเจ็บป่วย และถึงขั้นเสียชีวิตได้

สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ (2538: 35) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลต้องมีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญ และปรับตัวต่อสิ่งเร้าหรือภาวะที่กดดันมากเกินไป ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ขัดแย้งหรือคับข้องใจ และอาจเกิดการเสียสมดุลในการปรับตัวได้

คู่มือคลายเครียด กรมสุขภาพจิต (2541: 9) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น ความเครียดที่เป็นอันตราย คือความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้

สรุปความเครียด เป็นปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจ

และไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่งส่งผลให้เกิดความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

**สาเหตุของความเครียด**

คู่มือคลายเครียด กรมสุขภาพจิต (2541: 10) แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 3 ประการคือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่สมหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงาน หรือภาระต่างๆรู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนช่วงวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไป จนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรังเช่นเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

**ระดับของความเครียด**

แจนิส (Janis. 1952: 43) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะสั้นๆ ไม่รุนแรง ความเครียดในระดับนี้จะเกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัดขณะไปทำงาน การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลานาน เป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง เป็นวัน เช่น ความเครียดจากงานหนักหรือต้องทำงานติดต่อกัน ความเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือความขัดแย้งในระหว่างเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดในระดับนี้จะมีอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก การพลัดพรากจากคนที่เรารักหรือครอบครัว การเจ็บป่วยที่รุนแรงมาก โดยเฉพาะการเจ็บป่วยที่มีผลกระทบกระเทือนเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

**อาการของความเครียด**

สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ (2538: 10 – 11) ได้สรุปอาการของความเครียด ซึ่งแสดงออก 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ดังนี้

1. อาการทางด้านร่างกาย เมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้น ร่างกายจะตื่นตัวเตรียมพร้อมสำหรับการป้องกัน เราเรียกปฏิกริยาของร่างกาย 2 ชนิดต่อสิ่งกระตุ้นให้เครียดว่า “สู้” หรือ “หนี” ซึ่งไม่ว่าจะเป็นวิธีใดร่างกายจะเปลี่ยนแปลงให้เห็นชัด ดังนี้

1.1 หัวใจเต้นแรง ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว

1.2 ความดันโลหิตสูงขึ้น

1.3 หายใจเร็วและตื้น

1.4 พลังงานสำรองในตับจะถูกส่งเข้ากระแสเลือด

1.5 ม่านตาเปิดรับแสงมาก

1.6 ประสาททุกส่วนจะตื่น

1.7 ปวดศีรษะ โดยเฉพาะบริเวณท้ายทอย ขมับ หน้าผาก ลำคอ ไหล่

1.8 กล้ามเนื้อหดเกร็ง ทำให้ปวดเมื่อยบริเวณแขน ขา ปวดหลัง

1.9 ระบบย่อยอาหารไม่ทำงาน เลือดจะวกเข้ากล้ามเนื้อและสมอง

1.10 หลอดเลือดจะตีบ ทำให้กระแสเลือดฉีดแรง

1.11 เหงื่อแตก ปากแห้ง

1.12 เส้นเลือดบริเวณปลายมือ ปลายเท้าหดตัว เพื่อป้องกันไม่ให้เลือดออกมากในกรณีได้รับการบาดเจ็บจากการสู้ หรือหนี การหดตัวของเส้นเลือดบริเวณนี้ทำให้มือเท้าเย็น

2. อาการทางด้านจิตใจ ในคนที่เครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจซึ่งแสดงอาการออกทางพฤติกรรม อารมณ์ และความคิด ดังนี้

2.1 อาการทางพฤติกรรม

2.1.1 นอนไม่หลับ นอนไม่อิ่ม

2.1.2 รับประทานอาหารมากเกินไปหรือแสดงออกตรงกันข้าม คือไม่เจริญอาหาร

2.1.3 ชอบระเบิดอารมณ์

2.1.4 มีการใช้ยา เช่น ยาแก้ปวด ยากล่อมประสาท ยา และสารเสพติด

2.1.5 กระสับกระส่าย พูดติดขัด

2.1.6 อาการสั่น เช่นมือสั่น แขนขาสั่น เดินตัวเกร็ง ชอบเคาะนิ้ว

2.1.7 เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายเนื่องจากสมาธิไม่ดี

2.1.8 การมีเพศสัมพันธ์หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง

2.2 อาการทางอารมณ์

2.2.1 หงุดหงิดง่าย กระสับกระส่าย อารมณ์เสีย

2.2.2 วิตกกังวล ก้าวร้าว เซื่องซึม

2.2.3 เศร้า เบื่อหน่าย เหนื่อยอ่อน

2.2.4 คับข้องใจ รู้สึกผิด ละอาย

2.2.5 ขุ่นมัว ดูถูกตนเอง

2.2.6 หวาดกลัว ตึงเครียด

2.2.7 ประสาทอ่อน ตกใจง่าย โดดเดี่ยวอ้างว้าง

2.2.8 หวั่นไหวเวลามีผู้ติชมวิพากษ์วิจารณ์

2.3 อาการทางความคิด

2.3.1 ไม่มีสมาธิ และไม่สามารถตัดสินใจในสิ่งต่างๆ ได้ดี

2.3.2 หลงลืมง่าย และคิดอะไรไม่ค่อยออก

2.3.3 มองตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ

2.3.4 มีความคิดทางลบมากกว่าความคิดทางบวก เช่น มองผู้อื่นในแง่ร้าย ฯลฯ

**แนวทางในการจัดการกับความเครียด**

วันชัย ไชยสิทธ์ (2540: 109 – 115) ได้อธิบายแนวทางปฏิบัติ 5 ประการ เพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. พูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ แนวทางปฏิบัติ คือ

1.1 พูดคุยสิ่งที่รบกวนจิตใจในขณะนี้ หรือพูดถึงสิ่งที่สร้างความกดดัน อึดอัด ไม่สบายใจออกมาให้คนที่ไว้วางใจได้รับฟัง

1.2 หาโอกาสสื่อสาร พูดคุยกับบุคคลอื่น ทั้งที่บ้าน และในที่ทำงานให้มากขึ้น

1.3 หาโอกาสพบปะสนทนากับบุคคลที่เราชอบและพูดคุยด้วยได้

1.4 พยายามทำความรู้จักและทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลอื่น โดยการแสดงความสนใจต่อสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก รวมทั้งเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองออกมาให้คนอื่นได้รับรู้

1.5 หากพบว่า การดำเนินชีวิตในขณะนี้มีสิ่งรบกวนและมีข้อขัดแย้งที่ไม่สามารถจัดการหรือคลี่คลายด้วยตนเองได้ ควรหาโอกาสพูดคุยปรึกษากับวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาซึ่งจะเป็นบุคคลที่รับฟังเรื่องราวและปัญหาต่างๆ ด้วยความใส่ใจ ไม่ตัดสินหรือตำหนิติเตียน แต่จะเป็นผู้รับฟังที่ดีที่จะช่วยให้เราค้นหาแนวทางและทางออกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

2. ฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ แนวทางปฏิบัติดังนี้ คือ

ฝึกปฏิบัติวิธีผ่อนคลายวิธีง่ายๆ ต่อไปนี้ บ่อยๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายสะสมความตึงเครียดให้เพิ่มพูนมากขึ้น

2.1 สังเกตและพิจารณาทุกส่วนของร่างกาย หากพบว่าส่วนใดของร่างกายมีความตึงเครียดก็ให้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นทันที

2.2 เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณมือและเท้าทั้งสองข้าง แล้วค่อยๆ ผ่อนคลายลงช้าๆ

2.3 ผ่อนคลายบริเวณแขนและไหล่ทั้งสองข้าง

2.4 หายใจช้าๆ และลึกๆ

2.5 หายใจช้าๆ และลึกๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วสลับกับหายใจตามปกติ

2.6 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อสายตาโดยหลับตาหรือเพ่งที่จุดใดจุดหนึ่งในระยะไกลๆ

2.7 หาเวลาว่างในแต่ละวันเพื่อฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกเอาวิธีฝึกสมาธิที่สะดวกและง่ายในการฝึก นอกจากการฝึกสมาธิแล้วยังสามารถฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการอื่นๆอีกหลายวิธี อาทิเช่น การนวด การฝึกโยคะ และการทำวารีบำบัด เป็นต้น

2.8 หาเวลาเติมหรือเพิ่มพลังงานให้กับตนเองโดยหาวันหยุดพักผ่อนจากงานประจำ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เดินเล่น หรือทำอะไรก็ได้ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขและเกิดความพึงพอใจอย่างแท้จริง

3. ทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แนวทางปฏิบัติดังนี้ คือ

3.1 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง โดยเลือกวิธีการออกกำลังกายที่พอใจ ทำแล้วสนุกและสอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน

3.2 หาโอกาสเดินหรือขี่จักรยานแทนการขับรถหรือขึ้นรถประจำทางเมื่อสามารถทำได้

3.3 การว่ายน้ำช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายเกิดการผ่อนคลายและช่วยให้จิตใจแจ่มใสด้วย

3.4 การออกกำลังกายโดยการเต้นรำช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินจากเสียงเพลงและการมีกิจกรรมทางสังคมกับคนอื่นด้วย

3.5 เรียนรู้กีฬาใหม่ๆ ที่ไม่เคยเล่นมาก่อน

3.6 ทำสวนครัว ปลูกต้นไม้ ตัดหญ้า นับเป็นวิธีการที่ช่วยให้จิตใจเพลิดเพลินและได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย

4. ทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ แนวทางปฏิบัติดังนี้ คือ

4.1 อ่านหนังสือชนิดใดก็ได้ที่เราสนใจและชื่นชอบ

4.2 ไปดูละคร ภาพยนตร์ ดนตรีหรือการแสดงผลงานด้านศิลปะ

4.3 เลือกทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และอยู่ในความสนใจของเราอย่างแท้จริง เช่นเขียนหนังสือ แต่งโคลงกลอน ประพันธ์ดนตรีหรือวาดรูปอะไรก็ได้ที่ทำแล้วเกิดความเพลิดเพลิน พึงพอใจและไม่เป็นการสร้างความเครียดเพิ่มเติมให้เกิดขึ้นกับตนเอง

4.4 เลือกดูรายการที่เราสนใจทางโทรทัศน์หรือเลือกฟังรายการที่เราสนใจทางวิทยุ

4.5 เลือกงานอาสาสมัครทางสังคมที่จะมีโอกาสทำประโยชน์ให้แก่สังคม ชุมชนและยังให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วยในเวลาเดียวกัน

5. ดูแลสุขภาพทางร่างกายและอารมณ์ แนวทางปฏิบัติดังนี้ คือ

5.1 เลือกโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายและวิถีชีวิตของตัวเราเองให้มากที่สุด

5.2 โปรดแน่ใจว่าในแต่ละวันเราได้รับประทานผักและผลไม้สดมากเพียงพอ

5.3 ดื่มน้ำชา กาแฟ ช็อกโกแลตหรือน้ำอัดลมไม่เกิน 3 แก้วต่อวัน ในกรณีที่ไม่สามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มดังกล่าวแล้ว

5.4 หากพบว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะของการติดสุรา ยาหรือสารเสพติดอื่นๆต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อการช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

5.5 รักษาน้ำหนักให้เหมาะสมกับวัย ความสูงและขนาดของร่างกาย

5.6 ในกรณีที่เกิดความตื่นเต้นหรือเครียดแล้วมีเหงื่อออกมากควรดื่มน้ำมากกว่าปกติ

5.7 หากทำได้ควรอาบน้ำอุ่นหลังจากการออกกำลังกาย หรือการทำงานที่ต้องใช้พลังอย่างมาก

5.8 ปรุงอาหารพิเศษที่ชื่นชอบหรือออกไปรับประทานอาหารพิเศษนอกบ้านเป็นครั้งคราวเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศและเป็นการให้รางวัลแก่ตัวเอง

5.9 พยายามทำสิ่งที่ตนเองพึงพอใจอย่างน้อยหนึ่งครั้งในแต่ละวัน

**เทคนิควิธีการผ่อนคลายความเครียด**

เทคนิควิธีการผ่อนคลายความเครียด (สุวรรณา อนุสันติ. 2541: 304 – 309) มีดังนี้

1. การฝึกการหายใจ
2. การฝึกทำสมาธิ

3. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

**การฝึกหายใจ**

ฝึกการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้อง แทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้อง แล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึกๆและช้าๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออก การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงนอน หาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน ฝึกครั้งละ 10 – 15 นาที ทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง

**การทำสมาธิเบื้องต้น**

เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน ห้องที่ไม่มีคนพลุกพล่าน นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5 เริ่มนับใหม่จาก 1 – 6 , 1 – 7 , 1 – 8 , 1 – 9 , 1 – 10 แล้วพอ จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่าน เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผลและยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

**การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ**

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่ม ด้วยกัน คือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้มและจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น
6. คอ
7. อก หลัง และไหล่
8. หน้าท้อง และก้น
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

วิธีการดำเนินการฝึกทำได้โดย นั่งในที่สบาย เกร็งกล้ามเนื้อไปทีละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไป ประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วปล่อย ตา แก้มและจมูก ใช้วิธี

หลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้ แล้วคลาย คอโดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุด แล้วกลับสู่ท่าปกติ

**4. การจูงใจตนเอง**

**ความหมายของการจูงใจตนเอง**

การจูงใจตนเอง หมายถึง ความพยายามที่จะปรับปรุงการปฏิบัติงาน หรือไปให้ถึงมาตรฐานที่ดีเยี่ยม ตลอดจนมีเป้าในการทำงาน และไปให้ถึงเป้าหมายอย่างมีคุณภาพ

**ความหมายของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธ์**

แม็คเคลแลนด์ (Mc Clelland. 1953: 110 – 111) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธ์เป็นความปรารถนาที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แข่งขันกับมาตรฐานอันดีเยี่ยม (Standard of Excellence) หรือทำดีกว่าบุคคลอื่น พยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ เกิดความรู้สึกสบายใจเมื่อประสบความสำเร็จ และมีความวิตกกังวล เมื่อทำไม่สำเร็จหรือเมื่อประสบความล้มเหลว

แอทคินสัน (Atkinson. 1964: 240 – 241) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธ์เป็นแรงผลักดันที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลรู้ตัวว่าการกระทำของตนจะต้องได้รับการประเมินผลจากตัวเองหรือบุคคลอื่นโดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานอื่นที่ดีเยี่ยม ผลจากการประเมินอาจเป็นสิ่งที่พอใจ เมื่อกระทำจนสำเร็จหรือไม่น่าพอใจเมื่อกระทำไม่สำเร็จ

เมอร์เรย์ (Murray. 1964: 19) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธ์เป็นความต้องการที่ได้รับผลสำเร็จจากการกระทำในสิ่งที่อยากต้องการที่จะควบคุม จัดกระทำหรือจัดระเบียบ วัตถุ บุคคลหรือความคิด โดยกระทำสิ่งเหล่านั้นอย่างรวดเร็วและมีความเป็นอิสระให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ต้องการเอาชนะอุปสรรคและบรรลุมาตรฐานที่ดีเลิศ ต้องการเป็นคนเก่ง มีความสามารถในการแข่งขัน และเอาชนะคนอื่นๆ ต้องการเพิ่มการยอมรับตนเองโดยการบรรลุความสำเร็จในกิจกรรมที่เป็นอัจฉริยะ

สรุปได้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธ์หมายถึง ความปรารถนาหรือความพยายามที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุถึงผลสำเร็จในงาน โดยไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากหรือย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขัดขวาง พยายามหาวิธีการต่างๆในการแก้ปัญหา เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องการอิสระในการแก้ปัญหา ต้องการชัยชนะในการแข่งขัน มุ่งมั่นที่จะทำให้ดีเลิศ มีความสบายใจเมื่อพบความสำเร็จและวิตกกังวลเมื่อพบความล้มเหลว

**ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธ์สูง**

แม็คเคลแลนด์ (Mc Clelland. 1953: 104) ได้กำหนดลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธ์สูงไว้ดังนี้

1. มุ่งทำกิจกรรมต่างๆให้สำเร็จมากกว่าการทำเพื่อเลี่ยง

ความล้มเหลว

2. เลือกทำสิ่งที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

3. มีความตั้งใจในการทำงานเพื่อให้สำเร็จอย่างแท้จริง ไม่ใช่เกิดจากความบังเอิญหรือเหตุมหัศจรรย์

เฮอร์แมน (Herman. 1970: 354) ได้รวบรวมลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงไว้ดังนี้

1. มีระดับความทะเยอทะยานสูง
2. ความหวังอย่างมากว่าตนจะประสบผลสำเร็จ ถึงแม้การกระทำนั้นจะขึ้นอยู่กับโอกาส
3. มีความพยายามไปสู่สถานะที่สูงขึ้นไป
4. อดทนทำงานที่ยากได้เป็นเวลานาน
5. เมื่องานที่กำลังทำถูกขัดจังหวะหรือถูกรบกวน จะพยายามทำต่อไปให้สำเร็จ
6. รู้สึกว่าเวลาเป็นสิ่งไม่หยุดนิ่งและสิ่งต่าง ๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
7. คำนึงถึงเหตุการณ์ในอนาคตมาก
8. เลือกเพื่อนร่วมงานที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก
9. ต้องการให้เป็นที่รู้จักแก่ผู้อื่นโดยพยายามทำงานของตนเองให้ดีขึ้น
10. พยายามปฏิบัติสิ่งต่าง ๆของตนให้ดีเสมอ

ดารณี วงษ์อยู่น้อย (2525: 73 - 74) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงดังนี้

1. กล้าเสี่ยงพอสมควร
2. มีทักษะในการจัดระบบงาน
3. มีระดับความทะเยอทะยานสูง
4. มีระดับความคาดหวังสูง
5. อดทนทำงานที่ยากได้เป็นเวลานาน
6. เล็งการณ์ไกลและมีแผนระยะยาว
7. เลือกเพื่อนร่วมงานที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก
8. ต้องการทราบแน่ชัดว่าการตัดสินใจของตนมีผลอย่างไร
9. ขยันขันแข็งในงานที่ต้องใช้สมอง และไม่ซ้ำแบบใคร
10. ชอบทำงานให้เสร็จตามความพอใจของตน ไม่ชอบให้ใครบงการ

11. มักเลือกในสิ่งที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับความสามารถ

12. มุ่งที่จะกระทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จมากกว่าทำเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว

13. เมื่องานที่กำลังทำอยู่พบอุปสรรคหรือถูกรบกวน ก็จะพยายามทำต่อไปจนสำเร็จ

14. ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุมาตรฐานของตนไม่มุ่งรางวัล

15. คิดว่าทุกสิ่งจะทำสำเร็จได้ด้วยความตั้งใจจริง และการทำงานจริงของตนไม่ใช่เกิดจากโอกาส และไม่เชื่อในสิ่งมหัศจรรย์

**ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ**

ดารณี วงษ์อยู่น้อย (2525: 73 – 74) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ ดังนี้

1. มักผลัดวันประกันพรุ่ง
2. ทำงานตามคำสั่งของผู้อื่น
3. มักขาดระบบในการทำงาน
4. ทำงานไม่ค่อยเสร็จตามกำหนด
5. ขาดความตั้งใจจริงในการทำงาน
6. มักไม่ตั้งความคาดหวังในความสำเร็จของงาน
7. ทำงานเพียงเพื่อให้เสร็จโดยไม่สนใจคุณภาพของงาน
8. ชอบขอรับความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือบุคคลอื่น
9. ขณะทำงานถ้ามีอุปสรรคหรือถูกรบกวนจะรู้สึกท้อแท้หรือหมดหวัง
10. เชื่อโชคชะตาหรือบุญวาสนาบันดาลให้งานที่ทำอยู่ประสบความสำเร็จ
11. มุ่งรางวัล หรือชื่อเสียงมากกว่าความสำเร็จของงาน
12. เมื่อประสบอุปสรรคมักหลีกหนี ไม่กล้าเผชิญ

**องค์ประกอบของบุคลิกภาพด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์**

รัตนาภรณ์ วงศาโรจน์ (2533: 83 – 85) ได้กล่าวถึงลักษณะนิสัยพฤติกรรมรวม ซึ่งเป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความทะเยอทะยาน ได้แก่
   1.1 การตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง
   1.2 การพยายามไปสู่สถานะที่สูงขึ้น

1.3 ให้คนอื่นรู้จักด้วยผลงาน
1.4 ต้องการชัยชนะเมื่อมีการแข่งขัน
1.5 ต้องการดีเด่นเหนือคนอื่น
1.6 ต้องการให้งานของตนสำเร็จในระดับสูง
1.7 ต้องการความก้าวหน้าในการทำงาน
1.8 เลือกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน หรือมีความท้าทาย

2. ความกระตือรือร้น ได้แก่
2.1 มีความขยันขันแข็ง
2.2 มีความเอาใจใส่
2.3 เต็มใจและตั้งใจจริงในการทำงาน
2.4 มีความอดทนสูง
2.5 ทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเร่งรีบไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง
2.6 มานะพยายามที่จะทำงานให้เสร็จอย่างมีประสิทธิภาพ
2.7 รู้สึกสนุกในการทำงาน
2.8 เห็นคุณค่าของเวลา
2.9 ไม่ย่อท้อต่องานที่ยาก

3. ความกล้าเสี่ยง
3.1 กล้าตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ
3.2 เลือกทำสิ่งที่เป็นไปได้ มีความยากเหมาะสมกับความสามารถ
3.3 มุ่งความสำเร็จมากกว่าหลีกเลี่ยงความล้มเหลว
3.4 ทำทุกอย่างด้วยความมั่นใจ
3.5 ไม่เชื่อโชคลาง หรือสิ่งมหัศจรรย์
3.6 กล้าได้กล้าเสีย
3.7 เลือกงานที่ยาก และท้าทายความสามารถ

4. ความรับผิดชอบต่อตนเอง ได้แก่
4.1 การทำงานมุ่งให้สำเร็จเพื่อความพึงพอใจของตน
4.2 มีการปรับปรุงตนเองให้ดีเสมอ
4.3 แม้ถูกรบกวนในขณะทำงานก็จะทำงานนั้นให้เสร็จได้
4.4 รักษาสิทธิและหน้าที่ของตนอย่างเคร่งครัด
4.5 กล้ารับผิดชอบในผลงานของตน

5. การรู้จักวางแผนงาน

5.1 การมีแบบแผนในการทำงาน

5.2 มีจุดประสงค์ในการทำงานที่เด่นชัด

5.3 มองเห็นลู่ทางในการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน

5.4 เล็งเห็นการณ์ไกล

5.5 มีความมุ่งหวังที่ยาวนานเกี่ยวกับความสำเร็จในชีวิต

5.6 มีความรอบคอบและรวบรวมรายละเอียดก่อนตัดสินใจ

5.7 มีการทำงานอย่างรัดกุม ประณีต และเป็นระเบียบ

5.8 การแสดงออกของความคิดที่กลั่นกรองแล้ว

5.9 มุ่งอนาคตมากกว่าอดีต

5.10 เลือกเพื่อนร่วมงานที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก

6. ความมีเอกลักษณ์ ได้แก่

6.1 การริเริ่มทำสิ่งต่างๆด้วยความคิดของตนเอง

6.2 เป็นตัวของตัวเอง

6.3 มีอิสระในการแสดงออก

6.4 สนใจเหตุการณ์หรือสิ่งใหม่ๆ

6.5 ใช้ความคิดหรือทฤษฎีใหม่ๆในการแก้ปัญหา

6.6 การกระทำที่ไม่ซ้ำแบบใคร

**แนวทางการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์**

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 74) ได้เสนอแนวทางการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จากอุปสรรค ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค

2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่าบางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง

3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้นเช่นมองว่าทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น

4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลัง/เตรียมความพร้อมให้ตนเองในการเผชิญอุปสรรค

5. ลงมือเผชิญ/แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตัวเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (นันทนา วงษ์อินทร์. 2543: 141 – 142)

วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ที่เราต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่สิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” (Perfectionist) คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่านต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียดผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว (เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้) เพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่นๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกในแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดี ทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง-แรงจูงใจให้ตัวเอง

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆ ในตัวเรา และพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก - คิด – และปฏิบัติสิ่งดีต่างๆ

8. ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอว่า เราทำได้ – เราจะทำ - ลงมือทำ

**5. การพัฒนาอารมณ์ตนเอง**

**ความหมายของการพัฒนาอารมณ์ตนเอง**

การพัฒนาอารมณ์ตนเอง หมายถึง เปิดใจรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาอารมณ์ตนและปรับปรุงภาวะอารมณ์ของตนเองไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ ฝึกหัดให้เป็นคนที่มีความคิดในเชิงบวก (Positive Thinking)

**แนวคิดการมองโลกในแง่ดี**

เซลิกแมน (อรพินทร์ ชูชม. 2544: 165 – 180 ; อ้างอิงจาก Seliman. 1998) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลต่างๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่า สาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุตามมิตินี้เป็นเรื่องกาลเวลาว่ามีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้ายตามลักษณะเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

1.1 เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากสาเหตุที่คงทนถาวร เช่นคุณลักษณะและความสามารถ แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ

1.2 เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นถาวรตลอดไป

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งสากลทั่วไป (Universal) โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

2.1 เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งสากลทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ

2.2 เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุทีเกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไป เกิดขึ้นทุกโอกาส

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่า สาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (Interal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (Exteral) หรือบุคคลอื่น โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองในแง่ดีและคนที่มองในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

3.1 เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดี แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น

3.2 เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกอื่น เพื่อที่บุคคลนั้นจะได้ไม่สูญเสียความภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้นเมื่อประสบความล้มเหลวจะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงตัวอย่างวิธีการอธิบายตนเองของคนที่มองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายตามมิติ 3 ด้าน

| มิติ | ลักษณะ | | |
|---|---|---|---|
| | คนที่มองโลกในแง่ดี | | คนที่มองโลกในแง่ร้าย |
| ความคงทนถาวร | - ถาวร<br>ฉันโชคดีตลอดเวลา | เหตุการณ์ที่ดี | - ชั่วคราว<br>วันนี้ฉันโชคดี |
| | - ชั่วคราว<br>หัวหน้าอารมณ์ไม่ดี | เหตุการณ์ที่ไม่ดี | - ถาวร<br>หัวหน้าเป็นคนเจ้าอารมณ์ |
| ความครอบคลุม | - สากล<br>ฉันเป็นคนเก่ง | เหตุการณ์ที่ดี | - เฉพาะ<br>ฉันเป็นคนเก่งเลข |
| | - เฉพาะ<br>อาจารย์ก.ไม่ยุติธรรม | เหตุการณ์ที่ไม่ดี | - สากล<br>อาจารย์ทุกคนไม่ยุติธรรม |
| ความเป็นตนเอง | - ภายในตนเอง<br>ฉันสามารถทำสิ่งนี้ได้ | เหตุการณ์ที่ดี | - ภายนอกตนเอง<br>เพื่อนของฉันช่วย |
| | - ภายนอกตนเอง<br>ข้อสอบยาก | เหตุการณ์ที่ไม่ดี | - ภายในตนเอง<br>ฉันไม่เก่ง |

**การฝึกทักษะให้เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี**

การมองโลกในแง่ดีเป็นทักษะที่ควรมีความยืดหยุ่น ผู้ใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี (Seliman. 1998) ดังเช่น

1. สถานการณ์ที่เหมาะจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี ได้แก่

1.1 สถานการณ์เรื่องความสำเร็จ

1.2 สถานการณ์ที่เกิดความรู้สึกเศร้าหดหู่ ต้องการรักษาขวัญกำลังใจ

1.3 สถานการณ์ทางสุขภาพที่มีปัญหาเรื้อรัง

1.4 สถานการณ์ที่ต้องการดลบันดาลใจให้ผู้อื่น

1.5 สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าต่ำ เช่น พนักงานขายตัดสินใจโทรศัพท์ชวนลูกค้าอีกครั้ง ซึ่งจะสูญเสียเพียงเวลาถ้าไม่ประสบความล้มเหลว

2. สถานการณ์ที่ไม่เหมาะจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี ได้แก่

2.1 สถานการณ์ในอนาคตที่มีความเสี่ยงและความไม่แน่นอนสูง

2.2 สถานการณ์ที่ต้องให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีอนาคตที่มืดมัว

2.3 สถานการณ์ที่ต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจกับความทุกข์ยากของผู้อื่น

2.4 สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าสูง เช่น การตัดสินใจขับรถกลับบ้านขณะมึนเมา อาจเกิดอุบัติเหตุได้

**วงจร ABC และการบันทึก ABC**

อุปสรรค-สิ่งที่เป็นปรปักษ์ (A-Adversity) เป็นการบันทึกโดยการบรรยายสิ่งที่ได้เกิดขึ้น ไม่ใช่การประเมินสิ่งที่เกิด สิ่งที่เป็นอุปสรรค เช่น คนแย่งที่จอดรถที่ท่านกำลังจะไปจอด สามีภรรยาทะเลาะกัน เพื่อนไม่ยอมพูดกับท่าน

ความเชื่อ (B-Belief) เป็นการบันทึกความคิดความเชื่อที่บุคคลแปลความหมายต่อสิ่งที่เป็นปรปักษ์นั้น โดยต้องแยกความคิดออกจากความรู้สึก การบันทึกส่วนนี้เป็นเรื่องความคิด ส่วนความรู้สึกจะอยู่ภายใต้หัวข้อผลที่ตามมา การบันทึกความเชื่อ เช่นฉันคิดว่าฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันคิดว่าฉันไม่มีความสามารถ ฉันคิดว่าฉันไม่เคยทำอะไรถูกเลย

ผลที่ตามมา (C-Consequence) เป็นการบันทึกความรู้สึกของบุคคลและสิ่งที่บุคคลนั้นได้ทำ การบันทึกผลที่ตามมาสามารถเขียนถึงอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำได้หลากหลายตามที่บุคคลนั้นรู้สึกและกระทำ เช่นความรู้สึก อาจเศร้า วิตกกังวล และรู้สึกผิด ในการบันทึกการกระทำ เช่น ฉันไม่มีพลังที่จะทำ ฉันวางแผนที่จะขอโทษและฉันไม่สนใจไยดี

ตัวอย่าง การบันทึกABC ในเหตุการณ์ทางลบแต่ใช้วิธีการอธิบายเหตุการณ์นั้นต่างกัน

1) A : เจ้านายตำหนิการทำงานของคุณ
   B : คุณคิดว่าคุณไม่รู้สึกวิธีการที่จะทำงานให้ได้ดีกว่านี้
   C : คุณรู้สึกซึมเศร้าตลอดวัน
2) A : เจ้านายตำหนิการทำงานของคุณ

B : - คุณคิดว่าคุณรู้วิธีการที่จะทำให้การทำงานของคุณดีขึ้น (ไม่คงทน – unstable)

- เฉพาะการทำงานครั้งนี้เท่านั้นที่ไม่ดี (เฉพาะ - Specific)

- เจ้านายของคุณอารมณ์ไม่ดี (สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตนเอง – external)

C : คุณรู้สึกว่าค่อนข้างดีขึ้นถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้น

จากตัวอย่างที่ 1 จะเห็นได้ว่าบุคคลนั้นอธิบายเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เชื่อว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นถาวร ครอบคลุมและเป็นเรื่องภายในตน ซึ่งผลของความเชื่อนั้นทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี แต่เมื่อบุคคลนั้นพยายามเปลี่ยนแปลงคำอธิบายเหตุการณ์ทางลบเดิมที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ไม่คงทนถาวร เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น และไม่ใช่เป็นความบกพร่องที่เกิดจากตัวเองซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกดีขึ้น

ในกรณีที่บุคคลมีความเชื่อที่เป็นแง่ร้าย ให้ใช้วิธีการโต้แย้งกับความเชื่อนี้ วิธีการโต้แย้งกับความเชื่อในแง่ร้ายจะน่าเชื่อถือได้ โดยอาศัยเงื่อนไขดังต่อไปนี้ (Seligman. 1998)

1. หลักฐาน (evidence) การโต้แย้งกับความเชื่อในแง่ลบคือแสดงให้เห็นว่าเป็นความจริงที่ไม่ถูกต้อง การตอบโต้ในแง่ร้ายต่อสิ่งที่เป็นปรปักษ์อาจจะเป็นการกระทำที่เกินเลยไป บุคคลที่ฝึกทักษะการโต้แย้ง ควรตรวจสอบหาหลักฐานและถามตัวเองว่ามีหลักฐานอะไรสำหรับความเชื่อเช่นนี้ การค้นหาหลักฐานจะชี้ให้เห็นว่าความเชื่อเช่นนั้นเป็นการบิดเบือนคำอธิบายซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นยืนหยัดอยู่ด้วยความเป็นจริง

วิธีการโต้แย้งความเชื่อทางลบต่างจากวิธีการคิดในทางบวก (Positive Thinking) การคิดในทางบวกนั้นจะพยายามเชื่อตามที่คิดโดยปราศจากหลักฐาน ถึงแม้บุคคลนั้นจะเชื่อตามนั้นและทำให้ตัวเองมีพลัง แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมความสำเร็จหรือยกระดับมากนัก สิ่งสำคัญคือวิธีการที่บุคคลเผชิญกับอุปสรรค ซึ่งโดยปกติความเชื่อทางลบต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคมักไม่ถูกต้อง จึงควรหาหลักฐานโต้แย้งความเชื่อที่ผิดนี้

2. ทางเลือกอื่นๆ (Alternatives) คนที่ฝึกการโต้แย้งความเชื่อในทางลบ ต้องตระหนักว่าไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นกับคนมาจากสาเหตุเดียว ทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากหลายๆสาเหตุ เช่นถ้าคุณทำข้อสอบได้ไม่ดี อาจจะเกิดจากความยากของข้อสอบ การศึกษาของคุณ ความเก่ง ความพยายาม ความยุติธรรมของอาจารย์ และกลุ่มผู้เข้าสอบ

ในการโต้แย้งความเชื่อให้มองสาเหตุต่างๆที่เป็นไปได้แล้ว พยายามโต้แย้งความเชื่อทางลบนี้ไปยังสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงได้ เช่น ไม่ได้ให้เวลาในการศึกษาที่เพียงพอ เป็นสาเหตุที่เฉพาะ เช่นการสอบครั้งนี้ไม่ยากนัก และไม่ใช่สาเหตุที่เกิดจากตนเอง เช่น อาจารย์ให้คะแนนไม่ยุติธรรม

สิ่งสำคัญสำหรับการฝึกการโต้แย้งหรือแก้ไขนิสัยความเชื่อในทางทำลายให้กลายมาเป็นคนที่มีทักษะในการคิดว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆนั้น มีสาเหตุที่เป็นไปได้หลายสาเหตุ

3. การประยุกต์ (Implications) ความเชื่อในทางลบของบุคคลในบางเรื่องอาจเป็นสิ่งที่ถูกต้อง วิธีการฝึกการโต้แย้งในที่นี้ คือ การลดความวิบัติ (decatastrophizing) โดยการพูดกับตัวเองในลักษณะการประยุกต์ เช่น คุณเป็นคนอายุมากที่สุดในชั้นเรียน ไม่ได้หมายความว่าคุณไม่เก่ง เรียนไม่ทันเพื่อน คุณแก่เกินเรียน แต่แปลความหมายในเชิงประยุกต์ว่า คุณสามารถใช้ประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ประกอบการศึกษาเมื่อคุณจบออกไป คุณจะมีการทำงานที่ดีขึ้น

4. ความเป็นประโยชน์ (Usefulness) การโต้แย้งให้นึกถึงความเป็นประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากผลที่ตามมาของการยึดถือความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าความจริงของความเชื่อมั่นโดยเฉพาะการถามตัวเองว่าความเชื่อนี้เป็นจริงหรือไม่ แต่ควรใช้คำถามว่ามีประโยชน์สำหรับตัวเองหรือไม่ที่จะคิดถึงเรื่องนี้ตอนนี้ ถ้าคำตอบว่าไม่ ให้ใช้วิธีการหันเห (distraction) ตัวเองจากสิ่งที่เกิดขึ้น ได้แก่ การพยายามคิดถึงสิ่งอื่นๆ วิธีการอีกวิธีหนึ่งคือ การวิเคราะห์รายละเอียดถึงวิธีการที่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ในอนาคต ถ้าสถานการณ์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้

**การบันทึก ABCDE**

1. อุปสรรค (A-Adversity)
2. ความเชื่อ (B-Belief)
3. ผลที่ตามมา (C-Consequence)
4. การโต้แย้ง (D-Disputation)
5. ความมีพลัง (E-Energization)

ตัวอย่างการบันทึก ABCDE ในเหตุการณ์ทางลบ

**ตัวอย่างที่ 1**

A : ฉันไม่สามารถที่จะทำให้นักเรียนที่เฉื่อยชาบางคนอยากเรียนรู้ได้

B : ทำไมฉันไม่สามารถช่วยเด็กพวกนี้ได้ ถ้าฉันมีความสามารถมากกว่านี้ สร้างสรรค์มากกว่านี้ ฉันคงกระตุ้นให้เด็กสนใจเรียนรู้ได้มากกว่านี้

C : ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่กระตือรือร้น และรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ

D : ไม่เข้าท่าที่จะเอาคุณค่าความเป็นครูของฉันมาเทียบกับจำนวนนักเรียนเพียงไม่กี่คนที่ไม่ใส่ในการเรียน ความจริงคือฉันได้กระตุ้นนักเรียนส่วนใหญ่ให้สนใจการเรียนรู้ และฉันใช้เวลามากในการวางแผนการสอนที่สร้างสรรค์ที่ยึดผู้เรียนเป็น

ศูนย์กลาง นอกจากนี้ฉันคิดว่าตอนปลายภาคเรียน ฉันจะจัดประชุมปรึกษาหารือครู อาจารย์คนอื่น เพื่อช่วยเด็กนักเรียนที่ไม่ใส่ใจในการเรียน

E : ฉันรู้สึกดีขึ้นในการทำงานในฐานะที่เป็นครู และหวังว่าจะได้แนวคิดใหม่ที่ได้จากการปรึกษาครูคนอื่นๆ

**ตัวอย่างที่ 2**

A : ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนทุกคนในชั้นเรียน

B : ครูไม่ชอบฉันและเพื่อนทุกคนในห้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

C : ฉันรู้สึกเศร้าเสียใจมาก และไม่อยากมาเรียนหนังสืออีกต่อไป

D : การที่ครูตำหนิฉันไม่ได้หมายความว่าครูไม่ชอบฉัน ครูคนนี้ก็ตำหนินักเรียนเกือบทุกคนในห้อง ฉันคงทำอะไรผิดไปบ้าง นักเรียนเกือบทุกคนในชั้นโดนครูตำหนิเหมือนกัน ดังนั้นฉันรู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้ที่เพื่อนจะคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

E : ฉันรู้สึกเสียใจบ้างเล็กน้อยที่ครูตำหนิฉัน แต่ไม่มากนักและฉันจะพยายามปรับปรุงตนเองไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก

**1.7 งานวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์**

เมเยอร์ และ กีเฮอร์ (Mayer; & Geher. 1996) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลในความสามารถที่จะติดต่อเชื่อมโยงความคิดไปสู่อารมณ์ โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 321 คน ที่อ่านบทความของกลุ่มเป้าหมายและคาดเดาอารมณ์ของกลุ่มเป้าหมาย จากการศึกษาด้วยการตีความพบว่ารูปแบบบางรูปแบบของการแก้ปัญหาทางอารมณ์มีความชัดเจนเปิดเผยได้ดีพอ ๆ กับสติปัญญาทั่ว ๆ ไป

ซูตาร์โซ โตโต และคนอื่น ๆ (Sutarso.; et al. 1996) ได้ศึกษาเรื่องอิทธิพลของเพศและคะแนนเฉลี่ย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ผลการศึกษาพบว่า

1. มีนัยสำคัญในอิทธิพลของเพศต่อ 3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
2. นักศึกษาเพศหญิงมีความเห็นอกเห็นใจและตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าเพศชาย
3. ไม่มีนัยสำคัญของความแตกต่างในเรื่องเพศระหว่างองค์ประกอบของการปรับตัว
4. ไม่มีนัยสำคัญในอิทธิพลของคะแนนเฉลี่ยต่อ 3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

ฮอลบรู้ค (Holbrook. 1997: 2631) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะพื้นฐานของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีแฟ้มสะสมงานที่ดี มีการเปิดเผยตนเองและมีทักษะในการปะทะสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน และเพื่อน ๆ จะมีทักษะการเขียนที่น่าพอใจด้วย นั่นก็คือผู้ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์

ทางบวก จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแฟ้มสะสมงาน และเกรดที่ได้รับในวิชาภาษาอังกฤษ 102 ด้วย

กีรี่ (Geery. 1997: 4137) ได้ศึกษาเรื่อง การสำรวจแนวทางในการใช้ความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้นำเพื่อขจัดความขัดแย้งในสถานศึกษาพบว่าผู้นำที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถใช้ความรู้แห่งตนในการควบคุมอารมณ์ ความสามารถยับยั้งการตอบสนองทางลบ และความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ผู้นำเหล่านี้สามารถ

1. ค้นหาความเข้าใจและตอบสนองทางอารมณ์ กับผู้อื่น เพื่อที่จะป้องกันการนำไปสู่ความขัดแย้งมากขึ้น
2. แสดงความมีเมตตาและยอมรับได้โดยการปรับตัวให้เข้ากับพฤติกรรมที่ไม่ใช้วาจาของผู้อื่น
3. เข้าใจถึงอิทธิพลในอำนาจแห่งตนและใช้อย่างสมเหตุสมผล
4. พัฒนาความไว้วางใจที่เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพให้คงอยู่
5. ใช้อารมณ์เพื่อการกระตุ้นโน้มน้าวและชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตาม

นอกจากนี้ผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความสามารถในการ

1. สร้างอารมณ์ที่เข้มแข็งและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. ส่งเสริมการพึ่งพาซึ่งกันและกันและการทำงานเป็นทีม
3. ใช้อำนาจในตัวมากกว่าอำนาจตามตำแหน่งเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย
4. จัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สจ๊วต (Stewart. 1997: 4504) ได้ศึกษาเรื่องการฝึกเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ การประเมินแบบปิดและความเที่ยงตรงในการจำแนกความฉลาดทางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางวิชาการ (ความรู้และความคิดสร้างสรรค์) ผลของการศึกษาช่วยให้เข้าใจและนิยามปฏิบัติการในการฝึกความฉลาดและการทดสอบความเที่ยงตรงที่เพิ่มขึ้นจากการวัดเกี่ยวกับการฝึกความฉลาดที่มีต่อการทำนายการปฏิบัติงาน

เบเคนดัม (Bekendam. 1997: 2109) ได้ศึกษาเรื่องมิติของความฉลาดทางอารมณ์ : ความผูกพัน ผลของการควบคุม Alexithymia และการเห็นอกเห็นใจในผู้อื่น ผลของการศึกษาพบว่า ความผูกพันมีนัยสำคัญกับการปรับตัวทางด้านอารมณ์ ในด้านความเห็นอกเห็นใจ การมีวิสัยทัศน์ การมีความเครียด และการไม่มี Alexithymia ส่วนการไม่มีความผูกพันมีนัยสำคัญกับการปรับตัวไม่ได้ ความเครียดของบุคคลและการขาดความเห็นอกเห็นใจ

มาร์ติกเนช-พอนส์ แมนนูเอล (Martineg. 1997) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของการเลือกพื้นที่ในการทำงานของบุคคลเป็นการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อทำนายพลังการทำงานทางสังคมและทางจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่าการวิเคราะห์เส้นทางของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกในการปรับเปลี่ยนจุดมุ่งหมาย และความพึงพอใจใน

ชีวิต และมีอิทธิพลในทางลบ ที่จะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ตลอดจนการประนีประนอมของกระบวนการ

ครูเกอร์ (Krueger. 1997: 3847) ได้ศึกษา เรื่องผลของการจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับอาการไม่สามารถบอกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการเห็นอกเห็นใจของผู้ให้คำปรึกษา (สัมพันธภาพในการบำบัดความฉลาดทางอารมณ์ ผลของการจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับ Alexithymia กับตัวแปรตามทั้ง 5 ด้าน คือ การเห็นอกเห็นใจในการสื่อสาร การสังเกต การใช้อารมณ์ การคิดการเข้าใจและการสร้างความสัมพันธ์ พบว่าผลของการจัดฝึกอบรมช่วยให้เกิดการเห็นอกเห็นใจในด้านการให้อารมณ์ การคิดการเข้าใจ และการสร้างความสัมพันธ์ ผลของการจัดฝึกอบรมและ Alexithymia ในเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

แลม (Lam. 1998: 3747) ได้ศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ : ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานของแต่ละบุคคล (ความเห็นอก เห็นใจ) ผลการศึกษาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำนายการปฏิบัติงาน ความเห็นอกเห็นใจ และการปรับตัว รวมทั้งสามารถทำนายด้วยสติปัญญาของกลุ่มตัวอย่าง ต้องอาศัยองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

แมสซี่ (Massey. 1998: 2607) ได้ศึกษาเรื่องบทบาทของผู้นำยุคใหม่ : การสนทนาเพื่อการว่าจ้าง กับความฉลาดทางอารมณ์ในการเข้าสู่งาน เพื่อการเปลี่ยนแปลงในการปรับตัวให้ประสบความสำเร็จ ผลการศึกษาพบว่า

1. การสนทนาสำหรับการเรียนรู้ในองค์การ ความฉลาดทางอารมณ์ในกระบวนการมีคุณค่าต่อความตั้งใจ การปรับตัว การเรียนรู้และความฉลาดทางอารมณ์สำหรับการแข่งขันหรือความร่วมมือกัน

2. การคัดเลือกและการฝึกหัดของผู้นำในการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดควรคำนึงถึงความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในกระบวนการนี้

3. มิติในการปรับตัวของผู้นำจำเป็นต้องใช้ความฉลาดทางอารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจและอารมณ์ที่ชัดเจนถูกต้องโดยกระบวนการเดียวกับการสนทนา

ไบยอคโค และ จาไมย์ (Baiocco; & Jamie. 1998: 106 – 111) ได้ศึกษาการประสบความสำเร็จในการสอนในสถาบันอุดมศึกษาโดยการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของการสอนที่ยอดเยี่ยม มาสู่การประเมินในกลุ่มเดียวกันและจากการเขียนรายงานตนเองของอาจารย์ในมหาวิทยาลัยที่ได้รางวัลชนะเลิศการสอน ตลอดจนการสังเกตการสอนของอาจารย์กลุ่มตัวอย่าง พบว่า คุณลักษณะอาจารย์ที่ดีประกอบด้วย

1. ความฉลาดภายในตนเอง ได้แก่

1.1 การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ไม่พ่ายแพ้อุปสรรค มีจิตวิทยาสามารถปรับตนเอง เมื่อเกิดความเครียดพร้อมที่จะเผชิญอุปสรรค ทำวิกฤตให้เป็นโอกาส มีความคาดหวังในระดับสูง พยายามไปให้ถึงจุดมุ่งหมาย

1.2 การแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง มีความกระตือรือร้น การปฏิบัติตัวในสังคมได้ดีและมีความเป็นมิตรกับทุกคน

1.3 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายถึง มีเวลาและความพร้อมเพียงพอให้แก่ นักศึกษา เป็นผู้ฟังที่ดี และเห็นคุณค่าของความคิดของนักเรียน

2. ความฉลาดทางความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น ได้แก่

2.1 การจัดการที่ดี หมายถึง มีทักษะในการประนีประนอม การสร้างความสัมพันธ์สามารถค้นหาแรงจูงใจและความสนใจของนิสิต

2.2 สามารถในการดลใจผู้อื่น

2.3 ความมีระเบียบวินัย

2.4 ความซื่อสัตย์ในหน้าที่และผู้อื่น มีความจริงใจ และเคารพในความเป็นนิสิต

ซูทท์ นิโคลา และ คนอื่น (Schutte.; et al. 1998) ได้พัฒนาการวัดความฉลาดทางอารมณ์บนพื้นฐานของรูปแบบที่พัฒนาโดยซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey; & Mayer. 1990) มี 62 ข้อ ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง 346 คน (อายุเฉลี่ย 29.27 ปี) ได้ 33 ข้อคำถาม ซึ่งมีความสอดคล้องภายใน และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการสอบซ้ำ

จากการศึกษาความเที่ยงตรงพบว่า

1. ความสัมพันธ์ 8 ใน 9 ทฤษฎี เกี่ยวข้องกับแบบสอบถาม ครอบคลุมในองค์ประกอบการไม่สามารถแสดงความรู้สึกออกมาทางคำพูด (Alexithymia) ความรู้สึกสนใจความรู้สึกที่ชัดเจน การปรับปรุงอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และความอดกลั้น

2. สามารถทำนายระดับการเรียนในปีแรก

3. มีนัยสำคัญสำหรับผู้เชี่ยวชาญในการบำบัดโรคมากกว่าสำหรับรักษา

4. มีนัยสำคัญสำหรับเพศหญิงมากกว่าเพศชายในความสม่ำเสมอในการค้นพบเบื้องต้นในการศึกษาทักษะทางอารมณ์

5. ไม่สัมพันธ์กับความสามารถทางสติปัญญา

6. มีความเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะ 5 ประการของมิติบุคลิกภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ทางองค์กร (Chess. 2000 ; citing www.teamrainmaker.com/training_resourses/training) สรุปได้ดังนี้

1. เหตุผลของการสูญเสียลูกค้า พบว่า 70% สัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ (Forum Corporation on Manufacturing and Service Companies. 1989 -1995)

2. 50% ของเวลาที่สูญเสียไปในธุรกิจเนื่องจากการขาดความไว้วางใจ (John O.Whitney. Director, Deming Center for Quality Management)

3. ห้างหุ้นส่วนที่เชี่ยวชาญของบริษัทที่มีสาขาอยู่ในหลายๆ ประเทศ ผู้ที่มีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์สูงมีการเพิ่มขึ้นของรายได้ถึงร้อยละ 139 มากกว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ (Boyatzis. 1999)

4. ที่ปรึกษาเกี่ยวกับการเงินการคลังของบริษัทอเมริกันเอ็กซ์เพรส ผู้ซึ่งบริหารจัดการในโปรแกรมการฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์ ผู้จัดการที่ได้รับการอบรมมีความเจริญทางธุรกิจเพิ่มขึ้นร้อยละ 18.1 เปรียบเทียบกับร้อยละ 16.02 ของผู้จัดการที่ไม่ได้รับการอบรม (Fastcompany "How Do YouFeel," June. 2000)

5. หลังจากผู้นิเทศได้รับการฝึกสมรรถะความฉลาดทางอารมณ์ อุบัติเหตุลดลง50% ผลผลิตเพิ่มขึ้น 250,000 ดอลล่าร์ (Pesuric & Byham. 1996)

6. จากการศึกษาในแอลโอเรียล พบว่าผู้แทนฝ่ายขายที่คัดเลือกพนักงานขายจากพื้นฐานของความสามารถทางอารมณ์ จะได้พนักงานขายที่ขายสินค้าได้ดีกว่าพนักงานที่ไม่ได้คัดเลือก ทำให้ได้กำไรเพิ่มขึ้น 2,558,360 ดอลล่าร์ (Spencer & Spencer. 1993 ; Spencer, Mc Clelland, & Kelner. 1997, citing In Cherniss. 2000)

ทีธอล์ท (Tetreaull. 1976: 49 – 53) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี จำนวน 157 คน โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนการสอนและแบบสอบถามทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาลที่ดี จะมีความสนใจในการปฏิบัติทางการพยาบาลสูง มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานทั้งประสบการณ์ในหลักสูตรและนอกหลักสูตร และครูมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ผู้อื่น

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542: 100 – 101) ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาเพศชายมีความฉลาดทางอารมณ์รวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูงกว่านักศึกษาเพศหญิงเล็กน้อย โดยนักศึกษาเพศชายมีความฉลาดทางอารมณ์ในเกือบทุกองค์ประกอบสูงกว่าเพศหญิงเล็กน้อย ยกเว้นความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีเท่ากัน และความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล นักศึกษาหญิงมีสูงกว่านักศึกษาชายเล็กน้อย

ลักขณา แพทยานันท์ (2542: 96 – 97) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุขทางจิตวิญญาณกับเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่าเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลางทั้งโดยรวมและรายด้าน ระดับชั้นปี การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุขทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเชาวน์อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สิทธิกร อ้อยจินดา (2543: 96 – 98) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดฝึกอบรมที่มีต่อสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานของข้าราชการและลูกจ้าง คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณลาดกระบัง ชุดอบรมประกอบด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ การบรรยาย กรณีศึกษา บทบาทสมมติ เกม การอภิปรายกลุ่ม เทคนิคการให้ข้อสนเทศ และกิจกรรม Walk Rally ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุดารัตน์ หนูหอม (2544: 54 – 84) ได้ศึกษาอิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช ผลการศึกษาพบว่า 1) เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด 2) มิติทักษะทางสังคม ตระหนักรู้ในตนเองและการร่วมรู้สึก สามารถพยากรณ์คะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบหลีกหนีปัญหาได้ ร้อยละ 7

ประชัน จันทร์สุข (2544: 45 – 63) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ผลการศึกษาพบว่า เชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกและส่งผลต่อทักษะการพยาบาลจิตเวชทุกทักษะ

ปาริชาติ รัตราช (2544: 8) ได้ศึกษาตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในอาชีพในโรงพยาบาลจังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่า 1) พยาบาลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะประสบความสำเร็จทางอาชีพสูงกว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ 2) ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในอาชีพของพยาบาลวิชาชีพได้ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ทัศนคติต่ออาชีพพยาบาล ความพึงพอใจในชีวิตสมรส และความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในอาชีพได้ร้อยละ 45.8

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และ อุสา สุทธิสาคร (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2544: 112 – 119 ; อ้างอิงจาก วีรวัฒน์ ปันนิตามัย และ อุสา สุทธิสาคร. 2542) ได้ศึกษาเรื่ององค์ประกอบด้านชีวประวัติของนักศึกษากับความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ : ความจริงของชีวิตที่ไม่ใช่แฟชั่นนิยมด้วยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ชื่อว่า “EQ 99” มีจำนวน 90 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยวิธี Lawshe Content Validity Ratio ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 30 คน เป็นผู้ตัดสินเนื้อหาภาษาที่ใช้และพิจารณาว่าแต่ละข้อกระทงนั้นวัดตามนิยามขององค์ประกอบนั้น ๆ ในระดับใด ผลการศึกษาได้ข้อกระทงที่มีค่าสูงกว่าค่าวิกฤต (0.37) 203 ข้อ จาก 242 ข้อ จากนั้นจึงไปเก็บนักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 464 คน ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ และทำการทดสอบซ้ำ (Test-Retest) อีกครั้งกับนักศึกษาจำนวน 217 คน ในระยะห่าง 10 สัปดาห์ พบว่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ ครั้งแรกเท่ากับ .9231 และครั้งที่สองเท่ากับ.9309 การรายงานผลการประเมินด้วยการใช้คอมพิวเตอร์ช่วยทดสอบ (Computerized

Testing) สามารถรายงานผลการทดสอบได้เป็นรายคนในเชิงสถิติและเชิงบรรยาย ส่วนผลการวิจัยองค์ประกอบด้านชีวประวัติของนักศึกษากับความสามารถด้านเชาวน์อารมณ์ พบว่า

1. เพศหญิงโดยรวมมีความสามารถด้านความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์ การควบคุมตนเองสูงกว่าเพศชาย

2. สถานภาพทางเศรษฐกิจและทางสังคมของครอบครัวมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น การมีแรงจูงใจที่ดี

3. การปรึกษากับพี่น้องและครูอาจารย์เมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์

4. สภาพความสัมพันธ์กับบิดามารดามีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความเอื้ออาทร

5. การประเมินตนว่าเป็นคนมุ่งความสำเร็จ ใฝ่สัมพันธ์และมุ่งสู่อำนาจ มีผลต่อความสามารถด้านความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี

6. อายุมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้านยกเว้นด้านความเอื้ออาทร

7. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่พิจารณาได้จากเกรดมีความสัมพันธ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยมีความสัมพันธ์สูงสุดกับการมีแรงจูงใจที่ดี

จารุวรรณ สกุลคู (2545: 74 – 75) ได้ศึกษาเรื่องอิทธิพลของประสบการณ์ในมหาวิทยาลัย ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่านิสิตทุกกลุ่มวิชาชีพมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับมาก นิสิตกลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.50 และน้อยกว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง ส่วนนิสิตกลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.51-3.25 และนิสิตกลุ่มที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.26 ขึ้นไปมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับมาก นิสิตที่มีผู้ปกครองมีการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกับแบบประชาธิปไตย มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับมาก ส่วนนิสิตที่ผู้ปกครองมีการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจกับแบบละเลยความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนิสิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก นิสิตมีทัศนะต่อประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยโดยรวมอยู่ในระดับมาก

สาลิกา เมธนาวิน (2545: 196 – 197) ได้ศึกษาเรื่ององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล ผลการศึกษาพบว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาลประกอบด้วยองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยดังนี้คือองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลด้านสมรรถนะส่วนบุคคลได้แก่การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตน การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง การพัฒนาอารมณ์ตน ส่วนองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลด้านสมรรถนะทางสังคมได้แก่ความเอื้ออาทร การรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทักษะการสื่อสาร องค์ประกอบหลักที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยตรงได้แก่ ทักษะในการสื่อสาร ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น การตระหนักรู้ตนเองและการพัฒนาอารมณ์ตนเอง องค์ประกอบหลัก

ที่มีอิทธิต่อความฉลาดโดยทางอ้อมได้แก่ความรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา การจัดการกับตนเอง ทักษะในการสื่อสาร การสร้างแรงจูงใจ และการตระหนักรู้ตนเอง

## 2. การพยาบาล

### 2.1 ความหมายของการพยาบาล

การพยาบาลเป็นการปฏิบัติเพื่อจะรักษาสมดุลของระบบ ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติที่เกิดจากการรบกวนชีวิตในสิ่งแวดล้อมได้เร็วขึ้น โดยจะต้องสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการ สิ่งแวดล้อม สุขภาพ และการพยาบาล (Janice; & Celia. 1995: 8 ; citing Neuman. 1982: *The Neuman System Model*)

การพยาบาลเป็นการปฏิบัติกิจกรรมในรูปของศิลปะ และศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับผู้รับบริการโดยรอบด้าน ด้วยการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต อารมณ์ สังคม รวมทั้งการดูแลสิ่งแวดล้อมเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพอันดี ให้การดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยตลอดจนให้บริการด้านสุขภาพอนามัยแก่ครอบครัว และชุมชนโดยมีการติดต่อสื่อสารที่ดีระหว่างบุคคล เพื่อเกิดความคุ้นเคย นำไปสู่ความเข้าใจไว้วางใจต่อกัน และให้ความร่วมมือในที่สุด (มยุรา กาญจนากูร. 2537: 5)

การพยาบาลเป็นบริการที่สังคมต้องการ มีการจัดการศึกษาอบรมในสถาบันระดับสูง มีองค์ความรู้ของตนเอง มีองค์กรวิชาชีพเป็นศูนย์ของผู้ประกอบวิชาชีพ เพื่อควบคุมคุณภาพการศึกษาและการปฏิบัติงาน ตลอดจนมีจรรยาบรรณวิชาชีพ เป็นแนวปฏิบัติเพื่อคุ้มครองตนเองและผู้รับบริการ (พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. 2538: 63)

พระราชบัญญัติการประกอบวิชาชีพการพยาบาล และการผดุงครรภ์ พุทธศักราช 2540 ได้ระบุไว้ในมาตรา 3 ว่า การพยาบาลคือการกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการดูแล และการช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วย การฟื้นฟูสภาพ การป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการช่วยเหลือแพทย์กระทำการรักษาโรค ทั้งนี้โดยอาศัยหลักวิทยาศาสตร์และศิลปะการพยาบาล (สภาการพยาบาล. 2540: 2)

สรุปได้ว่า การพยาบาล หมายถึง วิชาชีพเชิงบริการ (Service Oriented) เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในความเจ็บป่วย และบุคคลที่เป็นปกติ เพื่อให้บุคคลดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย จิต สังคม ด้วยการให้บริการอย่างครอบคลุม คือ การรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสุขภาพ และการช่วยเหลือแพทย์กระทำการรักษาโรค

**2.2 ลักษณะของวิชาชีพพยาบาล** มูชาและเดวิด (สิวลี ศิริไล. 2544: 195 – 198 ; อ้างอิงจาก Mauksch; & David) ได้อธิบายลักษณะของวิชาชีพพยาบาลได้ 10 ประเด็น ดังนี้

1. วิชาชีพพยาบาลเป็นการให้บริการแก่สังคม ช่วยดำรงรักษาสุขภาพอนามัยที่ดีของมนุษย์ การปฏิบัติการพยาบาลจึงต้องอาศัยความรอบรู้ความชำนาญทางวิทยาศาสตร์

ความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ การพิจารณาไตร่ตรองทบทวน และควบคุมลักษณะของการปฏิบัติหน้าที่อยู่เสมอ

2. วิชาชีพพยาบาลเป็นการปฏิบัติต่อมนุษย์โดยตรง ดังนั้น ความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ในฐานะของสิ่งมีชีวิต จิตใจและคุณค่าจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและเป็นพื้นฐานของจริยธรรม กล่าวคือความเข้าใจในคุณค่าของมนุษย์ จะนำไปสู่การรู้ว่าสิ่งใดควรกระทำ สิ่งใดไม่ควรกระทำ

3. วิชาชีพพยาบาลเป็นการปฏิบัติต่อธรรมชาติของบุคคลที่แตกต่างกัน กระบวนการของการพยาบาลเป็นความพยายามที่จะเข้าใจมนุษย์ในลักษณะของบุคคลแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน บุคคลแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัว การเข้าไปสัมผัสต่อผู้ป่วย แต่ละคนจึงต้องอาศัยการวางแผนการพยาบาล การปฏิบัติและการประเมินผลของวิชาการพยาบาลที่พันขอบเขตของทฤษฎี ซึ่งต้องอาศัยการสังเกตบุคลิกลักษณะของผู้ป่วยแต่ละคน

4. วิชาชีพพยาบาลเป็นการปฏิบัติที่เข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์ชีวิตของผู้ป่วย หมายถึง การเป็นกันเอง รับรู้เข้าใจในบุคลิกลักษณะความคิด ความเชื่อ และรูปแบบของชีวิตของผู้ป่วย อันจะทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อถือและลดช่องว่าง ความรู้สึกแปลกหน้าระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยลง

5. วิชาชีพพยาบาลเป็นการปฏิบัติที่อาศัยรูปแบบความสัมพันธ์แบบร่วมมือกันระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย ความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วย ความรู้ ทัศนคติ ตลอดจนถึงความเชื่อของผู้ป่วยด้วย ผู้ป่วยควรมีส่วนร่วมในการออกความเห็นและตัดสินใจ

6. วิชาชีพพยาบาลต้องอาศัยรูปแบบความสัมพันธ์ที่ใช้ศิลปะของการเอื้ออาทร (Caring) ต้องอาศัยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อตัวผู้ป่วย การเคารพในศักดิ์ศรี สิทธิ อารมณ์ ตลอดถึงสีหน้า แววตาของพยาบาลที่แสดงต่อผู้ป่วย

7. วิชาชีพพยาบาลเป็นการให้บริการตอบสนองต่อความต้องการ ความช่วยเหลือของบุคคล แต่ละคนไม่ว่าเป็นความทุกข์ที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือความทุกข์ทางด้านจิตใจ พยาบาลจะต้องสามารถรู้ว่าตนควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อความต้องการความช่วยเหลือของบุคคลแต่ละคน

8. ความสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยเป็นความสัมพันธ์ที่ต้องอาศัยความเข้าใจในความรู้สึกซึ่งกันและกัน ทั้งพยาบาลและผู้ป่วยต่างฝ่ายต่างเป็นปุถุชน มีข้อจำกัด มีรูปแบบของพฤติกรรมที่เป็นของตน มีเสรีภาพที่จะเป็นอย่างที่ต้องการ มีความเป็นอิสระที่จะแสดงอาการตอบสนองต่อความสัมพันธ์ที่ได้เรียนรู้ การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน จากความสัมพันธ์อาจก่อให้เกิดผลก้าวหน้าในทางที่ดีภายในขอบของจริยธรรม และการตัดสินใจที่ดีของพยาบาลในการให้บริการแก่ผู้ป่วย บางครั้งผู้ป่วยอาจยังคงไม่รับรู้ วิตกกังวล หวาดกลัว ความเข้าใจในความรู้สึกของผู้ป่วย จะช่วยทำให้เข้าถึงจิตใจของผู้ป่วย

9. ความรู้เกี่ยวกับมนุษย์คือสิ่งสำคัญที่สุด กระบวนการของการพยาบาลใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการเผชิญปัญหา ศิลป และความชำนาญ ความรู้เกี่ยวกับภาวะของ

ความเป็นมนุษย์จะช่วยทำให้พยาบาลสามารถอธิบายได้ถึงสภาพและลักษณะเฉพาะของผู้ป่วยแต่ละคน รวมตลอดถึงการตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติต่อผู้ป่วย

10. แต่ละคนต้องเรียนรู้ตนเอง วิชาชีพพยาบาลมีพื้นฐานความเชื่อสำคัญในเรื่องคุณค่า ลักษณะเฉพาะตัว ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ของแต่ละคนที่ไม่อาจแทนที่กันได้ ตัวพยาบาลเองต้องรู้จัก และตระหนักในตนเองก่อนจึงจะสามารถตระหนักและเข้าใจในตัวบุคคลอื่น ถ้าพยาบาลไม่เข้าใจตนเองแล้ว ก็ย่อมไม่อาจเข้าใจในบุคคลอื่น ๆ การปฏิบัติการตัดสินใจใด ๆ ก็ตามจะมีลักษณะที่ขาดการคำนึงถึงบุคคลอื่น ๆ คือ ขาดความรู้สึกในเรื่องใจเอาใจเขามาใส่ใจเรา ขาดความเคารพในความเป็นตัวของตัวเองของบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า ลักษณะของวิชาชีพพยาบาล เป็นการให้บริการแก่สังคม ปฏิบัติการพยาบาลต่อผู้ป่วย โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ใช้ศิลปะของการเอื้ออาทร เคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ อาศัยรูปแบบความสัมพันธ์แบบร่วมมือกันระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย

**2.3 บทบาทของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล** ฟาริดา อิบราฮิม (2537: 170 – 174) ได้กล่าวถึง บทบาทของการปฏิบัติการพยาบาลไว้ดังนี้

1. บทบาทให้การดูแล การดูแลเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ในเชิงปฏิบัติที่มีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้การดูแลและผู้รับการดูแล มีความรัก ความเอื้ออาทรเป็นพื้นฐาน และมีความไว้วางใจ เพราะเป็นวิถีทางสนับสนุนให้มีการดำเนินชีวิตเพื่อการมีสุขภาพดี และมีพลังอำนาจที่จะช่วยให้หายจากโรคภัยได้เมื่อมีการเจ็บป่วย ไลนินเจอร์ (รัตนา ทองสวัสดิ์. 2541: 122 ; อ้างอิงจาก Leiininger. 1986: 8) ได้กล่าวว่า การดูแลเป็นหัวใจของการพยาบาล การดูแลเป็นวิถีทางที่มีพลังอำนาจในการช่วยให้หาย (Healing) และสนับสนุนให้มีการดำเนินชีวิตในแนวทางของการมีสุขภาพดี ในการปฏิบัติการพยาบาล งานการดูแลเป็นทั้งงานอิสระ งานไม่อิสระ และงานกึ่งอิสระ การดูแลที่เป็นงานอิสระ พยาบาลสามารถสั่งการได้เอง เช่น กิจกรรมเพื่อสนองความต้องการพื้นฐานโดยรวม การดูแลความสะอาด การให้ความสุขสบาย การเคลื่อนไหว การพูดคุย การรับประทานอาหาร การขับถ่าย การออกกำลังกาย ตลอดจนการส่งเสริมให้มีการปรับตัว ยอมรับสภาพการเจ็บป่วย และการดูแลตนเองของผู้รับบริการ

งานการดูแลที่เป็นงานที่ไม่อิสระ เช่น ดูแลให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาตามแผนการรักษา ได้แก่ การเตรียมตรวจวินิจฉัย การให้ยา การเตรียมผ่าตัด การดูแลหลังผ่าตัด การปฏิบัติเทคโนโลยีต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการแก้ปัญหาสุขภาพและสนองความต้องการพื้นฐานโดยรวม

งานการดูแลที่กึ่งอิสระเป็นบทบาทซึ่งมีความก้ำกึ่งในระหว่างทีมสุขภาพ พยาบาลต้องรับหน้าที่ เช่น กระตุ้นให้มีการฟื้นฟูสภาพ ร่วมมือกับนักสังคมสงเคราะห์ดูแลจิตใจควบคู่ไปกับแพทย์หรือพยาบาลจิตเวช และกิจกรรมการรักษาบางอย่างที่ง่ายภายใต้การนิเทศของแพทย์

2. บทบาทของครู การสอนหรือให้ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย เป็นหน้าที่ของทุกคนในทีมสุขภาพ พยาบาลเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญในการสอนนี้ เนื่องจากพยาบาลเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด และตลอดเวลาย่อมทราบความเป็นไปของผู้ป่วย (เบญจา เตากล่ำ. 2541: 18) พยาบาลมีหน้าที่ให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพทั้งในด้านป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ การดูแลรักษาความเจ็บป่วย การฟื้นฟูสภาพ เพื่อป้องกันความรุนแรงและพิการ ตลอดจนการปรับตัวให้ยอมรับความเป็นจริง เพื่อการมีพลังเพียงพอ เพื่อการดูแลตนเอง ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่ผู้ป่วยจะมีได้นั้นต้องอาศัยความเป็นครูของพยาบาลในบทบาทครูพยาบาลต้องประเมินความพร้อม และความพร่องเพื่อการเรียนรู้ การวางแผนการสอนสุขภาพ การสอนผู้รับบริการทั้งที่เป็นการสอน รายบุคคลและรายกลุ่ม ตลอดจนการประเมินหลังการสอนเพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้ ทักษะและกำลังใจที่จะปฏิบัติตัวได้เหมาะสม

3. บทบาทให้การปรึกษา การปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือ เพื่อการตระหนักในภาวะเครียดและปรับได้เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางจิตใจ หรือสังคมก็ตาม ทั้งนี้ต้องอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างกันและมุ่งให้เกิดการส่งเสริมความเจริญเติบโตและวุฒิภาวะของผู้ป่วย พยาบาลจะประคับประคองทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และจิตใจ และช่วยให้ผู้ป่วยเกิด เจตคติที่ดี มีความรู้สึกนึกคิดและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้และเลือก แนวทางปฏิบัติได้ด้วยตนเอง พยาบาลต้องมีทักษะในการเป็นที่ปรึกษา การสื่อสารมีความเป็นผู้นำเพียงพอที่จะวิเคราะห์สถานการณ์ สังเคราะห์ข้อมูลและประสบการณ์ที่ผ่านมา ในกรณีที่ผู้ป่วยต้องการการดูแลที่พิเศษ พยาบาลสามารถหาแหล่งให้ความช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

4. บทบาทผู้นำ ภาวะผู้นำเป็นบุคลิกลักษณะ เป็นศิลปะในการให้ผู้อื่นยอมตามปฏิบัติตามเป็นรูปแบบของการจูงใจมากกว่าการบังคับ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอำนาจ โดยผู้นำใช้อำนาจที่มีอยู่ในการกำหนดพฤติกรรมของผู้อื่น เป็นผลลัพธ์ของการมีปฏิสัมพันธ์ (Bass.1981) พยาบาลต้องมีบทบาทในการเป็นผู้นำ มีความสามารถในการใช้อำนาจในการจูงใจให้ผู้รับบริการร่วมมือและปฏิบัติตามเป้าหมายเพื่อความมีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้พยาบาลยังเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงให้เกิดการแก้ปัญหาและพัฒนาประสิทธิภาพของงาน

5. บทบาทผู้จัดการในการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลต้องทำหน้าที่ทั้งด้านบริการและบริหารพร้อม ๆ กันไป คือ การบริหารคน บริหารการพยาบาล บริหารสิ่งแวดล้อม เช่น การมอบหมายงาน การวินิจฉัยสั่งการ การพัฒนาทีมการพยาบาล การจัดระบบการบันทึกและการสื่อสาร ความสำเร็จในการบริหารช่วยทำให้เกิดความราบรื่นในการปฏิบัติงาน เป็นบทบาท การบริหารจัดการที่มุ่งเน้นไปสู่เป้าหมายสุขภาพที่ดี

6. บทบาทผู้ร่วมงาน พยาบาลต้องทำงานร่วมกับทีมสุขภาพ ผู้ร่วมงานที่ใกล้ชิดที่สุด คือ แพทย์ นักกายภาพบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลต้องปฏิบัติหน้าที่ในฐานะผู้ร่วมงานที่มีศักดิ์และมีสิทธิ์ไม่แตกต่างกัน พยาบาลจะเป็นผู้ประสานให้เกิดความสอดคล้องใน

บทบาทที่ต้องปฏิบัติร่วมกัน ต้องมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เรียนรู้งานและเทคโนโลยีที่ต้องเข้ามาเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการทั้งมวล และพัฒนาทักษะการดูแลให้สอดคล้องกับทิศทางการปฏิบัติการรักษาพยาบาลในทีมสุขภาพ

7. บทบาทผู้แทนผู้ป่วย พยาบาลจะเป็นตัวกลางของระหว่างผู้ป่วยกับแพทย์และอาจเป็นตัวกลางระหว่างผู้ป่วยและครอบครัว เพราะพยาบาลทราบข้อมูลและปัญหาของผู้ป่วยทุกด้าน ทำให้สามารถวางแผนร่วมกับผู้ป่วยและปฏิบัติหน้าที่ในการเป็นตัวแทนของผู้ป่วย เพื่อมุ่งให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลอย่างรวดเร็วและปลอดภัย

8. บทบาทผู้ประสานด้านวัฒนธรรม พยาบาลต้องเรียนรู้ลักษณะวัฒนธรรมและศาสนาของผู้ป่วยที่มีผลที่มีผลต่อพฤติกรรมประจำวันของผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การปฏิบัติศาสนกิจ การเยี่ยมของญาติ และการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้การพยาบาลได้สอดคล้องกับระบบความเชื่อของผู้ป่วย

การปฏิบัติการพยาบาลจะมีคุณภาพได้ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติหน้าที่ ในที่นี้หมายถึง องค์ประกอบในด้านความเป็นศิลปะของวิชาชีพพยาบาล และมีพื้นฐานอยู่บน จริยธรรม ซึ่งหมายถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อผู้ป่วยในฐานะที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อกัน องค์ประกอบเหล่านี้ ได้แก่ (สิวลี ศิริไล. 2544: 198 – 201)

1) ความเอื้ออาทร (Caring) เป็นสิ่งสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยคล้ายคลึงกับการทำให้อบอุ่นใจ แต่มีความหมายที่ลึกซึ้งกว่าเกิดขึ้นจากการตระหนักในคุณค่าของบุคคล ความเข้าใจในชีวิตมนุษย์และก่อให้เกิดความรู้สึกปรารถนาดีต่อกัน ความรู้สึกเอื้ออาทรต่อกันระหว่างบุคคล เป็นความรู้สึกที่ยากแก่การอธิบาย ความป่วยไข้ทางร่างกายเป็นสิ่งที่อาจเกิดจากหลายสาเหตุเช่นเดียวกับการป่วยไข้ทางใจ การรักษาทางกายต้องอาศัยวิธีการรักษาภายนอก ขณะเดียวกันที่การรักษาทางใจต้องอาศัยความรู้สึก ความเข้าใจในจิตใจของผู้ป่วยอันเป็นผลให้เกิดการปฏิบัติในลักษณะเอื้ออาทร คือ ความอ่อนโยน ความเคารพต่อความเป็นตัวของตัวเองของผู้ป่วย ก่อให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง และอบอุ่นใจแก่ผู้ป่วย

2) ความเชื่อถือและไว้วางใจ (Trust and Confidence) คือ ความรู้สึกที่เกิดจากตระหนัก หรือรู้ว่าในส่วนหนึ่งของโลกส่วนตัวเรา นั้นไม่เป็นอิสระ เราต้องการความช่วยเหลือ และในความรู้สึกดังกล่าว มีบุคคลหนึ่งที่เอื้ออาทรต่อเรา ให้ความอบอุ่นแก่เรา สามารถช่วยเหลือและเป็นมิตรต่อเรา ความรู้สึกเชื่อถือและไว้วางใจจึงเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตน กล้าปรึกษาหารือ และขอความเห็นในการปฏิบัติหน้าที่ของพยาบาล ความรู้สึกเชื่อถือ และไว้วางใจที่ผู้ป่วยมีต่อพยาบาลจะช่วยก่อให้เกิดผลดีต่อกระบวนการรักษาพยาบาล และก่อให้เกิดความร่วมมืออันดีระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย

3) ความรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) หมายถึง การที่เรารู้และยอมรับว่า คนแต่ละคนย่อมมีโลกส่วนตัวของตัวเอง มีความคิด ความเชื่อม ความรู้สึกของตนเองที่แตกต่าง จากคนอื่น มีโลกทัศน์ที่ต่างกัน ความรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเราที่มีต่อผู้ป่วยก็คือ การรับรู้ สภาพความรู้สึกความคิดของผู้ป่วยเสมือนหนึ่งว่าถ้าเราเป็นตัวผู้ป่วยขณะนั้น

4) ความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) เป็นการแสดงออกของความรู้สึกทางสังคมที่สมบูรณ์ของบุคคล เมื่อใดก็ตามที่บุคคลแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แสดงให้เห็นว่าบุคคลผู้นั้นอยู่ในสภาพความเจริญทางวัยวุฒิ สามารถตระหนักและเข้าใจบุคคลอื่นในภาวะของบุคคลเช่นเดียวกับตน การแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจคือการรับรู้ในปัญหาของผู้ป่วย การเห็นอกเห็นใจจึงมีข้อพึงระวังว่าจะต้องทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกเข้มแข็ง อบอุ่น สามารถเผชิญปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมั่นใจ ความเห็นอกเห็นใจที่ถูกต้อง คือ การทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าเขาไม่ได้ถูกทอดทิ้ง มีคนเข้าใจ ให้คำปรึกษา และเป็นผู้ให้กำลังใจแก่เขา ไม่ใช่เป็นเพียงผู้ที่ให้แต่ความช่วยเหลือตามที่ผู้ป่วยเรียกร้อง

5) การให้ความเคารพ (Respect) วิชาชีพพยาบาลต้องพบปะต่อบุคคลจำนวนมาก ซึ่งมีความแตกต่างกันทั้งในด้านชาติวุฒิ และวัยวุฒิ การแสดงความเคารพต่อคุณลักษณะของมนุษย์นี้ถือเป็นกฎธรรมชาติ (Natural Law) เป็นสิทธิมนุษยชนที่พึงได้รับและรักษาไว้ พยาบาลให้การเคารพต่อคุณลักษณะทั้งสามประการนี้ของผู้ป่วยเท่า ๆ กับการให้ความเคารพต่อตนเอง การสังเกตบุคลิกลักษณะและท่าทางของผู้ป่วยเป็นแนวทางหนึ่งที่พยาบาลจะสามารถบอกตนเองได้ว่าตนควรจะใช้คำพูด แสดงกิริยาหรือปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างไร เช่น ในสังคมไทยมีธรรมเนียมประเพณีของการเคารพอาวุโสหรือวัยวุฒิ การเรียกผู้ป่วยด้วยคำนำหน้าที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่พึงระวัง รวมทั้งการแสดงความเคารพต่อผู้ป่วยที่เป็นพระภิกษุหรือนักบวชศาสนาอื่น ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นการแสดงออกถึงความเป็นผู้มีจริยธรรมในการให้ความเคารพต่อภาวะความเป็นมนุษย์ของบุคคล ขณะเดียวกันพยาบาลก็มีสิทธิที่จะได้รับความเคารพทั้งสามประการนี้จากบุคคลอื่นเช่นกัน

6) ความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน (Humour) ชีวิตของมนุษย์ย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ผสมผสาน การมีอารมณ์ขันก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพจิต ช่วยลดความตึงเครียด และช่วงสร้างบรรยากาศที่ดี การรู้จักมีอารมณ์ขัน ในการมองสิ่งต่าง ๆ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญเป็นผลดีทั้งต่อความรู้ของพยาบาลเองและของผู้ป่วย แต่พึงระมัดระวังว่าการมีอารมณ์ขันนี้อาจมีผลร้ายต่อผู้ป่วยอย่างมหันต์ และขุ่นเคืองใจแก่ผู้ป่วย ความเป็นผู้มีอารมณ์ขันจะช่วยให้พยาบาลและผู้ป่วยเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง ยอมรับและเผชิญความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ อารมณ์ขันจึงอาจเป็นยาที่วิเศษสุดสำหรับผู้ป่วย ถ้ารู้จักใช้ให้พอเหมาะพอควร

การปฏิบัติการพยาบาลที่มีประสิทธิภาพต่อผู้ป่วย ภารกิจของการดูแลต้องใช้องค์ประกอบของการดูแล 8 ประการ (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2540: 64) คือ

1. ความรู้ ความเข้าใจ บุคคลที่รับบริการถึงความต้องการ ประเด็นปัญหาและภาวะทางสุขภาพของผู้รับบริการที่ต้องการดูแล

2. การเข้าถึงประเด็นเกี่ยวข้องต่างๆที่สัมพันธ์กับปัญหาของผู้ป่วยที่ต้องให้การดูแล

3. ความพยายามที่จะให้ผู้รับบริการเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลด้วยความอดทน

4. แสดงถึงความรู้สึกมีส่วนร่วมที่แท้จริงอย่างจริงใจกับผู้ป่วย
5. มีความตระหนักในตนถึงความเป็นพยาบาลที่ต้องกระทำเพื่อผู้ป่วยอย่างแท้จริง
6. สร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ
7. มีความหวังถึงผลของการดูแล
8. มีความกล้าหาญต่อการเสนอหรือคัดค้านเพื่อปกป้องสิทธิของตนเองและผู้อื่น

สรุปได้ว่า บทบาทของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล ดูแลทั้งงานที่เป็นอิสระ งานที่ไม่เป็นอิสระ และงานกึ่งอิสระ ให้ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย ให้คำปรึกษาปัญหาทางจิตใจและสังคม ใช้อำนาจในการจูงใจให้ผู้รับบริการร่วมมือและปฏิบัติตามเป้าหมายเพื่อความมีสุขภาพดี พัฒนาทีมการพยาบาลจัดการให้ไปสู่เป้าหมายสุขภาพที่ดี

**2.4 ความเครียดของพยาบาล**

ความเครียดของพยาบาลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพที่เป็นปัญหาในการปฏิบัติวิชาชีพ ภาวะเครียดที่เกิดขึ้นกับพยาบาลแต่ละคนนั้น จะมีระดับสูงหรือต่ำไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะในงานของแต่ละคน ประกอบกับข้อมูลส่วนบุคคลของพยาบาลผู้นั้นด้วย ดังแสดงในภาพประกอบ 1 (ทัศนา บุญทอง. 2543: 211) ดังนี้

ภาพประกอบ 1 แสดงปัจจัยและสถานการณ์ที่ก่อความเครียด

ปัจจัยสร้างอารมณ์เครียดให้แก่พยาบาลที่สำคัญ (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2543: 20 – 21) คือ

1. ความคาดหวังของผู้รับบริการ ได้แก่ผู้ป่วย ญาติ และผู้มาติดต่อ เช่นหวังว่าจะหาย หวังว่าบริการต้องดี หวังว่าค่ารักษาพยาบาลไม่แพง และหวังว่าจะได้พบทุกคนที่ปรารถนา ซึ่งความหวังนี้เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ และความรู้สึกผู้ป่วยและญาติ โดยเฉพาะความไม่พอใจเมื่อไม่สมหวังจะแสดงอาการไม่พอใจพยาบาล

2. ปัญหาทางวิชาชีพ การพยาบาลเป็นการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการตรวจ การรักษา การพยาบาล การกระทำและการแสดงออกของผู้ป่วย ญาติ หรือแม้แต่ผู้ร่วมงาน ที่มีผลต่อพยาบาล ที่อาจไม่มีความเข้าใจตรงกันหรือขัดแย้งกัน

3. ปัญหาเศรษฐานะและสังคมของผู้รับบริการ การต่างฐานะต่างบรรดาศักดิ์ของผู้มารับบริการสุขภาพแต่ละคน แต่ละกลุ่มมีผลต่อการปรับตัวของพยาบาลขณะปฏิบัติการพยาบาลทั้งนี้เพื่อลดข้อขัดแย้งระหว่างการทำงาน

4. ปัญหาการบริหารจัดการ อันได้แก่นโยบายโรงพยาบาล ที่พยาบาลต้องปฏิบัติตาม และสื่อให้ทุกคนเข้าใจ บางครั้งการมุ่งถึงการบริการเคร่งครัด เป็นเหตุของความเครียดที่ไปสู่ความขัดแย้งทั้งผู้ร่วมงานหรือผู้รับบริการทำให้เกิดการขัดข้องในอารมณ์

5. ตัวพยาบาลเองว่า มีบุคลิกภาพและการรู้อารมณ์ตนในระดับใด ตัวพยาบาลเองอาจเป็นสาเหตุของการสร้างอารมณ์เครียดให้กับตนได้เช่นกัน

ผลกระทบจากภาวะความเครียด (ทัศนา บุญทอง. 2543: 212 – 213)

ผลกระทบจากภาวะความเครียดก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ได้แก่เพิ่มความดันเลือด เพิ่มการขับเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ ลดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะที่ไม่สำคัญ เพิ่มอัตราการเผาผลาญ เพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลในเลือด เพิ่มการสลายน้ำตาลในกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแกร่งแก่กล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทำงานของสมอง เพิ่มอัตราการแข็งตัวของเลือด เป็นต้น

ผลกระทบของภาวะเครียด ก่อให้เกิดผลเสียต่อจิตใจ ได้แก่ บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง อารมณ์หงุดหงิด โกรธ กลัว ตัดสินใจไม่ได้ ขาดสมาธิ มองตนเองไร้คุณค่า เป็นต้น

หากพยาบาลตกอยู่ในภาวะเครียด ก็ย่อมให้การช่วยเหลือผู้อื่นไม่ได้ดีเท่าที่ควร พยาบาลจึงควรจะต้องมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ จึงจะสามารถให้การช่วยเหลือและเข้าใจปัญหาของผู้อื่นได้

ความเครียด เป็นปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจที่มีต่อสิ่งกระตุ้น ซึ่งสร้างความเครียดก่อผลให้เกิดขึ้นต่อบุคคลทั้งในแง่ดี คือสู้ กับแง่ลบ คือท้อแท้หรือเกิดปัญหา การเรียนรู้และเข้าใจความเครียดจะทำให้เผชิญกับความเครียดได้อย่างดี (สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ. 2540: 21)

ไฮโมวิชและเฮโกเปน (สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ. 2540: 32 – 35 ; อ้างอิงจาก

Hymovich; & Hagopian. 1992) เสนอแนะพฤติกรรมการเผชิญความเครียด มี 2 แบบ ได้แก่

1. การเผชิญความเครียดแบบแก้ปัญหา (Problem – focused Coping) เป็นพฤติกรรมที่แสดงเพื่อจัดการแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด พฤติกรรมเหล่านี้คล้ายๆ กับพฤติกรรมที่บุคคลใช้แก้ปัญหาโดยทั่วๆ ไป ดังแสดงตามภาพประกอบ 2

| พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Scheier, Weitraibว & Carver. 1986) | พฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Jalowiec. 1981) |
|---|---|
| ถ้าเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดเกิดขึ้นภายในสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมเผชิญความเครียด ได้แก่ การลด ขจัด หรือเปลี่ยนแปลงความหมายของสิ่งกระตุ้นความเครียด เช่น ลดความกดดัน ขจัดอุปสรรคหรือ<br>- ลดความมุ่งมั่นในชีวิตลง<br>- ลดความคิดหรือการมีส่วนร่วมของตนเองในสถานการณ์ลง<br>- เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ<br>- ไม่ให้ความสำคัญของปัญหาจนเกินไป<br>- แสวงหาสิ่งที่น่าสนใจอื่นทำเพื่อไม่ให้คิด<br>- แสวงหาการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น<br>- แสวงหาข้อมูลที่จำเป็น | คิดหาวิธีการต่างๆเพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมเหตุการณ์ ถกปัญหากับผู้ที่เคยอยู่ในเหตุการณ์หรือประสบการณ์ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มองปัญหาอย่างรอบคอบปราศจากอคติ พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์หรือสิ่งใหม่ๆ ทดลองแก้ปัญหาหลายๆวิธี กำหนดเป้าหมายเฉพาะเพื่อช่วยแก้ปัญหาหรืออื่นๆ |

ภาพประกอบ 2 แสดงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา
Hymovich; & Hagopian. 1992.

2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งอารมณ์ (Emotion – focused coping) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อลดหรือขจัดภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ความเครียด เป็นพฤติกรรมที่แสดงเพื่อลดความรุนแรง ความกดดันภายในจิตใจลง ทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจขึ้นในเหตุการณ์นั้นโดยใช้กลไกทางจิตซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิดที่ใช้เพื่อการปรับอารมณ์ให้รู้สึกดีขึ้น ดังแสดงตามภาพประกอบ 3

| พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งอารมณ์ (Lazarus; & Folkman. 1984: 150 – 151) | พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งอารมณ์ (Jalowiec. 1981) |
|---|---|
| พฤติกรรมที่ลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ<br>- การหลีกหนี<br>- การทำให้เหตุการณ์เป็นเรื่องเล็กน้อย<br>- การที่ทำให้ห่างไกลจากปัญหา<br>- การเลือกที่จะสนใจเฉพาะอย่าง<br>- ความเมตตาสงสาร<br>- พยายามค้นหาค่าบางอย่างจากเหตุการณ์ที่ไม่ดี พฤติกรรมที่ใช้เปลี่ยนแปลงความหมายของเหตุการณ์<br>- คิดว่ามีสิ่งอื่นที่ต้องคิดอีกมาก<br>- คิดถึงเหตุการณที่ร้ายแรงที่สุดว่าจะเป็นอย่างไร<br>- เล่นกีฬา ทำกิจกรรมอื่นๆ ทำให้สมองไม่หมกมุ่นกับปัญหา นั่งสมาธิ ดื่มแอลกอฮอล์<br>- แสดงความโกรธ<br>- แสวงหาผู้ที่จะช่วยเหลือสนับสนุนทางจิตใจ<br>- โทษตนเอง<br>- ทำร้ายตนเอง | พฤติกรรมที่ลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ<br>- ปลีกตัวออกไปอยู่คนเดียวต้องการอยู่ตามลำพัง<br>- กังวลใจ ประหม่า หงุดหงิด<br>- ร้องไห้<br>- หนีจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดปลงตกและเป็นชะตากรรมของตน<br>- ปลงตกเพราะดูเหมือนหมดหนทางแก้ไข<br>- ไม่ทำอะไรเลยให้เวลาผ่านไป เพื่อรอปัญหาคลี่คลาย ทำสมาธิ โยคะ ใช้พลังจิต<br>- ปลอบใจตัวเองว่าอย่ากังวลทุกอย่างจะดีขึ้นเอง<br>- สวดอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์<br>- ฝันกลางวัน ลืมเหตุการณ์และคิดถึงสิ่งอื่นแทน<br>- ระบายความเครียดด้วยการออกแรงหรือออกกำลังกาย หวังว่าเรื่องทุกอย่างจะดีขึ้น วางเฉยต่อเหตุการณ์ คิดว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นอาจเลวร้าย<br>- รับประทานอาหารมากขึ้น สูบบุหรี่ เครื่องดื่ม<br>- ดื่มเหล้า เบียร์ หรือแอลกอฮอล์<br>- ใช้ยานอนหลับ<br>- เตรียมพร้อมรับเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุด โกรธ สาปแช่ง สบถสาบาน |

ภาพประกอบ 3 แสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งอารมณ์
(Hymovich; & Hagopian. 1992)

พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งอารมณ์จะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ลงได้ชั่วขณะ แต่ต่อมาบุคคลจะเรียนรู้ว่าไม่สามารถทำให้ความเครียดของตนเองลดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพและอาจก่อให้เกิดความเครียดอีกในระยะต่อมา

บุคคลที่มีการปรับตัวที่ดีต้องมีการประเมินตัดสินและเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพ จะเป็นบุคคลที่มีการทำหน้าที่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีขวัญและกำลังใจดี และมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นพยาบาลต้องหาวิธีการลดความเครียดลงเพื่อก่อให้เกิดผลดีต่อการปฏิบัติการพยาบาล

สรุปได้ว่า ความเครียดของพยาบาลที่เกิดขึ้นกับพยาบาลแต่ละคนจะมีระดับสูงและต่ำไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยเกี่ยวกับงาน ปัจจัยส่วนตัว เหตุการณ์ใหม่เกิดขึ้นเฉพาะที่และสถานการณ์ที่มีผลต่อภาวะเครียดอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยที่สร้างอารมณ์เครียดให้แก่พยาบาลที่สำคัญ คือ ความคาดหวังของผู้รับบริการ ปัญหาทางวิชาชีพ ปัญหาเศรษฐานะและสังคมของผู้รับบริการ ปัญหาการบริหารจัดการรวมทั้งตัวพยาบาลเอง ผลกระทบจากภาวะเครียดมีผลต่อร่างกายและจิตใจ พยาบาลควรหาวิธีลดความเครียดลงและใช้การเผชิญความแบบแก้ปัญหาและการเผชิญความเครียดที่มุ่งอารมณ์อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดผลดีต่อการปฏิบัติการพยาบาล

**2.5 ความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาล**

สาลิกา เมธนาวิน (2545: 193-196) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล พบว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในการปฏิบัติการพยาบาลประกอบด้วยองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลด้านสมรรถนะส่วนบุคคล(Personal Competences) ประกอบด้วยองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self – awareness) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1.1 การรู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเองในขณะนั้น หรือการรู้เท่าทันอารมณ์ตน (Emotional Awareness)

1.1.2 ความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตน หรือความมั่นใจในตน (Self – confidence)

1.2 การควบคุมอารมณ์ตน (Self – emotional Control) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.2.1 ความหนักแน่นมั่นคงในอารมณ์ หรือความมั่นคงในอารมณ์ (Stability)

1.2.2 ความมีจิตสำนึกในคุณธรรม จริยธรรม หรือการตระหนักถึงจริยธรรม (Ethical Awareness)

1.3 การจัดการตนเอง (Self – regulation) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.3.1 ความซื่อตรงต่อหน้าที่ (Conscientiousness)

1.3.2 ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability)

1.3.3 ความมีระเบียบวินัยในตนเอง (Self – discipline)

1.3.4 การรักษามาตรฐานวิชาชีพ (Maintaining Standards of

Nursing Professional)

1.3.5 การทำงานเป็นทีม (Team Capabilities)

1.4 การจูงใจตนเอง (Motivation) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.4.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธ์ (Achievement Drive)

1.4.2 การรับสิ่งใหม่ (Innovation)

1.5 การพัฒนาอารมณ์ตน (Self – emotional Development) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.5.1 การเปิดใจกว้าง (Open Mind)

1.5.2 การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

2. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลด้านสมรรถนะทางสังคม (Social Competences) ประกอบด้วย

2.1 ความเอื้ออาทร (Enthusiasm for Caring) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1.1 การเอาใจใส่ (Attention)

2.1.2 การมีจิตใจมุ่งบริการ (Service Mind)

2.2 การรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.2.1 การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น (Understanding Others)

2.2.2 การเคารพในความเป็นมนุษย์ สิทธิของมนุษยชนที่พึงได้รับความมีศักดิศรีของผู้รับบริการและผู้ร่วมงาน และสิทธิของผู้ป่วย (Respect to Human Nature, Human Rights and Patient Rights)

2.2.3 การเป็นผู้ฟังที่ดี (Active Listening)

2.3 ทักษะการสื่อสาร (Communication Skill) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.3.1 ประสิทธิภาพทั้งการส่งและรับข่าวสาร เพื่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Effective Communication Process)

2.3.2 ประสานงาน (Coordination)

2.3.3 การโน้มน้าวผู้อื่นให้ปฏิบัติตามโดยปราศจากการใช้อิทธิพล (Influence)

การที่พยาบาลจะเข้าถึงวิชาชีพด้วยความฉลาดทางอารมณ์ การครองอารมณ์ตนสามารถกระทำได้ (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2543: 21 – 22) ดังนี้

1. แยกอารมณ์กับความรู้สึกออกจากกันให้ได้ ความรู้สึกเกี่ยวข้องกับความคิด ความคิดเกี่ยวข้องกับความรู้สึก เมื่อคนได้รับการกระตุ้นด้วยข้อมูลหรือสารสนเทศ

ความรู้สึกนี้จะส่งผ่านคอร์เท็กซ์ไปกระตุ้นให้การกระทำซึ่งอาจปรากฏเป็นอารมณ์ในทันที หรือสะสมไว้ การคิดนี้ทำให้เก็บอารมณ์ใน 3 ลักษณะ คือ 1) สงบ 2) พลุ่งพล่านอยู่ในใจ และ 3) แสดงออกทันที การแยกอารมณ์ออกจากกันเป็นการใช้ปัญญาที่จะบอกตนว่าการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเป็นอย่างไรให้คิดไตร่ตรองผลดีผลเสีย การใช้อารมณ์ที่เหมาะสม เพื่อการสร้างอนาคตแห่งตนและความเป็นวิชาชีพพยาบาล

2. จัดการอารมณ์ตนด้วยการยืดหยุ่น แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในทางที่ดี ใช้สติและปัญญาในการทำความเข้าใจเหตุการณ์ ใช้ความอดทนเป็นแกน พยาบาลสามารถลดความขัดแย้งกับผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยได้หลายวิธี เพียงแต่พยาบาลมีความคิดที่จะนำมาใช้ ก็สามารถจัดการอารมณ์ตนได้เป็นอย่างดี

3. การจูงใจไปสู่ความคิดที่ดีมีอารมณ์แจ่มใส ความรู้สึกมีความสำคัญมาก ความรู้สึกต่างๆ เช่น หงุดหงิด เฉื่อยชา หรือก้าวร้าว ควรเปลี่ยนไปเป็นการสร้างสรรค์ที่นำไปสู่ความสำเร็จ รับรู้ลักษณะนิสัยของตน ฝึกระบายความรู้สึกในทางบวก การแก้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้รู้จักอารมณ์ตนเองแล้วควบคุมได้

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลประกอบด้วย ด้านสมรรถนะส่วนบุคคล ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตน ส่วนด้านสมรรถนะทางสังคม ได้แก่ ความเอื้ออาทร การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทักษะการสื่อสาร การที่พยาบาลจะเข้าถึงวิชาชีพด้วยความฉลาดทางอารมณ์ การครองตนสามารถกระทำได้โดยแยกอารมณ์กับความรู้สึกออกจากกันให้ได้ จัดการอารมณ์ตนด้วยการยืดหยุ่น แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในทางที่ดี ใช้สติและปัญญาในการทำความเข้าใจเหตุการณ์ ใช้ความอดทนเป็นแกน ลดความขัดแย้งกับผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย จูงใจตนเองไปสู่ความคิดที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส

## 3. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

### 3.1 การฝึกอบรม

**ความหมายของการฝึกอบรม**

การฝึกอบรม เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้และมีความชำนาญเพื่อวัตถุประสงค์อย่างหนึ่ง โดยมุ่งให้คนได้รู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะและเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของคนไปในทางที่ต้องการ (เสนาะ ติเยาว์. 2534: 127)

การฝึกอบรม เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) ความสามารถ (Ability) และเจตคติ (Attitude) อันจะช่วยปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น (Goldstein. 1993: 3)

การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการหรือกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะความชำนาญ ความรู้อันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมในการทำงาน

อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่จำกัดการศึกษา สถานที่ เพศ และโอกาส และเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต การฝึกอบรมจะช่วยลดปัญหาของการทำงาน และป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ (นิรชรา ทองธรรมชาติ และคณะ. 2544: 12)

การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่องค์การดำเนินการโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคลากรให้เกิดการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ คือ ความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจ (Understanding) ทักษะ (Skills) และทัศนคติ (Attitude) ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะของผู้เข้ารับการอบรมไปในทิศทางที่องค์การต้องการ ซึ่งจะมีผลทำให้การปฏิบัติงานในองค์การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ (ไพโรจน์ อุลิต. 2547 ; citing http://it.ripa.ac.th/courseware2/detailchapter8c82.htm)

สรุปได้ว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการหรือกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ เจตคติ ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะของผู้เข้ารับการอบรมไปในทิศทางที่องค์การต้องการ ซึ่งจะมีผลทำให้การปฏิบัติงานในองค์การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์

**จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม**

จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมก็เพื่อจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงานของบุคลากรไม่ว่าจะเป็นในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้นำความรู้นี้ไปปฏิบัติจริง ซึ่งจุดมุ่งหมายโดยทั่ว ๆ ไป มีดังนี้ (ทวีป อภิสิทธิ์. 2536: 24 – 26 ; วิน เชื้อโพธิ์หัก. 2537: 30 – 31)

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้และแนวคิดใหม่ ๆ
2. เพื่อเพิ่มทักษะความชำนาญและประสบการณ์ในการทำงาน
3. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม
4. เพื่อเปลี่ยนเจตคติให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์การ
5. เพื่อจูงใจบุคลากรให้ปฏิบัติงานในหน้าที่ให้ดีขึ้น

**ประเภทของหลักสูตรฝึกอบรม**

การฝึกอบรมเป็นการจัดการศึกษาที่มีความจำเพาะเจาะจง เป็นการศึกษาที่จัดให้แก่ผู้ประกอบอาชีพสาขาต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของตน ซึ่งความต้องการฝึกอบรมจะแตกต่างกันไปตามความจำเป็น ด้วยลักษณะนี้ทำให้จำแนกหลักสูตรฝึกอบรม จำแนกตามระยะเวลาการฝึกอบรมได้เป็น 3 ประเภท คือ (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2537: 58)

1. การฝึกอบรมเฉพาะหน้า (In – Situ Training) เป็นการฝึกอบรมตามปัญหาจำเป็นที่เกิดขึ้นในทันที หรือในระยะเริ่มแรก เวลาที่ใช้จะสั้นมากด้วยเป็นกรณีเร่งด่วน หลักสูตรประเภทนี้จะใช้ระยะเวลาสั้น การอบรมแต่ละครั้งหลักสูตรจะมีความสมบูรณ์ในตัวเอง

เนื้อหาสาระไม่มากแต่อาจลึกกว่า ส่วนใหญ่เป็นหลักสูตรเสริมความรู้ ฟื้นฟูความรู้ หรือเพื่อพัฒนาทักษะปฏิบัติที่จำเป็นเท่านั้น

2. การฝึกอบรมระยะสั้น (Short – Term Training) เป็นการฝึกอบรมที่กำหนดขึ้นเป็นสัปดาห์ หรือเป็นเดือน ระยะเวลาฝึกอบรมตามหลักสูตรอาจเป็น 3 เดือน 6 เดือน และ 9 เดือนเป้าหมายการฝึกอบรมมุ่งที่ความรู้ความชำนาญเฉพาะทางและพัฒนาความรู้ใหม่ ๆ ให้ผู้เข้าอบรมมากขึ้น ความง่ายและความเข้มข้นอาจน้อยกว่าการเรียนปกติ ตามรายวิชาในสถาบันการศึกษาแต่ความลุ่มลึกสูงกว่า

3. หลักสูตรฝึกอบรมระยะยาว (Long Term Training) เป็นหลักสูตรที่ใช้ระยะเวลามากกว่า 1 ปี และให้รวมถึงการศึกษาต่อเนื่อง (Continuing Education) มีลักษณะของการฝึกอบรมที่เน้นการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ที่เป็นหลัก หลักสูตรนี้จัดน้อยเพราะเน้นความเป็นผู้ชำนาญเฉพาะสาขา แบบลุ่มลึกมากที่สุดเป็นการเฉพาะ อาจเป็นหลักสูตรระดับประกาศนียบัตรและปริญญา

**การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม**

ในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้ (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2537: 59 – 77)

1. การวิเคราะห์งานที่ต้องเรียนรู้ (Learning Task Analysis)

การวิเคราะห์งานที่ต้องเรียนรู้ เป็นภาระกิจที่สำคัญของการสร้างหลักสูตร ผลของการวิเคราะห์งานจะบอกกรอบแนวคิดของหลักสูตรว่า เนื้อหาที่จำเป็นเหมาะสมกับความต้องการฝึกอบรมคืออะไร เนื้อหาหลักสูตรจะประกอบด้วยสิ่งใด ผู้สร้างหลักสูตรจะต้องเริ่มจากการประเมินความต้องการฝึกอบรมด้วยวิธีการนำข้อมูลความจำเป็นในการฝึกอบรมมาศึกษาสภาพการทำงานของกลุ่มผู้ควบคุม สอบถาม สัมภาษณ์ สัมมนา หรือการประชุมอย่างใดอย่างหนึ่ง ประเด็นที่ต้องวิเคราะห์ให้ได้คือ

1.1 ปัญหาที่ต้องการให้มีการฝึกอบรมคืออะไร

1.2 เหตุของปัญหาที่ต้องการแก้ไขด้วยการอบรม

1.3 ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่องาน และหน่วยงาน

จากข้อมูลที่ได้จากการศึกษานี้ จะต้องนำมาพิจารณาและประมวลสรุปให้ตรงกับสาระที่ระบุความจำเป็นที่ต้องการฝึกอบรม แล้วนำมาแจกแจงเป็นงานในรายละเอียดเพื่อให้สามารถกำหนดขอบเขตของหลักสูตรได้ชัดเจน ซึ่งขั้นตอนของการวิเคราะห์ประกอบด้วย

1) แจงปัญหาความต้องการการฝึกอบรมได้ชัดเจนว่าปัญหาหรือประเด็นที่ต้องการให้ฝึกอบรมคืออะไร

2) แจกแจงงาน และเนื้อหาความรู้ที่จะต้องจัดฝึกอบรมทั้งหมด โดยแจงเป็นหัวข้อรายละเอียดตามหลักการและทฤษฎี

3) วิเคราะห์ความสามารถของผู้เข้าอบรมตามงานและเนื้อหาความรู้ที่แจงไว้ว่ารู้อะไรบ้าง และยังไม่รู้อะไรบ้าง

4) กำหนดความต้องการจริง ตัดเนื้อหาที่ไม่จำเป็นออก ในการกำหนดเนื้อหาในหลักสูตรนั้น ส่วนแรกเป็นเนื้อหาแกนที่จำเป็นต้องรู้ ส่วนที่ 2 เป็นเนื้อหาที่สัมพันธ์กับเนื้อหาที่มีความเกี่ยวเนื่องกับเรื่องที่เข้าอบรม ส่วนที่ 3 เป็นเนื้อหารู้ไว้ก็ดี

2. การกำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตร

จุดประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วย จุดประสงค์เกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และเจตคติ จุดประสงค์ต้องจำเพาะเจาะจงมากกว่าหลักสูตรทั่วไป จุดประสงค์ควรเป็นรูปธรรมที่มีความเป็นไปได้ เพราะจุดประสงค์เป็นสิ่งที่ต้องการให้เกิดอะไร โดยแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรม การกำหนดจุดประสงค์ต้องพิจารณาจากปัญหา และความจำเป็นในการฝึกอบรมที่เป็นแนวโน้มของงาน เป็นความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาคน ในขณะเดียวกันเป็นความจำเป็นขององค์การและผู้เข้าอบรมว่าต้องการผลลัพธ์อะไรบ้าง จากนั้นให้นำข้อมูลที่ได้ในการพิจารณานี้มาเป็นแนวทางในการกำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตร จุดประสงค์ของแต่ละหน่วยวิชา (Content Unit) ตามลำดับ

3. การเลือกเนื้อหาสาระวิชา เนื้อหาวิชาที่ควรเลือกมาใช้เป็นหลักสูตรฝึกอบรม ต้องมีลักษณะดังนี้

3.1 สนองตอบจุดประสงค์และความต้องการการฝึกอบรมที่กำหนดไว้

3.2 เนื้อหาสาระมีแนวคิด หลักการ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ได้รับการอบรมตามวัตถุประสงค์หลักสูตร

3.3 เนื้อหาสาระวิชาที่กำหนดต้องประสานอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติของเนื้อหาวิชาอื่น ๆ ในหลักสูตรและเสริมกันเพื่อให้หลักสูตรมีความลึก กว้าง สามารถทำให้ผู้เข้าอบรมบรรลุจุดประสงค์ของการอบรมได้

3.4 เนื้อหาสาระวิชาที่ให้จะต้องสามารถให้ทิศทางที่จะนำไปสู่การศึกษาหาความรู้เพื่อเพิ่มเติม กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความอยากรู้มากขึ้น ตามหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

3.5 แสดงความแตกต่างที่ลุ่มลึกกว่าประสบการณ์ และข้อความที่ผู้เข้าอบรมมีมาก่อน มีคุณค่าต่อการเรียนรู้และฝึกอบรม

การได้มาซึ่งเนื้อหาวิชานั้น อาจเกิดจากประสบการณ์ของผู้จัดฝึกอบรมหรือผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้มีประสบการณ์อื่น ๆ ข้อมูลจากผู้รู้ หรือแม้แต่การไปสังเกตการณ์ก็สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางประกอบการเลือกเนื้อหาวิชาได้

4. การเลือกรูปแบบการฝึกอบรม ต้องใช้หลักการดังนี้

4.1 พิจารณานโยบายและจุดประสงค์ทั้งหมดขององค์การหรือหน่วยงานที่ต้องการให้ฝึกอบรม

4.2 พิจารณาประโยชน์ของการฝึกอบรมที่จะมีต่อผู้เข้าอบรม และการแก้ปัญหาของการอันเกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม

4.3 ศึกษาคุณสมบัติของคนที่จะเข้าฝึกอบรม ปัญหาและพฤติกรรม

4.4 วิเคราะห์ทรัพยากรบุคคล และวัสดุอุปกรณ์ที่องค์การนั้นมีอยู่ และเกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม

4.5 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ต้องเป็นระบบประชาธิปไตย และการได้มีส่วนร่วมของผู้ฝึกอบรม

4.6 การดำเนินการฝึกอบรมต้องยืดหยุ่นได้

4.7 เลือกกรรมวิธีการต่าง ๆ มาใช้ และปรับให้บรรลุจุดประสงค์ที่ต้องการให้มากที่สุด

4.8 จัดให้มีการประเมินผลการฝึกอบรมทุกระยะ

รูปแบบของการฝึกอบรมที่ได้ประโยชน์ต่อเป้าหมายของโครงการฝึกอบรมจึงต้อง

1. ตรงกับจุดประสงค์ที่จำเป็นของการฝึกอบรม
2. ตรงกับลักษณะและงานของผู้เข้าอบรม
3. ให้ความมั่นใจแก่ผู้เข้าอบรมว่าเมื่อผ่านการอบรมแล้วสามารถเรียนรู้และนำไปใช้ได้จริง
4. สอดคล้องกับทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง
5. เหมาะสมกับเนื้อหาวิชา
6. มีรูปแบบหลักสูตร เช่น หลักสูตรเน้นวิชาการ หลักสูตรเน้นประสบการณ์ หลักสูตรเน้นการแก้ปัญหา หลักสูตรเน้นสมรรถนะ หลักสูตรเน้นเทคโนโลยี หลักสูตรเน้นงานวิจัย

5. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

วิธีการฝึกอบรม เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในหลักสูตรอบรม ที่เน้นถึงบทบาทของนักฝึกอบรมหรือวิทยากรและผู้เข้าอบรม ในการจัดการเรียนการสอน การใช้สื่ออุปกรณ์ และการดำเนินกิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละวัน ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของการฝึกอบรมตามจุดประสงค์ของหลักสูตร

5.1 การเลือกวิธีการจัดการเรียนการสอน การเลือกวิธีสอนจะเป็นแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการฝึกอบรม วิทยากร เนื้อหาวิชา และลักษณะของผู้เข้ารับการอบรม

5.2 การเลือกกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้เข้าอบรม กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นจะต้องจูงใจ สร้างเสริมการเรียนรู้ ความคิด และการแสดงออกที่สามารถช่วยให้ผู้เข้าอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ใหม่ในระดับที่สามารถสร้างความกระจ่างชัดให้กับผู้เข้าอบรม

5.3 สื่อการเรียนการสอน จะต้องเลือกให้ตามความเหมาะสม ซึ่งรวมทั้งสถานที่ศึกษาดูงานที่ต้องกำหนดให้กับผู้เข้าอบรม

6. การประเมินผลการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้ มี 3 ระยะ คือ 1) การประเมินผลความรู้ความสามารถทั่วไปก่อนการฝึกอบรม 2) การประเมินผลระหว่างการฝึกอบรม และ 3) การประเมินผลเพื่อการติดตามหลังสำเร็จการอบรมแล้ว ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบว่าผู้ผ่านการอบรมมีความสามารถตามจุดประสงค์ของหลักสูตรอบรมที่มากน้อย และวิธีการปรับปรุงแก้ไขควรเป็นอย่างไร

กระบวนการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่จะต้องมีการดำเนินงานตามลำดับขั้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนจบ ในแต่ละขั้นตอนมีความสำคัญ การฝึกอบรมจะพิจารณาถึงปัจจัยนำเข้า (Input) การดำเนินงานที่มีกระบวนการ (Process) มีผลผลิต (Output) และมีข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) อย่างต่อเนื่อง การฝึกอบรมที่ดีจะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานที่สำคัญ 3 ประการ คือมนุษย์มีความแตกต่างกัน การฝึกอบรมจึงเป็นไปตามความต้องการของผู้เข้าฝึกอบรม หลีกเลี่ยงการบังคับมนุษย์ทุกคนมีความสามารถและศักยภาพอยู่ในตัวเอง ในการฝึกอบรมจะต้องหาทางเร้าให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้แสดงความสามารถของตนเอง และโดยธรรมชาติมนุษย์มีความต้องการในการพัฒนาตนเองอยู่แล้ว การฝึกอบรมจึงเป็นการช่วยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองในแนวทางที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ขององค์การ การฝึกอบรมจึงต้องทำอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ มีขั้นตอนในกระบวนการฝึกอบรมดังนี้ (ทวีป อภิสิทธ์. 2536: 28 – 31 ; วิน เชื้อโพธิ์หัก. 2537: 24 – 34 ; กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2537: 35 – 37)

1. การหาความจำเป็นในการฝึกอบรม
2. การสร้างหลักสูตร ประกอบด้วยการกำหนดวัตถุประสงค์ การเลือกเนื้อหา การจัดลำดับเนื้อหา และกำหนดการฝึกอบรม
3. การเสริมหลักสูตร ประกอบด้วยการกำหนดและเลือกวิทยากร ผู้เข้ารับการฝึกอบรม การกำหนดสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก การกำหนดและจัดหางบประมาณ
4. การดำเนินการฝึกอบรม
5. การประเมินผล และการติดตามผลการฝึกอบรม

ขั้นตอนการฝึกอบรม (ไพโรจน์ อุลิต. 2547 ; citing http://it.ripa.ac.th/courseware2/detail/chapter8c82.htm) ดังนี้

1. ศึกษาความต้องการ
2. จัดลำดับความสำคัญของความต้องการ
3. กำหนดวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมเรื่องนั้นๆ
4. กำหนดขอบข่ายหลักสูตรที่จะจัดอบรม
5. กำหนดวิธีการฝึกอบรม
6. ดำเนินการฝึกอบรม

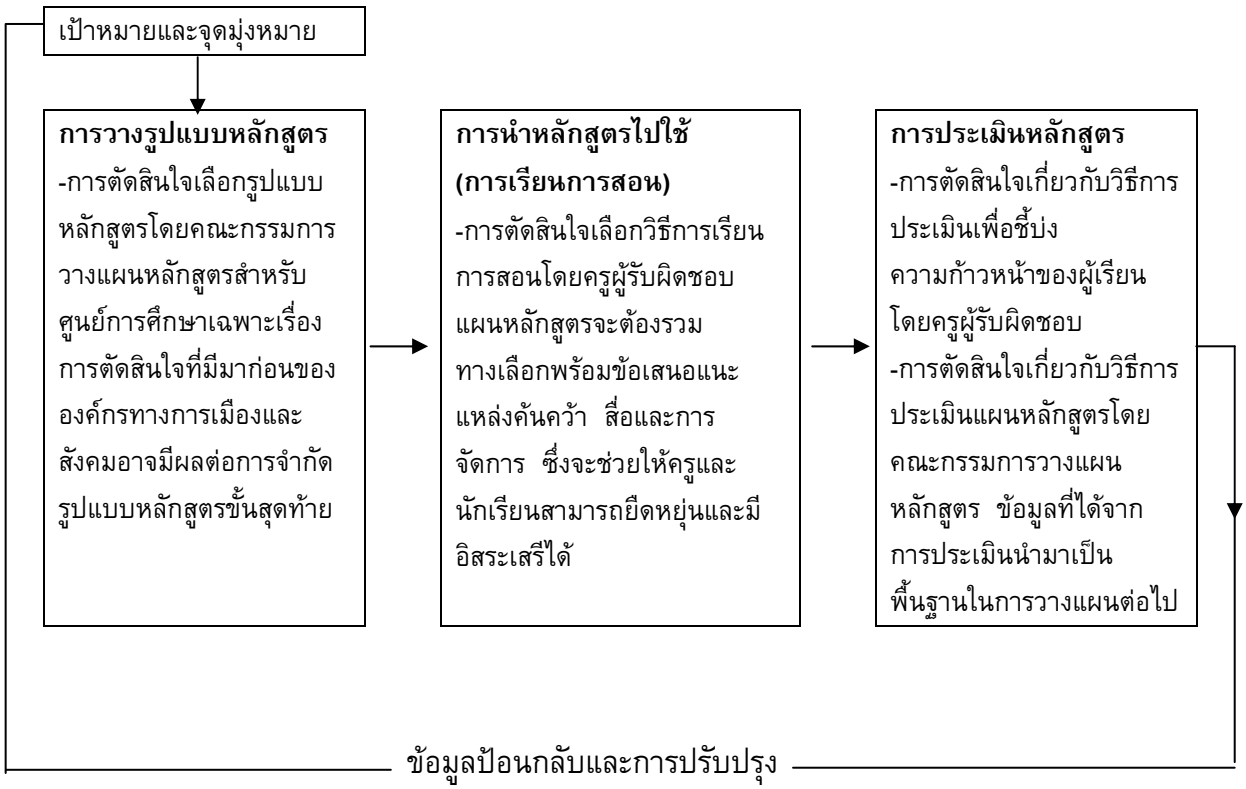
7. ติดตามผลการปฏิบัติงานในองค์การ

สำหรับการฝึกอบรมในการวิจัยนี้ก็เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับการเสริมสร้างในการเปลี่ยนแปลงเจตคติ และทักษะ ในการเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งจากสภาพปัญหาดังกล่าวที่กล่าวมาแล้วพยาบาลยังขาดเจตคติและทักษะในการเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อพิจารณาแล้วยุทธวิธีในการฝึกอบรมจะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวได้ แต่ทั้งนี้จะต้องเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพการณ์นั้น ๆ ด้วย

**3.2 ทฤษฎีพื้นฐานของการพัฒนาหลักสูตร**

3.2.1 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของอเล็กซานเดอร์และเลวิส

อเล็กซานเดอร์และเลวิส (Saylor, Alexander and lewis. 1981: 30 – 31) ร่วมกันศึกษากระบวนการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งเน้นความสำคัญที่กระบวนการวางแผนหลักสูตร (Curriculum Planning) ที่มีจุดเริ่มต้นตั้งแต่การกำหนดสิ่งที่ต้องการกว้างๆ เรียกว่า เป้าหมาย (Goals) และจุดประสงค์ซึ่งแคบเข้าแต่ชัดเจนขึ้นครอบคลุมประเด็นหลักพื้นฐานของความมุ่งหวัง 4 ประการ คือ พัฒนาการส่วนบุคคล สมรรถภาพทางสังคม ทักษะการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง หลังจากนั้นจึงนำเข้าสู่ขั้นตอนการออกแบบหลักสูตร (Curriculum Design) โดยอาศัยหลักวิชาการต่างๆ ภายใต้ความรับผิดชอบของนักพัฒนาหลักสูตร พร้อมทั้งการพิจารณาปัจจัยแวดล้อมทางด้านการเมือง สังคม สิ่งแวดล้อม ประกอบการตัดสินใจ เพื่อให้ได้รูปแบบหลักสูตรที่เหมาะสมมีประสิทธิภาพ ขั้นการนำหลักสูตรไปใช้เป็นการดำเนินการสอนหรือใช้กิจกรรมการเรียนการสอนที่หลักสูตรจะกำหนดแนวทางให้ผู้สอนมีความเข้าใจ แต่ให้ความเป็นอิสระ มีความยืดหยุ่นในการจัดการเรียนการสอนได้ การประเมินหลักสูตรเป็นขั้นตอนที่เป็นความรับผิดชอบของผู้บริหารโรงเรียน ผู้สอนและนักพัฒนาหลักสูตร ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ การประเมินการจัดการของสถานศึกษาซึ่งรวมถึงประสิทธิภาพการสอนและการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย รวมทั้งการประเมินผลสำเร็จของการนำหลักสูตรไปใช้ว่ามีประสิทธิภาพและผลสำเร็จมากน้อยเพียงใดตามภาพประกอบ 4




ภาพประกอบ 4 แสดงกระบวนการในการวางแผนหลักสูตร
(Saylor, Alexander and lewis. 1981: 30)

3.2.2 แนวคิดและรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรโดยวิธีดาคัม (DACUM : Developing A Curriculum)

ดาคัม เป็นคำย่อมาจากภาษาอังกฤษว่า (Developing A Curriculum) หรือ Designing A Curriculum (ทองสุข วันแสน. 2537: 146 ; อ้างอิงจาก Norton. 1985: 1, Matchell. 1983: 1) ซึ่งวิธีการดาคัมเป็นกระบวนการที่ใช้ในการวิเคราะห์อาชีพ เพื่อหาสมรรถภาพที่จำเป็นของการประกอบอาชีพนั้น ๆ แล้วนำสมรรถภาพเหล่านี้ไปเป็นพื้นฐานของการพัฒนาหลักสูตร หรือโปรแกรมการฝึกอาชีพนั้น ทั้งนี้โดยผู้เชี่ยวชาญที่ประกอบอาชีพนั้น ๆ 8 – 12 คนประชุมเพื่อระดมสมองภายใต้การอำนวยความสะดวกของผู้ประสานงาน ดำเนินการประชุม 2 – 3 วันผลการวิเคราะห์อาชีพดังกล่าว จะปรากฏออกมาในลักษณะของแผนภูมิทักษะหรือแผนผังอาชีพ (Skill Profile Chart) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า (DACUM Chart) ซึ่งประกอบด้วยหน้าที่หลักของอาชีพนั้น ๆ จากนั้นก็นำแผนภูมิทักษะที่ได้จากการวิเคราะห์ที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรหรือโปรแกรมเพื่อการฝึกอาชีพนั้น ๆ ต่อไป อย่างไรก็ตาม นอกจากวิธีดาคัม จะใช้ประโยชน์สำหรับการเป็นพื้นฐานการพัฒนาหลักสูตรดังกล่าวแล้ว ก็

สามารถที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกดังเช่น ในด้านการแนะนำและการคัดเลือกผู้เขียนในด้านการหาความต้องการ การฝึกอาชีพในด้านการประเมินผลการปฏิบัติงานในด้านการพัฒนาเกณฑ์มาตรฐาน และในด้านการจัดทำรายละเอียด และขั้นตอนการปฏิบัติงาน เป็นต้น

**หลักและกระบวนการของวิธีดาคัม**

ดาคัมมีหลักการเช่นเดียวกับวิธีการแบบสมรรถนะเป็นฐาน (Competency – based Approach) ทั้งหลายที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตร/โปรแกรม กล่าวคือ เน้นให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์หรือบรรลุสมรรถภาพเฉพาะ อันเป็นมาตรฐานกำหนดไว้ ซึ่งวัตถุประสงค์หรือสมรรถภาพเฉพาะดังกล่าวนี้ได้มาจากการวิเคราะห์งาน (Task analysis) ของผู้ที่ทำงาน หรือประกอบอาชีพในสาขานั้น ๆ สำหรับกระบวนการพัฒนาหลักสูตร/โปรแกรม โดยอาศัยวิธีการดาคัม มีกระบวนการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้ (ทองสุข วันแสน. 2537: 152 – 153 ; อ้างอิงจาก Mitchell. 1983)

**ขั้นตอนที่ 1** เป็นขั้นตอนของการวิเคราะห์งานหรือวิเคราะห์อาชีพ (Job Analysis) เพื่อกำหนดขอบเขตของทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการปฏิบัติงานโดยปกติ ขั้นตอนนี้จะดำเนินการในลักษณะของการประชุมปฏิบัติการ (Workshop Setting or DACUM) ผลที่ได้จากการประชุมก็คือแผนภูมิทักษะ (Skill Profile Chart) หรือแผนผังอาชีพ (DACUM Chart) ซึ่งจะเป็นเอกสารที่แสดงทักษะทั้งหมด ที่ต้องการในการปฏิบัติงาน ทั้งนี้โดยค่าที่แสดงทักษะทั้งหมดนั้นจะอยู่ในลักษณะของค่าที่ชี้บ่งพฤติกรรม

**ขั้นตอนที่ 2** เป็นขั้นตอนของการระบุวัตถุประสงค์ (Establish Objectives) ชี้บ่งทักษะที่ต้องการหรือผลที่ต้องการจากแผนภูมิทักษะหรือแผนผังอาชีพ ทั้งนี้โดยไม่ได้ความหมายว่าผู้เรียนจะต้องเรียนทุกวัตถุประสงค์ในสถานการณ์การเรียนปกติ แต่บางวัตถุประสงค์อาจต้องเรียนรู้ในสถานการณ์การทำงาน แต่ก็คือเป็นกฎว่าผลที่เกิดขึ้นจากการเรียน/การฝึกอบรมนั้นอยู่ในแผนของหลักสูตร

**ขั้นตอนที่ 3** เป็นขั้นตอนการออกแบบการเรียนการสอน (Design Instruction) ซึ่งมีขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะเชื่อมโยงแผนภูมิทักษะและวัตถุประสงค์ไปสู่โปรแกรมการเรียนการสอนดังนี้

1) การเขียนวัตถุประสงค์การเรียนการสอน วัตถุประสงค์อาจจะเป็นหรือไม่เป็นวัตถุประสงค์เดียวกับวัตถุประสงค์ของดาคัม (DACUM Objectives) ก็ได้ เพราะบางครั้งวัตถุประสงค์ของดาคัม อาจจะกว้างเกินไปที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน และในบางสถานการณ์ วัตถุประสงค์เหล่านี้อาจจะทำให้ผู้สอนมีความลำบากในการแสวงหาความรู้ ทรัพยากรและวัสดุอุปกรณ์ ดังนั้นผู้สอนจึงจำเป็นต้องกำหนด วัตถุประสงค์ที่สนองความต้องการของผู้เรียนและข้อจำกัดของสถาบันขึ้นมาใหม่

2) การออกแบบแผนการสอน ในขั้นนี้เป็นการวิเคราะห์วัตถุประสงค์ออกมาเป็นงานการเรียนการสอนอันได้แก่ เนื้อหา กิจกรรม และวิธีการสอน รวมทั้งสื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ จะใช้

3) เลือกและพัฒนาเครื่องมือหรือวิธีการในการประเมินผล ในขั้นนี้เป็นการเลือกวิธีการ รวมทั้งการพัฒนาเครื่องมือต่าง ๆ ที่จะใช้ในการวัดและประเมินผลดูว่าผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่

นอกจากนี้ อาดัมส์ (Adams. 1972: 34 – 37) ได้เสนอขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรที่อาศัยวิธีการดาคัมไว้ 17 ขั้นตอนดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ค้นหาและสำรวจความต้องการ เป็นขั้นตอนของการกำหนดความต้องการในหลักสูตร/โปรแกรมการฝึกอบรม หรือกำหนดความต้องการในการเปลี่ยนแปลงหลักสูตร/โปรแกรมการฝึกอบรมสำหรับการตัดสินใจที่จะใช้วิธีดาคัม พัฒนาหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งนั้น จำเป็นต้องระบุสิ่งต่อไปนี้ให้ชัดเจนคือ ภาวะการจ้างงานในชุมชน ผู้ตัดสินใจ ผู้สอนที่มีศักยภาพ และเชี่ยวชาญ

**ขั้นตอนที่ 2** พัฒนาแผนภูมิทักษะ ในขั้นนี้เป็นการกำหนดทักษะที่ต้องการในวิชาชีพใด ๆ วิชาชีพหนึ่งที่ต้องการพัฒนาเป็นหลักสูตร โดยคณะกรรมการซึ่งประกอบด้วยผู้ที่ปฏิบัติงานอาชีพนั้น ๆ

**ขั้นตอนที่ 3** เลือกและปฐมนิเทศผู้สอน ในขั้นตอนนี้ดำเนินการภายหลังที่ได้ทำแผนภูมิทักษะของอาชีพเรียบร้อยแล้ว จากนั้นก็คัดเลือกหรือประเมินคุณสมบัติของครูในทักษะต่าง ๆ แล้วทำการปฐมนิเทศ ก่อนที่จะมอบหมายความรับผิดชอบการสอนให้

**ขั้นตอนที่ 4** กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ ในขั้นนี้เป็นกระบวนการของการพิจารณาทักษะต่าง ๆ ในแผนภูมิทักษะ แล้วกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ

**ขั้นตอนที่ 5** เลือกและวางตัวผู้สอนหรือผู้เข้าอบรม ในขั้นนี้ดำเนินการ 2 ขั้นตอน คือ

1) คัดเลือกผู้เรียน/ผู้เข้าอบรมตามความสามารถที่คาดหวังว่าจะประสบผลสำเร็จในการเรียนทักษะต่าง ๆ ในแผนภูมิทักษะ ซึ่งการดำเนินการคัดเลือกนี้จะไม่เหมือนกับการประเมินความสามารถพื้นฐานตามที่เคยปฏิบัติกันมา

2) ให้ผู้เรียน/ผู้เข้าอบรมได้เรียน/เข้าฝึกอบรมในสภาพแวดล้อมของการทำงานจริง ถ้าหากมีทรัพยากรต่าง ๆ เพียงพอ หรืออาจต้องรอไว้ก่อน จนกว่าทรัพยากรต่าง ๆ จะเพียงพอ สำหรับหลักสูตร/โปรแกรมที่ไม่ใช้การฝึกอบรม

**ขั้นตอนที่ 6** เลือกสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ในขั้นนี้เป็นการพิจารณาหรือประเมินทักษะทุกทักษะที่สัมพันธ์กับกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อกำหนดทรัพยากร และประสบการณ์การเรียนรู้ที่เป็นจริงในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ดังเช่น อาจมีการให้ฝึกอบรมทักษะต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมของการทำงานจริง เพราะจะทำให้ได้ประสบการณ์ที่

ดีกว่า และเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าหรืออาจให้มีการฝึกอบรมในสถานการณ์ที่ต้องควบคุม ซึ่งมีความปลอดภัยและสะดวกกว่า เป็นต้น ทั้งนี้โดยส่วนใหญ่แล้วก็มีความเป็นไปได้ที่จะมีการฝึกอบรมในทั้ง 2 ลักษณะดังกล่าว

**ขั้นตอนที่ 7** เลือกและจัดอุปกรณ์ เครื่องมือ และวัสดุต่าง ๆ ในขั้นตอนนี้เป็นการเลือกเครื่องมือ อุปกรณ์ วัสดุ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งอาจจะหาได้ในสถานที่ฝึกงาน แต่ทั้งนี้ก็ต้องมีไว้สำหรับการฝึกอบรมด้วย

**ขั้นตอนที่ 8** ติดตั้งอุปกรณ์ เครื่องมือและวัสดุต่าง ๆ ในขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการในการจัดการหรือปรับปรุงสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ที่เน้นประสบการณ์ การทำงานที่ได้เลือกสรรแล้ว สำหรับผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรม และต้องมั่นใจได้ว่าได้จัดทรัพยากรต่าง ๆ ดังกล่าวให้ผู้เรียนได้ใช้อย่างสะดวก

**ขั้นตอนที่ 9** กำหนดและมอบหมายงานให้บุคคลที่รับผิดชอบ ในขั้นตอนนี้เป็นการกำหนดบุคลากรที่เหมาะสมและเพียงพอสำหรับการสอน/ให้อบรมทักษะต่าง ๆ ในแผนภูมิหากมีไม่เพียงพอจะต้องหาบุคลากร หรือผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ เข้ามาร่วมรับผิดชอบ

**ขั้นตอนที่ 10** จัดชุดกิจกรรมการเรียนรู้เฉพาะบุคคล ในขั้นตอนนี้ดำเนินการใน 2 ขั้นตอน คือ

1) จัดเตรียมชุดวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้ในแต่ละทักษะให้ผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรม

2) พิจารณา/ประเมินทักษะทุกทักษะ รวมทั้งกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกันเพื่อการตัดสินใจว่าจะต้องให้ความรู้อะไรสนับสนุน/เพิ่มเติมอีกบ้าง

**ขั้นตอนที่ 11** เลือกวัสดุสิ่งพิมพ์ ในขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาหรือจัดวัสดุสิ่งพิมพ์ หรือเอกสารตำราต่าง ๆ ที่เหมาะสมเพื่อให้เอื้อต่อการเรียนรู้โดยตรง

**ขั้นตอนที่ 12** พัฒนาวัสดุสิ่งพิมพ์ ในขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาหรือจัดทำวัสดุสิ่งพิมพ์หรือเอกสารต่าง ๆ เพิ่มเติมจากที่มีอยู่

**ขั้นตอนที่13** เลือกโสตทัศนูปกรณ์ ในขั้นตอนนี้เป็นการพิจารณาและเลือกโสตทัศนูปกรณ์ ว่าควรจะใช้อะไรถึงจะเหมาะสม เพื่อจะช่วยการเรียนการสอนบรรลุวัตถุประสงค์ดังเช่น อาจเลือกใช้ในสถานการณ์ที่ผู้เรียนมีปัญหาเรื่องการอ่าน หรือทักษะในเรื่องนั้น ๆ ยุ่งยากและซับซ้อนเกินไป อาจใช้วีดีโอเทป สไลด์เทป หรือสิ่งอื่น ๆ ประกอบ เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์เร็วยิ่งขึ้น เป็นต้น

**ขั้นตอนที่ 14** พัฒนาโสตทัศนูปกรณ์ ในขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาโสตทัศนูปกรณ์ที่ยังไม่มีหรือมีอยู่แล้วแต่ไม่เหมาะสม เพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น การผลิตวีดีโอเทป สไลด์ แผ่นใส ฯลฯ เป็นต้น

**ขั้นตอนที่ 15** เลือกและติดตั้งอุปกรณ์การเรียนรู้ ในขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการในการวิเคราะห์ชุดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อที่จะกำหนดและติดตั้งเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในการเรียนการสอน การฝึกอบรม

อนึ่งในขึ้นตอน 15 ขั้นตอนที่กล่าวมาเป็นขั้นตอนของการร่างหลักสูตร/หรือโปรแกรม และหลังจากนั้นเมื่อนำหลักสูตรไปใช้ กล่าวคือ เมื่อมีผู้เรียนมาเรียนหลักสูตรหรือมีผู้เรียนได้เข้ามาเรียนและผ่านระบบที่เรียกว่า “รูปแบบการเรียนรู้และการวัด/ประเมินผล” แล้วจะดำเนินการต่ออีก 2 ขั้นตอนดังนี้

**ขั้นตอนที่ 16** การประเมินผลความบกพร่องของสัมฤทธิ์ผล ในขั้นตอนนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการปรับปรุง แก้ไข/โปรแกรม ซึ่งความบกพร่องของสัมฤทธิ์ผลดังกล่าว อาจเนื่องมาจากสาเหตุต่อไปนี้

1) การขาดแรงจูงใจหรือปัญหาบางประการของผู้เรียน/ผู้เข้าอบรม แต่ข้อมูลส่วนนี้อาจไม่จำเป็นพอที่จะชี้ให้เห็นความจำเป็นในการปรับปรุงหลักสูตร/โปรแกรม

2) ความไม่มีประสิทธิภาพของทรัพยากรต่าง ๆ ที่ใช้ในหลักสูตร/โปรแกรม

**ขั้นตอนที่ 17** ประเมินทรัพยากรและวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ ในขั้นตอนนี้เป็นการประเมินเพื่อจะได้รู้ว่าความบกพร่องของสัมฤทธิ์ผลนั้นเป็นผลจากความไม่มีประสิทธิภาพของทรัพยากรชนิดใดบ้าง ซึ่งความไม่มีประสิทธิภาพของทรัพยากรอาจเกิดขึ้นเนื่องมาจากสาเหตุต่อไปนี้

1) กิจกรรมการเรียนรู้/การฝึกอบรมไม่เหมาะสม หรือไม่มีประสิทธิภาพพอ

2) สภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศการเรียนรู้ไม่เหมาะสม

3) วัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นไม่มี หรืออาจนำมาใช้ไม่เหมาะสม

4) วัสดุต่าง ๆ ในขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนรู้/ผู้ฝึกอบรมไม่เพียงพอหรือไม่มีประสิทธิภาพ อาจพิจารณาได้จากปัญหาของผู้เรียนในขณะที่กำลังใช้วัสดุ ๆ ซึ่งอาจจำเป็นต้องเพิ่มหรือขจัดออกไป เป็นต้น

จากกระบวนการพัฒนาหลักสูตรโดยวิธีการดาคัมที่กล่าวมา ทั้งที่เสนอโดยมิดเชลล์และอาดัมส์ หากพิจารณาโดยภาพรวม มีลักษณะคล้ายคลึงกันแต่ละรายละเอียดของกระบวนการและขั้นตอนต่างๆนั้น อาดัมส์เสนอรายละเอียดที่ชัดเจนมากกว่า

3.2.3 รูปแบบในการพัฒนาหลักสูตรแบบครบวงจรของวิชัย วงษ์ใหญ่

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525 : 16 – 17) ได้เสนอรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรแบบครบวงจร โดยแบ่งกระบวนการพัฒนาหลักสูตรไว้ 3 ระบบ คือ ระบบการร่างหลักสูตร ระบบการนำหลักสูตรไปใช้ และระบบการการประเมินหลักสูตร ซึ่งทั้งสามระบบนี้จะต้องสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน

1. ระบบการร่างหลักสูตร ได้แก่ สิ่งกำหนดหลักสูตร รูปแบบหลักสูตร การตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร และการปรับแก้หลักสูตรก่อนนำไปใช้

1.1 สิ่งกำหนดหลักสูตร คือ การเตรียมการศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่จะนำมาใช้สำหรับพัฒนาหลักสูตร และการปรับแก้หลักสูตรก่อนนำไปใช้

1.2 รูปแบบหลักสูตร ได้แก่ โครงสร้างและองค์ประกอบหลักสูตรซึ่งจะได้หลังจากศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากสิ่งกำหนดหลักสูตร

1.3 การตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร เป็นการศึกษาความเป็นไปได้ของหลักสูตรพร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง ซึ่งอาจทำได้โดยวิธีการประชุมสัมมนา การวิจัย เอกสาร การทดลองใช้ หลักสูตรนำร่อง เป็นต้น

1.4 การปรับแก้หลักสูตรก่อนนำไปใช้ จะต้องจัดทำระบบข้อมูลที่ชัดเจน รวมทั้งการสังเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบคอบ

2. ระบบการใช้หลักสูตร ได้แก่ การขออนุมัติหลักสูตร การวางแผนการใช้หลักสูตรและการดำเนินการใช้หลักสูตร

2.1 การขออนุมัติหลักสูตร เมื่อได้รับอนุมัติแล้วจึงจะรับสมัครผู้ที่จะศึกษาและดำเนินการเรียนการสอนได้

2.2 การวางแผนการใช้หลักสูตร จะกระทำควบคู่ไปกับการขออนุมัติหลักสูตรเมื่อหลักสูตรได้รับการอนุมัติเรียบร้อยแล้ว จึงดำเนินการใช้หลักสูตรได้

2.3 การดำเนินการใช้หลักสูตร เริ่มตั้งแต่การประชาสัมพันธ์การเตรียมความพร้อมของบุคลากร งบประมาณ การออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนไปจนถึงการจัดตารางสอน

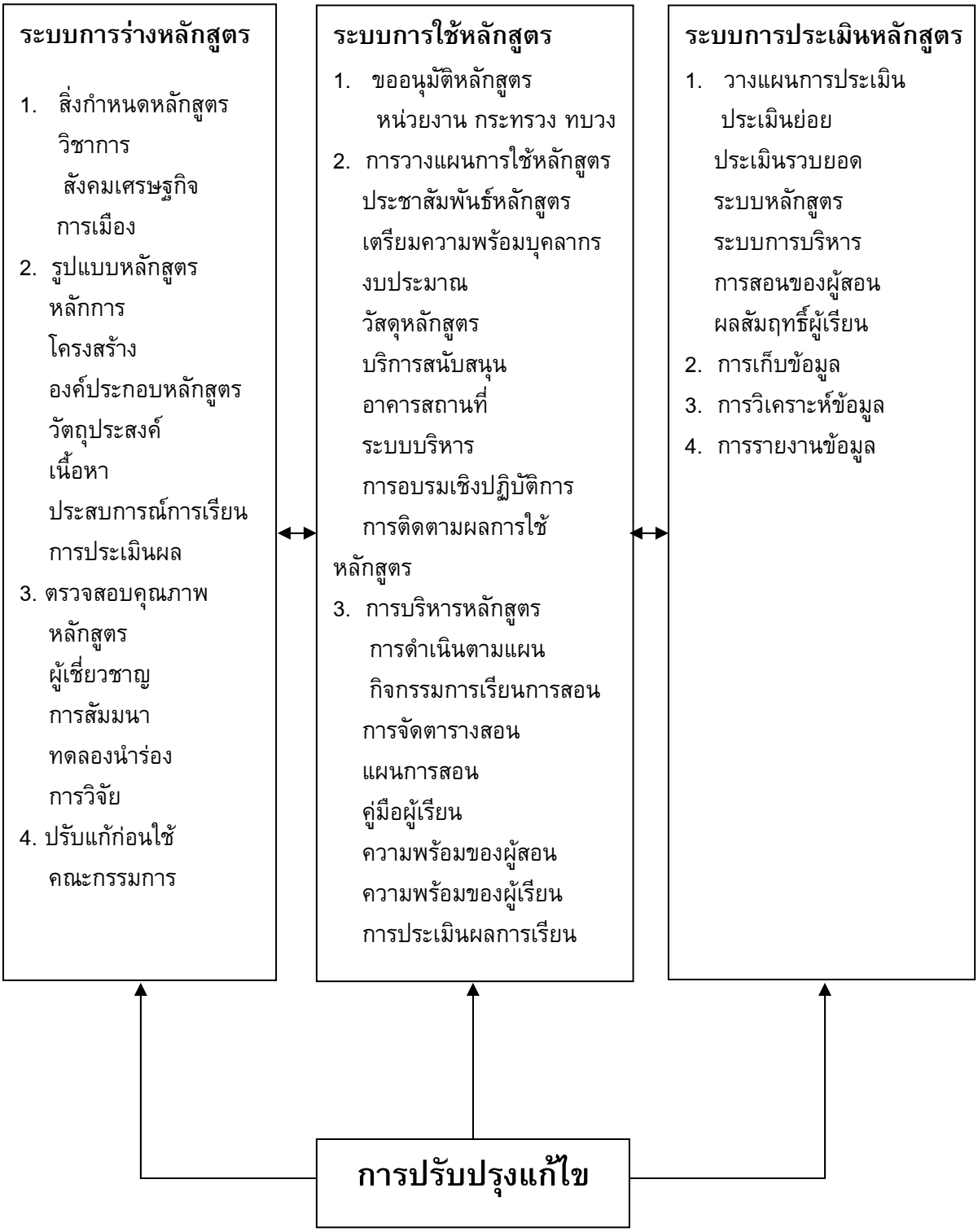
3. ระบบการประเมินหลักสูตร ได้แก่ การวางแผน การประเมินหลักสูตร แผนการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการเขียนรายงาน

3.1 การวางแผนการประเมินหลักสูตรเป็นการวางแผนว่าประเมินหลักสูตรในส่วนใดบ้าง เช่น ประเมินเอกสารหลักสูตร การประเมินย่อย ๆ แต่ละระบบ เช่น ระบบการเรียนการสอน ผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน หรือจะประเมินหลักสูตรทั้งระบบ

3.2 แผนการเก็บรวบรวม ได้แก่ การรวบรวมข้อมูล การจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่และการวิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนด

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล ควรกำหนดว่ามีข้อมูลอะไรบ้างที่สำคัญในการตัดสินใจการจัดทำระบบข้อมูล จะช่วยจำแนกข้อมูลเป็นหมวดหมู่ และสังเคราะห์ข้อมูลได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3.4 การรายงานข้อมูล การจัดทำรายงานและการเสนอข้อมูล จะช่วยในการพิจารณาว่าหลักสูตรนี้มีคุณค่าตรงตามวัตถุประสงค์หรือว่าจะปรับปรุงแก้ไขระบบการพัฒนาหลักสูตรแบบครบวงจรของ วิชัย วงษ์ใหญ่ ได้แสดงไว้ในภาพประกอบ 5




ภาพประกอบ 5 แสดงการพัฒนาหลักสูตรแบบครบวงจรของวิชัย วงษ์ใหญ่ (2525: 17)

**3.3 รูปแบบการเรียนรู้ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม**

3.3.1 การเรียนรู้โดยการกระทำ (Learning by Doing)

การเรียนรู้โดยการกระทำ (Learning by Doing) (พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ และ Basanti Majumdar. 2544: 2 – 3 ; อ้างอิงจาก Dewey. 1963) อันเป็นแนวคิดที่แพร่หลายและได้รับการยอมรับทั่วโลกมานานแล้ว ดิวอี้ (John Dewey) ผู้ซึ่งได้รับสมญานามว่าบิดาแห่งการศึกษาแผนใหม่ ได้กล่าวว่า คนเราเรียนรู้ด้วยการกระทำและด้วยอุปกรณ์การสอนที่มีประสิทธิภาพ การจัดการเรียนการสอนโดยให้ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติจัดกระทำนี้นับว่าเป็นการเปลี่ยนบทบาทในการเรียนรู้ของ ผู้เรียนจากการเป็นผู้รับมาเป็นผู้เรียน และเปลี่ยนบทบาทของครูจากผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอดข้อมูลความรู้ มาเป็นผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ให้ผู้เรียนซึ่งการเปลี่ยนแปลงบทบาทนี้ เท่ากับเป็นการเปลี่ยนจุดเน้นของการเรียนรู้ว่าอยู่ที่ผู้เรียนมากกว่าอยู่ที่ผู้สอน ดังนั้นผู้เรียนจึงกลายเป็นศูนย์กลางของการเรียนการสอน เพราะบทบาทในการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ

การสอนโดยการกระทำเป็นวิธีการสอนให้ผู้เรียนรู้จากการกระทำหรือการปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติ ได้มีโอกาสในการศึกษาค้นคว้าและลงมือปฏิบัติจริง เป็นวิธีสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้กระทำหรือปฏิบัติสิ่งต่าง ๆด้วยตนเองมากที่สุด การสอนการเรียนรู้จากการกระทำโดยการฝึกหัดให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะย่อย ๆ ทีละน้อย อย่างเป็นลำดับขั้นตอน จะทำให้ผู้เรียนมีความสามารถและมีความชำนาญในงานนั้น (เสาวนีย์ กานเดชารักษ์. 2539: 179 ; อ้างอิงมาจากDewey. 1954)

3.3.2 แนวคิดการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลัก

ทองจันทร์ หงส์ลดารมภ์ (2531: 3 – 4) กล่าวไว้ว่า แนวคิดการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักนี้ ประกอบด้วยแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ 2 ประการ คือ

1. การเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีเป้าหมายของการศึกษา คือ อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้บุคคลมีพัฒนาการ และการเจริญเติบโตไปสู่การทำงานได้เต็มศักยภาพ เพราะไม่มีความรู้ใดที่มั่นคง การรู้กระบวนการแสวงหาความรู้เท่านั้นที่จะทำให้เกิดพื้นฐานมั่นคงได้ กิจกรรมของครูที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายของการศึกษา คือ การอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ โดยอาศัยการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ และการให้อิสระในการเรียนรู้

2. การเรียนรู้แบบเอกัตภาพ เป็นการจัดการเรียนการสอน ที่นำไปสู่การบรรลุจุดประสงค์ของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ทั้งนี้อาจใช้เทคนิคการสอนอย่างเดียวหรือหลายอย่างร่วมกัน เลือกวิธีการเรียน สื่อ และอุปกรณ์การเรียนให้เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน

หลักการในการจัดการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลัก

1. ใช้เทคนิคการสอนกลุ่มย่อย ในการจัดการเรียนการสอนประกอบด้วยผู้เรียนประมาณ 6-8 คน และใช้การอภิปรายในกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

2. ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ผู้เรียนจะเป็นผู้กำหนดสิ่งที่ตนต้องการจะเรียนมีผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้เกิดการเรียนรู้

3. เรียนรู้ด้วยเนื้อหาวิชาที่บูรณาการ ทั้งนี้เพราะปัญหาที่นำมาใช้เป็นสื่อในการเรียนจะเป็นปัญหาที่บูรณาการโดยตัวของปัญหาเอง ลักษณะความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้จึงเป็นความรู้ที่บูรณาการ

4. ต้องศึกษาค้นคว้าอยู่ตลอดเวลา เพราะต้องเรียนด้วยวิธีการขบคิดปัญหาที่ต้องอาศัยความรู้ไปใช้แก้ปัญหา จึงต้องค้นคว้าหาความรู้เพื่อนำไปใช้ตลอดเวลาของการเรียน

5. ผู้เรียนต้องควบคุมการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยกำหนดเนื้อหาวิชาที่จะเรียนที่เฉพาะเหมาะสมต่อการแก้ปัญหานั้น

6. ผู้เรียนจะประเมินผลสัมฤทธิ์ได้ด้วยตนเอง เนื่องจากตลอดกระบวนการเรียนผู้เรียนจะต้องค้นคว้าหาความรู้ไปใช้แก้ปัญหา ผู้เรียนจึงเป็นผู้ที่รู้ดีว่าตนเองเกิดการเรียนรู้แล้วหรือยัง และเกิดสัมฤทธิผลอย่างไร

กระบวนการจัดการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลัก

เฉลิม วราวิทย์ (2531: ฆ – ร) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการจัดกระบวนการเรียนการสอน ดังนี้

1. การเตรียมแผนการสอน ประกอบด้วย

1.1 การกำหนดวัตถุประสงค์และเนื้อหาขั้นพื้นฐาน ที่ผู้เรียนจะต้องศึกษาหาความรู้

1.2 การสร้างปัญหาที่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่

1.3 แนวทางการประเมินผล เพื่อเสริมการเรียนการสอนแบบแก้ปัญหาและการแสวงหาความรู้ด้วยตัวผู้เรียนเอง

2. การบริหารการเรียนการสอน เป็นการนำแผนการสอนที่เตรียมไว้มาใช้กับผู้เรียน เนื่องจากการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักนี้ ยึดผู้เรียนเป็นหลัก ดังนั้นผู้เรียนจึงต้องผ่านกระบวนการเรียนที่สำคัญ 3 ประการ คือ

2.1 การระบุปัญหา ขั้นตอนนี้ผู้เรียนจะได้พบปัญหาที่ผู้สอนได้สร้างไว้ให้ ผู้เรียนจะต้องค้นคว้าหาความรู้ให้ได้ปัญหาที่แท้จริง โดยใช้กระบวนการความคิดที่เป็นเหตุผลและเชื่อมโยงความรู้เดิมมาประยุกต์ใช้กับปัญหา ซึ่งทำให้เกิดแนวความคิดใหม่

2.2 การเรียนการสอนกลุ่มย่อย เป็นการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระดมความรู้มาช่วยแก้ปัญหา และเกิดความรู้ใหม่ในขณะเดียวกันและผู้เรียนจะกำหนดแนวทางการค้นคว้าหาความรู้ เพื่อนำมาปัญหาต่อไปด้วยการแบ่งภาระหน้าที่ให้กับสมาชิกกลุ่มไปศึกษาหาความรู้

2.3 การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนแต่ละคนจะช่วยกันแสวงหาความรู้ เพื่อนำความรู้มาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันกับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้ในการ

แก้ปัญหา ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและผู้อื่นในขณะเดียวกัน

3. การประเมินผลการเรียนการสอน จะเน้นให้ผู้เรียนได้ประเมินผลตนเองและประเมินผลสมาชิกภายในกลุ่ม การประเมินผลจึงเป็นการประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนเพื่อผู้เรียนจะได้รู้ว่าตนเรียนรู้อะไรและบกพร่องในจุดใด ผู้สอนจะประเมินผลโดยเน้นที่กระบวนการของผู้เรียน เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนมากกว่าการประเมินผลรวมแต่เพียงอย่างเดียว

ขั้นตอนการดำเนินการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลัก

1. ด้านผู้เรียน จากการอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากร กองฝึกอบรม กระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การเรียนการสอนแบบ Problem – Based (กระทรวงสาธารณสุข. 2530: 3 – 5) ได้กำหนดให้มีการดำเนินการเรียนตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.1 ทำความเข้าใจกับศัพท์และความหมายต่าง ๆ ของคำ และมโนทัศน์ผู้เรียนจะต้องพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำ ข้อความ หรือแนวคิดให้ชัดเจน โดยอาศัยความรู้พื้นฐานของสมาชิกภายในกลุ่ม หรือจากเอกสารตำราอื่น ๆ

1.2 ชี้บ่งปัญหา เป็นการให้คำอธิบายปัญหาทั้งหมด โดยสมาชิกในกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจต่อปัญหาที่ถูกต้องสอดคล้องกัน อย่างน้อยที่สุดจะต้องเข้าใจว่ามีเหตุการณ์ใดหรือปรากฏการณ์ใดที่ถูกกล่าวถึงหรืออธิบายอยู่ในปัญหานั้นบ้าง

1.3 วิเคราะห์ปัญหาและสร้างสมมติฐานที่เกี่ยวกับปัญหา ผู้เรียนจะใช้ความรู้เดิมที่มีอยู่รวมกับความคิดที่เป็นเหตุผล สรุปรวบรวมความคิดเห็น ความรู้และแนวคิดของสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อสร้างสมมติฐานของปัญหานั้น ๆ

1.4 จัดลำดับความสำคัญของสมมติฐาน จากสมมติฐานที่ได้มาจะต้องนำมาพิจารณาจัด ลำดับความสำคัญ โดยอาศัยข้อมูลและความรู้จากสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อพิจารณาหาข้อยุติสำหรับสมมติฐานที่ปฏิเสธได้ และคัดเลือกสมมติฐานที่ต้องแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป

1.5 สร้างวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ผู้เรียนกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อพิสูจน์สมมติฐานที่คัดเลือกไว้

1.6 หาข้อมูลหรือข่าวสารเพิ่มเติมจากแหล่งอื่น นอกจากสมาชิกภายในกลุ่มที่เรียนรู้ด้วยกัน สมาชิกจะแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมจากภายนอกกลุ่มโดยสามารถหาจากตำรา เอกสารทางวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ แล้วกลับมาพบกันในกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง

1.7 รวบรวมสังเคราะห์ข้อมูลใหม่ที่ได้พร้อมกับทดสอบสมมติฐาน เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่แสวงหามาได้เสนอต่อสมาชิกในกลุ่มเพื่อพิจารณาว่าข้อมูลที่ได้มาเพียงพอต่อการพิสูจน์สมมติฐานหรือไม่ ถ้าสมาชิกภายในกลุ่มพบว่าข้อมูลยังไม่สมบูรณ์จำเป็นต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมอีก

1.8 จัดทำเป็นข้อสรุปและหลักการที่ได้จากการศึกษาจากปัญหา เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มสามารถหาข้อมูลครบถ้วนต่อการพิสูจน์ข้อสมมติฐานทั้งหมดได้ และสามารถสรุปหลักการต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษาปัญหา กระบวนการจะสิ้นสุดลงเมื่อนำความรู้และหลักการดังกล่าวไปใช้ในการแก้ปัญหา

2. ด้านผู้สอน เฉลิม วราวิทย์ (2531: ช – ซ) กล่าวไว้ว่า บทบาทจะเปลี่ยนจากการเป็นผู้ประสิทธิประสาทเนื้อหา มาเป็นผู้จัดประสบการณ์กระตุ้น จูงใจให้ผู้เรียนมีความตั้งใจในการเรียนและแสวงหาความรู้ด้วยตนเองได้ ผู้สอนจึงมีบทบาทเกี่ยวข้องในการเรียนการสอนเฉพาะบางขั้นตอนเท่านั้น

2.1 ขั้นตอนการตั้งสมมติฐานเพื่อแก้ปัญหา ขั้นตอนนี้ผู้สอนจะกระตุ้นผู้เรียนให้เกิดความคิด เพื่อให้ผู้เรียนได้คัดเลือกว่าสมมติฐานใดน่าจะเหมาะสมในการแก้ปัญหาและแสวงหาความรู้

2.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ขั้นตอนนี้ผู้สอนจะต้องเข้าร่วมสังเกตพิจารณาการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตลอดจนกลวิธีการแก้ปัญหาของผู้เรียนกระตุ้นให้ผู้เรียนพิจารณาความถูกต้องและความเพียงพอของข้อมูล ผู้สอนจะต้องพยายามให้ผู้เรียนมองผลการปฏิบัติงานของตนเอง ว่าสามารถแก้ปัญหาได้ถูกต้องหรือไม่ ผู้สอนจะไม่ตัดสินว่าการแก้ปัญหานั้นถูกหรือผิด แต่จะกระตุ้นทางอ้อม เพื่อให้ผู้เรียนเห็นว่าการแก้ปัญหาบางจุดยังไม่ถูกต้อง และผู้สอนจะต้องหาทางกระตุ้นให้ผู้เรียนประเมินผลตนเองตลอดกระบวนการศึกษาที่ได้ปฏิบัติมา

การประเมินผลการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลัก

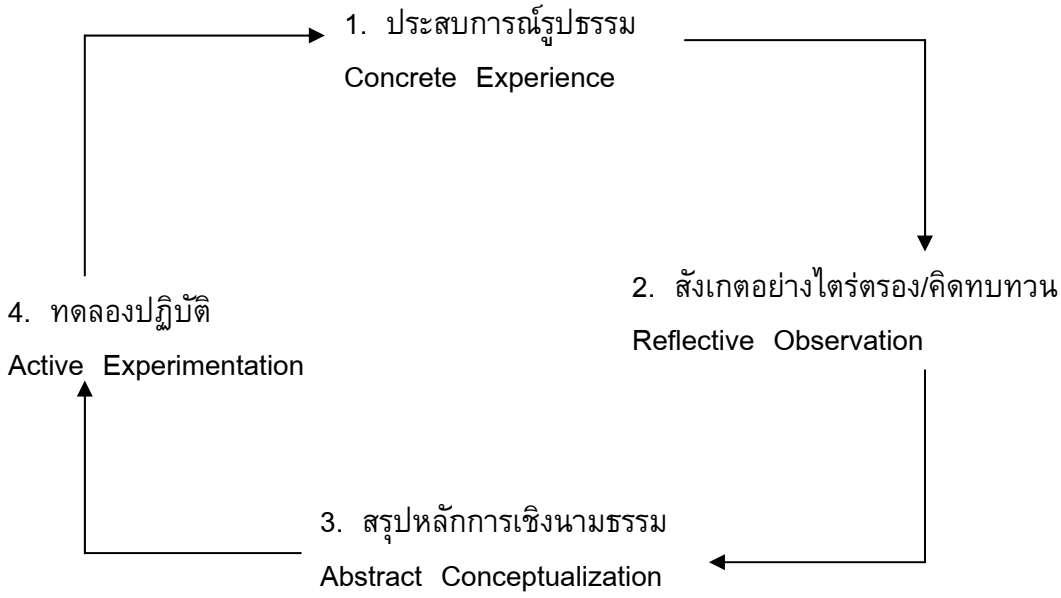
การเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลักนี้ เป็นการเรียนในลักษณะกลุ่มย่อยที่ผู้เรียนเป็นผู้ชี้นำการเรียนรู้ของตนเอง และผู้เรียนจะต้องเรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละบทเรียนไปพร้อม ๆ กันทั้งกลุ่ม ดังนั้นการประเมินผลจึงเป็นแบบชนิดอิงเกณฑ์มากกว่าชนิดอิงกลุ่ม บูแจ็ค และลิตเติล (กรองได อุณหสูต. 2538: 44 ; อ้างอิงจาก Bujack; & Little. 1988) ได้กล่าวว่า พฤติกรมการเรียนรู้ที่ต้องประเมินในการเรียนการสอนแบบใช้ปัญหาเป็นหลัก มีดังนี้

1. ความสามารถในการบูรณาการ และใช้ความรู้ในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ความสามารถในการใช้เหตุผลได้อย่างสมเหตุสมผล และเป็นระบบ
3. ความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3.3.3 ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของคอล์ป

คอล์ป (Kolb. 1984: 40 – 42) อธิบายกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เป็นวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอนโดยเริ่มต้นจากการจัดประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม (Concrete Experience) เพื่อให้ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์ใหม่ๆอย่างเปิดกว้างและเต็มที่ เพราะการเรียนรู้เชิงรูปธรรมเป็นการเริ่มต้นที่ดีกว่าการเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นนามธรรม ขั้นที่ 2

ผู้เรียนรู้จะต้องมีการสังเกต คิดทบทวนอย่างพินิจพิจารณา (Reflective Observation) ด้วยมุมมองที่หลากหลายหลังจากได้ประสบพบเห็นแล้ว เพื่อนำไปสู่ขั้นที่ 3 คือการสรุปหลักการหรือสร้างแนวคิดเชิงนามธรรม (Abstract Conceptualization) โดยผู้เรียนต้องสร้างแนวคิดซึ่งบูรณาการจากการสังเกตไปสู่หลักการหรือทฤษฎี การเรียนรู้จะได้ผลครบถ้วนสมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนนำสิ่งที่สรุปได้ไปทดลองปฏิบัติ (Active Experimentation) ว่าได้ผลจริงหรือไม่ในสถานการณ์จริง เป็นขั้นที่ 4 ซึ่งการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีลักษณะเป็นวงจรที่มีการกระทำ (Act) และการคิดทบทวน (Reflection) ดังภาพประกอบ 6




ภาพประกอบ 6 แสดงรูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของคอล์ป

ตามแนวคิดของคอล์ป มุ่งสอนให้ผู้เรียน เรียนเพื่อเรียนรู้ (Learn to Learn) เนื่องจากจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้คือ บุคคลได้พัฒนาความสามารถจากองค์ประกอบหลักทั้ง 4 ประการ ซึ่งจะพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. พัฒนาการคิดที่ซับซ้อน (Cognitive Complexity)
2. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Critical Thinking)
3. เข้าใจในเนื้อหาความรู้ (Content Knowledge)
4. มีแรงจูงใจในการเรียน (Motivation to Learn)
5. มีความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving Ability)
6. สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ง่ายขึ้น (Easier Transition to Work)

จากรูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiental Learning) ของคอล์ป ได้มีนักการศึกษาและนักฝึกอบรมได้นำรูปแบบนี้ไปใช้ในการสอนในห้องเรียนทั้งในระดับ มัธยม และอุดมศึกษา ตลอดจนการจัดการศึกษาในผู้ใหญ่และฝึกอบรมในงานอาชีพต่าง ๆ

3.3.4 การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีการพัฒนาและการนำไปใช้หลายรูปแบบ แต่ทุกรูปแบบจะอาศัยหลักการเดียวกันคือหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Child – centered)

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ซึ่งเป็นความรู้ใหม่ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีหลักที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต. 2545: 22 – 28)

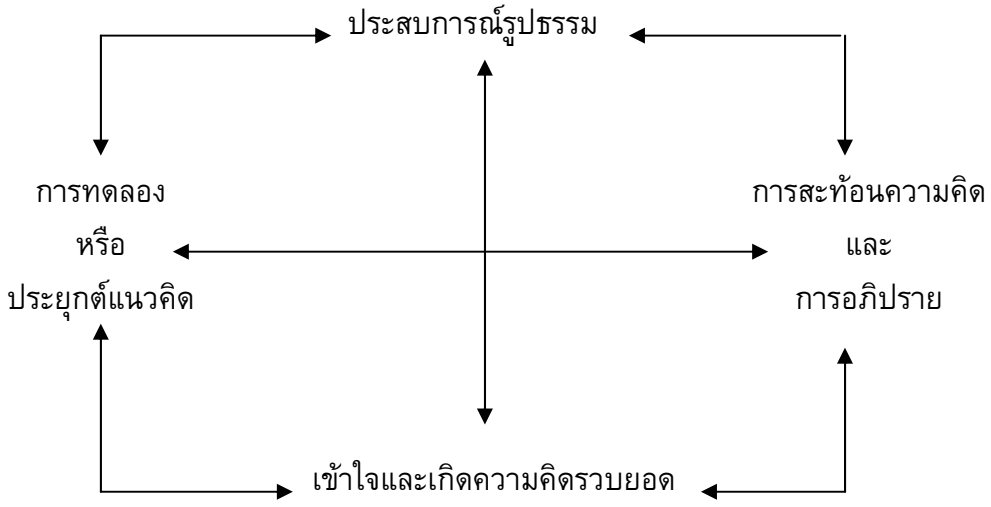
1.1 เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของนักเรียน

1.2 ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆที่ท้าทาย อย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า Active Learning

1.3 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

1.4 มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียนเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมี 4 องค์ประกอบ ดังแสดงตามภาพประกอบ 7




ภาพประกอบ 7 แสดงการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ประสบการณ์ (Experience) หมายถึง ครูช่วยให้นักเรียนนำประสบการณ์เดิมของตน มาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

การสะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflect and Discussion) หมายถึงครูช่วยให้นักเรียนมีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understand and Conceptualization) หมายถึงนักเรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่ความคิดรวบยอด อาจเกิดโดยนักเรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วครูเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือครูนำทางแล้วนักเรียนสานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์

การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment) หมายถึงนักเรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆจนเกิดเป็นแนวปฏิบัติของตัวเอง

2. การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดหรือการเรียนรู้สูงสุด (Maximum Learning) เกิดจากการมีส่วนร่วมสูงสุด(Maximum Participation) และการบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) ในทุกองค์ประกอบ ทั้งการแบ่งปันประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและถกเถียง การสรุปความคิดรวบยอดและการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด การมีส่วนร่วมสูงสุดเกิดจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสม และการบรรลุงานสูงสุดเกิดจากการออกแบบที่เหมาะสมดังนี้

2.1 การออกแบบกลุ่ม มีหลายลักษณะ แต่ละลักษณะจะเหมาะสมกับองค์ประกอบและวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน รายละเอียดของการออกแบบกลุ่มแต่ละประเภท ข้อบ่งใช้ และข้อจำกัด ดังแสดงใน ตาราง 5

ตาราง 5 แสดงการออกแบบกลุ่ม

| ประเภทกลุ่ม | ความหมาย | ข้อบ่งใช้ | ข้อจำกัด |
|---|---|---|---|
| กลุ่ม 2 คน | ให้นักเรียนจับคู่กันทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย | ต้องการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการออกความคิดเห็นหรือการปฏิบัติ | ขาดความหลากหลายทางความคิดและประสบการณ์ |
| กลุ่ม 3 คน | ให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คนแต่ละคนมีบทบาทที่ชัดเจน และหมุนเวียนบทบาทได้ | ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตามบทบาท และสามารถเรียนรู้ได้ครบทุกบทบาท | ขาดความหลากหลายและความกระจ่างชัดไปบ้าง |

ตาราง 5 (ต่อ)

| ประเภทกลุ่ม | ความหมาย | ข้อบ่งใช้ | ข้อจำกัด |
|---|---|---|---|
| กลุ่มย่อยระดม | เป็นการรวมกลุ่ม 3 – 4 คน ขึ้นชั่วคราวเพื่อแสดงความเห็น | ต้องการให้นักเรียนมีส่วนร่วมในเวลาสั้นๆโดยไม่ต้องการข้อสรุปหรือต้องการข้อสรุปที่ไม่ลึกซึ้งมากนัก | ขาดความลึกซึ้งไม่มีการอภิปรายอย่างลึกซึ้ง |
| กลุ่มเล็ก | เป็นการจัดกลุ่ม 5 – 6 คน ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจนลุล่วง | ต้องการให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและถกเถียงอย่างลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป | ใช้เวลามาก |
| กลุ่มใหญ่ | เป็นการอภิปรายในกลุ่ม 15 – 30 คน หรือทั้งชั้น | ต้องการให้เกิดการโต้แย้งหรือรวบรวมความคิดเห็นจากกลุ่มย่อยเพื่อหาข้อสรุป | บางคนอาจให้ความสนใจหรือมีส่วนร่วมน้อยใช้เวลามาก |

2.2 การออกแบบงาน เป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุด ซึ่งส่งผลให้เกิดการเรียนรู้สูงสุดไม่น้อยกว่าการออกแบบกลุ่ม เนื่องจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพได้ ถ้าไม่สามารถกำหนดงานที่เหมาะสมให้กลุ่มกระทำได้ การออกแบบงานมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ

2.2.1 กำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้นักเรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลามากน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอย่างไรต่อ (เช่นเตรียมเสนอหน้าชั้น ในเวลาที่กำหนดให้)

2.2.2 กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกที่ชัดเจน โดยปกติการกำหนดบทบาทในกลุ่มย่อย ควรให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทที่แตกต่างกัน เมื่อมารวมเสนอในกลุ่มใหญ่จึงจะเกิดเครือข่ายการเรียนรู้โดยไม่น่าเบื่อ การกำหนดบทบาทยังรวมถึงสมาชิกในกลุ่มด้วยเช่นบทบาทของผู้เล่นบทบาทสมมติและผู้สังเกตการณ์ หรือบทบาทของการนำกลุ่ม การรวบรวมความคิดเห็นและการนำเสนอ เป็นต้น

2.2.3 ควรมีโครงสร้างของงานที่ชัดเจนซึ่งบอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงานที่ครูแจกให้แก่นักเรียนหรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม ซึ่งประการหลังจะเหมาะกับการทำกลุ่มย่อยที่ต้องการการทำงานให้ได้ผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มโดยจัดทำเป็น

2.2.3.1 ใบงาน เป็นกำหนดงาน หรือใบมอบหมายงานให้กลุ่มเล็ก หรือกลุ่มย่อยระดมสมองที่มีรายละเอียดมากและต้องการผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มที่มีความลึกซึ้งมาก ผู้สอนอาจพิมพ์หรือเขียนใส่กระดาษแจกให้ผู้เรียน หรือแจกให้กลุ่มประกอบการทำงานกลุ่ม มักใช้ในกิจกรรมสะท้อนความคิดและอภิปรายและกิจกรรมประยุกต์แนวคิด

2.2.3.2 ใบชี้แจง เป็นการอธิบายงานที่มีรายละเอียดไม่มากนักในกลุ่มใหญ่ ก่อนทำกิจกรรมกลุ่มผู้สอนอาจเขียนบนกระดาษ หรือแผ่นใส ให้ผู้เรียนอ่านพร้อมกันในชั้นเรียน หรือในกลุ่มใหญ่มักใช้ในกิจกรรมด้านประสบการณ์ หรือประยุกต์แนวคิด

3. การสอนโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การสอนแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ การสอนความรู้ (ด้านพุทธิพิสัย) การสอน เจตคติ(ด้านจิตพิสัย) และการสอนทักษะ (ด้านทักษะพิสัย)

3.1 การสอนด้านพุทธิพิสัยหรือการสอนความรู้

ตาราง 6 แสดงลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

| องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม | ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ |
|---|---|
| ประสบการณ์ | ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมจากประสบการณ์ส่วนที่เป็นความรู้เดิมของนักเรียน |
| การสะท้อนความคิดและอภิปราย | นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้เพื่อสร้างความรู้ใหม่ขึ้นในกลุ่ม ตามที่ได้รับมอบหมาย |
| การสรุปความคิดเห็น | การบรรยาย(โดยครูหรือสื่อ) การรายงานผลงานกลุ่มหรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อยโดยการอภิปรายในกลุ่มใหญ่ |
| การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด | ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น ทำรายงาน เขียนคำขวัญ เรียงความ |

3.2 การสอนด้านจิตพิสัย หรือการสอนเจตคติ

เจตคติเป็นความคิดความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ ดังนั้นการสอนเจตคติจึงมี 2 ขั้นตอน คือ

3.2.1 ขั้นสร้างความรู้สึกได้แก่ สื่อ หรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกและเปิดเผยตนเอง

3.2.2 ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อได้แก่อภิปรายข้อขัดแย้ง สรุปและประยุกต์แนวคิดลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังแสดงใน ตาราง 7

ตาราง 7 แสดงลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

| องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม | ลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ |
|---|---|
| ประสบการณ์ | ใช้สื่อหรือกิจกรรมเพื่อรวบรวมประสบการณ์ด้านความรู้สึกของผู้เรียน |
| การสะท้อนความคิดและอภิปราย | ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งอย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดการสร้างความคิดความเชื่อใหม่หรือโยกคลอนความคิดความเชื่อเดิม |
| การสรุปความคิดเห็น | ผู้เรียนได้ข้อสรุปที่เป็นความคิดความเชื่อด้วยตัวเอง โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดและช่วยเพิ่มเติม |
| การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด | ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในและนอกเวลาเพื่อให้มีเจตคติที่ฝังแน่นมากขึ้น |

3.3 การสอนด้านทักษะพิสัยหรือการสอนทักษะ

ทักษะเป็นความสามารถที่คนเราไม่มีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งรู้ชัด เห็นจริง และฝึกฝนลงมือกระทำจนเกิดความชำนาญ การสอนทักษะจึงมี 2 ขั้นตอน คือ

3.3.1 ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ได้แก่ การบรรยายนำ สถานการณ์จำลอง กรณีศึกษา สาธิต และวิเคราะห์สถานการณ์จำลอง กรณีศึกษา การสาธิต

3.3.2 ขั้นลงมือกระทำ ได้แก่ ฝึกปฏิบัติ และประเมินการปฏิบัติ

ลักษณะเฉพาะของการสอนที่ทักษะที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังแสดงใน ตาราง 8

ตาราง 8 แสดงลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

| องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม | ลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ |
|---|---|
| ประสบการณ์ | อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ |
| การสะท้อนความคิดและการอภิปราย | นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งและกันในการวิเคราะห์ปัญหา หากฎเกณฑ์หรือวิเคราะห์ขั้นตอนการฝึก |
| การสรุปความคิดเห็น | ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอนทั้งจากการฟัง บรรยาย การสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่มและการประเมินผลรวม |
| การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด | นักเรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำๆโดยการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่างๆ |

3.3.7 กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

ผ่องศรี เกียรติเลิศนภา (2530: 2 – 3) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์มีลักษณะพิเศษ คือ เป็นการศึกษาจากประสบการณ์โดยผู้เรียนจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้น ทำให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีชีวิตชีวา สนุกสนาน และท้าทายความคิดความสามารถของตน รวมทั้งผู้เรียนจะได้รับความรู้อย่างกว้างขวาง จากสมาชิกคนอื่นๆ ด้วย ทิศนา แขมมณี (2536: 15) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์หรือกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เป็นศัพท์ที่ใช้ในความหมาย ซึ่งตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Group Dynamic หรือ Group Process ซึ่งในภาษาไทยใช้ชื่อต่างๆเช่นพลังกลุ่ม พลวัตรกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม และกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น กลุ่มสัมพันธ์หมายถึงความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของกลุ่มคนที่มีผลกระทบต่อกันและกัน โดยเฉพาะในสถานที่ต้องทำงานร่วมกัน การศึกษาเรื่องกลุ่มสัมพันธ์จึงเป็นการศึกษาความรู้ที่จะช่วยให้คนสามารถที่จะทำงานร่วมกันให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งในปัจจุบันความรู้จำนวนมากเหล่านี้ได้มาจากข้อความรู้ในศาสตร์สาขาพฤติกรรมศาสตร์ เช่น ความรู้เกี่ยวกับเรื่องธรรมชาติของกลุ่ม พฤติกรรมการรวมกลุ่ม ลักษณะและบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม รูปแบบของการสื่อสารระบบการทำงาน และยุทธวิธีแก้ปัญหาความขัดแย้ง เป็นต้น ความรู้เหล่านี้ หากผู้ศึกษามีความเข้าใจแล้วจะมีส่วนช่วยให้

เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมต่าง ๆของสมาชิกในกลุ่มซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างสัมพันธภาพต่อการอยู่และการทำงานร่วมกันร่วมกันกับผู้อื่นให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นนอกจากนี้ ทศวร มณีศรีขำ (2539: 114) กล่าวว่าการจัดการเรียนการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆของผู้เรียนได้เป็นอย่างดีโดยผู้เรียนจะให้ความสนใจและไม่เบื่อหน่ายการเรียน ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาตนเองและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จ บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

สรุปได้ว่ากลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สมาชิกกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ได้ความรู้อย่างกว้างขวางแล้วนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มมาพัฒนาตนเองหรือปรับตัวต่อสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นการลดความตึงเครียด ขจัดความขัดแย้ง และช่วยในการแก้ปัญหาต่าง ๆที่ตนเองหรือสมาชิกกำลังประสบอยู่ให้หมดสิ้นไป อันเป็นประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพในการอยู่และทำงานร่วมกันกับผู้อื่นให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

**กลุ่มสัมพันธ์กับการเรียนการสอน**

ทิศนา แขมมณี(2536: 24 - 25) กล่าวว่าในการศึกษาเรื่องกลุ่มสัมพันธ์นั้น นิยมใช้วิธีการศึกษาแบบห้องปฏิบัติการและการฝึกแบบเข้มกล่าวคือ ผู้ศึกษาจะได้ศึกษามาจากพฤติกรรมของคนอื่นที่มาจากร่วมกิจกรรมกันนั้น จะมีโอกาสได้ทดลอง และเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และผู้อื่นโดยใช้การรวมกลุ่มเป็นเสมือนห้องทดลองปฏิบัติการการศึกษาในลักษณะต่อเนื่อง และเข้มข้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และแน่นแฟ้น วิธีการศึกษาหรือการเรียนตามลักษณะดังกล่าวนั้นเมื่อวิเคราะห์แล้ว พบว่ามีพื้นฐานความเชื่อเกี่ยวกับหลักการสอนดังนี้

1. หลักการเรียนรู้

1.1 การเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ควรเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวา การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดี ถ้าผู้เรียนมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนของตน

1.2 การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากแหล่งต่าง ๆกันมิใช่จากแหล่งใดแหล่งหนึ่งเพียง เพียงแหล่งเดียว ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลถือว่าแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ

1.3 การเรียนรู้ที่ดีจะต้องเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจจึงจะช่วยให้ผู้เรียนจดจำและสามารถใช้การเรียนรู้นั้นให้เป็นประโยชน์ได้ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบด้วยตัวเองนั้นมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและจดจำได้ดี

1.4 การเรียนรู้กระบวนการนั้นมีความสำคัญเพราะกระบวนการเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้และคำตอบต่าง ๆที่ตนต้องการ ผลงานต่าง ๆ จะมีประสิทธิภาพมากน้อย เพียงใดขึ้นอยู่กับกระบวนการเป็นสำคัญ ดังนั้นการเรียนรู้ที่ดีจึงต้อง

เน้นกระบวนการด้วย

1.5 การเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียน คือการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ การช่วยให้ผู้เรียนได้ใช้ความรู้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งนั้นมากขึ้น และเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

2. หลักการสอน

ความเชื่อในหลักการเรียนรู้ดังกล่าว จะสะท้อนไปสู่หลักการสอนที่ใช้ในการสอนเรื่องกลุ่มสัมพันธ์ โดยทั่วไปครูผู้สอนจะจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เป็นไปตามหลักการเรียนรู้ ดังนี้

2.1 ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนทั่วถึงและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การที่ผู้เรียนได้มีบทบาทเป็นผู้กระทำรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อม มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนอย่างมีชีวิตชีวา

2.2 ยึดกลุ่มเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ โดยให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ได้พูดคุย ปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน ข้อมูลต่างๆเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น รวมทั้งได้เรียนรู้ข้อมูลและมีทัศนะที่กว้างและหลากหลาย

2.3 ยึดการค้นพบด้วยตนเอง เป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ โดยครูพยายามจัดประสบการณ์เรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นพบคำตอบด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะการค้นพบความจริงใดๆด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนจะจดจำได้ดีมีความหมายโดยตรงต่อผู้เรียนและมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากกว่าการเรียนรู้ที่ได้รับการบอกเล่าจากบุคคลอื่น

2.4 เน้นกระบวนการควบคู่ไปกับผลงาน โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ถึงกระบวนการกลุ่มและกระบวนการต่างๆที่ทำให้เกิดผลงานนั้น มิใช่มุ่งพิจารณาถึงผลงานแต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของกระบวนการด้วยดังนั้นการเรียนรู้กระบวนการจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ผลงานดีขึ้น

2.5 เน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจ ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน ครูพยายามส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติจริงเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งขึ้นและเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

สรุปได้ว่า หลักการสอนเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ ครูผู้สอนจะเน้นหลักการเรียนรู้และหลักการสอนที่เป็นกระบวนการเป็นสำคัญ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนอย่างทั่วถึง มีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม ได้พูดคุย ปรึกษาหารือ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้เรียนรู้พฤติกรรมของตนเองและ

ผู้อื่น มีการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆเพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบคำตอบต่าง ๆด้วยตนเองจากกิจกรรมการเรียนแล้วนำความรู้ความเข้าใจที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น สามารถปรับตัวให้อยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

การเตรียมการสอนกลุ่มสัมพันธ์

ทศวร มณีศรีขำ (2539: 97 – 98) กล่าวถึง การเตรียมการสอนกลุ่มสัมพันธ์ ผู้สอนจะต้องจัดทำแผนการสอนซึ่งในการจัดทำแผนการสอนนั้นมีรายละเอียด ดังนี้

1. การตั้งจุดมุ่งหมาย ครูจำเป็นต้องตั้งจุดมุ่งหมายที่เป็นเชิงพฤติกรรม ซึ่งอาจมีทั้งจุดมุ่งหมายด้านเนื้อหาและด้านกลุ่มสัมพันธ์ หรือเฉพาะด้านกลุ่มสัมพันธ์เท่านั้น

2. การจัดตั้งกิจกรรมหรือประสบการณ์การเรียนรู้ ในการสอนตามหลักการกลุ่มสัมพันธ์โดยส่วนใหญ่มักประกอบไปด้วยขั้นตอนในการสอนดังนี้ คือ

2.1 ขั้นนำคือการปูพื้นผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียนหรือการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา

2.2 ขั้นกิจกรรมคือเป็นการให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามกิจกรรมที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์โดยตรง สามารถนำมาอภิปรายและวิเคราะห์ได้หลังจากปฏิบัติกิจกรรมสิ้นสุดลง

2.3 ขั้นอภิปรายคือการให้ผู้เรียนมีโอกาสได้แสดงความรู้สึกความคิดเห็นหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเสร็จไปแล้ว ในขั้นนี้ครูเป็นผู้นำทางช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆและอภิปรายร่วมกันจนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

2.4 ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ หลังจากที่ผู้เรียนได้ร่วมอภิปรายจนเกิดความเข้าใจตามที่ต้องการแล้ว ครูผู้สอนจะต้องช่วยให้ผู้เรียนคิดต่อไปถึงการนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตจริง หลังจากนั้นครูผู้สอนและผู้เรียนต้องช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น

2.5 การประเมินผล การประเมินผลเป็นเรื่องสำคัญ หลังจากเสร็จสิ้นการสอนแล้ว ครูผู้สอนจำเป็นจะต้องประเมินผลดูว่าผู้เรียนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

**วิธีการสอนที่ส่งเสริมกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์**

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักการเรียนรู้และหลักการสอนของกลุ่มสัมพันธ์มีอยู่หลายวิธี ดังที่ ทิศนา แขมมณี(2536: 27 - 28) กล่าวไว้ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสอนได้เป็นอย่างดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายในข้อตกลง

หรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role Play) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจและน่าติดตามด้วย

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความจริง แล้วให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกิริยาโต้ตอบกัน วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงเพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

4. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริงซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้นั้นมีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

5. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้จะมีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนั้นการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะเป็นการช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว และเล็งเห็นว่า เป็นประโยชน์ในการเรียนมาก วิธีการนี้เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

**ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์**

ฟิสเชอร์ (Tubbs. 1988: 177 – 179 ; citing Fisher. 1980) ได้กล่าวถึงระยะพัฒนาการของกลุ่ม ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะการปรับวางตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่ (Orientation)

เป็นระยะที่สมาชิกภายในกลุ่มได้เข้ามารวมกลุ่มกัน และเริ่มจะศึกษาถึงสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มโดยการถามเกี่ยวกับบุคคลอื่นๆในกลุ่ม ในระยะนี้สัมพันธภาพในกลุ่มมีเพียงเล็กน้อย ซึ่งสมาชิกในกลุ่มยังไม่มีความรู้สึกสบายในการเข้ากลุ่ม อย่างไรก็ตาม บุคคลที่อยู่ในกลุ่มชั้นนำผู้บริหาร หรือบุคคลที่คุ้นเคยกันมาก่อนจะใช้เวลาในระยะนี้เพียงเล็กน้อย

ระยะที่ 2 ระยะความขัดแย้ง (Conflict)

เป็นระยะที่ลักษณะของความขัดแย้งบางประการ หรือเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นในกลุ่ม เมื่อระยะการปรับตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่ผ่านไป จะเกิดความกดดันเพื่อดำเนินการบางอย่าง หรือเกิดความตรึงเครียดจากการเปลี่ยนแปลง สมาชิกในกลุ่มจะต่อต้านอิทธิพลหรือการควบคุมของกลุ่ม ภายในกลุ่มจะมีสมาชิกที่แสดงตัวเป็นผู้นำโดยการพูดถึงเป้าหมาย รายละเอียดของงานในกลุ่ม แนวทางหรือวิธีการที่ควรกระทำ ซึ่งสมาชิกคนอื่นๆ จะเกิดความไม่พอใจ ต่อต้านไม่ยอมรับและทำตามข้อเสนอนั้น เพราะสมาชิกแต่ละคนต่างคิดว่าตนก็มีข้อคิดเห็นและเป็นข้อคิดเห็นที่ดีกว่า

ระยะที่ 3 ระยะของการเข้าสู่การดำเนินการ (Emergence)

ในระยะนี้จะรวมถึงการแก้ปัญหาความขัดแย้งในระยะที่ 2 เป็นระยะที่เริ่มมีความยึดเหนี่ยวกันภายในกลุ่ม และกลุ่มจะเริ่มดำเนินไปอย่างสงบราบรื่น ระยะนี้อธิบายได้ว่า อาจเกิดขึ้นจากมูลเหตุต่างๆ 3 ประการ คือ

1. จากการที่สมาชิกได้เห็นประโยชน์ของการปรองดองกัน พฤติกรรมที่สุภาพเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะหลีกเลี่ยงความล้มเหลวของกลุ่มได้
2. จากความรู้สึกในกลุ่ม และพัฒนาการของการยึดเหนี่ยวในกลุ่ม สามารถพิชิตการต่อต้านให้เกิดแนวคิดและพัฒนาบทบาทใหม่ขึ้นมา
3. ความขัดแย้งและความไม่เห็นด้วยต่างๆ จะสลายไปในระยะที่ 3 สมาชิกจะแสดงความคิดเห็นที่ไม่เหมาะสมต่อข้อเสนอในกลุ่มเพียงเล็กน้อย

ระยะที่ 4 ระยะดำเนินการหรือระยะสัมฤทธิ์ผล (Reinforcement)

เป็นระยะที่เกิดผลงานสูงสุดของกลุ่ม และภายในกลุ่มจะเกิดความสอดคล้องกัน ความไม่เห็นด้วยจะหายไป และบทบาทในขณะนั้นจะเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลให้ผลงานของกลุ่มดีขึ้น สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสนุกสนาน แต่ละคนจะให้แรงเสริมซึ่งกันและกัน เพื่อความสำเร็จของกลุ่ม ในระยะแรกของการเข้ากลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะรู่สึกว่า เป็นการเสียเวลาเปล่า แต่ในระยะที่ 4 สมาชิกจะรู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่มีคุณค่ามาก

สรุปได้ว่า การเข้ากลุ่มสัมพันธ์ ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้โดยการมีส่วนร่วมในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่ง และลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่ม มีการวิเคราะห์อภิปรายผลร่วมกัน แล้วนำแนวคิดที่ได้ค้นพบจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนั้นมาสรุปและประยุกต์ใช้เป็นหลักการของตนเอง เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปรับตัวและดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีการประเมินผลในการเรียนรู้ของตนเองร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

**3.4 หลักการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา**

การจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา (Seven Principles for Good Practice in Undergraduate Education) โดยชิกเคอริง และแกมสัน (พรรณวิภา บรรณเกียรติ. 2543: 71 – 72 ; อ้างอิงจาก Chickering; & Garrison. 1987) เป็นแนวคิดที่ใช้ได้กับลักษณะของนักศึกษาทุกประเภท โดยข้อปฏิบัติแต่ละข้อ สามารถแยกใช้ได้ตามลำพัง ซึ่งหลักการมี 7 ประการดังนี้

1. ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ (Encourages Student faculty contact) การที่อาจารย์มีปฏิสัมพันธ์กับนักศึกษาทั้งในและนอกห้องเรียนเป็นการสร้างแรงจูงใจของการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน อันจะนำสู่การพัฒนาของนักศึกษา

2. ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างนักศึกษา (Encourages Cooperation Among Students) การทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นการเพิ่มการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เพราะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และเรียนรู้การตอบสนองต่อปฏิกริยาของคนอื่นด้วยความคิดและความเข้าใจที่ลึกซึ้ง

3. ส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีชีวิตชีวา (Encourages Active Learning) ให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้นในทุกที่

4. ให้ข้อมูลย้อนกลับทันที (Give Prompt Feedback) ซึ่งจะทำให้นักศึกษาได้ประเมินและปรับปรุงตนเอง ตลอดระยะเวลาของการเรียน

5. อุทิศเวลาให้กับงาน (Emphasizes Time on Task) นักศึกษาต้องได้รับความช่วยเหลือในการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพ และมีความสามารถในการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับงาน เพื่อช่วยให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพ

6. มีความคาดหวังสูงในการติดต่อสื่อสาร (Communicates High Expectations) การแสดงให้นักศึกษารู้ถึงความคาดหวังที่มีในตัวเขา จะยิ่งส่งเสริมความพยายามเท่ากับเป็นการเตรียมพร้อมที่ดี

7. ยอมรับในความสามารถและวิธีเรียนที่ต่างกัน (Respects Diverse Talents and Ways of Learning) ครูผู้สอนต้องยอมรับและเปิดโอกาสให้นักศึกษาแต่ละคนได้แสดงความสามารถเฉพาะตนเอง

**3.5 งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม**

จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมนั้น ได้มีผู้ศึกษาและพัฒนาโดยอาศัยขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เช่น

เมซี (Maize. 1997) ได้พัฒนาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ของโรงพยาบาลไบรอันเม็ม มอเรียล เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 โดยมีคำถามในการวิจัย 7 ข้อ เกี่ยวกับสมรรถนะทางการพยาบาลที่ควรจะเป็น หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ระดับปริญญาตรี ข้อกำหนดของการรับรองหลักสูตร ความต้องการของสังคม ค่านิยมและความเข้มแข็งของหลักสูตรเดิมซึ่งเป็นระดับอนุปริญญา 3 ปี ความเชื่อของสถาบันเกี่ยวกับการศึกษาพยาบาลศาสตร์และการพัฒนาแผนการปฏิบัติและการประเมินผล ได้ทำการศึกษาวิจัยโดยการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การศึกษาข้อกำหนดของการรับรองหลักสูตร สอบถามความคิดเห็นของบุคคลภายในสถาบันการศึกษา การใช้เทคนิคการประชุมกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง การใช้เทคนิคเดลฟายในการศึกษาสมรรถนะที่พึงประสงค์ของพยาบาล และการประเมินหลักสูตรเดิม จากนั้นนำไปสร้างหลักสูตร และแผนการประเมินหลักสูตรที่ตอบสนองต่อมาตรฐานการศึกษาพยาบาล และการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21

ณรงค์ ฉายายนต์ (2536: 61 – 91) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะด้านการบริหาร สำหรับหัวหน้าแผนกวิชาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล การวิจัยแบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอน คือ การสำรวจข้อมูลพื้นฐานเพื่อการพัฒนาหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตร การประเมินโครงร่าง การปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำไปใช้ การทดลองใช้หลักสูตร และการปรับปรุงหลักสูตรภายหลังการทดลอง ส่วนโครงสร้างของหลักสูตรประกอบด้วย สภาพปัญหาและความจำเป็นในการฝึกอบรม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร และหัวข้อวิชาการฝึกอบรม ซึ่งประกอบด้วยจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เนื้อหาการฝึกอบรม กิจกรรม และวิธีการฝึกอบรม และการประเมินผล

ยุวดี ฤาชา (2536: 71 – 173) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการจัดการเรียนแบบใช้ปัญหาเป็นหลัก สำหรับอาจารย์พยาบาล การวิจัยมี 4 ขั้นตอน คือ สำรวจข้อมูลพื้นฐาน สร้างหลักสูตรฝึกอบรม การทดลองใช้หลักสูตรและศึกษาประเมินประสิทธิผลของหลักสูตร ส่วนองค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วย ปัญหาและความจำเป็น หลักการของหลักสูตร เป้าหมายของหลักสูตร วัตถุประสงค์ของหลักสูตร สมรรถภาพของผู้เข้ารับการอบรมที่คาดหวัง และเนื้อหาของการฝึกอบรม

กอบกิจ ตัณฑ์เจริญรัตน์ (2536: 113 – 115) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมบุคลากรทางสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้การศึกษาข้อมูลพื้นฐานสำหรับสร้างหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรจำลอง การนำหลักสูตรไปทดลองใช้ และการประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

ทองสุข วันแสน (2537: 46 – 47) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการทอผ้าไหมมัดหมี่สำหรับประชาชนในชนบท ได้ทำการวิจัย 6 ขั้นตอน คือ การสำรวจข้อมูลพื้นฐาน การสร้างหลักสูตร การทดลองใช้หลักสูตรและการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ส่วนองค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วยสภาพปัญหาและความจำเป็น จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เอกชัย เอื้อเฟื้อ (2537: 46 – 47) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะด้านความเป็นผู้นำและด้านการทำงานเป็นกลุ่ม สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ทำการวิจัย 4 ขั้นตอน คือ การศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาหลักสูตร การสร้างหลักสูตรและการตรวจสอบเอกสารหลักสูตร การทดลองใช้หลักสูตรและการประเมินผลหลักสูตร และการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ส่วนองค์ประกอบของหลักสูตร ประกอบด้วย ความเป็นมาของการอบรม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร และหน่วยการฝึกอบรม

จุไร ชุมรุม (2538: 110 – 130) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของบุคลากร ฝ่ายกิจกรรมนักศึกษาของสถาบันราชภัฏ เรื่อง การสร้างและพัฒนาคณะทำงาน ซึ่งมีขั้นตอนวิจัย 4 ขั้นตอนเช่นเดียวกัน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน การสร้างหลักสูตร และการตรวจสอบเอกสารหลักสูตร การทดลองใช้หลักสูตรและการประเมินผลหลักสูตร และปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ส่วนองค์ประกอบของหลักสูตร ประกอบด้วย ความเป็นมาของการอบรม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร และหน่วยการฝึกอบรม

องอาจ พงษ์พิสุทธิ์บุปผา (2541: 93 – 94) ได้พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมผู้นำทางเกษตรสำหรับนักเรียนโครงการอาชีพศึกษาเพื่อการพัฒนาชนบท (อศ.กช.) มีการดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน คือ การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน การสร้างหลักสูตร การทดลองใช้หลักสูตร และการติดตามหลักสูตร ส่วนองค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วย สภาพปัญหาและความจำเป็นในการฝึกอบรม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้างหลักสูตรและเนื้อหาสาระการฝึกอบรม วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม กิจกรรม และวิธีการฝึกอบรม สื่อการฝึกอบรม การวัดและประเมินผล และแผนการฝึกอบรม

อติญาณ์ ศรเกษตริน (2543: 110 – 125) ได้สร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำสำหรับนักศึกษาพยาบาล ได้ทำการวิจัย 4 ขั้นตอน คือ การศึกษาความต้องการ การออกแบบหลักสูตร การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ส่วนองค์ประกอบของหลักสูตร ประกอบด้วยสภาพปัญหา และความจำเป็นในการฝึกอบรม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร หน่วยการฝึกอบรม

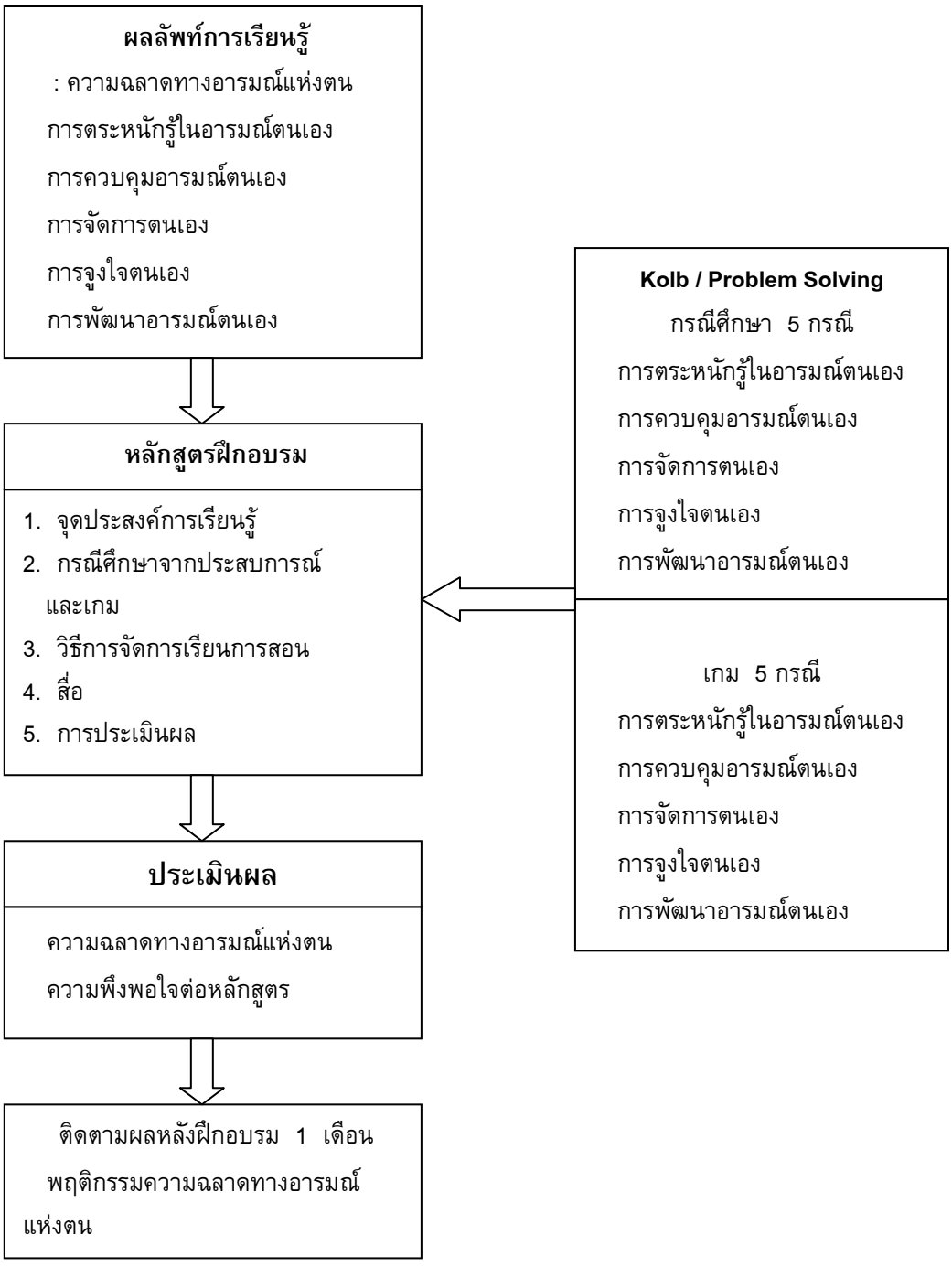
ช่อเพชร เบ้าเงิน (2545: 106 – 136) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ได้ทำการวิจัย 4 ขั้นตอน คือ การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน การสร้าง และพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม

การปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม ส่วนองค์ประกอบของหลักสูตร ประกอบด้วย หลักการและเหตุผลของหลักสูตรฝึกอบรม จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม โครงสร้างของหน่วยการฝึกอบรม การประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์สำคัญกับนักศึกษาพยาบาล เพราะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะทำงานเป็นทีมได้เป็นอย่างดี มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและมีความเอื้ออาทรต่อผู้ร่วมงาน เป็นคนใฝ่รู้ สามารถปรับตัวได้ พัฒนาตนเองตลอดเวลาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข (วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี. 2542: 37 – 52) นอกจากนี้ ยังเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ รู้เขารู้เรา ตลอดจนรู้จักควบคุมจัดการกับอารมณ์ได้ และใช้ข้อมูลมาชี้นำความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ของตน (Mayer; & Salovey. 1997: 22) สาลิกา พบว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในการปฏิบัติงานของพยาบาล (สาลิกา เมธนาวิน. 2545: 193 – 195) ประกอบด้วย องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลด้านสมรรถนะส่วนบุคคล ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตน ส่วนองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลด้านสมรรถนะทางสังคม ได้แก่ ความเอื้ออาทร การรู้สึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะการสื่อสาร สำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีหลายวิธี ซึ่งหลักการเรียนการสอนต้องเป็น child center วิธีการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กรณีศึกษา เนื่องจากกรณีศึกษาเป็นการใช้กรณีศึกษาหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้นั้นมีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น และในการเรียนการสอน เหตุผลที่ใช้เกม เพราะเป็นวิธีการหนึ่ง ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสอนได้เป็นอย่างดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเอง ภายในข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดให้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

ซึ่งในการฝึกอบรมใช้เทคนิคการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามทฤษฎีของ Kolb ซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วน คือ ประสบการณ์รูปธรรม สังเกตอย่างไตร่ตรอง/คิดทบทวน สรุปหลักการเชิงนามธรรม ทดลองปฏิบัติ ร่วมกับการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม โดยผู้รับการฝึกอบรมนำประสบการณ์เดิมและประสบการณ์ใหม่ผสมกลมกลืน และได้ทำกิจกรรมร่วมกันตามทฤษฎีการเรียนรู้โดยการกระทำของ John Dewey ส่วนการเรียนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย 3 ขั้น ดังนี้ ขั้นนำ เป็นการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสม ขั้นดำเนินการ เป็นการให้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย ขั้นสรุป และประยุกต์หลักการ เป็นการให้รวบรวม และสรุปแนวคิดที่ค้นพบ สำหรับนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ซึ่งแนวคิดนี้นำไปสู่การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลของผู้วิจัยที่เน้นผลลัพธ์ 1) การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง 2) การควบคุมอารมณ์ตนเอง 3) การจัดการตนเอง 4) การจูงใจตนเอง และ 5) การพัฒนาอารมณ์ตนเอง




ภาพประกอบ 8 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

# บทที่ 3
# วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

## การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ขั้นที่ 2 การออกแบบหลักสูตร ได้แก่

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร หมายถึง อาจารย์พยาบาลที่มีใบประกอบวิชาชีพชั้น 1 มีประสบการณ์ด้านการสอนทางด้านวิชาชีพการพยาบาลมาไม่น้อยกว่า 3 ปี

2. ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรม หมายถึง อาจารย์พยาบาลที่มีใบประกอบวิชาชีพชั้น 1 มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีความสามารถทางด้านฝึกอบรม

3. ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม และวิชาชีพการพยาบาล หมายถึงผู้ที่มีความรู้ความสามารถด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม และวิชาชีพพยาบาล ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 5 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร หมายถึง อาจารย์พยาบาลที่มีใบประกอบวิชาชีพชั้น 1 มีประสบการณ์ด้านการศึกษาพยาบาลในฐานะผู้สอนไม่น้อยกว่า 3 ปี จำนวน 9 คน

2. ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรม หมายถึง อาจารย์พยาบาลที่มีใบประกอบวิชาชีพชั้น 1 มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีความสามารถทางด้านฝึกอบรม จำนวน 9 คน

3. ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม และวิชาชีพการพยาบาล หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถด้านจิตวิทยา (5คน) หลักสูตร (2คน) ฝึกอบรม(3คน) และวิชาชีพพยาบาล (3 คน) ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 5 ปี รวมจำนวน 13 คน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ขั้นที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร ได้แก่

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี ด้วยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 15 คน โดยกำหนดให้กลุ่มหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และอีก 1 กลุ่มเป็นกลุ่มควบคุม

## ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลเป็นการศึกษาในลักษณะ Research – based ซึ่งมีขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล การออกแบบหลักสูตร การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร และการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนการศึกษางานวิจัย ตำรา บทความเกี่ยวกับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สร้างกรอบแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน และนำมากำหนดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลที่ใช้ในการปฏิบัติงานการพยาบาล โดยสอบถามความคิดเห็นจากพยาบาลวิชาชีพซึ่งปฏิบัติงานในแผนกสูติกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมาร และผู้ป่วยนอก ด้วยการสุ่มตัวอย่างแผนกละ 10 คน รวมทั้งหมด 50 คน องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล ได้ 5 ด้าน และ 8 ประเด็น ได้แก่ 1. ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง 1.2 ความมั่นใจในตนเอง) 2. ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง (2.1 มีสติคอยกำกับอารมณ์ตนเอง 2.2 แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสม) 3. ด้านการจัดการตนเอง (ความสามารถในการปรับตัว) 4. ด้านการจูงใจตนอง (แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ผล) 5. ด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเอง (5.1 รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ 5.2 มองโลกในแง่ดี)

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบหลักสูตร ขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมให้สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลที่ต้องการเสริมสร้างจากขั้นตอนที่ 1 แบ่งออกเป็นสามขั้นตอนคือ 1 การร่างหลักสูตร 2 การตรวจสอบร่างของหลักสูตร และ 3 การปรับปรุงหลักสูตรเพื่อนำไปทดลองใช้

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร ขั้นตอนนี้เป็นการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร โดยการนำหลักสูตรไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล ใช้หลักสูตรเพื่อการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตร สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนได้จริงหรือไม่ และประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร ขั้นตอนนี้เป็นการปรับปรุง แก้ไข หลักสูตรภายหลังการทดลองใช้ เพื่อให้ได้หลักสูตรที่มีลักษณะสมบูรณ์พร้อมที่จะนำไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลต่อไป จากขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรดังกล่าว ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 แสดงขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

| ขั้นที่ | วิธีการ | จุดประสงค์ | แหล่งข้อมูล | เครื่องมือ |
|---|---|---|---|---|
| 1. การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล | - ศึกษางานวิจัย ตำรา บทความเกี่ยวกับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน | - เพื่อกำหนดองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน | - งานวิจัย<br>- ตำรา<br>- บทความ<br>- พยาบาลวิชาชีพ 50 คน | - แบบสอบถามเรื่องการกำหนดองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล |
| 2. การออกแบบหลักสูตร | | | | |
| 2.1 การร่างหลักสูตร | - Focus group<br>- วิเคราะห์งานองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน | - เพื่อกำหนดรูปแบบการฝึกอบรม<br>- เพื่อกำหนดเนื้อหาของหลักสูตร | - หัวหน้าตึก 5 คน, พยาบาลวิชาชีพ 10 คน<br>- ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร จำนวน 9 คน | - ร่างหลักสูตร<br>- แบบประเมินความตรงของเนื้อหาหลักสูตร |
| 2.2 การตรวจสอบร่างหลักสูตร | - ออกแบบกิจกรรมและตรวจสอบรูปแบบ<br>1. จุดประสงค์การเรียนรู้<br>2. กรณีศึกษาจากประสบการณ์และเกม<br>3. วิธีการจัดการเรียนการสอน<br>4. สื่อ<br>5. การประเมินผล | - จัดองค์ประกอบหลักสูตร | - ผู้เชี่ยวชาญด้านฝึกอบรม จำนวน 9 คน | - แบบประเมินความสอดคล้องของร่างหลักสูตร |

ตาราง 9 (ต่อ)

| ขั้นที่ | วิธีการ | จุดประสงค์ | แหล่งข้อมูล | เครื่องมือ |
|---|---|---|---|---|
| 2.3 การปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำ ไปทดลองใช้ | | | | |
| 2.3.1 ตรวจสอบความเป็นไปได้ | -Pilot study | - ประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรก่อนนำไปใช้ | - นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง | |
| 2.3.2 พัฒนาคู่มือการฝึกอบรม | - สร้างคู่มือวิทยากร | - จัดทำเอกสารหลักสูตร | | |
| 2.3.3 ตรวจสอบความเป็นไปได้ ของหลักสูตรฝึกอบรม | - ตรวจสอบความสมบูรณ์ของหลักสูตรฝึกอบรม | - ตรวจสอบความสมบูรณ์ของหลักสูตรฝึกอบรมก่อนนำไป ใช้ | - ผู้เชี่ยวชาญด้าน จิตวิทยา (5) หลักสูตร (2) ฝึกอบรม (3) วิชาชีพการพยาบาล (3) รวม 13 คน | - แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม |
| 3. การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร | | | | |
| 3.1 พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน | - ทดลองแบบTwo Group Posttest Only Design | - ประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรหลังนำไปทดลองใช้ | - นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 | - แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน<br>- แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน |
| 3.2 ความพึงพอใจต่อหลักสูตรของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม | | - ประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม | นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการทดลอง | - แบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน |

ตาราง 9 (ต่อ)

| ขั้นที่ | วิธีการ | จุดประสงค์ | แหล่งข้อมูล | เครื่องมือ |
|---|---|---|---|---|
| 4. การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร | | - ปรับหลักสูตรให้เหมาะสมหลังนำไปทดลองใช้ | - ผลจากข้อ 3.1 และ 3.2 | |

## การดำเนินการวิจัยดำเนินไป 4 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล**

ขั้นนี้เป็นการศึกษางานวิจัย ตำรา บทความเกี่ยวกับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนโดยศึกษาจากทฤษฎีของโกลแมน (Goleman. 1998), คูเปอร์ และ ซาวาฟ (Cooper; & Sawaf. 1997), บาร์ออน (Bar On. 1997), ซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (Salovey; & Mayer. 1990) ศึกษางานวิจัยของ สาลิกา เมธนาวิน (2545) และศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สร้างกรอบแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนและนำมากำหนดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลที่ใช้ในการปฏิบัติงานการพยาบาลโดยสอบถามความคิดเห็นจากพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งปฏิบัติงานในแผนกสูติกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมาร และผู้ป่วยนอก ด้วยการสุ่มตัวอย่างแผนกละ 10 คน รวมทั้งหมด 50 คน ได้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล ประกอบด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน และ 8 ประเด็น ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้
   1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
   1.2 ความมั่นใจในตนเอง
2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้
   2.1 มีสติคอยกำกับอารมณ์ตนเอง
   2.2 แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสม
3. การจัดการตนเอง ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้
   - ความสามารถในการปรับตัว
4. การจูงใจตนเอง ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้
   - แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
5. การพัฒนาอารมณ์ตนเอง ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้
   5.1 รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์

5.2 การมองโลกในแง่ดี

**ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบหลักสูตร**

การดำเนินการในขั้นนี้จะแบ่งการดำเนินการออกเป็นสามขั้นคือ การร่างหลักสูตร การตรวจสอบร่างหลักสูตร และการปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำไปใช้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**2.1 การร่างหลักสูตร**

ผู้วิจัยวิเคราะห์งานองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน เพื่อกำหนดเนื้อหาของหลักสูตร ร่างของหลักสูตรในการวิจัยครั้งนี้จะประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

2.1.1 การกำหนดส่วนประกอบของโครงร่างของหลักสูตร แบ่งเป็น

2.1.1.1 ความจำเป็นในการฝึกอบรม

2.1.1.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

2.1.1.3 สาระฝึกอบรม ประกอบด้วย

2.1.1.3.1 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1.1.3.2 กรณีศึกษาจากประสบการณ์และเกม

2.1.1.3.3 วิธีการจัดการเรียนการสอน

2.1.1.3.4 สื่อ

2.1.1.3.5 การประเมินผล

2.1.2 การกำหนดเนื้อหาในแต่ละส่วนของร่างหลักสูตร ในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการ ดังนี้

2.1.2.1 การวิเคราะห์งานองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

2.1.2.2 กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรให้สอดคล้องกับความจำเป็น โดยคาดหวังว่าเมื่อกำหนดและดำเนินการตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแล้ว สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรไว้เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม ได้เกิดพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนในแต่ละคุณลักษณะในทิศทางที่พึงประสงค์

2.1.2.3 นำจุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการฝึกอบรม รูปแบบการจัดการฝึกอบรม โดยประชุมกลุ่มเพื่อหามติกลุ่ม (focus group) จากแผนกสูติกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมาร และผู้ป่วยนอก แต่ละแผนกประกอบด้วยหัวหน้าตึก 1 คน พยาบาลวิชาชีพ 2 คน รวมทั้งหมด 15 คน และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

2.1.2.4 การกำหนดสาระการฝึกอบรมของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร จำนวน 9 คน ในสาระการฝึกอบรมแต่ละองค์ประกอบจะประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ 4 ส่วน คือ

2.1.2.4.1 จุดประสงค์การเรียนรู้ กำหนดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ในการวิจัยนี้ยึดหลักการฝึกอบรมแล้วทำให้เกิดพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

2.1.2.4.2 กรณีศึกษาจากประสบการณ์และเกม กำหนดเนื้อหาสาระให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ในการวิจัยนี้เนื้อหาสาระจะเน้นพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล

2.1.2.4.3 วิธีการจัดการเรียนการสอน กำหนดไว้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และเนื้อหาสาระของหลักสูตร ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยกำหนดวิธีการจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ที่ส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดวิธีการเรียนการสอน โดยใช้ ทฤษฎีการเรียนการสอนเชิงประสบการณ์ของคอล์ป (Kolb) การเรียนรู้โดยการกระทำของดิวอี้ (John Dewey) กระบวนการกลุ่ม การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยให้นักศึกษาพยาบาลที่รับการฝึกอบรมนำประสบการณ์เดิม และประสบการณ์ใหม่เข้าไปประสมกลมกลืนเป็นฐานของการเรียนรู้

2.1.2.4.4 วิธีการประเมินนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม

วิธีการประเมินนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม ผู้วิจัยพิจารณากำหนดให้สอดคล้องและเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื้อหาสาระ และมวลประสบการณ์ วิธีการฝึกอบรม และสื่อการฝึกอบรม รวมทั้งคำนึงถึงบรรยากาศในการฝึกอบรมและพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการประเมินผลดังนี้

2.1.2.4.4.1 การประเมินผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม โดยดูจากผลการประเมินหลังการฝึกอบรม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน และแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

2.1.2.4.4.2 การประเมินผลความพึงพอใจต่อหลักสูตร เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตร ด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

**2.2 การตรวจร่างหลักสูตร**

ขั้นนี้ออกแบบกิจกรรมและตรวจสอบรูปแบบองค์ประกอบของหลักสูตร

2.2.1 จุดประสงค์การเรียนรู้

2.2.2 กรณีศึกษาจากประสบการณ์และเกม

2.2.3 วิธีการจัดการเรียนการสอน

2.2.4 สื่อ

2.2.5 การประเมินผล

เพื่อจัดองค์ประกอบหลักสูตร ใช้แบบประเมินความสอดคล้องของร่างหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญด้านฝึกอบรมจำนวน 9 คน

**2.3 การปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำไปทดลองใช้**

2.3.1 ตรวจสอบความเป็นไปได้ของหลักสูตรโดยศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแบบหนึ่งต่อหนึ่ง จำนวน 3 คน เพื่อประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรก่อนนำไปใช้

2.3.2 พัฒนาคู่มือการฝึกอบรมโดยสร้างคู่มือวิทยากร เพื่อจัดทำเอกสารหลักสูตร

2.3.3 ตรวจสอบความเป็นไปได้ของหลักสูตรฝึกอบรม โดยตรวจสอบความสมบูรณ์ของหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของหลักสูตรฝึกอบรมก่อนนำไปใช้ ใช้แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา (5 คน) หลักสูตร (2 คน) การฝึกอบรม (3 คน) และวิชาการพยาบาล (3 คน) รวมจำนวน 13 คน

## วิธีการตรวจสอบร่างหลักสูตร

1. แบบประเมินความตรงของเนื้อหาหลักสูตรเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ สอดคล้อง ไม่แน่ใจ และไม่สอดคล้อง ส่วนประกอบที่ประเมิน ได้แก่ เนื้อหาตามหัวข้อการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง สอดคล้องกับจุดประสงค์หลักสูตรและนิยามศัพท์หรือไม่

2. แบบประเมินความสอดคล้องของร่างหลักสูตรเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ สอดคล้อง ไม่แน่ใจ และไม่สอดคล้อง ส่วนประกอบที่ประเมิน ได้แก่ ความจำเป็นในการฝึกอบรม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ วิธีการจัดการเรียนการสอน สื่อ และวิธีการประเมินผล โดยผู้เชี่ยวชาญตัดสินว่าองค์ประกอบของหลักสูตรแต่ละด้านสอดคล้องกันหรือไม่

การพิจารณาการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาหลักสูตรและความสอดคล้องของร่างหลักสูตร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินว่าองค์ประกอบของหลักสูตรแต่ละด้านสอดคล้องกัน ไม่แน่ใจ หรือไม่สอดคล้อง

การพิจารณาความสอดคล้องใช้ดัชนีความสอดคล้อง โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนที่ตอบมา ดังนี้

| | | |
|---|---|---|
| มีความเห็นว่า | สอดคล้อง | กำหนดคะแนนเป็น 1 |
| มีความเห็นว่า | ไม่แน่ใจ | กำหนดคะแนนเป็น 0 |
| มีความเห็นว่า | ไม่สอดคล้อง | กำหนดคะแนนเป็น –1 |

จากนั้นนำมาแทนค่าในสูตรดัชนีความสอดคล้อง ถ้าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ไม่ต้องปรับปรุง แต่ถ้าข้อใดมีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.5 ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงหลักสูตร

3. แบบประเมินความสมบูรณ์ของร่างหลักสูตรฝึกอบรม เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มีความเหมาะสมมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ส่วนประกอบที่ประเมิน ได้แก่ ความจำเป็นในการฝึกอบรม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ วิธีการจัดการเรียนการสอน สื่อ และวิธีการประเมินผล โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตัดสินว่าองค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด

การพิจารณาความสมบูรณ์ของร่างหลักสูตร โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนที่ตอบมา ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด
คะแนน 4 หมายถึง เหมาะสมมาก
คะแนน 3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง
คะแนน 2 หมายถึง เหมาะสมน้อย
คะแนน 1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนนแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง เหมาะสมมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง เหมาะสมน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

การกำหนดค่าเฉลี่ยของความเหมาะสม คือ ถ้าค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ถือว่าหลักสูตรมีคุณภาพเหมาะสมในเบื้องต้น

ขั้นตอนในการสร้างการประเมินร่างหลักสูตร มีดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตร กำหนดประเด็นที่ต้องการให้คณะกรรมการที่ควบคุมการวิจัยตรวจสอบ เขียนเป็นข้อคำถาม

2. นำการประเมินที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการที่ควบคุมการวิจัยพิจารณาว่า ครอบคลุมประเด็นที่ควรตรวจสอบหรือไม่ ตรวจสอบลักษณะของข้อคำถาม และความถูกต้องชัดเจนของภาษาที่ใช้

3. ปรับปรุงการประเมินตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ควบคุมการวิจัยจำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบเนื้อหาและความถูกต้องชัดเจนของภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงให้เป็นการประเมินฉบับสมบูรณ์

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

นำร่างหลักสูตรและประเมินร่างหลักสูตรไปให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านพิจารณาโดยอิสระ และขอคำแนะนำเพิ่มเติมหลังจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบร่างหลักสูตร

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
2. ตั้งเกณฑ์ในการพิจารณา

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ดำเนินการในสองลักษณะ คือ

1. ข้อมูลที่ได้จากการถามผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาความสอดคล้องโดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ใช้สถิติดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence)

2. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมโดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $\overline{X}$ ) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

## เครื่องมือเพื่อประเมินผลนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม ได้แก่ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน และแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ได้สร้างตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนที่ต้องการเสริมสร้าง และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

1.2 สร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล เป็นมาตราส่วนประมาณค่า แบบลิเคอร์ท (Likert Scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 79 ข้อ มีข้อความทั้งทางบวกและทางลบ

1.3 นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมการทำวิจัย จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และภาษาที่ใช้ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อตรวจสอบความชัดเจนในภาษาที่ใช้ และหาคุณภาพของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

1.5 นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ตรวจให้คะแนนแต่ละข้อ

มีน้ำหนักเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 คะแนน โดยมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนที่มีข้อความทางบวก

| | |
|---|---|
| เห็นด้วยมากที่สุด | ให้ 5 คะแนน |
| เห็นด้วยมาก | ให้ 4 คะแนน |
| เห็นด้วยปานกลาง | ให้ 3 คะแนน |
| เห็นด้วยน้อย | ให้ 2 คะแนน |
| เห็นด้วยน้อยที่สุด | ให้ 1 คะแนน |

มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนที่มีข้อความทางลบ

| | |
|---|---|
| เห็นด้วยมากที่สุด | ให้ 1 คะแนน |
| เห็นด้วยมาก | ให้ 2 คะแนน |
| เห็นด้วยปานกลาง | ให้ 3 คะแนน |
| เห็นด้วยน้อย | ให้ 4 คะแนน |
| เห็นด้วยน้อยที่สุด | ให้ 5 คะแนน |

1.6 หาคุณภาพของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ใช้เทคนิคร้อยละ 25 ของกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ แล้วใช้ t – test ทดสอบความแตกต่าง คัดเลือกข้อความที่มีค่าตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ตามเกณฑ์ของเอ็ดเวิร์ด (Edward. 1975: 153) มีข้อความที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 45 ข้อ และคัดเลือกเป็นชุดแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 19, 22, 23, 24, 42

1.7 การหาคุณภาพของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทั้งฉบับ หาค่าความเชื่อมั่น ใช้วิธีการของครอนบาค (Cronbach. 1970: 161) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน เท่ากับ 0.9543

2. แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการปฏิบัติความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทางวิชาชีพพยาบาล

2.2 แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน เป็นแบบประเมินพฤติกรรมนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการอบรมมี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

2.3 นำแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมการทำวิจัยจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความชัดเจนของภาษาที่ใช้ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. แบบประเมินความพึงพอใจ ได้ดำเนินการดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทางวิชาชีพพยาบาล

3.2 แบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตร มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

3.3 นำแบบประเมินความพึงพอใจที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมการทำวิจัย จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความชัดเจนของภาษาที่ใช้ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข

**ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร**

ขั้นนี้เป็นการนำหลักสูตรที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลอง แล้วนำข้อมูลจากการทดลองใช้หลักสูตรไปใช้ปรับปรุงหลักสูตรให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นที่ 1 การทดลองใช้หลักสูตร

1. จุดมุ่งหมายของการทดลองใช้หลักสูตร

1.1 เมื่อประเมินการใช้หลักสูตรว่า มีความเหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการอบรมหรือไม่ มีปัญหาและอุปสรรคในการใช้หลักสูตรอย่างไร โดยการประเมินความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการฝึกอบรมและการประเมินผลจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม

1.2 เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมจากหลักสูตรการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทางวิชาชีพพยาบาล ในด้านความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนหลังการฝึกอบรม โดยวิจัยคาดว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกอบรมมีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม

1.3 เพื่อประเมินหลักสูตรจากข้อมูลในสถานการณ์จริง

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในขั้นการทดลองหาประสิทธิภาพของหลักสูตรการฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล

2.1 ประชากรที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 30 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 15 คน สำหรับทดลองใช้หลักสูตร และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

3. แบบแผนการทดลองและวิธีดำเนินการทดลอง

3.1 แบบแผนการทดลอง

ในการทดลองหาประสิทธิภาพของหลักสูตรการฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ใช้แผนการทดลองแบบ Two group Posttest Only design (Campbell and Stanley. 1969: 25) ดังแสดงในแผนการทดลอง ดังนี้

ตาราง 10 แบบแผนการทดลอง

| ก่อนทดลอง | ทดลอง | ทดสอบหลัง |
|---|---|---|
| $R_E$ | X | $T_1$ |
| $R_C$ | | $T_2$ |

ความหมายของสัญลักษณ์

$R_E$ แทน การสุ่มกลุ่มทดลอง

$R_C$ แทน การสุ่มกลุ่มควบคุม

X แทน การจัดกระทำการทดลอง

$T_1$ แทน การทดสอบหลังการทดลอง (กลุ่มทดลอง)

$T_2$ แทน การทดสอบหลังการทดลอง (กลุ่มควบคุม)

3.2 ดำเนินการทดลอง

3.2.1 ดำเนินการทดลองโดยใช้หลักสูตรการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

3.2.2 ประเมินความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโดยแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนที่ผู้วิจัยสร้าง

3.2.3 ตรวจผลจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน แล้ววิเคราะห์โดยการใช้วิธีการทางสถิติเพื่อวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมหลังการฝึกอบรม

3.2.4 การประเมินนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมหลังฝึกอบรม 1 เดือน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนโดยสอบถามจากอาจารย์นิเทศ แล้วนำมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติ

4. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองใช้หลักสูตร

4.1 คู่มือวิทยากร ประกอบด้วยความจำเป็นในการฝึกอบรม เนื้อหา กิจกรรม ใช้กรณีศึกษาและเกม สำหรับหลักสูตรการฝึกอบรม คู่มือดังกล่าวจัดทำเป็นเล่มตามสาระการฝึกอบรม

4.2 อุปกรณ์การฝึกอบรม สื่อกิจกรรมต่าง ๆ

4.3 แบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตร ใช้ประเมินจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมหลังเสร็จสิ้นการอบรมเพื่อประเมินความพึงพอใจเกี่ยวกับเนื้อหาของการฝึกอบรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เอกสารประกอบการฝึกอบรม สื่อ สถานที่ ระยะเวลา กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง การนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และวิชาชีพได้ และปัญหาอุปสรรค

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน และแบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

5.1 การหาประสิทธิภาพของหลักสูตร โดยการเปรียบเทียบผลหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ส่วนข้อมูลแบบประเมินการปฏิบัติเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนและแบบประเมินผลความพอใจในการฝึกอบรมวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 การหาประสิทธิภาพของหลักสูตร โดยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์จากผลการทดสอบของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละหัวข้อกับผลรวม กำหนดเกณฑ์ไม่ต่ำกว่า 80/80 โดยใช้สูตร $E_1 / E_2$ (ฉลองชัย สุรวัฒน์สมบูรณ์. 2528 : 24)

6. การเตรียมการก่อนการใช้หลักสูตร

ก่อนการทดลองใช้หลักสูตรการฝึกอบรม ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

6.1 การสร้างเอกสารประกอบการฝึกอบรม ผู้วิจัยสร้างเอกสารประกอบการฝึกอบรม ได้แก่ คู่มือวิทยากร แผนการฝึกอบรมและเอกสารประกอบการฝึกอบรม

6.2 การจัดเตรียมวิทยากร ผู้วิจัยได้จัดเตรียมวิทยากรที่มีคุณสมบัติ คือ มีความรู้พื้นฐาน และประสบการณ์การฝึกอบรมตามทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ เมื่อได้เชิญวิทยากรแล้วผู้วิจัยประชุมชี้แจงและทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายหลักสูตร กระบวนการฝึกอบรม และการประเมินผลนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม

6.3 การจัดเตรียมสื่อประกอบการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้จัดทำสื่อประกอบการฝึกอบรมตามกิจกรรมที่ใช้ในการอบรม

6.4 การจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

ขั้นที่ 2 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร

ผู้วิจัยประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรหลังจากทดลองใช้หลักสูตรแล้ว โดยพิจารณาจากเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. ความคิดเห็นจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมว่าหลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสม หรือมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับไม่ต่ำกว่าปานกลาง

2. ประเมินพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมหลังการฝึกอบรม 1 เดือน เพื่อประเมินว่านักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการฝึกอบรม สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และมีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทางวิชาชีพพยาบาลในระดับไม่ต่ำกว่าปานกลาง โดยการประเมินจากแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลขณะปฏิบัติงานบนตึกผู้ป่วย

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร คือ การประเมินผลสัมฤทธิ์จากการใช้หลักสูตร เครื่องมือ คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนและแบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ผู้วิจัยจะนำผลที่ได้มาพิจารณาตัดสินคุณภาพหลักสูตร และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงหลักสูตร เอกสารประกอบหลักสูตร สื่อและกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมต่อไป

**ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร**

หลังจากการนำหลักสูตรไปทดลองใช้ ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลมาพิจารณาปรับปรุงหลักสูตร ทั้งในด้านโครงสร้างหลักสูตร และรายละเอียดที่เป็นองค์ประกอบหลักสูตร เพื่อให้มีความถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำไปใช้ฝึกอบรมนักศึกษาพยาบาล

# บทที่ 4
# ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล จำแนกผลการวิเคราะห์เป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

**ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล**

จากการสอบถามความคิดเห็นจากพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งปฏิบัติงานในแผนกสูติกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมาร และผู้ป่วยนอก ด้วยการสุ่มตัวอย่างแผนกละ 10 คน รวมทั้งหมด 50 คน ได้ผลดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของพยาบาลวิชาชีพเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล (n = 50)

| รายการ | ระดับคะแนนความคิดเห็นจำนวนและร้อยละ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง | | | | 5(10) | 45(90) |
| 1.2 ความมั่นใจในตนเอง | | | | 10(20) | 40(80) |
| 1.3 รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง | | | 20(40) | 20(40) | 10(20) |
| 1.4 ประเมินตนเองได้ | | | 25(50) | 20(40) | 5(10) |
| 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 2.1 มีสติคอยกำกับอารมณ์ตนเอง | | | | 10(20) | 40(80) |
| 2.2 แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสม | | | | 15(30) | 35(70) |
| 2.3 ความมั่นคงในอารมณ์ | | | 25(50) | 20(40) | 5(10) |
| 2.4 การมีจิตสำนึกในคุณธรรม | | | 25(50) | 20(40) | 5(10) |
| 3. การจัดการตนเอง | | | | | |
| 3.1 ความสามารถในการปรับตัว | | | | 5(10) | 45(90) |
| 3.2 ซื่อตรงและรับผิดชอบในหน้าที่ | | | 20(40) | 25(50) | 5(10) |
| 3.3 มีระเบียบวินัยในตนเอง | | | 25(50) | 20(40) | 5(10) |
| 3.4 รักษามาตรฐาน | | | 25(50) | 20(40) | 5(10) |
| 4. การจูงใจตนเอง | | | | | |
| 4.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ | | | | 10(20) | 40(80) |
| 4.2 เปิดใจรับสิ่งใหม่ | | | 20(40) | 20(40) | 10(20) |
| 4.3 มีความกระตือรือร้น | | | 25(50) | 20(40) | 5(10) |
| 4.4 มีข้อผูกมัด | | | 25(50) | 20(40) | 5(10) |
| 5. การพัฒนาอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 5.1 รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ | | | | 5(10) | 45(90) |
| 5.2 มองโลกในแง่ดี | | | | 10(20) | 40(80) |
| 5.3 ปลดปล่อยจากอารมณ์ที่หมกหมุ่น | | | 25(50) | 20(40) | 5(10) |
| 5.4 มีความคิดริเริ่ม | | | 25(50) | 20(40) | 5(10) |

จากตาราง 11 พบว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาลที่พยาบาลวิชาชีพให้ความคิดเห็นตั้งแต่ร้อยละ 70 ขึ้นไป ได้แก่ ข้อ 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.1, 4.1, 5.1 และ 5.2

**ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบหลักสูตร**

จากการนำองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล ไปออกแบบหลักสูตรฝึกอบรม ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการฝึกอบรม รูปแบบการฝึกอบรม

นำองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล ข้อ 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.1, 4.1, 5.1 และ 5.2 มากำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ และกำหนดสาระการฝึกอบรม ได้ประชุมกลุ่มเพื่อหามติกลุ่ม (Focus Group) ดังแสดงในตาราง 12 และ 13 จากนั้นได้ประชุมกลุ่มเพื่อหามติกลุ่ม (Focus Group) เกี่ยวกับรูปแบบการฝึกอบรม ประกอบด้วยพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งปฏิบัติงานในแผนกสูติกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมาร และผู้ป่วยนอก แผนกละ 2 คน และหัวหน้าตึก แผนกละ 1 คน รวมทั้งหมด 15 คน ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 12 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทั้ง 5 ด้าน (n = 15)

| รายการ | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย |
|---|---|---|
| **ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง** | | |
| จุดประสงค์การเรียนรู้ดังนี้ | | |
| 1. รู้ภาวะอารมณ์ตน | 15 | - |
| 2. รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์ | 15 | - |
| 3. บอกเหตุผล ความถูกต้อง/ไม่ถูกต้อง เหมาะสมของการตัดสินใจให้การพยาบาลเมื่อพบปัญหาที่คับข้องใจ | 13 | 2 |
| **ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง** | | |
| จุดประสงค์การเรียนรู้ดังนี้ | | |
| 1. การรู้สติ | 15 | - |
| 2. การแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม | 15 | - |
| 3. ควบคุมการแสดงออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของผู้ป่วย | 15 | - |
| **ด้านการจัดการตนเอง** | | |
| จุดประสงค์การเรียนรู้ดังนี้ | | |
| 1. รู้เทคนิคในการลดความเครียด | 15 | - |
| - การผ่อนคลาย | | |
| - นันทนาการ | | |
| - การผจญปัญหา | | |
| 2. รู้จักวิธีลดความตึงเครียด | 15 | - |
| **ด้านการจูงใจตนเอง** | | |
| จุดประสงค์การเรียนรู้ดังนี้ | | |
| 1. ปรับปรุงอารมณ์ตนเอง | 15 | - |
| 2. มีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพอารมณ์ขณะทำการพยาบาล | 15 | - |
| **ด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเอง** | | |
| จุดประสงค์การเรียนรู้ ดังนี้ | | |
| 1. เปิดใจรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบของผู้อื่น | 14 | 1 |
| 2. รับฟังคำวิจารณ์เพื่อการพัฒนา | 15 | - |
| 3. ปรับอารมณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ | 15 | - |
| 4. คิดในเชิงบวกเกี่ยวกับการพยาบาล | 15 | - |

จากตาราง 12 แสดงว่าผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่ 13 คน ขึ้นไป เห็นด้วยกับจุดประสงค์การเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทั้ง 5 ด้าน

ตาราง 13 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสาระการฝึกอบรมของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทั้ง 5 ด้าน (n = 15)

| รายการ | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย |
|---|---|---|
| **ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง** | | |
| 1. ประสบการณ์เกี่ยวกับการพยาบาลที่กดดันแล้วทำให้เครียดจนตนเองแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมในการให้การพยาบาลผู้ป่วย | 15 | - |
| 2. วิเคราะห์ภาวะอารมณ์ การแสดงออก สาเหตุที่แสดงออกผลเป็นอย่างไร | | - |
| 3. ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสม – ที่ไม่เหมาะสม ผลของพฤติกรรมนั้นต่อการปฏิบัติการพยาบาล | 15 | - |
| 4. เหตุผลของการตัดสินใจที่แสดงการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองที่เหมาะสม | | - |
| **ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง** | | |
| 1. วิเคราะห์กรณีศึกษาเชิงทฤษฎีอธิบายสติ | 15 | - |
| 2. นำเสนอกระบวนการของการเกิดอารมณ์ | 15 | - |
| **ด้านการจัดการตนเอง** | | |
| 1. เทคนิคในการลดความเครียด | 15 | - |
| - การผ่อนคลาย | | |
| - นันทนาการ | | |
| - การผจญปัญหา | | |
| 2. การแก้สถานการณ์ฉุกเฉินที่สร้างความตึงเครียด เช่น ญาติพูดจาไม่สุภาพ ตำรวจมา เราจะเปลี่ยนสถานการณ์อย่างไร | 15 | - |
| **ด้านการจูงใจตนเอง** | | |
| 1. อารมณ์ทางลบและแนวทางแก้ไข | 15 | - |
| 2. คำปฏิญาณตน | 15 | |
| **ด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเอง** | | |
| 1. คำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ | 15 | - |
| 2. ความรู้สึกทางบวกและทางลบต่อคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ | 15 | - |
| 3. การปรับปรุงอารมณ์จากคำวิจารณ์ | 15 | - |
| 4. การคิดทางบวกเกี่ยวกับการพยาบาล | 15 | - |

จากตาราง 13 แสดงว่าผู้เชี่ยวชาญ 15 คน เห็นด้วยกับสาระการฝึกอบรมของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทั้ง 5 ด้าน

ตาราง 14 ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกอบรมของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนทั้ง 5 ด้าน (n = 15)

| รายการ | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย |
|---|---|---|
| **หน่วยที่ 1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง** | | |
| กรณีศึกษา | | |
| - การวิเคราะห์อารมณ์ตนเอง (เวลา 1 ช.ม. 30 นาที) | 15 | - |
| - สร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (เวลา 1 ช.ม. 30 นาที) | 15 | - |
| เกม | | |
| - เกมวิเคราะห์ตน (60 นาที) | 13 | 2 |
| - เกมภาพตน (30 นาที) | 15 | - |
| **หน่วยที่ 2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง** | | |
| กรณีศึกษา | | |
| - วิเคราะห์กรณีศึกษาเชิงทฤษฎีอธิบายสติ (เวลา 1 ช.ม. 30 นาที) | 13 | 2 |
| - นำเสนอกระบวนการของการเกิดอารมณ์ (เวลา 1 ช.ม. 30 นาที) | 13 | 2 |
| เกม | | |
| - เกมยิงเรือ (60 นาที) | 15 | - |
| - เกมทับลูกโป่ง (30 นาที) | 15 | - |
| **หน่วยที่ 3 การจัดการตนเอง** | | |
| กรณีศึกษา | | |
| - ฉายหนังเรื่อง Incredibles พิจารณาอารมณ์พระเอก ผู้ร้าย (เวลา 1 ช.ม. 30 นาที) | 15 | - |
| - เทคนิคในการลดความเครียด (การผ่อนคลาย นันทนาการ การผจญปัญหา) (45 นาที) | 14 | 1 |
| - การแก้สถานการณ์ฉุกเฉินที่สร้างความตึงเครียดเช่น ญาติพูดจาไม่สุภาพ ตำรวจมา เราจะเปลี่ยนสถานการณ์อย่างไร (45 นาที) | 14 | 1 |
| เกม | | |
| - เกมจิตที่สงบเป็นสุข (30 นาที) | 14 | 1 |
| - เกมโป้ง 5 ปัง 10 (30 นาที) | 15 | - |
| - เกมต่อเพลงพาเพลิน (30 นาที) | 15 | - |

ตาราง 14 (ต่อ)

| รายการ | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย |
|---|---|---|
| **หน่วยที่ 4 การจูงใจตนเอง** | | |
| กรณีศึกษา | | |
| - เขียนอารมณ์ทางลบของตนเองและแนวทางแก้ไข (เวลา 1 ช.ม. 30 นาที) | 15 | - |
| - เขียนคำปฏิญาณตน (เวลา 1 ชม 30 นาที) | 15 | - |
| เกม | | |
| - เกมการเสริมแรง (30 นาที) | 15 | - |
| - เกมแข่งคีบ (30 นาที) | 15 | - |
| - เกมจัดวัวเข้าคอก (30 นาที) | 15 | - |
| **หน่วยที่ 5 การพัฒนาอารมณ์ตนเอง** | | |
| กรณีศึกษา | | |
| - เขียนคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ (45 นาที) | 15 | - |
| - เขียนความรู้สึกทางบวกและทางลบต่อคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ (45 นาที) | 15 | - |
| - เขียนการปรับปรุงอารมณ์จากคำวิจารณ์ (45 นาที) | 15 | - |
| - เขียนการคิดทางบวกเกี่ยวกับการพยาบาล (45 นาที) | 15 | - |
| เกม | | |
| - เกมมองตนเพื่อตน (60 นาที) | 14 | 1 |
| - เกมชมคน (30 นาที) | 15 | - |

จากตาราง 14 แสดงว่า ผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่ 13 คน ขึ้นไป เห็นด้วยกับรูปแบบการฝึกอบรม เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้

1. ปรับคำถามแต่ละหน่วยให้เหมาะสม
2. ตั้งสถานการณ์ที่ชัดเจนให้นักศึกษาได้วิเคราะห์
3. แต่ละหน่วยแยกให้ชัดเจน
4. จัดกรณีศึกษา เกมให้เหมาะสมกับเวลา และแต่ละหน่วย
5. เขียนรายละเอียดของกิจกรรมให้ชัดเจน
6. วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการของเกม ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและชัดเจน
7. ทำแบบฝึกหัดประจำหน่วย
8. สรุปความรู้ที่ได้รับหลังฝึกอบรมแต่ละหน่วย

2.2 การตรวจความสอดคล้องและความเหมาะสมของหลักสูตร

เมื่อนำร่างหลักสูตรไปให้ผู้เชี่ยวชาญ สำหรับผลประเมิน ได้ผลดังนี้

2.2.1 ผลการประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร จำนวน 9 คน ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 15

ตาราง 15 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาหลักสูตร (n = 9)

| ข้อ | ประเด็นการประเมิน | ดัชนีความสอดคล้อง | ความหมาย |
|---|---|---|---|
| 1 | เนื้อหาหัวข้อการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | 1.00 | สอดคล้อง |
| 2 | เนื้อหาหัวข้อการควบคุมอารมณ์ตนเองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | 0.89 | สอดคล้อง |
| 3 | เนื้อหาหัวข้อการจัดการตนเองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | 1.00 | สอดคล้อง |
| 4 | เนื้อหาหัวข้อการจูงใจตนเองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | 1.00 | สอดคล้อง |
| 5 | เนื้อหาหัวข้อการพัฒนาอารมณ์ตนเองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | 0.89 | สอดคล้อง |
| 6 | เนื้อหาหัวข้อการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองกับนิยามศัพท์ | 0.89 | สอดคล้อง |
| 7 | เนื้อหาหัวข้อการควบคุมอารมณ์ตนเองกับนิยามศัพท์ | 0.78 | สอดคล้อง |
| 8 | เนื้อหาหัวข้อการจัดการตนเองกับนิยามศัพท์ | 0.89 | สอดคล้อง |
| 9 | เนื้อหาหัวข้อการจูงใจตนเองกับนิยามศัพท์ | 0.89 | สอดคล้อง |
| 10 | เนื้อหาหัวข้อการพัฒนาอารมณ์ตนเองกับนิยามศัพท์ | 0.78 | สอดคล้อง |

จากตาราง 15 ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าเนื้อหาหลักสูตรทุกหัวข้อการฝึกอบรมมีความสอดคล้อง โดยมีดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.78 – 1.00 สูงกว่าระดับความสอดคล้องที่กำหนดว่ายอมรับได้

2.2.2 ผลการประเมินความสอดคล้องของร่างหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านฝึกอบรม จำนวน 9 คน ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตร (n = 9)

| ข้อ | ประเด็นการประเมิน | ดัชนีความสอดคล้อง | ความหมาย |
|---|---|---|---|
| 1 | ความจำเป็นของหลักสูตรกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | 1.00 | สอดคล้อง |
| 2 | ความจำเป็นของหลักสูตรกับจุดประสงค์การเรียนรู้ | 0.89 | สอดคล้อง |
| 3 | ความจำเป็นของหลักสูตรกับเนื้อหา | 1.00 | สอดคล้อง |
| 4 | ความจำเป็นของหลักสูตรกับหัวข้อ | 1.00 | สอดคล้อง |
| 5 | จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับจุดประสงค์การเรียนรู้ | 1.00 | สอดคล้อง |
| 6 | จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับเนื้อหา | 0.89 | สอดคล้อง |
| 7 | จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับหัวข้อ | 1.00 | สอดคล้อง |
| 8 | จุดประสงค์การเรียนรู้กับเนื้อหา | 0.89 | สอดคล้อง |
| 9 | จุดประสงค์การเรียนรู้กับหัวข้อ | 1.00 | สอดคล้อง |
| 10 | จุดประสงค์การเรียนรู้กับวิธีการจัดการเรียนการสอน | 1.00 | สอดคล้อง |
| 11 | จุดประสงค์การเรียนรู้กับสื่อ | 0.89 | สอดคล้อง |
| 12 | จุดประสงค์การเรียนรู้กับการประเมินผล | 1.00 | สอดคล้อง |
| 13 | เนื้อหากับสื่อ | 0.78 | สอดคล้อง |
| 14 | เนื้อหากับการประเมินผล | 0.89 | สอดคล้อง |
| 15 | วิธีการจัดการเรียนการสอนกับสื่อ | 1.00 | สอดคล้อง |
| 16 | วิธีการจัดการเรียนการสอนกับการประเมินผล | 1.00 | สอดคล้อง |

จากตาราง 16 ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าหลักสูตรสอดคล้องกันทุกประเด็น โดยมีดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.78 – 1.00 สูงกว่าระดับความสอดคล้องที่กำหนดว่ายอมรับได้

2.2.3 ผลการประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม และวิชาชีพการพยาบาล จำนวน 13 คน ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 17

ตาราง 17 แสดงค่าความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม (n = 13)

| ข้อ | ประเด็นการประเมิน | $\overline{X}$ | S.D. | ระดับความเหมาะสม |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ความเหมาะสมของหลักการและเหตุผล | 4.69 | .48 | มากที่สุด |
| 2 | จุดมุ่งหมายของหลักสูตรในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล | 4.77 | .44 | มากที่สุด |
| 3 | เนื้อหาหลักสูตรในการนำไปใช้ให้บรรลุเป้าหมาย | 4.38 | .87 | มาก |
| 4 | เนื้อหาของหลักสูตรในการปฏิบัติจริง | 4.38 | .87 | มาก |
| 5 | ระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอน | 4.38 | .77 | มาก |
| 6 | หัวข้อเหมาะสมกับขอบข่ายของหลักสูตร | 4.46 | .66 | มาก |
| 7 | การกำหนดเนื้อหาในแต่ละหัวข้อ | 4.46 | .78 | มาก |
| 8 | วิธีการจัดการเรียนการสอนในแต่ละหัวข้อ | 4.31 | .85 | มาก |
| 9 | สื่อที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนมีความเหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม | 4.38 | .77 | มาก |
| 10 | วิธีการประเมินผลแต่ละหัวข้อ | 4.46 | .66 | มาก |

จากตาราง 17 ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าหลักสูตรเกือบทุกประเด็นมีระดับความเหมาะสมมาก ยกเว้นหัวข้อความเหมาะสมของหลักการและเหตุผล กับหัวข้อจุดมุ่งหมายของหลักสูตรในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด

ข้อเสนอแนะการปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำไปทดลองใช้

การปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม ได้ผลดังนี้

1. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เขียนให้ชัดเจนมากขึ้นและสามารถประเมินได้
2. เนื้อหาการฝึกอบรมปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม
3. รายละเอียดของกิจกรรมเขียนให้ชัดเจนมากขึ้น

**ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร**

นำหลักสูตรฝึกอบรมที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 15 คน ได้ผลดังนี้

1. ผลของประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรม ผู้วิจัยประเมินประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรม แต่ละหน่วยการฝึกอบรมตามเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการและผลลัพธ์โดยเฉลี่ยเกณฑ์ 80/80 ($E_1/E_2$) พบว่าประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมแต่ละหน่วยผ่านเกณฑ์ 80/80 ผลวิเคราะห์แสดงไว้ในตาราง 18

ตาราง 18 แสดงประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม

| ความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน | คะแนนเต็ม | คะแนนเฉลี่ยที่ได้ | ร้อยละ |
|---|---|---|---|
| หน่วยที่ 1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง | | | |
| 1.1 ระหว่างกระบวนการ | 450 | 360 | 80.00 |
| 1.2 ผลลัพธ์ | 75 | 63 | 84.00 |
| หน่วยที่ 2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง | | | |
| 2.1 ระหว่างกระบวนการ | 450 | 360 | 80.00 |
| 2.2 ผลลัพธ์ | 75 | 63 | 84.00 |
| หน่วยที่ 3 การจัดการตนเอง | | | |
| 3.1 ระหว่างกระบวนการ | 450 | 361 | 80.20 |
| 3.2 ผลลัพธ์ | 75 | 61 | 81.00 |
| หน่วยที่ 4 การจูงใจตนเอง | | | |
| 4.1 ระหว่างกระบวนการ | 450 | 383 | 85.00 |
| 4.2 ผลลัพธ์ | 75 | 65 | 86.60 |
| หน่วยที่ 5 การพัฒนาอารมณ์ตนเอง | | | |
| 5.1 ระหว่างกระบวนการ | 450 | 367 | 81.60 |
| 5.2 ผลลัพธ์ | 75 | 63 | 84.00 |

จากตาราง 18 แสดงว่า ประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมแต่ละหน่วยการฝึกอบรม ตามเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการและผลลัพธ์โดยเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ 80/80 ($E_1/ E_2$)

2. ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม และนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม หลังการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 19

ตาราง 19 เปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม ตามความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาล (n = 30)

| การทดสอบ | n | $\overline{X}$ | S.D. | t |
|---|---|---|---|---|
| นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม | 15 | 192.00 | 5.57 | 5.948* |
| นักศึกษาที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม | 15 | 173.67 | 10.56 | |

*p .01

จากตาราง 19 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมจากการทดลองหลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 20

ตาราง 20 แสดงค่าความพึงพอใจต่อหลักสูตรจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม (n = 15)

| ข้อ | รายการ | $\overline{X}$ | S.D. | ระดับความพึงพอใจ |
|---|---|---|---|---|
| | **กรณีศึกษา** | | | |
| 1 | เนื้อหาของการฝึกอบรม | 4.20 | 0.41 | มาก |
| 2 | การมีส่วนร่วมในกิจกรรม | 4.33 | 0.72 | มาก |
| 3 | การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น | 4.13 | 0.52 | มาก |
| 4 | เอกสารประกอบการฝึกอบรม | 4.27 | 0.59 | มาก |
| 5 | สื่อประกอบการฝึกอบรม | 4.13 | 0.52 | มาก |
| 6 | ความเหมาะสมของสถานที่ | 4.40 | 0.51 | มาก |
| 7 | ความเหมาะสมของระยะเวลา | 3.73 | 0.59 | มาก |
| 8 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | 4.47 | 0.64 | มาก |
| 9 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | 4.53 | 0.64 | มากที่สุด |
| 10 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการจัดการตนเองแก่นักศึกษา | 4.60 | 0.51 | มากที่สุด |
| 11 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการจูงใจตนเองแก่นักศึกษา | 4.60 | 0.51 | มากที่สุด |
| 12 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการพัฒนาอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | 4.40 | 0.63 | มาก |
| 13 | นักศึกษาสามารถนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและวิชาชีพได้ | 4.60 | 0.51 | มากที่สุด |

ตาราง 20 (ต่อ)

| ข้อ | รายการ | $\overline{X}$ | S.D. | ระดับความพึงพอใจ |
|---|---|---|---|---|
| | **เกม** | | | |
| 1 | เนื้อหาของการฝึกอบรม | 4.40 | 0.51 | มาก |
| 2 | การมีส่วนร่วมในกิจกรรม | 4.73 | 0.46 | มากที่สุด |
| 3 | การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น | 4.67 | 0.49 | มากที่สุด |
| 4 | เอกสารประกอบการฝึกอบรม | 4.67 | 0.62 | มากที่สุด |
| 5 | สื่อประกอบการฝึกอบรม | 4.27 | 0.59 | มาก |
| 6 | ความเหมาะสมของสถานที่ | 4.53 | 0.52 | มากที่สุด |
| 7 | ความเหมาะสมของระยะเวลา | 4.13 | 0.74 | มาก |
| 8 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | 4.73 | 0.46 | มากที่สุด |
| 9 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | 4.73 | 0.46 | มากที่สุด |
| 10 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการจัดการตนเองแก่นักศึกษา | 4.60 | 0.51 | มากที่สุด |
| 11 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการจูงใจตนเองแก่นักศึกษา | 4.67 | 0.49 | มากที่สุด |
| 12 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการพัฒนาอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | 4.80 | 0.41 | มากที่สุด |
| 13 | นักศึกษาสามารถนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและวิชาชีพได้ | 4.80 | 0.41 | มากที่สุด |

จากตาราง 20 การฝึกอบรมโดยใช้กรณีศึกษาพบว่ากิจกรรมช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเองแก่นักศึกษา และนักศึกษาสามารถนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและวิชาชีพได้ เป็นความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด (อยู่ระหว่าง $\overline{X}$ = 4.53, S.D.= 0.64 และ $\overline{X}$ = 4.60, S.D. = 0.51) สำหรับเนื้อหาของการฝึกอบรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เอกสารประกอบการฝึกอบรม สื่อประกอบการฝึกอบรม ความเหมาะสมของสถานที่ ความเหมาะสมของระยะเวลา กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การพัฒนา

อารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา เป็นความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (อยู่ระหว่าง $\overline{X}$ = 4.13, S.D.= 0.52 และ $\overline{X}$ = 4.47, S.D. = 0.64)

การฝึกอบรมโดยใช้เกมพบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เอกสารประกอบการฝึกอบรม ความเหมาะสมของสถานที่ กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง การพัฒนาอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา และนักศึกษาสามารถนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและวิชาชีพได้ เป็นความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด (อยู่ระหว่าง $\overline{X}$ = 4.53, S.D.= 0.52 และ $\overline{X}$ = 4.80, S.D. = 0.41) สำหรับเนื้อหาของการฝึกอบรม สื่อประกอบการฝึกอบรม ความเหมาะสมของระยะเวลา เป็นความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (อยู่ระหว่าง $\overline{X}$ = 4.13, S.D.= 0.74 และ $\overline{X}$ = 4.40, S.D. = 0.51)

4. การประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดตามผลหลักสูตร หลังจากการทดลองใช้หลักสูตร 1 เดือน โดยการติดตามนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 15 คน โดยใช้แบบประเมินประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนและสอบถามจากอาจารย์นิเทศ ได้ผลดังแสดงในตาราง 21

ตาราง 21 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม หลังฝึกอบรม 1 เดือน (n = 15)

| พฤติกรรม | $\overline{X}$ | S.D. | ระดับการปฏิบัติ |
|---|---|---|---|
| **1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง** | | | |
| 1.1 รู้ภาวะอารมณ์ของตนเอง | 3.93 | 1.09 | มาก |
| 1.2 รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์ตนเอง | 4.20 | 0.68 | มาก |
| 1.3 มีความภูมิใจในการให้พยาบาล | 4.40 | 0.63 | มาก |
| 1.4 ความเหมาะสมของการตัดสินใจ | 3.87 | 0.74 | มาก |
| 1.5 มั่นใจในตนเอง | 3.60 | 0.63 | มาก |
| **2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง** | | | |
| 2.1 มีสติกำกับอารมณ์ | 4.07 | 0.80 | มาก |
| 2.2 แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ | 3.93 | 0.80 | มาก |
| 2.3 ความอดทนต่อเหตุการณ์ที่กดดัน | 4.13 | 0.64 | มาก |

ตาราง 21 (ต่อ)

| พฤติกรรม | $\overline{X}$ | S.D. | ระดับการปฏิบัติ |
|---|---|---|---|
| 2.4 การสนองตอบต่ออารมณ์ของผู้รับบริการ | 3.73 | 0.80 | มาก |
| 2.5 ประพฤติตนเหมาะสมกับการพยาบาล | 4.07 | 0.80 | มาก |
| **3. การจัดการตนเอง** | | | |
| 3.1 ปรับตนเองให้เข้ากับผู้อื่นได้ | 4.27 | 0.59 | มาก |
| 3.2 สามารถลดความเครียดของตนเองให้น้อยลง | 4.27 | 0.59 | มาก |
| 3.3 มีความสามารถแก้ปัญหาได้ | 4.07 | 0.59 | มาก |
| 3.4 ปรับเปลี่ยนสิ่งไม่ดีให้เป็นสิ่งที่ดี | 3.93 | 0.59 | มาก |
| 3.5 สามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ | 3.73 | 0.80 | มาก |
| **4. การจูงใจตนเอง** | | | |
| 4.1 มีความพยายามที่จะปรับปรุงอารมณ์ตนเอง | 4.33 | 0.49 | มาก |
| 4.2 การอดทนในการทำงาน | 4.27 | 0.70 | มาก |
| 4.3 มีเป้าหมายในการทำงาน | 4.13 | 0.52 | มาก |
| 4.4 มีการกำหนดแผนในการทำงาน | 4.13 | 0.52 | มาก |
| 4.5 มีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติงาน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย แม้มีอุปสรรค | 4.40 | 0.63 | มาก |
| **5. การพัฒนาอารมณ์ตนเอง** | | | |
| 5.1 ไม่หมกหมุ่นอยู่ในอารมณ์ที่เศร้าหมอง | 4.00 | 1.07 | มาก |
| 5.2 มีอารมณ์ที่แจ่มใส ไม่เคร่งเครียด | 4.07 | 0.80 | มาก |
| 5.3 ปรับอารมณ์ที่เหมาะสมต่อผู้รับบริการ | 4.20 | 0.68 | มาก |
| 5.4 ปรับความคิดเชิงลบให้เป็นเชิงบวก | 3.87 | 0.74 | มาก |
| 5.5 รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น | 4.33 | 0.72 | มาก |
| รวมทุกด้าน | 4.08 | 0.73 | มาก |

จากตาราง 21 พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการฝึกอบรมหลังฝึกอบรม 1 เดือน มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.08 , S.D. = 0.73)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ผลดังนี้

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมและนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม หลังการใช้หลักสูตรด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 22

ตาราง 22 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมและไม่เข้ารับการฝึกอบรม หลังฝึกอบรม 1 เดือน ตามความคิดเห็นของอาจารย์นิเทศ (n = 30)

| การทดสอบ | n | $\overline{X}$ | S.D. | t |
|---|---|---|---|---|
| นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม | 15 | 106.07 | 12.36 | 2.447* |
| นักศึกษาที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม | 15 | 95.73 | 10.71 | |

*p .05

จากตาราง 22 พบว่า พฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนจากแบบประเมินพฤติกรรมหลังฝึกอบรม 1 เดือน นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร**

จากการทดลองใช้หลักสูตรและการประเมินการทดลองใช้หลักสูตร ผู้วิจัยได้นำผลมาปรับปรุงหลักสูตรในประเด็นต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้วิจัยได้ปรับปรุงการเขียนเพื่อให้ผู้นำหลักสูตรไปใช้มีความเข้าใจและสามารถประเมินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เนื้อหาสาระ กิจกรรม และวิธีการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้ปรับปรุงโดยรายละเอียดของเนื้อหาสาระให้เหมาะสมมากขึ้น สำหรับกิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมใช้กิจกรรมนำเนื้อหาสาระ และปรับปรุงส่วนปลีกย่อยของกิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาล

# บทที่ 5
# สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล มีการดำเนินการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร สรุปได้ดังนี้

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล มีขั้นตอนการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล**

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน นำข้อมูลที่ได้มาสร้างกรอบแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

1.2 สอบถามความคิดเห็นจากพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งปฏิบัติงานในแผนก สูติกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมาร และผู้ป่วยนอก ด้วยการสุ่มตัวอย่างแผนกละ 10 คน รวมทั้งหมด 50 คน ได้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล ทั้งหมด 8 ประเด็น ดังนี้

การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง มี 2 ประเด็น ดังนี้

1. การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
2. ความมั่นใจในตนเอง

การควบคุมอารมณ์ตนเอง มี 2 ประเด็น ดังนี้

1. มีสติคอยกำกับอารมณ์ตนเอง
2. แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสม

การจัดการตนเอง มี 1 ประเด็น ดังนี้

- ความสามารถในการปรับตัว

การจูงใจตนเอง มี 1 ประเด็น ดังนี้

- แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

การพัฒนาอารมณ์ตนเอง มี 2 ประเด็น ดังนี้

1. รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์
2. การมองโลกในแง่ดี

**ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบหลักสูตร**

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาลทั้ง 8 ประเด็น มากำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการฝึกอบรม รูปแบบการจัดการฝึกอบรม

2.2 ประชุมกลุ่มเพื่อหามติกลุ่ม (focus group) จากแผนกสูติกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมาร และผู้ป่วยนอก แต่ละแผนกประกอบด้วยหัวหน้าตึก 1 คน พยาบาลวิชาชีพ 2 คน รวมทั้งหมด 15 คน เพื่อสรุปเป็นร่างหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย 5 หน่วย คือ หน่วยที่ 1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หน่วยที่ 2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง หน่วยที่ 3 การจัดการตนเอง หน่วยที่ 4 การจูงใจตนเอง และหน่วยที่ 5 การพัฒนาอารมณ์ตนเอง ในแต่ละหน่วยประกอบด้วยกรณีศึกษา และเกม

2.3 ตรวจสอบความเหมาะสม ความสอดคล้อง และความเป็นไปได้ของหลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้เชี่ยวชาญ ด้านเนื้อหาหลักสูตร จำนวน 9 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านฝึกอบรม จำนวน 9 คน นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 3 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม และวิชาชีพการพยาบาล จำนวน 13 คน จากนั้นนำไปปรับปรุงหลักสูตร

**ขั้นตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร**

นำหลักสูตรที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี ภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 15 คน การทดลองใช้แบบแผนการทดลอง แบบ Two Group Posttest Only Design โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลอง 15 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เวลา 18.00 – 19.30 น.

**ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร**

การดำเนินการในขั้นนี้เป็นการปรับปรุงภายหลังการทดลองใช้หลักสูตรแล้ว ผู้วิจัยปรับปรุงในส่วนที่ยังบกพร่องอยู่ เพื่อให้เป็นหลักสูตรที่สมบูรณ์นำไปใช้ต่อไป

## สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้สรุปผล ดังนี้

1. หลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย

1.1 สาระการฝึกอบรม ได้แก่ หน่วยการฝึกอบรม 5 หน่วย และ 8 ประเด็น คือ 1. ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง 1.2 ความมั่นใจในตนเอง) 2. ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง (2.1 มีสติคอยกำกับอารมณ์ตนเอง 2.2 แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสม) 3. ด้านการจัดการตนเอง (ความสามารถในการปรับตัว) 4. ด้านการจูงใจตนเอง (แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์) และ 5. ด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเอง (5.1 รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ 5.2 การมองโลกในแง่ดี) กิจกรรมแต่ละหน่วย ประกอบด้วย กรณีศึกษาและเกม

1.2 วิธีการฝึกอบรม ฝึกอบรมโดยใช้กิจกรรมกรณีศึกษาและเกม

1.3 ระยะเวลาในการฝึกอบรม

- กรณีศึกษา 5 หน่วย ใช้เวลา 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที
- เกม 5 หน่วย ใช้เวลา 5 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

1.4 การประเมินผลการฝึกอบรม โดยประเมินจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน แบบประเมินการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน และแบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล

2. ประสิทธิภาพของหลักสูตร

สรุปได้ดังนี้

2.1 ผลของประสิทธิภาพหลักสูตรฝึกอบรมที่ประเมินจากแต่ละหัวข้อการฝึกอบรม ตามเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนและผลลัพท์โดยเฉลี่ยตามเกณฑ์ 80/80 พบว่าประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรมแต่ละหน่วยผ่านตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

2.2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม หลังการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการติดตามหลังการฝึกอบรม 1 เดือน พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ผ่านหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน มีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนอยู่ในระดับมาก และเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนกับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมมีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรจากนักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรม พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่าหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถทำให้นักศึกษาพยาบาลมีพัฒนาการของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนตามจุดประสงค์ของหลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ซึ่งในการนี้ผู้วิจัยจำแนกการอภิปรายเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. คุณภาพของหลักสูตร พบว่า คุณภาพของหลักสูตรเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด จากผลการประเมินร่างหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ส่วนประกอบของร่างหลักสูตร ได้แก่ ความจำเป็นในการฝึกอบรม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของหลักสูตร เนื้อหาการฝึกอบรม กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม สื่อการฝึกอบรม และการประเมินผล พบว่า โครงร่างหลักสูตรมีความสอดคล้องทุกประเด็น ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ มากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 ทุกประเด็น (สำเริง บุญเรืองรัตน์. 2539: 95) และมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ทดลองอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ มากกว่า หรือเท่ากับ 3.51 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 117) แสดงว่าร่างหลักสูตรมีความเหมาะสมที่จะนำไปทดลองใช้ได้ การได้ผลเช่นนี้ แสดงว่า หลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาลมีความสอดคล้อง และความหมาะสมกับการนำหลักสูตรไปใช้ตามจุดมุ่งหมายได้อย่างมีคุณภาพ ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรที่มีขั้นตอนการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2537: 58 – 77, วิชัย วงษ์ใหญ่. 2525: 16 – 17) เริ่มตั้งแต่การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สอบถามความคิดเห็นจากพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งปฏิบัติงานในแผนกสูติกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมาร และผู้ป่วยนอก จำนวน 50 คน ได้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล ทั้งหมด 8 ประเด็น ได้แก่ 1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง 1.2 ความมั่นใจในตนเอง) 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง (2.1 มีสติคอยกำกับอารมณ์ตนเอง 2.2 แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสม) 3. การจัดการตนเอง (ความสามารถในการปรับตัว) 4. การจูงใจตนเอง (แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์) และ 5. การพัฒนาอารมณ์ตนเอง (5.1 รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ 5.2 การมองโลกในแง่ดี) นำองค์ประกอบทั้ง 8 ประเด็น มากำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการฝึกอบรม รูปแบบการจัดการฝึกอบรม นำไปประชุมกลุ่มและหามติกลุ่มจากแผนกสูติกรรม ศัลยกรรม อายุรกรรม กุมาร และผู้ป่วยนอก แต่ละแผนกประกอบด้วยหัวหน้าตึก 1 คน พยาบาลวิชาชีพ 2 คน รวมทั้งหมด 15 คน สรุปเป็นร่างหลักสูตรประกอบด้วย 5 หน่วย คือ หน่วยที่ 1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หน่วยที่ 2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง หน่วยที่ 3 การจัดการตนเอง หน่วยที่ 4 การจูงใจตนเอง และหน่วยที่ 5 การพัฒนาอารมณ์ตนเอง ในแต่ละหน่วยประกอบด้วยกรณีศึกษาและเกม เพื่อให้ได้ร่างหลักสูตรที่สอดคล้องกับความจำเป็นในการฝึกอบรม การตรวจสอบความเหมาะสม ความสอดคล้อง และความเป็นไปได้ของหลักสูตรฝึกอบรม โดย

ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร จำนวน 9 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านฝึกอบรม จำนวน 9 คน นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม และวิชาชีพการพยาบาล จำนวน 13 คน และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ เพื่อให้ได้ร่างหลักสูตรที่สมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองใช้

2. สาระหลักสูตร ซึ่งกำหนดไว้ 5 ด้าน และ 8 ประเด็น เป็นสาระที่สอดคล้องกับการพัฒนาสำหรับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

2.1 ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองของนักศึกษาพยาบาล จากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมด้านตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สาระการฝึกอบรมโดยกิจกรรมใช้กรณีศึกษา นักศึกษาพยาบาลได้วิเคราะห์อารมณ์ตนเองโดยการหาประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติพยาบาลที่กดดันแล้วทำให้เครียดจนตนเองแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ในการให้การพยาบาลผู้ป่วย และนำไปสู่การวิเคราะห์ภาวะอารมณ์ การแสดงออก สาเหตุที่แสดงออก และผลที่เกิดขึ้น จากการแสดงพฤติกรรมนั้น นักศึกษาพยาบาลได้สร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง โดยการหาพฤติกรรมและการตัดสินใจที่เหมาะสม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติการพยาบาล สำหรับกิจกรรมใช้เกม นักศึกษาพยาบาลได้วิเคราะห์อารมณ์ตนเองจากเกมวิเคราะห์ตน นักศึกษาพยาบาลได้ทราบถึงอารมณ์ของตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ และหาแนวทางแก้ไขให้อารมณ์ตนเองดีขึ้น เกมภาพตน นักศึกษาพยาบาลได้รู้ทั้งด้านดี และไม่ดีของตนเอง และหาวิธีแก้ไขปรับปรุงตนเอง มีผลทำให้นักศึกษามั่นใจในตนเองมากขึ้น และนำไปสู่การเห็นคุณค่าของตนเอง

จากสาระการฝึกอบรมด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ที่เน้นสาระการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และความมั่นใจในตนเอง ทำให้นักศึกษาพยาบาลรู้ถึงอารมณ์ตนเองทั้งความสนุกสนาน ความทุกข์โศก ความโกรธ การประสบความสำเร็จ และความคับข้องใจ รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์ ซึ่งช่วยให้การวิเคราะห์อารมณ์ตนเองได้ การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองเป็นขั้นแรกที่นำไปสู่ความสุข และความสมบูรณ์ในหน้าที่การงาน และการดำรงชีวิต และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข (ทัศนา บุญทอง. 2543) ซึ่งนำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าของตนเองและทัศนคติที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับหรือไม่ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีคุณค่า สังเกตได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก (Coopersmith. 1984: 5) นักศึกษาพยาบาลที่เห็นคุณค่าของตนเอง จะมีความมั่นใจในการปฏิบัติการพยาบาล ทำให้การตัดสินใจให้การพยาบาลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโกลแมน พบว่า ความมั่นใจในความสามารถของตนเองมีพื้นฐานมาจากการเห็นคุณค่าของตนเอง และความมั่นใจในความสามารถของตนเอง (Goleman. 1998)

2.2 ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองของนักศึกษาพยาบาล จากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นสาระการฝึกอบรมโดยกิจกรรมใช้กรณีศึกษา นักศึกษาพยาบาลได้วิเคราะห์

กรณีศึกษาเชิงทฤษฎีอธิบายเรื่องสติ โดยการวิเคราะห์กรณีศึกษา 3 กรณี กรณีที่ 1 - สืนามิ กรณีที่ 2 - ผู้ป่วยหงุดหงิด กรณีที่ 3 - เพื่อนหงุดหงิด ทำให้นักศึกษาพยาบาลสามารถเข้าใจถึงการรู้สติ และการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม นักศึกษาพยาบาลนำเสนอกระบวนการ (Dynamic) ของการเกิดอารมณ์ ทั้ง 3 กรณีนั้น ผู้ป่วยทำอย่างไร พยาบาลควรทำอย่างไร ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถควบคุมการแสดงออกที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละคน สำหรับกิจกรรมโดยใช้เกม นักศึกษาพยาบาล ได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจากเกมยิงเรือ เกมทับลูกโป่ง ทำให้นักศึกษาพยาบาลสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ฝึกความสามัคคีในกลุ่มเพื่อน และแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

จากสาระการฝึกอบรมด้านการควบคุมอารณ์ตนเองที่เน้นสาระความมีสติคอยกำกับอารมณ์ตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสม ทำให้นักศึกษาพยาบาล มีสติคอยกำกับอารมณ์ สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ได้ด้วยความสงบ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ประพฤติตนอยู่ในบรรทัดฐานของสังคมนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาศิษฎา อ่อนดี (2539) พบว่า พยาบาลที่มีการควบคุมอารมณ์ของตนเองมีความสามารถสูงในการทำงานในสถานการณ์วิกฤติ

2.3 ด้านการจัดการตนเองของนักศึกษาพยาบาล จากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมด้านการจัดการตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสาระการฝึกอบรมโดยกิจกรรมใช้กรณีศึกษา นักศึกษาพยาบาล ได้พิจารณาอารมณ์ต่างๆ ของพระเอก ผู้ร้าย จากการดูหนังเรื่อง Incredibles และหาเทคนิคที่จะลดความเครียดให้น้อยลงโดยการผ่อนคลาย นันทนาการ การผจญปัญหา ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลรู้เทคนิคในการลดความครียด โดยการผ่อนคลาย นันทนาการ การผจญปัญหา นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาล รู้จักวิธีลดความตึงเครียด โดยการแก้สถานการณ์ฉุกเฉิน (Emergency) ที่สร้างความตึงเครียด เช่น ญาติพูดจาไม่สุภาพ ตำรวจมา ทำให้นักศึกษาพยาบาล ทราบแนวทางที่จะแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น สำหรับกิจกรรมใช้เกม นักศึกษาพยาบาล ได้ฝึกการทำจิตให้สงบจากเกมจิตที่สงบเป็นสุข นักศึกษาพยาบาล ฝึกให้เป็นคนมีสติและสมาธิในการทำงาน ฝึกความแม่นยำและความถูกต้อง จากเกมโป้ง 5 ปัง 10 นักศึกษาพยาบาล ฝึกการใช้ปฏิภาณไหวพริบ และผ่อนคลายจากเกมต่อเพลงพาเพลิน

จากสาระการฝึกอบรม ด้านการจัดการตนเองที่เน้นสาระ ความสามารถในการปรับตัว ทำให้นักศึกษาพยาบาล มีความสามารถและเทคนิคในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงนั้นให้เป็นสิ่งที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของบาร์ออน (Baron. 2000) ที่ได้พบว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ซึ่งคุณลักษณะหนึ่ง คือ มีความสามารถในการปรับตัว และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และสอดคล้องกับการศึกษาของโกลแมน (Goleman. 1998a: 26 – 28) พบว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนต้องมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ ลาซารัส (Larzarus. 1984) กล่าวว่า การปรับตัวต่อความเครียดโดยการยอมรับและเผชิญภาวะเครียด บุคคลพยายาม

ทบทวนถึงที่มาของความเครียด ค้นหาวิธีการ เพื่อนำมาแก้ไขสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ประเมินความสามารถของตนในการที่จะเผชิญกับภาวะเครียด มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้มแข็งและอดทนมากขึ้น เพื่อสามารถเผชิญภาวะเครียดได้มากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณา อนุสันติ (2541) พบว่า นักศึกษาพยาบาลสามารถปรับตัวต่อความเครียดและลดความเครียดของตนเองให้น้อยลงได้ โดยใช้เทคนิคการลดความเครียด ซึ่งมีการฝึกการหายใจ การทำสมาธิ ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกิจกรรมสันทนาการ เช่นร้องเพลง ฟังเพลง การเต้นแอโรบิค เป็นต้น

2.4 ด้านการจูงใจตนเอง ของนักศึกษาพยาบาล จากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมด้านการจูงใจตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสาระการฝึกอบรม โดยกิจกรรมใช้กรณีศึกษา นักศึกษาพยาบาล ได้ปรับปรุงอารมณ์ตนเอง โดยการวิเคราะห์อารมณ์ทางลบของตนเอง และหาแนวทางแก้ไข นักศึกษาพยาบาล มีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพอารมณ์ ขณะทำการพยาบาล โดยการเขียนคำปฏิญาณตน เพื่อนำไปปฏิบัติขณะให้การพยาบาล สำหรับกิจกรรมใช้เกม นักศึกษาพยาบาล ตระหนักถึงคุณค่าของการเสริมแรง โดยสรุปทฤษฎีเสริมแรงของ สกินเนอร์ หลังจากเล่นเกมเสร็จจากเกมการเสริมแรง นักศึกษาพยาบาล ฝึกความคล่องตัว ความรวดเร็ว ความถูกต้อง ความสำเร็จของกิจกรรมจากเกมแข่งคีบ นักศึกษาพยาบาล ฝึกการวางแผนโดยยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม ความสำเร็จของกิจกรรมจากเกมจัดวัวเข้าคอก

จากสาระการฝึกอบรมด้านการจูงใจตนเองที่เน้นสาระแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทำให้นักศึกษาพยาบาล มีความพยายามที่จะปรับปรุงตน เพื่อรักษาอารมณ์ให้คงที่ตลอดจนมีเป้าหมาย ซึ่งการสร้างแรงจูงใจตนเองจะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลมีการเรียนรู้ที่จะปรับปรุงงานของตน ด้วยการใช้แรงขับที่สูง เพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายด้วยมาตรฐานที่ดีเยี่ยม การสร้างแรงจูงใจตนเองในการทำงาน ในทางพุทธศาสนาเป็นเรื่องของ “ฉันทะ” ในธรรมที่เรียกว่า อิทธิบาท ฉันทะเป็นความมีใจรักในสิ่งที่ทำ ปรารถนาในการทำสิ่งนั้นๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายให้สำเร็จสมบูรณ์โดยปราณีต บุคคลจะมีความสุขในการทำงานและความสำเร็จของงาน โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งตอบแทน หรือไม่ได้ทำเพื่อต้องการรับความสนใจจากใคร เป็นแรงจูงใจภายใน สำหรับความต้องการทำงานเพื่อตอบแทนภายนอก ในทางศาสนาจะเข้าข่ายของตัณหา การมีตัณหาเป็นแรงจูงใจในการทำงาน บุคคลจะกระทำเพียงเพื่อเป็นเงื่อนไขหรือวิธีทางแห่งการได้มาซึ่งสิ่งที่เขาต้องการเท่านั้น (วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี. 2544: 148)

2.5 ด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเองของนักศึกษาพยาบาล จากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสาระการฝึกอบรมโดยกิจกรรมใช้กรณีศึกษา นักศึกษาพยาบาลได้เล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ และความรู้สึกทางบวกและทางลบต่อคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ ทำให้นักศึกษาพยาบาลได้รับฟังคำวิจารณ์เพื่อการพัฒนา และเปิดใจรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบของผู้อื่น นักศึกษาพยาบาล ได้ระดมสมองจากกลุ่ม

เกี่ยวกับการปรับปรุงอารมณ์จากคำวิจารณ์ และการคิดทางบวกเกี่ยวกับการพยาบาล ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลปรับอารมณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการ และวิชาชีพ และคิดในเชิงบวกเกี่ยวกับการพยาบาล สำหรับกิจกรรมใช้เกม นักศึกษาพยาบาลได้ฝึกการเปรียบเทียบการรับรู้ความรู้สึกของตนเองจากเกมมองตนเพื่อตน นักศึกษาพยาบาล ได้ฝึกการมองผู้อื่นในแง่บวก รู้จักการใช้คำพูดกับผู้อื่นในการสร้างความประทับใจจากเกมชมคน ทำให้นักศึกษาได้คิดในเชิงบวก เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ

จากสาระการฝึกอบรมด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเองที่เน้นสาระรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ และการมองโลกในแง่ดี ทำให้นักศึกษาพยาบาลเปิดใจรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาอารมณ์ตนและปรับปรุงภาวะอารมณ์ของตนเองไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ ฝึกหัดให้เป็นคนที่มีความคิดในเชิงบวก สอดคล้องกับการศึกษาของเมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer; & Salovey. 1997: 10 – 11) ที่ได้เสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนพัฒนาความงอกงามด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์ ด้วยการเปิดใจรับความรู้สึกทางบวกและลบ สามารถเข้าถึงและปลดปล่อยตนจากอารมณ์ได้ โดยยึดทางสายกลาง ลดความรุนแรงของอารมณ์ทางลบได้แสดงอารมณ์ทางบวก สำหรับการลดความรุนแรงของอารมณ์ทางลบได้ แสดงอารมณ์ทางบวกโดยปราศจากการกดดันหรือข้อมูลที่ถ่ายทอดเกินจริง โดยการพัฒนาอารมณ์ตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี (Baron. 2000 และ อรพินธ์ ชูชม. 2543: 141 – 142)

3. รูปแบบการฝึกอบรม ในหลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาเน้นกรณีศึกษากับเกมที่สัมพันธ์กับเรื่องที่เรียน ซึ่งจากข้อมูลพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความพอใจกิจกรรมใช้กรณีศึกษาอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากกรณีศึกษาเป็นการใช้กรณีศึกษาหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้นั้นมีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น (ทิศนา แขมมณี. 2536: 27 – 28) สำหรับกิจกรรมใช้เกม นักศึกษาพยาบาลมีความพอใจอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากเกมเป็นวิธีการหนึ่ง ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการสอนได้เป็นอย่างดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเอง ภายในข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดให้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย (ทิศนา แขมมณี. 2536: 27 – 28)

โดยเฉพาะการคิดและการกระทำที่ตื่นเต้น น่าสนใจเหมาะสมกับวัยของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นคนหนุ่มสาวมีพละกำลังและความคิด มีความสนใจ และต้องการอยากรู้อยากเห็น มีความพร้อมอย่างเต็มที่ในด้านการเรียนรู้ (สำเนาว์ ขจรศิลป์. 2538 : 117) ทำให้นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม และในกระบวนการของกิจกรรม นักศึกษาได้แสดงออกอย่างอิสระในกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ นักศึกษาได้คิดด้วยตนเองและคิดร่วมกับกลุ่ม ส่งผลให้เกิดความกระจ่างในความคิดของตนเองอย่างชัดเจนขึ้น มีการคิดทบทวน และได้วิเคราะห์ผลสะท้อนจากการเรียนรู้จากการมีประสบการณ์ ทำให้นักศึกษามีความคิดในเชิงบวก มีมุมมองในทางที่ดี มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้ เพราะว่าองค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึก คือความพึงพอใจ ศรัทธาเลื่อมใส ทำให้เกิดความนิยมยินดีที่จะรับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนมาเป็นแนวประพฤติปฏิบัติ (สิวลี ศิริไล. 2544: 163)

ลักษณะของกิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร มีวิทยากรเป็นผู้กระตุ้นและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ ประเมินผล และสะท้อนให้นักศึกษาทราบ เพื่อนำไปปรับปรุงพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบลักษณะและพฤติกรรมของอาจารย์ที่แสดงออกในทางลบจะสัมพันธ์กับการกระทำที่ผิดและฝ่าฝืนคุณธรรมของนักศึกษา ส่วนครูที่มีเหตุผลมีพฤติกรรมทางบวกจะสัมพันธ์กับคุณธรรมของนักศึกษา (ศรีเกียรติ อนันตสวัสดิ์. 2540: 188 ; อ้างอิงจาก Schaffer; & Jaurez. 1993)

จากกิจกรรมใช้กรณีศึกษาและเกม มีผลทำให้นักศึกษาพยาบาล หลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนและพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับเนื่องจาก

นักศึกษามีความกระตือรือร้น มีความตั้งใจในการทำกิจกรรมและสนุกกับกิจกรรม วิทยากรมีความรู้เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ ช่วยกระตุ้นความคิดและความรู้สึกของนักศึกษา กิจกรรมเน้นกระบวนการกลุ่ม มีอิสระในการคิด ต้องทำงานร่วมกัน นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น มีโอกาสแสดงออกถึงความสามารถของตนเองทุกคน (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2544: 12)

ลักษณะของกิจกรรม เป็นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ทำให้นักศึกษามีโอกาสได้เรียนรู้คู่ปฏิบัติ เรียนรู้จากตัวแบบต่างๆ (Bandura. 1986) เช่น เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม วิทยากร ทำให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ (ฤกษ์ชัย คุณูปการ. 2539: 233)

ลักษณะของกิจกรรมที่จัดขึ้นอาศัยกระบวนกลุ่ม มีการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มย่อย จัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้มีส่วนในการคิด และการทำงานร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้เรียนร่วมปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่ ผู้เรียนมีความพอใจในระดับมากถึงมากที่สุด ส่งผลให้

ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลง เจตคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนได้ (Newman; & Newman. 1983: 540 – 541)

ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และความสำเร็จของกลุ่มนักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแบ่งปันทรัพยากรการเรียนรู้ รวมทั้งการเป็นกำลังแก่กัน มีการพัฒนาเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม (วัฒนาพร ระงับทุกข์. 2541: 45) นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่ม ทำให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับเบอร์นาร์ด (Burnard. 1996: 15 – 19) การบูรณาการประสบการณ์ใหม่กับประสบการณ์เดิมโดยผ่านกระบวนการคิดทบทวน ซึ่งอาจเกิดขึ้นในตัวผู้เรียนโดยลำพัง หรือเกิดขึ้นโดยกระบวนการกลุ่มจากการอภิปราย การสะท้อนคิดที่ได้จากการมีประสบการณ์ โดยการอภิปรายเกิดแนวคิดเชิงนามธรรมที่จะนำไปใช้ในสภาพจริง (Kolb. 1984: 41) นอกจากนี้ยังเสริมแรงให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สถาบันอุดมศึกษาโดยเฉพาะสถาบันการศึกษาพยาบาล ควรมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมเสริมหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น ด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล

### ข้อเสนอแนะในการนำกิจกรรมไปใช้

1. ควรนำหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น ด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล ไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลได้ทุกชั้นปี และนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาอื่นได้ และควรปรับปรุงเนื้อหาสาระของหลักสูตรให้เหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา

2. เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการนำหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ควรจัดหาวิทยากรที่มีความรู้ทางกลุ่มสัมพันธ์ เวลาที่จัดให้นักศึกษาฝึกอบรมควรเป็นเวลาที่นักศึกษาพร้อมจะรับการฝึกอบรม และไม่กระทบการเรียนการสอน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมให้ครอบคลุมความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง และจำเป็นในวิชาชีพการพยาบาลต่อไป สำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำไปสู่ความมีคุณภาพในการประกอบวิชาชีพการพยาบาลต่อไป

2. ควรมีการศึกษาวิจัยประเมินผลในระยะยาวเป็นระยะอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยร่วมมือกับหน่วยงานต้นสังกัดในการติดตามประเมินผล อันจะเป็น

ประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนการสอนของสถาบันการศึกษาและต่อการปฏิบัติงานในวิชาชีพการพยาบาลต่อไป

3. ควรดำเนินการวิจัยในหลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนา โดยขยายเวลาดำเนินการทดลอง และติดตามประเมินผลเป็นระยะ เพื่อดูพัฒนาการและความคงทนของความฉลาดทางอารมณ์ และอาจใช้กลุ่มตัวอย่างคละกันระหว่างชั้นปี หรือระหว่างสถาบัน

# บรรณานุกรม


กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

----------. (2542). *คู่มือกลุ่มบำบัดเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติด*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: โรงพิมพ์ไอเดียสแควร์.

----------. (2543, 6 – 8 กันยายน). "สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว," ใน *การประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต ปี 2543 ณ โรงแรมดิเอมเมอรัลด์*. กรุงเทพฯ: วงค์กมลโปรดักชั่น.

----------. (2544). *อีคิว : การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.

----------. (2544). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

----------. (2545). "การสร้างแบบประเมินทักษะชีวิตและผลการส่งเสริมทักษะชีวิตโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน," ใน *รายงานการวิจัย*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

กรองได อุณหสูต. (2538). *รูปแบบการเรียนภาคปฏิบัติในหอผู้ป่วยโดยวิธีจัดระบบการพยาบาล เพื่อดูแลตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

กระทรวงสาธารณสุข. (2530, 18 - 22 ตุลาคม). "เรื่องการเรียนการสอนแบบ Problem – Based" ใน *เอกสารประกอบการอบรมเพื่อพัฒนาบุคลากรกองฝึกอบรม*. นครนายก: กระทรวงสาธารณสุข.

กอบกิจ ตัณฑ์เจริญรัตน์. (2536). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมบุคลากรทางสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2537). "การฝึกบุคลากรสำหรับการศึกษาปฐมวัย," ใน *เอกสารคำสอนประกอบการสอนวิชาปว. 671*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

----------. (2540, มกราคม – มิถุนายน). "แก่นของพยาบาล," *วารสารสมาคมศิษย์เก่าพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข*. 8 (1): 9 – 24.

----------. (2540, กรกฎาคม – ธันวาคม). "รายงานการวิจัยเรื่องปัจจัยจูงใจให้ชอบวิชาชีพการพยาบาล," *วารสารสมาคมศิษย์เก่าพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข*. 8 (2): 64.

----------. (2542, กันยายน – ตุลาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์ : พื้นฐานคุณธรรมสำหรับพยาบาล," *จดหมายข่าวสภาการพยาบาล*. 2 (5): 14.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2543, กรกฎาคม – ธันวาคม). “ความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในการทำงาน,” *วารสารสมาคมศิษย์เก่าพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข*. 11 (2): 20 – 22.

----------. (2545). *รูปแบบการเรียนการสอนปฐมวัยศึกษา*. กรุงเทพฯ: เอดิสันเพรสโปรดักส์.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2543, กรกฎาคม – สิงหาคม). “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ : ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต,” *จัดหางานปริทัศน์*. 4(4): 30 – 33.

จารุวรรณ สกุลคู. (2545). *อิทธิพลของประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จินตนา ยูนิพันธ์ และ อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2540). *กรณีศึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจรรยาแห่งวิชาชีพการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จุไร ชุมรุม. (2538). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของบุคลากรฝ่าย กิจการนิสิตของสถาบันราชภัฏเรื่องการสร้างและพัฒนาคณะทำงาน*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ช่อเพชร เบ้าเงิน. (2545). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร*. ปริญญานิพนธ์ กศด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). *รายงานการวิจัยการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง*. พิษณุโลก: สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.

ชัยฤทธ์ โพธิสุวรรณ. (2544). *การศึกษาผู้ใหญ่ : ปรัชญาตะวันตกและการปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2544). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิตการพิมพ์.

ฉลองชัย สุรวัฒน์สมบูรณ์. (2528). *การเลือกและการใช้สื่อการสอน*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เฉลิม วราวิทย์. (2531, มกราคม – มีนาคม). ”แนวคิดใหม่ในแพทยศาสตร์ศึกษา,” *วารสารครุศาสตร์*. 16 (3): ก – ฏ.

ณรงค์ ฉายายนต์. (2536). *การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะด้านการบริหารสำหรับหัวหน้าแผนกวิชาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล*. ปริญญานิพนธ์ กศด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ดารณี วงษ์อยู่น้อย. (2525). *การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ทวีป อภิสิทธ์. (2536). *เทคนิคการเป็นวิทยากรและนักฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: พับลิคบิสเนสพริ้นท์.

ทศพร ประเสริฐสุข. (2542, สิงหาคม). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," *วารสารพฤติกรรมกรรมศาสตร์*. 5 (1): 19 – 21.

ทศวร มณีศรีขำ. (2539). *กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ทองจันทร์ หงส์ลดารมภ์. (2531). *ทักษะการแก้ปัญหากับการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก*. กรุงเทพฯ: หน่วยแพทยศาสตร์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทองสุข วันแสน. (2537). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอาชีพการทอผ้าไหมมัดหมี่สำหรับประชาชนในชนบท*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ทัศนา บุญทอง. (2537, เมษายน – มิถุนายน). "การศึกษาสถานภาพการปฏิบัติวิชาชีพของพยาบาลในประเทศไทย," *วารสารพยาบาลศาสตร์*. 12 (1): 24 – 34.

----------. (2543). "พยาบาลกับการพยาบาลบุคลิกภาพ," ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพการพยาบาล หน่วยที่ 1-15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.

ทิศนา แขมมณี. (2536). *ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

----------. (2545). *ศาสตร์การสอน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

----------. (2546). *การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม : จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: เมธีทิปส์.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). *ความฉลาดทางอารมณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บริษัทพิฆเณศพริ้นติ้งเซ็นเตอร์จำกัด.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2544). *สติบำบัด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.

ธัญญา บัวประเสริฐ. (2546). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมักกะสันพิทยา. เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นันทนา น้ำฝน. (2538). *เอกลักษณ์ของวิชาชีพพยาบาล*. กรุงเทพฯ : เทมการพิมพ์.

นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). "การพัฒนาอารมณ์," ใน *รวมบทความวิชาการ EQ*. บรรณาธิการ โดย อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และ อรพินธ์ ชูชม. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.

นิตินันต์ วิชิตชลชัย. (2535). *ผลของการใช้ชุดส่งเสริมความรู้แก่ผู้ปกครองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. (2526). *จิตวิทยาสังคม*. ภูเก็ต: ภาควิชาจิตวิทยาแนะแนว วิทยาลัยภูเก็ต.

นิรชา ทองธรรมชาติ. (2544). *กลยุทธ์การฝึกอบรมและวิทยากรในยุคโลกาภิวัตน์*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ.

เบญจา เตากล่ำ. (2541, มกราคม – มีนาคม). "บทบาทของพยาบาลในการสอน : ความต้องการจำเป็นของสังคม," *สารสภาการพยาบาล*. 13 (1):18.

ประชัน จันทร์สุข. (2544). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์กับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประยุทธ์ ปยุตโต (พระธรรมปิฎก). (2543). "เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์" ใน *รวมบทความของวิชาการเรื่องอีคิว*. บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และ อรพินทร์ ชูชม. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.

ประยูร ธมมจิตโต พระราชวรมุนี. (2543). "อีคิวในแนวพุทธศาสนา," ใน *รวมบทความของวิชาการเรื่องอีคิว*. บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และ อรพินทร์ ชูชม. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจ.

ปาริชาต รัตราช. (2544). *ตัวแปรบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในอาชีพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ผ่องศรี เกียรติเลิศนภา. (2530). *กระบวนการกลุ่ม*. ใน *เอกสารประกอบการสอนพย.191.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พรพิมล เรืองฤทธ์. (2544). *ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัย ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก.* วิทยานิพนธ์ พย.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

พรรณวิภา บรรณเกียรติ. (2541). *การสร้างทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พวงรัตน์ เกษรแพทย์. (2542). "การสร้างเครื่องมือประเมินความฉลาดทางอารมณ์," ใน *เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องอีคิวกับความสำเร็จในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. (2538). *นวัตกรรมทางการศึกษาพยาบาลครั้งที่ 1 : แนวทางปฏิบัติในการพัฒนาและการใช้กรณีศึกษาทางพยาบาลศาสตร์*. ม.ป.พ.

พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์ และ Basanti Majumdar. (2544). *การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก*. กรุงเทพฯ: ธนาเพรสแอนด์กราฟิค.

ไพโรจน์ อุลิต. (2547). "การบริหารทรัพยากรมนุษย์," (Online). Available: *http://it.ripa.ac.th/courseware 2/detail/chapter 8c82.htm*.

ฟาริดา อิบราฮิม. (2537). *สาระแห่งวิชาชีพพยาบาล*. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

----------. (2541). *นิเทศวิชาชีพและจริยศาสตร์สำหรับพยาบาล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์.

ภาศิษฎา อ่อนดี. (2539). *ทักษะทางสังคมกับการปฏิบัติงานและมนุษยสัมพันธ์ของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลศิริราช*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มยุรา กาญจนกูร. (2537). "มโนคติของการพยาบาล," *เอกสารการสอนชุดมโนคติและกระบวนการพยาบาลหน่วยที่ 1 – 7*. พิมพ์ครั้งที่ 10. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

มานะ พ่วงความสุข. (2536). *ผลของการฝึกความรู้สึกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราลักษณ์ จังหวัดสมุทรปราการ.*: ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศา. (2540, กรกฎาคม – สิงหาคม). "หลักและวิธีการสอนทักษะ," *วารสารข่าวสารกองบริการการศึกษา*. 8 (68): 16 – 26.

ยุวดี ฤาชา. (2536). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการจัดการเรียนการสอนแบบที่ใช้ปัญหาเป็นหลักสำหรับอาจารย์พยาบาล.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

รัตนา ทองสวัสดิ์. (2541). *วิชาชีพการพยาบาลประเด็นและแนวโน้ม*. พิมพ์ครั้งที่ 5. เชียงใหม่: ธนบรรณการพิมพ์.

รัตนาภรณ์ วงศาโรจน์. (2533). *การศึกษาแบบคิดและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษาผู้ใหญ่ในจังหวัดสมุทรสงคราม*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ฤกษ์ชัย คุณูปการ. (2539). *หลักการและทฤษฎีการปลูกฝังจริยธรรม*. พิษณุโลก: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏ พิบูลสงคราม

ลักขณา แพทยานันท์. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณกับเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ พ.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัฒนา พัชราวณิช. (2531). “อารมณ์ของวัยรุ่น,” ใน *เอกสารคำสอนจิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาคจิตวิทยาการแนะแนว คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.

วัฒนาพร ระงับทุกข์. (2541). *การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง*. กรุงเทพฯ: บริษัทต้นอ้อ 1999 จำกัด.

วันชัย ไชยสิทธ์. (2532). *แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง*. สุขภาพจิต 12. กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2544). *การพัฒนาการเรียนการสอนทางการอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิชัย วงษ์ใหญ่. (2525). *พัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ธเนศการพิมพ์.

----------. (2542). *พลังการเรียนรู้ในกระบวนทัศน์ใหม่*. นนทบุรี: เอส อาร์ พริ้นติ้ง.

วิชิต สุรัตน์เรืองชัย. (2534). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์สำหรับครูประถมศึกษา*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี. (2542, สิงหาคม). “การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน,” *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5 (1): 37 – 52.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2544). *เชาว์อารมณ์ (EQ)*. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ต.

ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์. (2540). *การพัฒนารูปแบบการสอนบูรณาการเพื่อส่งเสริมจริยธรรมของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2542). *สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กฉลาดได้อย่างไร*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

สงวน นิตยารัมภ์พงศ์. (2542). *ปฏิรูประบบบริการสุขภาพไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักโครงการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุข.

สภาการพยาบาล. (2543). *จรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาล (แผ่นพับ)*. กรุงเทพฯ: สภาการพยาบาล.

สมชาติ กิจยรรยง. (2539). *เกมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคลากร*. กรุงเทพฯ : ส. เอเซียเพรส.

----------. (2543). *Walk Rally สายสัมพันธ์สร้างสรรค์ทีมงาน*. กรุงเทพฯ: ธีระป้อมวรรณกรรม.

----------. (2543). *เกมและกิจกรรมผสมผสานเพื่อพัฒนาบุคลากร*. กรุงเทพฯ: ธีระป้อมวรรณกรรม.

สมชาย จักรพันธ์ และคณะ. (2538). *การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์*. กรมสุขภาพจิต: กระทรวงสาธารณสุข.

สมทรง สุวรรณเลิศ. (2544). *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

สมุท ศิริโข. (2531). *วิธีสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประมวลสาส์น.

สาคร พุทธปวน. (2534). *การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมการป้องกันการใช้ยาผิดและยาเสพติด สำหรับบุคลากร ในงานสาธารณสุขมูลฐาน*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

สาลิกา เมธนาวิน. (2545). *องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สำเนาว์ ขจรศิลป์. (2538). *มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 2 : การพัฒนานักศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

สำเริง บุญเรืองรัตน์. (2539). *การประเมินผลหลักสูตรและการสอน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สิทธิกร อ้อยจินดา. (2543). *ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมที่มีต่อสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานของข้าราชการและลูกจ้าง คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สิริวรรณ ศรีพหล. (2536). *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาหลักสูตรและวิทยวิธีทางการสอน : การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนการสอน (หน่วยที่ 1 – 8)*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สิวลี ศิริไล. (2544). *จริยศาสตร์สำหรับพยาบาล*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ. (2540, กรกฎาคม – ธันวาคม). "ความเครียดและการเผชิญความเครียด," *วารสารสมาคมศิษย์เก่ากระทรวงสาธารณสุข*. 8 (2): 33 – 35.

สุชา จันทน์เอม. (2544). *จิตวิทยาทั่วไป*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ไทยวัฒนาพานิช.

สุดใจ ผาแก้วมณี. (2542). *การศึกษาเกณฑ์ปกติของบุคลิกภาพของนักเรียนพยาบาลสี่เหล่าทัพ กรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุดารัตน์ หนูหอม. (2544). *อิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราช*. วิทยานิพนธ์ ศศม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุนีย์รัตน์ ฤทธ์ธงชัยเลิศ. (2530). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธ์ทางการเรียนแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

สุภัททา ปิณทะแพทย์. (2542). *พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาคน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

สุวรรณา อนุสันติ. (2541). *รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต*. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

เสนาะ ติเยาว์. (2534). *การบริหารงานบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

เสาวนีย์ กานต์เดชารักษ์. (2539). "การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบเน้นวิจัยทางการศึกษาพยาบาล," *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 5(3): 179.

องอาจ พงษ์พิสุทธิ์บุปผา. (2541). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมผู้นำทางเกษตรสำหรับนักเรียนโครงการอาชีวศึกษาเพื่อการพัฒนาชนบท (อศ.กช.).* ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

อติญาณ์ ศรเกษตริน. (2543). *การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำสำหรับนักศึกษาพยาบาล*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อนุกูล เยี่ยงพฤษาวัลย์. (ม.ป.ป.). *เกมนักบริหาร 101 กิจกรรมการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

อภิวันท์ แก้ววรรณรัตน์. (2545, กรกฎาคม – ธันวาคม). *พฤติกรรมจริยธรรมของพยาบาล*. 13 (2): 12 – 15.

อรพิน แสงสว่าง. (2536). *ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับเจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.

อรพินท์ ชูชม. (2544). “จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี,” ใน *รวมบทความวิชาการ EQ*. บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาศลักษณ์ ชัววัลลี และ อรพินธ์ ชูชม. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.

อรัญญา วันกิ่ง. (2546). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียดฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. (2531). *ผลของการใช้บทบาทสมมติ ที่มีความเชื่อมั่นตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา*. กรุงเทพฯ: ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์. (2544). *รวมบทความทางวิชาการเล่ม 2*. บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ์, วิลาสลักษณ์ ชัววัลลี และ อรพินท์ ชูชม. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจอีคิว.

อารยา สุวะมาตย์. (2540). *การวิเคราะห์องค์ประกอบบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเอง*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อุดม สุภาไตร และ สมจิตต์ กาญจนโภคิน. (2538). ”วิชาชีพการพยาบาลกับคุณภาพชีวิต,” ใน *เอกสารการสอนวิชาประสบการณ์วิชาชีพการพยาบาล*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เอกชัย เอื้อเฟื้อ. (2537). *การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะด้านความเป็นผู้นำและด้านการทำงานเป็นกลุ่ม สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

Adams, R.E. (1972). *Dacum Approach to Curriculum Learning and Evaluation in Occupation Training*. Ottawa : Nova Scottia New Start ,Inc.

Atkinson, John W. (1964). *Motive in Fantasy Action and Society*. New Delhi: Affiliated, Pvt,Ltd.

Baiocco, A. Sharon & Jamie. N. De Walter. (1998). *Successful College Teaching: Problem – Solving Strategies of Distinquished Professors*. Boston: Allyn & Bacon A Viacom Company.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. New Jersey: Prentic Hall.

Bar-On, Reuven & Parker, D.A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: A Wiley.

Bekendam,carol corwin. (1997). ”Dimensions of Emotional Intelligence : Attachment, Affect Regulation, Alexithymia and Empathy,” *Dissertation Abstracts International*. Volume : Second : B: 58 (4).

Boom, B.S. (1961). *Taxonomy of Education Objectives*. New York: Mackay Company.

Burnard, P. (1996). *Acquiring Interpersonal Skills : An Experiential Learning for Health Professionals*. 2nd ed. London: Champman & Hall.

Campbell, Donald T. & Jultan, C. Stanley. (1969). *Experimental and Quasiexperimental Designs for Research*. Chicago: Rand Mc Nally College.

Cherniss, Cary. (2000.August). Prepared for the Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organization. (Online). Available : http://www.eiconsortium.org. Retrieved January, 9, 2005.

Chickering, A. W. & Gamson, Z.F. (1987, June). “Seven Principles for Good Practice In Undergraduate Education,” *New Directions in Higher Education*. 39 (7).

Coopersmith, S. (1984). *SEI : Esteem*. 2nd ed. California: Consulting Psychologists Press.

Dewey, J. (1963). *Experience in Education*. New York: Collier Books.

Ellis, Janice Rider & Celia, Hartley Love. (1998). *Nursing in Today' s World: Challenges, Issues, and Trend*. 6 th .ed. Philadelphia : Lippincott – Raven.

Ganong, Wf. (1977). *The Nervous System*. LA. California : Lange Medical Publication.

Geery, Lorie June. (1997). "A Exploratory Study of the Ways in Which Superintendents Use their Emotional Intelligence to Address Conflict in The Educational Organizations (Leadership)," *Dissertation Abstracts International*. Second : A: 58(11).

Goldstien, I.L. (1993). *Training in Organizations : Needs Assessment ,Development And Evaluation*. 3rd ed. California: Brooks /Cole.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : Why it Can Matters More Than IQ*. New York: Basic Books.

----------. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.

----------. (1998A). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.

Hein, Steve. (1999). "Emotional Intelligence," (Online). Available: http://eqi.org/signs.htm. Retrieved January, 9, 2005.

Herman, Herbert J. M. (1970, August). "A Questionnaire Measures of Achievement Motivation," *Journal of Applied Psychology*. 54: 354 – 355.

Holbrook, William Lee. (1997). "WA Study of the Relationships Between Emotional Intelligence and Basic Writers Skills," *Dissertation Abstracts International*. Second : A: 58 (7).

Janice, R.E. & Celia, L.H. (1995). *Nursing in Today's World*. 5th ed. Philadelphia: J.B.

Janis, I.L. (1952*). Psychological Stress*. New York: John Wiley & Sons.

Kolb, D. (1984). *Experiential Learning*. New Jersey: Prentice – Hall.

Krueger, Terril Jan. (1997). "Affective Orientation,Alexithymia and Multidimensional Empathy in Counselors in Training (Therapeutic Relationship, Emotional Intelligence)," *Dissertation Abstracts International*. Second : A: 58 (10).

Lam, Laura Thi. (1998). "Emotional Intelligence:Implications for Individual Performance (Empathy)," *Dissertation Abstracts International*. Second B.: 59(7).

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress,Appraisal and Coping*. New York: Springer.

Martinez – Pons, Manuel. (1997). "The Relation of Emotional Intelligence with Selected Areas of Personal Functional," *Imagination, Cognition and Personality*. (CD – ROM). 17(1): 3 – 13. Available : PsycLIT (1993 – 1999, September) : 19980301.

Massey, Harold Eugene. (1998). "The New Leader's Role : Engaging Dialogue and Emotional Intelligency at Entry for Successful Adaptive Change," *Dissertation Abstracts International*. Second : A: 59 (7).

Mayer, John D. (1999, January). "Emotional Intelligence," (Online). Available : http://www.egi.org. Retrieved January, 9, 2005.

Mayer, John D. & Geher, Glenn. (1996, March – April). "Emotional Intelligence and the Identification of Emotion," *Intelligence*. (CD-ROM). 22 (2): 89 – 113. Available : ERIC (1985 – 1999, June). Acc. No. EJ 536953.

Mayer, J.D. & Saloy, P. (1997). "What is Emotional Intelligence," *In P.Salovey & D.J.Sluyter (Eds.), Emotional Development and emotional Intelligence : Educational Implications*. New York : Basic Books (P 3-31).

Mc Clelland, David C. et al. (1953). *The Achievement Motive*. New York : Appleton Century Crofts. Inc.

Murray, Edward J. (1964). *Motivation and Emotion*. New Jersey : Englewood Cliff, Prentice Hall, Inc.

Newman, Phillip R. & Barbara, M. Newman. (1983). *Psychology*. Illinois: The Dorsey Press.

Rice, P. L. (1992). *Stress and Health*. 2nd ed. Belmont, California: Wadsworth, Inc.

Salovey,P. & Mayer, J.D. (1990). "Emotional Intelligence," *Imagination, Cognition. And Personality*. 9.

Salovey,P., & Mayer. (1997). (Online). Available : *http://eqi.org//default.htm*. Retrieved January, 9, 2005.

Saylor, John Galen; Willian, M. Alexander & Arther, J. Lewis. (1981). *Planning for Better Teaching and Learning*. 4th ed. New York: Holt. Rinehart.

Schutt, Nicola S. et al. (1998, August). "Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence," *Personality and Individual Difference*. (CD-ROM). 25 (2): 167 – 177. Available : Psyc LIT. (1993 – 1999, September): 9981201.

Shaw, Marvin E. (1981). *Group Dynamic-The Psychology of Small Group Behavior*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill book Company.

Shrink. (2000, July). “Emotional Intelligence Test,” (Online). Available : *http://www.queendom.com/test/eng/emotionaliq._frm.html*. Retrieved January, 9, 2005.

Steve Hein. (1999). Emotional Intelligence. (Online). Available : *http//egi.org*. Retrieved January, 9, 2005.

Stewart, Joseph Harold. (1997). ”Practical Intelligence : Assessing its Convergent and Discriminant Validity with Social, Emotional, and Academic Intelligence (Tacit Knowledge, Constructive Thinking),” *Dissertation Abstracts International*. Volume 58 – 08: Second: B.

Sutarso, Togo. et al. (1996). “Effect of Gender and GPA. On Emotional Intelligence,” *Paper Presentation at the Annual Meeting of the Mid-South Education Research Association*. (CD-ROM). Available : ERIC (1985-June 1999): Acc No.ED 406410.

Tetreault, A.I. (1976, January – February). “Selected Factors Associated with Professional Attitude of Baccalaureate Nursing Students,” *Nursing Research*.

Tubbs, Stewrt H. (1988). *A System Approach to Small Group Interaction*. 3nd ed. New York: Random House.

http://www.eiconsortium.org/measures/eqi.htm.

http://ei.haygroup.com/resources/content_ieitest.html.

http://www.teamrainmaker.com/Training_Resources/ Training_Resources/_eq.shtm.

# ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเรื่องการกำหนดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล

แบบประเมินความตรงของเนื้อหาหลักสูตร

แบบประเมินความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตร

แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม

แบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล

# แบบสอบถามเรื่องการกำหนดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

5 หมายถึง **เห็นด้วยอย่างยิ่ง** ว่านักศึกษาพยาบาลต้องมีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนในองค์ประกอบนี้ที่จะทำให้ปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4 หมายถึง **เห็นด้วย** ว่านักศึกษาพยาบาลต้องมีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนในองค์ประกอบนี้ที่จะทำให้ปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3 หมายถึง **ไม่แน่ใจ** ว่านักศึกษาพยาบาลต้องมีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนในองค์ประกอบนี้ที่จะทำให้ปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2 หมายถึง **ไม่เห็นด้วย** ว่านักศึกษาพยาบาลต้องมีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนในองค์ประกอบนี้ที่จะทำให้ปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1 หมายถึง **ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง** ว่านักศึกษาพยาบาลต้องมีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนในองค์ประกอบนี้ที่จะทำให้ปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

| องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล | ระดับคะแนน | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ได้แก่ | | | | | |
| 1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง | | | | | |
| 1.2 ความมั่นใจในตนเอง | | | | | |
| 1.3 รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง | | | | | |
| 1.4 ประเมินตนเองได้ | | | | | |
| 2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง ได้แก่ | | | | | |
| 2.1 มีสติคอยกำกับอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 2.2 แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม | | | | | |
| 2.3 ความมั่นคงในอารมณ์ | | | | | |
| 2.4 มีจิตสำนึกในคุณธรรม จริยธรรม | | | | | |

| องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติการพยาบาล | ระดับคะแนน | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. การจัดการตนเอง ได้แก่ | | | | | |
| 3.1 ความสามารถในการปรับตัว | | | | | |
| 3.2 ซื่อตรงและรับผิดชอบในหน้าที่ | | | | | |
| 3.3 มีระเบียบวินัยในตนเอง | | | | | |
| 3.4 รักษามาตรฐาน | | | | | |
| 4. การจูงใจตนเอง | | | | | |
| 4.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ | | | | | |
| 4.2 เปิดใจรับสิ่งใหม่ | | | | | |
| 4.3 มีความกระตือรือร้น | | | | | |
| 4.4 มีข้อผูกมัด | | | | | |
| 5. การพัฒนาอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 5.1 รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ | | | | | |
| 5.2 การมองโลกในแง่ดี | | | | | |
| 5.3 ปลดปล่อยจากอารมณ์ที่หมกหมุ่น | | | | | |
| 5.4 มีความคิดริเริ่ม | | | | | |

ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# แบบประเมินความตรงของเนื้อหาหลักสูตร

**คำชี้แจง** ให้ท่านพิจารณาองค์ประกอบต่างๆของเนื้อหาหลักสูตรมีความสอดคล้องมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นของท่าน

| ข้อ | ประเด็นการประเมิน | สอดคล้อง | ไม่แน่ใจ | ไม่สอดคล้อง |
|---|---|---|---|---|
| 1 | เนื้อหาหัวข้อการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | | | |
| 2 | เนื้อหาหัวข้อการควบคุมอารมณ์ตนเองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | | | |
| 3 | เนื้อหาหัวข้อการจัดการตนเองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | | | |
| 4 | เนื้อหาหัวข้อการจูงใจตนเองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | | | |
| 5 | เนื้อหาหัวข้อการพัฒนาอารมณ์ตนเองกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | | | |
| 6 | เนื้อหาหัวข้อการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองกับนิยามศัพท์ | | | |
| 7 | เนื้อหาหัวข้อการควบคุมอารมณ์ตนเองกับนิยามศัพท์ | | | |
| 8 | เนื้อหาหัวข้อการจัดการตนเองกับนิยามศัพท์ | | | |
| 9 | เนื้อหาหัวข้อการจูงใจตนเองกับนิยามศัพท์ | | | |
| 10 | เนื้อหาหัวข้อการพัฒนาอารมณ์ตนเองกับนิยามศัพท์ | | | |

ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# แบบประเมินความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตร

**คำชี้แจง** ให้ท่านพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆของหลักสูตรมีความสอดคล้องมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นของท่าน

| ข้อ | ประเด็นการประเมิน | สอดคล้อง | ไม่แน่ใจ | ไม่สอดคล้อง |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ความจำเป็นของหลักสูตรกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร | | | |
| 2 | ความจำเป็นของหลักสูตรกับจุดประสงค์การเรียนรู้ | | | |
| 3 | ความจำเป็นของหลักสูตรกับเนื้อหา | | | |
| 4 | ความจำเป็นของหลักสูตรกับหัวข้อ | | | |
| 5 | จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับจุดประสงค์การเรียนรู้ | | | |
| 6 | จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับเนื้อหา | | | |
| 7 | จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับหัวข้อ | | | |
| 8 | จุดประสงค์การเรียนรู้กับเนื้อหา | | | |
| 9 | จุดประสงค์การเรียนรู้กับหัวข้อ | | | |
| 10 | จุดประสงค์การเรียนรู้กับวิธีการจัดการเรียนการสอน | | | |
| 11 | จุดประสงค์การเรียนรู้กับสื่อ | | | |
| 12 | จุดประสงค์การเรียนรู้กับการประเมินผล | | | |
| 13 | เนื้อหากับสื่อ | | | |
| 14 | เนื้อหากับการประเมินผล | | | |
| 15 | วิธีการจัดการเรียนการสอนกับสื่อ | | | |
| 16 | วิธีการจัดการเรียนการสอนกับการประเมินผล | | | |

ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....

.....

# แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฝึกอบรม

**คำชี้แจง** ให้ท่านพิจารณาว่าองค์ประกอบต่าง ๆของหลักสูตรในส่วนต่าง ๆต่อไปนี้มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใดและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามระดับความเหมาะสม

| ข้อ | ประเด็นการประเมิน | ระดับความเหมาะสม | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | ความเหมาะสมของหลักการและเหตุผล | | | | | |
| 2 | จุดมุ่งหมายของหลักสูตรในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล | | | | | |
| 3 | เนื้อหาหลักสูตรในการนำไปใช้ให้บรรลุเป้าหมาย | | | | | |
| 4 | เนื้อหาของหลักสูตรในการปฏิบัติจริง | | | | | |
| 5 | ระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอน | | | | | |
| 6 | หัวข้อเหมาะสมกับขอบข่ายของหลักสูตร | | | | | |
| 7 | การกำหนดเนื้อหาในแต่ละหัวข้อ | | | | | |
| 8 | วิธีการจัดการเรียนการสอนในแต่ละหัวข้อ | | | | | |
| 9 | สื่อที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนมีความเหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม | | | | | |
| 10 | วิธีการประเมินผลแต่ละหัวข้อ | | | | | |

ข้อเสนอแนะ .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# แบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรฝึกอบรม ด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล

**คำชี้แจง** โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความคิดเห็นของท่าน

| ข้อ | รายการ | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| | **กรณีศึกษา** | | | | | |
| 1 | เนื้อหาของการฝึกอบรม | | | | | |
| 2 | การมีส่วนร่วมในกิจกรรม | | | | | |
| 3 | การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น | | | | | |
| 4 | เอกสารประกอบการฝึกอบรม | | | | | |
| 5 | สื่อประกอบการฝึกอบรม | | | | | |
| 6 | ความเหมาะสมของสถานที่ | | | | | |
| 7 | ความเหมาะสมของระยะเวลา | | | | | |
| 8 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | | | | | |
| 9 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | | | | | |
| 10 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการจัดการตนเองแก่นักศึกษา | | | | | |
| 11 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการจูงใจตนเองแก่นักศึกษา | | | | | |
| 12 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการพัฒนาอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | | | | | |
| 13 | นักศึกษาสามารถนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและวิชาชีพได้ | | | | | |

| ข้อ | รายการ | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| | **เกม** | | | | | |
| 1 | เนื้อหาของการฝึกอบรม | | | | | |
| 2 | การมีส่วนร่วมในกิจกรรม | | | | | |
| 3 | การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น | | | | | |
| 4 | เอกสารประกอบการฝึกอบรม | | | | | |
| 5 | สื่อประกอบการฝึกอบรม | | | | | |
| 6 | ความเหมาะสมของสถานที่ | | | | | |
| 7 | ความเหมาะสมของระยะเวลา | | | | | |
| 8 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | | | | | |
| 9 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | | | | | |
| 10 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการจัดการตนเองแก่นักศึกษา | | | | | |
| 11 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการจูงใจตนเองแก่นักศึกษา | | | | | |
| 12 | กิจกรรมช่วยเสริมสร้างการพัฒนาอารมณ์ตนเองแก่นักศึกษา | | | | | |
| 13 | นักศึกษาสามารถนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันและวิชาชีพได้ | | | | | |

ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่มีต่อการฝึกอบรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ภาคผนวก ข

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

# แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือการกระทำมากที่สุด เพียงข้อละคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเลือก

| ข้อ | รายการ | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
| 1 | ฉันสามารถรับรู้ถึงอารมณ์หลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้อย่างชัดเจน | | | | | |
| 2 | เมื่อมีอารมณ์โกรธฉันสามารถรู้ได้ว่ากำลังโกรธ | | | | | |
| 3 | ฉันสามารถบอกถึงความรู้สึกของตนเองได้ | | | | | |
| 4 | ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นแม้ว่าความรู้สึกนั้นจะละเอียดอ่อนเพียงใดก็ตาม | | | | | |
| 5 | ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด | | | | | |
| 6 | ฉันรู้ภาวะอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 7 | ฉันรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 8 | ฉันสามารถบอกความเหมาะสมของการตัดสินใจให้การพยาบาลได้ | | | | | |
| 9 | ฉันรู้วิธีการตัดสินใจในการพยาบาล | | | | | |
| 10 | ฉันสามารถทำจิตใจให้สงบได้แม้มีผู้ที่ทำให้ฉันไม่พอใจ | | | | | |
| 11 | ฉันสามารถระงับอารมณ์โกรธได้ โดยไม่ทำให้ความรู้สึกนั้นมาเป็นอุปสรรคในชีวิต | | | | | |
| 12 | ฉันสามารถแก้ไขอารมณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจได้ | | | | | |
| 13 | ฉันมีอารมณ์ที่ไม่ดี ฉันสามารถยุติมันได้ | | | | | |

| ข้อ | รายการ | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
| 14 | เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน | | | | | |
| 15 | เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ | | | | | |
| 16 | ฉันมีสติตลอดเวลา | | | | | |
| 17 | ฉันแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ | | | | | |
| 18 | ฉันประพฤติตนเหมาะสมกับการพยาบาล | | | | | |
| 19 | ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย | | | | | |
| 20 | เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ | | | | | |
| 21 | ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ | | | | | |
| 22 | ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ | | | | | |
| 23 | ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ | | | | | |
| 24 | ฉันไม่สามารถขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน | | | | | |
| 25 | ฉันสามารถทำจิตใจสงบได้ เมื่อต้องการใช้ความคิด | | | | | |
| 26 | ฉันมีเทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด | | | | | |
| 27 | ฉันพยายามจัดการกับการเปลี่ยนแปลงทางการพยาบาลไปในทางที่ดี | | | | | |
| 28 | ฉันสามารถลงมือทำทุกสิ่งทุกอย่างได้จนสำเร็จ | | | | | |
| 29 | ฉันสามารถทำงานได้ตามแผนที่ได้วางไว้อย่างสมบูรณ์ | | | | | |

| ข้อ | รายการ | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ | ไม่เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
| 30 | ฉันสามารถเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีของตัวเองได้ | | | | | |
| 31 | แม้ผิดหวังฉันก็ไม่ยอมแพ้ยังคงสู้ต่อไปด้วยความหวัง | | | | | |
| 32 | แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้ | | | | | |
| 33 | ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ | | | | | |
| 34 | เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้ | | | | | |
| 35 | ฉันพยายามปรับปรุงอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 36 | ฉันมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพอารมณ์เกี่ยวกับการพยาบาล | | | | | |
| 37 | ฉันเปลี่ยนแนวคิดในการมองสิ่งที่ไม่ดีให้เป็นสิ่งที่ดีได้ | | | | | |
| 38 | ฉันมีความพึงพอใจในตนเองและผู้อื่น | | | | | |
| 39 | ฉันเห็นว่าอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตเป็นหนทางในการเรียนรู้ | | | | | |
| 40 | ฉันเชื่อว่าคนทุกคนในโลกนี้สามารถทำสิ่งต่างๆได้ดี | | | | | |
| 41 | ฉันมองว่าปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ | | | | | |
| 42 | ฉันมีความคับข้องใจในชีวิตเพราะการตัดสินใจที่ผิดพลาด | | | | | |
| 43 | ฉันยอมรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ | | | | | |
| 44 | ฉันปรับอารมณ์ให้เหมาะสมเพื่อประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ | | | | | |
| 45 | ฉันชอบการพยาบาล | | | | | |

# แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

ชื่อนักศึกษา ..... นามสกุล .....

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามเกณฑ์

| พฤติกรรม | นักศึกษาแสดงพฤติกรรมที่กำหนดให้ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| **1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง** | | | | | |
| 1.1 รู้ภาวะอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 1.2 รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 1.3 มีความภูมิใจในการให้พยาบาล | | | | | |
| 1.4 ความเหมาะสมของการตัดสินใจ | | | | | |
| 1.5 มั่นใจในตนเอง | | | | | |
| **2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง** | | | | | |
| 2.1 มีความมั่นคงในอารมณ์ มีสติ สุขุม | | | | | |
| 2.2 แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ | | | | | |
| 2.3 ความอดทนต่อเหตุการณ์ที่กดดัน | | | | | |
| 2.4 การสนองตอบต่ออารมณ์ของผู้รับบริการ | | | | | |
| 2.5 ประพฤติตนเหมาะสมกับการพยาบาล | | | | | |
| **3. การจัดการตนเอง** | | | | | |
| 3.1 ปรับตนเองให้เข้ากับผู้อื่นได้ | | | | | |
| 3.2 สามารถลดความเครียดของตนเองให้น้อยลง | | | | | |
| 3.3 มีความสามารถแก้ปัญหาได้ | | | | | |
| 3.4 ปรับเปลี่ยนสิ่งไม่ดีให้เป็นสิ่งที่ดี | | | | | |
| 3.5 สามารถจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ | | | | | |
| **4. การจูงใจตนเอง** | | | | | |
| 4.1 มีความพยายามที่จะปรับปรุงอารมณ์ตนเอง | | | | | |
| 4.2 การอดทนในการทำงาน | | | | | |
| 4.3 มีเป้าหมายในการทำงาน | | | | | |
| 4.4 มีการกำหนดแผนในการทำงาน | | | | | |
| 4.5 มีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย แม้มีอุปสรรค | | | | | |

| พฤติกรรม | นักศึกษาแสดงพฤติกรรมที่กำหนดให้ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| **5. การพัฒนาอารมณ์ตนเอง** | | | | | |
| 5.1 ไม่หมกหมุ่นอยู่ในอารมณ์ที่เศร้าหมอง | | | | | |
| 5.2 มีอารมณ์ที่แจ่มใส ไม่เคร่งเครียด | | | | | |
| 5.3 ปรับอารมณ์ที่เหมาะสมต่อผู้รับบริการ | | | | | |
| 5.4 ปรับความคิดเชิงลบให้เป็นเชิงบวก | | | | | |
| 5.5 รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น | | | | | |

ความคิดเห็นเพิ่มเติม .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านฝึกอบรม
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม วิชาชีพการพยาบาล
รายชื่อวิทยากรในการฝึกอบรม
รายชื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม

# รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร

| | |
|---|---|
| 1. ดร.จารุพร สาธนีย์ | วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 2. ดร.เพ็ญศิริ สันตโยภาส | วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 3. ดร.บุญศรี กิตติโชติพาณิชย์ | วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 4. ผศ.ดร.สมพิศ ใยสุ่น | วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย |
| 5. ผศ.ดร.จอนผะจง เพ็งจาด | วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย |
| 6. ดร.ทัศนีย์ อรรถารส | วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย |
| 7. อาจารย์วิไลวรรณ รุทระวณิช | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี |
| 8. อาจารย์ไขนภา แก้วจันทรา | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ |
| 9. อาจารย์สุนทรี วัฒนเบญจโสภา | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ |

# รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านฝึกอบรม

| | |
|---|---|
| 1. ดร.จารุพร สาธนีย์ | วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 2. ดร.เพ็ญศิริ สันตโยภาส | วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 3. ดร.บุญศรี กิตติโชติพาณิชย์ | วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 4. ผศ.ดร.สมพิศ ใยสุ่น | วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย |
| 5. ผศ.ดร.จอนผะจง เพ็งจาด | วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย |
| 6. ดร.ทัศนีย์ อรรถารส | วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย |
| 7. อาจารย์วิไลวรรณ รุทระวณิช | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี |
| 8. อาจารย์ไขนภา แก้วจันทรา | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ |
| 9. อาจารย์มญช์พาณี ขำวงษ์ | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ |

# รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา หลักสูตร ฝึกอบรม วิชาชีพการพยาบาล

| | |
|---|---|
| 1. รศ.อัจฉรา สุขารมณ์ | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| 2. ผศ.ดร.รัตติกรณ์ จงวิศาล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. ดร.กรรณิกา คำดี | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 4. ดร.วุฒิชัย จงคำนึงศีล | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ วิทยาเขตนนทบุรี |
| 5. ดร.จารุพร สาธนีย์ | วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 6. ดร.เพ็ญศิริ สันตโยภาส | วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 7. ดร.บุญศรี กิตติโชติพาณิชย์ | วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 8. ผศ.ดร.สมพิศ ใยสุ่น | วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย |
| 9. ผศ.ดร.จอนผะจง เพ็งจาด | วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย |
| 10. ดร.ทัศนีย์ อรรถารส | วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย |
| 11. อาจารย์วิไลวรรณ รุทระวณิช | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี |
| 12. อาจารย์ไขนภา แก้วจันทรา | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ |
| 13. อาจารย์มญช์พาณี ขำวงษ์ | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ |

# รายชื่อวิทยากร

1. อาจารย์ ดร. กรรณิกา คำดี
2. อาจารย์กนกนุช วสุธารัตน์
3. อาจารย์เยาวรัตน์ รุ่งสว่าง

**รายชื่อนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร**

ด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาล

ระหว่างวันที่ 8 มีนาคม ถึง วันที่ 5 เมษายน 2548

ณ ห้องวิชาการ หอพัก 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี

1. น.ส.จุฑาทิพย์ หิรัญสาลี
2. น.ส.ฉวีวรรณ อาจหยุด
3. น.ส.นิตยา โพธิ์สาราช
4. น.ส.บัวเรียน สีแก้ว
5. น.ส.เพ็ญศรี นิลวันดี
6. น.ส.ยุพาพิน เหลาสิงห์
7. น.ส.เยาวลักษณ์ อินทร์วงษ์
8. น.ส.วันชนก สัมมาญาณ
9. น.ส.วิชดา แข้โส
10. น.ส.วีรนุช อุ่นซิม
11. น.ส.ศมนรักษ์ สุวรรณทรัพย์
12. น.ส.ศิริลักษณ์ เศวตวงษ์
13. น.ส.สุมณฑา แดงจวง
14. น.ส.หทัยชนก วุฒิเดช
15. น.ส.อัจฉรา แก้วสะอาด

# ภาคผนวก ง

คู่มือวิทยากร

# คู่มือวิทยากร
# หลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน
# สำหรับนักศึกษาพยาบาล

**พัฒนาโดย**

**กนกนุช วสุธารัตน์**

**นิสิตปริญญาเอก**

**สาขาวิชาการอุดมศึกษา**

**มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

# คำนำ

คู่มือวิทยากรหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน สำหรับนักศึกษาพยาบาลมีวัตถุประสงค์เพื่อให้วิทยากรได้ทราบเกี่ยวกับความจำเป็นในการฝึกอบรม จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้างของหลักสูตรและเนื้อหาสาระ วิธีดำเนินการฝึกอบรม การวัดและประเมินผล และแผนการฝึกอบรม เพื่อวิทยากรจะได้เห็นแนวทางในการเตรียมตัวให้มีความพร้อมก่อนการฝึกอบรม และบรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตรตามที่กำหนดไว้

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือวิทยากรฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ได้นำหลักสูตรไปใช้ฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ในด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง เพื่อพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้มีความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน เป็นบัณฑิตที่ประสบความสำเร็จทั้งในวิชาชีพและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

กนกนุช วสุธารัตน์
พฤศจิกายน 2547

# ตารางการฝึกอบรม

## หลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน

## สำหรับนักศึกษาพยาบาล

## ระหว่างวันที่ 8 มีนาคม ถึง วันที่ 5 เมษายน 2548

| การดำเนินหลักสูตร | จุดประสงค์การเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนรู้ | สื่อ |
|---|---|---|---|
| วันที่ 8 มีนาคม 2548<br>เวลา18.00 -19.00 น.<br>- ปฐมนิเทศ | - รับรู้กระบวนการฝึกอบรม<br>- เตรียมความพร้อมผู้เข้ารับการฝึกอบรม | - ทำกิจกรรมรู้จักกระชับมิตร "กิจกรรมวาดภาพตัวเองให้เพื่อนดู" | - กระดาษ $A_4$ |
| วันที่ 9 มีนาคม 2548<br>เวลา18.00-19.30 น.<br>- กรณีศึกษา<br>(การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง) | 1. รู้ภาวะอารมณ์ตน<br>2. รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์ | - "วิเคราะห์อารมณ์ตน" โดย<br>1. ให้ผู้เรียนเขียนประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติพยาบาลที่กดดันแล้วทำให้เครียดจนตนเองแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมในการให้การพยาบาลผู้ป่วย<br>2. วิเคราะห์ประเด็นตามหัวข้อให้วิเคราะห์ภาวะอารมณ์การแสดงออก<br>สาเหตุที่แสดงออกคืออะไร<br>ผลเป็นอย่างไร<br>- ให้มาเล่าประสบการณ์ของตนเอง | - แบบบันทึกประสบการณ์<br>- แบบบันทึกประเด็นวิเคราะห์ |
| วันที่10 มีนาคม 2548<br>เวลา18.00-19.30 น.<br>- กรณีศึกษา<br>(การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง) | 3. บอกเหตุผล ความถูกต้อง/ไม่ถูกต้อง เหมาะสมของการตัดสินใจในการพยาบาลได้เมื่อพบปัญหาที่คับข้องใจ | -"สร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง" โดย<br>1. จับกลุ่มที่มีภาวะอารมณ์เหมือนกันเข้าด้วยกันแต่ไม่เกิน5 คน<br>2. ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสม<br>- ที่ไม่เหมาะสม<br>3. ให้ช่วยกันคิดว่าพฤติกรรมที่เหมาะสม-ที่ไม่เหมาะสม ผลของพฤติกรรมนั้นต่อการปฏิบัติการพยาบาลจะเป็นอย่างไร | - แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข<br>- Flip Chart<br>- กระดาษ $A_4$<br>- สีระบาย |

| การดำเนินหลักสูตร | จุดประสงค์การเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนรู้ | สื่อ |
|---|---|---|---|
| | | 4. เหตุผลของการตัดสินใจที่แสดงการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองที่เหมาะสม<br>- สรุปวาดภาพอารมณ์ต่างๆ | |
| วันที่ 14 มีนาคม 2548<br>เวลา18.00-19.30 น.<br>- เกม (การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง) | 1,2,3,4 | - เกมวิเคราะห์ตน<br>- เกมภาพตน | |
| วันที่ 15 มีนาคม 2548<br>เวลา18.00-19.30 น.<br>- กรณีศึกษา (การควบคุมอารมณ์ตนเอง) | 1. การรู้สติ<br>2. การแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม | วิเคราะห์กรณีศึกษาเชิงทฤษฎี<br>อธิบายเรื่องสติ<br>กรณีที่ 1-สืนามิ<br>กรณีที่ 2-ผู้ป่วยหงุดหงิด<br>กรณีที่ 3-เพื่อนหงุดหงิด | - แบบบันทึกประเด็นวิเคราะห์ |
| วันที่16 มีนาคม 2548<br>เวลา18.00-19.30 น.<br>- กรณีศึกษา (การควบคุมอารมณ์ตนเอง) | 3.ควบคุมการแสดงออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของผู้ป่วย | นำเสนอกระบวนการ (Dynamic) ของการเกิดอารมณ์ ถ้าเป็นกรณีที่ 1,2,3 โดยผู้ป่วยทำอย่างไร พยาบาลควรทำอย่างไร | - แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข |
| วันที่17 มีนาคม 2548<br>เวลา18.00-19.30 น.<br>- เกม (การควบคุมอารมณ์ตนเอง) | -1,2,3 | - เกมยิงเรือ<br>- เกมทับลูกโป่ง | |
| วันที่ 21 มีนาคม 2548<br>เวลา18.00-19.30 น.<br>-กรณีศึกษา (การจัดการตนเอง) | 1. รู้เทคนิคในการลดความเครียด<br>- การผ่อนคลาย<br>- นันทนาการ<br>- การผจญปัญหา | - ฉายหนังเรื่องIncredibles พิจารณาอารมณ์พระเอก ผู้ร้าย<br>- เทคนิคที่จะลดความเครียด<br>- การผ่อนคลาย<br>- นันทนาการ<br>- การผจญปัญหา | - แบบบันทึกประเด็นวิเคราะห์<br>- แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข |

| การดำเนินหลักสูตร | จุดประสงค์การเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนรู้ | สื่อ |
|---|---|---|---|
| วันที่ 22 มีนาคม 2548 เวลา18.00-19.30 น. - กรณีศึกษา (การจัดการตนเอง) | 2. รู้จักวิธีลดความตึงเครียด | - การแก้สถานการณ์ฉุกเฉิน (Emergency) ที่สร้างความตึงเครียด เช่น ญาติพูดจาไม่สุภาพ ตำรวจมา เราจะเปลี่ยนสถานการณ์อย่างไร | - แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข |
| วันที่ 23 มีนาคม 2548 เวลา18.00-19.30 น. -เกม(การจัดการตนเอง) | -1,2 | - เกมจิตที่สงบเป็นสุข<br>- เกมโป้ง 5 ปัง 10<br>- เกมต่อเพลงพาเพลิน | |
| วันที่ 24 มีนาคม 2548 เวลา18.00-19.30 น. - กรณีศึกษา (การจูงใจตนเอง) | 1. ปรับปรุงอารมณ์ตนเอง | - เขียนอารมณ์ทางลบของตนเองและแนวทางแก้ไข | - แบบบันทึกอารมณ์ทางลบของตนเอง<br>- แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข |
| วันที่ 28 มีนาคม 2548 เวลา18.00-19.30 น. - กรณีศึกษา (การจูงใจตนเอง) | 2. มีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพอารมณ์ขณะทำการพยาบาล | - เขียนคำปฏิญาณตน | - แบบบันทึกคำปฏิญาณตน |
| วันที่ 29 มีนาคม 2548 เวลา18.00-19.30 น. - เกม (การจูงใจตนเอง) | - 1,2 | - เกมการเสริมแรง<br>- เกมแข่งคีบ<br>- เกมจัดวัวเข้าคอก | |
| วันที่ 30 มีนาคม 2548 เวลา18.00-19.30 น. - กรณีศึกษา(การพัฒนาอารมณ์ตนเอง) | 1. เปิดใจรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบของผู้อื่น<br>2. รับฟังคำวิจารณ์เพื่อการพัฒนา | - เขียนคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ<br>- เขียนความรู้สึกทางบวกและทางลบต่อคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ | - แบบบันทึกคำวิจารณ์<br>- แบบบันทึกความรู้สึกทางบวกและทางลบของตนเอง |

| การดำเนินหลักสูตร | จุดประสงค์การเรียนรู้ | กิจกรรมการเรียนรู้ | สื่อ |
|---|---|---|---|
| วันที่ 31 มีนาคม 2548<br>เวลา18.00-19.30 น.<br>- กรณีศึกษา (การพัฒนาอารมณ์ตนเอง) | 3. ปรับอารมณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ<br>4. คิดในเชิงบวกเกี่ยวกับการพยาบาล | - เขียนการปรับปรุงอารมณ์จากคำวิจารณ์<br>- เขียนการคิดทางบวกเกี่ยวกับการพยาบาล | - แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข |
| วันที่ 4 เมษายน 2548<br>เวลา 18.00-19.30 น.<br>-เกม (การพัฒนาอารมณ์ตนเอง) | - 1,2,3,4 | - เกมมองตนเพื่อตน<br>- เกมชมคน | |
| วันที่ 5 เมษายน 2548<br>เวลา 18.00-19.30 น.<br>- ปัจฉิมนิเทศ | - ประเมินความ ฉลาดทางอารมณ์แห่งตนหลังการฝึกอบรม<br>- สรุปผลการฝึกอบรม<br>- บอกการติดตามพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน | | |

## ความจำเป็นในการฝึกอบรม

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ให้บริการโดยตรงแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งในปกติและเจ็บป่วยโดยครอบคลุมด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสุขภาพ และบรรเทาความเจ็บปวดทรมานจากโรคต่างๆ ซึ่งการปฏิบัติทางการพยาบาลประกอบด้วย 1) ศาสตร์ทางการพยาบาล เป็นองค์ความรู้เฉพาะทางวิชาชีพที่เกิดจากการผสมผสานด้านการแพทย์และเทคโนโลยีต่างๆ เข้ากับความรู้ด้านพฤติกรรม จิตสังคม ระบบความเชื่อของขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของผู้รับบริการแต่ละคน ครอบครัว และชุมชน 2) ศิลปะทางการพยาบาลเป็นการพยาบาลที่ประกอบด้วยเทคนิคการปฏิบัติทางการพยาบาล และการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการ และผู้ร่วมงานที่สอดคล้องและเกี่ยวเนื่องตลอดเวลา 3) สุนทรียทางการพยาบาลเป็นความซาบซึ้งต่อวิชาชีพพยาบาล การรับรู้ต่อสิทธิและหน้าที่ของพยาบาล และความสุขในการปฏิบัติการพยาบาล

ในการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลต้องเข้าถึงปัญหาด้านร่างกายที่จะสัมพันธ์โดยตรงกับปัญหาทางด้านจิตใจของผู้รับบริการ และยังต้องทำงานร่วมกับทีมสุขภาพ โอกาสที่จะปะทะกันทางอารมณ์ พยาบาลควรรู้จักตนเอง ตระหนักรู้ในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน ควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่ให้แสดงพฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์ออกมาให้เห็นได้ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างฉลาดภายใต้ภาวะแรงกดดันต่างๆ เรียกได้ว่าเป็นความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากนี้สิ่งหนึ่งที่มีผลต่ออารมณ์ของพยาบาล คือ งานพยาบาลเป็นงานที่ต้องทำงานหนัก และอยู่กับภาวะเจ็บป่วยตลอดเวลา 24 ชั่วโมง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะเครียดอย่างต่อเนื่องแก่พยาบาล เป็นผลให้พยาบาลมีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพที่เป็นปัญหาในการปฏิบัติวิชาชีพ

ปัญหาของนักเรียนพยาบาล ได้แก่ ไม่มั่นใจในตนเองในการปฏิบัติงาน วิตกกังวลในการสอบและการปฏิบัติงาน เครียด กลัว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ลังเลใจ ไม่กล้าตัดสินใจในการให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วย ขาดความรอบคอบ ตื่นเต้นในการปฏิบัติงาน ระแวงกลัวถูกทำโทษจากรุ่นพี่และอาจารย์ ปรับตัวกับระบบอาวุโสไม่ได้ (สุดใจ ผาแก้วมณี. 2542: 4) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพิน แสงสว่าง (2536: 60) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความวิตกกังวลในการที่จะติดต่อกับผู้ป่วยและญาติ และจากงานวิจัยของพิมพ์พิมล เรืองฤทธ์ (2544: 59) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก พบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ร้อยละ 72 มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาและฝึกฝนได้ แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลดีที่สุด คือ การนำเอาวิธีการต่างๆเชิงประสบการณ์ ให้แง่คิดมุมมองต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพินิจพิเคราะห์ตนเองมากขึ้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ

พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ในประเด็นสาระความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ประกอบด้วยการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลสามารถพัฒนาตนเองและเป็นพยาบาลที่ประสบความสำเร็จทั้งในวิชาชีพและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข

## จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการอบรมตามหลักสูตรนี้ เป็นผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ และพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง การจัดการตนเอง การจูงใจตนเอง และการพัฒนาอารมณ์ตนเอง

## โครงสร้างหลักสูตรและเนื้อหาสาระการฝึกอบรม

โครงสร้างของหลักสูตรการฝึกอบรมแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ด้านการจัดการตนเอง ด้านการจูงใจตนเอง และด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเองโดยใช้วิธีการฝึกอบรม ดังนี้ คือ กรณีศึกษา 5 กรณี และเกม 5 กรณี

## วิธีดำเนินการฝึกอบรม

1. การดำเนินการฝึกอบรม ใช้กิจกรรมการเรียนรู้โดยเน้นกระบวนการกลุ่ม กรณีศึกษา เกม การอภิปราย การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยใช้ประสบการณ์ใหม่ผสมผสานกลมกลืนกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การระดมสมองจากการร่วมกิจกรรมข้อคิดเห็นต่างๆระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ค้นพบและเรียนรู้ด้วยตนเอง อันเป็นแนวทางสู่การพัฒนาตนเอง

**ขั้นตอนในการทำกิจกรรมมีดังนี้**

1.1 ขั้นให้กรณีศึกษา/เกม แก่ผู้เข้ารับการอบรมที่จะต้องลงมือทำกิจกรรมที่ทำร่วมกัน

1.2 ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล เป็นขั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมวิเคราะห์กรณีศึกษาและเกม

1.3 ขั้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา เป็นขั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมวิเคราะห์ถึงแนวทางการแก้ไขปัญหา

1.4 ขั้นเลือกวิธีการแก้ปัญหาและเสนอผล เป็นขั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันเลือกวิธีการแก้ปัญหาพร้อมทั้งนำเสนอผลงาน

1.5 ขั้นสรุปข้อความรู้ที่ได้ เป็นการสรุปความคิดเห็นต่างๆที่ได้จากการร่วมกิจกรรมและการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเป็นข้อความรู้สั้นๆ จดจำง่าย สำหรับนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อวิชาชีพและชีวิตประจำวัน

## เครื่องมือประเมินผล

กระบวนการวัดและการประเมินการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ประกอบด้วยการประเมินสมรรถนะผู้เข้าอบรม 2 ส่วน คือ ด้านผลสัมฤทธิ์ และด้านการปฏิบัติ

**ด้านผลสัมฤทธิ์** ประกอบด้วย

1. แบบฝึกหัดใช้ประกอบเมื่อสิ้นสุดการเรียนแต่ละกรณี
2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนหลังฝึกอบรม

**ด้านการปฏิบัติ** ประกอบด้วย

แบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน หลังการฝึกอบรม 1 เดือน

**คำชี้แจง หน่วยการสอน**

หน่วยการสอนเรื่องความฉลาดทางอารมณ์แห่งตนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วยหน่วยย่อยจำนวน 5 หน่วย คือ

1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง
2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง
3. การจัดการตนเอง
4. การจูงใจตนเอง
5. การพัฒนาอารมณ์ตนเอง

## ขอบเขตเนื้อหาของหน่วย

**หน่วยที่ 1** การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายของการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสำคัญของความมั่นใจในตนเอง องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความมั่นใจในตนเอง แนวทางในการสร้างความมั่นใจในตนเอง เทคนิคการดูแลจิตใจเมื่อการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

**วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง

**มโนทัศน์** การรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น และสามารถแยกความถูกต้อง / ไม่ถูกต้อง เหมาะสม / ไม่เหมาะสม ในการตัดสินใจให้

การพยาบาลด้วยความมั่นใจและเหมาะสม แม้จะอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน

**เวลาในการอบรม**

กรณีศึกษา – ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง

เกม – ด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

**หน่วยที่ 2** การควบคุมอารมณ์ตนเอง เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายของการควบคุมอารมณ์ตนเอง ความหมายของอารมณ์ ประโยชน์และโทษของอารมณ์ กระบวนการของสมองที่ก่อให้เกิดสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ สิ่งที่บอกว่ากำลังมีอารมณ์ วิธีการคลี่คลายอารมณ์ รูปแบบพฤติกรรมของอารมณ์โกรธ ความหมายของสติ กระบวนการฝึกสติรู้ในอารมณ์

**วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง

**มโนทัศน์** การมีสติคอยกำกับอารมณ์ สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ได้ด้วยความสงบและสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ประพฤติตนอยู่ในบรรทัดฐานของสังคมนั้นๆ

**เวลาในการอบรม**

กรณีศึกษา – ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง

เกม – ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

**หน่วยที่ 3** การจัดการตนเอง เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายของการจัดการตนเอง ความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด ระดับของความเครียด อาการของความเครียด แนวทางในการจัดการกับความเครียด เทคนิคการลดความเครียด

**วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ด้านการจัดการตนเอง

**มโนทัศน์** การมีความสามารถและเทคนิคในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงนั้นให้เป็นสิ่งที่ดี

**เวลาในการอบรม**

กรณีศึกษา – ด้านการจัดการตนเอง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง

เกม – ด้านการจัดการตนเอง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

**หน่วยที่ 4** การจูงใจตนเอง เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายของการจูงใจตนเอง ความหมายของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ องค์ประกอบของบุคลิกภาพด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แนวทางการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

**วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ด้านการจูงใจตนเอง

**มโนทัศน์** ความพยายามที่จะปรับปรุงตน เพื่อการรักษาอารมณ์ให้คงที่ตลอดจนมีเป้าหมาย

**เวลาในการอบรม**

กรณีศึกษา – ด้านการจูงใจตนเอง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง

เกม – ด้านการจูงใจตนเอง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

**หน่วยที่ 5** การพัฒนาอารมณ์ตนเอง เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายของการพัฒนาอารมณ์ตนเอง แนวคิดการมองโลกในแง่ดี การฝึกทักษะให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี วงจร ABC และการบันทึก ABC การบันทึก ABCDE

**วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แห่งตน ด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเอง

**มโนทัศน์** เปิดใจรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาอารมณ์ตน และปรับปรุงภาวะอารมณ์ของตนเองไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ ฝึกหัดให้เป็นคนที่มีความคิดในเชิงบวก

**เวลาในการอบรม**

กรณีศึกษา – ด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเอง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง

เกม – ด้านการพัฒนาอารมณ์ตนเอง เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

# หน่วยที่ 1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง

# กรณีศึกษา - การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง

**ชั้น** นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3

**เวลา** ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง

**มโนทัศน์ที่ต้องเรียน**

การรู้ว่า ตนเองกำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นและสามารถแยกความถูกต้อง / ไม่ถูกต้อง เหมาะสม / ไม่เหมาะสม ในการตัดสินใจให้การพยาบาลด้วยความมั่นใจและเหมาะสม แม้จะอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

เมื่อจบการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถ

1. รู้ภาวะอารมณ์ตน
2. รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์
3. บอกเหตุผล ความถูกต้อง/ไม่ถูกต้อง เหมาะสมของการตัดสินใจให้การพยาบาลได้ เมื่อพบปัญหาที่คับข้องใจ

**กิจกรรมการเรียนรู้**

**ครั้งที่ 1**

1. “วิเคราะห์อารมณ์ตน” โดย

1.1 ให้ผู้เรียนเขียนประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติการพยาบาลที่กดดันแล้วทำให้เครียดจนตนเอง แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมในการให้การพยาบาลผู้ป่วย

1.2 วิเคราะห์ประเด็นตามหัวข้อ ให้วิเคราะห์ภาวะอารมณ์ การแสดงออก สาเหตุที่แสดงออก คืออะไร ผลเป็นอย่างไร

2. ให้มาเล่าประสบการณ์ของตนเอง

**ครั้งที่ 2**

“สร้างการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง” โดย

1. จับกลุ่มคนที่มีภาวะอารมณ์เหมือนกันเข้าด้วยกันแต่ไม่เกิน 5 คน
2. ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสม-ที่ไม่เหมาะสม
3. ให้กลุ่มช่วยกันคิดว่าพฤติกรรมที่เหมาะสม – ที่ไม่เหมาะสม ผลของพฤติกรรมนั้นต่อการปฏิบัติการพยาบาลจะเป็นอย่างไร
4. เหตุผลของการตัดสินใจที่แสดงการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองที่เหมาะสม

**สื่อประกอบกิจกรรม**

1. แบบบันทึกประสบการณ์
2. แบบบันทึกประเด็นวิเคราะห์
3. แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

4. Flip Chart
5. กระดาษ $A_4$
6. สีระบาย

**การประเมินผล**

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. รายงานผลการวิเคราะห์
3. การสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
5. การนำเสนอผลงาน

# แบบบันทึกประสบการณ์

1. ประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติการพยาบาลที่กดดันแล้วทำให้เครียดจนตนเองแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมในการให้การพยาบาลผู้ป่วย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# แบบบันทึกประเด็นวิเคราะห์

**วิเคราะห์ประเด็นตามหัวข้อต่อไปนี้**

1. ภาวะอารมณ์

.....
.....
.....
.....
.....

2. การแสดงออก

.....
.....
.....
.....
.....

3. สาเหตุที่แสดงออกคืออะไร

.....
.....
.....
.....
.....

4. ผลเป็นอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

**กลุ่มที่** .....

1. ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสม – ที่ไม่เหมาะสม

.....
.....
.....
.....
.....

2. พฤติกรรมที่เหมาะสม ผลของพฤติกรรมนั้นต่อการปฏิบัติการพยาบาลจะเป็นอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

3. พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผลของพฤติกรรมนั้นต่อการปฏิบัติการพยาบาลจะเป็นอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. เหตุผลของการตัดสินใจที่แสดงการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองที่เหมาะสม

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# เกม-การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง

**หัวข้อ** วิเคราะห์ตน

**เวลา** 60 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อทราบความรู้สึก ทัศนะและค่านิยมของตนเอง
2. เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงประสบการณ์ในอดีตของแต่ละคน ส่งผลถึงการมองโลกและกำหนดแนวทางชีวิต

**อุปกรณ์**

กำหนดคำ 10 คำ บนแผ่นใสหรือกระดาษที่มองเห็นได้ทั่ว เช่น ฟ้า ภาพ ฉัน ศึกษา ร้องไห้ ความสุข นก หัวเราะ หน้าปกหนังสือ ความรัก

**วิธีการดำเนินการ**

1. วิทยากรกล่าวนำ ต้องการประกวดเรียงความ 1 เรื่อง ที่มีกติกาว่าให้ใช้คำที่กำหนด 10 คำ โดยจะเรียงคำลำดับอย่างไรก็ได้ แต่จะต้องเป็นเรื่องที่สมบูรณ์ โดยมีคำทั้ง 10 อยู่ในเรื่อง
2. วิทยากรจะเก็บรวบรวมและอ่าน
3. ซักถามเจ้าของเรื่องเมื่ออ่านจบแต่ละเรื่องว่ามีการวางเรื่องอย่างไร และมีแรงดลใจอะไรที่แต่งออกมาอย่างนี้
4. วิทยากรเปิดอภิปรายได้แง่คิดอะไรบ้าง หรือค้นพบความจริงอะไรจากกิจกรรมนี้
5. วิทยากรเสริมในแง่ประสบการณ์ในอดีตของแต่ละคน จะส่งผลถึงการมองโลกและกำหนดแนวทางชีวิต พฤติกรรมที่แตกต่างกันย่อมเกิดจาก ความรู้สึก ค่านิยม และทักษะชีวิตที่แตกต่างกัน

# เกม-การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง

**หัวข้อ** ภาพตน

**เวลา** 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน

**อุปกรณ์**

กระดาษขาวคนละ 1 แผ่น

**วิธีการดำเนินการ**

1. วิทยากรแจกกระดาษคนละ 1 แผ่น
2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวาดภาพตนเองและเขียนเกี่ยวกับข้อดี ลักษณะดีของตนเอง
3. เก็บรวบรวม
4. แจกใหม่ โดยสลับ ดังเช่น เจ้าของภาพก็จะได้ภาพของผู้อื่น
5. ให้มีการนำไปมอบให้เจ้าของภาพ
6. วิทยากรสรุป คนเราจะต้องมองตนในแง่บวก จะต้องตระหนักว่ามีคุณค่า มีความหมาย เพราะฉะนั้นอยู่ที่ใด ฐานะอะไรก็ไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่าได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและแก่สังคม ในกรณีที่ไม่ตรงกับคุณลักษณะของตนเอง ก็ให้ศึกษาวิธีแก้ไขและปรับปรุง

# แบบฝึกหัดประจำหน่วยเรื่อง “การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง”

จงตอบคำถามอย่างสั้นๆ แต่ได้ใจความ

1. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. แนวทางในการสร้างความมั่นใจในตนเอง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง

## ความหมายของการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง

โกลแมน (Goleman. 1998A: 43) ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง ตระหนักรู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น ต้องการอะไร การตอบสนองทางร่างกายที่เกิดจากความรู้สึกโดยบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไร พึงพอใจหรือเจ็บปวดจากความรู้สึกนั้น รู้ได้ว่าการเกิดอารมณ์มีสาเหตุมาจากสิ่งใด และจะมีผลต่อตนเองหรือผู้อื่น และการปฏิบัติงานอย่างไร รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เป็นพื้นฐานในการสร้างองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านอื่นๆ

พวงรัตน์ เกษรแพทย์ (2542: 1) ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง การเข้าใจ การหยั่งรู้อารมณ์ของตนเองว่ารู้สึกอย่างไร จนสามารถจัดการกับชีวิตของตนได้เป็นอย่างดี มีความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองจนเกิดความไว้วางใจตนเอง เกิดความกล้า ความอดทน เชื่อในความสามารถของตนเอง และกล้าตัดสินใจ

กรมสุขภาพจิต (2542: 13 – 14) ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเรื่องความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542: 5) ได้ให้ความหมายว่า การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการมีสติ รู้เท่าทันว่าตนเองมีอารมณ์ในปัจจุบันเป็นอย่างไร สามารถบอกและจำแนกอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้

สรุปได้ว่า การตระหนักรูในอารมณ์ตนเอง หมายถึงการรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในอารมณ์ใดและรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นและสามารถแยกความถูกต้อง / ไม่ถูกต้อง เหมาะสม / ไม่เหมาะสมในการตัดสินใจให้การพยาบาลด้วยความมั่นใจและเหมาะสม แม้จะอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน

## องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง

โกลแมน (Goleman. 1998A: 44) แบ่งองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การรู้อารมณ์ตนเอง
2. การประเมินตนเองได้ถูกต้อง
3. ความมั่นใจในตัวเอง

## ความหมายของความมั่นใจในตนเอง

สุนีย์รัตน์ ฤทธ์ธงชัยเลิศ (2530: 13) ได้ให้ความหมายว่า ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง บุคลิกภาพหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิด หรือมโนคติที่บุคคลมี

ต่อตนเอง คนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง พึงพอใจ และยอมรับทุกสิ่งที่ประกอบเป็นตัวเอง มองเห็นว่าตนมีคุณค่า มีความสามารถและความสำเร็จ

สมุท ศิริโข (2531: 296 – 297) ได้ให้ความหมายว่า ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกสามัญและเป็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งแก่การดำเนินงาน บุคคลที่แสดงความเชื่อมั่นในตนเองออกมาในสมรรถภาพแห่งการปฏิบัติงาน ย่อมชักจูงให้คนอื่นมีความมั่นใจตามได้

นิตินันท์ วิชิดชลชัย (2535: 8) ได้ให้ความหมายว่า ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การกล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ และมีความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จได้ตามความต้องการ

สรุปได้ว่า ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจในคุณค่า และความสามารถของตนเอง สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างอิสระตามความเป็นจริง มีความเป็นอิสระในการใช้เหตุผลทางจริยธรรม ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ สามารถใช้พลังกาย พลังใจ พยายามแก้ปัญหา กระทำสิ่งต่างๆให้บรรลุเป้าหมายอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่ายๆ

## ความสำคัญของความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

เคลเลย์ และแลมป์ (นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. 2526: 117 ; อ้างอิงจาก Kelly; & Lamp. 1962) กล่าวสอดคล้องกับวินัย ธรรมศิลป์ (อารยา สุวะมาตย์. 2540: 26 ; อ้างอิงจาก วินัย ธรรมศิลป์. 2527: 13) ซึ่งทำการวิจัยและพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสำคัญต่อบุคคล คือ ผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองจะเป็นผู้ที่ตัดสินใจได้ดี และมีความสามารถต่อต้านกับแรงผลักดันที่จะทำให้เกิดความคล้อยตามได้มากกว่าบุคคลที่ไม่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นคนที่ยอมรับในข้อผิดพลาดของตน

แนวคิดของโกลแมน พบว่า ความมั่นใจในตนเองมีพื้นฐานมาจากการเห็นคุณค่าของตนเองและความมั่นใจในความสามารถของตนเอง

## องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความมั่นใจในตนเองในการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 15) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินทัศนคติของบุคคลในการตัดสินตนเองด้านคุณค่า ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้สึกของการมีความสำคัญ เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับการมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองยังเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

2. ความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถ เป็นวิธีที่จะพิจารณาถึงความสำคัญโดยการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ใช้กลไกป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความรู้สึกของการมีอำนาจ เป็นอิทธิพลที่มีต่อชีวิต ตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการทำสิ่งต่างๆให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้

4. ความรู้สึกของการมีคุณธรรม เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรม ประเพณี รับรู้ในคุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

## แนวทางในการสร้างความมั่นใจในตนเอง

ละเอียด จงกลนี (อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์. 2531: 26 ; อ้างอิงจาก ละเอียด จงกลนี. 2529) ได้เสนอแนวทางในการสร้างความมั่นใจในตนเอง ดังนี้

1. กล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตนเองว่าเด่นด้อยด้านใด กล้าหาญในการตัดสินใจและเป็นตัวของตัวเอง

2. สร้างความสามารถให้กับตน เมื่อรู้ว่าตนขาดความมั่นใจด้านใด เพราะอะไร ก็ควรศึกษาหาความรู้ ฝึกฝนให้รู้และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เพราะยิ่งมีความรู้มาก ก็มีคนมาขอคำแนะนำปรึกษา มีคนนิยมเชื่อถือมากขึ้น จะก่อให้เกิดความรู้สึกพอใจ และภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของความมั่นใจในตนเอง

3. สะสมความสำเร็จ ผลความสำเร็จของงานที่เราสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ หรือคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่น จะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ในทางตรงข้าม งานที่เราทำไม่ค่อยสำเร็จ ความผิดพลาดต่างๆ ตลอดจนคำตำหนิติเตียนจากผู้อื่น จะเป็นสิ่งที่ทำให้ความมั่นใจในตนเองลดน้อยลงไปได้เช่นกัน บางครั้งการติชมอาจเชื่อถือไม่ได้นัก ถ้าคนอื่นมีความลำเอียง จึงควรใช้วิจารณญาณ เลือกรับคำชมที่เป็นประโยชน์ และสมเหตุสมผลไว้เป็นรากฐานสร้างความเชื่อมั่นต่อไป

4. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาที่สำคัญต่ออาชีพ หรือชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เล็กน้อยไม่สำคัญควรตัดทิ้งไป ไม่เอามาวิตกกังวล และเป็นปมด้อย ถ้าปัญหานั้นสำคัญต่ออาชีพหรือชีวิตประจำวันของเราก็ควรปรับปรุงแก้ไขเสีย ถ้าแก้ไขได้เราจะรู้สึกภูมิใจ และมีความมั่นใจในตนเองยิ่งขึ้น

5. เห็นคุณค่าที่ดีที่ตนมีอยู่ เราควรมองเห็นคุณค่าตนเอง เพราะเราเป็นผู้เดียวที่มองเห็นความสามารถของตัวเรามาตลอด ใช้สิ่งที่เป็นข้อดีที่เรามีอยู่นั้นให้เป็นประโยชน์ พร้อมกับศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งๆขึ้นไป เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองให้สูงๆ ขึ้น

มานะ พ่วงความสุข (2536: 40) เสนอวิธีการเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเองจนเกิดเป็นนิสัยนั้น ดังนี้

1. สำรวจข้อบกพร่องของตนเองด้วยใจบริสุทธิ์ เพื่อแก้ไข
2. พยายามหัดแก้ไขอุปสรรคทีละเล็กละน้อย เรื่อยไป
3. ให้เวลาแก่ตนเองตามสมควรในการที่จะกระทำสิ่งใดให้สำเร็จผลตามประสงค์
4. แสวงหาภาวะการณ์ที่จะทำให้เกิดอุปสรรคอยู่เสมอ เพื่อเป็นการบริหารจิตใจให้เกิดความแข็งแกร่งอยู่เสมอ

## เทคนิคการดูแลจิตใจเมื่อการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

เมื่อการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง คนเราจะมีปฏิกริยาต่างๆ เช่นโทษคนอื่น โทษโชคชะตา แก้ตัว หลอกตัวเอง เพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจให้ยังพอมีความมั่นคงอยู่ชั่วคราว ในระยะยาวควรเสริมพลังและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเองหรือความช่วยเหลือของคนรอบข้างได้ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 98)

1. การเสริมพลังและการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยตนเองทำได้โดย

1.1 การปรับความคิด ลองถามตัวเองว่าความรู้สึกสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากอะไร ส่วนใหญ่จะเกิดจากการให้ความสำคัญกับสิ่งนั้นมาก ดังนั้น จึงควรทำใจเพื่อลดความสำคัญของสิ่งเหล่านั้นลงบ้าง หรือหากเกิดจากความบกพร่องในเรื่องที่ต้องรับผิดชอบ ก็อาจจะต้องให้โอกาสตัวเอง คิดเสียใหม่ว่าเป็นการท้าทาย ได้แก้ปัญหา ไม่ยอมแพ้ ต้องทำให้สำเร็จ โดยนำประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนแก้ไขข้อผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นอีก

1.2 การฝึกพูดกับตัวเอง ตามปกติคนเรามักจะพูดคุยกับตัวเองในสมองอยู่แล้ว การพูดคุยกับตัวเองในเรื่องที่ดี เรื่องทางบวก จะเป็นการเสริมกำลังใจให้ตัวเองได้ หากรับรู้ว่าตนเองทำไม่ได้ ก็ไม่ควรตกอยู่ในวงจรของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ควรย้ำกับตนเองว่า เราต้องทำได้ เราต้องฝึกฝนได้ และนอกจากสิ่งนี้เรายังมีสิ่งอื่นที่เราทำได้ด้วย การพูดกับตนเองควรใช้เวลาที่จิตใจค่อนข้างสงบ เช่น ก่อนนอน หลังจากตื่นนอนใหม่ๆ และต้องพูดกับตนเองทุกวัน สมองจะเปลี่ยนข้อมูลใหม่และจะทำให้เกิดความมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆ เมื่อทำได้สำเร็จก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 การทบทวนถึงความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา และบอกกับตัวเองว่าเราทำได้ เรามีคุณค่า

2. การเสริมพลังการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้ปัจจัยภายนอก เช่น การสวดมนต์ การอ่านหนังสือที่ช่วยสร้างกำลังใจ การพูดคุยกับเพื่อนสนิท การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีให้ตนเอง

# หน่วยที่ 2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง

# กรณีศึกษา - การควบคุมตนเอง

**ชั้น** นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3

**เวลา** ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง

**มโนทัศน์ที่ต้องเรียน**

การมีสติคอยกำกับอารมณ์ สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆได้ด้วยความสงบ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ประพฤติตนอยู่ในบรรทัดฐานของสังคมนั้นๆ

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

เมื่อจบการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถ

1. การรู้สติ
2. การแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม
3. ควบคุมการแสดงออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของผู้ป่วย

**กิจกรรมการเรียนรู้**

**ครั้งที่ 1**

- วิเคราะห์กรณีศึกษาเชิงทฤษฎีอธิบายสติ

กรณีที่ 1 สืนามิ

กรณีที่ 2 ผู้ป่วยหงุดหงิด

กรณีที่ 3 เพื่อนหงุดหงิด

**ครั้งที่ 2**

- นำเสนอกระบวนการ (Dynamic) ของการเกิดอารมณ์

ถ้าเป็นกรณีที่ 1 โดยผู้ป่วยทำอย่างไร พยาบาลควรทำอย่างไร

ถ้าเป็นกรณีที่ 2 โดยผู้ป่วยทำอย่างไร พยาบาลควรทำอย่างไร

ถ้าเป็นกรณีที่ 3 โดยผู้ป่วยทำอย่างไร พยาบาลควรทำอย่างไร

**สื่อประกอบกิจกรรม**

1. แบบบันทึกประเด็นวิเคราะห์
2. แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

**การประเมินผล**

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. รายงานผลการวิเคราะห์
3. การสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
5. การนำเสนอผลงาน

# กรณีศึกษา

## สถานการณ์ที่ 1 สึนามิ

จากวิวที่สวยงามตามชายทะเลอันดามัน ชั่วพริบตาคลื่นยักษ์มหึมา โถมถลาเข้าฝั่ง ทำลายทรัพย์สินตามชายทะเล คร่าชีวิตผู้คนจำนวนนับหมื่น นับแสน ไม่มีความปราณีเหลืออยู่เลย ในความหฤโหดครั้งนี้ น้ำตาผู้รอดชีวิต หมดอาลัยตายอยากในชีวิต ความซึมเศร้าเข้ามาครอบงำในชีวิต ไม่รู้ว่าต่อไปชีวิตจะเป็นอย่างไร เด็กกำพร้าเพิ่มขึ้นจำนวนมาก สึนามิมัจจุราชผู้กำหนดชะตาชีวิตของผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งคนในครอบครัวของตนเสียชีวิต รวม 4 คน เป็นสามี 1 คน และลูก 3 คน เหลือตนเองและลูกชายอายุ 5 ขวบ หญิงคนนี้ร้องไห้ตลอดเวลา ทุบอกตนเองเป็นบางครั้ง ไม่ยอมรับประทานอาหาร ไม่สนใจลูกที่นั่งข้างๆ ตัวเธอ

## สถานการณ์ที่ 2 ผู้ป่วยหงุดหงิด

ผู้ป่วยคนหนึ่งที่เมื่อพยาบาลทำแผล เขารู้สึกเจ็บแผลมาก แสดงอารมณ์โมโหหงุดหงิด ไม่พอใจทุกคนที่ทำแผลให้ ผู้ป่วยจึงด่าด้วยคำพูดหยาบคาย ฟังแทบไม่ได้

## สถานการณ์ที่ 3 เพื่อนหงุดหงิด

นักศึกษาพยาบาลขึ้นฝึกปฏิบัติที่ตึกผู้ป่วยแห่งหนึ่ง เพื่อนคนหนึ่งได้ข่าวแม่ของตนเองป่วยหนัก มีอารมณ์หงุดหงิด เวลาให้การพยาบาลผู้ป่วย ทำหน้าบึ้ง และขณะที่เพื่อนคนอื่นมาพูดด้วย ก็ตะคอกใส่เพื่อนว่า “อย่ามายุ่งกับฉัน”

# แบบบันทึกประเด็นวิเคราะห์

**กลุ่มที่** .....

วิเคราะห์กรณีศึกษาเชิงทฤษฎีอธิบายสติ

กรณีศึกษาที่ 1 สืนามิ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีศึกษาที่ 2 ผู้ป่วยหงุดหงิด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กรณีศึกษาที่ 3 เพื่อนหงุดหงิด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

**กลุ่มที่** .....

**นำเสนอ กระบวนการ (Dynamic) ของการเกิดอารมณ์**

1. ถ้าเป็นกรณีที่ 1 โดยผู้ป่วยทำอย่างไร พยาบาลควรทำอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ถ้าเป็นกรณีที่ 2 โดยผู้ป่วยทำอย่างไร พยาบาลควรทำอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. ถ้าเป็นกรณีที่ 3 โดยเพื่อนที่หงุดหงิดทำอย่างไร พยาบาลควรทำอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# เกม-การควบคุมอารมณ์ตนเอง

**หัวข้อ** เกมยิงเรือ

**เวลา** 60 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

**อุปกรณ์**

-

**วิธีดำเนินการ**

1. ให้แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน
2. แต่ละกลุ่ม ตั้งชื่อกลุ่มจำนวน 8 พยางค์เป็นอย่างน้อย
3. เพื่อนกลุ่มที่ 1 คนแรกพูด “ปุ้น คนที่ 2 พูด ”ฉึก” คนที่ 3 พูด “ฉัก” คนที่ 4 พูด ”ฉึก” คนที่ 5 พูด “ฉัก ปุ้น ยิง” โดยกล่าวชื่อกลุ่มอื่น
4. เพื่อนกลุ่มอื่นที่ถูกยิง ทำตามข้อ 3
5. ทำไปเรื่อยๆ กลุ่มใดพูดชื่อกลุ่มผิดหรือปฏิบัติผิดกติกาหักคะแนน
6. เปลี่ยนคนแรกไปเป็นคนสุดท้าย ทำอย่างนี้จนทุกคนได้อยู่ต้นแถว
7. วิทยากรสรุป เรื่องอารมณ์ของแต่ละคน ซึ่งแตกต่าง เช่น ผู้ชนะจะดีใจ เบิกบาน ผู้แพ้จะเสียใจ วิตกกังวล อารมณ์เสีย โทษผู้อื่น ดังนั้นจึงควรแสดงออกให้เหมาะสมกับกาลเทศะ โอกาส และบุคคล เช่น ให้กำลังใจกัน อภัยกันและฝึกซ้อมให้เกิดความคล่องตัวในเวลาทำงาน

# เกม-การควบคุมอารมณ์ตนเอง

**หัวข้อ** ทับลูกโป่ง

**เวลา** 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อฝึกความสามัคคีในกลุ่มเพื่อน

**อุปกรณ์**

ลูกโป่ง

**วิธีดำเนินการ**

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม แบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 5 คน
2. วิทยากรบอกกติกาโดยแจ้ง ให้สัญญาณ ให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกหัวหน้าเพื่อให้เป่าลูกโป่ง และหนีบที่รักแร้ ไม่ใช้มือจับ ถ้าหล่น หยิบขึ้นมาหนีบที่รักแร้ใหม่ จึงค่อยวิ่งไปรอบจุดที่กำหนดไว้ และวิ่งกลับมาเพื่อส่งลูกโป่งให้คนต่อไป
3. วิ่งไปที่หลักชัยจนครบทุกคน
4. คนสุดท้ายของกลุ่ม นั่งทับลูกโป่งให้แตก
5. กลุ่มที่ทำเสร็จก่อนและถูกกติกา เป็นกลุ่มชนะ
6. วิทยากรสรุปถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเองเช่น เวลาเพื่อนทำลูกโป่งหล่น เราอาจจะโกรธ เนื่องจากกลัวแพ้จึงควรมีสติในการควบคุมอารมณ์ แสดงอารมณ์ที่เหมาะสม เพื่อความสามัคคีในกลุ่ม

# แบบฝึกหัดประจำหน่วยเรื่อง “การควบคุมอารมณ์ตนเอง”

**จงตอบคำถามอย่างสั้น ๆ แต่ได้ใจความ**

1. การควบคุมอารมณ์ตนเอง หมายถึง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. กระบวนการของสมองที่ก่อให้เกิดสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. สติ หมายถึง

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. กระบวนการฝึกสติรู้ในอารมณ์

.....
.....
.....
.....
.....
.....

# การควบคุมอารมณ์ตนเอง

## ความหมายของการควบคุมอารมณ์ตนเอง

การควบคุมอารมณ์ตนเอง หมายถึง การมีสติคอยกำกับอารมณ์ สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ได้ด้วยความสงบ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ประพฤติตนอยู่ในบรรทัดฐานของสังคมนั้นๆ

## ความหมายของอารมณ์

อารมณ์ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 17) เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ทั้งที่มาจากภายในได้แก่ ความสบาย ความเจ็บระบม และอาจมาจากสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ ผู้คน อุณหภูมิ เสียง แสง ดินฟ้าอากาศ

อารมณ์ (สุภัททา ปิณทะแพทย์. 2542: 159) เป็นปรากฏการณ์จากกระบวนการทางด้านจิตใจ ทำให้บุคคลสามารถมีการรับรู้ หรือเกิดการรู้ตัวตามสภาพแวดล้อมต่างๆ ในระดับจิตสำนึก ในสภาวะ 3 ขั้น คือ 1) ขั้นการรับรู้ 2) ขั้นการเกิดความเครียดทางอารมณ์และความรู้สึก และ3) ขั้นแนวโน้มที่จะเกิดการแสดงพฤติกรรม

อารมณ์ (สุชา จันทร์เอม. 2544: 124) หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของร่างกายเป็นความรู้สึกที่รุนแรง ทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่ปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมามักรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวกับกล้ามเนื้อ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงต่างๆของร่างกาย

สรุปได้ว่าอารมณ์เป็นการเปลี่ยนแปลงของสภาวะจิตใจ เป็นแบบแผนของการตอบสนองของสิ่งเร้า ซึ่งได้รับการสั่งสมมาจากการอบรมเลี้ยงดู จากการได้รับการศึกษาพัฒนา การเรียนรู้จากประสบการณ์ ทัศนคติของบุคคล และจากสังคมวัฒนธรรมของบุคคลนั้นๆ ขณะเดียวกันอารมณ์นั้นจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางให้เร้ากลไกทางสรีระตอบสนองอารมณ์นั้นควบคู่กันไป ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั่วร่างกาย อารมณ์ของมนุษย์มีการปรับได้ ถ้าได้รับการฝึกฝน

**ประโยชน์และโทษของอารมณ์** (วัฒนา พัชราวณิช. 2531: 249 - 250)

**ประโยชน์ของอารมณ์** อารมณ์ที่ดี ก่อให้เกิดประโยชน์มากมายแก่มนุษย์ ซึ่งมีดังนี้

1. อารมณ์ดี ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และสามารถจะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

2. อารมณ์ดี ทำให้บุคคลเกิดความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจสบายและเป็นสุข

3. อารมณ์ที่พอใจและเป็นสุข ทำให้มนุษย์มีจิตใจอ่อนโยน มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ช่วยทำให้เป็นที่รักใคร่ชอบพอของผู้ใกล้ชิด

4. อารมณ์ดี ทำให้บุคคลปลอดโปร่ง สามารถปฏิบัติหน้าที่การงานได้ดี

5. อารมณ์ดี ทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกาย หมุนเวียนปกติ

6. อารมณ์ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ร่าเริง สามารถเอาชนะอุปสรรคได้

**โทษของอารมณ์** อารมณ์ที่ไม่ดีก่อให้เกิดโทษ ดังนี้ คือ

1. อารมณ์เสียมีผลกระทบต่อสุขภาพ และร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคประสาท โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต ปวดศรีษะ และโรคกระเพาะ

2. อารมณ์โกรธ ทำให้ดูหน้าดุร้าย โหดเหี้ยม มีพฤติกรรมที่รุนแรง ทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตได้

3. อารมณ์หวาดระแวง เป็นเหตุให้บุคคลนอนไม่หลับ เพราะคิดมาก จิตใจฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย

4. อารมณ์ริษยา ทำให้ขาดความสุข สร้างความทุกข์ให้กับตนเอง

5. อารมณ์เศร้า ทำให้หน้าตาหมองคล้ำ หมดสง่าราศี

6. อารมณ์หงุดหงิด ทำให้บุคคลแสดงออกทางพฤติกรรมอันไม่เหมาะสม เช่น การด่าทอ หรือการขว้างปา ทำให้บุคคลอื่นที่พบเห็น ขาดความศรัทธา เลื่อมใส

กล่าวโดยสรุป อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่ดีหรืออารมณ์ในทางลบ จะทำให้มีผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจ อารมณ์ต่างๆ สามารถพัฒนาได้ ตั้งแต่เด็กไปจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ถ้าพัฒนาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้นั้นย่อมเป็นผู้มีอารมณ์ดี และสามารถมีความสุขในการดำรงชีวิตได้

## กระบวนการของสมองที่ก่อให้เกิดสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์

สมองของมนุษย์ประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2542: 31; วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542: 42) ดังนี้

1. อาร์เบรน (R – Brain) หรือเรปทิเลียน เบรน (Reptilian Brain) เป็นสมองชั้นในสุด คือ สมองที่อยู่ที่แกนสมองหรือก้านสมอง จะเกี่ยวข้องกับสัญชาติญาณอุปสรรคดั้งเดิมที่ไม่ได้ขัดเกลา ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเต้นของหัวใจ การหายใจ

2. ลิมบิก เบรน (Limbic Brain) หรือ โอลด์ แมมมาเลียน เบรน (Old Mammalian Brain) เป็นสมองส่วนกลางที่มีอมิดาลา (Amygdala) เป็นศูนย์กลางของการรับรู้ ตอบสนองต่ออารมณ์ควบคุมเกี่ยวกับอารมณ์ เช่นโกรธ กลัว อารมณ์ทางเพศ การตื่นตัว หรือการเร้าตนเอง เป็นพฤติกรรมระดับอัตโนมัติของบุคคล (Ganong. 1977: 177) และยังทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำ การเรียนรู้

3. สมองชั้นนอกสุด เรียกว่านิวแมมมาเลียน เบรน (New Mammalian Brain) หรือ นีโอ คอร์เท็กซ์ (Neocortex) ทำหน้าที่ คิด รับรู้ พูดวางแผน ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์ เป็นที่รวมเกี่ยวกับความฉลาด ความคิดสร้างสรรค์

สมองทั้ง 3 ส่วน จะทำงานประสานกัน เมื่อมีการรับรู้ข้อมูลในขณะที่มีการตอบสนองจากระบบอาร์เบรน ก็จะมีการป้อนข้อมูลนี้กลับไปในสมอง ส่วนนีโอคอร์เท็กซ์ ซึ่งทำให้เกิดการสร้างระบบประสาท ขนานไปกับระบบประสาทอาร์เบรน ถ้าไม่มีสมองนีโอคอร์เท็กซ์ การตอบสนองจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ จะเป็นการตอบสนองโดยตรงกับประสาทสัมผัสที่รับเข้ามา แต่ปฏิกริยาส่วนใหญ่จะต้องผ่านสมอง ส่วนลิมบิกเบรน หรืออีโมชั่นนัล เบรน (ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. 2542: 36)

บุคคลมีความโน้มเอียงไปทางด้านซีรีบราล์ (Cerebral) ก็จะมีลักษณะมุ่งเน้นไปด้านความคิด แต่ถ้าบุคคลมีความโน้มเอียงไปทางด้านลิมปิกก็จะมีลักษณะมุ่งเน้นไปด้านอารมณ์ ในการพัฒนาให้บุคคลมีความสุข ความสำเร็จในชีวิตได้นั้น จะต้องพัฒนาสมองทั้ง 2 ส่วน คือ ลิมบิก เบรน และนีโอ คอร์เท็กซ์ ให้ไปด้วยกันอย่างได้ดุล (วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 44)

| เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ | สิ่งที่บ่งบอกว่ากำลังมีอารมณ์ดังกล่าว | วิธีการคลี่คลายอารมณ์ |
|---|---|---|
| **1. โกรธ**<br>- ถูกบ่น ถูกด่า ถูกขัดใจ<br>- ถูกเหยียดหยาม ดูหมิ่น<br>- ถูกเอารัดเอาเปรียบ<br>- ถูกทำร้าย<br>- ฯลฯ | - หน้าบึ้ง หน้าแดง ร้องไห้<br>- น้ำเสียงเข้มข้น<br>- ปวดศรีษะ หัวใจเต้นเร็ว<br>- ฯลฯ | - เดินหนี เพื่อไปสงบสติอารมณ์<br>- พูดระบายอารมณ์กับผู้อื่นหรือกับตัวเอง<br>- ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย<br>- สูดลมหายใจเข้า – ออกลึกๆ<br>- ท่องพุทโธ หรือท่องว่า"โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า" |
| **2. รัก**<br>- เจอคนถูกใจ<br>- พูดกันรู้เรื่อง<br>- มีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน<br>- ฯลฯ | - หน้าตามีความสุข<br>- อารมณ์ดี<br>- หน้าแดง ตาเป็นประกาย<br>- เขินอาย<br>- ใจลอย เหม่อเลย<br>- ไม่มีสมาธิในการทำงาน | - ให้สนใจกับสิ่งที่เป็นความรับผิดชอบ<br>- เตือนตนเองว่าอย่าติดยึดกับความสุข |

| เหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเกิดอารมณ์ | สิ่งที่บ่งบอกว่ากำลังมีอารมณ์ดังกล่าว | วิธีการคลี่คลายอารมณ์ |
|---|---|---|
| **3. เศร้า**<br>- สูญเสียของรัก เช่น บุคคลใกล้ชิด สัตว์เลี้ยงสิ่งของ<br>- ผิดหวัง เช่น การงาน ล้มเหลว สอบตก ผิดหวังในความรัก<br>- เวลาอยู่คนเดียวแล้วเกิดความเหงา | - ร้องไห้ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ<br>- แยกตัว ไม่อยากทำอะไร ไม่สนใจตัวเอง และสิ่งแวดล้อม<br>- หนีไปจากสิ่งแวดล้อมเดิมๆ เช่น ออกนอกบ้านไปเดินเล่น<br>- ต้องการพูดคุยกับเพื่อนหรือคนสนิทที่ไว้ใจได้ เพื่อระบาย ความในใจ<br>- ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ มากกว่าปกติ<br>- รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า | - เปลี่ยนบรรยากาศ เช่นไปเดินเล่นหรือหาทางผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ (ออกกำลังกายดูหนัง อ่านหนังสือ) ไม่พยายามอยู่คนเดียว<br>- หาคนพูดคุยด้วย<br>- ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมกับมองหาสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ (ปรับความคิดทางด้านลบมาเป็นด้าน บวก) |
| **4. กลัว**<br>- ความมืด ความสูง<br>- อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ<br>- ถูกทำร้าย ถูกทอดทิ้ง<br>- ตกงาน ความผิดหวัง | - ใจสั่น มือสั่น มือเท้าเย็น เหงื่อออก หายใจติดขัด อึดอัด เสียงสั่นปากสั่น<br>- ลุกลี้ลุกลน หวาดระแวง วิตกกังวล | - หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกกลัว<br>- รอบคอบ ระมัดระวังและช่างสังเกตให้มากขึ้น<br>- ตั้งสติ คิดหาสาเหตุ<br>- ทำความรู้จักตนเองให้มากขึ้นและ ปรับปรุงตัวเอง<br>- ให้กำลังใจตัวเอง |

(กรมสุขภาพจิต. 2544: 19 – 20)

## รูปแบบพฤติกรรมของอารมณ์โกรธ

รูปแบบพฤติกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นเนื่องจากความโกรธ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 23 - 25) มีดังนี้

1. เก็บกดความโกรธไว้ที่ตนเอง กล่าวคือเมื่อโกรธจะไม่แสดงออกหรือตอบโต้ต่อสิ่งภายนอก แต่จะเก็บกดอารมณ์โกรธไปลงที่ร่างกายหรือจิตใจของตัวเอง ทำให้เกิดความเสียหายต่อตัวเอง เช่นรู้สึกอึดอัด รู้สึกครุกรุ่นในใจตลอดเวลา ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง กระเพาะอาหารหลั่งกรดออกมามากเกินไป ทำให้เกิดโรคกระเพาะ หรือท้องอืด เป็นต้น

2. ระบายความโกรธไปยังผู้อื่น สิ่งของ หรือแสดงพฤติกรรมรุนแรง/ไม่เหมาะสมออกไป ซึ่งเป็นการระบายความกดดัน ความโกรธภายในตนเองออกสู่ภายนอก ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเองรู้สึกสบาย แต่ผลที่เกิดขึ้นตามมาอาจจะเป็นความเสียหาย ความสูญเสียสัมพันธภาพ การยอมรับนับถือ และที่สำคัญ หากการระบายความโกรธนั้นเป็นการเบี่ยงเบนความโกรธไปยังคนอื่น หรือสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเกิดความโกรธนั้น จะทำให้ต้นตอของปัญหาไม่ได้ถูกแก้ไขอย่างเหมาะสม ปัญหานั้นจะยังคงอยู่หรืออาจทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมาได้อีก

3. ขี้บ่น เมื่อมีความไม่พอใจก็จะไม่พูดตรงๆเอาแต่บ่นกับคนรอบข้าง ทำให้คนที่อยู่ด้วยเอือมระอาและหลีกเลี่ยงการพูดคุยด้วย

4. แสดงความโกรธเฉไฉไปเรื่องอื่น คนแบบนี้ถ้าเขาไม่พอใจเรื่องราวใดก็จะไม่แสดงออกมาในเรื่องนั้น แต่จะแอบเอามาแสดงในเรื่องอื่น หรือเป็นการโกรธเงียบ (ก้าวร้าวแบบเก็บกด) เช่น ลูกน้องถูกเจ้านายตำหนิว่ามาสาย จึงแสดงความโกรธแบบเฉไฉด้วยการทำงานช้ากว่าที่ควรจะเป็น

5. ระบายความโกรธที่สังคมยอมรับ เป็นการระบายความโกรธ โดยการกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น เช่น เล่นกีฬา ทำความสะอาดบ้าน

**ความโกรธที่ดีมีลักษณะคือ**

1. ควบคุมได้ หมายถึง ความโกรธนั้นต้องไม่มากจนเกินไป หากพบว่าตนเองกำลังโกรธมากไป ก็ต้องหลีกตนเองออกมาจากเหตุการณ์นั้นเสียก่อน “ควบคุมได้” นับว่าสำคัญที่สุดสิ่งที่จะทำให้เราควบคุมได้หรือไม่อยู่ที่การรู้จักตนเอง คือมีSelf Awareness รู้ว่าตนเองมีขีดจำกัด (Limit) ในเรื่องความโกรธเพียงไร สามารถรู้เท่าทันตนเองว่านี่คือความโกรธที่มากเกินไปแล้ว สมควรพักสักครู่ คือให้เย็นลง

2. มีเหตุผล เช่นทบทวนเหตุการณ์กรณีขับรถปาดหน้าอาจเนื่องมาจาก

2.1 คนขับไม่เห็นรถท่าน

2.2 เขาเป็นมือใหม่ ขาดความระมัดระวัง

2.3 เขากำลังรีบ เพราะกลัวไปทำงานสาย

3. สามารถก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก หมายความว่าโกรธแล้วต้องไม่ทำลายตัวเอง แต่จะทำให้มีแรงใจฮึดสู้ เอาชนะอุปสรรคต่างๆ หรือไม่ก็เปลี่ยนมันเป็นความรู้สึกในด้านที่ดีแทน

4. สามารถระบายออกไปอย่างถูกบุคคลและกาลเทศะ การระบายที่ได้ผลเร็วที่สุดคือ การระบายผ่านการออกแรง ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ การเล่นกีฬาหนักๆ ตีเทนนิส ชกมวย วิ่งฯลฯ และถ้าต้องการด่าว่าด้วยก็คงต้องไปตะโกนในห้องน้ำไม่ให้ใครได้ยิน เสร็จแล้วเมื่อออกมาจะรู้สึกสบายขึ้น

กลเม็ดของการระบายความโกรธอยู่ที่ว่า ควรระบายให้เสร็จไปในครั้งเดียว ไม่ควรขยักขย่อนหรือทำหลายครั้ง

**ความหมายของสติ**

สติ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2544: 23 – 24) หมายถึงความรู้ตัว เช่นรู้ว่ากำลังเดิน รู้ว่ากำลังโกรธ รู้ว่ากำลังสงสัย รู้ว่ากำลังทุกข์ใจ รู้ว่ากำลังคิดอยากได้ ฯลฯ การรู้ตัวดังกล่าวมีข้อบังคับ 2 ประการ คือ

1. ต้องเป็นปัจจุบัน หมายความว่า การรู้ตัวนั้นต้องรู้ในชั่วขณะนั้นๆ ไม่ใช่การคิดย้อนหลังแล้วรู้ตัว แม้ว่าการคิดย้อนหลังแล้วรู้ตัวจะเป็นสิ่งที่ดี และแสดงว่ามีความรู้ตัวอยู่บ้าง ทว่ายังไม่จัดว่ามีสติครบถ้วน

2. ต้องบอกด้วยภาษา คำว่าบอกได้นั้นอาจใช้คำว่าติดฉลาก (Label) ว่า อารมณ์นี้ คืออะไร โกรธหรือชอบ สามารถบอกได้ว่ากำลังมีท่าทางกิริยาอาการอย่างไร การบอกนี้ใช้ภาษา จึงไม่ใช่แค่รู้ แต่ต้องบอกได้ ถ้าใช้การพูดก็เป็นภาษาพูด เช่น “ฉันกำลังโกรธ” ภาษาเขียน “ฉันโกรธ” หรือแม้แต่การบอกกับตนเองภายในใจว่า “อ้อ ฉันกำลังโกรธอยู่หนอ”

**กระบวนการฝึกสติรู้ในอารมณ์**

เริ่มจากการถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่สร้างขึ้น ไปจนกระทั่งการรู้ตนเอง เมื่อมีอารมณ์นั้นๆอย่างเป็นธรรมชาติ (กรมสุขภาพจิต. 2544: 29 - 33)

1. การฟังเพลง ลองเลือกเพลงมาสักเพลง อาจมีหรือไม่มีเนื้อร้องก็ได้ เมื่อเปิดเพลงให้ ลองสังเกตดูว่าตนเองรู้สึกเช่นไร หรือฟังเพลงนั้นแล้วมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นบ้าง อาจเป็นความเหงาในช่วงแรก เป็นความเร้าใจ และสดชื่นในช่วงหลัง เป้าหมายอยู่ที่การเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ส่วนความก้าวหน้านั้นดูได้จากความรวดเร็วในการบอกอารมณ์ รวมถึงจำนวนของการแสดงอารมณ์ในบางกรณีด้วย

2. การดูรูปภาพ อาจเป็นรูปธรรมชาติของป่าเขา ต้นไม้ แม่น้ำ แล้วถามความรู้สึกของตนเองว่าเกิดอารมณ์อะไรบ้าง

3. การฝึกด้วยการตรวจสอบกับตาราง แสดงอารมณ์

ตาราง แสดงอารมณ์ (Emotional Check List)

| อารมณ์ | จันทร์ | อังคาร | พุธ | พฤหัสบดี | ศุกร์ | เสาร์ | อาทิตย์ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| โกรธ | | | | | | | |
| หงุดหงิด | | | | | | | |
| ดีใจ | | | | | | | |
| เบิกบานใจ | | | | | | | |
| อื่นๆ ... | | | | | | | |

4. การจดบันทึกอารมณ์ หมายถึง การคอยสนใจตรวจสอบอารมณ์ของตนเองว่าเกิดอารมณ์ใดขึ้นมาบ้าง แล้วจดบันทึกในสมุดเล่มเล็กที่พกติดตัวอยู่ การจดบันทึกที่เน้นความเป็นปัจจุบัน เช่น การจดเมื่อเกิดอารมณ์นั้นๆ ขึ้นมาอย่างทันที จะเกิดผลมากกว่าการรอสักพักหรือมานั่งบันทึกเอาที่หลัง อย่างไรก็ตาม หากโอกาสไม่เหมาะสม เช่น โกรธเมื่ออยู่ต่อหน้าคู่กรณี ก็ควรบอกกับตนเองในใจว่า “ฉันกำลังโกรธอยู่” เมื่อมีโอกาสเหมาะสม จึงค่อยจดบันทึกให้เรียบร้อย

การบันทึกในช่วงแรกๆ มักเป็นการบันทึกเชิงพรรณนา คือมีสาเหตุ มีความรู้สึกนึกคิดตามมาอย่างมากมาย บางคนอาจบอกว่าตนเองอารมณ์หดหู่ใจแล้วก็นึกถึงอารมณ์เก่าๆ เหตุการณ์ที่ผ่านมา และอาจคาดเดาเหตุการณ์ร้ายต่างๆ ในอนาคตจนยืดยาว ในทางปฏิบัติการกล่าวถึงอารมณ์ของตัวเองอย่างยืดยาวนี้ทำได้ช่วงแรกๆ โดยเฉพาะในรายที่มีความคับข้องใจสูง หรือมีอารมณ์อ่อนไหว อย่างไรก็ตาม เมื่อผ่านไปหลายสัปดาห์เข้าก็ควรจะค่อยๆ ลดความคิด จินตนาการ จนเหลืออยู่เพียงความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันในเหตุการณ์นั้น ซึ่งบางรายอาจใช้เวลาปรับเปลี่ยนอยู่เป็นเดือนๆ ทีเดียว

ตารางการจดบันทึกอารมณ์

| วัน เดือน ปี | เวลา | อารมณ์ | เหตุการณ์ | การกระทำ |
|---|---|---|---|---|
| 20/5/44 | 10.30 น | - หงุดหงิด | - รอลิฟท์นาน | - เดินไปเดินมา |
| | 10.00 น | - ไม่พอใจ | - ลูกน้องหาข้อมูลให้ไม่ครบ | - ตามมาสั่งใหม่ |
| | | | | |

5. การฝึกบอกตนเองในใจ เช่น เมื่อมีความรู้สึกดีใจ ก็บอกกับตนเองได้ว่า “ฉันกำลังดีใจอยู่” กำลังอิจฉาเพื่อนก็บอกได้ว่า “นี่ฉันกำลังอิจฉาเพื่อนอยู่”

การฝึกเช่นนี้ดูเผินๆเหมือนกับง่าย หลายคนบอกว่าตนเองรู้ตัวอยู่เสมอเวลาโกรธหรือไม่พอใจ แต่ยังลงไม้ลงมือหรือด่าว่าเป็นตัวอย่างของการรู้ตัวแบบผิวเผิน ซึ่งไม่มีผลในการกำหนดพฤติกรรมด้านดีให้เกิดขึ้น การรู้และบอกในใจตั้งแต่ที่อารมณ์ชนิดต่างๆเริ่มเกิดเป็นกุญแจของการเปลี่ยนแปลงตนเอง

# หน่วยที่ 3 การจัดการตนเอง

# กรณีศึกษา – การจัดการตนเอง

**ชั้น** นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3

**เวลา** ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง

**มโนทัศน์ที่ต้องเรียน**

การมีความสามารถและเทคนิคในการผ่อนคลายความวิตกกังวลและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงนั้นให้เป็นสิ่งที่ดี

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

เมื่อจบการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถปฏิบัติ

1. รู้เทคนิคในการลดความเครียด
   - การผ่อนคลาย
   - นันทนาการ
   - การผจญปัญหา
2. รู้จักวิธีการลดความตึงเครียด

**กิจกรรมการเรียนรู้**

**ครั้งที่ 1**

- ฉายหนังเรื่องIncredibles ให้พิจารณาอารมณ์พระเอก ผู้ร้าย
- เทคนิคที่จะลดความเครียด โดยระดมสมอง
- การผ่อนคลาย
- นันทนาการ
- การผจญปัญหา

**ครั้งที่ 2**

- การแก้สถานการณ์ฉุกเฉิน (Emergency) ที่สร้างความตึงเครียด เช่น ญาติพูดจาไม่สุภาพ ตำรวจมา เราจะเปลี่ยนสถานการณ์อย่างไร

**สื่อประกอบกิจกรรม**

1. แบบบันทึกประเด็นวิเคราะห์
2. แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

**การประเมินผล**

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. รายงานผลการวิเคราะห์
3. การสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
5. การนำเสนอผลงาน

# แบบบันทึกประเด็นวิเคราะห์

**กลุ่มที่** .....

จากการชมหนังเรื่อง Incredibles ให้วิเคราะห์อารมณ์พระเอก อารมณ์ผู้ร้าย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

**กลุ่มที่** .....

**เทคนิคที่จะลดความเครียด**

1. การผ่อนคลาย

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. นันทนาการ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. การผจญปัญหา

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# กรณีศึกษา

ที่ห้องผู้ป่วยฉุกเฉิน ญาติได้นำผู้ป่วยซึ่งถูกทำร้ายมา ศรีษะแตกมีเลือดไหลมาเลอะที่หน้าและตามตัว พยาบาลได้ให้ญาติคอยที่หน้าห้องก่อน ญาติไม่ยอมฟัง ไม่ปฏิบัติตามที่พยาบาลบอก และยังพูดจาไม่สุภาพกับพยาบาลอีก ขณะเดียวกันตำรวจก็จะเข้ามาในห้องเพื่อทำคดีด้วย ซึ่งทำให้พยาบาลทำการพยาบาลได้ไม่เต็มที่

# แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

**กลุ่มที่** ……..

การแก้สถานการณ์ฉุกเฉิน (Emergency) ที่สร้างความตึงเครียด เช่น ญาติพูดจาไม่สุภาพ ตำรวจมา เราจะเปลี่ยนสถานการณ์อย่างไร

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

# เกม-การจัดการตนเอง

**หัวข้อ** จิตที่สงบเป็นสุข

**เวลา** 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

เพื่อฝึกการทำจิตให้สงบ

**อุปกรณ์**

แก้วบรรจุน้ำเต็ม 5 ใบ

**วิธีดำเนินการ**

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม 5 คน ออกมาหน้าห้อง

2. ชี้แจงกติกาว่า จะให้แข่งขันความสงบแห่งจิต โดยถือแก้วน้ำยื่นไปข้างหน้า บังคับให้น้ำนิ่ง คอยดูว่าจิตใครสงบกว่ากัน ผู้ที่บังคับให้น้ำนิ่งนานที่สุด เป็นผู้ชนะ

3. ทำไปจนครบผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน

4. หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน วิทยากรเปิดอภิปรายจากกิจกรรม ได้แง่คิดและปรับใช้กับชีวิตประจำวันอย่างไร

5. วิทยากรร่วมเสนอแนวคิดว่าการทำจิตให้สงบ ทำได้หลายวิธี นอกจากการนั่งสมาธิ เช่นการนำจิตไปอยู่ในน้ำ หรือจดจ่อในงาน เป็นต้น

# เกม-การจัดการตนเอง

**หัวข้อ** โป้ง 5 ปัง 10

**เวลา** 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี และสร้างความใกล้ชิดกัน
2. เพื่อฝึกหัดให้เป็นคนมีสติและสมาธิในการทำงาน
3. เพื่อฝึกความแม่นยำและความถูกต้อง ที่ส่งผลดีต่องาน

**อุปกรณ์**

-

**วิธีดำเนินการ**

1. ในรอบแรกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่ม นับ 1-2-3-4--- ไปเรื่อยจนครบจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. เพิ่มกติกาการนับใหม่ คือ ให้พูดว่า “โป้งจ้า” แทนเลข 5 ผู้เล่นคนต่อไปนับ 6-7-8-9 และถ้าผู้เล่นคนไหน นับเลขที่ลงท้ายด้วยเลข 0 ให้พูดว่า “ปังจ้า”
3. วิทยากรให้ผู้เล่นคนใดก็ได้ เริ่มนับ 1 และต่อไปเรื่อยๆ ใครพูดผิดคัดออกและต้องถูกทำโทษ ตามที่ผู้เข้ารับการอบรมเสนอ
4. วิทยากรสรุปตามวัตถุประสงค์

# เกม-การจัดการตนเอง

**หัวข้อ** ต่อเพลงพาเพลิน

**เวลา** 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อฝึกให้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
2. เพื่อฝึกการใช้ปฏิภาณไหวพริบ
3. เพื่อสร้างสรรค์ความสนุกสนาน และผ่อนคลาย

**อุปกรณ์**

-

**วิธีการดำเนินการ**

1. แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็นกลุ่มๆ แล้วกำหนดให้นั่งต่อกันเป็นรูปวงกลม
2. กำหนดให้กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเป็นผู้เริ่มต้นก่อน โดยวิทยากรแจ้งว่ากิจกรรมต่อไปเราจะแข่งขันกันร้องเพลง โดยที่ร้องจบที่คำหรือประโยคใด ให้กลุ่มหรือทีมถัดไปใช้ประโยคหรือคำที่เพิ่งร้องจบเป็นคำขึ้นต้น แล้วร้องต่อไป แล้วส่งให้กลุ่มถัดไปร้องต่อไปเรื่อยๆ
3. กฎ กติกานี้ใช้ได้ทุกเพลง คือทั้งเพลงลูกทุ่ง เพลงลูกกรุง เพลงจีน เพลงฝรั่ง
4. กลุ่มใดทำได้ดีเป็นผู้ชนะ
5. วิทยากรสรุปตามวัตถุประสงค์

# แบบฝึกหัดประจำหน่วยเรื่อง “การจัดการตนเอง”

## จงตอบคำถามอย่างสั้น ๆ แต่ได้ใจความ

1. การจัดการตนเองหมายถึง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. แนวทางในการจัดการกับความเครียด

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# การจัดการตนเอง

## ความหมายการจัดการตนเอง

การจัดการตนเอง หมายถึง การมีความสามารถและเทคนิคในการผ่อนคลายความวิตกกังวล และการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงนั้นให้เป็นสิ่งที่ดี

## ความหมายของความเครียด

ไรซ์ (Rice. 1992: 88 – 89) ได้แบ่งความหมายความเครียดออกเป็น 3 แนวทาง คือ

1. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุให้บุคคลรู้สึกถูกกดดันหรือถูกคุกคาม

2. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หมายถึง กระบวนการภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องของกระบวนการตีความ การปรับตัวทางด้านอารมณ์ การป้องกันตนเอง และกระบวนการปรับตัวของบุคคล กระบวนการดังกล่าวอาจส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจและวุฒิภาวะหรืออาจทำให้เกิดความบีบคั้นทางจิตใจ

3. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาของร่างกาย ที่มีต่อสิ่งเร้าพึงพอใจหรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หากเป็นสิ่งเร้าที่พึงพอใจจะช่วยให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวต่อการมีการกระทำที่เพิ่มมากขึ้น และยังช่วยให้เกิดพลังทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรมในการจัดการสิ่งต่างๆ ด้วย นอกจากนี้การเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดซ้ำๆ อาจนำไปสู่การเกิดความแข็งแกร่งทางร่างกายไว้ว่า เป็นการเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่อความเครียดได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งรวมถึงการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดที่มีผลต่อสุขภาพทางร่างกายด้วย หากเป็นความเครียดที่เรื้อรังอาจทำให้เกิดผลในทางลบ ซึ่งรวมถึงการเกิดความล้า การเจ็บป่วย และถึงขั้นเสียชีวิตได้

สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ (2538: 35) ได้ให้ความหมายของความเครียด ว่า ความเครียดเป็นปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลต้องมีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญ และปรับตัวต่อสิ่งเร้าหรือภาวะที่กดดันมากเกินไป ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ขัดแย้งหรือคับข้องใจ และอาจเกิดการเสียสมดุลในการปรับตัวได้

คู่มือคลายเครียด กรมสุขภาพจิต (2541: 9) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้

สรุปความเครียดเป็นปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่งส่งผลให้เกิดความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

## สาเหตุของความเครียด

คู่มือคลายเครียด กรมสุขภาพจิต (2541: 10) แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 3 ประการคือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่สมหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานหรือภาระต่างๆ รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนช่วงวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไป จนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรังเช่นเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

## ระดับของความเครียด

แจนิส (Janis. 1952: 13) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะสั้นๆ ไม่รุนแรง ความเครียดในระดับนี้จะเกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัดขณะไปทำงาน การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลานาน เป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง เป็นวัน เช่น ความเครียดจากงานหนักหรือต้องทำงานติดต่อกัน ความเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือความขัดแย้งในระหว่างเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดในระดับนี้จะมีอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ

เช่น การสูญเสียของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก การพลัดพรากจากคนที่เรารักหรือครอบครัว การเจ็บป่วยที่รุนแรงมาก โดยเฉพาะการเจ็บป่วยที่มีผลกระทบกระเทือนเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

## อาการของความเครียด

สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ (2538: 10 – 11) ได้สรุปอาการของความเครียด ซึ่งแสดงออก 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ดังนี้

1. อาการทางด้านร่างกาย เมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้น ร่างกายจะตื่นตัวเตรียมพร้อมสำหรับการป้องกัน เราเรียกปฏิกริยาของร่างกาย 2 ชนิดต่อสิ่งกระตุ้นให้เครียดว่า “สู้” หรือ “หนี” ซึ่งไม่ว่าจะเป็นวิธีใดร่างกายจะเปลี่ยนแปลงให้เห็นชัด ดังนี้

- หัวใจเต้นแรง ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว
- ความดันโลหิตสูงขึ้น
- หายใจเร็วและตื้น
- พลังงานสำรองในตับจะถูกส่งเข้ากระแสเลือด
- ม่านตาเปิดรับแสงมาก
- ประสาททุกส่วนจะตื่น
- ปวดศรีษะ โดยเฉพาะบริเวณท้ายทอย ขมับ หน้าผาก ลำคอ ไหล่
- กล้ามเนื้อหดเกร็ง ทำให้ปวดเมื่อยบริเวณแขน ขา ปวดหลัง
- ระบบย่อยอาหารไม่ทำงาน เลือดจะวกเข้ากล้ามเนื้อและสมอง
- หลอดเลือดจะตีบ ทำให้กระแสเลือดฉีดแรง
- เหงื่อแตก ปากแห้ง
- เส้นเลือดบริเวณปลายมือ ปลายเท้าหดตัว เพื่อป้องกันไม่ให้เลือดออกมากในกรณีได้รับการบาดเจ็บจากการสู้ หรือหนี การหดตัวของเส้นเลือดบริเวณนี้ทำให้มือเท้าเย็น

2. อาการทางด้านจิตใจ ในคนที่เครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจซึ่งแสดงอาการออกทางพฤติกรรม อารมณ์ และความคิด ดังนี้

2.1 อาการทางพฤติกรรม

- นอนไม่หลับ นอนไม่อิ่ม
- รับประทานอาหารมากเกินไปหรือแสดงออกตรงกันข้าม คือไม่เจริญอาหาร
- ชอบระเบิดอารมณ์
- มีการใช้ยา เช่น ยาแก้ปวด ยากล่อมประสาท ยาและสารเสพติด
- กระสับกระส่าย พูดติดขัด
- อาการสั่น เช่นมือสั่น แขนขาสั่น เดินตัวเกร็ง ชอบเคาะนิ้ว

- เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายเนื่องจากสมาธิไม่ดี
- การมีเพศสัมพันธ์หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง

2.2 อาการทางอารมณ์

- หงุดหงิดง่าย กระสับกระส่าย อารมณ์เสีย
- วิตกกังวล ก้าวร้าว เซื่องซึม
- เศร้า เบื่อหน่าย เหนื่อยอ่อน
- คับข้องใจ รู้สึกผิด ละอาย
- ขุ่นมัว ดูถูกตนเอง
- หวาดกลัว ตึงเครียด
- ประสาทอ่อน ตกใจง่าย โดดเดี่ยวอ้างว้าง
- หวั่นไหวเวลามีผู้ติชมวิพากษ์วิจารณ์

2.3 อาการทางความคิด

- ไม่มีสมาธิ และไม่สามารถตัดสินใจในสิ่งต่างๆได้ดี
- หลงลืมง่าย และคิดอะไรไม่ค่อยออก
- มองตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ
- มีความคิดทางลบมากกว่าความคิดทางบวก เช่น มองผู้อื่นในแง่ร้าย ฯลฯ

## แนวทางในการจัดการกับความเครียด

วันชัย ไชยสิทธ์ (2540: 109 – 115) ได้อธิบายแนวทางปฏิบัติ 5 ประการ เพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. พูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ แนวทางปฏิบัติ คือ

- พูดคุยสิ่งที่รบกวนจิตใจในขณะนี้หรือพูดถึงสิ่งที่สร้างความกดดัน อึดอัด ไม่สบายใจออกมาให้คนที่ไว้วางใจได้รับฟัง
- หาโอกาสสื่อสาร พูดคุยกับบุคคลอื่น ทั้งที่บ้านและในที่ทำงานให้มากขึ้น
- หาโอกาสพบปะสนทนากับบุคคลที่เราชอบและพูดคุยด้วยได้
- พยายามทำความรู้จักและทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลอื่น โดยการแสดงความสนใจต่อสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก รวมทั้งเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองออกมาให้คนอื่นได้รับรู้
- หากพบว่าการดำเนินชีวิตในขณะนี้มีสิ่งรบกวนและมีข้อขัดแย้งที่ไม่สามารถจัดการหรือคลี่คลายด้วยตนเองได้ ควรหาโอกาสพูดคุยปรึกษากับวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาซึ่งจะเป็นบุคคลที่รับฟังเรื่องราวและปัญหาต่างๆ ด้วยความใส่ใจ ไม่ตัดสินหรือตำหนิติเตียน แต่จะเป็นผู้รับฟังที่ดีที่จะช่วยให้เราค้นหาแนวทางและทางออกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

2. ฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ แนวทางปฏิบัติดังนี้ คือ

ฝึกปฏิบัติวิธีผ่อนคลายวิธีง่ายๆต่อไปนี้ บ่อยๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายสะสมความตึงเครียดให้เพิ่มพูนมากขึ้น

- สังเกตและพิจารณาทุกส่วนของร่างกาย หากพบว่าส่วนใดของร่างกายมีความตึงเครียดก็ให้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นทันที
- เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณมือและเท้าทั้งสองข้าง แล้วค่อยๆผ่อนคลายลงช้าๆ
- ผ่อนคลายบริเวณแขนและไหล่ทั้งสองข้าง
- หายใจช้าๆและลึกๆ
- หายใจช้าๆและลึกๆ 2-3 ครั้ง แล้วสลับกับหายใจตามปกติ
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อสายตาโดยหลับตาหรือเพ่งที่จุดใดจุดหนึ่งในระยะไกลๆ
- หาเวลาว่างในแต่ละวันเพื่อฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกเอาวิธีฝึกสมาธิที่สะดวกและง่ายในการฝึก นอกจากการฝึกสมาธิแล้วยังสามารถฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการอื่นๆอีกหลายวิธี อาทิเช่น การนวด การฝึกโยคะ และการทำวารีบำบัด เป็นต้น
- หาเวลาเติมหรือเพิ่มพลังงานให้กับตนเองโดยหาวันหยุดพักผ่อนจากงานประจำ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เดินเล่น หรือทำอะไรก็ได้ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข และเกิดความพึงพอใจอย่างแท้จริง

3. ทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แนวทางปฏิบัติดังนี้ คือ

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง โดยเลือกวิธีการออกกำลังกายที่พอใจ ทำแล้วสนุกและสอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน
- หาโอกาสเดินหรือขี่จักรยานแทนการขับรถหรือขึ้นรถประจำทางเมื่อสามารถทำได้
- การว่ายน้ำช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายเกิดการผ่อนคลายและช่วยให้จิตใจแจ่มใสด้วย
- การออกกำลังกายโดยการเต้นรำช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินจากเสียงเพลงและการมีกิจกรรมทางสังคมกับคนอื่นด้วย
- เรียนรู้กีฬาใหม่ๆที่ไม่เคยเล่นมาก่อน
- ทำสวนครัว ปลูกต้นไม้ ตัดหญ้า นับเป็นวิธีการที่ช่วยให้จิตใจเพลิดเพลินและได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย

4. ทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ แนวทางปฏิบัติดังนี้ คือ

- อ่านหนังสือชนิดใดก็ได้ที่เราสนใจและชื่นชอบ
- ไปดูละคร ภาพยนตร์ ดนตรีหรือการแสดงผลงานด้านศิลปะ

- เลือกทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และอยู่ในความสนใจของเราอย่างแท้จริง เช่นเขียนหนังสือ แต่งโคลงกลอน ประพันธ์ดนตรีหรือวาดรูปอะไรก็ได้ที่ทำแล้วเกิดความเพลิดเพลิน พึงพอใจและไม่เป็นการสร้างความเครียดเพิ่มเติมให้เกิดขึ้นกับตนเอง

- เลือกดูรายการที่เราสนใจทางโทรทัศน์หรือเลือกฟังรายการที่เราสนใจทางวิทยุ

- เลือกงานอาสาสมัครทางสังคมที่จะมีโอกาสทำประโยชน์ให้แก่สังคมชุมชนและยังให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วยในเวลาเดียวกัน

5. ดูแลสุขภาพทางร่างกายและอารมณ์ แนวทางปฏิบัติดังนี้ คือ

- เลือกโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายและวิถีชีวิตของตัวเราเองให้มากที่สุด

- โปรดแน่ใจว่าในแต่ละวันเราได้รับประทานผักและผลไม้สดมากเพียงพอ

- ดื่มน้ำชา กาแฟ ช็อกโกแลตหรือน้ำอัดลมไม่เกิน 3 แก้วต่อวัน ในกรณีที่ไม่สามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มดังกล่าวแล้ว

- หากพบว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะของการติดสุรา ยาหรือสารเสพติดอื่นๆ ต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อการช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

- รักษาน้ำหนักให้เหมาะสมกับวัย ความสูงและขนาดของร่างกาย

- ในกรณีที่เกิดความตื่นเต้นหรือเครียดแล้วมีเหงื่อออกมาก ควรดื่มน้ำมากกว่าปกติ

- หากทำได้ควรอาบน้ำอุ่นหลังจากการออกกำลังกายหรือการทำงานที่ต้องใช้พลังอย่างมาก

- ปรุงอาหารพิเศษที่ชื่นชอบหรือออกไปรับประทานอาหารพิเศษนอกบ้านเป็นครั้งคราวเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศและเป็นการให้รางวัลแก่ตัวเอง

- พยายามทำสิ่งที่ตนเองพึงพอใจอย่างน้อยหนึ่งครั้งในแต่ละวัน

## เทคนิควิธีการผ่อนคลายความเครียด

เทคนิควิธีการผ่อนคลายความเครียด (สุวรรณา อนุสันติ. 2541: 304 - 309) มีดังนี้

1. การฝึกการหายใจ
2. การฝึกทำสมาธิ
3. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

**การฝึกหายใจ**

ฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้อง แล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้า

ลึกๆ และช้าๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออก การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงนอน หาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆในแต่ละวัน ฝึกครั้งละ 10-15 นาที ทุกวันๆละ 2 ครั้ง

**การทำสมาธิเบื้องต้น**

เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน ห้องที่ไม่มีคนพลุกพล่าน นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5 เริ่มนับใหม่จาก 1-6 , 1-7, 1-8, 1-9, 1-10 แล้วพอ จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่าน เมื่อจิตใจแน่วแน่ จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผลและยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

**การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ**

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่ม ด้วยกันคือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้มและจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น
6. คอ
7. อก หลัง และไหล่
8. หน้าท้อง และก้น
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

วิธีการดำเนินการฝึกทำได้โดย นั่งในที่สบาย เกร็งกล้ามเนื้อไปทีละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไป ประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วปล่อย ตา แก้มและจมูก ใช้วิธีหลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้ แล้วคลาย คอโดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุด แล้วกลับสู่ท่าปกติ

# หน่วยที่ 4 การจูงใจตนเอง

# กรณีศึกษา – การจูงใจตนเอง

**ชั้น** นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3

**เวลา** ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง

**มโนทัศน์ที่ต้องเรียน**

ความพยายามที่จะปรับปรุงตน เพื่อการรักษาอารมณ์ให้คงที่ตลอดจนมีเป้าหมาย

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

เมื่อจบการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถ

1. ปรับปรุงอารมณ์ตนเอง
2. มีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพอารมณ์ขณะทำการพยาบาล

**กิจกรรมการเรียนรู้**

**ครั้งที่ 1**

- เขียนอารมณ์ทางลบของตนเองและแนวทางแก้ไข

**ครั้งที่ 2**

- เขียนคำปฏิญาณตน

**สื่อประกอบกิจกรรม**

1. แบบบันทึกอารมณ์ทางลบของตนเอง
2. แบบบันทึกคำปฏิญาณตน
3. แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

**การประเมินผล**

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. รายงานผลการวิเคราะห์
3. การสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
5. การนำเสนอผลงาน

# แบบบันทึกอารมณ์ทางลบของตนเอง

เขียนอารมณ์ทางลบของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

แนวทางแก้ไขอารมณ์ทางลบของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# แบบบันทึกคำปฏิญาณตน

**กลุ่มที่** .....

เขียนคำปฏิญาณตน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# เกม-การจูงใจตนเอง

**หัวข้อ** การเสริมแรง

**เวลา** 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักถึงคุณค่าของการเสริมแรง
2. เพื่อเสริมแรงจูงใจของสกินเนอร์

**อุปกรณ์**

-

**วิธีการดำเนินการ**

1. ให้เพื่อน 2 คน ไปเตรียมประเด็นพูดในหัวข้อที่ตั้งไว้
2. หลังจากที่เพื่อนทั้ง 2 คนพูดตามเวลาที่กำหนด เพื่อนที่เหลือตกลงกันโดยจะช่วยกันติเฉพาะคนที่ 1 และช่วยกันชมเฉพาะคนที่ 2 ไม่ว่าเพื่อนทั้ง 2 คนจะพูดกันอย่างไร
3. ถามความรู้สึกของเพื่อนทั้ง 2 คน ที่ถูกวิจารณ์ ทั้งทางบวกและทางลบ
4. เชิญผู้เข้ารับการฝึกอบรมอภิปรายเกี่ยวกับการวิจารณ์ทั้ง 2 ลักษณะ
5. วิทยากรสรุปทฤษฎีเสริมแรงของสกินเนอร์และประโยชน์ที่ได้รับ

# เกม-การจูงใจตนเอง

**หัวข้อ** แข่งคีบ

**เวลา** 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. แข่งขันทำกิจกรรม
2. เสริมสร้างสุขภาพและความสนุกสนาน
3. วัดความคล่องตัว ความถูกต้อง และความรวดเร็ว

**อุปกรณ์**

1. ตะเกียบทีมละ 1 คู่
2. อุปกรณ์สำหรับคีบจำนวน 20 ชิ้น เช่น ลูกปัด ป้ายชื่อ ดอกไม้ เป็นต้น
3. จานสำหรับใส่อุปกรณ์ทีมละ 2 ใบ

**วิธีการดำเนินการ**

1. แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นกลุ่ม หรือทีม แล้วกำหนดอุปกรณ์ สำหรับให้แต่ละทีมแข่งขันโดยมีตะเกียบ 1 คู่ จานใส่อุปกรณ์ 2 ใบ และอุปกรณ์ 20 ชิ้น

2. วางจานใส่อุปกรณ์ใบแรกที่หัวแถวแต่ละทีม ส่วนจานเปล่าใบที่สอง วางระยะห่างจากใบแรก 10-15 เมตร ไว้สำหรับใส่อุปกรณ์จากใบแรก

3. วิทยากรแจ้งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนทราบ โดยจะจับเวลาทีม/กลุ่ม คีบอุปกรณ์จากจานใบแรกไปใส่ใบที่สอง เสร็จก่อน โดยใช้ตะเกียบคู่เดียว ทีมใดเสร็จให้ปรบมือ

4. เมื่อได้รับสัญญาณ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละทีมถือตะเกียบจากจานหัวแถวไปใส่จานใบตรงข้าม แล้ววิ่งนำตะเกียบมาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนที่สองๆ ก็ทำเช่นนี้จนครบทุกคนในกลุ่ม แล้วเวียนใหม่จนกว่าอุปกรณ์ในจานใบแรกจะหมด

5. ให้คะแนนทีมที่ชนะเลิศ และรองชนะเลิศตามลำดับ

6. วิทยากรสรุปตามวัตถุประสงค์

# เกม-การจูงใจตนเอง

**หัวข้อ** จัดวัวเข้าคอก

**เวลา** 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อฝึกการวางแผนโดยยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม
2. ใช้ค่านิยมร่วมของกลุ่มในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
3. ทำภารกิจของกลุ่มให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์

**อุปกรณ์**

1. ใบตารางประกอบกิจกรรม
2. ชาร์ตเฉลยคำตอบ

**วิธีการดำเนินการ**

1. ให้แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มๆ ละ 5 คน
2. แจกใบตารางให้กับนักศึกษาแต่ละกลุ่ม
3. ให้แต่ละกลุ่ม นำเลข 1 – 9 ใส่ลงในตาราง ทั้ง 9 ช่องๆ ละ 1 จำนวน ให้ครบและไม่ซ้ำกัน โดยให้ผลบวกของเลข 3 จำนวน ทั้งแนวตั้งและแนวนอนเท่ากับ 15
4. กลุ่มใดทำได้ถูกต้อง และเร็วกว่ากลุ่มอื่น เป็นผู้ชนะ ให้แต่ละกลุ่มออกมาสรุปว่ามีการวางแผนการทำงานอย่างไร มีขั้นตอนอย่างไร

**เฉลยคำตอบ**

| | | |
|---|---|---|
| **2** | **9** | **4** |
| **7** | **5** | **3** |
| **6** | **1** | **8** |

# แบบฝึกหัดประจำหน่วยเรื่อง “การจูงใจตนเอง”

**จงตอบคำถามอย่างสั้น ๆ แต่ได้ใจความ**

1. การจูงใจตนเอง หมายถึง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. แนวทางการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# การจูงใจตนเอง

## ความหมายของการจูงใจตนเอง

การจูงใจตนเอง หมายถึง ความพยายามที่จะปรับปรุงตน เพื่อการรักษาอารมณ์ให้คงที่ตลอดจนมีเป้าหมาย

## ความหมายของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

แม็คเคลแลนด์ (Mc Clelland. 1953: 110 – 111) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นความปรารถนาที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แข่งขันกับมาตรฐานอันดีเยี่ยม (Standard of Excellence) หรือทำดีกว่าบุคคลอื่น พยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ เกิดความรู้สึกสบายใจเมื่อประสบความสำเร็จ และมีความวิตกกังวล เมื่อทำไม่สำเร็จหรือเมื่อประสบความล้มเหลว

แอทคินสัน (Atkinson. 1964: 240 – 241) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นแรงผลักดันที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลรู้ตัวว่าการกระทำของตนจะต้องได้รับการประเมินผลจากตัวเองหรือบุคคลอื่นโดยเปรียบเทียบกับมาตรฐานอื่นที่ดีเยี่ยม ผลจากการประเมินอาจเป็นสิ่งที่พอใจ เมื่อกระทำจนสำเร็จหรือไม่น่าพอใจเมื่อกระทำไม่สำเร็จ

เมอร์เรย์ (Murray. 1964: 19) ได้ให้ความหมายว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นความต้องการที่ได้รับผลสำเร็จจากการกระทำในสิ่งที่อยากต้องการที่จะควบคุม จัดกระทำหรือจัดระเบียบ วัตถุ บุคคลหรือความคิด โดยกระทำสิ่งเหล่านั้นอย่างรวดเร็วและมีความเป็นอิสระให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ต้องการเอาชนะอุปสรรคและบรรลุมาตรฐานที่ดีเลิศ ต้องการเป็นคนเก่ง มีความสามารถในการแข่งขัน และเอาชนะคนอื่นๆ ต้องการเพิ่มการยอมรับตนเองโดยการบรรลุความสำเร็จในกิจกรรมที่เป็นอัจฉริยะ

สรุปได้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์หมายถึง ความปรารถนาหรือความพยายามที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุถึงผลสำเร็จในงาน โดยไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากหรือย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขัดขวาง พยายามหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหา เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องการอิสระในการแก้ปัญหา ต้องการชัยชนะในการแข่งขัน มุ่งมั่นที่จะทำให้ดีเลิศ มีความสบายใจเมื่อพบความสำเร็จและวิตกกังวลเมื่อพบความล้มเหลว

## ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง

แม็คเคลแลนด์ (Mc Clelland. 1953 : 104) ได้กำหนดลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงไว้ดังนี้

1. มุ่งทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จมากกว่าการทำเพื่อเลี่ยงความล้มเหลว
2. เลือกทำสิ่งที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

3. มีความตั้งใจในการทำงานเพื่อให้สำเร็จอย่างแท้จริง ไม่ใช่เกิดจากความบังเอิญหรือเหตุมหัศจรรย์

เฮอร์แมน (Herman. 1970: 354) ได้รวบรวมลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงไว้ดังนี้

1. มีระดับความทะเยอทะยานสูง
2. ความหวังอย่างมากว่าตนจะประสบผลสำเร็จ ถึงแม้การกระทำนั้นจะขึ้นอยู่กับโอกาส
3. มีความพยายามไปสู่สถานะที่สูงขึ้นไป
4. อดทนทำงานที่ยากได้เป็นเวลานาน
5. เมื่องานที่กำลังทำถูกขัดจังหวะหรือถูกรบกวน จะพยายามทำต่อไปให้สำเร็จ
6. รู้สึกว่าเวลาเป็นสิ่งไม่หยุดนิ่งและสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
7. คำนึงถึงเหตุการณ์ในอนาคตมาก
8. เลือกเพื่อนร่วมงานที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก
9. ต้องการให้เป็นที่รู้จักแก่ผู้อื่นโดยพยายามทำงานของตนเองให้ดีขึ้น
10. พยายามปฏิบัติสิ่งต่างๆ ของตนให้ดีเสมอ

ดารณี วงษ์อยู่น้อย (2525 : 73 – 74) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงดังนี้

1. กล้าเสี่ยงพอสมควร
2. มีทักษะในการจัดระบบงาน
3. มีระดับความทะเยอทะยานสูง
4. มีระดับความคาดหวังสูง
5. อดทนทำงานที่ยากได้เป็นเวลานาน
6. เล็งการณ์ไกลและมีแผนระยะยาว
7. เลือกเพื่อนร่วมงานที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก
8. ต้องการทราบแน่ชัดว่าการตัดสินใจของตนมีผลอย่างไร
9. ขยันขันแข็งในงานที่ต้องใช้สมอง และไม่ซ้ำแบบใคร
10. ชอบทำงานให้เสร็จตามความพอใจของตน ไม่ชอบให้ใครบงการ
11. มักเลือกในสิ่งที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับความสามารถ
12. มุ่งที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จมากกว่าทำเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว
13. เมื่องานที่กำลังทำอยู่พบอุปสรรคหรือถูกรบกวน ก็จะพยายามทำต่อไปจนสำเร็จ
14. ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุมาตรฐานของตน ไม่มุ่งรางวัล
15. คิดว่าทุกสิ่งจะทำสำเร็จได้ด้วยความตั้งใจจริง และการทำงานจริงของตนไม่ใช่เกิดจากโอกาสและไม่เชื่อในสิ่งมหัศจรรย์

## ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

ดารณี วงษ์อยู่น้อย (2525: 73 – 74) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ ดังนี้

1. มักผัดวันประกันพรุ่ง
2. ทำงานตามคำสั่งของผู้อื่น
3. มักขาดระบบในการทำงาน
4. ทำงานไม่ค่อยเสร็จตามกำหนด
5. ขาดความตั้งใจจริงในการทำงาน
6. มักไม่ตั้งความคาดหวังในความสำเร็จของงาน
7. ทำงานเพียงเพื่อให้เสร็จโดยไม่สนใจคุณภาพของงาน
8. ชอบขอรับความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือบุคคลอื่น
9. ขณะทำงานถ้ามีอุปสรรคหรือถูกรบกวนจะรู้สึกท้อแท้หรือหมดหวัง
10. เชื่อโชคชะตาหรือบุญวาสนาบันดาลให้งานที่ทำอยู่ประสบความสำเร็จ
11. มุ่งรางวัล หรือชื่อเสียงมากกว่าความสำเร็จของงาน
12. เมื่อประสบอุปสรรคมักหลีกหนี ไม่กล้าเผชิญ

## องค์ประกอบของบุคลิกภาพด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

รัตนาภรณ์ วงศาโรจน์ (2533: 83 – 85) ได้กล่าวถึงลักษณะนิสัยพฤติกรรมรวม ซึ่งเป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความทะเยอทะยาน ได้แก่
   - 1.1 การตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง
   - 1.2 การพยายามไปสู่สถานะที่สูงขึ้น
   - 1.3 ให้คนอื่นรู้จักด้วยผลงาน
   - 1.4 ต้องการชัยชนะเมื่อมีการแข่งขัน
   - 1.5 ต้องการดีเด่นเหนือคนอื่น
   - 1.6 ต้องการให้งานของตนสำเร็จในระดับสูง
   - 1.7 ต้องการความก้าวหน้าในการทำงาน
   - 1.8 เลือกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันหรือมีความท้าทาย
2. ความกระตือรือร้น ได้แก่
   - 2.1 มีความขยันขันแข็ง
   - 2.2 มีความเอาใจใส่
   - 2.3 เต็มใจและตั้งใจจริงในการทำงาน
   - 2.4 มีความอดทนสูง

2.5 ทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเร่งรีบ ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง
2.6 มานะพยายามที่จะทำงานให้เสร็จอย่างมีประสิทธิภาพ
2.7 รู้สึกสนุกในการทำงาน
2.8 เห็นคุณค่าของเวลา
2.9 ไม่ย่อท้อต่องานที่ยาก

3. ความกล้าเสี่ยง
3.1 กล้าตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ
3.2 เลือกทำสิ่งที่เป็นไปได้ มีความยากเหมาะสมกับความสามารถ
3.3 มุ่งความสำเร็จมากกว่าหลีกเลี่ยงความล้มเหลว
3.4 ทำทุกอย่างด้วยความมั่นใจ
3.5 ไม่เชื่อโชคลาง หรือสิ่งมหัศจรรย์
3.6 กล้าได้กล้าเสีย
3.7 เลือกงานที่ยาก และท้าทายความสามารถ

4. ความรับผิดชอบต่อตนเอง ได้แก่
4.1 การทำงานมุ่งให้สำเร็จเพื่อความพึงพอใจของตน
4.2 มีการปรับปรุงตนเองให้ดีเสมอ
4.3 แม้ถูกรบกวนในขณะทำงานก็จะทำงานนั้นให้เสร็จได้
4.4 รักษาสิทธิและหน้าที่ของตนอย่างเคร่งครัด
4.5 กล้ารับผิดชอบในผลงานของตน

5. การรู้จักวางแผนงาน
5.1 การมีแบบแผนในการทำงาน
5.2 มีจุดประสงค์ในการทำงานที่เด่นชัด
5.3 มองเห็นลู่ทางในการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน
5.4 เล็งเห็นการณ์ไกล
5.5 มีความมุ่งหวังที่ยาวนานเกี่ยวกับความสำเร็จในชีวิต
5.6 มีความรอบคอบและรวบรวมรายละเอียดก่อนตัดสินใจ
5.7 มีการทำงานอย่างรัดกุม ประณีต และเป็นระเบียบ
5.8 การแสดงออกของความคิดที่กลั่นกรองแล้ว
5.9 มุ่งอนาคตมากกว่าอดีต
5.10. เลือกเพื่อนร่วมงานที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก

6. ความมีเอกลักษณ์ ได้แก่
6.1 การริเริ่มทำสิ่งต่างๆ ด้วยความคิดของตนเอง
6.2 เป็นตัวของตัวเอง
6.3 มีอิสระในการแสดงออก

6.4 สนใจเหตุการณ์หรือสิ่งใหม่ๆ

6.5 ใช้ความคิดหรือทฤษฎีใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา

6.6 การกระทำที่ไม่ซ้ำแบบใคร

## แนวทางการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542: 74) ได้เสนอแนวทางการสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จากอุปสรรค ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค

2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่าบางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง

3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้นเช่นมองว่าทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหาเป็นสิ่งท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น

4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริง เป็นการสร้างพลัง/เตรียมความพร้อมให้ตนเองในการเผชิญอุปสรรค

5. ลงมือเผชิญ/แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตัวเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

## แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

นันทนา วงษ์อินทร์ (2543: 141 – 142) วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่สิ่งนั้นสิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” (Perfectionist) คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่านต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้ ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียดผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว (เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้) เพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่นๆ ต่อไป

6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกในแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง-แรงจูงใจให้ตัวเอง

7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆ ในตัวเรา และพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก - คิด – และปฏิบัติสิ่งดีต่างๆ

8. ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอว่า เราทำได้ – เราจะทำ - ลงมือทำ

# หน่วยที่ 5 การพัฒนาอารมณ์ตนเอง

# กรณีศึกษา – การพัฒนาอารมณ์ตนเอง

**ชั้น** นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3

**เวลา** ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง

**มโนทัศน์ที่ต้องเรียน**

เปิดใจรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาอารมณ์ตน และปรับปรุงภาวะอารมณ์ของตนเองไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ ฝึกหัดให้เป็นคนที่มีความคิดในเชิงบวก

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

เมื่อจบการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสามารถ

1. เปิดใจรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบของผู้อื่น
2. รับฟังคำวิจารณ์เพื่อการพัฒนา
3. ปรับอารมณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ
4. คิดในเชิงบวกเกี่ยวกับการพยาบาล

**กิจกรรมการเรียนรู้**

**ครั้งที่ 1**

1. เขียนความรู้สึกทางบวกและทางลบต่อคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ
2. เขียนคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ

**ครั้งที่ 2**

1. เขียนการปรับปรุงอารมณ์จากคำวิจารณ์ โดยระดมสมอง
2. เขียนการคิดทางบวกเกี่ยวกับการพยาบาลโดยระดมสมอง

**สื่อประกอบกิจกรรม**

1. แบบบันทึกความรู้สึกทางบวกและทางลบของตนเอง
2. แบบบันทึกคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ
3. แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข
4. แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

**การประเมินผล**

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. รายงานผลการวิเคราะห์
3. การสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
5. การนำเสนอผลงาน

# แบบบันทึกคำวิจารณ์

เขียนคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# แบบบันทึกความรู้สึกทางบวกและทางลบของตนเอง

เขียนความรู้สึกทางบวกและทางลบต่อคำวิจารณ์ที่ตนเองได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# แบบวิเคราะห์แนวทางแก้ไข

**กลุ่มที่** .....

1. เขียนการปรับปรุงอารมณ์จากคำวิจารณ์

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. เขียนการคิดทางบวกเกี่ยวกับการพยาบาล

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# เกม-การพัฒนาอารมณ์ตนเอง

**หัวข้อ** มองตนเพื่อตน

**เวลา** 60 นาที

**วัตถุประสงค์**

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปรียบเทียบสภาพการรับรู้ของตนเองและสภาพการรับรู้ของผู้อื่น

**อุปกรณ์**

1. ซองกระดาษเท่าจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. กระดาษขาว 30 แผ่น ขนาดใส่ในซองได้พอดี
3. ปากกา

**วิธีการดำเนินการ**

1. แจกซองให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนละซอง กระดาษขาวคนละ 2 แผ่น
2. ให้ทุกคนเขียนชื่อ – นามสกุล ของตนที่หน้าซอง และเขียนลักษณะการรับรู้ของตนเองเกี่ยวกับอุปนิสัย บุคลิกลักษณะในกระดาษขาวชิ้นที่ 1 แล้วสอดใส่ในซอง
3. วิทยากรเก็บรวบรวมซองจากทุกคน แล้วแจกคืนไปยังทุกคนอีกครั้ง โดยไม่ซ้ำคนเดิม ให้แต่ละคนที่รับซองเขียนลักษณะการรับรู้บุคคลที่มีชื่อปรากฏอยู่ที่ซอง ลงในกระดาษขาวชิ้นที่ 2 แล้วสอดใส่ในซอง
4. ดำเนินการตามขั้นตอนที่ 3
5. วิทยากรอ่านกระดาษในซองของบางคน เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ของตนกับคนอื่น แตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไร
6. วิทยากรถามความรู้สึกของบุคคลที่อ่านและข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
7. วิทยากรสรุป สิ่งใดที่เพื่อนชี้แนะในข้อบกพร่องของเรา ควรรับฟังและปรับปรุง และบอกว่าตนเองต้องพัฒนาอารมณ์ของตนเองอย่างไร

# เกม - การพัฒนาอารมณ์ตนเอง

**หัวข้อ** ชมคน

**เวลา** 30 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อพัฒนาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักมองผู้อื่นในแง่บวก
2. เพื่อฝึกให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการมองผู้อื่น
3. เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้เทคนิคการสร้างความประทับใจ
4. เพื่อฝึกให้รู้จักการใช้คำพูดกับผู้อื่น
5. เพื่อฝึกให้คนมีมนุษย์สัมพันธ์

**อุปกรณ์**

-

**วิธีการดำเนินการ**

1. วิทยากรคัดเลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากการสุ่มตัวอย่าง โดยจับฉลากหรือคัดจากคนที่คิดว่าบุคลิกภาพภายนอกพอปานกลางมา 1 – 2 คน ออกมายืนหน้าห้องประชุม

2. วิทยากรบอกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มทุกคน หาคำชม 1 คำชม โดยชมใคร คนหนึ่งคนใดก็ได้ และพยายาม อย่าให้ซ้ำกับผู้อื่น ที่ได้ชมไปแล้ว

3. ถ้าสมาชิกคนใดใช้คำชมที่ได้วิเคราะห์แล้วว่า เป็นคำชมในแง่ลบ เช่น คุณสมศรีฟันหลอดีนะครับ ให้หาคำชมใหม่ 2 ข้อ ทำไปจนเหลือผู้ชนะเพียงกลุ่มเดียวที่พูดคำชมในแง่บวก

4. วิทยากรสรุปตามวัตถุประสงค์

# แบบฝึกหัดประจำหน่วยเรื่อง “การพัฒนาอารมณ์ตนเอง”

จงตอบคำถามอย่างสั้นๆ แต่ได้ใจความ

1. การพัฒนาอารมณ์ตนเอง หมายถึง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. แนวทางการฝึกให้เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี ได้แก่

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

# การพัฒนาอารมณ์ตนเอง

## ความหมายของการพัฒนาอารมณ์ตนเอง

การพัฒนาอารมณ์ตนเอง หมายถึง เปิดใจรับความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาอารมณ์ตนและปรับปรุงภาวะอารมณ์ของตนเองไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการและวิชาชีพ ฝึกหัดให้เป็นคนที่มีความคิดในเชิงบวก (Positive Thinking)

## แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

เซลิกแมน (อรพินทร์ ชูชม. 2544 : 165 - 180 ; อ้างอิงจาก Seliman. 1998) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลต่างๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (Permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุตามมิตินี้เป็นเรื่องกาลเวลาว่ามีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้ายตามลักษณะเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

1.1 เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากสาเหตุที่คงทนถาวร เช่นคุณลักษณะและความสามารถ แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ

1.2 เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นถาวรตลอดไป

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (Specific) หรือเป็นสิ่งสากลทั่วไป (Universal) โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

2.1 เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งสากล ทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ

2.2 เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไป เกิดขึ้นทุกโอกาส

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (Interal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (Exteral) หรือบุคคลอื่น โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองในแง่ดีและคนที่มองในแง่ร้าย ดังต่อไปนี้

3.1 เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดี แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น

3.2 เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกอื่น เพื่อที่บุคคลนั้นจะได้ไม่สูญเสียความภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้นเมื่อประสบความล้มเหลวจะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง

ตาราง ตัวอย่างวิธีการอธิบายตนเองของคนที่มองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายตามมิติ 3 ด้าน

| มิติ | ลักษณะ | | |
|---|---|---|---|
| | คนที่มองโลกในแง่ดี | | คนที่มองโลกในแง่ร้าย |
| ความคงทนถาวร | - ถาวร<br>ฉันโชคดีตลอดเวลา<br>- ชั่วคราว<br>หัวหน้าอารมณ์ไม่ดี | เหตุการณ์ที่ดี<br><br>เหตุการณ์ที่ไม่ดี | - ชั่วคราว<br>วันนี้ฉันโชคดี<br>- ถาวร<br>หัวหน้าเป็นคนเจ้าอารมณ์ |
| ความครอบคลุม | - สากล<br>ฉันเป็นคนเก่ง<br>- เฉพาะ<br>อาจารย์ก.ไม่ยุติธรรม | เหตุการณ์ที่ดี<br><br>เหตุการณ์ที่ไม่ดี | - เฉพาะ<br>ฉันเป็นคนเก่งเลข<br>- สากล<br>อาจารย์ทุกคนไม่ยุติธรรม |
| ความเป็นตนเอง | - ภายในตนเอง<br>ฉันสามารถทำสิ่งนี้ได้<br>- ภายนอกตนเอง<br>ข้อสอบยาก | เหตุการณ์ที่ดี<br><br>เหตุการณ์ที่ไม่ดี | - ภายนอกตนเอง<br>เพื่อนของฉันช่วย<br>- ภายในตนเอง<br>ฉันไม่เก่ง |

## การฝึกทักษะให้เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีเป็นทักษะที่ควรมีความยืดหยุ่น ผู้ใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี (Seliman. 1998) ดังเช่น

1. สถานการณ์ที่เหมาะจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี ได้แก่
   - สถานการณ์เรื่องความสำเร็จ
   - สถานการณ์ที่เกิดความรู้สึกเศร้าหดหู่ ต้องการรักษาขวัญกำลังใจ
   - สถานการณ์ทางสุขภาพที่มีปัญหาเรื้อรัง
   - สถานการณ์ที่ต้องการดลบันดาลใจให้ผู้อื่น
   - สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าต่ำ เช่น พนักงานขายตัดสินใจโทรศัพท์ชวนลูกค้าอีกครั้ง ซึ่งจะสูญเสียเพียงเวลาถ้าไม่ประสบความล้มเหลว
2. สถานการณ์ที่ไม่เหมาะจะใช้ทักษะการมองโลกในแง่ดี ได้แก่
   - สถานการณ์ในอนาคตที่มีความเสี่ยงและความไม่แน่นอนสูง
   - สถานการณ์ที่ต้องให้คำปรึกษากับบุคคลที่มีอนาคตที่มืดมัว
   - สถานการณ์ที่ต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจกับความทุกข์ยากของผู้อื่น
   - สถานการณ์ที่ความล้มเหลวมีมูลค่าสูง เช่น การตัดสินใจขับรถกลับบ้านขณะ

มึนเมา อาจเกิดอุบัติเหตุได้

## วงจร ABC และการบันทึก ABC

อุปสรรค-สิ่งที่เป็นปรปักษ์ (A-Adversity) เป็นการบันทึกโดยการบรรยายสิ่งที่ได้เกิดขึ้น ไม่ใช่การประเมินสิ่งที่เกิด สิ่งที่เป็นอุปสรรค เช่นคนแย่งที่จอดรถที่ท่านกำลังจะไปจอด สามีภรรยาทะเลาะกัน เพื่อนไม่ยอมพูดกับท่าน

ความเชื่อ (B-Belief) เป็นการบันทึกความคิดความเชื่อที่บุคคลแปลความหมายต่อสิ่งที่เป็นปรปักษ์นั้น โดยต้องแยกความคิดออกจากความรู้สึก การบันทึกส่วนนี้เป็นเรื่องความคิด ส่วนความรู้สึกจะอยู่ภายใต้หัวข้อผลที่ตามมา การบันทึกความเชื่อ เช่นฉันคิดว่าฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันคิดว่าฉันไม่มีความสามารถ ฉันคิดว่าฉันไม่เคยทำอะไรถูกเลย

ผลที่ตามมา (C-Consequence) เป็นการบันทึกความรู้สึกของบุคคลและสิ่งที่บุคคลนั้นได้ทำ การบันทึกผลที่ตามมาสามารถเขียนถึงอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำได้หลากหลายตามที่บุคคลนั้นรู้สึกและกระทำ เช่นความรู้สึก อาจเศร้า วิตกกังวล และรู้สึกผิด ในการบันทึกการกระทำ เช่น ฉันไม่มีพลังที่จะทำ ฉันวางแผนที่จะขอโทษและฉันไม่สนใจไยดี

ตัวอย่าง การบันทึก ABC ในเหตุการณ์ทางลบแต่ใช้วิธีการอธิบายเหตุการณ์นั้นต่างกัน

1) A : เจ้านายตำหนิการทำงานของคุณ
   B : คุณคิดว่าคุณไม่รู้สึกวิธีการที่จะทำงานให้ได้ดีกว่านี้
   C : คุณรู้สึกซึมเศร้าตลอดวัน
2) A : เจ้านายตำหนิการทำงานของคุณ
   B : - คุณคิดว่าคุณรู้วิธีการที่จะทำให้การทำงานของคุณดีขึ้น (ไม่คงทน - unstable)
   - เฉพาะการทำงานครั้งนี้เท่านั้นที่ไม่ดี (เฉพาะ - Specific)
   - เจ้านายของคุณอารมณ์ไม่ดี (สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตนเอง - external)
   C : คุณรู้สึกว่าค่อนข้างดีขึ้นถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้น

จากตัวอย่างที่ 1 จะเห็นได้ว่าบุคคลนั้นอธิบายเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เชื่อว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นถาวร ครอบคลุมและเป็นเรื่องภายในตน ซึ่งผลของความเชื่อนั้นทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี แต่เมื่อบุคคลนั้นพยายามเปลี่ยนแปลงคำอธิบายเหตุการณ์ทางลบเดิมที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ไม่คงทนถาวร เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น และไม่ใช่เป็นความบกพร่องที่เกิดจากตัวเองซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกดีขึ้น

ในกรณีที่บุคคลมีความเชื่อที่เป็นแง่ร้าย ให้ใช้วิธีการโต้แย้งกับความเชื่อนี้ วิธีการโต้แย้งกับความเชื่อในแง่ร้ายจะน่าเชื่อถือได้ โดยอาศัยเงื่อนไขดังต่อไปนี้ (Seligman. 1998)

1. หลักฐาน (evidence) การโต้แย้งกับความเชื่อในแง่ลบคือแสดงให้เห็นว่าเป็นความจริงที่ไม่ถูกต้อง การตอบโต้ในแง่ร้ายต่อสิ่งที่เป็นปรปักษ์อาจจะเป็นการกระทำที่เกินเลยไป บุคคลที่ฝึกทักษะการโต้แย้ง ควรตรวจสอบหาหลักฐานและถามตัวเองว่ามีหลักฐานอะไรสำหรับความเชื่อเช่นนี้ การค้นหาหลักฐานจะชี้ให้เห็นว่าความเชื่อเช่นนั้น เป็นการบิดเบือนคำอธิบายซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นยืนหยัดอยู่ด้วยความเป็นจริง

วิธีการโต้แย้งความเชื่อทางลบต่างจากวิธีการคิดในทางบวก (Positive Thinking) การคิดในทางบวกนั้นจะพยายามเชื่อตามที่คิดโดยปราศจากหลักฐาน ถึงแม้บุคคลนั้นจะเชื่อตามนั้นและทำให้ตัวเองมีพลัง แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมความสำเร็จหรือยกระดับมากนัก สิ่งสำคัญคือวิธีการที่บุคคลเผชิญกับอุปสรรค ซึ่งโดยปกติความเชื่อทางลบต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคมักไม่ถูกต้อง จึงควรหาหลักฐานโต้แย้งความเชื่อที่ผิดนี้

2. ทางเลือกอื่นๆ (Alternatives) คนที่ฝึกการโต้แย้งความเชื่อในทางลบ ต้องตระหนักว่าไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นกับคนมาจากสาเหตุเดียว ทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากหลายๆสาเหตุ เช่นถ้าคุณทำข้อสอบได้ไม่ดี อาจจะเกิดจากความยากของข้อสอบ การศึกษาของคุณ ความเก่ง ความพยายาม ความยุติธรรมของอาจารย์ และกลุ่มผู้เข้าสอบ

ในการโต้แย้งความเชื่อให้มองสาเหตุต่างๆที่เป็นไปได้แล้ว พยายามโต้แย้งความเชื่อทางลบนี้ไปยังสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงได้ เช่น ไม่ได้ให้เวลาในการศึกษาที่เพียงพอเป็นสาเหตุที่เฉพาะ เช่นการสอบครั้งนี้ไม่ยากนัก และไม่ใช่สาเหตุที่เกิดจากตนเอง เช่น อาจารย์ให้คะแนนไม่ยุติธรรม

สิ่งสำคัญสำหรับการฝึกการโต้แย้งหรือแก้ไขนิสัยความเชื่อในทางทำลายให้กลายมาเป็นคนที่มีทักษะในการคิดว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆนั้น มีสาเหตุที่เป็นไปได้หลายสาเหตุ

3. การประยุกต์ (Implications) ความเชื่อในทางลบของบุคคลในบางเรื่องอาจเป็นสิ่งที่ถูกต้อง วิธีการฝึกการโต้แย้งในที่นี้ คือ การลดความวิบัติ (decatastrophizing) โดยการพูดกับตัวเองในลักษณะการประยุกต์ เช่น คุณเป็นคนอายุมากที่สุดในชั้นเรียน ไม่ได้หมายความว่าคุณไม่เก่ง เรียนไม่ทันเพื่อน คุณแก่เกินเรียน แต่แปลความหมายในเชิงประยุกต์ว่า คุณสามารถใช้ประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ประกอบการศึกษา เมื่อคุณจบออกไปคุณจะมีการทำงานที่ดีขึ้น

4. ความเป็นประโยชน์ (Usefulness) การโต้แย้งให้นึกถึงความเป็นประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากผลที่ตามมาของการยึดถือความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าความจริงของความเชื่อมั่นโดยเฉพาะการถามตัวเองว่าความเชื่อนี้เป็นจริงหรือไม่ แต่ควรใช้คำถามว่ามีประโยชน์สำหรับตัวเองหรือไม่ที่จะคิดถึงเรื่องนี้ตอนนี้ ถ้าคำตอบว่าไม่ ให้ใช้วิธีการหันเห (distraction) ตัวเองจากสิ่งที่เกิดขึ้น ได้แก่ การพยายามคิดถึงสิ่งอื่นๆ วิธีการอีกวิธีหนึ่งคือการวิเคราะห์รายละเอียดถึงวิธีการที่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ในอนาคต ถ้าสถานการณ์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้

## การบันทึก ABCDE

- อุปสรรค (A-Adversity)
- ความเชื่อ (B-Belief)
- ผลที่ตามมา (C-Consequence)
- การโต้แย้ง (D-Disputation)
- ความมีพลัง (E-Energization)

**ตัวอย่างการบันทึก ABCDE ในเหตุการณ์ทางลบ**

ตัวอย่างที่ 1

A : ฉันไม่สามารถที่จะทำให้นักเรียนที่เฉื่อยชาบางคนอยากเรียนรู้ได้

B : ทำไมฉันไม่สามารถช่วยเด็กพวกนี้ได้ ถ้าฉันมีความสามารถมากกว่านี้ สร้างสรรค์มากกว่านี้ ฉันคงกระตุ้นให้เด็กสนใจเรียนรู้ได้มากกว่านี้

C : ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่กระตือรือร้น และรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ

D : ไม่เข้าท่าที่จะเอาคุณค่าความเป็นครูของฉันมาเทียบกับจำนวนนักเรียนเพียงไม่กี่คนที่ไม่ใส่ในการเรียน ความจริงคือฉันได้กระตุ้นนักเรียนส่วนใหญ่ให้สนใจการเรียนรู้ และฉันใช้เวลามากในการวางแผนการสอนที่สร้างสรรค์ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง นอกจากนี้ ฉันคิดว่าตอนปลายภาคเรียน ฉันจะจัดประชุมปรึกษาหารือครู อาจารย์คนอื่น เพื่อช่วยเด็กนักเรียนที่ไม่ใส่ใจในการเรียน

E : ฉันรู้สึกดีขึ้นในการทำงานในฐานะที่เป็นครู และหวังว่าจะได้แนวคิดใหม่ที่ได้จากการปรึกษาครูคนอื่นๆ

ตัวอย่างที่ 2

A : ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อนทุกคนในชั้นเรียน

B : ครูไม่ชอบฉันและเพื่อนทุกคนในห้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

C : ฉันรู้สึกเศร้าเสียใจมาก และไม่อยากมาเรียนหนังสืออีกต่อไป

D : การที่ครูตำหนิฉันไม่ได้หมายความว่าครูไม่ชอบฉัน ครูคนนี้ก็ตำหนินักเรียนเกือบทุกคนในห้อง ฉันคงทำอะไรผิดไปบ้าง นักเรียนเกือบทุกคนในชั้นโดนครูตำหนิเหมือนกัน ดังนั้นฉันรู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้ที่เพื่อนจะคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

E : ฉันรู้สึกเสียใจบ้างเล็กน้อยที่ครูตำหนิฉัน แต่ไม่มากนักและฉันจะพยายามปรับปรุงตน

# ประวัติย่อผู้วิจัย

| | |
|---|---|
| ชื่อ ชื่อสกุล | นางกนกนุช วสุธารัตน์ |
| วันเดือนปีเกิด | 16 มกราคม 2502 |
| สถานที่เกิด | จังหวัดกรุงเทพมหานคร |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 30/56 หมู่ที่ 8 ซอยแผ่นดินทอง 32 ถนนรัตนาธิเบศร์ ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน | พยาบาลวิชาชีพ 8 (วช.) |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี |

ประวัติการศึกษา

| | |
|---|---|
| พ.ศ. 2520 | มัธยมศึกษาตอนปลาย<br>โรงเรียนสตรีศรีอยุธยา |
| พ.ศ. 2524 | ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ ชั้น 1 (เทียบเท่าปริญญาตรี)<br>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ |
| พ.ศ. 2533 | การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา)<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| พ.ศ. 2548 | การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การอุดมศึกษา)<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |