

การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ร้อยตำรวจเอกหญิง จารุวรรณ เปียทอง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
พฤษภาคม 2545

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.4
933/ก
6.3

18/กคสจ

การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการฝึกการลดความรู้สึกรุนแรงอย่างเป็นระบบที่มี
ผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ร้อยตำรวจเอกหญิง จารุวรรณ เปียทอง
๗

14 ต.ค. 2545

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2545

จก 100536

①

ร้อยตำรวจเอกหญิง จารุวรรณ เปียทอง. (2545). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานินท์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2544 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 30 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าสถิติ (t - test) ✓

ผลการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น หลังได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น หลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF THE SELF - CONTROL AND SYSTEMATIC
DESENSITIZATION ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF THIRD - YEAR NURSING
STUDENTS OF THE POLICE NURSING COLLEGE IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

POL.CAP.JARUWAN PIERTHONG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2002

Pol.cap.Jaruwan Pierthong.(2002). *A comparison of The Effects of the self - control and systematic desensitization on Emotional Intelligence of Third - Year Nursing Students of The Police Nursing College in Bangkok*. Master thesis M.Ed.(Educational Psychology). Bangkok : Graduate School,Srinakharinwirot University.Advisor Committee:Assoc.Prof.Kamolrat Greethong, Assist .Prof.Promptida Sankamkrue.

The purpose of this experimental research were to compare the effects of the self - control and systematic desensitization on emtional intelligence of third - year nursing students of The Police Nursing College in Bangkok in academic year 2001. The 30 sample students were randomly selected from population .Then they were divided into two experimental group. Each group consisted of 15 Students .The experimental group I was exposed to self – control and experimental group II was exposed to systematic desensitization . The research instrument was the emotional intelligence questionnaires of department mental health. The data was analysed by t – test

The results were as follows :

- 1.The emotional intelligence of the students that exposed to the self – control was significantly increased than before the experiment at .01 level.
- 2.The emotional intelligence of the students that exposed to systematic desensitization was significantly increased than before the experiment at .01 level.
- 3.There were significantly difference of the emotional intelligence between the students exposed to the self – control and the orthers exposed to systematic desensitization was significantly difference than before the experiment at .05 level.

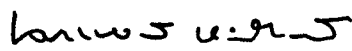
ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร

ของ

ร้อยตำรวจเอกหญิง จารุวรรณ เปียทอง

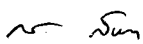
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

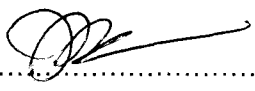


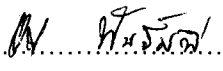
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)

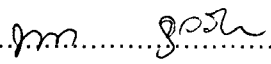
วันที่ พฤษภาคม พ.ศ. 2545

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมจิตา แสนคำเครือ)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องจากความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี และอาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ช่วยกรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆด้วยความเมตตา นับตั้งแต่เริ่มต้นดำเนินการจนเสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรณรัตน์ พลอย เลื่อมแสง และอาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ พลตำรวจตรี อรรถพันธ์ พรหมนทาร์ตน์ ผู้บังคับการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ พันตำรวจเอกหญิงพูนทรัพย์ ดีมาก พันตำรวจหญิง พิมล พันธุ์ไวไล พันตำรวจเอกหญิง ยุพิน เนียมแสง และ พันตำรวจโท อภิชาติ ม่วงศรีงาม อาจารย์ประจำการวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่และอำนวยความสะดวกในการทดลองเครื่องมือและการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลตำรวจรุ่นที่ 25 – 27 ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ เอกจิตวิทยาการศึกษารุ่นที่ 23 ทุกท่านที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

ท้ายสุดนี้ขอขอบพระคุณ พันตำรวจเอก วัชรพงษ์ ศิวเวช พันตำรวจโทหญิง เสาวคนธ์ วรชัย พันตำรวจโทหญิง กิจสิทธ พงษ์ประสิทธิ์ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำห้องคลอด และวิสัญญีโรงพยาบาลตำรวจทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และเมตตาต่อผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบให้กับ นายเจริญ เปียทอง นางสาวลย์ เปียทอง สมาชิกในครอบครัวทุกท่าน และบรรพคณาจารย์ทั้งหลายที่ให้ความอนุเคราะห์ในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี อบรมสั่งสอนและปลูกฝังคุณธรรมความดีตลอดจนประสิทธิ์ประสาทวิทยาการความรู้ให้กับผู้วิจัย

ร้อยตำรวจเอกหญิง จารุวรรณ เปียทอง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	9
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง.....	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง.....	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	17
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	23
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	25
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	36
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	40
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	40
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
สัญลักษณ์การวิเคราะห์ข้อมูล.....	43

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ)ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	47
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	47
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	48
อภิปรายผล.....	49
ข้อเสนอแนะ.....	52
บรรณานุกรม.....	53
ภาคผนวก.....	58
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	127

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest - Posttest Design.....	41
2 แสดงการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกการควบคุมตนเอง.....	44
3 แสดงการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	45
4 แสดงการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกการควบคุมตนเองและ หลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	46
5 เวลาในการฝึกการฝึกการควบคุมตนเองในกลุ่มทดลองที่ 1 และ การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบการฝึกการควบคุมตนเองและกลุ่มทดลองที่ 2	111
6 แสดงการเฉลยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	117
7 แสดงคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกการควบคุมตนเอง.....	120
8 แสดงคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	121
9 แสดงคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกการควบคุมตนเองและ หลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ	122

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้า จำเป็นต้องมีการพัฒนาในด้านการศึกษา เศรษฐกิจ การเมือง สังคม และสิ่งแวดล้อม สิ่งที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศนั้นคือ การพัฒนาคนหรือบุคลากรเป็นสำคัญ ในการดำเนินการพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงพื้นฐานที่ดีทางสุขภาพ ทั้งนี้รวมถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี มีสภาพอารมณ์จิตใจปกติ แจ่มใส สามารถปรับตัวและควบคุมอารมณ์ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข กิจกรรมด้านสาธารณสุข มีความสำคัญยิ่งประการหนึ่งในการพัฒนาประเทศ เพราะเป็นกิจการที่แก้ไขปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและส่งเสริมสุขภาพของประชาชน กระทรวงสาธารณสุขมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในการให้บริการทางสาธารณสุข ทั้งในด้านการป้องกัน การรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสุขภาพอนามัย บริการเหล่านี้จำเป็นต้องมีพยาบาลร่วมปฏิบัติงานกับเจ้าหน้าที่อื่นๆในทุกระดับของหน่วยงาน จนกล่าวได้ว่า ไม่มีงานสาธารณสุขใดเลย ที่มิได้มีพยาบาลเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย (วิรัตน์ โกศลสมบัติ.2519:1)

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องปฏิบัติงานเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของบุคคลและชุมชน ซึ่งประกอบด้วยการให้การศึกษา การบริหาร และการปฏิบัติพยาบาล ซึ่งต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของมนุษย์ เป็นที่แตกต่างไปจากวิชาชีพอื่น เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับความเป็นความตายของชีวิตมนุษย์ ความคาดหวังของสังคมที่ตั้งไว้ต่อวิชาชีพจึงสูง มีลักษณะเฉพาะที่ผู้ป่วยต้องการ การดูแลด้วยความเข้าใจสูง (Rayner.1984:29)เป็นงานหนักไม่มีการจำกัดเวลาและแรงงานและที่สำคัญต้องเป็นผู้ที่เสียสละและความอดทนสูง ดังกระแสรบราชดำรัสในสมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ตอนหนึ่งว่า “ผู้ที่จะเป็นพยาบาลที่ดีนั้นควรประกอบด้วยเมตตากรุณา ซื่อสัตย์ อดทนและเสียสละ รู้จักแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ถูกต้องรวดเร็ว กับต้องปรับปรุงตนเองทั้งร่างกาย การสังคมและวิชาความรู้ให้กว้างทันสมัยอยู่เสมอด้วย” (สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยและกระทรวงสาธารณสุข.2511:3)

วิชาชีพการพยาบาลมีข้อจำกัดมากมายที่ทำให้วิชาชีพ ขาดความดึงดูดที่จะทำให้นักล่อยากประกอบวิชาชีพนี้ นับตั้งแต่เป็นวิชาชีพที่ทำงานหนัก สภาพแวดล้อมมีแต่ความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานของผู้อื่น ซึ่งสภาพเช่นนี้ ก่อให้เกิดภาวะเครียดของแก่ผู้ปฏิบัติงานได้ง่าย นอกจากนี้ บุญศรี ปรามณศักดิ์ และ สิริพร จิรวินกุล (2534:71-72) ได้กล่าวถึง งานพยาบาลว่า นอกจากต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยแล้ว ยังประกอบไปด้วยญาติผู้ป่วย ผู้ร่วมงานทั้งในวิชาชีพเดียวกันและวิชาชีพที่ปฏิบัติร่วมกัน เช่น แพทย์ เภสัชกร นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักกายภาพบำบัด เป็นต้น รวมทั้งบุคคลในวิชาชีพอื่นที่เกี่ยวข้องและผู้ร่วมงานระดับล่างอื่นๆ สำหรับสถานการณ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วย ผู้ป่วยทุกคนมีปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยทั้งทางกายและทางจิตใจ ในระดับความรุนแรงมากน้อยต่างกันไป แต่สิ่งที่ผู้ป่วยทุกคนต้องการเหมือนกัน คือ การเอาใจใส่ดูแล และการพยาบาลที่ดีจากพยาบาล การแสดงออกของผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ หงุดหงิด วาจา น้ำเสียงจะก้าวร้าว หากพยาบาลไม่เข้าใจความรู้สึกผู้ป่วยไม่สามารถยอมรับพฤติกรรมผู้ป่วย ทำให้ขาดการไตร่ตรองในการโต้ตอบทั้งโดยวาจาและกิริยาไปยังผู้ป่วยได้ เพราะชีวิตของมนุษย์ดำเนินภายใต้ความรู้สึกอารมณ์และความรู้สึก ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”หรือ “สุขทุกข์อยู่ที่ใจ” การกระทำหลายครั้งในชีวิตเราจึงมีภาวะของอารมณ์มากกว่าเรื่องเหตุผลเพียงอย่างเดียว คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดี จะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจจัดการกับ

ความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จึงมักจะประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิตมี
สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ออกมาได้เสมอ ตรงข้ามกับคนที่ไม่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มักจะเต็มไปด้วย
ด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ พยายามทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่หมกมุ่น กังวล ไม่ปลอดโปร่ง ใน
ขณะที่คนเรามีความสุข อารมณ์สุขจะเพิ่มการทำงานของศูนย์กลางในสมองสกัดกั้นความรู้สึกทางลบไม่ให้เกิดขึ้น
และเพิ่มพลังในการกำจัดความคิดวิตกกังวลให้หมดไป ทำให้เรารู้สึกสงบและเกิดความพึงพอใจ เป็นผลทำให้ร่าง
กายฟื้นจากสิ่งกระตุ้นทางร่างกายได้เร็วกว่าอารมณ์โกรธ (คู่มือความฉลาดทางอารมณ์.2543:9-10)

การผลิตบุคลากรวิชาชีพพยาบาล จึงต้องคำนึงถึงคุณภาพของพยาบาลเป็นสำคัญ การที่พยาบาลจะให้
การพยาบาลแก่ผู้ป่วยได้อย่างมีคุณภาพและสมบูรณ์ พยาบาลจะต้องมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความรู้
ทักษะ ต้องมีความอดทน เสียสละความสุขส่วนตัวและเสี่ยงต่อการเกิดโรคอีกทั้งการปฏิบัติงานเป็นผลดี และต้อง
เปลี่ยนเวลาบ่อยครั้งจึงทำให้มีปัญหาสุขภาพและด้านจิตใจ (บุญเพียร จันทวัฒนา.2523:24) ผู้ที่จะประสบความสำเร็จ
ในการทำงานได้นั้น จำเป็นต้องฉลาดรู้ทั้งในเรื่องการทำงานและคนทำงาน มีการรับรู้และแสดงอารมณ์ต่อ
ตนเอง ผู้ร่วมงาน และผู้เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนมีการเรียนรู้ เข้าใจสามารถควบคุมอารมณ์และ
ความรู้สึกที่ได้รับ โดยเฉพาะการทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับคนหมู่มากต้องติดต่อ ประสานงาน ประสานความร่วมมือ
ต่างๆ เหล่านี้ จะเกิดปัญหาความยุ่งยาก ความลำบากใจในการทำงาน ความหงุดหงิด ขัดแย้งได้เสมอ หากไม่มีวิธี
การจัดการที่เหมาะสมอาจเกิดเป็นปัญหาใหญ่ และส่งผลกระทบต่อความเจริญก้าวหน้าได้อีกด้วย (คู่มือความ
ฉลาดทางอารมณ์.2543:17)

ในฐานะที่ผู้วิจัยเคยได้รับการศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลตำรวจและปัจจุบันได้ปฏิบัติการพยาบาลร่วมกับ
นักศึกษาพยาบาลตำรวจที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคปฏิบัติ และได้มีส่วนร่วมในการผลิตบัณฑิตทางวิชาพยาบาลมา
เป็นเวลานาน จากการสังเกตนักศึกษาพยาบาลตำรวจจะต้องประสบปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งในด้านการเรียน
การฝึกปฏิบัติงาน การปรับตัวในการทำงานร่วมกับบุคลากรต่างๆ ในโรงพยาบาล รวมทั้งผู้ป่วยที่มีความแตกต่าง
กัน ทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจต้องควบคุมอารมณ์ในการปฏิบัติงานและ การเรียน นักศึกษาพยาบาลตำรวจมัก
เกิดปัญหาความหงุดหงิดใจ ความคับข้องใจ ไม่สบายใจ ได้รับคำตำหนิจากอาจารย์และพยาบาลประจำการ ผู้วิจัย
ได้ทำการสัมภาษณ์อาจารย์พยาบาลจำนวน 5 ราย และครูคลินิก จำนวน 5 ราย นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีปัญหา
ในการฝึกปฏิบัติงานมาก และจากการสังเกตของผู้วิจัย นักศึกษาพยาบาลตำรวจในขณะที่ฝึกปฏิบัติการพยาบาล
นักศึกษาพยาบาลตำรวจจะเกิดความลังเล ไม่กล้า ที่จะให้การพยาบาลผู้ป่วย มักก่อให้เกิดปัญหาความหงุดหงิดใจ
ความคับข้องใจ ไม่สบายใจ ได้รับคำตำหนิจากอาจารย์และพยาบาลประจำการ จึงทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของ
นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2543 ภาคเรียนที่ 2 วิทยาลัยพยาบาล
ตำรวจ สำนักงานแพทย์ใหญ่ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ จำนวน 254 ราย แบ่งเป็น 4 ชั้น
ปี (สำรวจเฉพาะนักศึกษาพยาบาลตำรวจหญิง เนื่องจากอยู่ร่วมในหอพักเดียวกัน มีกฎระเบียบในการปฏิบัติ
เหมือนกัน)โดยให้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ

ข้อที่ 1 ขณะที่เป็นักศึกษาพยาบาลตำรวจ นักศึกษาพยาบาลตำรวจประสบปัญหาใดบ้าง พบว่า นัก
ศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการเรียนภาคทฤษฎี ร้อยละ 61.60 ปัญหาการปรับตัว ร้อยละ 32.78
ปัญหาอารมณ์หงุดหงิด ใจร้อน ร้อยละ 22.35 ปัญหาความวิตกกังวล ร้อยละ 11.92ปัญหาการฝึกปฏิบัติงาน
พยาบาล ร้อยละ 7.75 นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 2 พบปัญหาดังนี้ ปัญหาการฝึกปฏิบัติงานพยาบาล ร้อยละ
54 ปัญหาการเรียนทฤษฎี ร้อยละ 44 ปัญหาการปรับตัว ร้อยละ 32 ปัญหาอารมณ์หงุดหงิด ใจร้อน ร้อยละ 14
ปัญหาความวิตกกังวล ร้อยละ 10 นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 พบปัญหาดังนี้ ปัญหาการฝึกปฏิบัติงาน
พยาบาล ร้อยละ 75.50 ปัญหาการเรียนทฤษฎี ร้อยละ 42.28 ปัญหาความวิตกกังวล ร้อยละ 24.16 ปัญหาการปรับ

ตัว ร้อยละ 22.65 ปัญหาความเครียด ร้อยละ 18.12 ปัญหาอารมณ์หงุดหงิด ใจร้อน ร้อยละ 15.10 นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 4 พบปัญหาดังนี้ ปัญหาการฝึกปฏิบัติงานพยาบาล ร้อยละ 51.84 ปัญหาการเรียนทฤษฎี ร้อยละ 51.84 ปัญหาการปรับตัว ร้อยละ 21.56 ปัญหาความวิตกกังวล ร้อยละ 7.70 ปัญหาความเครียด ร้อยละ 7.70 ปัญหาอารมณ์หงุดหงิด ใจร้อน ร้อยละ 4.62

ข้อที่ 2 จากปัญหาที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจประสบในข้อที่ 1 นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร พบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 1 มีวิธีการแก้ไขโดย ตั้งใจเรียน ร้อยละ 30.8 มีการทบทวนบทเรียน ร้อยละ 26.18 มีการปรับตัว ร้อยละ 20.2 อดทนควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 18.48 การศึกษาเพิ่มเติม ร้อยละ 16.94 ทำใจให้สบาย ร้อยละ 15.4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 2 มีวิธีการแก้ไขโดย การศึกษาเพิ่มเติม ร้อยละ 24 มีการปรับตัว ร้อยละ 20 มีการเตรียมความพร้อม ร้อยละ 20 ตั้งใจเรียน ร้อยละ 16 อดทนควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 14 นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 มีวิธีการแก้ไขโดย อดทนควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 25.67 มีการเตรียมความพร้อม ร้อยละ 24.16 ศึกษาเพิ่มเติม ร้อยละ 15.1 ทำใจให้สบาย ร้อยละ 15.1 ฝึกทักษะประสบการณ์ ร้อยละ 15.1 นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 4 มีวิธีการแก้ไขโดย มีการเตรียมความพร้อม ร้อยละ 24.96 มีการปรับตัว ร้อยละ 19.2 อดทนควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 19.2 การศึกษาเพิ่มเติม ร้อยละ 17.28 หาวิธีคลายเครียด ร้อยละ 15.36

ข้อที่ 3 ถ้านักศึกษาพยาบาลตำรวจไม่มีปัญหา นักศึกษาพยาบาลตำรวจต้องการพัฒนาดตนเองในด้านใด พบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 1 ต้องการพัฒนาดตนเองในด้าน อารมณ์ใจร้อน ร้อยละ 15.4 การเรียนภาคทฤษฎี ร้อยละ 7.7 การปรับตัว ร้อยละ 6.16 การตั้งใจเรียน ร้อยละ 6.16 นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 2 ต้องการพัฒนาดตนเองในด้าน การเรียนภาคทฤษฎี ร้อยละ 16 การฝึกปฏิบัติงานพยาบาล ร้อยละ 12 การปรับตัว ร้อยละ 8 นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 ต้องการพัฒนาดตนเองในด้าน การฝึกปฏิบัติงานพยาบาล ร้อยละ 12.08 การเรียนภาคทฤษฎี ร้อยละ 9.06 อารมณ์ใจร้อน ร้อยละ 7.55 บุคลิกภาพความเป็นผู้นำ ร้อยละ 6.04 นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 4 ต้องการพัฒนาดตนเองในด้าน อารมณ์ใจร้อน ร้อยละ 15.36 การเรียนภาคทฤษฎี ร้อยละ 7.68 มนุษย์สัมพันธ์ ร้อยละ 7.68 การเตรียมความพร้อมฝึกการปฏิบัติงานพยาบาล 7.68

สรุปผลจากการสอบถามของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ พบว่าปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจจะประสบปัญหาในด้านการเรียนภาคทฤษฎี การฝึกปฏิบัติงานพยาบาล การปรับตัว ความเครียด ความวิตกกังวล อารมณ์หงุดหงิดใจร้อน จะพบได้ว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจจะประสบปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 จะประสบปัญหามากที่สุด โดยปัญหาที่พบมากที่สุดเป็น ปัญหาการฝึกปฏิบัติงานพยาบาล ซึ่งมีผลต่อเนื่องไปยังปัญหาการเรียนทฤษฎี ปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาการปรับตัว ปัญหาความเครียด ปัญหาอารมณ์หงุดหงิด ใจร้อน วิธีที่นักศึกษาใช้แก้ไขปัญหามากที่สุดคือการ อดทนควบคุมอารมณ์ การเตรียมความพร้อม การทำใจให้สบาย การศึกษาเพิ่มเติม และการฝึกทักษะประสบการณ์ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจนี้ ส่งผลต่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ไม่สามารถตัดสินใจ ในการให้การพยาบาล การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เห็นใจเอาใจใส่ผู้อื่น การยอมรับเข้าใจในภาวะที่ผู้ป่วยแสดงออก การเพิกเฉย การวิพากษ์วิจารณ์ การล้อเลียนผู้ป่วย การเคารพสิทธิผู้อื่น การปรับตัว ในแต่ละสถานการณ์ การรับผิดชอบให้อภัย นักศึกษาพยาบาลตำรวจยังไม่มีความสามารถในการจัดการทางอารมณ์ของตนเอง จนแสดงภาวะของอารมณ์ออกในทางลบ เช่น โกรธ เศร้า ซึม อาฆาต ไม่ให้อภัย หงุดหงิด เสียใจ ยังก่อให้เกิดความตึงเครียดหากไม่ได้รับการตอบสนองทางอารมณ์ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของทั้งตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับและควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสภาวะการณ่นั้น หมายถึงความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งกล่าวได้ว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจจะสามารถฝึกปฏิบัติงานพยาบาล และความสามารถในการทำงาน

เป็นทีมได้อย่างมีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและเอื้ออาทรผู้ร่วมงาน สามารถเป็นผู้นำ มีความตื่นตัวในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ บุคคลต้องมีการปรับตัวอย่างเพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลและอย่างมีความสุขด้วย จะเป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต. 2543:17)

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดี จะเป็นคนที่สามารถรับรู้เข้าใจจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จึงมักจะประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิตมี สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ออกมาได้เสมอ ตรงข้ามกับคนที่ไม่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์มักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ พลอยทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่หมกมุ่น กังวล ไม่ปลอดโปร่ง ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (กรมสุขภาพจิต.2543:55) กิจกรรมของผู้มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในการปฏิบัติงาน จะเอื้อความสำเร็จในวิชาชีพและการบริหารชีวิต แบ่งเป็น การครองตน บริหารจัดการตนเองให้ได้ผลผลิตสูงสุด การครองคน ทักษะในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาและสัมพันธภาพทางสังคม การครองงาน สร้างผลกระทบที่ดีต่อองค์กร สังคม ประเทศชาติ (Wager & Sternberg.1985) ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะการปรับตัว ขั้นรู้ตน ประเมินสภาวะอารมณ์ รับผิดชอบต่ออารมณ์ ขั้นควบคุมอารมณ์กำกับดูแลภาวะอารมณ์ของตนเอง ขั้นใช้ความฉลาดทางอารมณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มีเหตุผล (Salovey & Mayyer .1997)

จากปัญหาที่สำรวจพบของนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจปัญหาความฉลาดทางอารมณ์กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต พบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจชั้นปีที่ 3 จำนวน 51 คน มีปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 78.79 แบ่งออกเป็น การควบคุมตนเอง ร้อยละ 59.09 เห็นใจผู้อื่นร้อยละ 12.12 รับผิดชอบ ร้อยละ 6.06 มีแรงจูงใจ ร้อยละ 15.15 ตัดสินใจและแก้ปัญหา ร้อยละ 16.66 สัมพันธภาพกับผู้อื่น ร้อยละ 16.66 ภูมิใจในตนเอง ร้อยละ 21.21 พึงพอใจในชีวิต ร้อยละ 16.66 สงบสุขทางใจ ร้อยละ 36.36

จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจประสบความสำเร็จลดปัญหาจากการฝึกปฏิบัติงานพยาบาล ลดความวิตกกังวล ความเครียดและมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมได้อย่างดี มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจและเอื้ออาทรผู้ร่วมงาน สามารถเป็นผู้นำ มีความตื่นตัวในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ โดยการพัฒนาสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การควบคุมตนเอง การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การใช้สถานการณ์จำลอง เป็นต้น ครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการควบคุมตนเองและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ ทั้งนี้เพราะ การควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีรวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์สู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำสู่เป้าหมายและการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล อันมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง (รจนา กาแก้ว.2541:3 ; อ้างอิงจาก Cormier and Cormier.1979:476) ผลจากการวิจัยของ อรอนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533:258) ที่ใช้วิธีการควบคุม ตนเองในการลดพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลจากการวิจัยพบว่าสามารถลดพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้เช่นเดียวกับ นิติยาภรณ์ ตัวงเรือง (2541:361)ที่ใช้วิธีการควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลจากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ลดลง

การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีทางพฤติกรรมบำบัดที่ได้นำหลักของจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ เพื่อมุ่งขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งนี้นักพฤติกรรมบำบัดเชื่อว่าอาการหวาดวิตกเกิดจากการเรียนรู้ เพราะฉะนั้น สามารถแก้ไขด้วยการเรียนรู้ สามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มี

ความไม่สบายใจในการเผชิญความยุ่งยาก ความไม่สบายใจต่างๆในชีวิต ความหวาดหวั่นง่ายไม่กล้าเผชิญความจริง การคาดคิดถึงความไม่สมหวังหรือไม่เป็นไปตามที่คิดหวังไว้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2534:512;อ้างอิงจาก Wolpe.1975) วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีที่เริ่มต้นด้วย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อไปจึงให้ผู้เข้ารับการบำบัดจินตนาการสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลตั้งแต่น้อยจนกระทั่งสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเอาชนะความกลัวและความวิตกกังวล โดยสิ่งเร้าเหล่านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขกระทำความรู้สึกกลัวขึ้นมาอีก(วรลักษณ์ กลัดแก้ว.2539:4;อ้างอิงจากWolpe.1973) นอกจากนี้ไมเคิล บาล์มและคนอื่นๆ (Ross.197:94;citing Meichenbaum and others.n.d.) ได้ทำการศึกษาพบว่า วิธีการให้คำปรึกษาทุกรูปแบบ การบำบัดเป็นกลุ่ม และการลดความรู้สึกหวั่นไหวเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล สามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลของนักเรียน นิสิต ที่มีปัญหาเรื่องความวิตกกังวล กลัว ประหม่าได้(วรลักษณ์ กลัดแก้ว.2539:68)ได้ทำการศึกษาพบว่าวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ช่วยในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน (เอกภพ คงสวัสดิ์.2541:78) ได้ทำการศึกษาพบว่าวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ช่วยในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาได้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ สำนักงานแพทย์ใหญ่ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังได้รับการควบคุมตนเอง
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการควบคุมตนเอง กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้แก่ อาจารย์ ผู้สนใจที่มีความรู้และความชำนาญในการใช้วิธีการควบคุมตนเอง และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ สำนักงานแพทย์ใหญ่ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 48 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ สำนักงานแพทย์ใหญ่ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 30 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ วิธีในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่
 - 1.1 การควบคุมตนเอง
 - 1.2 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
2. ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

การควบคุมตนเอง (Self-Control)

หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจควบคุมตนเองในการจัดการตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยมีขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจ กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ มีความอดทนอดกลั้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีการตัดสินใจที่ดี ไม่หุนหันพลันแล่น เข้าใจจิตใจผู้อื่น ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย สามารถสู้ต่อปัญหาได้ ไม่ปล่อยใจให้เครียด หาวิธีคลายเครียด

ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง เพื่อใช้แลกเปลี่ยนในการเสริมแรงเมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติตามเงื่อนไข

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง

ขั้นที่ 4 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง

ขั้นที่ 5 ขั้นตอนการเสริมแรงตนเองเมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้น วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจลดความรู้สึกอ่อนไหว เริ่มจากร่างกายไปจนถึงจิตใจโดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) หมายถึง การลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ อย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกครั้งนี้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ จะได้เรียนรู้และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้มากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่างๆที่เกิดขึ้น ในการฝึกนี้ จะไม่ฝึกกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจในขณะที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีสภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะรับการฝึก เช่น รู้สึกหิวหรืออิ่มเกินไป หรือเหนื่อยจากการออกกำลังกาย รู้สึกง่วง หรือมีความบาดเจ็บทางร่างกาย ขั้นตอนในการฝึกคลายกล้ามเนื้อมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหายใจเข้ายาวๆ ทั้งหายใจเข้า และหายใจออกโดยเรียนรู้และฝึกการหายใจเข้าและหายใจออกอย่างถูกวิธี

ขั้นที่ 2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน โดยขั้นแรกให้ค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้งัดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจรับรู้ความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายนั้นผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่เท้า น่อง หน้าขา มือแขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอหน้าผาก คิ้ว ตา ปากตามลำดับ ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนนั้น จะทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้รู้ตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 ภายหลังการฝึกแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจนำไปฝึกที่หอพักทุกครั้ง พร้อมรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ

ขั้นตอนที่ 2. การเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ตั้งแต่น้อยที่สุดไปถึงมากที่สุดตามลำดับเป็นวิธีการที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจัดลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปถึงมากที่สุด โดยลำดับขั้นของความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลตำรวจแต่ละคนอาจจะต่างกันไปในขั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญหรือเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหมาย

ขั้นตอนที่ 3. การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desensitization Training) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปถึงมากที่สุดในขณะที่อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย โดยผู้วิจัย ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสร้างจินตนาการสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปถึงมากที่สุด ตามที่ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจระบุไว้ใน ข้อ 2 ที่ละสถานการณ์ ให้เห็นมโนภาพที่ชัดเจนที่สุดจนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจรายงานว่ารู้สึกอย่างไร ถ้ายังรู้สึกกลัว วิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะบอกให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจค่อยๆผ่อนคลายตามวิธีในข้อ 1 เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสภาพการณ์หรือเหตุการณ์อันถัดต่อไป หากนักศึกษาพยาบาลตำรวจบอกว่ายังรู้สึกกลัว วิตกกังวล แม้จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยก็จะบอกให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหยุดจินตนาการแล้วย้อนกลับไปจินตนาการสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถควบคุมสภาพของการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ใหม่ และเมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถผ่อนคลายความวิตกกังวลได้ ให้จินตนาการสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอันดับต่อไป จนถึงสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอันดับสุดท้าย ที่จินตนาการได้ ก็ถือว่าสิ้นสุดวิธีการนี้ หมายความว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมด เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญหรือเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหมาย

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

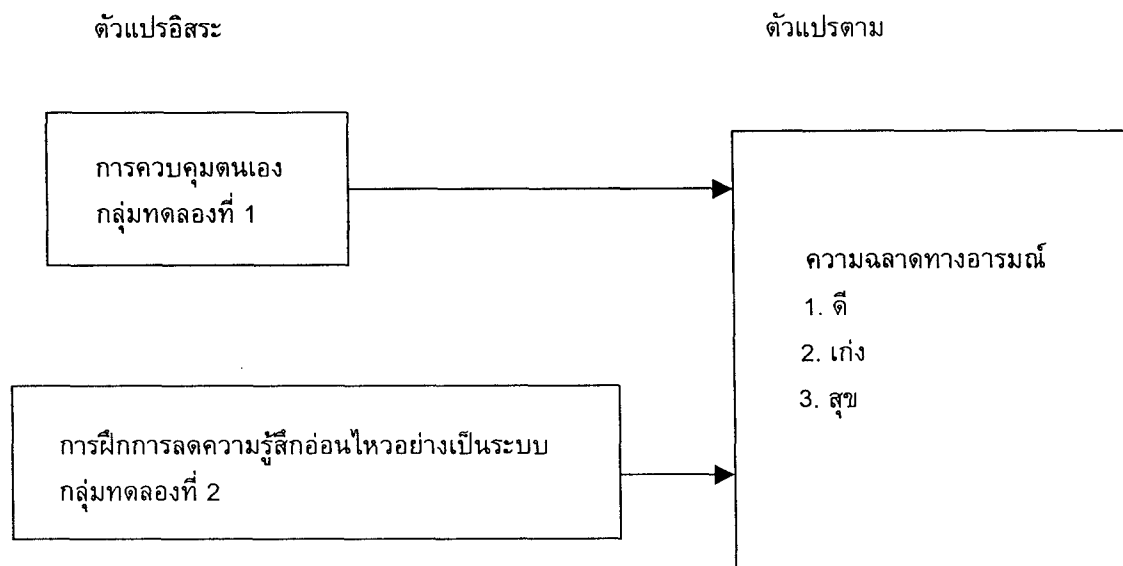
1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้ ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้

อารมณ์และความต้องการของตนเอง แสดงออกอย่างเหมาะสม เห็นใจผู้อื่น ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น รับผิดชอบ รู้จักให้ / รู้จักรับ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้ รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง รู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจของตนเองได้ มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย ตัดสินใจแก้ปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขประกอบด้วย ความภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง เชื่อมมั่นในตนเองพึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางจิตใจ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น หลังได้รับการควบคุมตนเอง
2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น หลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. นักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการควบคุมตนเอง กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกร้อนใจอย่างเป็นระบบ
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกลดการความรู้สึกร้อนใจอย่างเป็นระบบ
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกลดการความรู้สึกร้อนใจอย่างเป็นระบบ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

1.1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

คอมเมียร์ และคอมเมียร์ (Comier and Comier.1979:476) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีรวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง

สกินเนอร์ (Skinner.1953:230) กล่าวว่า การควบคุมตนเองหมายถึงการที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่ผลกรรมทางบวกและผลกรรมทางลบ ซึ่งบุคคลจะต้องเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมสองอย่างซึ่งให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกัน ผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ได้รับทันทีแต่มีความน่าพอใจน้อย ส่วนอีกผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ต้องรอคอยแต่มีความน่าพอใจมากกว่า

แคซดิน (Kazdin.1984:96) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเองหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการโดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การควบคุมตนเองหมายถึง กระบวนการที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการด้วยตนเอง โดยวิธีการใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีรวมกัน ซึ่งต้องเลือกกระทำพฤติกรรมที่ให้ผลกรรมขัดแย้งกัน คือ มีความน่าพอใจมากกว่าโดยที่ผลกรรมที่มีความพอใจมากกว่าจะต้องใช้ความอดทนสูงและระยะเวลานานแต่ผลกรรมที่มีความพอใจน้อยจะต้องใช้ความอดทนต่ำและระยะเวลาน้อยกว่า

1.1.2 หลักการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองเป็นวิธีการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมที่บุคคลเป็นผู้ดำเนินการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยตนเอง(Thoresen and Mahoney.1974:11)ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเองเพื่อเป็น

การตอบสนองและแก้ไขปัญหาก็เป็นระบบอันจะมีผลต่อพฤติกรรม ที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเองและมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรม ที่เปลี่ยนแปลงนั้นอย่างมีความคงทนถาวรซึ่งการกระทำดังกล่าวมีผลทำให้บุคคลมีอิสระในการกำหนดพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น(Cormier and Cormier.1979:477) ในการควบคุมตนเองนี้บุคคลจำเป็นต้องตั้งมาตรฐานพฤติกรรม ของตนเองไว้ประพฤติดีปฏิบัติ มีการประเมินพฤติกรรมปฏิบัติของตนตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ และมีความรู้สึกซึ่งเป็นปฏิกิริยาของตนเองตามผลของการประเมิน (Bandura.1986:336) ในทางปฏิบัติการควบคุมตนเองนั้นบุคคลอื่นสามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้โดยทำหน้าที่ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ในกรณีที่ผู้ปรับพฤติกรรมด้วยตนเองเกิดปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินการของกระบวนการควบคุมตนเอง(Watson and Tharp.1972:7)

นอกจากนี้ การควบคุมตนเองยังเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และสามารถต่อต้านพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน (Watson and Tharp.1972:15) เพราะฉะนั้นการควบคุมตนเองจึงต้องใช้ความพยายามมากกว่าพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย(Wilson and O'Leary.198:214)และการควบคุมตนเองยังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคมโดยที่บุคคลพยายามปรับตัวเองเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม(Kanfer and Phillips.1970:410;citing Ferster.1957)บุคคลที่มีความควบคุมตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีลักษณะด้านอื่นๆของบุคลิกภาพสูงด้วย เช่น การมุ่งผลสัมฤทธิ์ ความรับผิดชอบต่อสังคม การปรับตัว การต่อต้านความเบี่ยงเบนทางสติปัญญาและการรับรู้สถานะทางสังคม (Mischel.1974:253;Wall and Smith.1970:118)

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการปรับพฤติกรรมซึ่งบุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการปรับการควบคุมตนเองนั้น บุคคลอื่นสามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้โดยทำหน้าที่ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ในกรณีที่ผู้ปรับพฤติกรรมด้วยตนเองเกิดปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินการของกระบวนการควบคุมตนเองด้วยตนเองทั้งหมด สำหรับการควบคุมตนเองนั้นบุคคลอื่นสามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้โดยทำหน้าที่ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ในกรณีที่ผู้ปรับพฤติกรรมด้วยตนเองเกิดปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินการของกระบวนการควบคุมตนเอง

1.1.3 เทคนิคการควบคุมตนเอง

เทคนิคที่ใช้ในการควบคุมตนเองนั้นส่วนใหญ่ นักปรับพฤติกรรม การควบคุมตนเองนั้นบุคคลอื่นสามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้ โดยทำหน้าที่ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาในกรณีที่ ผู้ปรับพฤติกรรมด้วยตนเองเกิดปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินการของกระบวนการควบคุมตนเองจะใช้วิธีการสังเกตการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การให้แรงเสริมตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง(Cormier and Cormier.1979:478) นอกจากนี้ยังมีเทคนิคอื่นๆประกอบอีก เช่น การสอนตนเอง(Wilson and O'Leary.198:218)การลงโทษตนเอง และการทำสัญญากับตนเอง(Cormier and Cormier.1979:476)ในการควบคุมตนเองมักจะใช้วิธีการเหล่านี้ควบคู่กันไป และการนำวิธีการเหล่านี้มาผสมผสานกันจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเพียงอย่างเดียว เพอร์รี่และริชาร์ด(Perry and Richard.1977:177-183)ได้ศึกษาการควบคุมตนเองของบุคคลในสภาพแวดล้อมทั่วไป พบว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในการควบคุมตนเอง จะมีวิธีการใช้เทคนิคผสมผสานกันอย่างมีระบบในการควบคุมมากกว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จต่ำในการควบคุมตนเอง ซึ่งการใช้วิธีการควบคุมตนเองยังขึ้นอยู่กับบุคคล สภาพการณ์และพฤติกรรมที่จะใช้อีกด้วย

การควบคุมตนเอง นักจิตวิทยา และนักพฤติกรรมศาสตร์ ได้ศึกษากระบวนการและวิธีการเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการควบคุมตนเองดังนี้

ทอเรเซนและมาโฮนี (Thoresen and Mahoney.1974:16-22)ได้สรุปว่ากระบวนการที่บุคคลสามารถใช้ในการควบคุมตนเองไว้ได้ 2 กระบวนการ ได้แก่

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)
2. การควบคุมผลกรรม (Self- Presented Consequence)

การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control) คือ การที่บุคคลวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวแปรในสิ่งแวดล้อมก่อนที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมายเป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลเสียใหม่ เพื่อที่จะเป็นการกระตุ้นหรือลดพฤติกรรมของบุคคลนั้น เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่างสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้น ให้เกิดพฤติกรรมเพราะฉะนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า

การควบคุมผลกรรม (Self- Presented Consequence) คือ การให้ผลกรรมตนเองหลังจากได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ผลกรรมนี้อาจจะเป็นการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่โดยปกติแล้วมักจะใช้การเสริมแรงเป็นหลัก เนื่องจากการลงโทษมักก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น โกรธ ไม่พอใจ หรือกลัว และเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือเบี่ยงเบนได้

นอกจากนี้ กลินน์(Glynn.1970:123-132) ได้ให้แนวคิดเพิ่มเติมว่าในการควบคุมตนเองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมผลกรรมนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ บุคคลจำเป็นต้องทราบพฤติกรรมเป้าหมายพฤติกรรมที่จะทำในปริมาณที่กำหนดให้ได้รับการเสริมแรง ซึ่งบุคคลสามารถทำได้โดยตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) เป้าหมายนี้จะเป็นเกณฑ์ที่เชื่อมโยงไปถึงการเสริมแรงตนเองที่จะกำหนดให้ตนเองทราบว่า บุคคลจะต้องทำพฤติกรรมในปริมาณเท่าไรจึงได้รับการเสริมแรง การตั้งเป้าหมายจึงมีลักษณะเป็นการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงด้วยตนเอง(Self-Determined Reinforcement)นอกจากการตั้งเป้าหมายแล้วบุคคลจำเป็นต้องทราบเสียก่อนว่าตนเองกำลังกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ดังนั้นจึงต้องมีการเตือนตนเอง(Self Monitoring) ร่วมอยู่ด้วย(Gross and Drabmam.1982:286)การเตือนตนเองประกอบด้วยการสังเกตพฤติกรรมตนเอง (Self Observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง(Self Recording) การสังเกตตนเอง จะช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่ การบันทึก พฤติกรรมด้วยตนเองจะช่วยให้บุคคลทราบทิศทางของพฤติกรรมและเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินพฤติกรรม ตนเอง(Self Evaluation)ว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่จะให้การเสริมแรงหรือไม่ และเมื่อบุคคลสามารถกระทำพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จึงเสริมแรงตนเอง(Self Reinforcement)ทันทีหลังการเกิดพฤติกรรม(Kazdin.1984:202) ซึ่งการเสริมแรงตนเองนี้จะมีลักษณะที่ดีกว่าการเสริมแรงภายนอก ทั้งนี้ เพราะการเสริมแรงตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและดำเนินการพฤติกรรม ด้วยตนเอง นอกจากนี้การเสริมแรงตนเองยังทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป มีโอกาสที่จะคงอยู่มากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก(Bandura.1969:467- 485)

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า เทคนิคการควบคุมตนเองมีหลายเทคนิค ได้แก่การสังเกตตนเอง การบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การเสริมแรงตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง การสอนตนเอง การลงโทษตัวเองและการทำสัญญากับตนเอง การใช้เทคนิคผสมผสานกันอย่างมีระบบการควบคุมตนเองจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเพียงอย่างเดียว การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสังเกตตนเอง การบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเองและการเสริมแรงตนเอง

1.1.4 ผลดีของวิธีการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536:351-353)ได้กล่าวถึงข้อดีของการควบคุมตนเองไว้ ดังนี้

1. การควบคุมตนเอง ทำให้ผู้ดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมสามารถดำเนินโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่อง เพราะผู้เข้ารับการบำบัดนั้นดำเนินการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง

2. การควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการเกิดการแผ่ขยายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็น การแผ่ขยายข้ามสถานการณ์ ข้ามพฤติกรรม หรือข้ามเวลา(การคงอยู่ของพฤติกรรม)

3. การควบคุมตนเอง ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับพฤติกรรมที่ไม่สามารถได้สังเกตเห็นได้หรือที่เรียกว่าพฤติกรรมภายในได้แก่ ความคิด หรือความรู้สึกต่างๆ เช่น การย่ำคิด ความวิตกกังวล หรือ ความรู้สึกซึมเศร้า เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่างไม่สามารถที่จะให้บุคคลภายนอกมาเป็นผู้ควบคุมได้เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร(เพื่อการลดน้ำหนัก)หรือการออกกำลังกาย

4. การใช้การควบคุมตนเองนั้น บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบที่มีปริมาณน้อย หรืออาจจะเกิดขึ้นซ้ำเกินไป ไม่มีความสำคัญในการรับรู้ของบุคคล ซึ่งจะไม่ส่งผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมลดความอ้วน การออกกำลังกาย หรือการสูบบุหรี่ จะเห็นได้ว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นค่อนข้างเกิดขึ้นซ้ำเกินไป หรือบางครั้งไม่เกิดเลย ซึ่งไม่สามารถจะไปแข่งขันกับผลกระทบที่เป็นการเสริมแรงอย่างทันทีทันใดได้ดังนั้นการดำเนินโปรแกรม ต่อพฤติกรรมดังกล่าวจึงควรใช้การควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วย

5. วิธีที่ให้บุคคลเป็นผู้เลือกเกณฑ์ในการเสริมแรงและตัวเสริมแรงด้วยตนเองจะมีประสิทธิภาพมากกว่าให้บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดเกณฑ์และการเสริมแรง

6. การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการ

7. การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายของปรับพฤติกรรม เนื่องจากผู้ที่เข้ารับการบำบัดจะไม่ยึดติดอยู่กับผู้นำบำบัด

8. การควบคุมตนเองจะทำให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกดีกับตัวเองไม่ว่าในแง่ทัศนคติกับตนเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง หรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและทำให้มองทำให้มองโลกแง่ดี

และมาลินี จุฑะรพ (2537 :300) ได้กล่าวถึงผลดีของวิธีการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

1.จากการบันทึกความถี่ของพฤติกรรม จะทำให้ผู้ที่มีพฤติกรรมผิดปกติหรือเบี่ยงเบนต้องระมัดระวังตัวมากขึ้น การระวังตัวเป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนเองโดยทางอ้อม

2. การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาลงเป็นการให้กำลังใจตนเองไปในตัว

3.ผู้ที่ควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเองได้รับรางวัล หรือแรงเสริมจากครู อาจารย์หรือผู้ที่ทำการรักษาด้วย

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองมีผลดี คือ สามารถดำเนินโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่อง ประหยัดเวลา เกิดการแผ่ขยายของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง การควบคุมตนเองสามารถใช้ได้กับพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ เช่น ความคิด ความรู้สึกต่างๆ และใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ซ้ำ เช่น พฤติกรรมการลดความอ้วน การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ นอกจากนี้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดไม่ยึดติดกับผู้นำบำบัดและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง มองโลกแง่ดี และการที่บุคคลเป็นผู้เลือกเกณฑ์ในการเสริมแรงและตัวเสริมแรงด้วยตนเอง จะมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดตัวเสริมแรง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

กลินน์และโทมัส (Glynn and Thomas.1970:123-132) ศึกษาผลของการชี้แนะร่วมกับวิธีการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียน ของนักเรียนประถมศึกษา จำนวน 34 คน โดยแบ่งการทดลองเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะแรกผู้วิจัยให้นักเรียนใช้วิธีการควบคุมตนเองโดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตั้งใจเรียนด้วยตนเอง ระยะที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเช่นเดียวกับระยะที่ 1 แต่ผู้วิจัยใช้แผ่นป้ายเป็นตัวแทนชี้แนะแทนคำสั่ง

ของครูพบว่า การใช้การชี้แนะร่วมกับวิธีการควบคุมตนเอง ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นในระยะทดลอง และคงอยู่ในระดับสูงในระยะติดตามผล

โบรเดนและคนอื่นๆ (Broden and others.1971:191-199) ศึกษาผลของการสังเกตตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้วิชาประวัติศาสตร์ของเด็กหญิงลิซ่าซึ่งเรียนอยู่ในเกรด 8 ผลการทดลองพบว่า การให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง สามารถลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนได้มากกว่าการควบคุมตนเองจากภายนอก

โบลสตาดและจอห์นสัน (Bolstad and Johnson.1972:443-454) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนเกรด 1 และ เกรด 2 จำนวน 39 คน โดยแบ่งกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงจากภายนอก กลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองและกลุ่มที่ครูสอนตามปกติ ผลของการทดลองพบว่า การฝึกการควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนมากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก

แดรบบแมนและคนอื่นๆ (Drabman and others.1973:10-16) ใช้วิธีการสังเกตและประเมินตนเองปรับพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของเด็กชายอายุ 9 –10 ปี จำนวน 7 คน การทดลองพบว่า การสังเกตและประเมินตนเองทำให้พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลง

บัลลาร์ดและกรีน (Ballard and Glynn.1975:387-398) ศึกษาผลของการสังเกต บันทึก และประเมินตนเองเปรียบเทียบกับ การสังเกต บันทึก และประเมินตนเองร่วมกับการเสริมแรงตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง และผลสัมฤทธิ์ในวิชาการเขียนเรียงความของนักเรียนเกรด 3 จำนวน 14 คน ผลของการทดลองพบว่า การให้นักเรียน สังเกต บันทึก และประเมินตนเองร่วมกับการเสริมแรงตนเองทำให้พฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่ง และผลสัมฤทธิ์ในวิชาการเขียนประโยคคำ กริยา คำคุณศัพท์และคำกริยาวิเศษณ์เพิ่มขึ้นจากระยะเส้นฐานพฤติกรรมในระยะที่ทำการสังเกต บันทึกและประเมินผลงานโดยไม่ให้การเสริมแรงตนเอง

บราวน์ (Brown.1975:315-330) ศึกษากระบวนการควบคุมตนเองที่มีผลต่อการลดความวิตกกังวลของคนไข้ศูนย์สุขภาพจิต ใช้เวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ ผลปรากฏว่าคนไข้ที่ได้รับการฝึกมีความวิตกกังวลลดลง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น

โทมัสและคอลเลจ (Thomas and College.1976:209-210) ได้ศึกษาผลของการประเมินตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนเกรด 2 อายุ 7 ปี 5 เดือน ถึง 8 ปี 6 เดือน จำนวน 31 คน ขั้นตอนการทดลองเป็นแบบ ABC ซึ่ง A ได้แก่ขั้น รวบรวมข้อมูลเส้นฐาน B คือ ขั้นตอนการควบคุมตนเอง C คือ ขั้นตอนติดตามผล ในขั้นการควบคุมนี้ นักเรียนจะต้องบันทึกพฤติกรรมตนเองลงบนกระดาษ เมื่อพฤติกรรมการทำงานในขณะที่สัญญาณดังขึ้นแต่ถ้าไม่มีพฤติกรรมการทำงานก็จะไม่บันทึก โดยจะมีเสียงสัญญาณ ประมาณ 15 –20 ครั้งในเวลา 40 นาทีของชั่วโมงคณิตศาสตร์และเมื่อหมดเวลาการบันทึกในแต่ละชั่วโมง นักเรียนจะได้รับอนุญาตให้เลือกเล่นเกมได้ตามจำนวนครั้งของพฤติกรรมการทำงาน การบันทึกพฤติกรรมตนเองทำเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในขั้นนี้ผู้ทดลองสามารถสำรวจความถูกต้องของนักเรียนในการประเมินด้วย ผลการทดลองปรากฏว่า ในชั้นที่มีการควบคุมตนเองของนักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานเพิ่มขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยการเสริมแรงจากภายนอกเลย และการทำงานยังมีประสิทธิภาพในระยะติดตามผล 2 เดือน

ฟูชส์และเรม (Fuchs and Rehm.1977:206-215) ใช้โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบควบคุมตนเองกับหญิง 36 คน ที่ตกอยู่ในภาวะห่อหุ้ม โดยใช้วิธีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ประเมินตนเอง และให้รางวัลตนเองปรากฏว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกมีภาวะห่อหุ้มและอาการซึมเศร้าลดลง ทั้งจากการรายงานตนเองและการวัดพฤติกรรม นอกจากนี้เมื่อติดตามผลอีก 6 สัปดาห์ต่อมาพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถลดภาวะห่อหุ้มและอาการซึมเศร้าลงได้จากเดิม

ซาโคตสกีและคนอื่นๆ (Sagkotsky and others.1978:242-253) ได้ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมาย และการสังเกตตนเองต่อภาวะท้อแท้และอาการซึมเศร้าลดลงการทำงานตามที่รู้สึก และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน เกรด 5 และเกรด 6 จำนวน 67 คน โดยแบ่งนักเรียน เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีการตั้งเป้าหมาย กลุ่มที่ 2 การสังเกตตนเอง และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ 2 ที่มีการสังเกตตนเองมีภาวะท้อแท้และอาการซึมเศร้าลดลงการทำงานตามที่รู้สึกและมีความก้าวหน้าในบทเรียนวิชาคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายไม่มีความก้าวหน้าทั้งภาวะท้อแท้และอาการซึมเศร้าลดลงการทำงานและไม่มีความก้าวหน้าในบทเรียนวิชาคณิตศาสตร์

กราเซียโน และมูนี (Graziano and Mooney.1980:206-213) ใช้กระบวนการควบคุมตนเองลดความกลัวของเด็กอายุระหว่าง 6 -12 ปี จำนวน 33 คน ที่กลัวที่มีต่ออย่างรุนแรง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 17 คน กลุ่มควบคุม 16 คน เด็กที่ได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเมื่อเกิดความกลัวดังนี้ 1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2. การจินตนาการภาพที่สวยงาม 3. การพูดถึงประโยคที่แสดงถึงกล้าหาญ เด็กจะต้องฝึกเช่นนี้ที่บ้านทุกคืนเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และมีผู้ปกครองดูแล โดยระยะแรกเขาฝึกอบรมผู้ปกครองให้เข้าใจวิธีการที่จะให้คำแนะนำ การเสริมแรง และการให้กำลังใจในขณะที่เด็กกำลังฝึก ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองกลัวความมืดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

สติเวนสันและแฟนตัสโซ (Stenvenson and Fantuzzo.1984:203 - 212) ได้ศึกษาโดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการก่อวุ่นชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 1 คน เป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกเทคนิคการควบคุมตนเองโดยมีขั้นตอนดังนี้ การตั้งเป้าหมาย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองและการเสริมแรงตนเองโดยการฝึกการปรับปรุงพฤติกรรมการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ แล้วประเมินการแผ่ขยายไปสู่พฤติกรรมการก่อวุ่นชั้นเรียน ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ในระยะทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการทำแบบฝึกหัด ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยมีกลุ่มควบคุมคอยสังเกตและบันทึกพฤติกรรมก่อวุ่นชั้นเรียนทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนในช่วงเวลา 1 ชั่วโมงคณิตศาสตร์ ของกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า การใช้เทคนิคการควบคุมตนเองสามารถเพิ่มความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์ และมีพฤติกรรมก่อวุ่นลดลงทั้งในชั้นเรียนและที่บ้าน (การแผ่ขยายข้ามพฤติกรรม - สภาพการณ์) แม้ว่ายุติโปรแกรมการควบคุมตนเองแล้วนักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการควบคุมตนเองยังมีพฤติกรรมการทำคะแนนแบบฝึกหัดได้ถูกต้องอยู่ในระดับสูงทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน (การแผ่ขยายข้ามเวลาและการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ - เวลา)

โอลิมเปีย และคนอื่นๆ (Olympia and others.1994:85 - 99) ได้ใช้วิธีการจัดการตนเอง ซึ่งเป็นเทคนิคของการควบคุมตนเองลักษณะหนึ่งเพิ่มพฤติกรรมการทำงานบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้อง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 16 คน เป็นชาย 10 คน และหญิง 6 คน ที่มีปัญหาในการทำการบ้านจากการรายงานของผู้ปกครอง โดยทำการทดลองในวิชาคณิตศาสตร์ แล้วแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 ทีม แต่ละทีมจะร่วมกันประชุมอภิปรายกันและร่วมมือวางแผน เพื่อหาวิธีที่จะทำการบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้องเพิ่มมากขึ้น โดยเริ่มจากวิธีการ เติมนตนเอง สอนตนเอง ประเมินตนเอง และขั้นสุดท้ายได้รับการเสริมแรงตนเองเมื่อสามารถปฏิบัติได้บรรลุเป้าหมายที่ได้ร่วมกันวางไว้ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนสามารถทำการบ้านได้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้องเพิ่มมากขึ้น และในปีเดียวกันนี้เคลย์และเคลลี (Kahle and Kelly.1994:275 - 290) ได้ศึกษาเรื่องการทำการบ้านของเด็กในวิชาคณิตศาสตร์ เปรียบเทียบระหว่างวิธีการจัดการตนเองโดยนักเรียนกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองกับวิธีอบรมของผู้ปกครอง เพื่อควบคุมดูแลพฤติกรรมของเด็กในการทำการบ้าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 2 - 4 แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ในกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกให้กำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ส่วนในกลุ่มที่ 2 ฝึกอบรมผู้ปกครองให้คอยดูแลควบคุม

การทำการบ้านของเด็กแล้วบันทึกลงในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยมอบให้ผู้วิจัยตรวจสอบในแต่ละวันที่เด็กทำการบ้าน ส่วนในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ ใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ ผลของการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ที่กำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง เด็กสามารถพัฒนาความถูกต้องของการบ้านขึ้นกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ส่วนอัตราการทำการบ้านเสร็จสมบูรณ์เพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีอัตราการเพิ่มขึ้นในการทำการบ้าน

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

อรอนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533:48-51) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางแผนงานเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้ควบคุมตนเอง 8 คนและกลุ่มที่ได้รับการวางแผนงานเป็นกลุ่ม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ได้รับการวางแผนงานเป็นกลุ่มมีพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดไม่แตกต่างกัน

กัญจะนา พุ่มมาลา (2534:63-66) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองกับนักเรียนที่ได้รับการใช้แรงเสริมทางสังคมมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพล ชัดเชื้อ (2535:45-48) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการปรับเปลี่ยนที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเอง 6 คน และกลุ่มที่ใช้ในการปรับเปลี่ยน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนักเรียนที่ใช้ในการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการปรับเปลี่ยน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ศศวรรณ เทศศรีเมือง (2535:49-52) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเอง จำนวน 8 คนและกลุ่มที่ได้รับการชี้แนะจำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการชี้แนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

โสภา มะเครือศรี (2537:42-46) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางแผนงานเป็นกลุ่มที่มีผลต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักศึกษาวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้น วิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเอง จำนวน 8 คนและกลุ่มที่ได้รับการวางแผนงานเป็นกลุ่มจำนวน 8 คนผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่ได้รับการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นหลักจากการใช้การควบคุมตนเองและการวางแผนงานเป็นกลุ่ม แต่พฤติกรรมตั้งใจเรียนทั้งสองกลุ่มเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

อินทิรา มั่นธรรม(2538:52-56) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองควบคู่การใช้หลักฟรีแมคและการควบคุมตนเองควบคู่กับการชี้แนะที่มีต่อวินัยในห้องเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางปะหัน อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีวินัยในห้องเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มที่1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมการควบคุมตนเองควบคู่การใช้หลักฟรีแมค กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกพฤติกรรมการควบคุมตนเองควบคู่

กับการชี้แนะผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมการควบคุมตนเองควบคู่การใช้หลักฟรีแมคและที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการควบคุมตนเองควบคู่กับการชี้แนะมีวินัยในห้องเรียนกลุ่มเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

วรยุทธ์ ทวีลาภ(2539:62-66) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการควบคุมตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านภาวะธรรมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านห้วยยายจิ๋ว อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านภาวะธรรมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มที่1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การควบคุมตนเองผลการวิจัย พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและนักเรียนที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านภาวะธรรมเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รจนา กาแก้ว (2541:58-60) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เรียนร่วมกับเด็กปกติระดับก่อนประถมศึกษาจากการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเองผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนและในห้องสมุด พฤติกรรมก้าวร้าว ความหุนหันของเด็ก ความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียน การกลัวความมืด ความวิตกกังวล ภาวะท้อแท้และอาการซึมเศร้าและนอกจากนั้นยังสามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น พฤติกรรมตั้งใจเรียน พฤติกรรม การทำงานตามที่ครูสั่งและสัมฤทธิ์ผลในการเรียน พฤติกรรมการทำงานบ้านให้เสร็จสมบูรณ์และถูกต้องความขยันหมั่นเพียร ดังนั้นการควบคุมตนเอง จึงเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีหนึ่งที่สามารถปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงและการควบคุมตนเอง ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับพฤติกรรมที่ไม่สามารถได้สังเกตเห็นได้หรือที่เรียกว่าพฤติกรรมภายในได้

2.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

2.1.1 ความหมายการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

โวลเป้ (Wolpe.1969:91) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ การทำลายหรือลดการตอบสนองที่เป็นความวิตกกังวลที่ไม่สมเหตุผลอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยใช้สภาวะทางกายเป็นตัวยับยั้งความวิตกกังวล แล้วเสนอสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างอ่อนๆให้กับคนไข้หลาย ๆ ครั้งจนสิ่งเร้านั้นไม่สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้อย่างสิ้นเชิง จากนั้นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลระดับสูงกว่าจะถูกเสนอโดยวิธีการเดียวกันสภาวะทางกายที่ใช้ยับยั้งในวิธีนี้ คือ การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation)

พูนทรัพย์ บุษปธำรง (2520:787) กล่าวว่า การฝึกฝนการผ่อนคลายกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการค่อยๆให้ผู้ป่วยได้พบสภาวะแวดล้อมที่ผู้ป่วยกลัว เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือหลีกเลี่ยง การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัว และความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็นโดยใช้เทคนิคของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วให้ผู้ทุกข์ได้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกังวลตั้งแต่ค่อยๆแล้วค่อยๆให้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริงหรือจินตนาการก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้คนไข้เอาชนะความกลัว โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไข ที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก

สุภาพรณ โคตรจรัส (2531:348) กล่าวว่าวิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desensitization) ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นพื้นฐานมักใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล ซึ่งเชื่อว่า การกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์เกิดจากการเรียนรู้โดยวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้น จึงใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว(Desensitization)คือ ความพยายามในการเปลี่ยนความกลัวนั้น โดยการนำเอาสิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวนั้นกับการโต้ตอบใหม่แทนที่ความกลัว ให้สิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัว เชื่อมโยงกับสิ่งที่นำความพึงพอใจ ความสุขสบายใจมาใหม่ บุคคลจะไม่รู้สึกกลัวกับสถานการณ์นั้นอีกต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2533:173) กล่าวว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบขจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ ตั้งอยู่บนหลักฐานการเรียนรู้ที่ว่า ความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไข ด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ฉะนั้น การขจัดความกลัวหรือความวิตกกังวลทำได้โดยให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น ในสภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัยคือ ให้ผู้รับบริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียดแล้วให้เขาได้จินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์ หรือสิ่งที่เคยวิตกกังวล ที่ละน้อยให้สภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวลสัมพันธ์กับสภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534:512) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดหวั่น กระวนกระวาย วิตกกังวล กลัว โดยไม่มีสาเหตุอันเป็นผลกระทบตอสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลที่มีอาการดังกล่าว บุคคลที่มีความหวาดวิตกโดยมากจะเริ่มจากความไม่สบายใจในการเผชิญปัญหาความยุ่งยาก ความไม่สบายใจต่าง ๆ ในชีวิตความหวาดหวั่นง่าย การชอบครุ่นคิดว่าตนเองมีปมด้อย ผลที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะทำให้บุคคลนั้นต้องทนทุกข์ทรมานกับความหวาดวิตกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะก่อให้เกิดอาการกระวนกระวายง่าย ครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง หรือปมด้อยของตน หงุดหงิด ขาดสมาธิ กังวล ฉุนเฉียวง่าย ปากแห้ง ตาพร่า ใจสั่นระริก ไม่กล้าเผชิญความจริงชอบคาดคิดถึงความไม่สมหวัง หรือไม่ปฏิบัติตามที่คาดคิดหวังล่วงหน้า จนไม่กล้าลงมือทำอะไรไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541:105) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นเทคนิคหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดที่ใช้เพื่อลดความกลัวหรือวิตกกังวล ที่วางเงื่อนไข โดยที่บุคคลไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดเงื่อนไขนั้นได้เลย ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจได้แก่ ความมืด ความสูงหรือลิฟต์ เป็นต้น นอกจากนี้การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถที่จะนำมาบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลได้อีกด้วยได้แก่ กลัวที่จะพูดต่อหน้าชุมชน กลัวสถานที่ที่มีคนมาก ๆ หรือกลัวสัตว์ที่ไม่มียัณธรราย เช่น แมว ม้า สุนัข เป็นต้น

2.1.2 แนวคิดพื้นฐานของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541:105 -110) กล่าวว่า โวลเป้(Wolpe) ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยอาศัยแนวคิดดังนี้

1.แนวคิดที่ได้จากการทดลองของโวลเป้

โวลเป้(Wolpe) ได้ทำการทดลองเพื่อพิสูจน์ว่าโรคประสาท (Neurosis)นั้นเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ โดยที่เขาได้ตั้งสังเกตไว้ 3 ข้อด้วยกัน คือ

1.1 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น มีลักษณะคล้ายคลึงกับพฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทในระยะแรก

1.2 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น จะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวในระยะแรกนั้น คือ เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือนหรือใกล้เคียงกับ

สิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท อินทรีย์ก็จะตอบสนองในลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นโรคประสาทนั้น

1.3 พฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นโรคประสาทจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรง เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือนกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท และความรุนแรงจะค่อยลดลงเมื่อลักษณะของสิ่งเร้าใหม่นั้นมีความแตกต่างจากสิ่งเร้าเดิมมากขึ้น

2. แนวคิดการหยุดยั้ง (Extinction) ของพาฟลอฟ Pavlov

แนวคิดการหยุดยั้งของพาฟลอฟ ถ้าเสนอสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข (Conditioned Stimulus) โดยไม่ตามสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (Unconditioned Stimulus) แล้วพฤติกรรมตอบสนองอินทรีย์ที่ได้รับการเรียนรู้จากเงื่อนไขนั้นจะค่อย ๆ ลดลงและหายไปในที่สุด

3. แนวคิดจากโจนส์ (Jones)

โจนส์ (Jones) เป็นลูกศิษย์ของวัตสัน (Watson) ผู้ที่ได้ชื่อว่า เป็นบิดาแห่งพฤติกรรมนิยม โจนส์ (Jones) ได้ทำการบำบัดเด็กชายคนหนึ่ง ชื่อ ปีเตอร์ เป็นเด็กที่กลัวกระต่ายเป็นอย่างมาก โดยการให้ปีเตอร์นั่งอยู่บนเก้าอี้สูงและรับประทานไอศกรีมในช่วงที่ปีเตอร์หิว ในขณะที่ปีเตอร์นั่งรับประทานไอศกรีมอยู่นั้น โจนส์ได้นำเอากะต่ายเข้ามา โดยเริ่มระยะที่ไกลก่อนแล้วค่อย ๆ นำเข้ามาใกล้ ถ้าเมื่อใดที่กระต่ายอยู่ใกล้จนปีเตอร์เกิดกลัว เขาจะนำกระต่ายถอยห่างไปอีกนิดจนกระทั่งปีเตอร์ระงับความกลัวได้แล้ว เขาค่อย ๆ เลื่อนเอากะต่ายเข้ามาอีกจนกระทั่งกระต่ายนั่งอยู่บนตักของปีเตอร์ และปีเตอร์จับกระต่ายได้ ความกลัวกระต่ายของปีเตอร์ก็หมดไป จากงานวิจัยของโจนส์นี่เองที่เป็นแนวคิดให้ โวลเป้ นำมาสร้างลำดับขั้น (Hierarchies) ของสิ่งเร้าเพื่อใช้ในเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

4. แนวคิดของเชอริงตัน (Sherington)

จากแนวคิดพื้นฐานที่โวลเป้ได้มาจากการวิจัยของโจนส์นั้นเกิดมีคำถามขึ้นมากมายว่าทำไมวิธีการทดลองของโจนส์จึงมีประสิทธิภาพ ซึ่งโวลเป้ได้พบคำตอบนี้จากงานของ เชอริงตัน (1947) นักสรีรวิทยาที่เสนอแนวคิดของการระงับซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) โดยที่เชอริงตันหมายถึง การที่สภาพการณ์ที่ปฏิกิริยาสะท้อนของเส้นประสาททางส่วนของไขสันหลังสามารถทำให้ยุติหรือระงับลงไปได้ โดยการเสนอปฏิกิริยาสะท้อนกลับในทางตรงข้ามให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จากแนวคิดนี้เอง ก็อาจทำให้ตอบคำถามในงานของโจนส์ได้ว่าการที่เด็กลดความกลัวต่อกระต่ายนั้น เป็นเพราะว่าความหิวนั้นระงับความกลัวนั่นเอง เหตุนี้โวลเป้ จึงพยายามหาการตอบสนองอยู่ 3 ประการ คือ การผ่อนคลาย (Relaxation) การกล้าแสดงออก (Assertion) และการกระตุ้นทางเพศ (Sexual Arousal) ที่ขัดกับความกลัวหรือความวิตกกังวล นั้น คือถ้าการสนองตอบทั้ง 3 ลักษณะเกิดขึ้น ความกลัวหรือความวิตกกังวลย่อมไม่เกิด แต่ถ้าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดการสนองตามทั้ง 3 ลักษณะจะเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ซึ่ง โวลเป้ เรียกว่า เป็นการระงับซึ่งกันและกัน เนื่องจากนำเอาแนวความคิดที่อธิบายปรากฏการณ์ของระบบประสาทส่วนเล็กนิดเดียวมาอธิบายพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระบบประสาททั้งร่างกาย และกล้ามเนื้อทุกส่วนนั้นดูไม่น่าที่จะเหมาะสมนัก น่าจะใช้คำที่ครอบคลุมแนวคิดมากกว่านั้น เหตุนี้ นักปรับพฤติกรรมเป็นจำนวนมากที่คิดว่า ลักษณะที่โวลเป้ใช้นั้นสอดคล้องกับแนวคิดของการวางเงื่อนไขต่อต้าน (Counter conditioning) มากกว่า ซึ่งแนวคิดของการใช้คำว่าวางเงื่อนไขต่อต้านนั้น ได้รับการยอมรับในวงกว้างมากกว่าคำว่า การระงับซึ่งกันและกัน ที่มีใช้เฉพาะของนักปรับพฤติกรรมในกลุ่มของโวลเป้เท่านั้น

5. แนวคิดการผ่อนคลาย (Relaxation)

โวลเป้พบว่า ผลงานของจาคอบ (1938) ที่ได้ใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อระงับความวิตกกังวลของคนไข้โดยที่คนไข้ไม่ต้องทำอะไรต้องสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลเลย เพียงแต่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

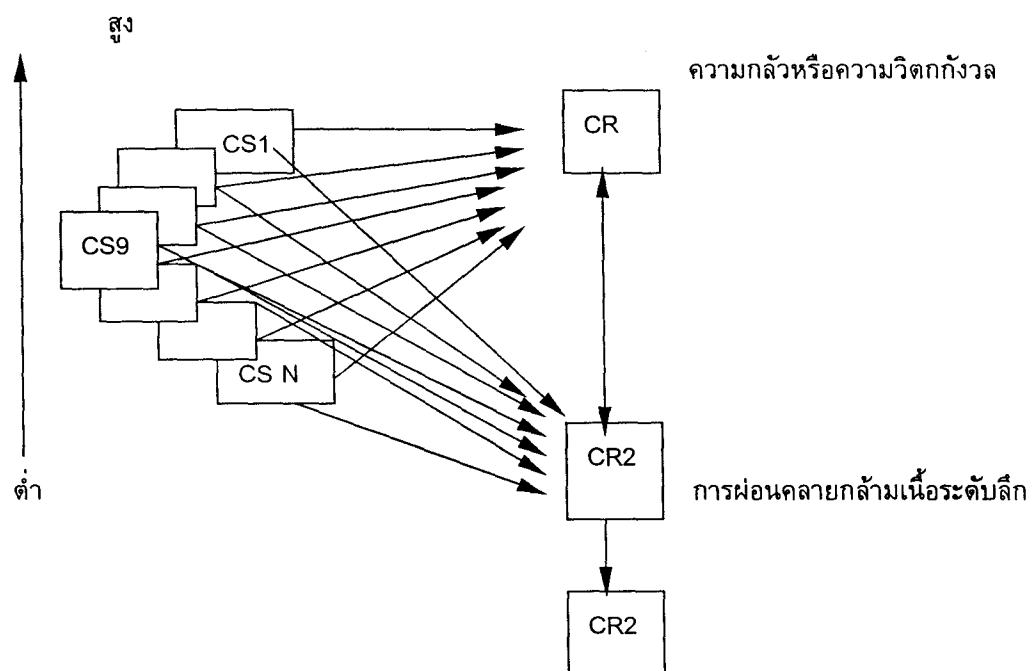
เนื้อแท้เพียงอย่างเดียว ก็สามารถลดความวิตกกังวลได้ ซึ่งไวเลเป้ คิดว่า การที่ คนไข้ของจาคอบสันสามารถลดความวิตกกังวลในระดับที่สูงได้ ก็เป็นเพราะฝึกนาน และฝึกอย่างเอาใจจริงเอาใจจนนั่นเอง จากการฝึกของจาคอบสันนี้เอง ไวเลเป้จึงได้นำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของจาคอบสัน มาเป็นส่วนหนึ่งในเทคนิคการลดความรู้สึกลอยเป็นระบบของเขาซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเป็นการวางเงื่อนไขต่อความกลัวหรือความวิตกกังวลนั่นเอง

6. แนวคิดเกี่ยวกับการทำสะกดจิต

จากแนวคิดทั้ง 5 ประการข้างต้น ไวเลเป้ได้ศึกษาและนำมาพิจารณาารวมเข้าด้วยกัน เป็นรูปแบบของการบำบัดเรียกว่า การลดความรู้สึกลอยเป็นระบบนั้น เมื่อไวเลเป้นำไปใช้บำบัดผู้ที่เข้ารับการบำบัด โดยให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งจัดลำดับของการเผชิญสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง ไวเลเป้ก็พบว่าเป็นการยุ่งยากและลำบากอย่างยิ่งในการที่ค่อยๆ ให้บุคคลเผชิญสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง เพราะไม่สามารถควบคุมสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นได้ ไวเลเป้จึงนำวิธีการกลับมาทบทวนอีกครั้งหนึ่ง และจากการที่เขาได้ศึกษางานเกี่ยวกับการสะกดจิตเขาจึงได้ลองใช้วิธีการให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า โดยจัดลำดับของสิ่งเร้าเช่นกัน ผลปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างมากไปสู่สภาพการณ์จริงได้อีกด้วย

2.1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการลดความรู้สึกลอยเป็นระบบ

วิธีการดำเนินการ จากแนวคิดพื้นฐานทั้ง 5 ข้อ ได้กล่าวมาแล้ว ไวเลเป้ได้นำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิคการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นระบบโดยขั้นตอนและวิธีการดำเนินการสามารถที่จะเสนอเป็นภาพประกอบอย่างง่ายดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.2541:109-111)

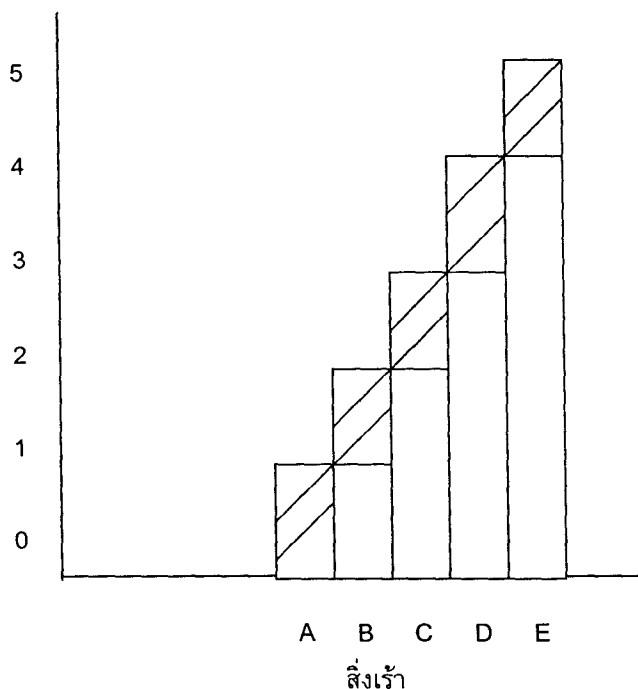


ภาพประกอบ 1 แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัดการลดความรู้สึกลอยเป็นระบบ

จากภาพประกอบ 1 สิ่งที่มีผู้บำบัดจะต้องดำเนินการคือ การฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล อันเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้าน ซึ่ง ไวเลเป้ได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก จากนั้นจึงค่อยเสนอสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความกลัว หรือความวิตกกังวลลดลงจนหมดไป จากนั้นจึง

ค่อยๆเพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้าขึ้นไปเรื่อยๆจนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่สร้างปัญหาให้กับผู้ที่เข้ารับการบำบัดสูงสุด ซึ่งการที่ค่อยๆเพิ่มระดับของความรุนแรงเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่สร้างปัญหาให้กับผู้ที่เข้ารับการบำบัดสูงสุด ซึ่งค่อยๆเพิ่มระดับความรุนแรงของสิ่งเร้านี้แทนที่จะทำให้สิ่งเร้านั้นมีความรุนแรงอย่างที่เคยเป็น ทำให้ความรุนแรงนั้นลดลง โวลเป้ได้อธิบายปรากฏการณ์นี้ในภาพประกอบ 9 โวลเป้(สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.2541:109 –111;อ้างอิงจาก Wolpe.1982)

หน่วยของความวิตกกังวล



ภาพประกอบ 2 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึกล

ภาพประกอบ 2 จะเห็นได้ว่าเมื่อเราสามารถลดระดับของความวิตกกังวล ที่เกิดจากสิ่งเร้า A จาก 1 หน่วยมาเป็น 0 แล้วสิ่งเร้า B ก็จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้แค่เพียง 1 หน่วย แทนที่จะเป็น 2 หน่วยอย่างที่เคยเป็น เช่นกันเมื่อสิ่งเร้า B ไม่สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้อีกต่อไป (หน่วยของความวิตกกังวลเป็น 0) สิ่งเร้า C ก็สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้เพียง 1 หน่วยเท่านั้นแทนที่จะเป็น 3 หน่วย จะเป็นเช่นนี้เรื่อยๆ สำหรับสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นความวิตกกังวลในระดับสูงขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น โวลเป้ ได้เสนอตัวอย่างคนที่กลัวความสูง แนนอนยังอยู่บนที่สูงเท่าไรความกลัวยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น นั่นหมายความว่า ถ้าเราสามารถทำให้ความกลัวในขั้นที่ 2 หดลงไปได้ การกลัวความสูงขั้นที่ 3 ก็ย่อมจะลดลงไม่เท่ากับที่เคยกลัวมาก่อน ทำให้การบำบัดง่ายกว่า การที่จะบำบัดเมื่อบุคคลไปอยู่ขั้นที่ 3 โดยไม่ได้ผ่านการบำบัดที่ขั้นที่ 2 มาก่อน ซึ่งวิธีการจัดลำดับขั้นของระดับความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้ทำให้เทคนิคการลดความรู้สึกลอย่างเป็นระบบนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้นทีเดียว

สวัทนา อาร์พรรค (2524:489) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลาย(Relaxation) แล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วย กลัวหรือ วิตกกังวลทีละขั้น จากสถานการณ์ที่กลัว หรือวิตกกังวลทีละ

ขึ้นจากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด โดยลำดับขั้นดังนี้

1. การวางเงื่อนไขย้อนกลับ(Counter Conditioning หรือ Reciprocal inhibition) คือ การฝึกหักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะสภาวะเช่นนี้ สามารถทำลายอาการวิตกกังวลได้ผู้รักษาจะพบผู้ป่วย 2 – 3 ครั้ง เพื่อฝึกให้รู้จักวิธีการให้กล้ามเนื้อคลายตัว เมื่อผู้ป่วยรู้จักวิธีทำและกลับไปฝึกฝนที่บ้านจนสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดี

2. การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ การให้ผู้ป่วยจินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่เขากลัวหรือสิ่งที่เขากลัวหรือวิตกกังวลจากน้อยไปมาก ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วิธีทำคือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวลจากเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ซึ่งผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วบอกให้ผู้ป่วยจินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นให้ผู้ป่วยรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไรถ้ากังวลผู้รักษาก็จะบอกให้ผู้ป่วยค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้าผู้ป่วยค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้าผู้ป่วยสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไป จากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันถัดต่อไป เมื่อไรที่ผู้ป่วยบอกว่าเขายังวิตกกังวล แม้จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วผู้รักษาจะบอกให้ผู้ป่วยหยุด และเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่ผู้ป่วยยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้แล้วค่อยๆผ่านขึ้นมายังสถานการณ์ต่อไป ถ้าผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้จึงเริ่มสถานการณ์อันถัดต่อไป จนถึงสถานการณ์อันสุดท้าย ซึ่งเขากลัวหรือกังวลที่สุด ถ้าเขายังสามารถควบคุมสภาพการคลายกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่าเขาหายจากความกลัวหรือวิตกกังวล

อัจฉรา สุขารมณ(2527:133-134)ได้กล่าวว่า การลดความหวาดวิตกกังวลอย่างเป็นระบบของโวลเป้(Wolpe) ประกอบด้วย

1. การฝึกการผ่อนคลาย(Training in Relaxaion) ขั้นแรกของการทำพฤติกรรมบำบัด ก็คือ การฝึกให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่ใต้กล้ามเนื้อกายได้ นับว่าวิธีการนี้เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด

2. การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Constructution of Hierarchies) ในระยะแรกๆของการทำพฤติกรรมบำบัด นักพฤติกรรมบำบัดจะต้องให้ความสนใจกับสนใจระดับขั้นของความกระวนกระวายใจ (Hierarachies of anxiety) ที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้าต่างๆ เช่นผู้ป่วยที่บอกว่ามีความไม่สบายใจมากที่สุด ตั้งแต่การที่เห็นสามียพูดคุยสนทนากับผู้หญิงคนใดคนหนึ่งในงานเลี้ยง พูดปกติธรรมดา กับสาวใช้ หรือระดับความต่ำสุดของความกระวนกระวายใจ เมื่อสามียอมดูผู้หญิงคนอื่นขณะขับรถผ่าน ในบางกรณีความกระวนกระวายใจเหล่านี้สามารถที่จะอธิบายได้เป็นลำดับขั้น แต่บางกรณีไม่สามารถที่จะอธิบายได้

3. ลำดับขั้นของการคลายกังวล (Desensitization Procedure) เมื่อนักพฤติกรรมบำบัดได้ทราบถึงขั้นของความกระวนกระวายใจ และให้ผู้ป่วยอยู่ในระดับกล้ามเนื้อมีการผ่อนคลายเต็มที่แล้วนักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มต้นกระบวนการคลายกังวล (Desensitization) ในขณะที่ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆอย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้นอนหลับตา นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มอธิบายหรือบรรยายสิ่งต่างๆต่อผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยวาดภาพ หรือนึก (Imagine)ตามไปด้วย เริ่มตั้งแต่สถานการณ์ทั่วไปก่อน และถ้าผู้ป่วยยังคงพักหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ได้ นักพฤติกรรมบำบัดจะบรรยายแก่ผู้ป่วยต่อไป จากสิ่งที่ทำให้เกิดการกระวนกระวายใจน้อยที่สุด เรื่อยไปจนถึงระดับสุดท้าย การรักษาจะทำต่อไปเรื่อยๆจนกว่าผู้ป่วยจะสามารถผ่อนคลายหรือพัก อยู่ได้จนระดับขั้นสูงสุดโดยปกติแล้วการทำจิตบำบัดด้วยวิธีนี้จะสามารถทำได้ตั้งแต่ 15 ถึง 20 นาที หรือ 2 หรือ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์และระยะเวลาที่ใช้อาจใช้ตั้งแต่สัปดาห์เดียวจนเป็นเดือน

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528:99) กล่าวว่า การชนะความกลัวมีเทคนิคที่ต้องฝึกปฏิบัติเป็นขั้นตอนอยู่ 4 ขั้นตอนคือ

1. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้ทักษะการรู้จักการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและจิตลุ่มกายมาก่อน

2. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้จัดวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัวอะไรต่างๆ แล้วมาเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุดไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัวมากที่สุด เรียกวิธีการนี้ว่า การจัดลำดับความรู้สึกกลัวต่าง(Hierarerchy of Symptoms)

3. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้วิธีเทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

4. ผู้ทุกข์จะต้องรู้จักการนำวิธีการนี้ไปใช้ ปฏิบัติในเหตุการณ์ในชีวิตจริง

วัชร ทรัพย์มี (2533:173) ได้กล่าวถึง วิธีการกำจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ ไว้ดังนี้ ให้ผู้รับบริการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆก่อน (Muscle Relaxation) โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจนเกิดความตึงเครียดมากที่สุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้นๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อมีผู้รับบริการมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วจึงให้ผู้รับบริการเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสูงสุดต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับบริการจินตนาการหรือเผชิญกับสภาพที่ก่อให้เกิดความกังวลเรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุด ในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

คอเรีย (Corey.1991:301 – 303) กล่าวว่า ขั้นตอนการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. การฝึกผ่อนคลาย(Relaxation Training) ให้ผู้รับการบำบัดนั่งอยู่ในท่าที่สบายหลับตา จากนั้นผู้บำบัดใช้น้ำเสียงนุ่มนวลเพื่อให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการถึงทะเลทราย หรือทุ่งหญ้าสวยๆ เพื่อการผ่อนคลาย หลังจากนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายทั้งหมด โดยเฉพาะส่วนใบหน้า กล้ามเนื้อแขน ศีรษะ ลำคอ หัวไหล่ หลัง เท้า และให้ผู้รับการบำบัดทำการฝึกผ่อนคลายเพิ่มเติม นอกเหนือจากเวลาที่เข้ารับการบำบัดอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

2. การเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล (Development of the Anxiety Hierarchy) โดยให้ผู้รับการบำบัดเรียงลำดับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด

3. การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เมื่อผู้เข้ารับการบำบัดได้เรียนรู้วิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสร้างลำดับขั้นของความวิตกกังวลเรียบร้อยแล้ว ผู้บำบัดจะดำเนินการใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยให้ผู้รับการบำบัดนั่งอยู่ในท่าที่สบายหลับตา รูปภาพที่มีความเป็นกลางหลังจากนั้นให้หลับตาจินตนาการถึงภาพนั้น ถ้าผู้รับการบำบัดรู้สึกผ่อนคลายก็ให้เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุดทีละภาพ จนเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้น หลังจากผู้รับการบำบัดรายงานว่าคุณเองรู้สึกอย่างไร ถ้าผู้รับการบำบัดเกิดการผ่อนคลายเมื่อไรผู้บำบัดต้องค่อยๆทำการผ่อนคลายหากหมดก็จินตนาการถึงเหตุการณ์ต่อไป จนถึงจินตนาการสุดท้าย

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แมคมิลแลน และออสเตอร์เฮาส์ (นัยนา เหล่าสุวรรณ.2525:33;อ้างอิงจาก Mcmilla and of Osterhouse.1972)ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบของนักศึกษาที่มีความวิตก

กังวลในการสอบสูง แต่มีความวิตกกังวลทั่วไปแตกต่างกัน โดยนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทำการสอบ 100 คน ทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปคัดเลือกมาจำนวน 10 คนมารับการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ สรุปผลว่า ไม่มีความแตกต่างหลังการฝึกระหว่างทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันแต่นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูงมีคะแนนสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

รอล์ฟ(วรลักษณ์ กลัดแก้ว.2539:42;อ้างอิงจาก Rolf.1972:3707-a)ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของผลการคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความกังวลของนักศึกษาพยาบาล โดยทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หลังการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยวัดผลครั้งสุดท้ายโดยวัดสภาพร่างกายก่อน เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ผลการศึกษาพบว่า การคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมภายนอกของนักศึกษาไม่สามารถที่จะใช้เป็นหลักฐานยืนยันให้เห็นความแตกต่างระหว่างการทดลอง 2 กลุ่มได้

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วรลักษณ์ กลัดแก้ว (2539:68) การเปรียบเทียบผลของการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลในการลดความวิตกกังวลเรื่องการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2538 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 8 คนที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนสูงกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ซึ่งได้จากการคัดเลือกประชากรและได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล โดยใช้เวลาการฝึกคนละ 8 ครั้ง ระยะเวลา 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียน แบบบันทึกความวิตกกังวลด้านร่างกาย และโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง

เอกภพ คงสวัสดิ์ (2541:82)ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในเรื่องการสอบ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่มีสภาพพรพินิจ ซึ่งได้คัดเลือกกลุ่มประชากรเป็นนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 7 คน ซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 7 คน ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลงและนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลงไม่แตกต่างกัน

วรรณวดี พรหมสุรินทร์(2541:82) การเปรียบเทียบผลของการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 เป็นนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 7 คน ซึ่งได้รับการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระยะเวลา 4 วัน ระยะเวลา 4 ครั้ง ระยะเวลา 50 นาที และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 7 คน ซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระยะเวลา 4 วัน ระยะเวลา 4 ครั้ง ระยะเวลา 50 นาที ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลงและลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตทั้ง 2 กลุ่ม ลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยของต่างประเทศและในประเทศ สรุปได้ว่า สามารถลดความวิตกกังวล ความกลัว ความประหม่า ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลและการแสดงออก ทำให้การปฏิบัติงานหรือการเรียน

และสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงได้หากมีการฝึกฝน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยคาดว่า การฝึกฝนความรู้สึกล้วนเป็นระบบ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ดังนี้

3.1.1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ ตรงกับภาษาอังกฤษคำว่า 'Emotional Intelligence' มีคำที่ใช้เรียกกันทั่วไปคือ EQ ซึ่งเป็นคำย่อจากคำเต็มในภาษาอังกฤษว่า 'Emotional Quotient' มีผู้ให้คำจำกัดความที่แตกต่างกันไป เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ ปัญญาอารมณ์ สติอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์ปัญญา เป็นต้น สำหรับงานวิจัยนี้ ใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เพราะคำว่า Emotional Intelligence มาจากคำว่า Intelligence ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า หมายถึง สติอารมณ์, ความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนคำว่า Emotional หมายถึง ทางอารมณ์ เมื่อพิจารณาความหมายของคำว่า Emotional Intelligence พบว่าโดยรวมคือ การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในการควบคุมอารมณ์นั่นเอง นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

ซาโลเวย์ และ เมเยอร์ (Gibbs. 1995 : 26 ; citing Salovey and Mayer. 1990) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง พร้อมจัดการไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม และในปี 1997 ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer. 1997 : 11) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงและสร้างความรู้สึกที่ดี ที่เกื้อกูลความคิดได้ เข้าใจอารมณ์และวิเคราะห์อารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้ความรู้จากอารมณ์ของตนเอง การรับรู้และควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดีเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและความฉลาดทางอารมณ์

บาร์ออน(วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 30 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1997) ได้ให้ความหมายว่า เป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่าง ๆ ที่มาจากสภาวะแวดล้อม ที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและการประสบความสำเร็จในชีวิต

คูเปอร์ และชาวาฟ (ทศพร ประเสริฐสุข. 2542 : 21 ; อ้างอิงจาก Cooper and Sawaf. 1997) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (วิลาสลักณ์ ชวัลลสี. 2542 : 40 ; อ้างอิงจาก Goleman. 1998) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสมรรถนะ(Capacity) ที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สมรรถนะที่จะจงใจตนเอง และสมรรถนะที่จัดการกับอารมณ์ของตนเองและจัดการในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี

จากนิยามความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

3.1.2 แนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

การ์ตเนอร์ (Gardner. 1993 : 13-25) ได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์ เป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สโลเวย์ และเมเยอร์ (จอม ชุ่มช่วย. 2540 : 60 ; อ้างอิงจาก Salovey and Mayer 19990) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นหลัก ๆ 5 ประเด็น คือ

1. การรู้อารมณ์ตน (Knowing One's Emotions) การรับรู้อารมณ์ของตนเองตามที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองได้ดีขึ้นในที่สุด

2. การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม คนที่ขาดทักษะในการจัดการอารมณ์ต่าง ๆ จะทำให้ชีวิตมีความสุขยาก

3. การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) ความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเองให้กำลังใจและกระตุ้นตนเองได้ คนที่มีทักษะนี้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างสูง

4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ความต้องการผู้อื่น ทักษะนี้จะทำให้คนนั้นเข้าใจคนอื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคมในที่สุด

5. การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Handling Relationships) ศิลปะของความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของคนอื่น คนที่มีทักษะนี้ดี จะมีความเป็นผู้นำและสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งของบุคคลต่าง ๆ ได้ดี

ในปี 1997 สโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer. 1997 : 10-11) ได้เสนอโมเดลที่ปรับเปลี่ยน โดยเสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) การแสดงออก (Expression) ซึ่งอารมณ์ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถในการบอกอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

1.2 ความสามารถในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดยดูจากการอ่านงานออกแบบงานศิลป์ ภาษาเสียง พฤติกรรมและรูปภาพต่าง ๆ

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมแสดงความต้องการได้สอดคล้องกับความรู้สึก

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตรงกันข้ามได้อย่างถูกต้อง ถูกหรือผิด จริงหรือไม่จริง

2. การใช้อารมณ์เกื้อหนุนความคิด (Emotional Facilitation of Thinking) ประกอบด้วย

2.1 การใช้อารมณ์ในการจัดลำดับความคิดโดยชี้ให้เห็นความสำคัญก่อนหลัง

2.2 การใช้อารมณ์เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจและจดจำความรู้สึกต่าง ๆ ได้

2.3 การใช้อารมณ์ที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดมุมมองที่กว้างหลากหลายมากขึ้น จากการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดีเกินไป ไปสู่การมองในด้านอื่น ๆ ด้วย

2.4 การเกิดภาวะอารมณ์ที่หลากหลายที่ให้เราสามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา ความรู้สึกเป็นสุข ทำให้เกิดการคิดอย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล

3. การเข้าใจ วิเคราะห์และใช้ความรู้จากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ และสามารถเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม

3.2 ความสามารถในการตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สืบเนื่องมาจากอารมณ์อีกอารมณ์หนึ่ง เช่น ความเสียใจเนื่องจากความสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3.3 ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

3.4 ความสามารถในการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอาย

4. การรับรู้และควบคุมอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความงอกงามทางอารมณ์และสติปัญญา ประกอบด้วย

4.1 ความสามารถในการเปิดใจกว้างยอมรับต่อความรู้สึกที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นได้

4.2 ความสามารถในการปลดปล่อยตนเองจากสภาวะอารมณ์ โดยพิจารณาจากข้อมูลและประโยชน์ที่จะได้รับ

4.3 ความสามารถในการพิจารณาภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น รู้ว่าความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้น มีความชัดเจน มีเหตุผล เป็นปกติ และส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

4.4 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้ สามารถลด ควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี และแสดงออกซึ่งอารมณ์ที่ดีได้อย่างเหมาะสม ไม่บิดเบือนหรือแสดงออกเกินจริง

โกลแมน (Goleman, 1998 : 93-102) ได้ปรับโมเดลของชาโลเวย์และเมเยอร์ โดยความฉลาดทางอารมณ์ของเขาประกอบด้วย

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness) คือ การที่บุคคลรู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้องและเปิดเผย รู้ว่าการเกิดอารมณ์ของตนเองมีสาเหตุมาจากสิ่งใด และจะมีผลต่อตนเอง ผู้อื่น และการปฏิบัติงานอย่างไร รู้สาเหตุของความวิตกกังวล ความคับข้องใจ มีสติรู้ตัวตลอดเวลา รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถตัดสินใจคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ

2.การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ยอมรับและก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ใช้คำพูดอย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ยอมรับความล้มเหลวและหาทางออกได้อย่างสมเหตุสมผล

3. การจูงใจตนเอง (Motivation) คือการใช้พลังความรู้สึกภายในเพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้ตนทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งจูงใจภายนอก เช่น เงิน หรือสิ่งตอบแทนอื่น ๆ มีความพอใจที่จะปรับปรุงงานให้ดีขึ้นกว่าเดิม สามารถสร้างทางเลือกใหม่ในการทำงานที่จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ดี มองโลกในแง่ดี ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคและความล้มเหลว

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น สามารถรับรู้ สนใจและเข้าใจในแง่คิด ทัศนคติของผู้ที่อยู่รอบข้าง ตัดสินใจทำสิ่งใดโดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ใช้ความคึกของตนเป็นหลัก

5. การมีทักษะทางสังคม (Social Skill) คือ ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท มีความสามารถในการพูดโน้มน้าว ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

คูเปอร์และซาวาฟ (วีระวัฒน์ ปันนิมามัย, 2542 : 15-17 ; อ้างอิงจาก Cooper and Savaf, 1997) ได้เสนอโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า แบบทดสอบการประมาณความฉลาดทางอารมณ์ (Mapping Your Emotional Intelligence : EQ Map) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรอบรู้ในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดความรู้การควบคุมตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย
 - 1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น
 - 1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์
 - 1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)
 - 1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์(Feedback)
 - 1.5 หยั่งรู้ตนเอง (Intuition)
 - 1.6 รับผิดชอบ (Responsibility)
 - 1.7 สร้างสัมพันธ์เชื่อมโยง (Connection)
2. ความเหมาะสมทางอารมณ์(Emotional Fitness) ประกอบด้วย
 - 2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่น (Authenticity)
 - 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น
 - 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
 - 2.4 ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติ และเดินหน้า
3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การทำงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตนเอง ประกอบด้วย
 - 3.1 ความผูกพันในงาน รู้รับผิดชอบและมีสติ
 - 3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
 - 3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคลทำตามที่ได้พูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่างเปิดเผย
4. ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย
 - 4.1 การแสดงออกด้านหยิ่งรู้
 - 4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ
 - 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
 - 4.4 การสร้างอนาคต

บาร์ออน (Bar-on, 1992) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. ความสามารถในการเข้าใจในภาวะอารมณ์ของตนเอง
 - 1.1 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง
 - 1.2 การตระหนักรู้ว่าตน คือ มีสติ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (Concern)
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทัน ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตนเอง
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงกับความเป็นจริง
 - 3.3 มีความยืดหยุ่น ในความคิดและความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างดี
 - 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. มีกลยุทธ์วิธีการในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การรู้จักตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

ไวส์ซิงเจอร์ (Weisinger, 1998 : 19-22) ได้กำหนดความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล เป็นส่วนที่เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ตนเอง (Intrapersonal Emotional Intelligence) ซึ่งได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตนเอง และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี ความมีมนุษยสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 29-30) ได้สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของสโลเวย์ และเมเยอร์ และของโกลแมน ได้ 5 องค์ประกอบใหญ่ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness หรือ Knowing One's Emotion) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน
2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotion) หรืออาจเรียกว่าการกำหนดตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) มีคุณธรรม

(Conscientiousness) มีความสามารถในการปรับตัว (Adapability) และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง ที่เรียกว่า แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotion in Others) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อสารที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

จากแนวความคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์สามารถจะแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เพื่อพัฒนาตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ลักษณะของบุคคลที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงมีดังนี้

1. สามารถพูดความรู้สึกออกมาได้ชัดเจน และตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน
2. ไม่ปิดบังความคิด ความรู้สึก
3. ไม่กังวลที่จะเปิดเผยความรู้สึก
4. ไม่ถูกรบกวนจากอารมณ์ด้านลบ เช่น ความกลัว วิตกกังวล ความอาย ความหมัดหวัง
5. มีความสามารถในการอ่าน อวัจนภาษา (non-verbal)
6. ใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำทางของชีวิต
7. รักษาความสมดุลด้วยเหตุผลและความหวัง
8. แสดงถึงความต้องการที่แท้จริง ไม่ใช่เพราะ หน้าที่ อาย หรือมีข้อผูกมัด
9. มีอิสระมีความมั่นใจในตนเอง
10. ถูกจูงใจจากสิ่งที่อยู่ภายใน
11. ไม่ถูกจูงใจจากอำนาจ ทรัพย์สินสมบัติ ตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการยอมรับ
12. มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์
13. มองโลกในแง่ดี
14. สนใจในความรู้สึกของผู้อื่น
15. พุดถึงความรู้สึกด้วยความสบายใจ
16. ไม่หยุดนิ่งเพราะความกลัว หรือวิตกกังวล
17. สามารถแยกแยะอารมณ์ที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้

ลักษณะของบุคคลที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำ

1. มักตำหนิคนอื่น ไม่รับผิดชอบต่ออารมณ์ตนเอง
 2. ไม่สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้
 3. ทำร้าย ตำหนิ ควบคุม วิจารณ์ ขัดขวาง บรรยาย แนะนำหรือตัดสินคนอื่น
 4. พยายามวิเคราะห์คนอื่น เมื่อเขาแสดงความรู้สึก
 5. มักเริ่มต้นประโยคด้วยคำว่า “ฉันคิดว่า.....”
 6. มักติดตามคนอื่น (ไม่มีความคิดเป็นของตนเอง)
 7. ใส่ร้ายผู้อื่น
 8. ปิดเบือนความรู้สึกของตนเอง
 9. แสดงความรู้สึกออกมาไม่ตรงกับความจริง
 10. มีปฏิกิริยาโต้ตอบ ที่ไม่เหมาะสม เช่น ให้ความสำคัญอย่างมากในเรื่องที่สำคัญเพียงเล็กน้อย
 11. ขาดความมั่นคง
 12. เครียดแค้น
 13. ไม่สบายใจ
 14. แสดงพฤติกรรมโดยไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น
 15. มักพูดอ้อมค้อมหรือ กลบเกลื่อน
 16. ไม่ไวต่อความรู้สึกคนอื่น
 17. ไม่สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 18. เข้มงวด ไม่ยืดหยุ่น
 19. ไม่สำรวจความรู้สึกก่อนการกระทำ
 20. ไม่ได้คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นก่อนที่จะกระทำอะไรลงไป
 21. หลีกเลียงความรับผิดชอบ
 22. มองโลกในแง่ร้าย และคิดว่าโลกขาดความยุติธรรม
 23. มีความรู้สึก ว่า ไม่พอใจ ผิดหวัง ไม่พอใจ อาฆาตหรือฉ้อโกง
 24. ชอบใช้อำนาจ มากกว่าความรู้สึก
 25. หลีกเลียงการติดต่อกับบุคคลอื่น
 26. ถือถือ ยึดมั่นในความคิดของตนเอง เพราะไม่รู้สึกปลอดภัยถ้าต้องเจอกับสิ่งใหม่ ๆ
 27. สามารถเล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ได้ และบอกได้ว่าพวกเขาคิดอย่างไร แต่ไม่สามารถบอกได้ว่า ใครบางคนรู้สึกอย่างไร
 28. ใช้ปัญญาของตนเองตัดสิน และวิจารณ์ผู้อื่น โดยปราศจากการทำความเข้าใจ แต่พิจารณาการวิเคราะห์และปราศจากการตระหนักรู้ในความรู้สึกของพวกเข
 29. ไม่เป็นผู้ฟังที่ดี มักบกรวน ขาดการสื่อสารทางอารมณ์ มุ่งเน้นแต่ความจริง มากกว่าความรู้สึกการประยุกต์ใช้ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เข้าสู่ชีวิตประจำวันและงานในหน้าที่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน อาทิเช่น (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542)
1. นำความรู้ด้าน ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาภาวะทางอารมณ์

2. นำความรู้ด้าน ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น ทำให้มีสัมพันธภาพส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

3. นำความรู้ด้าน ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาบุคคลในองค์กร เพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงานลดปัญหาความขัดแย้งและการทำงานร่วมกัน

4. นำความรู้ด้าน ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาศักยภาพของผู้นำในองค์กรต่าง ๆ ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลในองค์กรได้ดีขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหารงาน

5. นำความรู้ด้าน ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ไปพัฒนาธุรกิจด้านบริการ ช่วยให้บุคคลที่รับผิดชอบงานด้านบริการมีความสามารถในการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจความต้องการของลูกค้าทุกคน

3.1.3 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น ได้มีผู้เสนอแนวคิดและแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

ซาปิโร (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 156-164 ; อ้างอิงจาก Shairo. 1970) ได้เสนอข้อคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้ดังนี้

1. ให้เด็กซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาคริสต์ อาจให้เด็กท่องและทำความเข้าใจกับบัญญัติ 10 ประการ ศาสนาพุทธ ศีล 5 และศาสนาอิสลาม หลักบัญญัติ 5 ประการ เป็นต้น

2. ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้โดยไม่เลือกกาลและเวลา

3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นการบริการชุมชน (Community Service) ทั้งนี้ให้ถือเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียน อาจในระดับมัธยมศึกษาหรือปริญญาตรี ทำกิจกรรมสาธารณกุศลแก่องค์กรที่มีได้มุ่งหวังผลกำไร เป็นการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ และกฎกติกาของสังคม ไม่แปลกแยกจากผู้คนและธรรมชาติของชีวิต

4. ฝึกการพูดตามความสัตย์จริง (Honesty) และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด (Integrity) ด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดี ความตรงไปตรงมา ไม่พูดโกหก การเคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก การพูดคุยกันเกี่ยวกับคุณค่าของจริยธรรมของสมาชิกในครอบครัว

5. นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอาย หรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่างในอดีตของตนบางอย่าง เพื่อการยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติซ้ำ

6. ฝึกให้เด็กคิดและตีความต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหาข้อห้วงโยต่าง ๆ เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นตัวอย่างของการเป็นผู้เผชิญกับความจริงได้ดี อาจจะนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์ หรือละครในชีวิตจริงมาอธิบายประกอบตัวก็ได้

7. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตจากความเป็นต้นแบบของพ่อแม่ในการเกี่ยวข้องกับเด็ก การมองโลกในแง่ดี เป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้างปัญหา

8. เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการแก้ที่ความคิด ใช้ความคิดแก้ความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ภายในตน เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง

9. การให้ฟังดนตรีเบา ๆ หรือเพลงคลาสสิกทั้งของไทยและต่างประเทศ ที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที ให้อุภาพเขียนนามธรรม (Abstract Art) และสอบถามว่าภาพนี้ทำให้เขารู้สึกเช่นไร หรือในนั้นมีรายละเอียดใดบ้างหรือให้เด็กเอามือปิดตา ดมกลิ่นต่าง ๆ ในห้องว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง

10. ฝึกให้เด็กรู้จักวิธีการแก้ไขปัญหา มองเห็นสภาพทั้ง 2 ด้านของปัญหา ไม่มองอะไรด้านเดียว ฝึกเด็กให้รู้จักคำศัพท์ต่าง ๆ มากมายที่เลือกใช้ได้เหมาะสมกับการละเทศะ สอนเด็กให้รู้จักภาษาที่ใช้ในการแก้ปัญหา สร้างสายสัมพันธ์ เช่น ขอโทษ ขออภัย ขอขอบคุณ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้นควรฝึกในการคิดแก้ปัญหาด้วยทางเลือกหลาย ๆ ทาง ต่อปัญหาใดปัญหาหนึ่ง สามารถเลือกตัดสินใจแนวทางที่เหมาะสมและดีที่สุด

รีเบคคา (Rebecca. 1998 : 200-204) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนของเด็กในระดับประถมศึกษา โดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort Corner) ไว้เพื่อ

1. ให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนเองในการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง การวาดรูปบรรยายสีเพื่อแสดงอารมณ์

2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยใช้เด็กได้แสดงออกร่วมกับเพื่อน ๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำและการเป็นผู้ตาม

3. การให้เด็กได้อ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข

4. การให้เด็กสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรถ้าหากว่าเขาได้เป็นในสิ่งที่หวังไว้

5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงการเกิดความรู้สึกกังวลของตนเอง ว่าตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความรู้สึกนั้นได้อย่างไร

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้น ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 31-33) ได้กล่าวว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัวสามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้มีบุคลิกภาพดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก

3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น

4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (Communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน

6. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา

7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในสภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้

8. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม
11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service Minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)
13. พัฒนาความรู้สึกเข้าใจถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนที่มีอารมณ์ดี
14. พัฒนาความมีคุณธรรม

3.1.4 แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทำได้โดย

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ
 - 1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่ม และเทคนิคอื่น ๆ
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
 - 2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)
 - 2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร
3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่ง ครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ เป็นต้น
4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก
5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดี และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด
6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึกอาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบแนะแนว
7. รู้จักหยุดแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทนรอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้
8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)
9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้หนักถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ ในวาระที่เหมาะสม

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541 : 14-20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไว้ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน (Classroom Culture) เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ (Interpersonal Skill) ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักการง่าย ๆ คือ

- ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่
- แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี
- หลีกเลี่ยงทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ
- ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็บอกผ่าน
- ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

กิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง (Intrapersonal) รู้จักเพื่อน (Interpersonal) และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา (O.K.)

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง (Creating a Climate of Support)

1.3 สร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญการชื่นชม (Creating a Supportive Culture, Inviting, Appreciation)

2. หลักสูตรฝึกอบรมความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อให้นักเรียนมีโอกาสนักปฏิบัติสร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเอง ดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองออกมา และพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการคิดทบทวนในเนื้อหามุมมองของสังคม และมุมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสดำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการ และเป้าหมายทางวิชาการ ทั้งส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่น ๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น ๆ ออกมาอย่างไร ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและพัฒนาทักษะการเจรจาเพื่อไขให้โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อน ๆ

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดในตัวเด็กได้ โดยผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องฝึกให้เด็กรู้จักตนเอง มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เมเยอร์และคณะ (Mayer, et al. 1990 : 772-781) ได้ศึกษาการอ่านอารมณ์จากการมองภาพสิ่งเร้าซึ่งเป็นการวัดองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ลักษณะของแบบทดสอบแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นตัวแปรต้น เป็นภาพสิ่งเร้า 3 ประเภท ๆ ละ 6 ชนิด คือ ภาพใบหน้าแสดงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ 6 ภาพ ภาพสัตว์ต่าง ๆ 6 ภาพ และภาพศิลปะ 6 ภาพ ซึ่งภาพเหล่านี้จะสะท้อนถึงสภาวะอารมณ์ 6 ประเภท คือ ความสุข ความเศร้า โกรธ กลัว ประหลาดใจ และขยี้ขยี้ โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้าง ในระดับ 5 ช่วงค่า จาก 1 ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใด ๆ เลย ไปจนถึง 5 เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นนอน แบบทดสอบฉบับนี้มีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา .63 การให้คะแนนพิจารณาความสอดคล้องของกลุ่ม แบบทดสอบฉบับที่ 2 เป็นแบบทดสอบที่ใช้เกณฑ์ประกอบด้วยแบบทดสอบ 3 ชุด คือ แบบวัดความเข้าใจผู้อื่น แบบทดสอบการแสดงอารมณ์ และแบบวัดบุคลิกภาพของไอแซกส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่อายุระหว่าง 17-63 ปี จำนวน 128 คน ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากการอ่านอารมณ์จากภาพกับคะแนนจากตัวเกณฑ์พบว่า การอ่านอารมณ์จากภาพมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 และมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพการแสดงตัวและการแสดงความรู้สึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ชัทท์ และคณะ (Schulte et al. 1998 : 167-177) ได้พัฒนามาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่อิงรูปแบบความฉลาดทางอารมณ์เริ่มแรกของสโลเวย์ และเมเยอร์ (1990) โดยการวัดความฉลาดทางอารมณ์เป็นการรายงานตนเอง ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย 1 แทน “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” และ 5 แทน “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” มีจำนวนทั้งหมด 33 ข้อ ที่ใช้วัดความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้ กลุ่มการประเมินค่าและแสดงออกของอารมณ์มีจำนวน 13 ข้อ กลุ่มการจัดระบบอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ และกลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์มีจำนวน 10 ข้อ มาตราการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของชัทท์ มีค่าความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบ แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .90 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดการสอบซ้ำ (สอบซ้ำภายใน 2 สัปดาห์) เท่ากับ .78 จากการตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า มาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ฉบับนี้มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ความรู้สึก ความกระจำชัดเจนในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดีและการอดกลั้น มาตราวัดนี้สามารถพยากรณ์ผลการเรียนของนิสิตปีหนึ่งได้ นักจิตบำบัดได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่าผู้รับการบำบัด และนักโทษหญิงได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่านักโทษชาย

ทาเปีย (Tapia. 1996. Abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory : EQI) กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์จากแบบทดสอบของ โอติส เลนนอน (Otis-Lennon School Ability Test) และตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ ความสามารถทางภาษา และด้านจำนวน จากแบบทดสอบวัดความถนัดในการเรียน, เกรดเฉลี่ย, ภูมิหลัง, เพศและระดับการศึกษาของบิดามารดา แบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (EQI) มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และมีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .81 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนจากการวัดความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับคะแนนจากแบบทดสอบของโอติส เลนนอนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์กับภูมิหลังและระดับการศึกษาของบิดามารดาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่าแบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นในการวัดความฉลาดทางอารมณ์

ซูทาร์โซ และคนอื่นๆ (Sutarso and others. 1996. Abstract) ได้ศึกษาผลของเพศและเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Inventory) กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับอาชีวศึกษาจำนวน 138 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์พหุตัวแปร มีตัวแปรตามคือความฉลาดทางอารมณ์ 3 องค์ประกอบ คือ การช่วยเหลือผู้อื่น การรับรู้ตัวเอง และการจัดการกับอารมณ์ และตัวแปรอิสระ 2 ตัว คือ เพศและเกรดเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า เพศมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ทางมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศต่อองค์ประกอบด้านการจัดการกับอารมณ์ ส่วนผลของเกรดเฉลี่ยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เมนฮาร์ท (Menhart. 1998. Abstract) ได้ศึกษาถึงผลของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ทั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ในงานวิจัยครั้งนี้เมนฮาร์ทได้ใช้องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ประการ คือ ความเห็นอกเห็นใจ การจัดการควบคุมอารมณ์ การรอคอยผลเลิศ และการสร้างความประทับใจ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี 116 คน โดยโครงสร้างสถานการณ์ให้เหมือนกับการสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผลการศึกษาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนการสัมภาษณ์

วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกสาขาการทดสอบและวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยอลาบามาของทาเปีย (Tapai. 1998. Abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนที่ได้จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้น กับคะแนนจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์อื่น ๆ ได้แก่ คะแนนจากแบบวัด SAT โอทิส – เลนนอน คะแนนวิชาภาษาและคณิตศาสตร์แบบวัด Preliminary Scholastic Assessment คะแนนผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) นอกจากนี้ยังดูความแตกต่างของความฉลาดทางอารมณ์กับตัวแปรสถานภาพทั่วไป เช่น การนับถือศาสนา เพศ และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การศึกษาครั้งนี้พบว่าแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์มีความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา .81 ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนผลการเรียนเฉลี่ย และไม่มีมีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่พื้นฐานศาสนาและระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน แต่เพศหญิงจะมีคะแนนจากแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ จึงสรุปได้ว่าแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรง และความเชื่อมั่นที่จะนำมาใช้ในการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

รอกคิลและกรีนเนอร์ (Rkockhill & Greener. 1999 : Online) ได้วัดความสามารถในการรายงานตนเองเกี่ยวกับกับความฉลาดทางอารมณ์ในด้าน การใส่ใจในความรู้สึก ความชัดเจนของอารมณ์และการปรับปรุงภาวะอารมณ์ โดยใช้แบบสอบถามมาตรวัดอารมณ์สำหรับเด็ก (Trait Mefa Mood Scale for Children) จำนวน 28 ข้อ และแบบวัดความรู้สึกต่อการมองโลกในแง่ดี ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 4 ฉบับ คือ การแสดงความกตัญญู ความวิตกกังวลในการเข้าสังคม การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม และความพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับประถมศึกษาเกรด 3-7 จำนวน 691 คน การหาความเที่ยงตรงเชิงเหมือนจากการหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบทดสอบมาตรวัดอารมณ์กับการรายงานตนเองจากแบบทดสอบวัดการควบคุมอารมณ์ ความเที่ยงตรงเชิงจำแนกหาจากความสัมพันธ์ระหว่างการตอบแบบทดสอบมาตรวัดอารมณ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ผลจากการทดสอบพบว่า คะแนนจากแบบทดสอบมาตรวัดอารมณ์แต่ละฉบับมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับปรุงตนเองซึ่งวัดจากแบบทดสอบความพอใจในชีวิต และการแสดงอารมณ์ของเด็กมีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคมและความสามารถในการปรับปรุงตนเอง

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ์ และ วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (25442 : 1-4) ได้ทดลองใช้ตรวจสอบคุณภาพมาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ของซัทท์และคณะ ซึ่งมีลักษณะการวัดแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเอง ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่บรรยายความสามารถทางความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 33 ข้อ โดยมาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์นี้มี 3 องค์ประกอบ คือ การประเมินค่าและการแสดงออกทางอารมณ์, การควบคุมอารมณ์ และการใช้ประโยชน์อารมณ์ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏพระนคร จำนวน 51 คน และนิสิตปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 11 คนที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 ผลการศึกษาพบว่ามาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ของซัทท์และคณะ เมื่อนำมาทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีแลโทของไทย โดยทำการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นชนิดสอดคล้องภายใน มีค่า

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .80 และตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ ($r = .37$) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ($r = -.47$) และความเศร้าหดหู่ ($r = -.42$) ไม่มีความสัมพันธ์กับความต้องการทางสังคม ($r = .11$) และมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุ ($r = .22$)

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 112-119) ได้สร้างเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ร่วมกับบุคลิกลักษณะ โดยใช้กรอบแนวคิดของเมเยอร์และสโรวีย์ (1997) และโกลแมน (1998) เพื่อศึกษาองค์ประกอบด้านชีวิตประวัติด้านความสามารถด้านความฉลาดทางอารมณ์ การแบบทดสอบประกอบด้วยลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ 7 ด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง การตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง วุฒิภาวะทางอารมณ์ ความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดีและทักษะทางสังคม ลักษณะแบบทดสอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 90 ข้อ โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าข้อนั้น ๆ เกิดขึ้นกับตนทั้งในแง่คิด ความรู้สึก อารมณ์และการแสดงออกในระดับใด ใน 5 ช่วงคือ ระดับค่า 1 ไม่เคยเลย ไปจนถึง 5 บ่อยครั้งที่สุด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 464 คน ศึกษาคุณภาพของแบบทดสอบด้านความเชื่อมั่นของแบบทดสอบด้วยวิธีสอบซ้ำ โดยเว้นช่วงระหว่างการทดสอบ 10 สัปดาห์ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบแต่ละด้านเรียงลำดับดังนี้ .70, .85, .86, .78, .83, .85, .76 รวมทั้ง ฉบับ .93 และหาความเที่ยงตรงด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความสามารถด้านความเอื้ออาทร วุฒิภาวะทางอารมณ์และการควบคุมด้านอารมณ์ของตนเองสูงกว่าเพศชายมีนัยสำคัญทางสถิติ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านความเอื้ออาทร การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ตนเองและการมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรึกษาหารือกับเพื่อนและครู อาจารย์ เมื่อเวลามีปัญหา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับทักษะทางความฉลาดทางอารมณ์ สภาพความสัมพันธ์กับบิดามารดา มีผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเอื้ออาทร การมีแรงจูงใจที่ดี การใฝ่สัมพันธ์และมุ่งสู่อำนาจมีผลต่อความสามารถด้านความเอื้ออาทรและการมีแรงจูงใจที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมจากการวัดความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 59-60) ได้ศึกษาระดับ EQ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนมากกว่า 200 คน วัด 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 เป็นการประเมินโดยให้เด็กทำเอง ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินโดยครูประจำชั้น พบว่าเด็กห้องเก่งมี EQ เฉลี่ยต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่ง

มักมีระดับความสุขต่ำกว่าเด็กห้องธรรมดา เด็กห้องเก่งมีแนวโน้มที่จะมองตนเองว่ามีความสามารถทางอารมณ์ (ความพึงพอใจ ความคิดแง่บวก ความรับผิดชอบ น้ำใจ เป็นต้น) และครูมีแนวโน้มที่จะให้คะแนนความสุขและการเป็นคนดีแก่เด็กห้องเก่งสูงกว่าเด็กห้องธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด

จากเอกสารและวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่าเป็นการวัด EQ ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่า EQ มีผลอย่างมากทั้งการทำงานและการเรียนรวมทั้งด้านสังคม จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลประสบความสำเร็จลดปัญหาจากการฝึกปฏิบัติงานพยาบาล ลดความวิตกกังวล ความเครียดและมีความสามารถในการทำงานเป็นทีมได้ดี มีความรับผิดชอบ มีความเข้าใจ และเอื้ออาทรผู้ร่วมงาน สามารถเป็นผู้นำ มีความตื่นตัวในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ โดยการพัฒนา สามารถทำได้หลายวิธี โดยจะนำวิธีการควบคุมตนเองและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ในการ ศึกษาครั้งนี้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2544 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ สำนักงานแพทย์ใหญ่ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 48 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร จำนวน 51 คน ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่มีคะแนนทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 48 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 51 คน จากการประเมินแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ระดับอายุ 18-25 ปี นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีคะแนนทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจากเกณฑ์ของจำนวนทั้งสิ้น 48 คน

2. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักศึกษาพยาบาลตำรวจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งนักศึกษาพยาบาลตำรวจ จำนวน 48 คน มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัยจำนวน 48 คน

3. ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยวิธีการจับสลากจากรายชื่อจนครบจำนวนทั้งสิ้น 30 คน แล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ระดับอายุ 18-25 ปี
2. โปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง
3. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ผู้วิจัยนำ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ระดับอายุ 18-25 ปี ในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

2. โปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการควบคุมตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

2.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกในแต่ละครั้ง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ อารี พันธุ์มณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง และอาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ ตรวจสอบความสอดคล้องจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีการดำเนินการ และนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองที่สร้างขึ้น มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา แล้วนำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงเพื่อแก้ไขและใช้ในการวิจัยต่อไป สำหรับโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

โปรแกรมการควบคุมตนเองที่ใช้ในการทดลอง 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ตั้งแต่ 18.30 – 19.20 น. ในวันจันทร์ และวันพุธ ระหว่างระหว่างวันที่ 12 พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2544

3. โปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

3.2 สร้างโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกในแต่ละครั้ง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีการดำเนินการและนิยามศัพท์เฉพาะ

3.3 นำโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่สร้างขึ้น มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา แล้วนำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงเพื่อแก้ไขและใช้ในการวิจัยต่อไป สำหรับโปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

โปรแกรมการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่ใช้ในการทดลอง 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ตั้งแต่ 18.30 – 19.20 น. ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 13 พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 31 พฤศจิกายน 2544 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

การดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยการดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Two group Pretest –Posttest Design ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลอง แบบ Randomized Two group Pretest –Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE ₁	T ₁ E ₁	X ₁	T ₂ E ₁
RE ₂	T ₁ E ₂	X ₂	T ₂ E ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE ₁	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1
RE ₂	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 2
T ₁ E ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T ₁ E ₂	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2
T ₂ E ₁	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T ₂ E ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2
X ₁	แทน	การฝึกการควบคุมตนเอง
X ₂	แทน	การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

2. วิธีการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองแบบ Randomized Two group Pretest – Posttest Design ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.1 ผู้วิจัยใช้คะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในช่วงสำรวจปัญหาเบื้องต้นเป็นคะแนนก่อนการทดลอง(Pretest) ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

2.2 ระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเองทั้งสองกลุ่ม ดังนี้

2.2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ 2 ครั้ง รวม ทั้งสิ้น 12 ครั้ง 50 นาที เวลา 18.30 – 19.20 น.ในวันจันทร์ และวันพุธ ระหว่างวันที่ 3 ธันวาคม 2544 ถึง วันที่ 16 มกราคม 2545

2.2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 6 สัปดาห์ 2 ครั้ง รวม ทั้งสิ้น 12 ครั้ง 50 นาที เวลา 18.30 – 19.20 น.ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 4 ธันวาคม 2544 ถึง วันที่ 15 มกราคม 2545

2.3 ระยะหลังการทดลองผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทดสอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบเดียวกับฉบับที่ใช้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

2.4 นำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการฝึกการควบคุมตนเอง

2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ

3. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง และกลุ่มที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สถิติพื้นฐาน

4.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

4.1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

4.2.1 เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจก่อนและหลังของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการควบคุมตนเองและกลุ่มที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ โดยใช้ t – test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และสมมติฐานข้อที่ 2

4.2.2 การเปรียบเทียบผลต่างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการควบคุมตนเอง และกลุ่มที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ โดยใช้ t – test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent samples) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย ของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}_{diff}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างคะแนน ของกลุ่มตัวอย่าง
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
S_{diff}	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างคะแนน ของกลุ่มตัวอย่าง
ΣD	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มตัวอย่าง
ΣD^2	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองแต่ละ ตัวของกลุ่มตัวอย่างยกกำลังสอง
t	แทน	การกระจายการแจกแจงค่า t (t – distribution)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง
2. เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกร้อนใจอย่างเป็นระบบ
3. เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังที่ได้รับการควบคุมตนเองกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกร้อนใจอย่างเป็นระบบ

ดังแสดงในตาราง 2, 3 และ 4 ดังนี้

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจก่อนและหลังได้รับการควบคุมตนเอง

กลุ่มทดลองที่ 1	N	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	15	877	51,691	41.554**
หลังการทดลอง	15			

**มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นหลังจากหลังได้รับการควบคุมตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกการควบคุมตนเอง สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1

- ✓ ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

กลุ่มทดลองที่ 2	N	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนการทดลอง	15			
		951.00	60,815	40.228**
หลังการทดลอง	15			

**มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

✓ จากตาราง 3 พบว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นหลังจากหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอย่างอ่อนไหวเป็นระบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ รับการฝึกการลดความรู้สึกอย่างอ่อนไหวเป็นระบบสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง และ กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}_{diff}$	S_{diff}	t
กลุ่มทดลองที่ 1	15	58.46	5.45	2.652**
กลุ่มทดลองที่ 2	15	63.40	6.10	

**มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการควบคุมตนเอง และนักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ การควบคุมตนเองกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หลังทำการทดลองครั้งนี้พบว่าเพิ่มขึ้นแตกต่างกันที่ระดับ .05

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีการศึกษาค้นคว้า

✓ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังได้รับการควบคุมตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่ได้รับการควบคุมตนเองกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

✗ สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น หลังได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง
2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น หลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. นักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการควบคุมตนเอง กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2544 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 48 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 30 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 15

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ระดับอายุ 18-25 ปี
2. โปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง
3. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Two Group Pretest – Posttest Design เป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เป็นคะแนนก่อนการทดลอง(Pretest) สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองทั้ง 2 กลุ่มดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเอง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ฤๅละ 2 ครั้ง รวม ทั้งสิ้น 12 ครั้ง ฤๅละ 50 นาที เวลา 18.30 – 19.20 น.ในวันจันทร์ และวันพุธ ระหว่างวันที่ 3 ธันวาคม 2544 ถึง วันที่ 16 มกราคม 2545

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 6 สัปดาห์ ฤๅละ 2 ครั้ง รวม ทั้งสิ้น 12 ครั้ง ฤๅละ 50 นาที เวลา 18.30 – 19.20 น.ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 4 ธันวาคม 2544 ถึง วันที่ 15 มกราคม 2545

ขั้นที่ 3 ขั้นตอนหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทดสอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบเดียวกับฉบับที่ใช้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง นำคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังได้รับการควบคุมตนเอง โดยใช้ t- test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)
2. เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน(t-test for dependent sample)
3. เปรียบเทียบผลต่างของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่ได้รับการควบคุมตนเอง กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยใช้ t- test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น หลังได้รับการฝึกการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น หลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเอง กับนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการเปรียบเทียบผลของการฝึกการควบคุมตนเองและการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 3 กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่ได้รับการควบคุมตนเองมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าทั้งนี้เพราะการควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้มีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เจือใยการเสริมแรงพร้อมทั้งสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้ประเมินพฤติกรรมตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ ซึ่งยังส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบถึงพฤติกรรมและการปฏิบัติของตนเองตลอดระยะเวลาการทดลองและนอกจากนี้ หากนักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถปฏิบัติตามพฤติกรรมและเจือใยที่กำหนด นักศึกษาพยาบาลตำรวจจะได้รับตัวเสริมแรงตามที่เจือใยที่กำหนดไว้ ทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจเกิดความพึงพอใจและความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองให้ตรงตามเป้าหมายและส่งผลต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการทดลอง

การควบคุมตนเองยังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคมโดยที่บุคคลพยายามปรับตัวเอง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม (Kanfer and Phillips.1970:410;citing Ferster.1957)บุคคลที่มีความควบคุมตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีลักษณะด้านอื่นๆของบุคลิกภาพสูงด้วย เช่น การมุ่งผลสัมฤทธิ์ ความรับผิดชอบต่องาน การปรับตัว การต่อต้านความเบี่ยงเบนทางสติปัญญาและการรับรู้สภาวะทางสังคม (Mischel.1974:253;Wall and Smith.1970:118) สอดคล้องกับงานวิจัยของวราวุธ ทวีลาภ(2539:62-66) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการควบคุมตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านความระแวดระวังของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านห้วยยายจิว อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัย พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกและนักเรียนที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมประชาธิปไตยด้านความระแวดระวังเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับ รจนา กาแก้ว (2541:58-60) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เรียนร่วมกับเด็กปกติระดับก่อนประถมศึกษาจากการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเองผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ภายหลังการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความตั้งใจในการฝึก มีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เสริมแรง ซึ่งนักศึกษาพยาบาลตำรวจ สนใจซักถามปัญหาและได้กลับไปทบทวนปฏิบัติที่ห่อหุ้มอย่างสม่ำเสมอ พร้อมกับนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูก่อนการฝึกครั้งต่อไปทุกครั้ง และจากการสอบถามให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทบทวนการฝึกการควบคุมตนเองสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การฝึกการควบคุมตนเองมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทำให้การแสดงพฤติกรรมต่อการปฏิบัติงานพยาบาล การควบคุมตนเอง เอื้ออาทรผู้ร่วมงาน ผู้ป่วยและญาติ ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจเหมาะสมขึ้น

2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงว่าทั้งนี้เพราะ การฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้ ทั้งนี้เพราะว่า การฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอนเรียนรู้ วิธีการหายใจอย่างถูกวิธี ซึ่งทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถเรียนรู้ระบบการทำงานของส่วนต่างๆในร่างกาย ทั้งระบบกล้ามเนื้อ

ระบบประสาท ในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ นักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้พร้อมทั้งเรียนรู้การควบคุมความคิด จิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมาย ไม่ปล่อยความคิดเลือนลอย สามารถแยกแยะความรู้สึก ความต้องการและอารมณ์ของตนเอง เมื่อเกิดความรู้สึกระบบกล้ามเนื้อ และส่วนต่างๆเป็นอย่างไร เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจเข้าใจและสามารถฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยลองให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ เรียงลำดับสถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดอารมณ์และเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข จากนั้นที่สุดจนถึงมากที่สุด โดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

ผลจากการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ พบว่าก่อนเข้าร่วมการฝึกนักศึกษาพยาบาลตำรวจไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง การแสดงออก การโต้ตอบกับบุคคลอื่น ในบางสถานการณ์ก็ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้ไม่ดี หงุดหงิดไม่มีความสามารถในการจัดการทางอารมณ์ของตนเอง จนแสดงภาวะของอารมณ์ออกในทางลบ เช่น โกรธ เศร้าซึม อาฆาต ไม่ให้อภัย หงุดหงิด เสียใจ ยังก่อให้เกิดความตึงเครียด หากไม่ได้รับการตอบสนองทางอารมณ์ภายหลังที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ พบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจเรียนรู้ในการควบคุมตนเองมีความเข้าใจและเอื้ออาทรผู้ร่วมงาน ผู้ป่วยและญาติได้ดีขึ้น จากการประเมินพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลตำรวจจากอาจารย์และเจ้าหน้าที่ผู้ร่วมงานพบว่านักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถฝึกปฏิบัติงานพยาบาล และความสามารถในการทำงานเป็นทีมได้อย่างมีความรับผิดชอบมากขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรลักษณ์ กลัดแก้ว (2539:68) ที่ศึกษาผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลในการลดความวิตกกังวลเรื่องการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2538 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยเอกภพ คงสวัสดิ์ (2541:82) ได้ศึกษาผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในเรื่องการสอบ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา ผลการทดลองพบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลในการสอบลดลง นอกจากนี้สอดคล้องกับงานวิจัย วรณวดี พรหมสุนิห์ (2541:82) ได้ศึกษาผลของการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 ผลการศึกษาพบว่ามีผลลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความตั้งใจในการฝึก สนใจซักถามปัญหาและได้กลับไปทบทวนที่หอพักอย่างสม่ำเสมอ พร้อมกับนำแบบรายงานผลการฝึกมาส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูก่อนการฝึกครั้งต่อไปทุกครั้ง และจากการสอบถามและให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทดลองปฏิบัติวิธีการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งสามารถนำไปใช้กับสถานการณ์จริงได้

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทำให้การแสดงพฤติกรรมต่อการปฏิบัติงานพยาบาล การควบคุมตนเอง เอื้ออาทรผู้ร่วมงาน ผู้ป่วยและญาติ ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจเหมาะสมขึ้น

3. นักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเองและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่า การควบคุมตนเองและการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะการควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้มีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เงื่อนไขการ

เสริมแรง พร้อมทั้งสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้นักศึกษาพยาบาล ตำรวจได้ประเมินพฤติกรรมตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ สกินเนอร์ (Skinner.1953:230) กล่าวว่า การที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำไปสู่ผลกรรมทางบวกและผลกรรมทางลบ ซึ่งบุคคลจะต้องเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมสองอย่างซึ่งให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกัน ผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ได้รับทันทีแต่มีความน่าพอใจน้อย ส่วนอีกผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ต้องรอคอยแต่มีความน่าพอใจมากกว่า จะมีผลมากต่อการควบคุมตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของรจนา กาแก้ว (2541:58-60) ได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เรียนร่วมกับเด็กปกติระดับก่อนประถมศึกษาจากการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง ผลการวิจัย พบว่า เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงภายหลังการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง

ส่วนนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้ใช้โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้ ทั้งนี้เพราะว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน เรียนรู้วิธีการหายใจอย่างถูกวิธี สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541:105) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ(Systematic Desensitization) เป็นเทคนิคหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดที่ใช้เพื่อลดความกลัวหรือวิตกกังวลที่วางเงื่อนไข โดยที่บุคคลไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดเงื่อนไขนั้นได้เลย ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจได้แก่ ความมืด ความสูงหรือลิฟต์ เป็นต้น นอกจากนี้การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถที่จะนำมาบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลได้อีกด้วยได้แก่ กลัวที่จะพูดต่อหน้าชุมชน กลัวสถานที่ที่มีคนมาก ๆหรือกลัวสัตว์ที่ไม่มีอันตราย เช่น แมว ม้า สุนัข เป็นต้น สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ จารุวรรณ สุภศรี (2541:78) ได้ศึกษาผลของพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพระบรมราชชนนินทร์ จากการใช้วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์มีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธดีขึ้น ภายหลังการใช้วิธีการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การควบคุมตนเองและการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจมากขึ้นแตกต่างกันจะเห็นได้จากคะแนนประเมินหลังการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีคะแนนสูงกว่าการควบคุมตนเองจากการปรับพฤติกรรม โดยมีขั้นตอนเริ่มจากร่างกายไปจนถึงจิตใจ สามารถส่งผลพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้มากกว่าการควบคุมตนเอง

จากการสังเกตผู้วิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการลดความรู้สึกจะมีความกระตือรือร้นและตั้งใจสนใจในการฝึก รวมทั้ง แก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง นักศึกษาพยาบาลตำรวจจะประสบปัญหาไม่มีเวลา รวมทั้งต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานในกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเอง จะประสบปัญหาเข้าข้างตนเองในการบันทึกพฤติกรรมการดำเนินการควบคุมตนเอง จากการประเมินนักศึกษาพยาบาลตำรวจจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นแตกต่างกัน ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่าการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้มากกว่าและเหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทั้งนี้เพราะ นักศึกษาพยาบาลตำรวจจะมีความตั้งใจและสนใจที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่องไม่คาดหวังการเสริมแรง ทำให้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ผลได้อย่างจริงจัง ก่อให้เกิดประโยชน์มีผลต่อการปฏิบัติงานและการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจอย่างมาก จากการประเมินของอาจารย์และผู้ร่วมงาน พบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ร่วมกับผู้ร่วมงานและผู้ป่วยดีขึ้น

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การควบคุมตนเอง การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ดังนั้น ครู อาจารย์ หรือผู้ที่มีความชำนาญในการใช้การควบคุมตนเอง การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำวิธีการดังกล่าวไปใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตามความเหมาะสมในกรณีที่นักศึกษาพยาบาลสามารถควบคุมตนเองได้และมีเวลาในการดำเนินการปรับปรุงพฤติกรรม ควรเลือกวิธีการโดยวิธีการควบคุมตนเอง ในกรณีที่นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในเรื่องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการจินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ สามารถเลือกใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1.2 ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลเป็นสิ่งที่สำคัญ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาลเอง ผู้ป่วย ญาติและผู้ร่วมงานเป็นอย่างมาก พบว่า พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ 2 วิธีการ การควบคุมตนเองและการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผู้ที่มีความชำนาญในวิธีการนี้สามารถนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาพยาบาล

1.3 ในการเลือกวิธีการปรับปรุงพฤติกรรมวิธีการควบคุมตนเอง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผู้ที่จะนำไปใช้ควรศึกษาหลักการ ขั้นตอนตลอดจนวิธีการดำเนินการ รวมทั้งฝึกปฏิบัติอย่างละเอียด ก่อนนำไปฝึกใช้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การควบคุมตนเองและการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้ ดังนั้น จึงควรนำวิธีการดังกล่าวมาใช้ในการพัฒนาด้านอื่น ๆ เช่น การตั้งใจเรียน ความรับผิดชอบ เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาหาเทคนิควิธีอื่นๆที่สามารถนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การสร้างสถานการณ์จำลอง การทำกิจกรรมกลุ่ม การวางแผนจิตใจ เป็นต้น

2.3 เนื่องจากวิธีการควบคุมตนเองและการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาพยาบาลตำรวจได้ ดังนั้นควรจะนำวิธีดังกล่าวมาใช้กับนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอื่นๆ หรือในระดับชั้นอื่นๆ เช่น ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 4 เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์.(2528).จิตวิทยาการศึกษา.พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:ศรีเดชาการพิมพ์.
- กัญจะนา พุ่มมาลา.(2534).การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- คมคาย อนุจันทร์.(2538).การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่.ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร ประเสริฐสุข.(2543). "ความเจียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา,"รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ:DESKTOP.
- นนุช โรจนเลิศ.(2532).การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น.ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการพัฒนาการ). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นันทนา วงษ์อินทร์.(2543). "การพัฒนาอารมณ์,"รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ :DESKTOP.
- นันทา สุรักษา.(2543). "การใช้ EQ กับตนเอง ครอบครัวและการทำงาน," รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ:DESKTOP.
- นัยนา เหล่าสุวรรณ.(2525).ผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกร้าวใจอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในการสอบ. วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- นิตยาภรณ์ ด่วงเรือง. (2540).การเปรียบเทียบผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไข เพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอฟิปปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา).กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- ประเทือง ภูมิภักทราคม.(2533).การปรับพฤติกรรม:ทฤษฎีและการประยุกต์.กรุงเทพฯ:ปทุมธานี.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). "ทักษะการให้บริการปรึกษา : การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ," เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น.หน้า 479 –519. นนทบุรี:มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์.(2540).วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล.
- วรลักษณ์ กลัดแก้ว. (2539) ผลของการฝึกการลดความรู้สึกร้าวใจอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- วันทนี ตรีทศเดช.(2538).การเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาสถิติ-นรีเวชศาสตร์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- วิภา มีสวัสดิ์. (2523).ผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต มศว ประสานมิตร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลวิ. (2543). "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน,"รวมบทความทางวิชาการ EQ".กรุงเทพฯ:DESKTOP.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เซาว์นารมณ (EQ)ดัชนัวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ:บริษัท เอ็กสเปอร์เน็ท จำกัด.
- ศศวรรณ เทศศรีเมือง.(2535).การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการชี้แนะที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536).ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- อรอนงค์ วิทยานิพนธ์. (2533).การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อนนอนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- อรพินทร์ ชูชม. (2543)."สถานภาพการวัด EQ".รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ:DESKTOP.
- อรุณ หมั่นวงศ์.(2533).การเปรียบเทียบผลของการปรับสินใหม่และการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิชาการสำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- อินทรา มั่นธรรม. (2533). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองควบคู่กับการใช้หลักฟรีแมคและการ ควบคุมตนเองควบคู่กับการชี้แนะที่มีต่อวินัยในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 โรงเรียนบางปะหันอำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- อะริยา วงศ์วิทย์. (2539).ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) .กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- อารี พันธุ์มณี. (2543).การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์.บทความ. หน้า 3.
- เอกภพ คงสวัสดิ์. (2539).การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.

- Ashforth,B.E.& Humprey,R.H.(1995)."Emotion in the workplase:A reappraisal,"*Human relations*.48:95-125.
- BarOn, R.(1997) .*Baron Emotional Quotient Inventory: A Measure Of Emotional Intelligence. (Teaincal mamunal)*. Toronto: Multi-Health System.
- Bingham,Thomas A.(1978). "Self-control:part II,"*In Handbook of Applied Behahavior Analysis:Social Instuructional Process*. New York:Edited by Charles Catania and Thomas Bingham Irvigton.
- Jacobson,Edmund.(1962).*You Must Relex*.Chicaco :Mcgraw – Hill.
- Goleman'd.(1995). *Emotional Intelligence*.ew York:Bantam Books.
- _____.(1998).*Working With Emotional Intelligence*.New York:Bantam Books.
- _____.(1998, November/December). "What Make The Leader?," *Harvard Bussiness Review*. 76:93-104.
- Gottman,J.,& Declair,J.L.(1998). *Raising An Emotionlly Intelligent Child*. New York :Simon &Schuster
- Glynn,E.L. and Thomas,J.D. (1970). "Effect Of Cueing On Self-Control Of Classroom Behavior," *Journal Of Applied Analysis*.(51)7:123-132.
- Mayer,J.D.and Salovey,P.(1997). "What Is Emotional Intelligence?," In P. Salovey & D.J. Sluyter(Eds). *Emotional Development and Emotional intelligence*.p.3-31. New York:Basic Books.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- โปรแกรมการควบคุมตนเอง
- รายละเอียด โปรแกรมการควบคุมตนเอง
- โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- รายละเอียดโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
- ตารางเวลาในการฝึกโปรแกรม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
- แบบบันทึกพฤติกรรม
- แบบสำรวจแรงเสริม

โปรแกรมการควบคุมตนเอง
กลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อละลายพฤติกรรม สร้างสัมพันธ์ภาพและ ความคุ้นเคย ที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจและระหว่างนักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองที่ 1 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองที่ 1 ทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง 3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ 4. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบความหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกการควบคุมตนเอง 5. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบขั้นตอนในการฝึกการควบคุมตนเองและเปิดโอกาสให้ซักถาม เพื่อความเข้าใจ	1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจแนะนำตนเอง ผู้วิจัยนำกลุ่มนักศึกษาพยาบาลตำรวจทำกิจกรรม เกมล่าลายเซ็นต์ 2. ผู้วิจัยบอกบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในการร่วมการดำเนินการฝึกควบคุมตนเองครั้งนี้ แจกตาราง เอกสาร และชี้แจงตาราง กำหนด วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการทดลอง 3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน 3.1 ด้านดี 3.1.1 การควบคุมอารมณ์ 3.1.2 การเห็นใจผู้อื่น 3.1.3 การมีความรับผิดชอบ 3.2 ด้านเก่ง 3.2.1 การมีแรงจูงใจ 3.2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา 3.2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3.3 ด้านสุข 3.3.1 ความภูมิใจในตนเอง 3.3.2 ความพึงพอใจชีวิต 3.3.3 ความสงบสุขทางใจ 4. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการควบคุมตนเอง การควบคุมตนเอง หมายถึง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			กระบวนการที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการด้วยตนเอง 5. ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการควบคุมตนเองให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบ มี 5 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง คือ มีความอดทนอดกลั้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีการตัดสินใจที่ดี ไม่หุนหันพลันแล่น เข้าใจจิตใจผู้อื่น ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย สามารถสู้ต่อปัญหาได้ ไม่ปล่อยใจให้เครียด หาวิธีคลายเครียด ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงเพื่อใช้แลกเปลี่ยนในการเสริมแรงเมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติตามเงื่อนไข ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองในตารางแบบบันทึกพฤติกรรม ขั้นที่ 4 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินพฤติกรรมด้วยตนเองในแต่ละวัน ขั้นที่ 5 การเสริมแรงตนเองเมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นได้ตรงตามข้อเงื่อนไขที่กำหนดไว้ เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจซักถามเพื่อความเข้าใจ ประเมินผล 1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในการสร้างความคุ้นเคยและทำกิจกรรม 2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
2	ความหมายและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งออกเป็น 3 ด้านประกอบด้วย 1.ด้านดี 1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ 1.2 ความเห็นใจผู้อื่น 1.3 ความรับผิดชอบ 2 . ด้านเก่ง 2.1 มีแรงจูงใจ 2.2 สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา 2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3. ด้านสุข 3.1 มีความภูมิใจในตนเอง 3.2 มีความพึงพอใจในชีวิต 3.3 สงบสุขทางใจ	1. เพื่อทราบความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งออกเป็น 3 ด้านประกอบด้วย 1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง 1.2 ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 1.3 ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข 2. เพื่อทราบประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์	1. ผู้วิจัยอธิบายความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ด้าน 1. ด้านดี 1.1 การควบคุมอารมณ์ คือ สามารถรู้ว่าคุณมีความรู้สึก อารมณ์ การแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ 1.1.1 การใช้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเองในแต่ละวัน เช่น การรู้สึกว่าคุณเองไม่เป็นที่ยอมรับรู้สึกโกรธ 1.1.2 การทบทวนพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมาทั้งอย่างเหมาะสมและไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ เช่น การแสดงความรู้สึกที่แสดงออกมา กิริยา ท่าทางไม่ดี 1.2 การเห็นใจผู้อื่น คือ การมีความห่วงใยและเห็นใจผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจและยอมรับความรู้สึก รับฟังผู้อื่นมากขึ้น ได้แก่ 1.2.1 การรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น 1.2.2 สนใจ เห็นใจ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น 1.3 ความรับผิดชอบ การสนใจเอาใจใส่งานที่ทำหรือได้รับมอบหมาย มีสมาธิและความเอาใจใส่งานดีขึ้น ได้แก่ 1.3.1 การทำงานเสร็จในเวลาที่กำหนด 1.3.2 สนใจเอาใจใส่งานที่ทำเป็นอย่างดี ตั้งใจทำงาน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			2. ด้านเก่ง 2.1 การมีแรงจูงใจการให้กำลังใจตนเอง สร้างทัศนคติที่ดี หาประโยชน์จากปัญหา และอุปสรรคที่มี สร้างเป็นความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อไป ได้แก่ 2.1.1 การให้กำลังใจในการเรียน การทำงาน 2.1.2 การรู้ความต้องการ ศักยภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การเรียน 2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา และการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ รับรู้ปัญหา มีการวางแผนและความยืดหยุ่น ได้แก่ 2.2.1 การแก้ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ 2.2.2 การแก้ปัญหาเรื่องการทำงาน 2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความเข้าใจที่ตรงกันทั้งในด้านการสื่อสาร ควรเป็นผู้พูดและเป็นผู้ฟังที่ดี ได้แก่ 2.3.1 การมีความรู้สึก อารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น ไม่แสดงกิริยาไม่ดี 2.3.2 การให้ความสำคัญและให้การยอมรับในความสามารถของผู้อื่น 3. ด้านสุข 3.1 ความภูมิใจในตนเอง การมองเห็นคุณค่าของตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ได้แก่ 3.1.1 สามารถรับรู้ เข้าใจ และมีความศรัทธาในตนเอง 3.1.2 การรับรู้ถึงคุณค่า ความสามารถของตนเอง ทำในสิ่งที่ทำได้อย่างมีความสุขและความพอใจ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			3.2 ความพึงพอใจชีวิต การพอใจในชีวิตเป็นส่วนใหญ่และยินดีอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ได้แก่ 3.2.1 การมองโลกในแง่ดี 3.2.2 การพอใจในชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข 3.3 ความสงบสุขทางใจ การสร้างความสุขให้ตนเอง การผ่อนคลายความเครียดให้ตนเอง โดยการใช้กิจกรรมต่างๆ ได้แก่ 3.3.1 เมื่อเกิดความเครียด ไปผ่อนคลายโดยการไปเที่ยวพักผ่อน 3.3.2 การไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ ความไม่พอใจ จินตนาการถึงสิ่งที่ตนเองชอบ ประโยชน์ที่ได้รับ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง หรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนา มาเป็นอย่างดี จะเป็นบุคคลที่รับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นที่มักประสบความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์จะเป็นคนที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ ทำให้หมดสมาธิในการทำงานและที่ความคิดไม่ปลอดโปร่ง เป็นคุณสมบัติที่ดีของวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้ความช่วยเหลืออาหารบุคคลอื่น เช่น แพทย์ พยาบาล และครู เป็นต้น ประเมินผล นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
3 - 5	การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ 1.ด้านดี 1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ 1.2 ความเห็นใจผู้อื่น 1.3 ความรับผิดชอบ	1. เพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของนักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความสามารถด้านดีดังต่อไปนี้ 1. การควบคุมอารมณ์ ได้แก่ 1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง 1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข 2. การเห็นใจผู้อื่น ได้แก่ 2.1 การรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น 2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น 3. ความรับผิดชอบ ได้แก่ 3.1 การทำงานเสร็จในเวลาที่กำหนด 3.2 สนใจเอาใจใส่งานที่ทำเป็นอย่างดี ตั้งใจทำงาน	ตั้งแต่ครั้งที่ 3 – 5 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ 1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ เข้าใจและมีการสำรวจอารมณ์ ความคิดความรู้สึกของตนเองในแต่ละวัน และจดบันทึก 2. ไม่แสดงกิริยาที่ไม่ดี ทั้งทางกายและวาจากับบุคคลอื่น 3. ตั้งใจเรียน ทำงานเสร็จตามเวลาตามกำหนด ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบบันทึก ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้ารับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้ เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจซักถามเพื่อความเข้าใจ ประเมินผล นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
6 - 8	การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งได้แก่ 1. ความสามารถในการรู้จักตนเองมีแรงจูงใจ 2. สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. เพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ 1.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง 1.2 รู้จักศักยภาพของตนเอง 1.3 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ 2. เพื่อพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2.1 รู้ศักยภาพของตนเอง 2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา 2.3 มีความยืดหยุ่น 3. เพื่อพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้ 3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์	ตั้งแต่ครั้งที่ 6 - 8 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาล ดำรวจร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ 1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีแรงจูงใจในการทำงาน และการเรียน 2. แก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียน และการทำงาน 3. ยอมรับผู้อื่น และให้ความสำคัญกับผู้อื่น ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อ นักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบบันทึก ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาล ตำรวจที่เข้ารับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้ เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจซักถามเพื่อความเข้าใจ ประเมินผล นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
9 – 11	การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข 1. มีความภูมิใจในตนเอง 2. มีความพึงพอใจในชีวิต 3. สงบสุขทางใจ	1. เพื่อสร้างความภูมิใจในตนเองประกอบด้วย 1.1 ภูมิใจในตนเอง 1.2 เห็นคุณค่าตนเอง 1.3 เชื่อมมั่นในตนเอง 2. เพื่อสร้างความพึงพอใจในชีวิตประกอบด้วย 2.1 มองโลกในแง่ดี 2.2 มีอารมณ์ขัน 2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ 3. เพื่อมีความสงบทางใจ ประกอบด้วย 3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข 3.2 รู้จักผ่อนคลาย 3.3 มีความสงบทางจิตใจ	ตั้งแต่ครั้งที่ 9- 11 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาล ตำรวจร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ 1. เห็นคุณค่าตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง 2. พพอใจในทุกสิ่งที่ตนเองมี มองโลกในแง่ดี 3. คลายความเครียดด้วยวิธีต่างๆ เช่น ฟังเพลง ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบบันทึก ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้ารับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้ เปิดโอกาสนักศึกษาพยาบาลตำรวจซักถามเพื่อความเข้าใจ ประเมินผล นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
12	ปัจจัยนิเทศน์	เพื่อสรุปการใช้การควบคุมตนเองในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ	1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลกล่าวถึงผลที่ได้จากการทดลองแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. มอบรางวัลตามแรงเสริมที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้ 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

โปรแกรมการควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรม สร้างสัมพันธภาพและ ความคุ้นเคย ที่ีระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจและระหว่างนักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองที่ 1
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองที่ 1 ทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
4. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบความหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกการควบคุมตนเอง
5. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบขั้นตอนในการฝึกการควบคุมตนเองและเปิดโอกาสให้ซักถาม เพื่อความเข้าใจ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจแนะนำตนเอง ผู้วิจัยนำกลุ่มนักศึกษาพยาบาลตำรวจทำกิจกรรม เกมล่าลายเซ็นต์
2. ผู้วิจัยบอกบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในการร่วมการดำเนินการฝึกควบคุมตนเองครั้งนี้ แจกตาราง เอกสารและชี้แจงตาราง กำหนด วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการทดลอง
3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

3.1 ด้านดี

- 3.1.1 การควบคุมอารมณ์
- 3.1.2 การเห็นใจผู้อื่น
- 3.1.3 การมีความรับผิดชอบ

3.2 ด้านเก่ง

- 3.2.1 การมีแรงจูงใจ
- 3.2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
- 3.2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3.3 ด้านสุข

- 3.3.1 ความภูมิใจในตนเอง

3.3.2 ความพึงพอใจชีวิต

3.3.3 ความสงบสุขทางใจ

4. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการควบคุมตนเอง การควบคุมตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการด้วยตนเอง

5. ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการควบคุมตนเองให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบ มี 5 ขั้นตอน
 ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง คือ มีความอดทนอดกลั้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีการตัดสินใจที่ดี ไม่หุนหันพลันแล่น เข้าใจจิตใจผู้อื่น ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย สามารถสู้ต่อปัญหาได้ ไม่ปล่อยให้อารมณ์พาไป หาวีธีคลายเครียด

ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง เพื่อใช้แลกเปลี่ยนในการเสริมแรงเมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติตามเงื่อนไข

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองในตารางแบบบันทึกพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินพฤติกรรมด้วยตนเองในแต่ละวัน

ขั้นที่ 5 การเสริมแรงตนเองเมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นได้ตรงตามข้อเงื่อนไขที่กำหนดไว้

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในการสร้างความคุ้นเคยและทำกิจกรรม
2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง ความหมายและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

แบ่งออกเป็น 3 ด้านประกอบด้วย

1. ด้านดี
 - 1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์
 - 1.2 ความเห็นใจผู้อื่น
 - 1.3 ความรับผิดชอบ
2. ด้านเก่ง
 - 2.1 มีแรงจูงใจ
 - 2.2 สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา
 - 2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
3. ด้านสุข
 - 3.1 มีความภูมิใจในตนเอง
 - 3.2 มีความพึงพอใจในชีวิต
 - 3.3 สงบสุขทางใจ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
แบ่งออกเป็น 3 ด้านประกอบด้วย
 - 1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.2 ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 1.3 ความสามารถในการดำเนิน ชีวิตอย่างเป็นสุข
2. เพื่อทราบประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ด้าน
 1. ด้านดี
 - 1.1 การควบคุมอารมณ์ คือ
สามารถรู้ว่าตนเองมีความรู้สึก อารมณ์ การแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม ได้แก่

1.1.1 การใช้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเองในแต่ละวัน เช่น การรู้สึกว่าคุณเองไม่เป็นที่ยอมรับรู้สึกโกรธ

1.1.2 การทบทวนพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมาทั้งอย่างเหมาะสมและไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ เช่น การแสดงความโกรธที่แสดงออกมา กิริยา ท่าทางไม่ดี

1.2 การเห็นใจผู้อื่น คือ

การมีความห่วงใยและเห็นใจผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจและยอมรับความรู้สึก รับฟังผู้อื่นมากขึ้น ได้แก่

1.2.1 การรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น

1.2.2 สนใจ เห็นใจ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น

1.3 ความรับผิดชอบ

การสนใจเอาใจใส่งานที่ทำหรือได้รับมอบหมาย มีสมาธิและความเอาใจใส่งานดีขึ้น ได้แก่

1.3.1 การทำงานเสร็จในเวลาที่กำหนด

1.3.2 สนใจเอาใจใส่งานที่ทำเป็นอย่างดี ตั้งใจทำงาน

2. ด้านเก่ง

2.1 การมีแรงจูงใจ

การให้กำลังใจตนเอง สร้างทัศนคติที่ดี หาประโยชน์จากปัญหาและอุปสรรคที่มี สร้างเป็นความรู้สึกดี ๆ ที่จะส่งผลให้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อไป ได้แก่

2.1.1 การให้กำลังใจในการเรียน การทำงาน

2.1.2 การรู้ความต้องการ ศักยภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การเรียน

2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ รับรู้ปัญหา มีการวางแผนและมีความยืดหยุ่น

ได้แก่

2.2.1 การแก้ปัญหาเรื่องการเรียน

2.2.2 การแก้ปัญหาเรื่องการปฏิบัติงาน

2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความเข้าใจที่ตรงกันทั้งในด้านการสื่อสาร ควรเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ได้แก่

2.3.1 การมีความรู้สึก อารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น ไม่แสดงกิริยาไม่ดี

2.3.2 การให้ความสำคัญและให้การยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

3. ด้านสุข

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

การมองเห็นคุณค่าของตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ได้แก่

3.1.1 สามารถรับรู้ เข้าใจ และมีความศรัทธาในตนเอง

3.1.2 การรับรู้ถึงคุณค่า ความสามารถของตนเอง ทำในสิ่งที่ทำได้อย่างมีความสุขและความพอใจ

3.2 ความพึงพอใจชีวิต

การพอใจในชีวิตเป็นส่วนใหญ่และยินดีอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ได้แก่

3.2.1 การมองโลกในแง่ดี

3.2.2 การพอใจในชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

3.3 ความสงบสุขทางใจ

การสร้างความสุขให้ตนเอง การผ่อนคลายความเครียดให้ตนเอง โดยใช้กิจกรรมต่างๆ ได้แก่

3.3.1 เมื่อเกิดความเครียด ไปผ่อนคลายโดยการไปเที่ยวพักผ่อน

3.3.2 การไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ ความไม่พอใจ จินตนาการถึงสิ่งที่ตนเองชอบ

ประโยชน์ที่ได้รับ

บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดี จะเป็นบุคคลที่รับรู้เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นที่มีประสบการณ์ประสบความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์จะเป็นคนที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ ทำให้หมดสมาธิในการทำงานและที่ความคิดไม่ปลอดโปร่ง

เป็นคุณสมบัติที่ดีของวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้ความช่วยเหลือเอื้ออาทรบุคคลอื่น เช่น แพทย์ พยาบาล และครูเป็นต้น

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง ครั้งที่ 3

หัวข้อเรื่อง การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

1.การควบคุมตนเอง

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์

1.2 ความเห็นใจผู้อื่น

1.3 ความรับผิดชอบ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของนักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความสามารถด้านติดังต่อไปนี้

1. การควบคุมอารมณ์ ได้แก่

1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

1.3 มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ

นักศึกษาพยาบาลตำรวจ เข้าใจและมีการสำรวจอารมณ์ ความคิดความรู้สึกของตนเองในแต่ละวัน และจดบันทึก

ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบฟอร์ม

ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้ารับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ได้แก่

1. การรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น
2. เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของนักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความสามารถด้านดีดังต่อไปนี้ การเห็นใจผู้อื่น ได้แก่

1. การรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น
2. เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ไม่แสดงกิริยาที่ไม่ดี ทั้งทางกายและวาจากับบุคคลอื่น

ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบฟอร์ม

ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้ารับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้

เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชักถามเพื่อความเข้าใจ

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ

- 1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
- 2 รู้จักศักยภาพของตนเอง
- 3 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

เวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินการ

- ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ตั้งใจเรียน ทำงานเสร็จตามเวลา ตามกำหนด
- ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
- ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบฟอร์ม
- ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง
- ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้
- เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชักถามเพื่อความเข้าใจ

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามชักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง ครั้งที่ 6

หัวข้อเรื่อง การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ

- 1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง
- 2 รู้จักศักยภาพของตนเอง
- 3 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

เวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินการ

- ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ นักศึกษาพยาบาลตำรวจมีแรงจูงใจในการทำงาน และการเรียน
 - ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
 - ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบฟอร์ม
 - ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง
 - ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้ารับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้
- เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชักถามเพื่อความเข้าใจ

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามชักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง ครั้งที่ 7

หัวข้อเรื่อง การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- 1 รู้ศักยภาพของตนเอง
- 2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
- 3 มีความยืดหยุ่น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ

แก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนรู้ และการทำงาน

ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบฟอร์ม

ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้ารับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้

เปิดโอกาสนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชักถามเพื่อความเข้าใจ

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามชักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง ครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

- 1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ

1. ยอมรับผู้อื่น และให้ความสำคัญกับผู้อื่น

ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบฟอร์ม

ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้ารับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้

เปิดโอกาสนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชักถามเพื่อความเข้าใจ

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง ครั้งที่ 9

หัวข้อเรื่อง การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ มีความภูมิใจในตนเอง

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย

- 1 ภูมิใจในตนเอง
- 2 เห็นคุณค่าตนเอง
- 3 เชื่อมมั่นในตนเอง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ
เห็นคุณค่าตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง

ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบฟอร์ม

ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้ารับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้

เปิดโอกาสนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชักถามเพื่อความเข้าใจ

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามชักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 10

หัวข้อเรื่อง การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ มีความพึงพอใจในชีวิต

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความพึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วย

- 1 มองโลกในแง่ดี
- 2 มีอารมณ์ขัน
- 3 พพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกันกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ พพอใจในทุกอย่างที่ตนเองมี มองโลกในแง่ดี

ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบฟอร์ม

ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้

เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชักถามเพื่อความเข้าใจ

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 11

หัวข้อเรื่อง การฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ สงบสุขทางใจ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อมีความสงบทางใจ ประกอบด้วย

1. มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
2. รู้จักผ่อนคลาย
3. มีความสงบทางจิตใจ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ คลายความเครียดด้วยวิธีต่างๆ

ขั้นที่ 2 นักศึกษาพยาบาลตำรวจตอบแบบสำรวจการเสริมแรงและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสังเกตและบันทึกโดยนักศึกษาพยาบาลตำรวจพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยบันทึกพฤติกรรมในทุกวันตามแบบฟอร์ม

ขั้นที่ 4 นักศึกษาพยาบาลตำรวจประเมินความสามารถของตนเองโดยการรวบรวมคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยและนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่เข้ารับการฝึกการควบคุมตนเองทุกคนทราบเงื่อนไขของการเสริมแรงตามที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้

เปิดโอกาสนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชักถามเพื่อความเข้าใจ

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามชักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง ครั้งที่ 12

เรื่อง บัณฑิตนิเทศน์

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลการใช้การควบคุมตนเองในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลกล่าวถึงผลที่ได้จากการทดลองแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. มอบรางวัลตามแรงเสริมที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจเลือกไว้
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาพยาบาลตำรวจที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อละลายพฤติกรรม สร้างสัมพันธ์ภาพและ ความคุ้นเคย ที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจและระหว่างนักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองที่ 2 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองที่ 2 ทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง 3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ 4. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบความหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 5. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบขั้นตอนในการฝึกการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและเปิดโอกาสให้ซักถาม เพื่อความเข้าใจ	ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจแนะนำตนเอง ผู้วิจัยนำกลุ่มนักศึกษาพยาบาลตำรวจทำกิจกรรม เกมละลายเช็นต์ ผู้วิจัยบอกบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในการร่วมการดำเนินการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบครั้งนี้ แจกตาราง เอกสารและชี้แจงตาราง กำหนด วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน 3.1 ด้านดี 3.1.1 การควบคุมอารมณ์ 3.1.2 การเห็นใจผู้อื่น 3.1.3 การมีความรับผิดชอบ 3.2 ด้านเก่ง 3.2.1 การมีแรงจูงใจ 3.2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา 3.2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3.3 ด้านสุข 3.3.1 ความภูมิใจในตนเอง 3.3.2 ความพึงพอใจชีวิต 3.3.3 ความสงบสุขทางใจ 4. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ หมายถึง เทคนิคที่ใช้เพื่อลดความกลัวหรือวิตกกังวล

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			ที่วางเงื่อนไข โดยที่บุคคลไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดเงื่อนไขนั้นได้เลย ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจได้แก่ ความมืด ความสูง หรือลิฟต์ เป็นต้น นอกจากนี้การลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถที่จะนำมาบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลได้อีกด้วย 5. ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบ มี 3 ขั้นตอน ขั้นที่ 1. การฝึกการผ่อนคลาย (Training in Relaxation) ขั้นแรกของการทำพฤติกรรมบำบัด ก็คือ การฝึกให้นักศึกษาพยาบาลตรวจผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่ในกล้ามเนื้อภายใต้การฝึกให้หายใจ ผู้วิจัยสาธิตวิธีหายใจ โดยเริ่มต้นด้วยท่าหนึ่งที่ต้องคือ การนั่งบนเก้าอี้ที่พอเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ปล่อยตัวตามสบาย ให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายเต็มที่ หลังตั้งตรงไม่เอนไปฝั่งหนึ่ง จากนั้นให้ฝึกการหายใจที่ถูกต้องเป็นระบบ โดยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ให้หายใจเข้าสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ช่วออก ไปสู่ช่องท้อง จากนั้นกลั้นหายใจให้นานที่สุด เท่าที่สามารถจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วจึงค่อยๆ ระบายลมออกทางปาก จากนั้นจึงหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจที่ถูกต้องนี้จะฝึกให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจควบคุมหายใจได้แล้วส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจเดิน ไม่มั่นใจ หรืออึดอัด

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			ขั้นที่ 2 การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Constructution of Hierarchies) ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการเรียงลำดับน้อยไปหามากที่สุด ขั้นที่ 3 ลำดับขั้นของการคลายกังวล (Desensitization Procedure) ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ และให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจอยู่ในระดับกล้ำเนื้อเมื่อมีการผ่อนคลายเต็มที่ที่จะเริ่มต้นกระบวนการคลายกังวล (Desensitization) ในขณะที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดการผ่อนคลายกล้ำเนื้อส่วนต่างๆ อย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้หนังหลับตา เปิดโอกาสนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชักถามเพื่อความเข้าใจ ลองฝึกปฏิบัติการหายใจ ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ำเนื้อพร้อมแนะนำประโยชน์ในการฝึกซึ่งเมื่อเกิดความชำนาญก็สามารถนำไปฝึกเองได้ ประเมินผล 1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในการสร้างความคุ้นเคยและทำกิจกรรม 2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามชักถามและแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
3 - 5	การฝึกการลดความรู้สึกล่อไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ 1.ด้านดี 1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ 1.2 ความเห็นใจผู้อื่น 1.3 ความรับผิดชอบ	1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดและเรียนรู้ความรู้สึกขณะคลายกล้ามเนื้อเพื่อนำมาใช้ในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างละเอียดและสามารถนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้ 3. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบประโยชน์ที่จะได้รับและได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 4. เพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของนักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความสามารถด้านดีดังต่อไปนี้ 1. การควบคุมอารมณ์ ได้แก่ 1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง 1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข 1.3 มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม 2. การเห็นใจผู้อื่น ได้แก่ 2.1 การรับฟังความคิดเห็นความรู้สึกของผู้อื่น 2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น 3. ความรับผิดชอบ ได้แก่ 3.1 การทำงานเสร็จในเวลาที่กำหนด 3.2 สนใจเอาใจใส่งานที่ทำเป็นอย่างดี ตั้งใจทำงาน	ตั้งแต่ครั้งที่ 3 – 5 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ 1 การฝึกให้หายใจ 1.1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีหายใจ โดยเริ่มต้นด้วยท่าหนึ่งที่สบายหลับตาแล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจซึ่งการฝึกที่ถูกต้องนี้จะฝึกให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจควบคุมการหายใจได้แล้วส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หรืออึดอัดที่เกิดขึ้นเพื่อลดความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตน 1.2 ผู้วิจัยสาธิตการเกร็ง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะต้องเริ่มการฝึกหายใจเข้า – ออก อย่างน้อย 2 – 3 ครั้ง ก่อนที่จะเริ่มการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน หลังจากนั้นผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน ตามลำดับต่อไปนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีว ตา ปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุด จึงค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนอื่นๆจะรู้สึกผ่อนคลายแล้วหายใจเข้าออกอีก 2 – 3 ครั้ง 1.3 ภายหลังที่ผู้วิจัยสาธิตการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วให้นักศึกษาลองปฏิบัติ โดยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความฉลาดทางอารมณ์ คือ การเกร็งกล้ามเนื้อ เท้า น่อง หน้าขา ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนมือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ใช้เมื่อนักศึกษา

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			พยาบาลตำรวจ เกิดอาการมือสั่น มือเย็น เหงื่อออกที่มือ เกร็งการเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หัวไหล่ หน้าอกหน้าท้อง คอใช้เมื่อ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการตื่น เต้น ไม่มั่นใจ อึดอัดใจ หัวใจเต้นแรง หายใจไม่เป็นจังหวะ หายใจเร็ว การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา ปาก ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ เสียสั่น พูดตะกุกตะกัก พูดเร็วหรือช้าเกินไป 2. จินตนาการ 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ จินตนาการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้ เกิดความสามารถในการควบคุมความ ต้องการของตนเอง ความสามารถในการเห็นใจ ผู้อื่นและความสามารถในการรับผิดชอบ จากน้อยไปหามากที่สุด 2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ 2.2.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับ ตาจะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลาย คลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุด ในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย 2.2.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ จินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับ สถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถ ในการควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นและความ สามารถในการรับผิดชอบ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาล ตำรวจพยายามจินตนาการการเกี่ยวกับ สถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถ ในการควบคุมอารมณ์และความต้องการ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			ของตนเองชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพ่งลืมหูตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิดความรู้สึกแนวแน้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อที่หอพัก ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจซักถามข้อสงสัยและกลับไปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หอพักก่อนนอนโดยเริ่มตั้งแต่ต้น ประเมินผล นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
6 - 8	การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง ได้แก่ 1. ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ 2. สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกเกร็งกล้ามเนื้อ จนถึงเครียดและเรียนรู้ความรู้สึกขณะคลายกล้ามเนื้อเพื่อจะนำมาใช้ในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ 2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างละเอียดและสามารถนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้ 3. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบประโยชน์ที่จะได้รับ และได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 4. เพื่อพัฒนาความสามารถความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ได้แก่ 1. ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ 1.1 รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง 1.2 รู้จักศักยภาพของตนเอง 1.3 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ 2. ความสามารถในการตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2.1 รู้ศักยภาพของตนเอง 2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา 2.3 มีความยืดหยุ่น 3. เพื่อพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้ 3.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์	ตั้งแต่ครั้งที่ 6 - 8 ผู้วิจัยดำเนินการทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ 1. ให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ตามที่ฝึก เป็นการทบทวนและแก้ไข ในส่วนที่ไม่ถูกต้อง 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการเรียงลำดับความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจากน้อยไปหามากที่สุด เช่นเมื่อเจอดู มักเกิดการประหม่าไม่กล้าเข้าใกล้ เป็นต้น 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจากน้อยไปหามากที่สุด 3.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ 3.1.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับตาจะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย 3.1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งลืมตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิดความรู้สึกแนวแน่อยู่ออกที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อที่หอพัก ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจซักถามข้อสงสัยและกลับไปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หอพักก่อนนอนโดยเริ่มตั้งแต่ต้น ประเมินผล 1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย 2. ตรวจแบบบันทึกพฤติกรรมจากการฝึกด้วยตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
9 – 11	การฝึกการลด ความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบที่มี ต่อความฉลาดทาง อารมณ์ ด้านสุข 1. มีความภูมิใจใน ตนเอง 2. มีความพึงพอใจ ในชีวิต 3. สงบสุขทางใจ	1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล ตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกเกร็ง กล้ามเนื้อจนถึงเครียดและเรียนรู้ ความรู้สึกขณะคลายกล้ามเนื้อเพื่อ จะนำมาใช้ในการสร้างความฉลาด ทางอารมณ์ 2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล ตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างละเอียด และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้ 3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาล ตำรวจ ทราบประโยชน์ที่จะได้รับ และได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนใน การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 4. เพื่อพัฒนาความสามารถใน การควบคุมอารมณ์และความ ต้องการของนักศึกษาพยาบาล ตำรวจมีความสามารถด้านสุข ดังต่อไปนี้ 1. สร้างความภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย 1.1 ภูมิใจในตนเอง 1.2 เห็นคุณค่าตนเอง 1.3 เชื้อมั่นในตนเอง 2. สร้างความพึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วย 2.1 มองโลกในแง่ดี 2.2 มีอารมณ์ขัน 2.3 พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ 3. เพื่อมีความสงบทางใจ ประกอบด้วย 3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความ สุข 3.2 รู้จักผ่อนคลาย 3.3 มีความสงบทางจิตใจ	ตั้งแต่ครั้งที่ 9 - 11 ผู้วิจัยดำเนินการทุก ครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ 1. ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ตามที่ฝึก เป็น การทบทวนและแก้ไข ในส่วนที่ไม่ถูกต้อง 2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการ เรียงลำดับความสามารถในความภูมิใจใน ตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต สงบสุขทางใจ จากน้อยไปหามากที่สุด เช่น เมื่อเจอๆ มัก เกิดการประหม่า เป็นต้น 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ จินตนาการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้ เกิดความสามารถในความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต สงบสุขทางใจจาก น้อยไปหามากที่สุด 3.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ 3.1.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับ ตาจะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลาย คลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุด ในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย 3.1.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ จินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับ สถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความภูมิใจใน ตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต สงบสุขทางใจ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนัก ศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการ เกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความ ภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต สงบ สุขทางใจชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตาม กล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งลืมตาให้

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิดความรู้สึกแนวแนอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อที่หอพัก ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจซักถามข้อสงสัยและกลับไปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หอพักก่อนนอนโดยเริ่มตั้งแต่ต้น ประเมินผล 1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย 2. ตรวจแบบบันทึกพฤติกรรมจากการฝึกด้วยตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
12	ปัจจัยนิเทศน์	เพื่อสรุปการใช้การฝึกลดการความรู้สึกล่อไหวอย่างเป็นระบบในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ	1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสรุปการฝึกการลดความรู้สึกล่อไหวอย่างเป็นระบบตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับรวมทั้งนำไปใช้ในความฉลาดทางอารมณ์และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาพยาบาลตำรวจและปิดการปรับพฤติกรรม

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรม สร้างสัมพันธภาพและ ความคุ้นเคย ที่ีระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาลตำรวจ และระหว่างนักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองที่ 2
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจในกลุ่มทดลองที่ 2 ทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
4. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบความหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
5. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบขั้นตอนในการฝึกการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและเปิดโอกาสให้ซักถาม เพื่อความเข้าใจ

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจแนะนำตนเอง ผู้วิจัยนำกลุ่มนักศึกษาพยาบาลตำรวจทำกิจกรรม เกมละลายเช็นด์
2. ผู้วิจัยบอกบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในการร่วมการดำเนินการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบครั้งนี้ แจกตาราง เอกสารและชี้แจงตาราง กำหนด วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการทดลอง
3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

3.1 ด้านดี

- 3.1.1 การควบคุมอารมณ์
- 3.1.2 การเห็นใจผู้อื่น
- 3.1.3 การมีความรับผิดชอบ

3.2 ด้านเก่ง

- 3.2.1 การมีแรงจูงใจ
- 3.2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
- 3.2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3.3 ด้านสุข

- 3.3.1 ความภูมิใจในตนเอง
- 3.3.2 ความพึงพอใจชีวิต
- 3.3.3 ความสงบสุขทางใจ

4. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ หมายถึง เทคนิคที่ใช้เพื่อลดความกลัวหรือวิตกกังวลที่วางเงื่อนไข โดยที่บุคคลไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดเงื่อนไขนั้นได้เลย ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจได้แก่ ความมืด ความสูง หรือลิฟต์ เป็นต้น นอกจากนี้การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถที่จะนำมาบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลได้อีกด้วย

5. ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบ มี 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1. การฝึกการผ่อนคลาย(Training in Relaxaion) ขั้นแรกของการทำพฤติกรรมบำบัด ก็คือ การฝึกให้นักศึกษาพยาบาลตรวจผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่ในกล้ามเนื้อภายใต้การฝึกให้หายใจ

ผู้วิจัยสาธิตวิธีหายใจ โดยเริ่มต้นด้วยท่าหนึ่งที่ต้องถือ การนั่งบนเก้าอี้ที่พอเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ปลดปล่อยตัวตามสบาย ให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายเต็มที่ หลังตั้งตรงไม่เอนไปพิง ผนัก

จากนั้นให้ฝึกการหายใจที่ถูกต้องเป็นระบบ โดยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ให้หายใจเข้าสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ช่วงอก ไปสู่ช่องท้อง จากนั้นกลั้นหายใจให้นานที่สุด เท่าที่สามารถจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วจึงค่อยๆ ระบายลมออกทางปาก จากนั้นจึงหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจที่ถูกต้องนี้จะฝึกให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจควบคุมหายใจได้แล้วส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หรืออึดอัด

ขั้นที่ 2 การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Constructution of Hierarchies) ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการเรียงลำดับน้อยไปหามากที่สุด

ขั้นที่ 3 ลำดับขั้นของการคลายกังวล (Desensitization Procedure) ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ และให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจอยู่ในระดับกล้ามเนื้อที่มีการผ่อนคลายเต็มที่ที่จะเริ่มต้นกระบวนการคลายกังวล (Desensitization) ในขณะที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆอย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้นั่งหลับตา

6. เปิดโอกาสให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชักถามเพื่อความเข้าใจ ลองฝึกปฏิบัติการหายใจ

7. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมแนะนำประโยชน์ในการฝึกซึ่งเมื่อเกิดความชำนาญก็สามารถนำไปฝึกเองได้

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ในการสร้างความคุ้นเคยและทำกิจกรรม
2. นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง ความหมายและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
แบ่งออกเป็น 3 ด้านประกอบด้วย
 - 1.1 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นของตนเอง
 - 1.2 ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความภูมิใจในตนเอง
 - 1.3 ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข
2. เพื่อทราบประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยอธิบายความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ด้าน

1. ด้านดี

1.1 การควบคุมอารมณ์ คือ

สามารถรู้ว่าคุณมีความรู้สึก อารมณ์ การแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม ได้แก่

1.1.1 การใช้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเองในแต่ละวัน เช่น การรู้สึกว่าคุณเองไม่เป็นที่ยอมรับรู้สึกโกรธ

1.1.2 การทบทวนพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมาทั้งอย่างเหมาะสมและไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์

เช่น การแสดงความโกรธที่แสดงออกมา กิริยา ท่าทางไม่ดี

1.2 การเห็นใจผู้อื่น คือ

การมีความห่วงใยและเห็นใจผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจและยอมรับความรู้สึก รับฟังผู้อื่นมากขึ้น ได้แก่

1.2.1 การรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น

1.2.2 สนใจ เห็นใจ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น

1.3 ความรับผิดชอบ

การสนใจเอาใจใส่งานที่ทำหรือได้รับมอบหมาย มีสมาธิและความเอาใจใส่งานดีขึ้น ได้แก่

1.3.1 การทำงานเสร็จในเวลาที่กำหนด

1.3.2 สนใจเอาใจใส่งานที่ทำเป็นอย่างดี ตั้งใจทำงาน

2. ด้านเก่ง

2.1 การมีแรงจูงใจการประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาพยาบาลตำรวจการให้ความสนใจการให้กำลังใจตนเอง สร้างทัศนคติที่ดี หาประโยชน์จากปัญหาและอุปสรรคที่มี สร้างเป็นความรู้สึกดี ๆ ที่จะป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆต่อไป ได้แก่

2.1.1 การให้กำลังใจในการเรียน การทำงาน

2.1.2 การรู้ความต้องการ ศักยภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การเรียน

2.2 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ รับรู้ปัญหา มีการวางแผนและมีความยืดหยุ่น ได้แก่

2.2.1 การแก้ปัญหาเรื่องการเรียนรู้

2.2.2 การแก้ปัญหาเรื่องการทำงาน

2.3 การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น มีความเข้าใจที่ตรงกันทั้งในด้านการสื่อสาร ควรเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ได้แก่

2.3.1 การมีความรู้สึก อารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น ไม่แสดงกิริยาไม่ดี

2.3.2 การให้ความสำคัญและให้การยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

3. ด้านสุข

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

การมองเห็นคุณค่าของตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ได้แก่

3.1.1 สามารถรับรู้ เข้าใจ และมีความศรัทธาในตนเอง

3.1.2 การรับรู้ถึงคุณค่า ความสามารถของตนเอง ทำในสิ่งที่ทำได้อย่างมีความสุขและความพอใจ

3.2 ความพึงพอใจชีวิต

การพอใจในชีวิตเป็นส่วนใหญ่และยินดีอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ได้แก่

3.2.1 การมองโลกในแง่ดี

3.2.2 การพอใจในชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

3.3 ความสงบสุขทางใจ

การสร้างความสุขให้ตนเอง การผ่อนคลายความเครียดให้ตนเอง โดยการใช้กิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่

3.3.1 เมื่อเกิดความเครียด ไปผ่อนคลายโดยการไปเที่ยวพักผ่อน

3.3.2 การไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ ความไม่พอใจ จินตนาการถึงสิ่งที่ตนเองชอบ

ประโยชน์ที่ได้รับ

บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดี จะเป็นบุคคลที่รับรู้เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นที่มีกับประสบความสำเร็จและความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์จะเป็นคนที่เต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจ ทำให้หมดสมาธิในการทำงานและที่ความคิดไม่ปลอดโปร่ง

เป็นคุณสมบัติที่ดีของวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้ความช่วยเหลือเอื้ออาทรบุคคลอื่น เช่น แพทย์ พยาบาล และครู เป็นต้น

ประเมินผล

1. นักศึกษาพยาบาลตำรวจ สนใจมีส่วนร่วมในการตอบคำถามซักถามและแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 3

หัวข้อเรื่อง การฝึกการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดและเรียนรู้ความรู้สึกขณะคลายกล้ามเนื้อเพื่อจะนำมาใช้ในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างละเอียดและสามารถนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบประโยชน์ที่จะได้รับและได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. เพื่อพัฒนาความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความสามารถด้านดี ดังต่อไปนี้ การควบคุมอารมณ์ ได้แก่
 - 1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
 - 1.3 มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ขั้นตอนการ

1. การฝึกให้หายใจ

1.1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีหายใจ

โดยเริ่มต้นด้วยท่าหนึ่งที่สบายหลังตาแล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจซึ่งการฝึกที่ถูกต่อนี้จะฝึกให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจควบคุมการหายใจได้ แล้วส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หรืออึดอัดที่เกิดขึ้นเพื่อลดความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นของตน

1.2 ผู้วิจัยสาธิตการเกร็ง

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะต้องเริ่มการฝึกหายใจเข้า – ออก อย่างน้อย 2 – 3 ครั้ง ก่อนที่จะเริ่มการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน หลังจากนั้นผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน ตามลำดับต่อไปนี้
เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุด จึงค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนอื่นๆจะรู้สึกผ่อนคลายแล้วหายใจเข้าออกอีก 2 – 3 ครั้ง

1.3 ภายหลังที่ผู้วิจัยสาธิตการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วให้นักศึกษาลองปฏิบัติ

โดยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความฉลาดทางอารมณ์ คือ การเกร็งกล้ามเนื้อ เท้า น่อง หน้าขา ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนมือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการมือสั่น มือเย็น เหงื่อออกที่มือ เกร็งการเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอใช้เมื่อ

นักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ อึดอัดใจ หัวใจเต้นแรง หายใจไม่เป็นจังหวะ หายใจเร็ว

การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา ปาก ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ
เสียงสั้น พูดตะกุกตะกัก พูดเร็วหรือช้าเกินไป

2. จินตนาการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเอง จากน้อยไปหามากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับตาจะเริ่มตั้งตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

2.2.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นของตนเองชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งลืมตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิด ความรู้สึกแน่วแน่อยู่ว่าลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อที่หอพัก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจซักถามข้อสงสัยและกลับไปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หอพักก่อนนอนโดยเริ่มตั้งแต่ต้น

ประเมินผล

นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง การฝึกการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ความเห็นใจผู้อื่น

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดและเรียนรู้ความรู้สึกขณะคลายกล้ามเนื้อเพื่อจะนำมาใช้ในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างละเอียดและสามารถนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบประโยชน์ที่จะได้รับและได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. เพื่อพัฒนาความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความสามารถด้านดี ดังต่อไปนี้
การเห็นใจผู้อื่น ได้แก่
 - 2.1 การรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น
 - 2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

ขั้นตอนการ

1. การฝึกให้หายใจ

1.1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีหายใจ

โดยเริ่มต้นด้วยท่าหนึ่งที่สบายหลังตาแล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจซึ่งการฝึกที่ถูกต้องนี้จะฝึกให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจควบคุมการหายใจได้ แล้วส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หรืออึดอัดที่เกิดขึ้นเพื่อลดความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นของตน

1.2 ผู้วิจัยสาธิตการเกร็ง

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะต้องเริ่มการฝึกหายใจเข้า – ออก อย่างน้อย 2 – 3 ครั้ง ก่อนที่จะเริ่มการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน หลังจากนั้นผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน ตามลำดับต่อไปนี้
เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุด จึงค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนอื่นๆจะรู้สึกผ่อนคลายแล้วหายใจเข้าออกอีก 2 – 3 ครั้ง

1.3 ภายหลังที่ผู้วิจัยสาธิตการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วให้นักศึกษาลองปฏิบัติ

โดยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความฉลาดทางอารมณ์ คือ การเกร็งกล้ามเนื้อ เท้า น่อง หน้าขา ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนมือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการมือสั่น มือเย็น เหงื่อออกที่มือ เกร็งการเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ อึดอัดใจ หัวใจเต้นแรง หายใจไม่เป็นจังหวะ หายใจเร็ว

การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา ปาก ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ เสียงสั่น พูดตะกุกตะกัก พูดเร็วหรือช้าเกินไป

2. จินตนาการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการเรื่องลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น จากน้อยไปหามากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

2.2.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับตาจะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

2.2.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งลืมตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกๆส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิด ความรู้สึกแนวแน้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อที่หอพัก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจซักถามข้อสงสัยและกลับไปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หอพักก่อนนอนโดยเริ่มตั้งแต่ต้น

ประเมินผล

นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง การฝึกการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ความรับผิดชอบ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดและเรียนรู้ความรู้สึกขณะคลายกล้ามเนื้อเพื่อจะนำมาใช้ในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ได้เรียนรู้ความรู้สึกการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างละเอียดและสามารถนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้
3. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจ ทราบประโยชน์ที่จะได้รับและได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. เพื่อพัฒนาความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลตำรวจมีความสามารถในด้าน ความรับผิดชอบ ได้แก่
 1. การทำงานเสร็จในเวลาที่กำหนด
 2. สนใจเอาใจใส่งานที่ทำเป็นอย่างดี ตั้งใจทำงาน

วิธีการดำเนินการ

1. การฝึกให้หายใจ

1.2 ผู้วิจัยสาธิตวิธีหายใจ

โดยเริ่มต้นด้วยท่าหนึ่งที่สบายหลับตาแล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจซึ่งการฝึกที่ถูกต้องนี้จะฝึกให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจควบคุมการหายใจได้ แล้วส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หรืออึดอัดที่เกิดขึ้นเพื่อลดความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นของตน

1.2 ผู้วิจัยสาธิตการเกร็ง

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะต้องเริ่มการฝึกหายใจเข้า – ออก อย่างน้อย 2 – 3 ครั้ง ก่อนที่จะเริ่มการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน หลังจากนั้นผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน ตามลำดับต่อไปนี้
เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุด จึงค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนอื่นๆจะรู้สึกผ่อนคลายแล้วหายใจเข้าออกอีก 2 – 3 ครั้ง

1.3 ภายหลังที่ผู้วิจัยสาธิตการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วให้นักศึกษาลองปฏิบัติ

โดยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน ที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจากความฉลาดทางอารมณ์ คือ การเกร็งกล้ามเนื้อ เท้า น่อง หน้าขา ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนมือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการมือสั่น มือเย็น เหงื่อออกที่มือ เกร็งการเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอใช้เมื่อ

นักศึกษาพยาบาลตำรวจ เกิดอาการตื่นเต้น ไม่มั่นใจ อึดอัดใจ หัวใจเต้นแรง หายใจไม่เป็นจังหวะ หายใจเร็ว การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนหน้าผาก คิ้ว ตา ปาก ใช้เมื่อนักศึกษาพยาบาลตำรวจเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ เสี่ยงล้ม พุดตะกุกตะกัก พุดเร็วหรือช้าเกินไป

2. จินตนาการ

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสามารถในการรับมือ จากน้อยไปหามากที่สุด

2.4 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

2.4.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับตาจะเริ่มตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

2.2.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการรับมือชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งลืมตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกๆส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิด ความรู้สึกแนวแนอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด

ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจซักถามข้อสงสัยและกลับไปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ห่อหุ้มก่อนนอนโดยเริ่มตั้งแต่ต้น

ประเมินผล

นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 6

หัวข้อเรื่อง การฝึกการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความฉลาดด้านแรงจูงใจ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้เรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดด้านแรงจูงใจจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความสามารถในการรับมือ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินพุดคุยสอบถามปัญหาพร้อมทั้งเปิดโอกาสซักถาม
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการเรียงลำดับด้านแรงจูงใจจากน้อยไปหามากที่สุด เช่นเมื่อเจอตุ้ม มักเกิดการประหม่าไม่กล้าเข้าใกล้ เป็นต้น
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดด้านแรงจูงใจจากน้อยไปหามากที่สุด
4. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้
 - 4.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับตาจะเริ่มตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย
 - 4.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดด้านแรงจูงใจซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการการเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการรับมือชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายเมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งลืมตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกๆส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิด ความรู้สึกแน่นแน่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อที่บ้าน

ประเมินผล

นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 7

หัวข้อเรื่อง การจัดลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้เรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินพุดคุยสอบถามปัญหาพร้อมทั้งเปิดโอกาสซักถาม
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการเรียงลำดับความสามารถในการสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาจากน้อยไปหามากที่สุด เช่นเมื่อเจอจุด มักเกิดการประหม่าไม่กล้าเข้าใกล้ เป็นต้น
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสามารถในการสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาจากน้อยไปหามากที่สุด
4. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้
 - 4.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับตาจะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย
 - 4.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการการเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการรับผิดชอบชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายเมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งลืมตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกๆส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิด ความรู้สึกแนวแน่วอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อบ้าน

ประเมินผล

นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง การจัดลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้เรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินพุดคุยสอบถามปัญหาพร้อมทั้งเปิดโอกาสซักถาม
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการเรียงลำดับความสามารถในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจากน้อยไปหามากที่สุด เช่นเมื่อเจอดู มักเกิดการประหม่าไม่กล้าเข้าไปใกล้ เป็นต้น
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสามารถในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจากน้อยไปหามากที่สุด
4. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้
 - 4.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับตาจะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

4.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายเมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งลืมตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิด ความรู้สึกแนวแน้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อบ้าน

ประเมินผล

นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ครั้งที่ 9

หัวข้อเรื่อง การจัดลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความภูมิใจในตนเอง
เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้เรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเองจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด
2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความภูมิใจในตนเอง

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินพุดคุยสอบถามปัญหาพร้อมทั้งเปิดโอกาสซักถาม
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการเรียงลำดับความสามารถในความภูมิใจในตนเองจากน้อยไปหามากที่สุด เช่นเมื่อเจอคู่ มักเกิดการประหม่าไม่กล้าเข้าใกล้ เป็นต้น
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสามารถในความภูมิใจในตนเองจากน้อยไปหามากที่สุด
4. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้
 - 4.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับตาจะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย
 - 4.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในความภูมิใจในตนเองซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการการเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในความภูมิใจในตนเองชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายเมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งลืมตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิด ความรู้สึกแนวแน้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อบ้าน

ประเมินผล

นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 10

หัวข้อเรื่อง การจัดลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต

เวลา 50 **นาที**

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้เรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด
2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินพุดคุยสอบถามปัญหาพร้อมทั้งเปิดโอกาสซักถาม
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการเรียงลำดับความสามารถในความพึงพอใจในชีวิตจากน้อยไปหามากที่สุด เช่นเมื่อเจอจุด มักเกิดการประหม่าไม่กล้าเข้าใกล้ เป็นต้น
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตจากน้อยไปหามากที่สุด
4. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

4.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับตาจะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย

4.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในความพึงพอใจในชีวิตซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการการเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสามารถในความพึงพอใจในชีวิตชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายเมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งลืมตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกๆส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิด ความรู้สึกแนวแน้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อบ้าน

ประเมินผล

นักศึกษาพยาบาลตำรวจสนใจปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องและสนใจซักถามข้อสงสัย

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 11

หัวข้อเรื่อง การจัดลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสงบทางใจ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้เรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสงบทางใจจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด
2. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความสงบทางใจ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินพูดคุยสอบถามปัญหาพร้อมทั้งเปิดโอกาสซักถาม
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการเรียงลำดับความสงบทางใจจากน้อยไปหามากที่สุด เช่นเมื่อเจอจุด มักเกิดการประหม่าไม่กล้าเข้าใกล้ เป็นต้น
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสงบทางใจจากน้อยไปหามากที่สุด
4. ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจหลับตาจะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าที่สบาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุกๆส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจสอบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย
 - 4.1 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสงบทางใจซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนักศึกษาพยาบาลตำรวจพยายามจินตนาการการเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านที่ก่อให้เกิดความสงบทางใจชัดเจนที่สุดขณะที่จินตนาการ
 - 4.2 ให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายเมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพ่งลื้มตาให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจใช้จิตสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบายตามแนวความคิด ความรู้สึกแผ่แผ่อยู่ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ 1 – 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกว่าจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด แล้วฝึกต่อบ้าน

โปรแกรมการฝึกลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 12

หัวข้อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจได้นำการฝึกการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจทราบถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองภายหลังการฝึก

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลตำรวจสรุปการฝึกการลดการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับรวมทั้งนำไปใช้ในความฉลาดทางอารมณ์ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักศึกษาพยาบาลตำรวจและปิดการปรับพฤติกรรม

ตาราง 5 เวลาในการฝึกการควบคุมตนเอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในกลุ่มทดลองที่ 2

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
1	วันจันทร์ที่ 3 ธันวาคม 2544 ปทุมธานี เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 4 ธันวาคม 2544 ปทุมธานี เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 5 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 6 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 1 เวลา 18.30 –19.20 น.
2	วันจันทร์ที่ 10 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 11 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 2 เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 12 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 3 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 13 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 3 เวลา 18.30 –19.20 น.
3	วันจันทร์ที่ 17 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 4 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 18 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 4 เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 19 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 5 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 20 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 5 เวลา 18.30 –19.20 น.
4	วันจันทร์ที่ 24 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 6 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 25 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 6 เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 26 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 7 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 27 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 7 เวลา 18.30 –19.20 น.
5	วันจันทร์ที่ 7 มกราคม 2545 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 8 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 3 มกราคม 2545 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 8 เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 9 มกราคม 2545 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 9 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 8 มกราคม 2545 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 9 เวลา 18.30 –19.20 น.
6	วันจันทร์ที่ 14 มกราคม 2545 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 10 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 10 มกราคม 2545 การลดความรู้สึกอ่อนไหวครั้งที่10 เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 16 มกราคม 2545 ปัจฉิมนิเทศน์ เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 15 มกราคม 2545 ปัจฉิมนิเทศน์ เวลา 18.30 –19.20 น.

หมายเหตุ วันเสาร์ที่ 30 ธันวาคม 2544 – วันพุธที่ 2 มกราคม 2545 หยุดเทศกาลวันปีใหม่

แบบผลรายงานผลของการฝึกการควบคุมตนเอง

ชื่อนามสกุล.....

วัน เดือน ปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ลำดับขั้นของการ ปฏิบัติการฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

แบบผลรายงานผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

ชื่อนามสกุล.....

วัน เดือน ปี	ช่วงเวลาที่ฝึก	ลำดับขั้นของการ ปฏิบัติการฝึก	ผลที่เกิดขึ้น

ข้อสังเกต.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**แบบสำรวจแรงเสริม
นักศึกษาพยาบาลตำรวจ**

กรุณาใส่หมายเลข 1-4 ตามลำดับหัวข้อที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจต้องการมากที่สุด

.....ดินสอกด
.....ปากกา
.....สมุดบันทึก
.....ไม้บรรทัด
.....กล่องดินสอ
.....สมุดปกอ่อน
.....ซองใส่เอกสาร
.....หวี
.....ผ้าเช็ดหน้า
.....อื่นๆ (ระบุ)

รางวัลพิเศษในกรณีที่นักศึกษาพยาบาลตำรวจสามารถปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขพิเศษที่กำหนด

.....เสื้อผ้า	อัลบั้มรูป
.....กระเป๋าสตางค์	อื่นๆ (ระบุ)

ตาราง 5 เวลาในการฝึกการควบคุมตนเอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในกลุ่มทดลองที่ 2

สัปดาห์ที่	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
1	วันจันทร์ที่ 3 ธันวาคม 2544 ปทุมธานี เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 4 ธันวาคม 2544 ปทุมธานี เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 5 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 1 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 6 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 1 เวลา 18.30 –19.20 น.
2	วันจันทร์ที่ 10 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 2 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 11 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 2 เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 12 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 3 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 13 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 3 เวลา 18.30 –19.20 น.
3	วันจันทร์ที่ 17 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 4 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 18 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 4 เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 19 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 5 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 20 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 5 เวลา 18.30 –19.20 น.
4	วันจันทร์ที่ 24 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 6 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 25 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 6 เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 26 ธันวาคม 2544 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 7 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 27 ธันวาคม 2544 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 7 เวลา 18.30 –19.20 น.
5	วันจันทร์ที่ 7 มกราคม 2545 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 8 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 3 มกราคม 2545 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 8 เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 9 มกราคม 2545 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 9 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 8 มกราคม 2545 การลดความรู้สึกอ่อนไหว ครั้งที่ 9 เวลา 18.30 –19.20 น.
6	วันจันทร์ที่ 14 มกราคม 2545 การควบคุมตนเอง ครั้งที่ 10 เวลา 18.30 –19.20 น.	วันอังคารที่ 10 มกราคม 2545 การลดความรู้สึกอ่อนไหวครั้งที่10 เวลา 18.30 –19.20 น.
	วันพุธที่ 16 มกราคม 2545 ปัจฉิมนิเทศน์ เวลา 18.30 –19.20 น.	วันพฤหัสบดีที่ 15 มกราคม 2545 ปัจฉิมนิเทศน์ เวลา 18.30 –19.20 น.

ภาคผนวก ข
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ตัวอย่าง

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543

		ไม่จริง	จริงบ้าง ครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายฉันรับรู้ว่าจะอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งกว่าอะไร					
3	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
4	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
5	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
6	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจผู้อื่นที่มีต่อฉัน					

ตัวอย่างกราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18 –25 ปี)

				คะแนนเฉลี่ย แต่ละด้านย่อย
1.1	ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ	= 14-18	15.5
1.2	เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ	= 15-21	18.1
1.3	รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ	= 17-23	19.6

ตาราง 6 แสดงการเฉลี่ยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ข้อ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
1	1	2	3	4
2	4	3	2	1
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	1	2	3	4
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	4	3	2	1
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	1	2	3	4
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	4	3	2	1
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	4	3	2	1
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
33	4	3	2	1
34	1	2	3	4
35	4	3	2	1
36	1	2	3	4
37	4	3	2	1
38	1	2	3	4
39	1	2	3	4
40	4	3	2	1
41	1	2	3	4
42	1	2	3	4
43	1	2	3	4
44	1	2	3	4
45	4	3	2	1
46	1	2	3	4
47	4	3	2	1
48	1	2	3	4
49	1	2	3	4
50	1	2	3	4
51	4	3	2	1
52	4	3	2	1

หมายเหตุ การรวมคะแนน

แบ่งออกเป็น 3 ด้าน โดยแบ่งแยกเป็นองค์ประกอบ ในแต่ละด้าน 3 อย่าง

1. ด้านดี แบ่งเป็น

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1.1 ควบคุมตนเอง | ช่วงคะแนนปกติ 14-18 |
| 1.2 เห็นใจผู้อื่น | ช่วงคะแนนปกติ 15-21 |
| 1.3 รับผิดชอบ | ช่วงคะแนนปกติ 17-23 |

2. ด้านเก่ง

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 2.1 มีแรงจูงใจ | ช่วงคะแนนปกติ 15-21 |
| 2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา | ช่วงคะแนนปกติ 14-20 |
| 2.3 สัมพันธภาพ | ช่วงคะแนนปกติ 15-21 |

3. ด้านสุข

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 3.1 ภูมิใจตนเอง | ช่วงคะแนนปกติ 9-13 |
| 3.2 พอใจในชีวิต | ช่วงคะแนนปกติ 16-22 |
| 3.3 สุขสงบทางใจ | ช่วงคะแนนปกติ 15-21 |

ภาคผนวก ค

- แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
- แสดงค่าผลต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์
- กราฟแสดงความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1
- กราฟแสดงความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1
- กราฟแสดงความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 2
- กราฟแสดงความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 2

ตาราง 7 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1

คนที่	คะแนน		ผลต่าง D	ผลต่างยกกำลังสอง D ²
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		
1	131	186	55	3025
2	92	138	46	2116
3	107	159	52	2704
4	128	187	59	3481
5	116	172	56	3136
6	135	196	61	3721
7	127	184	57	3249
8	126	187	61	3721
9	135	199	64	4096
10	135	196	61	3721
11	113	179	66	4356
12	113	173	60	3600
13	119	185	66	4356
14	100	160	60	3600
15	98	151	53	2809
N = 15	$\bar{X} = 118.33$ S = 14.28	$\bar{X} = 176.80$ S = 17.84	$\Sigma D = 877$	$\Sigma D^2 = 51691$

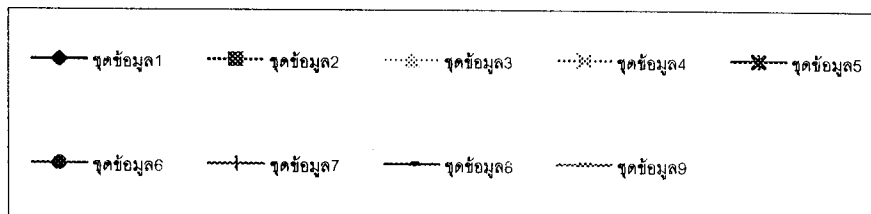
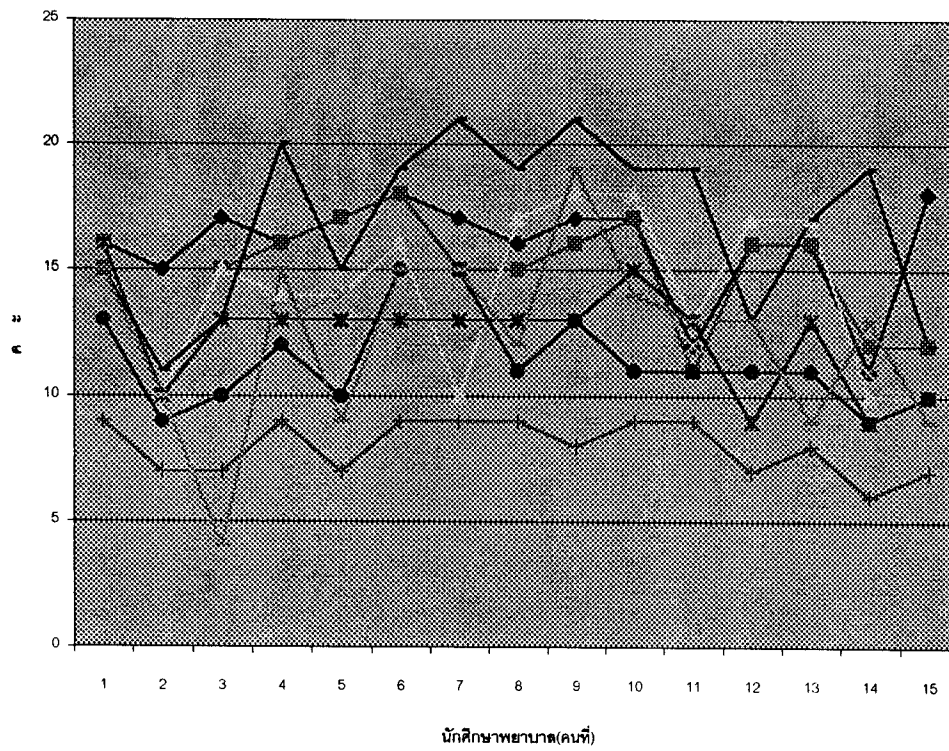
ตาราง 8 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	คะแนน		D ผลต่าง	D ² ผลต่างยกกำลัง 2
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		
1	111	171	30	3600
2	109	165	56	3136
3	93	151	58	3364
4	114	179	65	4225
5	79	137	58	3364
6	98	153	55	3025
7	114	175	61	3721
8	133	200	67	4489
9	120	182	62	3844
10	79	145	66	4356
11	103	166	63	3969
12	104	168	64	4096
13	122	191	69	4761
14	114	182	68	4624
15	79	158	79	6241
N = 15	$\bar{X} = 104.80$ S = 16.51	$\bar{X} = 168.20$ S = 17.40	$\Sigma D = 951$	$\Sigma D^2 = 60815$

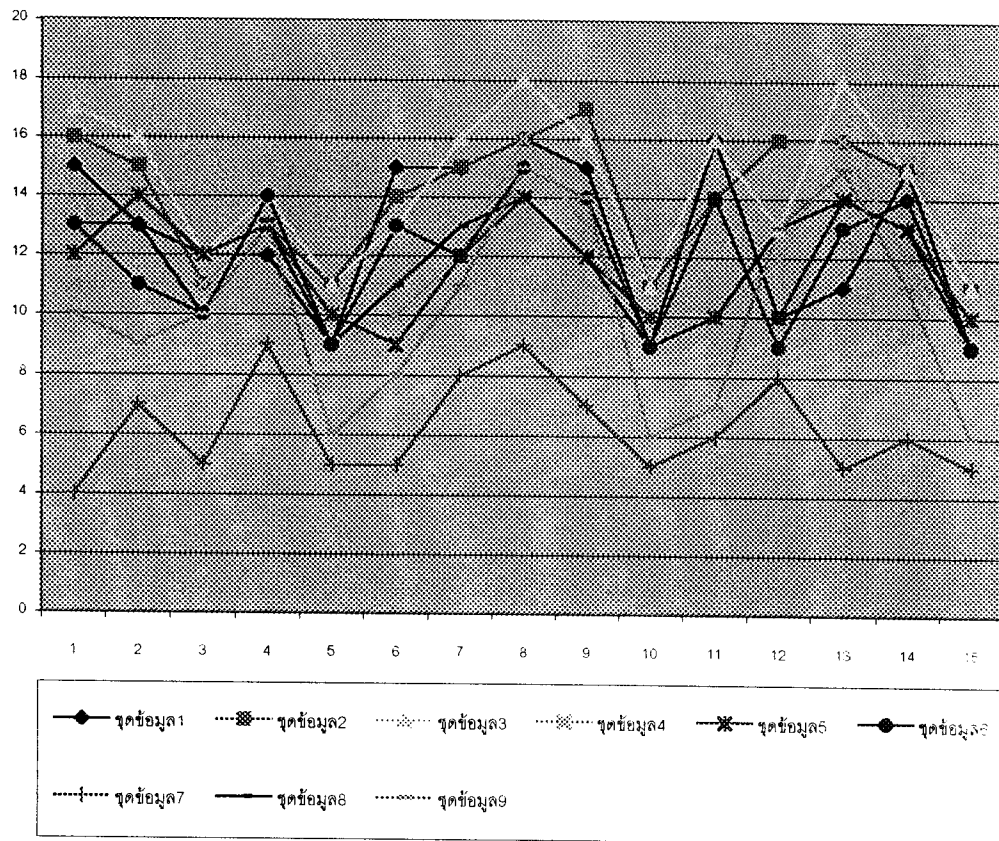
ตาราง 9 แสดงคะแนนระหว่างกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 1 การควบคุมตนเอง และกลุ่มที่ 2 การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหว
อย่างเป็นระบบ

คนที่	คะแนน	
	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
1	60	55
2	56	46
3	58	52
4	65	59
5	58	56
6	55	61
7	61	57
8	67	61
9	62	64
10	66	61
11	63	66
12	64	60
13	69	66
14	68	60
15	79	53
$\bar{x}_{diff}$	58.46	5.45
s_{diff}	63.40	6.10

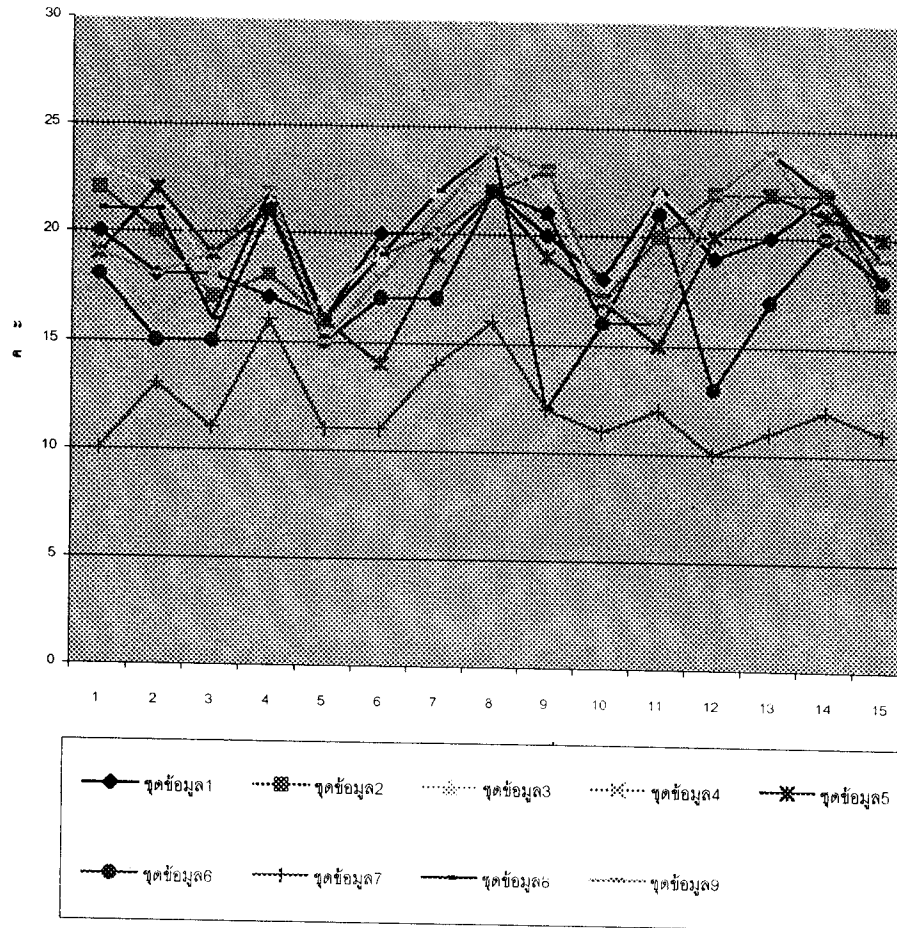
ความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1



ความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 2



ความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่2



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ร้อยตำรวจเอกหญิง จารุวรรณ เปียทอง
วันเดือนปีเกิด	20 ธันวาคม 2516
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	38/71 หมู่ 1 ต.บางกรวย อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	พยาบาล สป1 งานพยาบาล รพ.พต
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	แผนกวิสัญญี งานพยาบาล สำนักงานแพทย์ใหญ่ โรงพยาบาลตำรวจ ถ.พระราม 1 แขวง วังใหม่ เขต ปทุมวัน จังหวัด กรุงเทพมหานคร10330
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีบูรณวิทย์
พ.ศ. 2535	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีนนทบุรี
พ.ศ. 2539	พยาบาลศาสตรบัณฑิต (พย.บ) วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
พ.ศ. 2545	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.บ) วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ