

ผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานต่อ

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

สมจิตต์ เวียงเพิ่ม, ศษ.ค.^{1*}

แสงนภา บารมี, พย.ม.²

กชกร ฉายากุล, พย.ม.¹

(วันที่ส่งบทความ: 12 พฤษภาคม 2567; วันที่แก้ไข: 21 พฤศจิกายน 2567; วันที่ตอบรับ: 26 พฤศจิกายน 2567)

บทคัดย่อ

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญต่อคุณภาพการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล การวิจัยนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลองเพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการและกระบวนการคิด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2/2566 จำนวน 163 คน เลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือ 1) แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ paired sample t-test ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ($M = 172.07, SD = 13.31$) โดยมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านคืออยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ($M = 61.78, SD = 4.50$) ด้านเก่งและด้านสุขอยู่ในระดับปกติ ($M = 56.11, SD = 6.13; M = 54.17, SD = 5.26$) และความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานไม่แตกต่างกัน ($t = 1.07, p\text{-value} > 0.5$) เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยแต่ละด้าน พบว่าด้านเก่ง ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองและมีแรงจูงใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.33, p\text{-value} < 0.5$) และด้านสุข ความฉลาดทางอารมณ์ด้านพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.94, p\text{-value} < 0.5$) การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองและมีแรงจูงใจในตนเองและด้านพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลได้

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์, การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน, นักศึกษาพยาบาล

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

² อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

* ผู้ประพันธ์บทความ: สมจิตต์ เวียงเพิ่ม, อีเมล: somjitt@knc.ac.th

The Effects of Activity Based Learning on the Emotional Intelligence of Nursing Students

Somjitt Wiangperm, Ed.D.^{1}*

Sangnapa Barammee, M.N.S.²

Kotchakorn Chayakul, M.N.S.¹

(Received: May 12th, 2024; Revised: November 21st, 2024; Accepted: November 26th, 2024)

Abstract

Emotional intelligence (EI) is an important factor in the quality of learning of nursing students. This quasi-experimental research studied the emotional intelligence level of nursing college students and compared the EI level of nursing students before and after organizing activity-based learning in the Developmental Psychology and Thinking Process course. The purposive sample was composed of 163 first -year nursing students in semester 2/2023. The instruments used were the 1) Activity-based learning plan; and 2) Emotional intelligence assessment (reliability of 0.85). Data was collected before and after organizing the activity-based learning. Data were analyzed using means, standard deviations, and paired sample t-tests. Results of the study indicated that the nursing students had an average overall EI score higher than normal ($M = 172.07$, $SD = 13.31$), with higher than normal average scores for the good component ($M = 61.78$, $SD = 4.50$), while their average scores for the talented and happy components were at the normal level ($M = 56.11$, $SD = 6.13$; $M = 54.17$, $SD = 5.26$). There were no statistically significant differences in EI before and after participating in the learning management ($t = 1.07$, $p\text{-value} > 0.5$). When considering the sub-components of each aspect, it was found that the talented aspect had a statistically significantly increased mean score of self-awareness and self-motivation ($t = 3.33$, $p\text{-value} < 0.5$), while the happiness aspect had a statistically significant increase in the mean score of life satisfaction ($t = 2.94$, $p\text{-value} < 0.5$). Thus, activity-based learning can enhance EI in terms of the self-awareness, self-motivation, and life satisfaction of nursing students

Keywords: emotional intelligence, activity-based learning, nursing student

¹ Assistant Professor, Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima, Faculty of Nursing,
Praboromarajchanok Institute

² Lecture, Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

* Corresponding author: Somjitt Wiangperm, Email: somjitt@knc.ac.th

บทนำ

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีช่วงอายุระหว่าง 17-19 ปี อยู่ในระยะพัฒนาการวัยรุ่นและเป็นเด็ก Gen Z ที่โตมาพร้อมกับเทคโนโลยีต่าง ๆ ส่งผลให้นักศึกษาเสพติดเทคโนโลยีวันละหลายชั่วโมงหรือแทบทั้งวัน หลงใหลได้ง่ายกับการให้ความสำคัญต่อตัวตนในโลกโซเชียล มีโลกส่วนตัวสูง ความฉลาดทางอารมณ์ลดลง เช่น ใจร้อน รอไม่ได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2567) นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เป็นบุคคลที่เปลี่ยนสภาพจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมาเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังนี้ การจากครอบครัวมาเพื่อการศึกษา ความรู้สึกหวั่นไหวในครอบครัว การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ และปัญหาการเรียนที่ต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ เช่น การแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมและงานที่ได้รับมอบหมาย การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ การอยู่ในหอพักกับเพื่อนร่วมห้องที่มีพื้นฐานจิตใจที่แตกต่างกัน ซึ่งหากนักศึกษาไม่สามารถปรับตนเองได้ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และถ้าไม่รู้จักแนวทางแก้ไขอย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือเบื่อหน่ายในชีวิต จนนำไปสู่การหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การทำร้ายตนเอง ซึ่งการพัฒนาให้บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสม จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาความเครียดในใจหรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านคิด หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2) ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ 3) ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2563)

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้ นักศึกษาพยาบาลประสบความสำเร็จในการเรียน (Stiglic et al., 2018) และจากการศึกษาของ Sharon and Grinberg (2018) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาต้องหยุดเรียนกลางคันหรือย้ายไปเรียนคณะอื่น นอกเหนือจากปัจจัยภายนอก เช่น ปัญหาด้านการเงินและปัญหาสุขภาพ ยังมีปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ก่อให้เกิดปัญหา เช่น สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ยาก มีความยากลำบากในการปรับตัวกับวิธีการเรียนที่แตกต่างไปจากเดิม และปัญหาการเรียนรู้อันจะเป็นอิสระไม่พึ่งพาผู้อื่น การที่นักศึกษาจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี นักศึกษาจะต้องมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการจัดการกับความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นการที่นักศึกษาจะประสบความสำเร็จทางการเรียนจะต้องมีทักษะต่าง ๆ ใน

การจัดการกับตนเองและผู้อื่นในระหว่างที่กำลังศึกษา ซึ่งทักษะเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะวิชาชีพพยาบาลที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ภายใต้อิทธิพลของความเครียดและความกดดันสูง การสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

การจัดการเรียนการสอนที่จะช่วยเสริมให้ผู้เรียนเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวและมีความสุขในการดำรงชีวิตและการทำงาน จะต้องให้ความสำคัญต่อตัวผู้เรียนทั้งด้านความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ซึ่งการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-based learning) เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) โดยมีหลักการตามแนวคิดการสร้างสรรค์ทางปัญญา (Constructivism) ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ที่เกิดขึ้นในตนเองด้วยการลงมือปฏิบัติผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ เปลี่ยนห้องเรียนเป็นศูนย์รวมของกิจกรรมและการเรียนรู้ที่มีความหมาย เน้นให้ผู้เรียนซึมซับความรู้ ความเข้าใจ ผ่านการทำกิจกรรมกลุ่ม เล่นเกมส์ เน้นการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจ และถกเถียงกันในเนื้อหาสาระระหว่างทำกิจกรรมและเล่นเกม ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งความรู้และทักษะในการคิดขั้นสูง (Golji & Dangpe, 2016) ซึ่งทักษะการคิดขั้นสูงของผู้เรียนถูกกระตุ้นผ่านกระบวนการ 2 อย่าง 1) การอภิปราย ได้แก่ การแลกเปลี่ยนข้อมูล การแสดงความคิดเห็น การแก้ปัญหาพร้อมกันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน หรือระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน 2) บทสนทนา ได้แก่ การตั้งคำถาม การอธิบายเพื่อให้ได้แนวทางในการปฏิบัติของกลุ่ม (Nudzor, et al., 2018) ส่งผลให้การเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นไปในเชิงบวกมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2565) ในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการและกระบวนการคิดที่ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชรับผิดชอบ มีจุดมุ่งหมายรายวิชา เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ แนวคิด หลักการ ทฤษฎีทางจิตวิทยา สรีรจิตวิทยาพื้นฐานของ พฤติกรรม การรับรู้ การเรียนรู้และการจำ เชาวน์ปัญญา ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการ ภาวะวิกฤตที่เกิดจากพัฒนาการ การส่งเสริมพัฒนาการทุกช่วงวัย ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจริยธรรมของมนุษย์ตั้งแต่ ในครรภ์ถึงวัยสูงอายุ แรงจูงใจ อารมณ์ บุคลิกภาพ การปรับตัว และการจัดการกับความเครียด แนวคิด หลักการ และการประยุกต์ใช้การคิดขั้นสูง การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดวิเคราะห์ การคิดเชื่อมโยง การคิดอย่างสร้างสรรค์ จะเห็นได้ว่าจุดมุ่งหมายของรายวิชาเรื่องแรงจูงใจ อารมณ์ บุคลิกภาพ การปรับตัว และการจัดการกับความเครียด แนวคิด หลักการ และการประยุกต์ใช้การคิดขั้นสูง การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดวิเคราะห์ สอดคล้องกับแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2563) ร่วมกับการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานเพื่อสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินว่านักศึกษาพยาบาลมีระดับความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด ทำให้ทราบถึงจุดด้อยของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริม และจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดี

สามารถใช้ในการติดตามเพื่อพัฒนาการทางอารมณ์ ว่ามีความก้าวหน้ามากขึ้นเพียงใด สามารถนำข้อมูลที่ได้มาเพื่อเตรียมนักศึกษาพยาบาลให้เข้าสู่วิชาชีพได้อย่างมั่นคงต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการและกระบวนการคิด

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2563) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านดี 2) ด้านเก่ง 3) ด้านสุข ร่วมกับแนวคิดด้านจิตวิทยา ด้านศาสนาและด้านสังคมที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม และจุดมุ่งหมายของรายวิชามาพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยผ่านกิจกรรม 9 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้ 1) กิจกรรมของใครก่อนดี 2) กิจกรรมรำไทยแฟนตาเซีย 3) กิจกรรมบุคลิกภาพสี่ทิศ 4) กิจกรรม growth mindset 5) กิจกรรมวิเคราะห์เพลงด้วยหมวกหกใบ และ 6) กิจกรรมเกมส์ล่าฆาตกร 7) กิจกรรมไดอารี่ที่รัก 8) ใครเอ่ย...เก่งจัง และ 9) กิจกรรมแกล้งไม่เครียด...ก็สุขใจ โดยใช้การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานร่วมกับกระบวนการกลุ่ม มุ่งเน้นให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองร่วมกับการอภิปรายและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ประเมินระดับความฉลาดทางอารมณ์ก่อน-หลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน โดยดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 163 คนที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการและกระบวนการคิด ในภาคการศึกษาที่ 2/2566 ผู้วิจัยทำการศึกษาในกลุ่มประชากรทั้งหมด

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา โครงการวิจัยรหัส COA No. 07/2567 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย และขั้นตอนในการเก็บข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบ ให้อิสระกลุ่มตัวอย่างในการตัดสินใจที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมในการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบต่อคะแนนในวิชาเรียน ซึ่งผลการวิจัยจะรายงานข้อมูลในภาพรวม และถูกทำลายภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ทีมผู้วิจัยได้ร่วมกันพัฒนาขึ้นจากแนวคิดแบบผสมผสาน แนวคิดด้าน

จิตวิทยา ด้านศาสนาและด้านสังคมร่วมกับศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2563) ประยุกต์ใช้การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานให้เหมาะสมกับผู้เรียนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล มีขั้นตอน 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้สอนนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสนทนาซักถามผู้เรียนเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะทำ อธิบายรายละเอียดขั้นตอนในการทำกิจกรรมนั้นเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมในการเรียน เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีและเหมาะสมต่อการเรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น เกมส์ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การฝึกปฏิบัติเอง และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ประกอบด้วยชุดกิจกรรม 9 กิจกรรมใช้เวลา 7 สัปดาห์ ทุกวันพุธ 3 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1-2 กิจกรรม มีรายละเอียดดังนี้

- 1) กิจกรรมของใครก่อนดี เพื่อให้สมาชิกมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความรับผิดชอบร่วมกัน (ด้านดี) และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)
- 2) กิจกรรมรำไทยแฟนตาเซีย เพื่อให้สมาชิกมีการรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่นได้ (ด้านดี) และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (ด้านเก่ง)
- 3) กิจกรรมบุคลิกภาพสี่ทิศ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง (ด้านเก่ง) และเข้าใจบุคคลอื่นที่เราต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย (ด้านดี)
- 4) กิจกรรม growth mindset เพื่อให้สมาชิกเชื่อว่าทุกคนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ ให้คุณค่ากับความตั้งใจและความพยายาม มองอุปสรรคเป็นโอกาสในการพัฒนา สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (ด้านเก่ง) มีความภาคภูมิใจในตนเอง (ด้านสุข)
- 5) กิจกรรมวิเคราะห์เพจด้วยหมวกหกใบ เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้และเข้าใจปัญหาการแสดงความคิดเห็นผ่านหมวกความคิดหกใบ นำไปสู่การคิดแบบไตร่ตรอง (ด้านเก่ง) รวมถึงการใช้สื่อออนไลน์อย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคม และรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่นได้ (ด้านดี)
- 6) กิจกรรมเกมส่ล่าฆาตกร เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ด้านเก่ง) และรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่นได้ (ด้านดี)
- 7) กิจกรรมไดอารี่ที่รัก เพื่อให้สมาชิกรู้จักอารมณ์ตนเอง (ด้านดี) ความสามารถในการรู้จักตนเอง และสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (ด้านเก่ง) และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข (ด้านสุข)
- 8) กิจกรรมใครเอ่ย...เก่งจัง เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความชื่นชมอย่างจริงใจถึงสิ่งที่ดีงามของผู้อื่น โดยการมองเห็นกันและกันด้วยใจ กิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข เห็นคุณค่าในตนเอง (ด้านสุข) และความสามารถในการรู้จักตนเองและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (ด้านเก่ง)

9) กิจกรรมแค่ไม่เครียด...ก็สุขใจ เพื่อให้สมาชิกใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ตลอดจนมีแนวทางในการเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง โดยการนั่งสมาธิและการแผ่เมตตาให้กับตนเองเกิดความสุขสบายใจ พึงพอใจในชีวิต (ด้านสุข) และตระหนักรู้ในตนเอง (ด้านดี)

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้เรียนรวบรวมแนวความคิดที่ตนค้นพบจากการเข้าร่วมกิจกรรม และแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่นมาสรุปเป็นความคิดเห็นของตนเองหรือของกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนความคิด เป็นขั้นที่ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้จากสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนมา และนำสิ่งที่ผู้เรียนได้เรียนรู้มาใช้ในการสถานการณ์ใหม่หรือสถานการณ์ใกล้เคียงกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มา โดยการบันทึกลงในสมุดสะท้อนคิดหลังสิ้นสุดกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ และส่งให้อาจารย์ประจำกลุ่มในวันรุ่งขึ้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2563) จำนวน 52 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้านคือ ด้านดี 18 ข้อ ด้านเก่ง 18 ข้อ และด้านสุข 16 ข้อ แบบประเมินมีลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับ คือ 1 หมายถึงไม่จริง 2 หมายถึง จริงบางครั้ง 3 หมายถึงค่อนข้างจริง และ 4 หมายถึง จริงมาก การแปลผลตามเกณฑ์ที่กรมสุขภาพจิตกำหนดสำหรับกลุ่มตัวอย่างอายุ 18 - 25 ปี ใช้คะแนนรวมทั้งหมดและคะแนนรวมแต่ละด้าน แบ่งเป็น 3 ระดับคือ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (คะแนนรวมทั้งหมดและคะแนนรวมแต่ละด้าน < 138, < 48, < 45, < 42 ตามลำดับ) อยู่ในเกณฑ์ปกติ (คะแนนรวมทั้งหมดและคะแนนรวมแต่ละด้าน ในช่วง 138 - 170, 48 - 58, 45 - 59, 42 - 56 ตามลำดับ) และสูงกว่าเกณฑ์ปกติ (คะแนนรวมทั้งหมดและคะแนนรวมแต่ละด้าน > 170, > 58, > 59, > 56 ตามลำดับ)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย นำแผนการสอนที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมของกิจกรรมทั้ง 9 กิจกรรมจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ประกอบด้วย นักจิตวิทยาคลินิก 1 คน พยาบาลจิตเวช 1 คน และอาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 คน ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2. เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานในครั้งนี้ อาจารย์ในภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชจำนวน 7 คนได้ร่วมประชุมวางแผนและจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานทั้ง 9 กิจกรรม เพื่อทำความเข้าใจในการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานให้ตรงกัน และสามารถจัดการเรียนรู้ไปในทิศทางเดียวกัน

1. เมื่อนักศึกษาแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาแล้ว ให้นักศึกษาประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองก่อนการจัดการเรียนรู้

2. แบ่งนักศึกษาจำนวน 163 คนออกเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 7 กลุ่ม โดยมีอาจารย์ประจำกลุ่มรับผิดชอบนักศึกษากลุ่มละ 23 คน และในแต่ละกลุ่มยังแบ่งนักศึกษา (23 คน) ออกเป็นกลุ่มเล็กจำนวน 5-6 คน/กลุ่ม บางกิจกรรมอาจให้นักศึกษาจับคู่กันในการปฏิบัติกิจกรรม อาจารย์ประจำกลุ่มเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้ง 9 กิจกรรม และเป็นผู้กระตุ้นกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ตรงประเด็นวัตถุประสงค์ ด้วยความเป็นกันเองจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะการฟัง การสื่อสารและการสรุปประเด็นสาระสำคัญที่สมาชิกได้อภิปราย โดยอาจารย์ประจำกลุ่มทุกคน (ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช) มีประสบการณ์ในการสอนโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน และสามารถดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนได้ตลอดทุกกิจกรรม เพื่อสังเกตและประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาในกลุ่มของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

3. จัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ใช้เวลาสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1-2 กิจกรรม และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักศึกษาประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและภายหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ด้วยสถิติ paired sample t-test

ผลการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังเข้าร่วมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานโดยรวมเพิ่มขึ้นในระดับสูงกว่าปกติ ($M = 172.07, SD = 13.31$) โดยมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีหลังเข้าร่วมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานเพิ่มขึ้นในระดับสูงกว่าปกติ ($M = 61.78, S.D. = 4.50$) โดยองค์ประกอบย่อยด้านการควบคุมอารมณ์และด้านการรู้จักเห็นใจผู้อื่น มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูงกว่าปกติ ($M = 19.83, SD = 2.26; M = 20.37, S.D. = 1.91$ ตามลำดับ) คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งหลังเข้าร่วมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานเพิ่มขึ้นในระดับปกติ ($M = 56.11, SD = 6.13$) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขหลังเข้าร่วมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานเพิ่มขึ้นในระดับปกติ ($M = 54.17, SD = 5.26$) โดยองค์ประกอบย่อยด้านภูมิใจในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในระดับสูงกว่าปกติ ($M = 13.10, SD = 2.26$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและช่วงคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน โดยรวมและรายด้าน

ความฉลาดทางอารมณ์	เกณฑ์มาตรฐาน	ก่อนเรียน			หลังเรียน		
		M	SD	ระดับ	M	SD	ระดับ
องค์ประกอบด้านดี	48-58	61.65	5.45	สูงกว่าปกติ	61.78	4.50	สูงกว่าปกติ
1. การควบคุมอารมณ์	14-18	19.78	2.39	สูงกว่าปกติ	19.83	2.26	สูงกว่าปกติ
2. การรู้จักเห็นใจผู้อื่น	16-20	20.51	2.05	สูงกว่าปกติ	20.37	1.91	สูงกว่าปกติ
3. มีความรับผิดชอบ	17-23	21.35	2.17	ปกติ	21.58	1.79	ปกติ
องค์ประกอบด้านเก่ง	45-59	55.78	6.62	ปกติ	56.11	6.13	ปกติ
1. รู้จักตนเองและมีแรงจูงใจในตนเอง	15-21	18.95	2.42	ปกติ	19.56	2.13	ปกติ
2. ตัดสินใจแก้ปัญหา	14-20	18.66	2.73	ปกติ	18.58	2.72	ปกติ
3. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	15-21	18.16	2.77	ปกติ	17.97	2.59	ปกติ
องค์ประกอบด้านสุข	42-56	53.39	6.30	ปกติ	54.17	5.26	ปกติ
1. ภูมิใจในตนเอง	9-13	12.95	2.28	ปกติ	13.10	2.26	สูงกว่าปกติ
2. พึงพอใจในชีวิต	16-22	20.67	2.76	ปกติ	21.30	2.17	ปกติ
3. มีความสุขสงบทางใจ	15-21	19.76	2.91	ปกติ	19.78	2.56	ปกติ
โดยรวม	138-170	170.82	15.80	สูงกว่าปกติ	172.07	13.31	สูงกว่าปกติ

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.07, p > 0.5$) เมื่อพิจารณาในองค์ประกอบย่อยของแต่ละด้านพบว่า ด้านเก่งมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ด้านการรู้จักตนเองและมีแรงจูงใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.33, p < 0.5$) และด้านสุขมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ด้านพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.94, p < 0.5$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกรรมเป็นฐาน

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนเรียน		หลังเรียน		df	t-test	p-value
	M	SD	M	SD			
องค์ประกอบด้านดี	61.65	5.45	61.78	4.50	163	.26	.78
1. การควบคุมอารมณ์	19.78	2.39	19.83	2.26	163	.22	.82
2. การรู้จักเห็นใจผู้อื่น	20.51	2.05	20.37	1.91	163	-.75	.45
3. มีความรับผิดชอบ	21.35	2.17	21.58	1.79	163	1.14	.25
องค์ประกอบด้านเก่ง	55.78	6.62	56.11	6.13	163	.66	.50
1. รู้จักตนเองและมี แรงจูงใจในตนเอง	18.95	2.42	19.56	2.13	163	3.33	.001*
2. ตัดสินใจแก้ปัญหา	18.66	2.73	18.58	2.72	163	-.386	.70
3. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	18.16	2.77	17.97	2.59	163	-.876	.38
องค์ประกอบด้านสุข	53.39	6.30	54.17	5.26	163	1.59	.11
1. ภูมิใจในตนเอง	12.95	2.28	13.10	2.26	163	.63	.52
2. พึงพอใจในชีวิต	20.67	2.76	21.30	2.17	163	2.94	.004*
3. มีความสุขสงบทางใจ	19.76	2.91	19.78	2.56	163	.05	.95
รวม	170.82	15.80	172.07	13.31	163	1.07	.28

หมายเหตุ $p < .05$

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ อาจเนื่องมาจากการศึกษาในครั้งนี้ดำเนินกิจกรรมในภาคการศึกษาที่ 2 ซึ่งนักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้แล้ว และวิทยาลัยมีการจัดให้มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ประจำชั้นปีที่คอยให้การดูแลในเรื่องต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องเรียน มีระบบพี่ดูแลน้อง กิจกรรมเสริมหลักสูตร นักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมที่สูง จะยังสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันตามบทบาทการเป็นนักศึกษา (กนกพร หมู่พยัคฆ์ และคณะ, 2558) สอดคล้องกับผลการวิจัยของยุซุโร เล้าะแม และคณะ (2564) ที่พบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใด ๆ ได้ และมีความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

รวมถึงการจัดกิจกรรมทั้ง 9 กิจกรรมนั้นช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้โดยตรง ช่วยในการพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ได้จากการสะท้อนคิดความรู้สึกชื่นชอบต่อกิจกรรมทั้ง 9 กิจกรรมของนักศึกษา มีดังนี้

1) กิจกรรมของใครก่อนดี “ชอบมากค่ะได้ฝึกความสามัคคีจากการที่เราคล้องแขนกันเป็นกลุ่มและช่วยกันหาป้ายชื่อจากที่ต่าง ๆ ที่เรานำไปซ่อน และยังได้ฝึกการวางแผนที่จะไปเอาป้ายของแต่ละคนว่าควรไปเอาของใครมาก่อน” 2) กิจกรรมรำไทยแฟนตาเซีย “เป็นกิจกรรมที่สนุกมากๆ ได้สร้างสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ ๆ จากที่แต่ก่อนหนูแทบจะไม่เคยคุยกับเพื่อนเลย หนูกับเพื่อนได้คิดนอกกรอบจากการที่เราช่วยกันคิดเอาเพลงสามเพลงมารวมกันเพื่อความน่าสนใจและดึงดูดผู้ชม หนูประทับใจมากที่เพื่อนทุกกลุ่มสนุกสนานและชอบรวมถึงอาจารย์ที่ยิ้มออกมา” 3) กิจกรรมวิเคราะห์เพลงด้วยหมวดหมู่ “ปกติหนูจะเป็นคนไม่ค่อยได้อ่านข่าวสักเท่าไร แต่กิจกรรมนี้ทำให้ได้ฝึกการอ่าน การวิเคราะห์เนื้อหาของข่าวที่เราเลือกอ่าน ได้ฝึกการสังเกต การแยกแยะคอมเม้นในข่าวว่าแต่ละคอมเม้นมีเนื้อหาไปในทิศทางไหน ทำให้คิดได้ว่าจะคอมเม้นใครก็ควรคิดไตร่ตรองให้ดีก่อน ก่อนที่จะโพสต์ลงโซเชียลเพราะการทำโดยไม่คิดไตร่ตรองให้ดีก่อนอาจจะส่งผลเสียหามาถึงตัวเราได้” 4) กิจกรรม growth mindset “เพราะกิจกรรมนี้ทำให้ได้ลองทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ เช่น การเขียนชื่อตนเองโดยใช้วิธีที่ไม่ถนัดจับดินสอแล้วเขียนชื่อตนเองทำให้รู้ว่าสิ่งไหนที่เราไม่เคยทำแต่ถ้าลองพยายามทำดูมันก็สามารถทำสำเร็จได้เหมือนกัน ถึงแม้ว่ามันจะออกมาไม่ได้ดีเหมือนกับสิ่งที่เราทำอยู่ประจำ เพียงแต่เราต้องอดทนและพยายามฝึกฝนสิ่งที่เราไม่ถนัดวันนึงผลลัพธ์อาจจะดีกว่าเมื่อวานได้” “เพราะได้ลองทำในสิ่งที่ไม่เคยทำและไม่ถนัด โดยการเขียนชื่อนามสกุลด้วยปากและหัวไหล่จนสำเร็จ ถึงจะเขียนไม่สวยแต่ก็รู้สึกภูมิใจ”

5) กิจกรรมเกมส่ล่าฆาตกร “ชอบมากและก็สนุกมากด้วย เพราะว่ามันดูตื่นเต้น เอ๊ะใครเป็นฆาตกรนะ และก็ชอบเพราะหนูไม่ได้ตามหาฆาตกรคนเดียวแต่มีเพื่อน ๆ ในกลุ่มช่วยกันหา เราได้พูดคุยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ช่วยกันเรียงลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วก็ทำให้หาฆาตกรจนเจอ” 6) กิจกรรมบุคลิกภาพลึกลับ “รู้ตนเองและรู้จักคนอื่น ข้อที่ควรพัฒนาควรปรับหาผู้อื่น เพื่อให้เราอยู่ในสังคมได้ดีขึ้น รวมถึงได้รู้ตัวตนของเพื่อนว่าเป็นคนอย่างไร” 7) กิจกรรมไดอารี่ที่รัก “การเขียนไดอารี่เป็นประจำทุกวันเป็นการทบทวนเรื่องราวที่เจอในแต่ละวันทำให้เราเข้าใจตนเองว่าแต่ละวันเราผ่านอะไรบ้างอีกทั้งยังสามารถเขียนเพื่อให้ง่ายใจตนเองได้” “ชอบที่ได้เขียนสิ่งต่าง ๆ ลงไปในสมุด ได้แบ่งปันเรื่องราวของเรากับเพื่อน ได้สังเกตและวิเคราะห์บุคลิกภาพของเพื่อน ๆ ว่าเป็นคนแบบใด” 8) กิจกรรมใครเอ่ย...เก่งจัง “เพราะกิจกรรมนี้ฝึกให้หนูมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่น่าชื่นชมของเพื่อนในกลุ่ม สุขใจทุกครั้งที่ได้กลับไปอ่านข้อความที่เพื่อนเขียนถึงตัวเรา” และ 9) กิจกรรมแค่ไม่เครียด...ก็สุขใจ “การนั่งสมาธิ ทำให้เรามีสติและรู้สึกสงบ ทำให้เราพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ได้ดี การบอกรักและขอบคุณตนเองทำให้เราเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นค่ะ” “ปกติหนูจะเป็นคนที่มีความเครียดบ่อยมากแทบจะทุกวันเลย หนูไม่ค่อยมีเวลาให้ตนเองหากมีเวลาหนูก็จะเล่นโทรศัพท์ ซึ่งมันเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากภายนอก หนูควรที่จะฝึกนั่งสมาธิก่อนนอนทุกวัน ได้อยู่กับตัวเอง รวมถึงการให้ง่ายใจตนเองในทุก ๆ วัน ว่าเราทำทุกวันให้ดีที่สุดเท่าที่เราสามารถทำได้แล้วจากการอ่านบทความให้ง่ายใจตนเองที่อาจารย์ให้มา”

จะเห็นได้ว่านักศึกษาชื่นชอบกิจกรรมทั้ง 9 กิจกรรม โดยกิจกรรมที่นักศึกษาชื่นชอบมากที่สุดได้แก่ ของใครก่อนดี กิจกรรมแค่ไม่เครียด...ก็สุขใจ กิจกรรมบุคลิกภาพลึกลับ และกิจกรรมเกมส่ล่าฆาตกร

และกิจกรรมที่นักศึกษาไม่ชอบมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมการวิเคราะห์เพ่งด้วยหมวกหกใบ โดยให้เหตุผลว่า “วิเคราะห์ยาก แยกไม่ค่อยออกว่าข้อความแต่ละข้อความอยู่หมวกสีไหน” “เป็นกิจกรรมที่ยากที่สุดที่เคยทำมา เนื่องจากต้องวิเคราะห์ความคิดเห็นต่าง ๆ และเลือกความคิดเห็นนั้นอยู่หมวกสีใด ทำให้มีการสับสนเกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมนี้” “เป็นกิจกรรมที่วิชาการมากเกินไป ทำให้ไม่ค่อยสนุกสนุกสนานเวลาทำกิจกรรม รู้สึกเครียดและกดดันเวลาทำกิจกรรม จึงรู้สึกไม่ชอบเท่าไร แต่ก็ก็เป็นกิจกรรมที่ดีทำให้เรามีการคิดวิเคราะห์ความคิดเห็นต่าง ๆ ได้” จากการวิเคราะห์การสะท้อนคิดพบว่า นักศึกษาบางส่วนไม่ชอบกิจกรรมที่ใช้กระบวนการคิด

การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานทำให้มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการเรียนรู้ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติในองค์ประกอบย่อยด้านดี 1) การควบคุมอารมณ์ 2) การเห็นใจผู้อื่น และด้านสุข 3) ภูมิใจในตนเอง อภิปรายผลได้ดังนี้

ภายหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานทำให้มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้อาจเป็นผลของกิจกรรม 1) กิจกรรมไดอารี่ที่รัก 2) กิจกรรมแกล้งไม่เครียด...ก็สุขใจ และ 3) การเขียนบันทึกสะท้อนคิดหลังเรียน โดยให้นักศึกษามีการปฏิบัติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และมีการอภิปรายผลร่วมกันหลังจากที่ได้มีการปฏิบัติแล้ว กิจกรรมเหล่านี้เป็นการสร้างพื้นที่สำหรับการทบทวนตนเองช่วยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ในแต่ละวัน อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการให้กำลังใจและการยอมรับในตนเอง แสดงให้เห็นว่านักศึกษารู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต, 2563) ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งการแก้ปัญหาเมื่อเจออุปสรรคที่ไม่คาดคิด การเข้าใจและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองเพื่อใช้ในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ Albagawi (2018) พบว่า การควบคุมอารมณ์เป็นความสามารถภายในตัวบุคคล ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างถูกต้อง สามารถเข้าใจและแสดงอารมณ์ของตนเองและมุ่งมั่นสู่เป้าหมายของตนเองได้

ภายหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานทำให้มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านารู้จักเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้อาจเป็นผลของกิจกรรม 1) กิจกรรมของใครก่อนดี 2) กิจกรรมรำไทยแฟนตาเซีย และ 3) กิจกรรมเกมส์ล่าฆาตกร และ 4) การวิเคราะห์เพ่งด้วยหมวกหกใบ กิจกรรมเหล่านี้เน้นการทำงานร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ช่วยสร้างการเรียนรู้และประสบการณ์ที่สร้างเสริมพัฒนาการในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการคิดวิเคราะห์ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในชีวิตประจำวันและการทำงาน กิจกรรมกลุ่มช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ตนเองได้ดียิ่งขึ้น มีความเข้าใจบุคคลอื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ได้ใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง การฝึกปฏิบัติเพื่อให้นักศึกษามีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

และทำกิจกรรมร่วมกัน ให้นักศึกษาร่วมอภิปรายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยร่วมแสดงความคิดเห็น วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้แนวทางที่จะปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมให้ดีขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความเห็นใจผู้อื่น ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น รู้จักแก้ปัญหา มีแรงจูงใจในตนเองและเกิดความพึงพอใจในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Albagawi (2018) พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีทักษะการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลสูง จะทำให้มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่น สร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นมิตรกับบุคคลอื่น

ภายหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานทำให้มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้อาจเป็นผลของกิจกรรม 1) กิจกรรม ใครเอ่ย...เก่งจัง ทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การที่เพื่อนได้ชื่นชมข้อดีในตัวนักศึกษา ทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของตนเองชัดเจน เป็นการส่งเสริมความมั่นใจและการสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยกำลังใจและการยอมรับซึ่งกันและกันในกลุ่มเพื่อน และ 2) การบอกรักและขอบคุณตนเอง ซึ่งการบอกรักและขอบคุณตนเอง ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นทำให้เกิดความสุขจากภายใน เป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตและทำให้นักศึกษาสามารถรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น หากคนเรารับรู้ว่าตนเองมีจุดเด่นและเป็นการรับรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะส่งผลให้เขารับรู้ตนเองเป็นไปในทางด้านบวก มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีความภาคภูมิใจ พร้อมทั้งมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ Coopersmith (1984) กล่าวว่า หากบุคคลใดประเมินตนเองได้ใกล้เคียงกับความสามารถที่แท้จริงของตนเอง บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่น แสดงว่าบุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อยรายชื่อในแต่ละด้านพบว่ามีความแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ได้แก่ ด้านดี 1) ด้านการรู้จักตนเองและมีแรงจูงใจในตนเอง และด้านสุข 2) ด้านความพึงพอใจในชีวิต อภิปรายผลได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองและมีแรงจูงใจของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นผลของกิจกรรม 1) กิจกรรม growth mindset เป็นกิจกรรมที่ให้นักศึกษาสำรวจตัวเองที่ไม่เคยใช้เขียนหนังสือ เป็นกิจกรรมฝึกให้นักศึกษามองโลกในแง่ดี ทั้ง ๆ ที่ในสถานการณ์จริงมีอุปสรรคหรือข้อผิดพลาดเกิดขึ้น โดยมองปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นการเรียนรู้และการพัฒนา เพื่อเป็นการสร้างพลังและแรงจูงใจให้กับตนเอง จากการสังเกตนักศึกษาบางคนเมื่อทำไม่ได้วางดินสอลง แต่เมื่อนักศึกษาเห็นเพื่อนคนอื่นทำได้ จึงเริ่มลองพยายามทำอีกครั้ง ในกิจกรรมนี้ชื่อนามสกุลเมื่อเขียนด้วยปากและหัวไหล่อาจจะอ่านไม่ออกและไม่สวย ซึ่งนักศึกษาได้สะท้อนคิดว่า “ถึงจะออกมาไม่สวยแต่ก็สำเร็จ และรู้สึกภูมิใจที่สามารถทำได้” และ 2) กิจกรรม บุคลิกภาพสี่ทิศ โดยให้นักศึกษาทำแบบประเมินว่าตนเองเป็นสัตว์ประเภทใด จากนั้นให้นักศึกษารวมกลุ่ม

สัตว์ประเภทเดียวกันโดยให้วิเคราะห์ถึงจุดเด่น-จุดด้อย ขึ้นต่อไปให้กระจายประเภทของสัตว์โดยในแต่ละกลุ่มจะต้องมีสัตว์ทั้ง 4 ประเภท ให้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้นของสัตว์แต่ละประเภท กิจกรรมนี้ทำให้นักศึกษาได้รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเองจากการวิเคราะห์ลักษณะของตนเอง และได้รับทราบถึงแนวทางการพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับ Pathak and Lata (2018) การมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถมองสถานการณ์ที่เลวร้ายในมุมมองเชิงบวก ซึ่งจะทำให้นักศึกษาผ่านพ้นสถานการณ์เลวร้ายต่าง ๆ นั้นได้ และการที่นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง นักศึกษาจึงมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต ทำให้นักศึกษาใช้ความพยายามในการก้าวข้ามอุปสรรคนั้น (Bender & Ingram, 2018)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษายาบาลก่อนและหลังการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการจัดการเรียนการสอนที่เน้นกิจกรรมเป็นฐานเป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือกระทำและได้ใช้กระบวนการคิดผ่านกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน ส่งผลให้นักศึกษากับนักศึกษา และนักศึกษากับอาจารย์ประจำกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น นักศึกษาเกิดความรู้สึกพึงพอใจและมีความภาคภูมิใจเมื่อทำกิจกรรมสำเร็จ มีแรงจูงใจในตนเองและสนใจเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ รู้สึกสนุกสนานในการทำกิจกรรม มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า นักศึกษายาบาลได้ให้ความสนใจและมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมตลอดเวลา ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีการซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม ตลอดจนสามารถสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ อภิปรายร่วมกัน มาสรุปเป็นแนวคิดของตนเองและของกลุ่ม แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความสุขในการเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของปัทมา ทองสม (2554) นักศึกษายาบาลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงย่อมจะมีความพึงพอใจและมองโลกในแง่ดีทำให้เกิดพลังอยากที่จะเรียนรู้อย่างมีความสุข

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษายาบาล สามารถเปลี่ยนแปลงความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขของนักศึกษายาบาลได้ แต่ยังมียอดข้อบกพร่องบางด้านที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ลดลงหลังเรียนรู้ ได้แก่ ด้านการตัดสินใจแก้ปัญหา และด้านมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้น ควรเพิ่มกิจกรรมฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีโดยให้ความใส่ใจความรู้สึกของผู้ฟัง และกิจกรรมการตัดสินใจและแก้ปัญหา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐานต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลครั้งนี้ ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเองและมีแรงจูงใจในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิต สามารถนำกิจกรรมที่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 2 ด้านนี้ไปปรับใช้ในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์หรือหลักสูตรปริญญาตรีอื่น ๆ ได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ระดับความฉลาดทางอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต จึงควรมีการสำรวจในหลายช่วงเวลาเพื่อเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ หรือติดตามประเมินระดับความฉลาดทางอารมณ์เป็นประจำทุกปีตลอดระยะเวลาการศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร หมู่พยัคฆ์, จรินทร์ทิพย์ อุดมพันธุ์รัก, ชลียา กัญญพัฒน์พร, ชัญญา แสงจันทร์, และ พวงเพชร เกษรสมุทร. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์*. 33(1), 55-65.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE. ฉบับปรับปรุง ปี 2563. ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอมมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ปัทมา ทองสม. (2554). การพัฒนาดัชนีชี้วัดความสุขในการเรียนของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 4(1), 88-111.
- บุษกร เล้าแม่, มยุรี ยี่ปาโล๊ะ, เขมพัทธ์ ขจรกิตติยา, และ ภาชีนา บุญลาภ. (2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ*, 22(3), 135-146.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2567). *โรคร้ายของเด็กรุ่นดิจิทัล Gen Z*.
<https://doi.thaihealth.or.th/Media/Index/6cd21667-30e0-ea11-80ec-00155d09b41f>

- Albagawi, B. (2018). Emotional intelligence among the fourth year nursing students: A cross-sectional study. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(11).
<https://doi.org/10.14738/assrj.511.5732>
- Bender, A., & Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130, 18-20.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventories*. Consulting Psychologist Press.
- Golji, G., & Dangpe, A. (2016). Activity-Based Learning Strategies (ABLS) as best practice for secondary mathematics teaching and learning. *The Journal of Teaching and Learning*, 2, 106-116.
- Nudzor, H.P., Oduro, K.T., & Addyc, N. (2018). International programmes and research on effective Activity-Based Learning (ABL): What can Ghana learn from international best practices?. *The International Education Journal: Comparative Perspectives*, 17(2), 40-59.
- Pathak, R., & Lata, S. (2018). Optimism in relation to resilience and perceived stress. *Journal of Psychosocial Research*. 13(2), 359–367.
- Sharon, D., & Grinberg, K. (2018). Does the level of emotional intelligence affect the degree of success in nursing studies? *Nurse Education Today*, 64, 21-26. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.01.030>
- Stiglic, G., Cilar, L., Novak, Z., Vrbnjak, D., Stenhouse, R., Snowden, A., & Pajnikihar, M. (2018). Emotional intelligence among nursing students: Findings from a cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 66, 33–38.