

ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*

Effects of Group Activities on the Development of Emotional and Resilience Quotients of the First Year Nursing Students of Suranaree University of Technology

ศักดา ขำคม (Sakda Khumkom)**

บทคัดย่อ

กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ ผ่านการลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทั้งสองกลุ่ม มีปัจจัยเพศ อายุ เกรดเฉลี่ย คะแนนประเมิน EQ และ RQ ที่ใกล้เคียงกัน ได้อาสาสมัครกลุ่มควบคุม จำนวน 35 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 34 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับเข้าร่วมการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากกิจกรรมของกรมสุขภาพจิต จำนวน 13 กิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการเรียนการสอนตามปกติ ใช้สถิติ t- test ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม

ผลการวิจัย พบว่า

1. คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง หลังได้เข้าร่วมกิจกรรมสูงมากกว่าก่อนได้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังได้เข้าร่วมกิจกรรม สูงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. คะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมสูงมากกว่าก่อนได้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และคะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองหลังได้เข้าร่วมกิจกรรม สูงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* เพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัย

To publish research results

** อาจารย์ ดร. ประจักษ์สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวช สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

Dr., School of Psychiatric Nursing, Institute of Nursing, Suranaree University of Technology,

sakdakh@sut.ac.th, 0837927207

จะเห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิต สามารถช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นได้ ดังนั้น ผู้สอนควรนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษามีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21

คำสำคัญ : ความฉลาดทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิต นักศึกษาพยาบาล กิจกรรมกลุ่ม

Abstract

Group activity was a method that could help in developing emotional and resilience quotients of students. It was learning by doing which could help in creating changes and self-improvement in the participants. This quasi-experimental research aimed to examine an effect of group activities on the development of emotional and resilience quotients among nursing students. Sixty-nine first year nursing students of Suranaree University of Technology participated in this study. Participants were purposively assigned to control (n=35) and experimental (n=34) groups, matching for gender, age, grade point average, EQ, and RQ scores. The experimental group received 13 group-based activities targeting the development of emotional and resilience quotients that the researcher adapted from the activities of the Department of Mental Health. The control group received routine learning activities. Data were analyzed by t – test for compare mean score of emotional and resilience quotients.

The results of the study were as followed:

1. The experimental group had an increased mean score of emotional quotients when compared with that from before the experiment ($p < .001$). In addition, the score was significantly higher than that of the control group. ($p < .01$)
2. The experimental group had higher mean score on resilience quotients than that before the experiment ($p < .001$). The score was significantly higher than that of the control group. ($p < .05$)

The study results indicated the group activities can increase emotional and resilience quotients among nursing students. Therefore, lecturers should adopt classroom group activities to improve desirable characteristics of nursing students, which would reflect learning outcome of the 21st century.

Keywords: Emotional Quotients, Resilience Quotients, Nursing Students, Group Activities

บทนำ

ตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการเรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ พ.ศ. 2560 ได้กำหนดมาตรฐานผลการเรียนรู้ 6 ด้าน ที่สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา แห่งชาติและลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสาขาพยาบาลศาสตร์ที่กำหนดไว้ดังนี้ 1) ด้านคุณธรรมจริยธรรม 2) ด้านความรู้ 3) ด้านทักษะทางปัญญา 4) ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 5) ด้าน ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี 6) ทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ (ราชกิจจา นุเบกษา, 2561) ผลลัพธ์ของการจัดการศึกษาจะพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรม และเป็นคน เก่ง มีความรู้ในสาขาอย่างกว้างขวาง รู้หลักและทฤษฎีที่สัมพันธ์กัน มีความสามารถในการทำวิจัย นำความรู้มา ใช้แก้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีภาวะผู้นำ ทำงานร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถสื่อสารกับ ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนนั้นมีความสมดุลทั้งด้านปัญญา จิตใจ ร่างกายและสังคมหรือ เรียกว่า มีความฉลาดทางอารมณ์หรือพลังสุขภาพจิต

พยาบาลศาสตร์ เป็นสาขาวิชาชีพหนึ่งที่มีความสำคัญกับสุขภาพของมนุษย์ที่มีภาวะสุขภาพปกติ เบี่ยงเบนหรืออยู่ในภาวะวิกฤติ มีเป้าหมายเฉพาะคือ การพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพดี สามารถดูแลและพึ่งตนเอง เพื่อการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพตามบริบทที่เป็นอยู่ วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีลักษณะงานค่อนข้างหนัก เพราะต้องอยู่กับภาวะการเจ็บป่วย และเกี่ยวข้องกับความเป็นความตายของมนุษย์ ในการปฏิบัติงานต้องเผชิญ กับความหลากหลายลักษณะของผู้รับบริการและทีมงานสุขภาพ เป็นผู้รับสภาพอารมณ์และต้องตอบสนองใน ทางบวกเสมอ หากพยาบาลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ หรือจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกละเลยตัวเองได้ก็ย่อม เกิดความเครียด ขาดความสุขและเกิดความคับข้องใจในการปฏิบัติงาน รวมทั้งส่งผลเสียต่อการปฏิบัติการ พยาบาลและส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของวิชาชีพด้วย ถ้าพยาบาลมีภูมิปัญญาทางการพยาบาล มีทักษะการ พยาบาล มีความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ก็จะสามารถเป็นพยาบาลที่ดีและมีความสุขในการทำงาน อย่างแท้จริง (พรทิพา ทักสิน และคณะ, 2551)

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่1 เป็นวัยที่อยู่ช่วงวัยรุ่นตอนปลายต่อกับวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลง ค่อนข้างมากและรวดเร็ว เปลี่ยนจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใหม่ต้องจากครอบครัวมาใช้ชีวิต ในรั้วมหาวิทยาลัย ต้องรับผิดชอบตนเอง ต้องปรับตัวกับกฎระเบียบ การเข้าร่วมกิจกรรมของรุ่นพี่และ มหาวิทยาลัย หากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งใจ วิตกกังวลและความเครียด หากความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไข อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในเวลาต่อมา ซึ่งจะส่งผลต่อการศึกษา อาจไม่สามารถศึกษาต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ ซึ่งการที่นักศึกษาพยาบาลจะสามารถจัดการกับความเครียดต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จำเป็นจะต้องทำให้นักศึกษาพยาบาล เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ และมีพลัง สุขภาพจิต กล่าวคือ จะต้องเป็นคนที่มีรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ต่างๆ สามารถดูแล อารมณ์ตนเองได้ดี เข้าใจอารมณ์ผู้อื่น มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น คบหากับผู้อื่นได้ดีและสามารถทำงานให้บรรลุ สำเร็จได้ (กุนนที พุ่มสงวนและกัลยา ไม้เกาะ, 2557) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมุสนีย์ แก้วมณีนีและเรวัตร คงผาสุข (2557) ที่พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา ดังนั้นการ

ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ จึงว่าเป็นประโยชน์ต่อการปรับตัวของนักศึกษาทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

กิจกรรมกลุ่ม เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวก (Facilitate) ให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน ประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคล ทุกคน และกลุ่มที่จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดหมายที่ตั้งเอาไว้ (คมเพชร ฉัตรสุกกุล, 2546) การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันจะทำให้สมาชิกมีโอกาสได้ฝึกฝนทักษะทางสังคม ทักษะในการศึกษาค้นคว้า ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการทำงานกลุ่มร่วมกัน และได้เรียนรู้ความสามัคคีในการทำงานร่วมกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกโดยเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกระหว่างสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและเข้าใจผู้อื่น ส่งผลต่อทัศนคติและการปฏิบัติตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นจะมีแนวโน้มการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นได้ (Rogers, 1970) จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่ามีนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่างๆหรือแก้ปัญหาพฤติกรรมของผู้เรียน เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง (ศักรินทร์ เมืองมูล, 2552 ; ญัฐริสา ศิตติสาร, 2552) พฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร (เยาวณีย์ พานธวงศ์, 2553) ปัญหาพฤติกรรมเรื้อรัง (Miller, 2006) ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Balderson, 2007) ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและความสามารถในการอภิปรายกลุ่ม (สมบุญ จารุณะและอรพิน ศิริสัมพันธ์, 2558) ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ (นฤมล วัฒนวิกิจ, 2559) และการเสริมสร้างวินัยในตนเอง (พัชรินทร์ คัสเศศรี, 2560) เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า กิจกรรมกลุ่มถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆ จนประสบผลสำเร็จตามความมุ่งหมายได้หลายด้าน และมีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับการพัฒนาได้หลากหลายรูปแบบหลากหลายวิธีการ เพราะตามหลักการเรียนรู้ทฤษฎีกระบวนการกลุ่ม ถือว่าผู้เรียนทุกคนเป็นผู้มีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง เมื่อผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มด้วยตนเอง การเรียนรู้จะเกิดขึ้นอย่างเหมาะสมมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันทำให้เข้าใจตนเอง เกิดความรับผิดชอบ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพด้านอื่นๆ ได้เต็มตามศักยภาพ จึงเป็นวิธีที่สมควรนำมาใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี

ในฐานะที่คณะผู้วิจัยเป็นอาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลจิตเวช สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะชั้นปีที่ 1 ซึ่งถือว่าเป็นก้าวแรกและก้าวสำคัญสำหรับชีวิตการศึกษา เป็นช่วงชีวิตแห่งการปรับตัวเพื่อให้ตนเองมีความพร้อมต่อการเป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา และพร้อมที่จะก้าวอย่างมั่นคงต่อการเรียนรู้ทางวิชาชีพในระดับที่สูงขึ้นต่อไป จึงได้จัดทำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล อันจะส่งผลต่อการเป็น

พยาบาลที่มีศักยภาพและมีคุณภาพในการให้บริการที่สามารถตอบสนองความต้องการและความคาดหวังด้านสุขภาพของสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์กลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

วิธีการศึกษา

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลัง (two groups pre-post test quasi experimental study)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรศึกษา คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 – 4 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2559 จำนวน 268 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 69 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทั้งสองกลุ่มมีปัจจัยเรื่องเพศ อายุ เกรดเฉลี่ย คะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และพลังสุขภาพจิต (RQ) ให้เหมือนกันหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2550) จำนวน 52 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้านคือ ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม จำนวน 18 ข้อ ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จำนวน 18 ข้อ และด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ จำนวน 16 ข้อ รวมทั้งหมด 52 ข้อ โดยใช้มาตรวัดแบบ Likert scale 4 ระดับ ได้แก่ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง และจริงมาก ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

2.2 แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2552) ประกอบด้วยข้อคำถามประเมินด้านความทนต่อแรงกดดัน 10 ข้อ การมีความหวังและกำลังใจ 5 ข้อ และการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค 5 ข้อ รวมทั้งหมด 20 ข้อ โดยใช้มาตรวัดแบบ Likert scale 4 ระดับ ได้แก่ ไม่จริง จริงบางครั้งค่อนข้างจริง และจริงมาก ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.749

2.3 กิจกรรมกลุ่มที่ใช้ที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ สำหรับรูปแบบการจัดกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากกิจกรรมในคู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2552) และคู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” ของกรมสุขภาพจิต (2550) ประกอบด้วย 13 กิจกรรม รวม 10 ชั่วโมง ดังนี้

เป้าหมายของกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม
รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมที่ 1 นี่แหละ.....ตัวฉัน (30 นาที)
รู้จัก เข้าใจยอมรับ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมที่ 2 เปิดโลกใหม่ ด้วยใจตน (30 นาที)
ตระหนัก รู้เท่าทัน ยอมรับอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเอง	กิจกรรมที่ 3 หน้าต่างใจ (60 นาที)
ปรับอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม	กิจกรรมที่ 4 เจาะใจวัยกระเตาะ (50 นาที)
จัดการตัวเอง ปรับตัวกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม	กิจกรรมที่ 5 แต่งอย่างปลอดภัยตามสมัยนิยม (50 นาที)
- ปรับตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ	
- ทักษะการสื่อสาร	กิจกรรมที่ 6 ภาพปริศนา (30 นาที)
- การคบเพื่อน/เพื่อนต่างเพศ	กิจกรรมที่ 7 เพื่อน (30 นาที)
- ปฏิบัติตนเหมาะสมกับชุมชนและสิ่งแวดล้อม	กิจกรรมที่ 8 สมัยเก่า สมัยใหม่ (50 นาที)
- การวางแผนใช้เวลาว่าง	กิจกรรมที่ 9 วางแผนชีวิต พิชิตเป้าหมาย (30 นาที)
การเห็นคุณค่าในตนเอง	กิจกรรมที่ 10 ชีวิตมีค่า (60 นาที)
เรียนรู้และมีแบบอย่างในการต่อสู้และเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต	กิจกรรมที่ 11 ล้มแล้วลุกได้ (60 นาที)
มีแนวทางในแก้ไขปัญหามากมายและสร้างสรรค์	กิจกรรมที่ 12 ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ (60 นาที)
มีแนวทางในการสร้างกำลังใจให้กับตนเองเมื่อมีปัญหาหรือเผชิญวิกฤตในชีวิต	กิจกรรมที่ 13 กำลังใจในชีวิต (60 นาที)

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มาทดลองหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยนำเครื่องมือทั้งสองไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ พบว่า แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87 และแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

ส่วนโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ นั้นได้ตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ประกอบด้วยจิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช และอาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลจิตเวช จำนวน 3 ท่าน และมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC) เท่ากับ .90

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากโครงการวิจัยได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1) ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้ทำแบบประเมินก่อนการจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ความคาดหวังก่อนร่วมกิจกรรม ประเมินความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต

2) ให้นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ โดยจัดกิจกรรมมุ่งพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาพยาบาลตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิต ได้แก่

2.1) ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 3 ด้านคือ

- ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม

- ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- ด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

2.2) พลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

- พลังฮึด หมายถึง การทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน

- พลังฮึด หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์กดดัน กำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้

- พลังผู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะการแก้ปัญหา อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง ว่าสามารถทำได้ แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

สำหรับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย 13 กิจกรรม จำนวน 10 ชั่วโมง ดังรายละเอียดที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งผู้วิจัยเองเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเอง โดยจัดกิจกรรมในช่วงวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ใช้เวลา 2 วันติดต่อกัน

3) หลังกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มทำแบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตอีกครั้ง ทั้งนี้กลุ่มควบคุมจะได้รับการพัฒนาด้วยกิจกรรมกลุ่ม เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองภายหลังสิ้นสุดการทดลองแล้ว 1 เดือน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การประเมินผลเชิงปริมาณ โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตทั้งภายในและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมกลุ่มทันที โดยใช้สถิติ Independent sample t-test ในการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และใช้สถิติ Paired t-test ในการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังทำกิจกรรมของกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

ส่วนการประเมินผลเชิงคุณภาพ จากการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม การประเมินตนเองของ นักศึกษาได้แก่ ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 69 คน แบ่งกลุ่มควบคุม 35 คน กลุ่มทดลอง 34 คน เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตามเพศ อายุเฉลี่ย เกรดเฉลี่ย คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ และพลังสุขภาพจิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม พบว่ามีความใกล้เคียงกัน ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม (N=35)	กลุ่มทดลอง (N=34)	Chi-Square test Or t-test	P- value
เพศ [ชาย, หญิง]	[2, 33]	[2, 32]	0.001	.976
อายุเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	18.71±.71	18.79±.53	0.595	.554
เกรดเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	2.90±.50	2.96±.36	0.525	.601
คะแนนเฉลี่ย EQ±ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม)	169.57±15.83	170.24±14.51	0.181	.857
คะแนนเฉลี่ย RQ±ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม)	65.11±5.92	65.41±5.60	0.214	.831

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลองและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนสูงขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p .001$) (ดังตารางที่ 2) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองสูงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p .01$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยของพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p .05$) (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ตัวแปร	คะแนนเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		t -test
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	
ความฉลาดทางอารมณ์	170.24±14.5	180.50±13.66	20.309 ***
	1		
พลังสุขภาพจิต	65.41±5.60	68.91±5.97	19.405***

***p-value $\leq .001$

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		t -test
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	
ความฉลาดทางอารมณ์	170.97±15.78	180.50±13.66	2.684**
พลังสุขภาพจิต	65.89±6.11	68.91±5.97	2.080*

* p-value $\leq .05$ **p-value $\leq .01$

อภิปรายผลและสรุปผล

ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมุติฐานการวิจัยดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 1. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนสูงขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยจัดขึ้น ช่วยพัฒนาให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสูงเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะในกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จะมีการที่ให้นักศึกษาได้ทำกิจกรรมด้วยตนเอง แล้วค่อยมารวมเป็นกลุ่มย่อย ให้นักศึกษาได้อภิปรายกันภายในกลุ่ม ทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสได้ฝึกฝนทักษะทางสังคม ทักษะในการศึกษาค้นคว้า ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการทำงานกลุ่มร่วมกัน และได้เรียนรู้ความสามัคคีในการทำงานร่วมกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกโดยเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกระหว่างสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและเข้าใจผู้อื่น ส่งผลต่อทัศนคติและการปฏิบัติตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นจะมีแนวโน้มการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของแฮมมอนด์ (2560) ที่กล่าวการอภิปรายกลุ่มย่อย เป็นวิธีสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนกลุ่มมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง ช่วยให้ได้ข้อมูลและความคิดเห็นที่หลากหลาย ช่วยให้เกิดการเรียนรู้อย่างทั่วถึง และช่วยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะต่างๆ จำนวนมาก เช่น ทักษะการพูด การแสดงความคิดเห็น การโต้แย้ง การวิพากษ์วิจารณ์และทักษะการคิด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของภานุมาศ พุทพูลทรัพย์และปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร (2558) และแนวคิดของซูฮย็ สมितिไกร (2554) และนุชรินทร์ นุชประยูร (2558) ที่ว่ากิจกรรมกลุ่มจะช่วยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นอย่างเสรี ได้เรียนรู้ความคิดและประสบการณ์จากบุคคลอื่น ได้ข้อสรุปหรือข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหา และได้รู้จักและเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

สมมุติฐานข้อที่ 2. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาหลังทดลองสูงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p .01$, $p .05$ ตามลำดับ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นนั้น ช่วยให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์และได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่ช่วยให้นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น สอดคล้องกับอัญชิสา สุรีย์แสง (2553) ที่กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มว่า สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย และเป็นประโยชน์การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้และสอดคล้องกับหลักทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Learning Theory) และสอดคล้องกับการศึกษาของกนกวรรณ ชื่อจรัส (2553) และพรวลี นิมศิริสุวรรณและคณะ (2558) ที่พบว่าผลการจัดกิจกรรมหรือจัดประสบการณ์ช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรง เกิดการเรียนรู้ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ซึ่งแสดงถึงการมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของกมลทิพย์ วิดีนันท์

พันธุ์ (2554) และนिरชา นวรัตน์ (2557) ที่พบว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มและการใช้โปรแกรมตามแนวทฤษฎีปัญญาวุฒิกรรมช่วยให้พลังสุขภาพจิตหรือความเข้มแข็งทางจิตใจของนักเรียนเพิ่มสูงขึ้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในครั้งนี้ ได้ช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลให้สูงขึ้น จากการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น สังเกตเลียนแบบจากต้นแบบ การชักจูงและกระตุ้นทางอารมณ์ ทำให้นักศึกษารู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รับผิดชอบต่อส่วนร่วม และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยจะเห็นว่า การนำใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาให้เพิ่มสูงขึ้นได้ เพราะช่วยให้นักศึกษาได้พัฒนากระบวนการคิด ได้ฝึกการสื่อสารและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนนักศึกษาซึ่งกัน เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ดังนั้นคณาจารย์ควรนำกิจกรรมกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาต่างๆทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ

1.2 ในการจัดการเรียนการสอนในแต่ละรายวิชานั้น คณาจารย์ควรจัดให้มีการประเมินคุณลักษณะของนักศึกษาตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์(ดี-เก่ง-สุข) และพลังสุขภาพจิต(ฮึด-ฮึด-ฮึด) ของนักศึกษา ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบัณฑิตในศตวรรษที่ 21

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ติดตามผลระยะยาวในเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มนี้ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการอย่างไร เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนหรือกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างต่อไป

2.2 ควรศึกษาวิจัยทดลองหารูปแบบวิธีการใหม่เพื่อช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล

2.3 ควรศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ พลังสุขภาพจิตกับความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสถานพัฒนาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกวรรณ ชื่อจริง. (2553). ผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยในชั้นเรียนละอายุ โรงเรียนบ้านทุ่งแจ่ง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.
- กมลทิพย์ จิตินันท์พันธุ์. (2554). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- _____. (2552). คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา. กรุงเทพฯ : ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- _____. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : บริษัทดีน่าดู จำกัด.
- _____. (2550). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์(ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กุนนที พุ่มสงวนและกัลยา ไผ่เกาะ. (2557). พยาบาลกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์. วารสารพยาบาลทหารบก. 15(3):18-23.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). จิตวิทยาการทำงานร่วมกัน. กรุงเทพฯ:ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูชัย สมितिไกร. (2554). การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐรา ศีตีสาร. (2552). การพัฒนาการรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทศนา แคมมณี. (2560). ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล วัฒนวิกิจ. (2559). ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เรื่อง สารและสมบัติของสารและทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ. ปีที่ 9, ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน): 1595-1605
- นिरชา นวาวัตน์. (2557). ผลการใช้โปรแกรมตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นุชรรัตน์ นุชประยูร. (2558). การใช้กิจกรรมกลุ่ม: คุณลักษณะและแนวทางการพัฒนา ความรับผิดชอบของนักเรียน. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี. 7(2):84-92.

- พรทิพา ทักซิม, นงลักษณ์ เชษภักดี, ลัดดา เหลืองรัตนมาศ และดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น.(2551). ผลการใช้รูปแบบ CIPPA เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล. นนทบุรี: สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.
- พรวลี นิมศิริสุวรรณ, ปิยะธิดา ขจรชัยกุล, ศุภชัย ปิตกุลตั้ง, สุพร อภินันท์เวช. (2558). ผลของการจัดประสบการณ์ทางวิทยาศาสตร์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กปฐมวัย. วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา. 10(1):107-16.
- พัชรินทร์ ศัสเตศรี. (2560). การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่5 โดยใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคแม่แบบ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ภานุมาศ พุทธิพลทรัพย์ และปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพ็ชร. (2558). การเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อการมองโลกในแง่ดีของเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุง. วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์. 2: 132-42.
- เยาวณีย์ พานรุจส์. (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2561). ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ พ.ศ.2560. เล่ม 135 ตอนพิเศษ 1 ลงวันที่ 3 มกราคม 2561.
- ศักรินทร์ เมืองมูล. (2552). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแมริมวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมบูรณ์ จารุณะและอรพิน ศิริสัมพันธ์. (2558). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการอภิปรายกลุ่มเรื่องพระพุทธศาสนานำรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่จัดการเรียนรู้แบบอภิปรายกลุ่มโดยใช้สื่อสตัททัศน์. วารสารวิชาการ Veridian E-Journalฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีที่ 8, ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม): 402-416.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2554). คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ:ทางด่วนจกัฒภาพิมพ์.
- อัญชิสา สุรีย์แสง. (2553). การใช้กิจกรรมพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ภาษาต่างประเทศ

- Balderson, D.W. (2007). The Effects of a Personal Responsibility Model on Individual Student and Class-wide Social Behaviors. Dissertation Abstracts International. 67(7) : Unpaged.
- Miller, J. G. (2006). Insights into moral development from cultural psychology. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.). Handbook of moral development. Mahwah, NJ: Erlbaum; p375-98.
- Roger, M. (1970).The Political Philosophy of Rousseau. Princeton : Princeton University Press.