



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาล

The Development of Emotional Intelligence in Nursing Students

วิไลพร	นุชสุธรรม	วท.ม.*	Wilaiporn	Nussutam	M.S. *
อำพัน	เรียงเสนาะ	พย.ม.*	Ampun	Riangsanor	M.N.S*
สาวิตรี	จีระยา	พย.ม.*	Sawitri	Jeeraya	M.N.S*

บทคัดย่อ

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น รวมถึงการเป็นคนดี มีคุณค่า มีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุขสงบทางใจ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีแรงจูงใจ มีเป้าหมายในชีวิต มีความมุ่งมั่น กล้าคิด และกล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหา สามารถใช้ศักยภาพทางวิชาชีพได้อย่างเต็มศักยภาพ นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่ต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้มีคุณลักษณะประจำตัวที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาล มี 3 ด้านคือ 1) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีการแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และ 3) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะประจำตัวที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษาพยาบาล ดังนั้นผู้บริหารสถาบันการศึกษา และอาจารย์ผู้สอน ควรตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ และพัฒนาให้เกิดขึ้นในนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้มีความพร้อมที่จะออกไปดำเนินชีวิตในสังคมและประกอบวิชาชีพการพยาบาลได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

คำสำคัญ: ความฉลาดทางอารมณ์ นักศึกษาพยาบาล

* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

* Instructor, Faculty of Nursing, Chiang Rai College, amwilaiporn@gmail.com



Abstract

Emotional Intelligence is an ability to live with others creatively and happily. Persons with Emotional Intelligence are able to perceive their own emotions and needs, as well as be compassionate, responsible, and motivated. They can also make decisions to solve problems, build good relationship with others, be virtuous and valuable persons who are satisfied with life, have peace of mind, and can lead a happy life. Moreover, emotionally intelligent persons are motivated, goal-directed, determined, as well as confident to think and make decisions. They can use their intellectual capability to the fullest extent. Emotional Intelligence is crucial to nursing students since it allows them to develop significant characteristics for their lives. There are three aspects of emotional quotient development: 1) Emotional Intelligence development for goodness enables nursing students to control their own emotions and needs, be compassionate, and responsible to others; 2) Emotional Intelligence development for competence allows nursing students to cultivate self-recognition, motivation, appropriate decision-making ability, effective performance, and good relationship with others, and 3) Emotional Intelligence development for happiness allows nursing students to live happily, be proud of themselves and satisfied with life, as well as have peace of mind. Emotional Intelligence is a quality that is of great importance for nursing students. Thus, educational institute administrators and teachers should recognize the significance of Emotional Intelligence and promote its development in nursing students so that they can be ready for society and perform their nursing role happily and successfully.

Key words: Emotional Intelligence, nursing students

บทนำ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) เป็นความสามารถในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้านคือ 1) ด้านดี เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2) ด้านเก่ง เป็นความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ 3) ด้านสุข เป็นความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข (กรมสุขภาพจิต, 2550) และโกลแมน (Goleman, 1998) ยังกล่าวไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสมรรถนะของบุคคลและ

สมรรถนะทางสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับ 5 องค์ประกอบคือ ความตระหนักในตนเอง ความสามารถในการควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น นอกจากนี้ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey & Mayer, 1997) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นทักษะของบุคคลในการรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ มีแรงจูงใจในตนเอง รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น และสามารถจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเทอดศักดิ์ เดชคง (2546) ได้ให้ความหมายความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข



นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่ต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้มีคุณลักษณะประจำตัวที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต นักศึกษาพยาบาลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงย่อมจะมีความพึงพอใจและมองโลกในแง่ดีทำให้เกิดพลังอยากที่จะเรียนรู้อย่างมีความสุข (Thongsom, 2014) นอกจากนี้แล้วนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงยังมีแรงจูงใจมีเป้าหมายในชีวิต ถ้าคิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาก็จะสามารถใช้ศักยภาพทางเขาวงกตปัญญาได้อย่างเต็มศักยภาพ ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าคนอื่นๆ (พรจันทร์ โพธิ์นาค, 2554) นอกจากนี้ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความรู้ความสามารถ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวนี้เป็นสมรรถนะของวิชาชีพพยาบาล ที่จะประกอบอาชีพการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สภาการพยาบาล, 2552) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาลจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งผู้บริหารสถาบันการศึกษา และอาจารย์ผู้สอน ควรตระหนักและมีการดำเนินการที่เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนเพื่อปลูกฝังและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาล

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลเป็นกระบวนการที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการจัดการ ควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข เพื่อเตรียมพร้อมในการก้าวเข้าสู่บทบาทพยาบาลวิชาชีพที่มีคุณภาพต่อไป การนำเสนอแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลในครั้งนี้ใช้แนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2550) และการทบทวนวรรณกรรม ดังนี้

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับนักศึกษา

พยาบาลเพื่อนำมาปรับใช้ในช่วงของการดำเนินชีวิตของการเป็นนักศึกษาโดยเฉพาะในช่วงแรกของการเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาซึ่งถือว่าเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต ที่ต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีจะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ และดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2550) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีในนักศึกษาพยาบาลยึดหลักแนวคิด ดังนี้

1.1 แนวคิดทางจิตวิทยา ซึ่งให้ความสำคัญในเรื่องการรู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้ อีกทั้งการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น (Goleman, 1998; Salovey & Mayers, 1997) โดยการนำมาประยุกต์ใช้ในลักษณะของการสร้างโปรแกรมเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เป็นแบบกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เช่น โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โปรแกรมการให้อารมณ์ทางบวก เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับการฝึกเข้าใจอารมณ์ของตนเองและจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ สำหรับการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง ฝึกคิดทางบวก เช่น ฝึกปฏิบัติกรคลายเครียด การฟังเพลงบรรเลง ฝึกการมองโลกในแง่ดี แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงบทบาทสมมติ การบันทึกอารมณ์ประจำวัน ฝึกการสื่อสาร รวมถึงการให้การบ้าน ฝึกปฏิบัติ เป็นต้น (Yimkhlib, 2006; Markham, 2004)

1.2 หลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา เช่น การเข้าค่ายคุณธรรมจริยธรรม การนิมนต์พระสงฆ์มาเทศน์ ให้ความรู้ กิจกรรมต่อบาตรประจำสัปดาห์ การไหว้พระสวดมนต์ก่อนมีการเรียนการสอนในแต่ละวัน เป็นต้น (เนฎเณตร จุฬากาญจน์, จารุวรรณ ไม้ตระกูล, และ สุนีย์ ละกะปิ่น, 2558)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี โดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาและหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา สามารถประยุกต์โปรแกรมหรือกิจกรรมดังกล่าวเข้าร่วมกับกิจกรรมของสถานศึกษาอย่างต่อเนื่องและบูรณาการเข้าไปในวิชาอื่นๆ ในหลักสูตรซึ่งนอกจากจะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีแล้วยังจะช่วยฝึกการคิด



พิจารณาเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

2. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีการแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง (กรมสุขภาพจิต, 2550) ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ ดังนี้

2.1 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง โดยใช้แนวคิดจิตวิทยา ซึ่งลักษณะการจัดกิจกรรมสามารถฝึกได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม ซึ่งสามารถดำเนินการฝึกในสถานศึกษาที่มีความสะดวกในการจัดกิจกรรมและมีสื่ออุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรม เช่น กิจกรรมโฆซาร์วินโดว์ (Johari Window) เน้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักตนเอง (self-awareness) โดยให้ผู้อื่นบอกพฤติกรรมของตนเองที่ตนเองไม่ทราบและตนเองบอกผู้อื่นให้ทราบถึงพฤติกรรมที่ผู้อื่นไม่รู้ (สุกัญญา มิม่วงกิจ, 2547) โปรแกรมทักษะชีวิตจัดรูปแบบเป็นกิจกรรมกลุ่ม เน้นความสามารถส่วนบุคคลที่ใช้ในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยใช้ประสบการณ์เรียนรู้จากการฝึกฝนจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม ใช้เทคนิคที่หลากหลายในการจัดกิจกรรมได้แก่ การบรรยาย การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม และกระบวนการกลุ่มเพื่อฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่นและฝึกการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลอื่น (สุทัศน์ สุรสหัสสานนท์, 2549)

2.2 หลักการคิดแบบพุทธธรรม (โยนิโสมนสิการ) ซึ่งการคิดแบบพุทธธรรม คือความรู้จักคิดและคิดเป็น ผ่านการพิจารณาโดยแยบคาย พิจารณาสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบ ต่อเนื่องเป็นลำดับตามเหตุและผล ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจได้สมเหตุสมผล มีการจัดกิจกรรมฝึกคิดแบบพุทธธรรมได้แก่ การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ การฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ฝึกคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (หลักการและจุดมุ่งหมาย) แบบเห็น

คุณโทษและทางออก การฝึกคิดแบบเร้าคุณธรรมและแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม การฝึกคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ และแบบวิภาษวิทยา (คิดและพูดแยกแยะ) การฝึกคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยและแบบอริยสัจ และการฝึกคิดแบบรู้ทันธรรมดาแบบอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งกิจกรรมฝึกคิดแบบพุทธธรรม พบว่าเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ด้านการเห็นใจผู้อื่น การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักเคารพยกย่องผู้อื่นและแสดงความเห็นใจผู้อื่น มีวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ดังการศึกษาของปิยธิดา เลื่อนพับ และฉันทนา กล่อมจิต (2550) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของเยาวชน เขตจังหวัดขอนแก่น พบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 การส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวกับนักศึกษา อาจทำได้โดยการจัดกิจกรรมที่ให้โอกาสบิดามารดาได้ใกล้ชิดกับบุตร จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี (วลัยนารี พรหมลา, 2558) ซึ่งความรัก ความอบอุ่นของบิดามารดามีผลต่อความมั่นคงของจิตใจ โดยเฉพาะหากอยู่ในช่วงวัยเด็กจะเป็นสิ่งที่ดีเพราะเมื่อเด็กโตขึ้นจะมีความไว้วางใจคนมีทักษะทางสังคม นับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าซึ่งเป็นรากฐานของอารมณ์ นำไปสู่การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีขึ้น คุณสมบัติเหล่านี้จะส่งผลดีต่อการปรับตัวในการเข้าเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ และเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของพยาบาลในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในการให้การพยาบาลและปฏิบัติงานด้วยความสุข

3. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข เป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2550) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขในนักศึกษาพยาบาลจะ



มุ่งเน้นการใช้แนวคิดทางศาสนาประยุกต์ใช้ โดยเฉพาะตามแนวพุทธศาสนา เช่น

3.1 ฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยการใช้หลักคำสอนในทางพุทธศาสนาที่เน้นให้มีสติพิจารณาเหตุผลของปัญหาและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นผ่านรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะมีการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยใช้เทคนิคเกมส์ บทบาทสมมติ กรณีศึกษาและการอภิปรายกลุ่มแล้วเชื่อมโยงไปสู่การฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยคำถามจากใบงาน และทำแบบประเมินตนเองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ ตระหนักรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์และความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น (ปิยธิดา เลื่อนพับ และ ฉันทนา กล่อมจิต, 2550)

3.2 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณากาย ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเคลื่อนไหวซ้าย แลขวา มีสติรู้ในการเยื้องย่าง โยกคลอน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งภายในและภายนอก 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาจิต คือ การที่รู้เท่าทันวาระของจิตในแต่ละขณะ โดยธรรมชาติของจิตจะซัดส่ายไม่หยุดนิ่งจะไวต่อความรู้สึก ไวต่อสิ่งที่มากระทบให้พิจารณาอย่างนั้นด้วยความรู้เท่าทัน 4) ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งหลายที่ได้ยิน ได้ฟังและได้รับรู้อยู่ตลอดเวลา หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการใช้สติพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมอย่างแยกคางและการสักขี ในแง่การควบคุมอารมณ์ทางลบและพัฒนาอารมณ์ทางบวก เมื่อเทียบเคียงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา (สุปราณี การฟังตน และ วัฒนา บรรเทิงสุข, 2547)

3.3 การฝึกสมาธิ การแผ่เมตตาและการฝึกขันติ สามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ซึ่งการฝึกสมาธิโดยยึดหลักพุทธศาสนา มีหลักในการฝึกคือ ยึดหลักความสงบ ไม่มีเสียงรบกวน มีขั้นตอนการฝึกคือ การนั่งในท่าที่สบาย สถานที่สงบ ปิดเปลือกตา ฝึกสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งการฝึกสมาธิมีทั้งราย

บุคคลและรายกลุ่ม มีกิจกรรม เช่น การกราบพระ การสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิแบบวิปัสสนาสมาธิ เป็นต้น การแผ่เมตตาเป็นกิจกรรมร่วมกับการฝึกสมาธิ ซึ่งภาษาที่ใช้ในการแผ่เมตตา มีทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย การฝึกสมาธิและการแผ่เมตตาจะเน้นการพัฒนาจิตใจด้านการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความสุขสงบในการดำรงชีวิต และการฝึกขันติ มีผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำการฝึกและเป็นต้นเสียง โดยเริ่มจากการกราบพระ สวดมนต์ นั่งและยืนสงบนิ่งไม่ขยับเขยื้อนร่างกาย ให้สังเกตการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น (พระมหาสำนิจ วีระศร, 2548)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขตามแนวคิดทางศาสนานั้น เป็นการพัฒนาจิตใจ ให้จิตมีคุณสมบัติที่ดีคือการพัฒนาอารมณ์หรือสภาพจิตฝ่ายดี ทำให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ ควบคู่กับการพัฒนาปัญญา เช่น การคิดไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตที่พัฒนาดีแล้วจะสมดุล ไม่กระสับกระส่าย เอื้อต่อการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณาทำให้มองเห็นทางเลือกและเป็นอิสระ เกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม ปัญญาหรือการคิดดีจะส่งผลให้สภาพจิตใจดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตและปัญญาทำงานร่วมกันโดยมีสติเป็นตัวเชื่อม การมีความคิดดีจะส่งผลต่อการมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีขึ้น นอกจากนี้การปฏิบัติจิตตภาวนาอยู่เป็นประจำจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ และส่งผลต่อชีวิตประจำวันดังนี้คือ 1) ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวายหยุดยั้ง ความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข 2) เป็นเครื่องส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจการงานทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยช่วยให้ผู้เรียนได้คิดได้ทำงานให้ได้ผลดี ไม่ผิดพลาด 3) ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและรักษาโรคภัยต่างๆ ให้ทุเลาบรรเทาหลงได้ ซึ่งร่างกายกับจิตใจต้องอาศัยซึ่งกันและกันหรือมีอิทธิพลต่อกันนั่นเอง (พระธรรมปิฎก: ป.อ. ปยุตโต, 2542)



4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลด้านอื่นๆ

สำหรับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลด้านอื่นๆ ที่สถาบันการศึกษาที่ทำหน้าที่ผลิตบุคลากรทางการพยาบาลสามารถนำไปปรับใช้ในการจัดกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งจากงานวิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคลิกภาพ สัมพันธภาพในครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (วลัยนารี พรหมลา, 2558; สุริรัตน์ เตี้ยอนุกุล, 2553) ดังนั้นจึงขอเสนอแนะให้สถาบันการศึกษาทางการพยาบาลส่งเสริมทักษะในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

4.1 ด้านบุคลิกภาพ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับกลุ่มนักศึกษาพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะบุคลิกภาพด้านการเรียน ควรจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเน้นให้ผู้เรียนมีการแสวงหาความรู้และพัฒนาความรู้ด้วยตนเอง เปิดโอกาสให้นักศึกษาในการเรียนรู้ ให้มีใจรัก มีความกระตือรือร้น เรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งมีการฝึกและปฏิบัติงานในสภาพจริง สามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้ และศักยภาพของตนมาใช้อย่างเต็มที่ เพื่อการเข้าใจตนเองและผู้อื่นซึ่งการจัดการเรียนการสอนเช่นนี้จะทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ความเป็นคนดี คนเก่งจะเกิดตามมาภายหลัง (อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2546)

4.2 ด้านการจัดกระบวนการเรียนการสอน การจัดการเรียนการสอนที่มีลักษณะเป็นแบบประชาธิปไตย (Democratic Rearing) ทำได้โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น ได้แสดงศักยภาพความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่จะทำให้นักศึกษามีความรู้สึกว่าอาจารย์ผู้สอนได้ปฏิบัติต่อตนอย่างยุติธรรม อาจารย์ที่มีความอดทน ไม่ตามใจและไม่เข้มงวดจนเกินไป ยอมรับความสามารถและความคิดเห็นของนักศึกษา ให้ความร่วมมือกับนักศึกษาตามโอกาสอันควร ซึ่งสามารถที่จะเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มนักศึกษาได้มากกว่าการจัดการเรียนการสอนที่มีลักษณะเข้มงวดหรือปล่อยปละละเลย (ประภาศ ปานเจียง, 2558; วิมล เอ็มโอช, บุญเรือน พฤกษ์ศศิธร, และเยาวเรศ ใจเย็น, 2556)

และเยาวเรศ ใจเย็น, 2556)

4.3 การจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องตามสภาวิชาชีพกำหนด โดยมีคุณลักษณะของวิชาชีพพยาบาล คือ มีความรับผิดชอบ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จิตใจเอื้อเฟื้อ มีความสนใจใฝ่รู้ และมีความมุ่งมั่น ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวล้วนเป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้งสิ้น (สภาการพยาบาล, 2552)

4.4 การจัดอบรมหรือเพิ่มศักยภาพให้กับอาจารย์ผู้สอนให้มีเทคนิคการถ่ายทอดความรู้และจัดการเรียนการสอนที่หลากหลาย จัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้นอกห้องเรียน เช่น โครงการเข้าค่ายคุณธรรม เข้าค่ายอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การเข้าชมรม ชุมชุม ตามความสนใจ ซึ่งจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในทุกๆ ด้าน และร่วมมือกับผู้ปกครองหรือองค์กรภายนอกสถานศึกษาโดยใช้แหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้เผชิญกับสถานการณ์หรือประสบการณ์ตรง รวมถึงการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แก่นักศึกษาตามโอกาสและตามความเหมาะสม ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถเพิ่มหรือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นได้ (วิมล เอ็มโอช, บุญเรือน พฤกษ์ศศิธร, และเยาวเรศ ใจเย็น, 2556)

4.5 อาจารย์ผู้สอนเป็นแบบอย่างที่ดีให้นักศึกษา เช่น ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความรับผิดชอบ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกอย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เป็นต้น

4.6 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรทำควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านความรู้ความสามารถทางวิชาการ โดยการสอดแทรกโครงการหรือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เข้าไปในหลักสูตรทางการพยาบาล เพื่อให้บัณฑิตเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถทางวิชาการ และมีจิตใจแห่งความเอื้ออาทร โอบอ้อมอารี มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ มีความรับผิดชอบสูง เสียสละ มีจิตสำนึกในการให้บริการและมีความสุขในการปฏิบัติงานต่อไป

4.7 การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบิดามารดากับบุตรจะ



ช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งความรักความอบอุ่นของบิดามารดา มีผลต่อความมั่นคงของจิตใจเมื่อเด็กโตขึ้นจะมีความไวเนื้อเชื้อใจคน มีทักษะทางสังคมนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าซึ่งเป็นรากฐานของอารมณ์ นำไปสู่การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีขึ้น (วลัยนารี พรหมลา, 2557) คุณสมบัติเหล่านี้จะส่งผลต่อการปรับตัวในการเข้าเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ และเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของพยาบาลในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในการให้การพยาบาลและปฏิบัติงานด้วยความสุข

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลมีวิธีการที่สามารถเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ได้ แต่การนำไปโปรแกรมหรือกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ ยังต้องติดตามผลในระยะยาว อีกทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องอาศัยการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก จากการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว สังคมวัฒนธรรม รวมถึงกิจกรรมการเรียนการสอนในสถานศึกษาทุกระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้เด็กมีโอกาสสัมผัสและเข้าใจในหลักศาสนา เช่น หลักธรรมของพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นให้คนเป็นคนดี การให้เด็กมีโอกาสปฏิบัติธรรม มีความเข้าใจในแก่นแท้ของพุทธศาสนา เป็นส่วนสำคัญที่นอกจากจะนำมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตของตนเองได้แล้ว ยังทำให้เข้าใจถึงจิตใจของผู้อื่น อันเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของพยาบาลวิชาชีพในการดูแลผู้มารับบริการต่อไป

บทสรุป

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้อารมณ์และความสามารถของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นคนที่มีคุณค่า และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาพยาบาลจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยพัฒนาใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี เป็นการพัฒนานักศึกษามีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่งเป็นการพัฒนาให้นักศึกษามีความรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านสุขเป็นการพัฒนาให้นักศึกษาสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ ซึ่งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้ผู้ที่มีบทบาทสำคัญคือ ผู้บริหารสถาบันการศึกษา และอาจารย์ผู้สอน ที่จะช่วยพัฒนาให้นักศึกษาเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติงานในวิชาชีพการพยาบาลอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *อัคริวิ: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)* (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2546). *ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.
- เนถเนตร จุฬากาญจน์, จารุวรรณ ไผ่ตระกูล, และ สุนีย์ ละกะปิ่น. (2558). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นโดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*. 29(1), 132-143.
- ประกาศ ปานเจียง. (2558). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์และรูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดสงขลา*. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- ปิยธิดา เลื่อนพลับ, และ ฉันทนา กล่อมจิต. (2550). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.



- พรจันทร์ โพธิภาค. (2554). ปัจจัยที่ส่งอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ (วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาบริหารการศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). พุทธศาสนากับการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระมหาสำนั วีระศร. (2548). ผลของการใช้เทคนิคการฝึกขั้นดี วิธีการแผ่เมตตาและวิธีการทำสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วลัยนารี พรมลา. (2557). ความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเอกชน ในจังหวัดปทุมธานี. วารสารบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. 2(2), 432-438.
- วิมล เอมโอช, บุญเรือน พุกษ์ศศิธร, และ เยาวเรศ ใจเย็น. (2556). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 16, 185-199.
- สภากรพยาบาล. (2552). สมรรถนะของพยาบาลวิชาชีพ. สืบค้นจาก www.tnmc.or.th/news/91.
- สุกัญญา มีมุ่งกิจ. (2547). ผลการใช้กิจกรรมของโจยารี่วินโดว์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดาราสมุทร (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุทัศน์ สุรสหัสสานนท์. (2549). ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี (ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุปราณี การพึ่งตน และ วัฒนา บรรเท็งสุข. (2547). ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคิดปฏิฐานสี่ ต่อเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล. วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี.
- สุรริรัตน์ เตี้ยอนุกุล. (2553). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเครือข่ายภาคกลาง 2 (วิทยานิพนธ์, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อากอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2546). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าของความเป็นมนุษย์ โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการทำงานที่รู้ด้วยตนเอง (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน). บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional intelligence*. New York: Bantam Book.
- Markham, T. (2004). *Effects of positive emotional refocusing on emotional intelligence and autonomic recovery from stress in high school students*. Retrieved from <http://proquest.umi.com/pqdweb>.
- Salovey, P., & Mayers, J. D. (1997). *What is emotional intelligence? In emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Book.
- Thongsom, P. (2014). The development of indicators of happiness in learning of students in Nursing Science Undergraduate Program under The Ministry of Public Health. *Journal of Nursing and Education*. 4(1), 88-110.
- Yimkhib, S., (2006). *Effect of promoting self- esteem by participatory learning process on emotional intelligence among early adolescents in Nonthaburi Province* (Unpublished master's thesis, Master of Science in Public Health). Faculty of Graduate Studies, Mahidol University, Bangkok, Thailand.