

ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์
ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล*
EFFECTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ENHANCEMENT PROGRAMME USING
INTERACTIVE MULTIMEDIA ON EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG NURSING
STUDENTS

อรัญญา อินสอน^{1*}, มัลลิกา มาตระกูล², พรทิพย์ สาริโส³

Arunya Inson^{1*}, Mullika Matrakul², Porntip Sareeso³

สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย ประเทศไทย

School of Nursing, Mae Fah Luang University, Chiang Rai, Thailand

*Corresponding author E-mail: arunya.ins.ns@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ หลังสิ้นสุดโปรแกรมฯ และที่การติดตาม 4 สัปดาห์ ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง แบบ 1 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ มีกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 111 คน ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ 4 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยสื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ พัฒนาจากแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มีการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ และ สถิติ Repeated One way ANOVA ในการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนได้รับโปรแกรมฯ หลังได้รับโปรแกรมฯ และระยะติดตาม 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างภายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สูงวก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 4 สัปดาห์ สูงวก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในขณะที่ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 4 สัปดาห์ และหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ ไม่มีความแตกต่างกัน

คำสำคัญ: โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์, สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์, ความฉลาดทางอารมณ์, นักศึกษาพยาบาล

Abstract

The objective of this research was to compare the mean score of emotional intelligence before receiving the emotional intelligence enhancing program using interactive multimedia, after receiving the programs, and follow-up at four weeks. Quasi-experimental research designed was used. The participants consisted of 111 second-year nursing students of academic year 2021 received a group emotional intelligence enhancement programs using multimedia with 4 session, 60 minutes per session. The tools used to gather data include 1) The tool used in collecting data is the personal data questionnaire and the emotional intelligence questionnaire 2) The tool used in the experiment is the program using interactive multimedia on emotional intelligence which developed from the concept of emotional intelligence of the department of mental health and review of related literatures. Data were analyzed using descriptive statistics and Repeated One way ANOVA to compare the mean score of emotional intelligence before receiving the emotional intelligence enhancing program using interactive multimedia, after receiving the programs, and follow-up at four weeks. The research found that the mean score of emotional intelligence after receiving the programs (post-test) was statistically higher than before the program trail (pre-test) ($p < .05$). The research found that the mean score of emotional intelligence during the 4-week follow-up period was statistically higher than before the program trail (pre-test) ($p < .05$). However, there was not significant in the mean score of emotional intelligence between during the 4-week follow-up period and after receiving the emotional intelligence enhancement program using interactive multimedia on emotional intelligence among nursing students.

Keywords: Emotional Intelligence Programs, Using Multimedia, Emotional Intelligence, Nursing Students

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ทางสังคมปัจจุบันส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมากทั้งด้านการใช้ชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงต้องใช้กลยุทธ์การสอนเพื่อผลิตบัณฑิตที่รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงและสอดคล้องกับความต้องการของสังคมและตลาดแรงงาน การสร้างบัณฑิตให้มีคุณภาพเป็นทั้งคนดี คนเก่ง และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีทัศนคติที่กว้างไกล มีความเป็นนักวิชาการและวิชาชีพที่มีความรู้ความสามารถและทักษะในสาขาที่ศึกษาอย่างลึกซึ้งสามารถประยุกต์ความรู้สู่การปฏิบัติได้จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะการจัดการศึกษาในสาขาพยาบาลศาสตร์ นักศึกษาจะต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป เพื่อให้สามารถนำความรู้จากทฤษฎีไปประยุกต์ในการปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต บนพื้นฐานความเอื้ออาทร จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาต้องรู้จักตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ตระหนักในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบซึ่งเป็นมิติที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) (Budler, L.C. et al., 2022) หากนักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยพัฒนานตนเองได้ดีในด้านการเรียนและการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (Ramadan, E. N. et al., 2020); (Robres, A. Q. et al., 2023)

นักศึกษาพยาบาลเมื่อเข้าสู่การเรียนในชั้นปีที่ 2 จะเริ่มเข้าสู่วิชาพื้นฐานวิชาชีพ ต้องมีกิจกรรมการทำงานกลุ่มร่วมกันมากขึ้น อีกทั้งต้องมีการปรับตัวกับการฝึกปฏิบัติกับผู้ป่วยบนหอผู้ป่วย จึงอาจส่งผลให้เกิดปัญหาความเครียด ความรู้สึกกดดัน ความรู้สึกพึงพอใจในตนเองและชีวิตลดลง และอาจนำไปสู่การมีปัญหาด้านสุขภาพจิตส่งผลกระทบต่อการศึกษา การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตลดลง สอดคล้องกับผลการดำเนินโครงการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์จัดขึ้น พบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษารายด้านอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ได้แก่ ด้านเก่ง ร้อยละ 21.10 ด้านสุข ร้อยละ 11.72 และด้านดี ร้อยละ 10.16 ตามลำดับ จึงจัดโครงการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษา มีการจัดกิจกรรมแบบบรรยายโดยวิทยากรและการทำกิจกรรมกลุ่มทั้งในรูปแบบ Onsite และ Online แต่จากสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ทำให้การจัดกิจกรรมในรูปแบบเดิมมีข้อจำกัด เนื่องจากต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค และการจัดในรูปแบบ Online ยังไม่สามารถสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิทยากร ผู้ดำเนินกิจกรรม และนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ ดังนั้นจึงได้มีการพิจารณาเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ เป็นเครื่องมือ

สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ (Interactive multimedia) หมายถึง ระบบ ผลิตภัณฑ์ หรือบริการที่ใช้สื่อดิจิทัลและคอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลาง โดยอาศัยการเข้าร่วมของผู้ใช้งานเป็นข้อมูลนำเข้า จากคำนิยามสื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ (Merskin, D. L., 2020) การใช้สื่อมัลติมีเดียในลักษณะปฏิสัมพันธ์จึงเป็นวิธีการที่สถาบันการศึกษาต่าง ๆ นำมาใช้อย่างแพร่หลายทั้งด้านการจัดการเรียนการสอนและการอบรม เนื่องจากเป็นวิธีการที่มีความหลากหลาย สามารถดึงดูดความสนใจของผู้เรียน ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานและสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นเรียนเสมือนการมาเรียนในห้องเรียน (Ongor, M., & Uslusoy, E. C., 2023); (Darmawan, U. et al., 2020) จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์พบว่า มีการพัฒนาโปรแกรมการสร้างความฉลาดทางอารมณ์รูปแบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ พบว่ามีระดับคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Derham, M. R. P. et al., 2023) ในขณะที่การสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นการจัดกิจกรรมในรูปแบบ onsite การใช้กระบวนการกลุ่ม และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปกับการสอนในชั้นเรียน (อังคณา ศิริอำพันธ์กุล, 2562); (Kim, S. H. & Lee, B. G., 2021); (Teskereci, G. et al., 2020) ซึ่งการทำในรูปแบบดังกล่าว อาจทำให้เกิดข้อจำกัดได้ดังเช่นในสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษา

คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาลโดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ โดยนำแนวคิดการสร้างเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขมาเป็นกรอบในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ ซึ่งครอบคลุมเนื้อหา 5 ประเด็นคือ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546) โดยนักศึกษาสามารถเข้าไปศึกษาสถานการณ์ทำแบบฝึกหัดและอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองร่วมกับผู้จัดกิจกรรมและเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ในรูปแบบ online เพื่อสามารถพัฒนานักศึกษาให้เป็นอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ หลังสิ้นสุดโปรแกรม และที่การติดตาม 4 สัปดาห์

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบของการวิจัย

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีการศึกษา 2564

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีการศึกษา 2564 จำนวน 111 คน โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ดำเนินการระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายน 2565 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงเป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าและเกณฑ์การคัดออกดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย (Inclusion criteria)

1. เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ทั้งเพศหญิงและเพศชายสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

2. มีความยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

3. ไม่อยู่ระหว่างการรักษาด้านสุขภาพจิต

4. สามารถสื่อสาร อ่าน และเขียนภาษาไทยได้ดี

5. ลงทะเบียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวนหน่วยกิต 15

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. นักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพกายรุนแรงจนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการไม่ครบร้อยละ 100

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง รหัสโครงการวิจัย EC 21231-19 (COA: 058/2022) วันที่รับรองด้านจริยธรรมของโครงร่างวิจัย วันที่ 28 มีนาคม 2565 โดยผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการวิจัย สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง วัตถุประสงค์การวิจัย ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ โดยการดำเนินการเป็นไปด้วยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง การเข้าร่วมการวิจัยและการตอบคำถาม กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยจะไม่ส่งผลกระทบต่อผลการเรียนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น รวมถึงสิทธิในการยุติเข้าร่วมการวิจัยจะไม่มีผลใดๆต่อการเรียนและสามารถเรียนได้ตามปกติ ข้อมูลจะถูกปกปิดเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546) และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมมีระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมละ 1 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 1 Self-knowledge ฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

กิจกรรมที่ 2 Self-control ฝึกพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์

กิจกรรมที่ 3 Motivation โดยการพิจารณาถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง และสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย

กิจกรรมที่ 4 Empathy ส่งเสริมความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง และตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน

กิจกรรมที่ 5 Social skill ฝึกเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ ใช้ดุลพินิจของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการเรียนการสอน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสื่อมัลติมีเดีย 1 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity index) เท่ากับ 0.78 จากนั้นปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ครอบคลุมตามเนื้อหาและมีการใช้ภาษาที่ถูกต้อง และนำโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 ราย

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ ข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม ประวัติการเจ็บป่วย ปัญหาสุขภาพจิต และบุคคลที่อบรมเลี้ยงดู

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี สร้างขึ้นโดยสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ (ด้านดี 18 ข้อ ด้านเก่ง 18 ข้อ และด้านสุข 16 ข้อ) เป็นแบบสอบถามลักษณะประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 4-1 คะแนน คือจริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริง แบ่งเป็น 3 ด้านคือ 1) ด้านดี ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ (ข้อที่ 1 ถึงข้อ 18) 2) ด้านเก่ง ประกอบด้วย การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ข้อที่ 19 ถึงข้อ 36) 3) ด้านสุข ประกอบด้วย ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และความสุขสงบทางใจ (ข้อที่ 37 ถึงข้อ 52) (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

ในการศึกษาครั้งนี้ได้นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี ไปทดสอบคุณภาพของเครื่องมือกับนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังได้รับอนุมัติการทำวิจัยจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง คณะผู้วิจัยได้นัดวันและเวลาในการเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง วัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยคณะผู้วิจัย ประกอบด้วยอาจารย์พยาบาลกลุ่มสาขาวิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช กลุ่มสาขาวิชาผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ และกลุ่มสาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ที่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 5 ปี ดำเนินการเก็บข้อมูลในวันที่กำหนด โดยให้กลุ่มตัวอย่างมาพร้อมกันที่ห้องเรียน ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนเริ่มโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อ



มัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ (pretest) จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 10 กลุ่ม (กลุ่มละ 10-11 คน) เพื่อร่วมกันอภิปราย กลุ่มย่อยแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม MS team ตามประเด็นที่กำหนด พร้อมสรุปผลการดำเนินกิจกรรมในแต่ละ ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ใช้ระยะเวลา 60 นาที/กิจกรรม/สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 1 เป็นกิจกรรม Self-knowledge สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรม Self-control สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม Motivation และสัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม Empathy และ Social skill ตามลำดับ หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์(post-test) และ ดำเนินการติดตามคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ 4 สัปดาห์ หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ ใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะ ติดตาม 4 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ Repeated One way ANOVA

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 111 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 94.59 เพศชาย ร้อยละ 5.41 อายุเฉลี่ย 19.39 ปี (SD = 0.56) มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ระหว่าง 2.50-3.89 มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมเฉลี่ย 3.40 (SD = 0.28)

2. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและรายด้านของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ระยะเวลาก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ (n= 111)

ความฉลาดทางอารมณ์	Pre-test Mean (SD)	Post-test Mean (SD)	Follow up Mean (SD)
ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม	131.94 (7.76)	168.01 (18.55)	168.96 (18.61)
ด้านดี	61.44 (5.93)	61.63 (5.88)	63.36 (3.75)
ด้านเก่ง	54.47 (7.87)	54.50 (7.96)	57.23 (5.56)
ด้านสุข	52.10 (6.89)	52.83 (6.99)	57.49 (3.04)

ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน พบว่าทุกด้านมีค่าคะแนนเฉลี่ยความทางฉลาดทาง อารมณ์เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองไประยะติดตาม ดังนี้ ด้านดีก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ เท่ากับ 61.44 (SD = 5.93) หลังโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ เท่ากับ 61.63 (SD = 5.88) ระยะติดตามเท่ากับ 63.36 (SD = 3.75) ด้าน เก่งก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ เท่ากับ 54.47 (SD = 7.87) หลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ เท่ากับ 54.50 (SD = 7.96) ระยะติดตามเท่ากับ 57.23 (SD = 5.56) และด้านสุขก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ เท่ากับ 52.10 (SD = 6.89) หลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทาง อารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ เท่ากับ 52.83 (SD = 6.99) ระยะติดตามเท่ากับ 57.49 (SD = 3.04)



ตารางที่ 2 การทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างระยะได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ หลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ และระยะติดตาม (n= 111)

ระยะเวลาการทดลอง	Mean difference			
	M	Pre-test	Post-test	Follow up
Pre-test	131.94	-	36.07*	37.03*
Post-test	168.01	-	-	0.96
Follow up	168.96	-	-	-

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์รายคู่ พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตามสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แต่ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม และหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ ไม่มีความแตกต่างกัน

อภิปรายผล

คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างหลังทดลองใช้โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ และที่การติดตาม 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา ได้แก่ การศึกษาของอังคณา สิริอำพันธ์กุล ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา พบว่า หลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ครบทั้ง 6 กิจกรรม พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และการศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล (อังคณา สิริอำพันธ์กุล, 2562) โดยเสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์ และคณะ ผลการวิจัยพบว่า ระยะการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตาม 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ซึ่งการศึกษาต่างๆ ที่นำมาเปรียบเทียบข้างต้นเป็นการศึกษาที่จัดโดยใช้กระบวนการกลุ่ม และมีการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านโดยการใช้กรณีตัวอย่าง มีผู้วิจัยหรือเพื่อนคอยกระตุ้น (เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์ และคณะ, 2562)

สำหรับการศึกษานี้มีวิธีการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างออกไป กล่าวคือผู้วิจัยได้นำแนวคิดการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านมาพัฒนาเป็นสื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ (Interactive multimedia) ให้กลุ่มตัวอย่างเข้าถึงได้แบบออนไลน์ ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง 45-60 นาที ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมกิจกรรม ได้จากหอพักหรือสถานที่อื่นๆ ทำให้มีความสะดวก



และจากการสอบถามความพึงพอใจในการใช้โปรแกรมพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพึงพอใจระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 4.67 และให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แบบออนไลน์นี้ทำให้มีความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าเพราะไม่รู้สึกว่าตนเองถูกบังคับ นอกจากนี้โปรแกรมหากล่าวถึงส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัย จึงเป็นวิธีการที่มีความหลากหลาย สามารถดึงดูดความสนใจและทำให้นักศึกษาเกิดความสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิภาพของการใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ต่อทักษะการคำนวณและการตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยทางตอนเหนือของแคลิฟอร์เนีย (Maag, 2004) เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง 2 กลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนความรู้ในการคำนวณไม่แตกต่างกัน แต่ด้านการตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองในการบริหารยาพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้ในความสามารถตนเองสูงกว่ากลุ่มทดลองและสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นสื่อมัลติมีเดียจึงเป็นเครื่องมือที่นำเอาเทคโนโลยีเสียง ภาพเคลื่อนไหว ภาพนิ่ง ข้อความและปฏิสัมพันธ์มารวมกัน ทำให้สามารถดึงดูดผู้เรียน พัฒนาการเรียนรู้ในเนื้อหาได้เป็นอย่างดี

คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 4 สัปดาห์

ผลการศึกษาพบว่า พบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 4 สัปดาห์ สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระยะหลังการทดลองใช้โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน (ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข) พบว่ามีการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยในทุกด้าน แต่อาจไม่มากเพียงพอทำให้เกิดความแตกต่างทางสถิติ เมื่อพิจารณาคะแนนทั้งนี้เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์มีลักษณะคล้ายบุคลิกภาพ การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพนั้นอาจต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (Lim, M. D., & Lau, M. C., 2021) ในการศึกษาที่ใช้ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติเพียง 4 สัปดาห์ แล้วประเมินความฉลาดทางอารมณ์ซ้ำในระยะติดตาม 4 สัปดาห์ ซึ่งในช่วงเวลา 4 สัปดาห์นี้กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมใดๆ นอกจากนี้ช่วงเวลาดังกล่าวกลุ่มตัวอย่างมีการเรียนในรายวิชาชีววิทยามากขึ้นและยังคงอยู่ในช่วงสถานการณ์ระบาดของโรค COVID 19 สำนักวิทยาสถาปัตยกรรมยังคงต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดโดยจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ทั้งรายวิชาทฤษฎีและปฏิบัติการพยาบาล ทำให้กลุ่มตัวอย่างอาจเกิดความเครียดในระดับที่สูงขึ้นส่งผลต่อการปรับตัวและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในที่สุด (Chad, S. et al., 2019)

สรุปและข้อเสนอแนะ

โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ สามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น โดยค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน พบว่าทุกด้านมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดีย รวมถึงหลังสิ้นสุดโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดีย และที่การติดตาม 4 สัปดาห์เช่นกัน ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ สามารถนำโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ บรรจุใน Webpage หรือช่องทางออนไลน์อื่นในมหาวิทยาลัยเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง อีกทั้งสามารถนำโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา เพื่อให้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนไทยเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และศึกษาในกลุ่มประชากรที่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้หน่วยงานด้านการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเยาวชน สามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ไปพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). คู่มือ EQ ความฉลาดทางอารมณ์(เล่มเล็ก). เรียกใช้เมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2565 จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/1199>
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ (18-60 ปี). เรียกใช้เมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2565 จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/42>
- เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์ และคณะ. (2562). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 30(2), 76-87.
- อังคณา ศิริอำพันธ์กุล. (2562). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา. วารสารปัญญาวิวัฒน์, 11(2), 275-290.
- Budler, L. C. et al. (2022). Emotional Intelligence among Nursing Students: Findings from a Longitudinal Study. Healthcare (Basel), 10(10), 1-8.
- Chad, S. et al. (2019). Exploring the relationship between Emotional Intelligence and academic stress among students at a small, private college. Contemporary Issues in Education Research, 12(4), 93-102.
- Darmawan, U. et al. (2020). Interactive multimedia: Enhancing students' cognitive learning and creative thinking skill in arthropod material. Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia, 6(2), 257-264.
- Derham, M. R. P. et al. (2023). Development and validation of an online emotional intelligence training program. Frontiers in Psychology, 14(1), 1-13.
- Kim, S. H. & Lee, B. G. (2021). The effects of a maternal nursing competency reinforcement program on nursing students' problem-solving ability, emotional intelligence, self-directed learning ability, and maternal nursing performance in Korea: a randomized controlled trial. Korean Journal Women Health Nursing, 27(3), 230-242.
- Lim, M. D., & Lau, M. C. (2021). Can we “brain-train” emotional intelligence? a narrative review on the features and approaches used in ability EI training studies. Frontiers in Psychology, 12(1), 1-14.
- Merskin, D. L. (2020). Interactive Media. In Editor Merskin, D. L. (Eds.), The SAGE International Encyclopedia of Mass Media and Society (811-812). new York: SAGE Publications, Inc.
- Ongor, M., & Uslusoy, E. C. (2023). The effect of multimedia-based education in e-learning on nursing students' academic success and motivation: A randomized controlled study The effect of multimedia-based education in e-learning on nursing students' academic success and motivation: A rando. Nurse Education in Practice, 71(103686), 1-7.
- Ramadan, E. N. et al. (2020). The effect of emotional intelligence program on nursing students' clinical performance during community health nursing practical training. American Journal of Nursing Research, 8(3), 361-371.
- Robres, A. Q. et al. (2023). Emotional intelligence and academic performance: A systematic review and meta-analysis. Thinking Skills and Creativity, 49(1), 1-14.

Teskereci, G. et al. (2020). Developing compassion and emotional intelligence in nursing students: A quasi-experimental study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 797-803.