

ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

The Effects of Positive Self-talk Training Program on Emotional Intelligence of the First Year Students of Nakhon Ratchasima Rajabhat University

อรพรรณ การคำ^{1,*} และ ประยุทธ์ ไทยธานี²
Orapun Karnkha^{1,*} and Prayut Thaithani²

ABSTRACT

This quasi-experimental research was conducted to study the effects of positive self-talk training program on emotional intelligence of the first year students of Nakhon Ratchasima Rajabhat University. The samples were 10 students in English program and 10 students in Music program. All 20 students studied in the second semester of academic year 2013. The experiment was used as instruments, which were 1) positive self-talk training program for 2 weeks, 4 days a week from Tuesday-Friday at 60 minutes a day, and 2) an evaluation format of emotional intelligence for people aged 18-60 year. The data collection was divided into 2 phases according to the length of pretest and posttest, and they were then analyzed by t-test.

The results showed that

1. Posttest experimental group students had an average score of emotional intelligence higher than before the experiment at .01 level of significance.
2. Posttest experimental group students had an average score of emotional intelligence higher than these of the control group at .01 level of significance.

Keywords: Positive Self-talk, Emotional Intelligence

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา นครราชสีมา 30000
M.Ed. Student in Educational Psychology Program, Nakhon Ratchasima Rajabhat University,
Nakhon Ratchasima 30000, Thailand.

² คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา นครราชสีมา 30000
Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Nakhon Ratchasima 30000, Thailand

*Corresponding author, e-mail: noon.orapun@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษ จำนวน 10 คน และโปรแกรมวิชาดนตรี จำนวน 10 คนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเอง เชิงบวก จำนวน 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน ตั้งแต่วันอังคาร-วันศุกร์ วันละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 8 วัน 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543) แบบประเมินสำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 18-60 ปี โดยแบ่งเป็นระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : พูดกับตนเองเชิงบวก ความฉลาดทางอารมณ์

บทนำ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence : EI หรือ Emotional Quotient : EQ) คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (กรมสุขภาพจิต. 2543 : 42) บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการความรู้สึกของตนเองได้ดี และยังสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ค่อยมีความขัดแย้งในจิตใจปรับตัวได้ดี สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ตลอดชีวิตตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ ซึ่งแตกต่างจากความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. ออนไลน์. 2555) ในปัจจุบันปัญหาที่พบในช่วงที่กำลังศึกษาในอุดมศึกษา มักจะเป็นพฤติกรรมตามวัยที่พบในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ปัญหาที่พบได้บ่อยของวัยนี้ได้แก่ ปัญหาการปรับตัว ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทำให้เกิด ความวิตกกังวล ความเครียด ความกลัวปัญหาด้านการเรียน การเรียนต้องใช้สมาธิ ความอดทน

ความรับผิดชอบ (วุฒิพงษ์ ลิ้มปวีโรจน์. ออนไลน์. 2556) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยนี้จึงถือเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งถือได้ว่าเป็นก้าวแรกและเป็นก้าวสำคัญสำหรับชีวิตทางการศึกษา เพราะเป็นช่วงชีวิตแห่งการปรับตัว เพื่อให้ตนเองมีความพร้อมต่อการเป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา และพร้อมที่จะก้าวอย่างอย่างมั่นคงต่อการเรียนรู้ทางวิชาชีพในระดับที่สูงขึ้น โดยนักศึกษาใหม่ชั้นปีที่ 1 จัดอยู่ในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นชีวิตที่อยู่ในวัยปรับตัวยากและมีปัญหามาก จึงเป็นวัยที่สมควรให้การช่วยเหลือ (ชนัดดา เพ็ชรประยูร, ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล และนนทิรัตน์ พัฒนภักดี. 2554 : 157-159)

การพูดคุยกับตนเอง หรือการพูดกับตนเอง (Self-talk) เป็นทักษะอย่างหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่น่าสนใจ สามารถใช้ฝึกเป็นทักษะเพื่อเปลี่ยนแปลงวิธีคิดของบุคคล ซึ่งเป็นวิธีการอย่างหนึ่งของนักจิตวิทยาเพื่อใช้ในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ ใช้ฝึกตนเองเพื่อวางแผนในอนาคตและควบคุมพฤติกรรมหุ่นยนต์ พลันเล่น แก้ปัญหาความกดดันต่างๆ และลดความวิตกกังวล เพื่อให้กำลังใจตนเอง เมื่อต้องเผชิญภาวะที่ท้าทาย

ตกใจ (อุสา สุทธิสาคร. ออนไลน์. 2555) จากการศึกษาพบว่า การพูดกับตนเองสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ การพูดกับตนเองเชิงบวก และการพูดกับตนเองเชิงลบ ในส่วนของการพูดกับตนเองเชิงบวกจะมีลักษณะของการพูดกับตนเองในทางที่ดี คิดไปในทางบวก เป็นการพูดกับตนเองที่ตรงกับความจริงและตรงตามสภาพปัจจุบัน เป็นการส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่วนการพูดเชิงลบจะมีลักษณะของการพูดกับตนเองที่ทำให้สิ่งต่างๆ เลวร้ายลง คิดกับตนเองหรือผู้อื่นในด้านลบอยู่ตลอดเวลา สร้างกลไกป้องกันตนเองเพื่อปกปิดความรู้สึกด้านลบที่มีอยู่ภายในใจ เกิดความคับข้องใจ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่ดีและรู้สึกแย่ตลอดเวลา พยายามหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

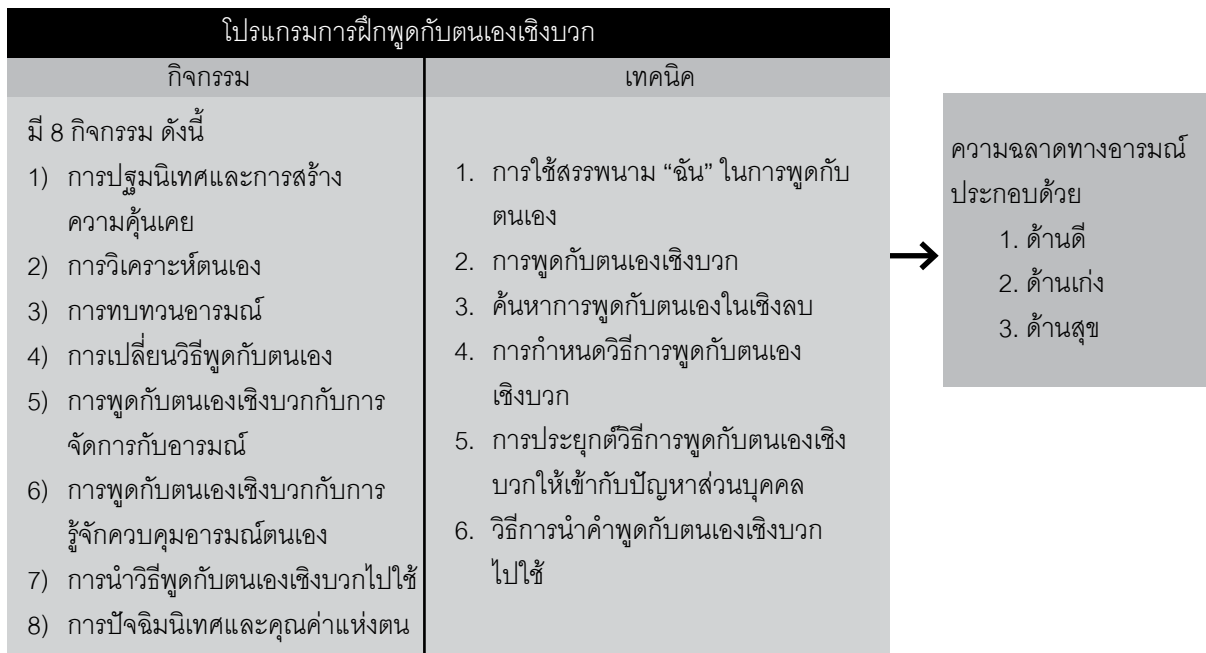
1. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก โดยยึดหลักตามแนวความคิดเกี่ยวกับการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกของ Nelson-Jones (2004) และแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543) ประกอบไปด้วย 8 กิจกรรม คือ 1) การปฐมนิเทศและการสร้างความคุ้นเคย 2) การวิเคราะห์ตนเอง 3) การทบทวนอารมณ์ 4) การเปลี่ยนวิธีพูดกับตนเอง 5) การพูดกับตนเองเชิงบวกกับการจัดการกับอารมณ์ 6) การพูดกับตนเองเชิงบวกกับการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง 7) การนำวิธีการพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ 8) การปัจฉิมนิเทศและคุณค่าแห่งตน และเทคนิคใช้ในการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก คือ 1) การใช้สรรพนาม “ฉัน” ในการพูดกับตนเอง 2) การพูดกับตนเองเชิงบวก 3) ค้นหาการพูดกับตนเองเชิงลบ 4) การกำหนดวิธีการพูดกับตนเองเชิงบวก 5) การประยุกต์วิธีการพูดกับตนเองเชิงบวกให้เข้ากับปัญหาส่วนบุคคล 6) วิธีการนำคำพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2543 : 30-31) ดังแสดงกรอบแนวคิดในการวิจัยในภาพที่ 1

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Pre-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ซึ่งมีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษ จำนวน 10 คน และโปรแกรมวิชาดนตรี จำนวน 10 คนที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โดยวัดจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543) แบบประเมินสำหรับประชาชนทั่วไปอายุ 18-60 ปี ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Sampling) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. สุ่มคณะโดยได้คณะครุศาสตร์
2. สุ่มโปรแกรมวิชา โดยได้โปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษ จำนวน 42 คน และโปรแกรมวิชาดนตรี จำนวน 38 คน
3. ประเมินความฉลาดทางอารมณ์นักศึกษาทั้ง 2 โปรแกรม โดยได้นักศึกษาที่มีคะแนนต่ำสุด ซึ่งมีคะแนนต่ำกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 โปรแกรมละ 10 คน
4. สุ่มอย่างง่ายโดยได้โปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษ เป็นกลุ่มทดลอง และโปรแกรมวิชาดนตรี เป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก 2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยประเมินความฉลาดทางอารมณ์ นักศึกษาก่อนการทดลอง ในวันที่ 15 พฤศจิกายน 2556

โดยมีผลคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.2 จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ระยะดำเนินการ

เริ่มดำเนินการทดลองกับนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ห้อง 9.08.07 ชั้น 8 อาคาร 9 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา วันที่ 19 พฤศจิกายน 2556 และสิ้นสุดการทดลองวันที่ 29 พฤศจิกายน 2556 โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ไม่มีบุคคลอื่นรบกวน คือ กลุ่มทดลองดำเนินการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกตามโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สัปดาห์ละ 4 วัน คือ วันอังคาร-วันศุกร์ แต่ละครั้งใช้เวลา 60 นาที แบ่งออกเป็น วันอังคาร และวันพุธ เริ่มเวลา 09.00-10.00 น. วันพฤหัสบดีเริ่มเวลา 15.00-16.00 น. และวันศุกร์เริ่มเวลา 14.00-15.00 น. รวมทั้งสิ้น 8 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

3. ระยะหลังการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาหลังการทดลอง ในวันที่ 29 พฤศจิกายน 2556

3.2 รวบรวมคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for dependent sample)

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที แบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน (t-test for independent sample)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าก่อนและหลังการทดลอง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 139.90 (มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ) ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 168.50 (มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ใน

เกณฑ์ปกติ) สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 145.70 (มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ) และในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 146.00 (มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ) ปรากฏผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (คะแนนเต็ม 208 คะแนน)

คนที่	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อนการทดลอง	ความหมาย	หลังการทดลอง	ความหมาย	ก่อนการทดลอง	ความหมาย	หลังการทดลอง	ความหมาย
1	157	ปกติ	186	สูง	158	ปกติ	156	ปกติ
2	147	ปกติ	159	ปกติ	157	ปกติ	155	ปกติ
3	147	ปกติ	178	สูง	151	ปกติ	150	ปกติ
4	146	ปกติ	163	ปกติ	149	ปกติ	128	ต่ำ
5	145	ปกติ	164	ปกติ	148	ปกติ	147	ปกติ
6	142	ต่ำ	188	สูง	147	ปกติ	151	ปกติ
7	139	ต่ำ	140	ต่ำ	143	ปกติ	144	ปกติ
8	139	ต่ำ	172	สูง	141	ต่ำ	153	ปกติ
9	130	ต่ำ	173	สูง	132	ต่ำ	139	ต่ำ
10	107	ต่ำ	162	ปกติ	131	ต่ำ	137	ต่ำ
รวม	1399	-	1685	-	1457	-	1460	-
$\bar{X}$	139.90	ต่ำ	168.50	ปกติ	145.70	ปกติ	146.00	ปกติ
S.D.	13.51	-	14.15	-	9.17	-	9.00	-

จึงได้ทำการวิเคราะห์คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษารุ่นปี 1 กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ปรากฏผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ($n = 10$)

กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{D}$	$SD_{\bar{D}}$	t	p
หลังการทดลอง	168.50	14.15	28.60	16.65	5.43	.00
ก่อนการทดลอง	139.90	13.51				

จากตารางที่ 1 จะเห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 139.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.51 ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 168.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 14.15 เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้น จึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งการทดสอบได้ผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกกับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก

กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	10	168.50	14.15	4.24	.00
กลุ่มควบคุม	10	146.00	9.00		

จากตารางที่ 3 จะเห็นว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 168.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 14.15 สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 146.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.00 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยได้นำเสนอการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

ผู้วิจัยได้ดำเนินโปรแกรมด้วยการจัดกิจกรรม 8 กิจกรรม อันประกอบไปด้วย 1) การปฐมนิเทศและการ

สร้างความคุ้นเคย 2) การวิเคราะห์ตนเอง 3) การทบทวนอารมณ์ 4) การเปลี่ยนวิธีพูดกับตนเอง 5) การพูดกับตนเองเชิงบวกกับการจัดการกับอารมณ์ 6) การพูดกับตนเองเชิงบวกกับการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง 7) การนำวิธีการพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ 8) การปัจฉิมนิเทศและคุณค่าแห่งตน ซึ่งนักศึกษาจะได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนการพูดกับตนเองเชิงบวก มีโอกาสได้รับฟังเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของเพื่อนภายในกลุ่มที่มีความแตกต่างไปจากตนเอง และจากการศึกษาผลการทดลองพบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีค่าคะแนนเพิ่มขึ้นทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ตามที่กรม

ส่งเสริมสุขภาพจิตได้กำหนดไว้ สามารถอภิปรายผลเป็นรายด้านได้ ดังนี้

1. ด้านดี ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก การดำเนินการมีลักษณะเป็นกลุ่ม จะมีการปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย แนะนำตนเองเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การสร้างแนวทางข้อตกลง การปฏิบัติตนในขณะเข้าร่วมกิจกรรม การรักษาความลับภายในกลุ่ม เพื่อสร้างความรับผิดชอบต่อความไว้วางใจ และการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2004 : 86-87) ได้เสนอว่า ช่วงแรกของการพบกันถือเป็นโอกาสอันดีที่จะได้กล่าวถึงเป้าหมายของกลุ่ม สมาชิกได้วิธีการใช้กลุ่มให้เป็นประโยชน์ สำหรับปัญหาต่างๆ ที่กลุ่มยกขึ้นมาพิจารณา อภิปรายข้อตกลงเบื้องต้น และสร้างความคุ้นเคยต่อกัน พูดคุยถึงความสำคัญในการเข้าร่วมกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาและตรวจสอบความเห็น ความคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่มของตน สมาชิกสามารถนิยามเป็นเป้าหมายและวิธีการของตน ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเองนั้น ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อฝึกการควบคุมอารมณ์ตนเองในขั้นตอนการดำเนินการของกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาทบทวนเหตุการณ์ ประสบการณ์การเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และฝึกพิจารณาหาคำพูดที่ใช้พูดกับตนเองเชิงลบที่เกิดขึ้นก่อนระหว่าง และหลังเหตุการณ์ เปลี่ยนคำพูดกับตนเองเชิงลบให้เป็นคำพูดกับตนเองเชิงบวกให้กับตนเอง จับคู่กับเพื่อนภายในกลุ่มเพื่อฝึกซ้อมคำพูดกับตนเองเชิงบวกที่ใช้ในการควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ตนเองเกิดความรู้สึกไม่สบายใจนั้น นักศึกษาสามารถคิดคำพูดเชิงบวกเพื่อคลายความวิตกกังวล ความกดดัน ความตื่นเต้น สอดคล้องกับแนวคิดการพูดกับตนเองเชิงบวกของ Nelson-Jones (2004 : 44) ที่ว่าการพูดกับตนเองเชิงบวกสามารถนำมาใช้กับความรู้สึกเชิงลบ ความเครียด ความวิตกกังวล ในขณะที่ประสบกับปัญหาได้ และเป็นไปใน

ทิศทางเดียวกับแนวคิดของ อูสา สุทธิสาคร (ออนไลน์, 2555) ที่ได้กล่าวถึงการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการฝึกทักษะการเปลี่ยนวิธีคิดจากการฝึกพูดกับตนเองว่าการพูดกับตนเองจะช่วยแก้ปัญหาความกดดันต่างๆ ลดความวิตกกังวล เป็นวิธีง่ายๆ เพื่อให้กำลังใจตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับภาวะที่น่าตื่นเต้นตกใจ

2. ด้านเก่ง ประกอบไปด้วย ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เป็นเพราะในโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกนั้น มีกิจกรรมให้นักศึกษาได้วิเคราะห์ตนเองผ่านการวาดภาพความงาม ความดี และความจริง ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตนักศึกษาว่าภายในตัวของเรา มีความงามเรื่องอะไร เรามีความดีอย่างไร และความจริงตัวเราเป็นเช่นไร มีหน้าที่อะไรที่ต้องทำบ้าง ผ่านรูปภาพที่นักศึกษาวาด แบ่งเป็นภาพในปัจจุบัน และภาพอนาคต เพื่อให้ให้นักศึกษาได้สำรวจตนเองพร้อมกับแบ่งปันประสบการณ์ให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกัน นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ตนเอง รู้ว่าตนเองมีความงาม ความดี และความจริง อยู่ภายในตัวได้เป็นอย่างดี และจากกิจกรรมดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสามารถสังเกตเห็นบุคลิกภาพของนักศึกษาภายในกลุ่ม ลักษณะความคิดที่มีต่อตนเอง เป้าหมายของนักศึกษาแต่ละคน เป็นการสำรวจและส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจให้กับนักศึกษา สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543 : 83-85) ว่าการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เป็นการมองโลกในแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เชื่อมโยงว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ ทบทวนว่าสิ่งสำคัญของเรามีอะไรบ้าง หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ให้กำลังใจตนเองคิดว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

3. ด้านสุข ประกอบไปด้วย ความสามารถในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ได้แก่ ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง พึ่งพอใจในชีวิต การมองโลกแง่ดี มีความสงบทางใจ ทั้งนี้เป็นเพราะโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก จะมีลักษณะการดำเนินกิจกรรมเป็น

กลุ่ม มีการแบ่งปันประสบการณ์ความรู้สึกรู้สึกของนักศึกษาอยู่เสมอ การให้กำลังใจซึ่งกันและกันของนักศึกษา จะมีการฝึกการเปลี่ยนคำพูดกับตนเองเชิงลบให้เป็นการพูดกับตนเองเชิงบวกเมื่อนักศึกษาได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเกิดความไม่สบายใจ จากการที่นักศึกษาได้ฝึกและได้แบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อนทุกครั้งที่ทำกิจกรรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก ทำให้นักศึกษาได้เห็นมุมมองความคิดของเพื่อนที่แตกต่างกันออกไป เพราะนักศึกษาในกลุ่มบางคนมีปัญหาเรื่องของความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นสื่อสารกับผู้อื่นน้อย คิดคำพูดเชิงบวกไม่ได้ หลังจากการทำกิจกรรมที่ 4 ผู้วิจัยสามารถสังเกตเห็นนักศึกษามีพฤติกรรมสื่อสารกับเพื่อนดีขึ้น กล้าที่จะพูดกับเพื่อนมากขึ้น กอปรกับได้มีการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกในการจัดการกับอารมณ์ และควบคุมอารมณ์ จึงทำให้นักศึกษาได้เห็นวิธีการนำคำพูดที่ใช้ฝึกพูดกับตนเอง มาใช้ในการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง ทศนคติในการดำเนินชีวิตที่เป็นบวก เห็นคุณค่าของตนเอง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ Depape และคณะ (2006) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาปริญญาตรี พบว่าระดับขั้นปีของการศึกษาและการพูดกับตนเองเป็นตัวพยากรณ์ที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ และมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ในทางบวก สอดคล้องกับงานวิจัยของ เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา (2554) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า หลังจากนักเรียนได้รับการสอนโดยโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกแล้วระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1.1 ผลจากการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวก พบว่าสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ สังเกตจากค่าคะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ควรได้รับการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

เพื่อสร้างเป้าหมาย ทศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิต การปรับตัว ปรับอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสม

1.2 โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกนี้สามารถนำประยุกต์ใช้ในการพัฒนาบุคคลด้านต่างๆ ได้ เช่น ความกล้าแสดงออก การลดความเครียด การปรับปรุงบุคลิกภาพ

1.3 ผู้ที่จะนำหลักการและวิธีการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกไปใช้ควรศึกษา วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย และวิธีลำดับขั้นตอนต่างๆ ให้เข้าใจ อีกทั้งควรมีประสบการณ์และทักษะการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกก่อนที่จะนำวิธีการดังกล่าวไปใช้

1.4 โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นี้เหมาะสมกับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยแยกย่อยออกเป็นรายด้าน เช่น ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

2.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักศึกษาในแต่ละระดับชั้นการศึกษา

2.4 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างนักศึกษาในแต่ละคณะที่เข้าศึกษา

2.5 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลที่มีระดับอายุต่างๆ

2.6 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกที่มีต่อตัวแปรในด้านอื่น ๆ เช่น ด้านการเรียน ด้านการทำงาน ด้านความเครียด

2.7 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบช่วงเวลาการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกระหว่างช่วงเช้าและช่วงบ่าย

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)** กรุงเทพฯ : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- เคียงขวัญ มหาโชคเลิศวัฒนา. (2554). **ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองทางบวกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนิดดา เพ็ชรประยูร, ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล และนนทรีรัตน์ พัฒนภักดี. (มกราคม - เมษายน 2554). "ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ." **วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ**. 21(1) : 157-159.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). **เชาวน์อารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุข และความสำเร็จของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วุฒิพงศ์ ลิ้มบัวโรจน์. (ม.ป.ป.). **ปัญหาที่พบบ่อยในช่วงที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.lpc.rmutl.ac.th/guidance/.../062_report_reseach01.pdf. [16 มกราคม 2556].
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **5 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับอีคิว**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://203.157.56.11/factsheet/text_show.php?chapter_id=159&book_id=4 [31 สิงหาคม 2555].
- อัจฉรา สุขอารมณ์ และอรพินทร์ ชูชม. (2548). **โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดตะวันออกสำหรับเยาวชนไทย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี**. รายงานการวิจัยฉบับที่ 102 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุสา สุทธิสาคร. (ม.ป.ป.). **บทที่ 4 เชาวน์อารมณ์ (EQ) และเชาวน์ปัญญา (IQ)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://department.utcc.ac.th/cte/images/stories/Download/ge/data/HG022/loadlesson4.pdf> [19 กรกฎาคม 2555].
- Corey, G. (2004). **Theory and Practice of Group Counseling**. 6th ed. CA : Brooks/cole.
- Depape, A. -M. R., et al. (2006). "Self-Talk and Emotional Intelligence in University Students. University of Windsor." **Canadian Journal of Behavioural Science**. 38 (2) : 250-260.
- Nelson-Jones, R. (2004). **Effect Thinking skill**. 4th ed. London : SAGE.