

ความฉลาดทางอารมณ์และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Emotional Intelligence and Stress of Nursing Students
at Faculty of Nursing, Suratthani Rajabhat University

กมลชนก ทองเอียด¹
เดือนนภา ไชยพรหม²

Kamolchanok Thongied
Duennapa Chaiyaprom

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด ระดับความฉลาดทางอารมณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความเครียดสวนปรง SPST-2015 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียด ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในภาวะปกติ และมีระดับความเครียดปกติ 2) จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียด พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์กับความเครียดในทิศทางตรงกันข้าม โดยมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำ ($r = -0.143^*$) อย่างมีนัยสำคัญ

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

² เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรับผิดชอบ การตัดสินใจ แก้ปัญหา และด้านความภาคภูมิใจของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ทำให้เกิดความเครียด ในเกณฑ์ปกติ

คำสำคัญ : ความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการความเครียด

Abstract

This objective of this research were to study the level of emotional intelligence, stress and the relationship between emotional intelligence and stress. The samples were 70 students at the Faculty of Nursing, Suratthani Rajabhat University. The instrument used in this study was a questionnaire including personal information, Emotional Intelligence questionnaire and the Suanprung Stress SPST-20. The statistics used in the study were frequency, percentage, mean, S.D., and the Pearson's product-moment correlation coefficient

The research results were as follows : 1) The emotional intelligence level of nursing students at the Faculty of Nursing, Suratthani Rajabhat University mostly was at a normal level. The Stress level was at a normal level; 2) According to the analysis of the relationship between Emotional Intelligence and Stress, the score of Emotional Quotient was inversely related to scores of stress ($r = -0.143^*$) with statistically significance ($p < .05$). Responsibility, problem-solving decision and the pride of nursing students were related at a normal level.

Keywords : Stress, Emotional Intelligence, Stress Management

บทนำ

วิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพหนึ่งที่ได้รับบริการและสังคมให้ความคาดหวังในฐานะวิชาชีพที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถในการดูแลชีวิตของผู้รับบริการ พยาบาลจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถมีความรับผิดชอบสูง ต้องเสียสละอดทนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่สามารถประกอบวิชาชีพการพยาบาลได้จะต้องผ่านการเรียนและการประเมินผลตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ซึ่งได้จัดการศึกษาให้แก่ผู้เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเพื่อที่จะหล่อหลอมให้ผู้เรียนพัฒนาศักยภาพทั้งด้านความรู้ เจตคติต่อวิชาชีพ และต่อผู้ร่วมงาน ในขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษา นักศึกษาพยาบาลต้องทุ่มเททั้งกำลังกาย กำลังใจและกำลังสติปัญญาเป็นอย่างมาก เพื่อให้ตนเองได้รับความรู้และประสบการณ์ให้มากที่สุด เมื่อสำเร็จการศึกษาไปเป็นพยาบาลแล้ว พยาบาลจะต้องปฏิบัติตามมาตรฐานที่องค์กรทางวิชาชีพ เช่น สภาการพยาบาลและสมาคมพยาบาลได้กำหนดไว้ อีกทั้งยังต้องดำรงไว้ซึ่งมาตรฐานและบรรทัดฐานของวิชาชีพตามกฎหมายพยาบาล (ศุภาพิชญ์ โพน โบร์แมนน์, 2553) และยังต้องได้รับการคาดหวังจากสังคมเกี่ยวกับความรู้ความเชี่ยวชาญทางวิชาชีพและความคาดหวังจากองค์กรวิชาชีพ ว่าพยาบาลจะสามารถปฏิบัติบทบาทต่างๆ ซึ่งมีความหลากหลายได้อย่างลงตัว เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้มีความสามารถด้านสติปัญญาดี เพียงอย่างเดียวอาจจะไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานในฐานะพยาบาลเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลจึงต้องอาศัยความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต การบริหารจัดการอารมณ์อย่างชาญฉลาด จะส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมตลอดจนความสามารถและผลลัพธ์ในการปฏิบัติงานของบุคคลนั้นในสถานการณ์ต่างๆ (Brewer & Cadman, 2000) ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผู้ที่มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งจะพัฒนานตนเอง มีแรงจูงใจ กล้าพูด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวและตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

มักตระหนักรู้และยอมรับข้อดีข้อเสียของตนเองและผู้อื่น มองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขัน สามารถเรียนรู้ได้เร็วมีความสุขและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการจัดการความขัดแย้งถือว่าเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งในวิชาชีพพยาบาล (Jordan & Troth, 2002)

จากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงกล่าวได้ว่า ปัญหาความเครียดเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในหมู่นักศึกษาทุกชั้นปีซึ่งมีผลมาจากหลายสาเหตุ เช่น การที่นักศึกษาและผู้ปกครองตั้งความหวังไว้อย่างสูงในระดับอุดมศึกษาเป็นผลให้นักศึกษาต้องตั้งใจเรียนเพื่อรักษาเกรดเฉลี่ยให้เป็นที่น่าพอใจ อีกทั้งในระดับอุดมศึกษามีวิธีการเรียนการสอนที่แตกต่างจากในระดับมัธยมศึกษา โดยมุ่งเน้นให้นักศึกษามีความอิสระในการค้นคว้าเรียนรู้ด้วยตนเองและต้องรู้จักพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด ทำให้นักศึกษาที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เกิดความเครียด ความกดดัน ความสับสน ความท้อแท้ หดหู่ และยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลให้เกิดความเครียด เช่น การเข้าสังคมกิจกรรมต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย ภาวะเศรษฐกิจภายในครอบครัว สภาพแวดล้อมใหม่ๆ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจจะส่งผลกระทบต่อการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและบุคลิกภาพส่วนตัวของนักศึกษา (ทวิทรัพย์ ฝาโต้ และคณะ, 2558) จากความสำคัญของอาชีพการพยาบาลและสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา เรื่อง ความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพื่อนำผล การวิจัยที่ได้มาพัฒนากระบวนการด้านต่างๆ และป้องกันปัญหาความเครียดที่จะเกิดขึ้นแก่นักศึกษา อีกทั้งสามารถใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา การส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษารายบุคคลให้เหมาะสมสอดคล้องกับนักศึกษา และเพื่อการเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

2. เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

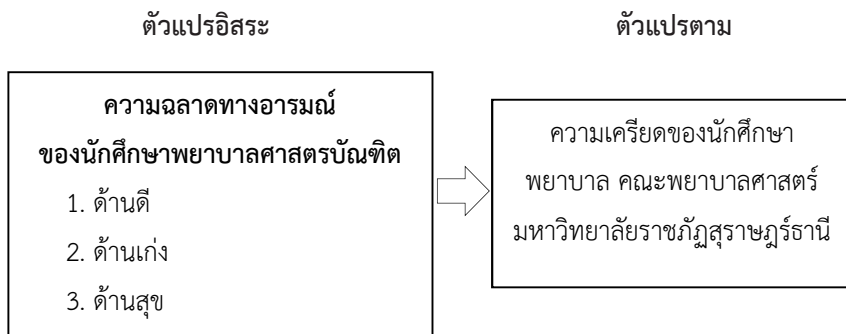
การพัฒนารอบแนวคิดการวิจัย

ในการพัฒนารอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดสำคัญสองประการ คือ ด้านความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ดังนี้

1. ด้านความเครียด ปัญหาความเครียดของนักศึกษาในการศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งพบได้หลายสาเหตุ เช่น จากการที่นักศึกษาและผู้ปกครองตั้งความหวังไว้ในผลการเรียนไว้สูง ดังนั้น จึงต้องพยายามตั้งใจเรียนเพื่อรักษาระดับเกรดเฉลี่ยให้สูงอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งในสถาบันอุดมศึกษามีวิธีการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากในระดับมัธยมศึกษา โดยให้นักศึกษามีความอิสระในการค้นคว้าเรียนรู้ด้วยตนเอง และต้องรู้จักพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด อาจส่งผลให้นักศึกษาที่ไม่สามารถปรับตัวได้เกิดความเครียด เกิดความกดดัน เกิดความสับสน ความท้อแท้และหมดหวัง และปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด เช่น การเข้าสังคม การทำกิจกรรมต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย สถานะเศรษฐกิจภายในครอบครัว สภาพแวดล้อมใหม่ๆ ที่นักศึกษาต้องเผชิญ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจจะส่งผลกระทบต่อการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และบุคลิกภาพส่วนตัวของนักศึกษาได้ (ระวีวรรณ แสงฉาย, 2557)

2. ด้านความฉลาดทางอารมณ์ นักศึกษาพยาบาลที่มีความสามารถทางสติปัญญาดีเพียงอย่างเดียว อาจจะไม่ประสบความสำเร็จด้านการศึกษา และการปฏิบัติงานในฐานะพยาบาลวิชาชีพเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากต้องมีการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดัน ดัง Brewer & Cadman (2000) กล่าวว่า การบริหารจัดการอารมณ์อย่างชาญฉลาดจะส่งผลต่อความคิด และพฤติกรรม ตลอดจนความสามารถ และผลลัพธ์ในการปฏิบัติงานของบุคคลนั้นในสถานการณ์ต่างๆ

จากแนวคิดความเครียดสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ โดยบุคคลจะประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากระทบว่าเป็นกำลังตนเองหรือไม่ และกระทบต่อความสุขของตนเองหรือไม่ และการที่จะให้นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษามีคุณภาพชีวิตเหมาะสมตามวัย ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตได้นั้น การรับรู้อารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างเหมาะสม จะทำให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาเอาชนะอุปสรรคได้ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2546) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข มาใช้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ดังกรอบแนวคิดในการศึกษา ภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 96 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 70 คน

ได้จากการเปิดตารางของ Krejcie & Morgan (1970 : 607 - 608) และสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับสลาก

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection) โดยผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ฐานะของครอบครัว ศาสนา ภาวะสุขภาพอาชีพของบิดา และอาชีพของมารดา ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18 - 60 ปี) เป็นเครื่องมือของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 52 ข้อ ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน 1) ด้านดี 2) ด้านเก่ง และ 3) ด้านสุข และส่วนที่ 3 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง เป็นเครื่องมือของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ ลักษณะของข้อคำถามจะเป็นมาตราส่วน ประเมินค่า 4 ระดับ (Rating scale)

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการศึกษา แบ่งออกเป็น 1) การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยวิธีหาจำนวน และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย 2) วิเคราะห์ระดับความฉลาดทางอารมณ์ และความเครียด โดยวิธีหาค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย และ 3) หาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ กับความเครียด โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson' Product Moment Correlation) และใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (บุญธรรม กิจปรีดาภิรต, 2543 : 348 - 349)

ผลการศึกษา

1. จากผลการวิเคราะห์ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในภาวะปกติ (คะแนน 138 - 170) ร้อยละ 71.43 รองลงมา คือ สูงกว่าปกติ (คะแนนมากกว่า 171) ร้อยละ 22.86 และต่ำกว่าปกติ (คะแนน 103 - 137) ร้อยละ 5.71 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยภาพรวม

ความฉลาดทางอารมณ์	คะแนนปกติ	กลุ่มตัวอย่าง (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าปกติ	103 - 137	4	5.71
ปกติ	138 - 170	50	71.43
สูงกว่าปกติ	มากกว่า 171	16	22.86

2. จากผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 165.44 อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำแนกรายด้านสรุปได้ดังนี้

ด้านดี พบว่า นักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยภาพรวมมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ คะแนนเฉลี่ย 54.82 โดยส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 65.71 รองลงมา คือ ต่ำกว่าปกติ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 24.29 และสูงกว่าปกติ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ด้านเก่ง พบว่า นักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยภาพรวมมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ คะแนนเฉลี่ย 53.21 โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 45.71 รองลงมา คือ ระดับปกติ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 35.71 และระดับสูงกว่าปกติ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 18.57 ด้านสุข พบว่า นักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยภาพรวมมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ คะแนนเฉลี่ย 50.43 โดยส่วนใหญ่ระดับปกติ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 64.29 รองลงมา คือ สูงกว่าปกติ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 22.86 และระดับต่ำกว่าปกติ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 12.86

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
จำแนกตามองค์ประกอบ

ด้านความฉลาดทางอารมณ์	คะแนน ปกติ	คะแนน เฉลี่ย	S.D. 11.91	การแปล ความหมายปกติ
ดี	48 - 58	54.80	5.48	สูงกว่าปกติ
1. การควบคุมตนเอง	14 - 18	16.81	2.38	สูงกว่าปกติ
2. การเห็นใจผู้อื่น	16 - 21	18.41	2.19	ปกติ
3. ความรับผิดชอบ	17 - 23	19.58	2.36	ปกติ
เก่ง	45 - 59	53.21	11.70	ปกติ
1. การมีแรงจูงใจ	15 - 21	17.60	2.69	ปกติ
2. การตัดสินใจและแก้ปัญหา	14 - 20	17.83	3.05	ปกติ
3. สัมพันธภาพ	15 - 20	17.79	10.29	ปกติ
สุข	42 - 56	50.43	6.24	ปกติ
1. ความภาคภูมิใจ	9 - 13	12.18	1.93	ปกติ
2. ความพอใจชีวิต	16 - 22	19.82	2.79	ปกติ
3. ความสุขสงบทางใจ	15 - 21	18.42	2.71	ปกติ

3. จากผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษาที่ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง โดยภาพรวม พบว่า นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปกติ ร้อยละ 51.43 รองลงมา คือ มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 38.57 มีความเครียดปานกลาง และผู้ตอบไม่จริงใจหรือไม่แน่ใจคำถาม ร้อยละ 4.29 และมีความเครียดมาก ร้อยละ 1.43

ตารางที่ 3 ระดับความเครียดของนักศึกษาที่ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง โดยภาพรวม

ระดับความเครียด	คะแนน	กลุ่มตัวอย่าง (คน)	ร้อยละ
ผู้ตอบไม่จริงจังหรือไม่แน่ใจคำถาม	0 - 5	3	4.29
การมีความเครียดปกติ/ไม่เครียด	6 - 17	36	51.43
การมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	18 - 25	27	38.57
การมีความเครียดปานกลาง	26 - 29	3	4.29
การมีความเครียดมาก	30 - 60	1	1.43

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ กับความเครียด พบว่าความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์กับความเครียดในทิศทางตรงกันข้าม โดยความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำ ($r = -0.143^*$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 จำแนกรายด้านได้ดังนี้

ด้านดี พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับต่ำ ($r = -0.022$)

ด้านเก่ง พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม ประกอบด้วย การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา และสัมพันธภาพ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับปานกลาง ($r = 0.320$)

ด้านสุข พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม ประกอบด้วย ความภาคภูมิใจ ความพอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับต่ำ ($r = -0.216^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียด

ความเครียด	จำนวน (n = 70)		
	<i>r</i>	<i>p</i>	ระดับความสัมพันธ์
ดี	-0.022	0.933	ระดับต่ำ
1. การควบคุมตนเอง	-0.081	0.148	ระดับต่ำ
2. การเห็นใจผู้อื่น	-0.004	0.937	ระดับต่ำ
3. ความรับผิดชอบ	-0.142*	0.011	ระดับต่ำ
เก่ง	-0.320	0.09	ระดับปานกลาง
1. การมีแรงจูงใจ	-0.004	0.937	ระดับต่ำ
2. การตัดสินใจและแก้ปัญหา	-0.336**	0.00	ระดับปานกลาง
3. สัมพันธภาพ	0.047	0.814	ระดับต่ำ
สุข	-0.216**	0.000	ระดับต่ำ
1. ความภาคภูมิใจ	-0.305**	0.000	ระดับปานกลาง
2. ความพอใจชีวิต	-0.037	0.511	ระดับต่ำ
3. ความสุขสงบทางใจ	0.091	0.644	ระดับต่ำ
ภาพรวมความฉลาดทางอารมณ์	-0.143*	0.02	ระดับต่ำ

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปและอภิปรายผล

1. จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียด พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์กับความเครียดในทิศทางตรงกันข้าม โดยมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำ ($r = -0.143^*$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความรับผิดชอบ การตัดสินใจ

แก้ปัญหา และด้านความภาคภูมิใจของนักศึกษาพยาบาล มีความสัมพันธ์ทำให้เกิดความเครียดในเกณฑ์ปกติ/ไม่เครียด โดย 1) ด้านดี พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 2) ด้านแง่ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม ประกอบด้วย การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา และสัมพันธภาพ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับปานกลาง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ 3) ด้านสุข พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม ประกอบด้วย ความภาคภูมิใจ ความพอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาพยาบาลได้รับการฝึกฝนที่เน้นทฤษฎี และยังปลูกฝังให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพการพยาบาลที่ต้องช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน ทำให้เกิดการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากการที่นักศึกษาส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในภาวะปกติ (คะแนน 138 - 170) ร้อยละ 71.43 และจากการที่นักศึกษาส่วนใหญ่เลือกตอบ “จริงมาก” ในหัวข้อ ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ และในหัวข้อ ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน และในหัวข้อ ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ เลือกตอบ “ค่อนข้างจริง” ในหัวข้อ เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียดฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายความเครียดหรือสนุกสนานได้ และเลือกตอบ “จริงบางครั้ง” ในหัวข้อ ฉันมักทุกขร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้นักศึกษาเป็นทั้งคนเก่ง คนดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุพัตรา พุ่มพวง (2552) ศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลและบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ -0.303 ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากรมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในระดับต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ -0.101 และสอดคล้องกับการศึกษาของ สมจินดา ชมพูนุท (2554) ศึกษา เรื่อง พลัษุสภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล

สภากาชาดไทย พบว่า พลังสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีที่ 3 และปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.316, -0.198$ และ -0.337 ตามลำดับ, $p = 0.01$) และความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.01$)

จากความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลข้างต้น คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ควรมีการดูแลและเอาใจใส่นักศึกษาในด้านปัจจัยเกื้อหนุนและกิจกรรมอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับนักศึกษา อาทิ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน จัดกิจกรรมและสื่อการเรียนการสอนที่หลากหลาย เพื่อส่งผลให้นักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในทุกด้าน รวมไปถึงการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร โดยให้นักศึกษาได้มีในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอก เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้การปรับตัว การควบคุมอารมณ์ เกิดการเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เพื่อให้ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาได้พัฒนาเพิ่มมากขึ้น

2. จากผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีระบบการดูแลนักศึกษาตั้งแต่เริ่มเข้ารับการศึกษามีการแต่งตั้งอาจารย์แม่ตอกไม้เพื่อคอยดูแลให้ปรึกษาในด้านต่างๆ ควบคู่ไปกับอาจารย์ประจำชั้นปี มีระบบพี่สอนน้อง โดยรุ่นพี่คอยให้คำปรึกษาแนะนำด้านการเรียนและมีการทำกิจกรรมร่วมกัน ลดการที่ต้องเผชิญต่างๆ ในการเรียนโดยลำพัง นักศึกษาได้รับการฝึกฝนและควบคุมตนเองให้มีความรับผิดชอบสูง เสียสละ อดทน รู้จักแก้ปัญหา มีการตัดสินใจที่ถูกต้องรวดเร็ว เพื่อให้การพยาบาลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิสิตรัตน์ นรสิงห์ (2551) ศึกษาเรื่อง ความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุพัตรา พุ่มพวง (2552) ศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียดของนักศึกษา

พยาบาลและบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ร้อยละ 66.8 มีความเครียดในระดับปกติ และร้อยละ 17.4 มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย และบุคลากรส่วนใหญ่มีความเครียดปกติร้อยละ 71.4 และร้อยละ 14.3 มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย และการศึกษาของ กนกพร หมูพยัคฆ์ (2556) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 4 มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์อยู่ระดับปกติ และเป็นไปในทิศทางเดียวกับ สุมาลี จุมทอง และคณะ (2552) ที่ได้เสนอว่า วิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาที่มีประสบการณ์ฝึกปฏิบัติงานในห้องคลอด คือ การระบายความรู้สึกกับเพื่อน ปรีกษาอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติ พยาบาลพี่เลี้ยง อ่านหนังสือให้มากขึ้น และการฝึกซ้อมทำคลอด เช่นเดียวกับการศึกษาของ มาลีวัล เลิศสาครศิริ (2557) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่มีความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด เลือกวิธีการจัดการความเครียด ด้วยการคุยโทรศัพท์กับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง และเพื่อนสนิท

3. จากผลการวิเคราะห์ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมอยู่ในระดับปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาที่เข้ามาเรียนในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีลักษณะพื้นฐานทางสังคมและครอบครัวใกล้เคียงกัน และเมื่อเข้ามาศึกษาที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี นักศึกษาทุกคนได้มีโอกาสพัฒนาตนเองและพัฒนาทักษะทางสังคมจากการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยเท่าเทียมกัน ทำให้เกิดการรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิสารัตน์ นรสิงห์ (2551) ศึกษาเรื่อง ความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช พบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ โดยในด้านความดีมีด้านย่อย คือ การควบคุมตนเองอยู่ในระดับสูง การเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบอยู่ในระดับปกติ ด้านความเก่ง มีด้านย่อย คือการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพ อยู่ในระดับปกติ ด้านความสุข มีด้านย่อย คือ ความภูมิใจในตนเอง

ความพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจอยู่ในระดับปกติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุพัตรา พุ่มพวง (2552) ศึกษา เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลและบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ร้อยละ 87.3 มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ และร้อยละ 12.1 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ และบุคลากรส่วนใหญ่ร้อยละ 82.1 มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ และร้อยละ 17.9 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศุภาพิชญ์ โพน โบรมันน์ (2553) ศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์และความพร้อมในการปฏิบัติงานในบทบาทพยาบาลวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ร้อยละ 57.9 มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปกติ นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุขอยู่ในระดับปกติ และเป็นในทิศทางเดียวกับ Salovey & Mayer (1990) ที่กล่าวว่า ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ เป็นผู้ที่มีความสามารถในการรับรู้และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและสร้างความรู้สึกที่ดี ที่เกื้อกูลความคิด เข้าใจอารมณ์และกระบวนการทางอารมณ์ได้ดี คิดใคร่ครวญ และควบคุมอารมณ์ได้ดี ในทางส่งเสริมสุขภาพจิต และเชาวน์ปัญญา และสามารถควบคุมความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ตลอดจนมีความสามารถในการตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การที่จะทำให้ นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ผู้ที่เกี่ยวข้อง อาทิ อาจารย์ผู้สอน เพื่อน จำเป็นที่จะต้องส่งเสริมองค์ประกอบในด้านต่างๆ ของนักศึกษา เช่น ด้านบุคลิกภาพของนักศึกษา ด้านความกระตือรือร้นในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักการควบคุมความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น ตลอดจนส่งเสริมและให้ครอบครัวเห็นความสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นกับนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาสามารถปรับตัวให้เหมาะสมสอดคล้องกับการเรียนวิชาชีพพยาบาล ดำรงตนในสังคมได้อย่างปกติสุข และเพื่อเป็นพยาบาลที่ดีในอนาคตต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียด ผู้วิจัยพบว่า ยังมีด้านที่นักศึกษามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ดังนั้น นักศึกษาจำเป็นต้องได้รับการเอาใจใส่ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ และจริงจังเพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพจิต ด้านการปรับตัว และความมีน้ำใจต่อผู้อื่นของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และด้านจิตใจ รู้จักการแก้ปัญหา อย่างถูกวิธี และมีความพร้อมในการศึกษา ดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ในด้านการเห็นใจผู้อื่น และด้านความรับผิดชอบ อาจารย์ควรมีการมอบหมายงานให้นักศึกษารับผิดชอบ การจัดโครงการยกย่องให้รางวัล คนดี จัดโครงการเข้าค่ายอบรมคุณธรรม จริยธรรม จัดการเรียนการสอนโดยสอดแทรก คุณธรรม จริยธรรม ฝึกให้นักศึกษาเกิดการคิดวิเคราะห์ รู้จักรับฟังเหตุผลของผู้อื่น จะทำให้รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร เข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น เหมือนกับการผูกมิตร ต้องผูกที่ใจ

2. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ในด้านการมีแรงจูงใจ และด้านการตัดสินใจ แก้ปัญหา คณะฯ ควรจัดโครงการเชิดชูคนเก่ง จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียน เป็นศูนย์กลางด้วยกระบวนการหลากหลาย ฝึกให้คิดเป็น ทำเป็น และสามารถแก้ปัญหาได้ โดยใช้แหล่งเรียนรู้หลากหลายทั้งจากในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยอาจารย์ ควรให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เพื่อสอนว่าการแก้ไขปัญหา เป็นเรื่องท้าทาย สอนให้นักศึกษาหาสาเหตุของปัญหา หาทางออกของปัญหาหลายๆ ทาง และเลือกทางออกที่มีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด

3. ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ในด้านความสงบสุขทางใจและด้านความพอใจ ชีวิต โดยอาจารย์ควรยกย่องชมเชยเมื่อนักศึกษาทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ เพื่อให้นักศึกษารู้สึก ภูมิใจ หากนักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย สู้คนอื่นไม่ได้ อาจารย์หรือผู้ปกครองควรให้ กำลังใจว่า แต่ละคนมีความสามารถเฉพาะตัวแตกต่างกันไป ไม่มีใครที่เก่งหมดทุกอย่าง เช่น เรามีความสามารถเด่นในเรื่องใด เราควรภูมิใจในความสามารถที่เรามีอยู่ และไม่ควรพุด เปรียบเทียบเด็กกับคนอื่นฯ เพื่อให้เด็กรู้สึกดีต่อย อีกทั้งอาจารย์ควรแนะนำให้เด็กรู้จัก

ผ่อนคลายอารมณ์ของตนเอง เช่น อ่านการ์ตูนซ้ำซ้ำ ดูหนัง หรือฟังเพลงที่สนุกครึกครื้น วาดรูป ฟุตคยหรือเล่นสนุกสนานกับเพื่อน เป็นต้น หรือผู้ปกครองอาจหากิจกรรมที่เด็กชอบ เพื่อให้เด็กทำในยามว่างเพื่อความสุขร่วมกัน

จากประเด็นข้อมูลสำคัญดังกล่าวมาข้างต้น จึงทำให้เกิดข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรศึกษา เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ในด้านสุข ประกอบด้วย ความภาคภูมิใจ ความพอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ เพื่อเป็นการศึกษาด้านอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด
2. ควรศึกษา เรื่อง วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพื่อลดความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ และต่อเนื่องมากขึ้น
3. ควรศึกษา เรื่อง รูปแบบโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แบบกึ่งทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลของรูปแบบที่ได้พัฒนาขึ้น และสามารถนำไปใช้ในกลุ่มที่เฉพาะเจาะจงได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **ความเครียดของคนไทย การศึกษาระดับชาติปี 2546**. กรุงเทพฯ : ปิยอน พับลิชชิง.
- กนกพร หมู่พยัคฆ์. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรม การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล. **วารสารพยาบาลศาสตร์**, 33(1), 55 - 65
- ทวีทรัพย์ ผาได้, ณัฐวดี แดงประเสริฐ และเกษวดี ชมเชยผล. (2558) **การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร** **ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ** [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [www.it.mju.ac.th/\[2558, เมษายน 20\]](http://www.it.mju.ac.th/[2558, เมษายน 20]).

- นิศารัตน์ นรสิงห์. (2551). **ความเครียดและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช.** โครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ไขปัญหา ชายแดนภาคใต้ 2551.
- บุญธรรม กิจปรีดาภิสุทธิ์. (2543). **การวัดและการประเมินผลการเรียนการสอน.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มาลีวัล เลิศสารศิริ. (2557). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อมกับความเครียดและการจัดการความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยเซนต์หลุยส์.** 15(2), 270 - 279.
- ระวีวรรณ แสงฉาย. (2557). **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี.** คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี.
- ศุภาพิชญ์ โพน โบรมันน์. (2553). **ความฉลาดทางอารมณ์และความพร้อมในการปฏิบัติงานในบทบาทพยาบาลวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ.** 4(2), 47 - 57
- สมจินดา ชมพูนุท. (2554). **พลังสุขภาพจิต ความฉลาดทางอารมณ์ และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต,** 26(1), 87 - 98
- สุพัทธรา พุ่มพวง. (2552). **ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลและบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สุพรรณบุรี. สุพรรณบุรี : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สุพรรณบุรี.**
- สุมาลี จุมทอง, ดุษฎี โยเหลา, งามตา วนินทานนท์ และ สธัญ ภู่งคง. (2552). **ประสบการณ์ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล จากการเรียนภาคปฏิบัติในห้องคลอด. วารสารพฤติกรรมศาสตร์,** 15(1), 39 - 56.
- Brewer J. & Cadman C. (2000). Emotional intelligence: enhancing student effectiveness and patient outcomes. **Nurse Educator.** 25(6) : 264 -266.
- Jordan P. J. & Troth A. C. (2002). Emotional intelligence and conflict resolution in nursing. **Contemporary Nurse.** 13(1), 94 - 100

- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. **Educational and Psychological Measurement**, 30(3), 607 - 610.
- Salovey & Mayer. (1990). Emotional intelligence. Imagination, **Cognition, and Personality**, 9, 185 - 211.

