



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทาง
อารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนักศึกษาพยาบาล

ชื่อโครงการ (ภาษาอังกฤษ) **Effects of Emotional Intelligence
Enhancement Programs using Multimedia on
Emotional Intelligence among Nursing Students**

โดย

ผู้วิจัย 1 อาจารย์มัลลิกา มาตระกูล

ผู้วิจัย 2 อาจารย์อรัญญา อินสอน

ผู้วิจัย 3 ผศ.พรทิพย์ สาริโส

งานวิจัยนี้ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทาง
อารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนักศึกษาพยาบาล

ชื่อโครงการ (ภาษาอังกฤษ) **Effects of Emotional Intelligence
Enhancement Programs using Multimedia on
Emotional Intelligence among Nursing Students**

โดย

ผู้วิจัย 1 อาจารย์มัลลิกา มาตระกูล

ผู้วิจัย 2 อาจารย์อรัญญา อินสอน

ผู้วิจัย 3 ผศ.พรทิพย์ สาริโส

งานวิจัยนี้ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

สารบัญ	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร	1
บทคัดย่อ	3
บทที่ 1 บทนำ	5
1.1 ความสำคัญของปัญหา	5
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
1.3 สมมติฐานการวิจัย	7
1.4 ขอบเขตการวิจัย	7
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	7
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 แนวคิดและความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	8
2.2 พยาบาลกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	11
2.3 การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล	13
2.4 ความหมายของสื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์	15
2.5 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
2.7 กรอบแนวคิดการวิจัย	17
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	19
3.1 รูปแบบการวิจัย	19
3.2 ลักษณะตัวอย่างหรือประชากรที่ทำการศึกษา	19
3.3 ระเบียบวิธีวิจัย	19
บทที่ 4 ผลการวิจัย	27
4.1 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์	27
4.2 ความสอดคล้องของแผนการดำเนินงาน	28
4.3 กิจกรรมการวิจัยสามารถตอบวัตถุประสงค์และคำถามการวิจัย	29
4.4 แผนการดำเนินงาน (กิจกรรม) ในช่วงต่อไป	30
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	31
5.1 สรุปผลการวิจัย	31
5.2 ข้อเสนอแนะ	33
บรรณานุกรม	34
ภาคผนวก	37

บทสรุปผู้บริหาร

การเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ทางสังคมปัจจุบันส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมากทั้งด้านการใช้ชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงต้องใช้กลยุทธ์การสอนเพื่อผลิตบัณฑิตที่รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงและสอดคล้องกับความต้องการของสังคมและตลาดแรงงาน การสร้างบัณฑิตให้มีคุณภาพเป็นทั้งคนดี คนเก่ง และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีทัศนคติที่กว้างไกล มีความเป็นนักวิชาการและวิชาชีพที่มีความรู้ความสามารถและทักษะในสาขาที่ศึกษาอย่างลึกซึ้งสามารถประยุกต์ความรู้การปฏิบัติได้จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะการจัดการศึกษาในสาขาพยาบาลศาสตร์ นักศึกษาจะต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป เพื่อให้สามารถนำความรู้จากทฤษฎีไปประยุกต์ในการปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต บนพื้นฐานความเอื้ออาทร จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาต้องรู้จักตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ตระหนักในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบซึ่งเป็นมิติที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หากนักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยพัฒนาตนเองได้ดีในด้านการเรียนและการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เห็นถึงความสำคัญของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาโดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เนื่องจากเป็นชั้นปีที่เริ่มเข้าสู่วิชาพื้นฐานวิชาชีพ มีกิจกรรมการทำงานกลุ่มร่วมกันมากขึ้น รวมถึงการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริงบนหอผู้ป่วย จึงจัดโครงการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาต่อเนื่องทุกปี แต่จากสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ทำให้การจัดกิจกรรมในรูปแบบเดิมมีข้อจำกัด ประกอบกับปัจจุบันสื่อมีลัดมีเดียและสื่อออนไลน์ต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของนักศึกษามากขึ้น รวมถึงการนำสื่อดังกล่าวมาประยุกต์กับการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาลเป็นไปอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับสถานการณ์และวิถีชีวิตของนักศึกษา คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาลโดยใช้สื่อมีลัดมีเดียปฏิสัมพันธ์ โดยนำแนวคิดการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2550) มาเป็นกรอบในการพัฒนาโปรแกรมฯ ซึ่งครอบคลุมเนื้อหา 5 ประเด็นคือ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยนักศึกษาสามารถเข้าไปศึกษาสถานการณ์ทำแบบฝึกหัดและอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองร่วมกับผู้จัดกิจกรรมและเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ในรูปแบบออนไลน์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะก่อนทดลอง (Pre-test) หลังทดลอง (Post-test) และระยะติดตาม 1 เดือน (Follow up)

สมมติฐานการวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลองใช้โปรแกรมฯ และมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 1 เดือน สูงกว่าหลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ

ขอบเขตของการวิจัย การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 1 กลุ่มวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม 1 เดือน ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรคือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีการศึกษา 2564

รูปแบบการวิจัย การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 1 กลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง

ลักษณะตัวอย่างหรือประชากรที่ทำการศึกษา การศึกษานี้เป็นการศึกษาในกลุ่มประชากรคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีการศึกษา 2564 ทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ตามเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออก ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 111 คน และกำหนดอัตราการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่าง (drop out) ไม่เกินร้อยละ 20

ผลการวิจัย พบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ และระยะติดตาม 1 เดือน สูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 1 เดือน สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยระยะหลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กันทั้งนี้เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของนิสัย การเปลี่ยนแปลงนิสัยต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติซ้ำๆ ตั้งแต่ 4-12 สัปดาห์ (เทิดศักดิ์ เดชคง, 2546) ในการศึกษาที่ใช้ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติเพียง 4 สัปดาห์ แล้วประเมินความฉลาดทางอารมณ์ซ้ำในระยะติดตาม 1 เดือน ซึ่งในช่วงเวลา 1 เดือนนี้กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมใดๆ นอกจากนี้ช่วงเวลาดังกล่าวกลุ่มตัวอย่างต้องเผชิญกับการปรับตัวทั้งด้านการเรียนในรายวิชาซีฟพยาบาลและสถานการณ์ระบาดของโรค COVID 19 ทำให้อาจเกิดความเครียดในระดับที่สูงขึ้นซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวหลายด้านทำให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Chad, S. et. all, 2019)

สถาบันการศึกษาทุกระดับและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเยาวชนสามารถนำโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์นี้ไปเป็นพื้นฐานในการ

พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แบบออนไลน์ซึ่งมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตของเยาวชนไทยปัจจุบันต่อไป

บทคัดย่อ

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์ที่ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาลจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล เป็นการศึกษาในกลุ่มประชากรคือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 จำนวน 111 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติ Repeated One way ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ และระยะติดตาม 1 เดือน สูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 1 เดือน สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยฯ ระยะหลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดีย สามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น จึงควรมีการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการพัฒนา Soft skill ด้านอื่นๆ

คำสำคัญ โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ ความฉลาดทางอารมณ์ นักศึกษาพยาบาล

Abstract

Emotional Intelligence (EI) is the ability to live creatively and happily. Promoting EI among nursing students is essential. This research was quasi-experimental. This study aimed to examine the effects of Emotional Intelligence Enhancement Programs using Multimedia on emotional Intelligence among nursing students. The second-year nursing students who enrolled in the academic year 2021 were recruited. The research instruments included the Emotional Intelligence promoting program, the personal data questionnaire, and the EI questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics and Repeated One way ANOVA.

The research found that the mean score of EI after receiving the program (post-test) and follow-up at four weeks was statistically higher than before (pre-test) at $p < .05$. Nevertheless, there was no statistically significant between the mean score of EI follow-up at four weeks and after receiving the program.

This research indicates that Emotional Intelligence Enhancement Programs using Multimedia could improve the EI of nursing students. EI promotion should be continued with the development of other soft skills.

Key words: Emotional Intelligence program, Emotional Intelligence, Interactive multimedia, Nursing student

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ทางสังคมปัจจุบันส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมากทั้งด้านการใช้ชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงต้องใช้กลยุทธ์การสอนเพื่อผลิตบัณฑิตที่รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงและสอดคล้องกับความต้องการของสังคมและตลาดแรงงาน การสร้างบัณฑิตให้มีคุณภาพเป็นทั้งคนดี คนเก่ง และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีทัศนคติที่กว้างไกล ความเป็นนักวิชาการและวิชาชีพที่มีความรู้ความสามารถและทักษะในสาขาที่ศึกษาอย่างลึกซึ้งสามารถประยุกต์ความรู้สู่การปฏิบัติได้จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะการจัดการศึกษาในสาขาพยาบาลศาสตร์ นักศึกษาจะต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป เพื่อให้สามารถนำความรู้จากทฤษฎีไปประยุกต์ในการปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับสุขภาพของบุคคลทุกช่วงวัยตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต บนพื้นฐานความเอื้ออาทร จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษาต้องรู้จักตนเอง เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ตระหนักในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบซึ่งเป็นมิติที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หากนักศึกษามีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะช่วยพัฒนาตนเองได้ดีในด้านการเรียนและการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เห็นถึงความสำคัญของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาโดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เนื่องจากเป็นชั้นปีที่เริ่มเข้าสู่วิชาพื้นฐานวิชาชีพ ต้องมีกิจกรรมการทำงานกลุ่มร่วมกันมากขึ้น จึงจัดโครงการเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาต่อเนื่องทุกปี ผลการดำเนินโครงการพบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอยู่ในช่วงปกติ (ร้อยละ 100) แต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ได้แก่ ด้านเก่ง ร้อยละ 21.10 ด้านสุข ร้อยละ 11.72 และด้านดี ร้อยละ 10.16 ตามลำดับ โดยมีลักษณะการจัดกิจกรรมแบบบรรยายโดยวิทยากรและการทำกิจกรรมกลุ่มทั้งในรูปแบบ Onsite และ Online แต่จากสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ทำให้การจัดกิจกรรมในรูปแบบเดิมมีข้อจำกัดเนื่องจากต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค และการจัดในรูปแบบ Online ยังไม่สามารถสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิทยากร ผู้ดำเนินกิจกรรม และนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมได้

สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ (Interactive multimedia) หมายถึงการใช้คอมพิวเตอร์ร่วมกับโปรแกรมซอฟต์แวร์ในการสื่อความหมายข้อมูลโดยการผสมผสานสื่อหลายชนิด เช่น ข้อความ กราฟิก (Graphic) ภาพเคลื่อนไหว (Animation) เสียง (Sound) และวีดิทัศน์ (Video) โดยออกแบบให้ผู้ใช้งานสามารถควบคุมสื่อให้นำเสนอออกมาตามต้องการได้ การปฏิสัมพันธ์ของผู้ใช้สามารถทำได้

โดยผ่านทางคีย์บอร์ด (Keyboard) เมาส์ (Mouse) หรือตัวชี้ (Pointer) เป็นต้น (Ceresia, F., 2016) การใช้สื่อมัลติมีเดียในลักษณะปฏิสัมพันธ์จึงเป็นวิธีการที่สถาบันการศึกษาต่าง ๆ นำมาใช้อย่างแพร่หลายทั้งด้านการจัดการเรียนการสอนและการอบรม เนื่องจากเป็นวิธีการที่มีความหลากหลายสามารถดึงดูดความสนใจของผู้เรียน ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานและสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นเรียนเสมือนการมาเรียนในห้องเรียน

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการจัดกิจกรรมในรูปแบบ onsite การใช้กระบวนการกลุ่ม และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่ไปกับการสอนในรายวิชาฝึกปฏิบัติทางการพยาบาล เช่น การศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล (วิไลพร นุชสุธรรม และคณะ, 2561) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมมีค่าสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อังคณา ศิริอำพันธ์กุล (2562) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา พบว่า ภายหลังจากทดลองใช้โปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนทำกิจกรรมในทุกด้าน และทุกองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะทางการพยาบาลต่อความสามารถในการแก้ปัญหา การจัดการตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลประเทศเกาหลี พบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมีคะแนนสมรรถนะด้านการแก้ปัญหา การจัดการตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Kim and Lee, 2021) การพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลในประเทศตุรกี พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเห็นอกเห็นใจและความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Gamze et al., 2020) แต่ในสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ทำให้เกิดข้อจำกัดในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาผ่านรูปแบบดังกล่าว

คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาลโดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ โดยนำแนวคิดการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2550) มาเป็นกรอบในการพัฒนาโปรแกรมฯ ซึ่งครอบคลุมเนื้อหา 5 ประเด็นคือ การรู้จักอารมณ์ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น และการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยนักศึกษาสามารถเข้าไปศึกษาสถานการณ์ทำแบบฝึกหัดและอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองร่วมกับผู้จัดกิจกรรมและเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้ในรูปแบบ online เพื่อให้สามารถพัฒนานักศึกษาให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระยะก่อนทดลอง (Pre-test) หลังทดลอง (Post-test) และระยะติดตาม 1 เดือน (Follow up)

1.3 สมมติฐานการวิจัย

1.3.1 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลองใช้โปรแกรมฯ

1.3.2 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 1 เดือน สูงกว่าหลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 1 กลุ่มวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม 1 เดือน ทำการศึกษาในกลุ่มประชากรนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีการศึกษา 2564

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1)ด้านดี คือการที่บุคคลมีความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ตระหนักรู้ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2)ด้านเก่ง คือการที่บุคคลมีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3)ด้านสุข หมายถึงการมีความสุขทางใจ มีความพึงพอใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยสื่อมัลติมีเดีย หมายถึง โปรแกรมสำเร็จรูปแบบในรูปแบบสื่อมัลติมีเดียที่พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและหลักฐานเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 5 กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ 1 Self-knowledge เพื่อให้รู้จักอารมณ์ตนเอง กิจกรรมที่ 2 Self-control เป็นการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง กิจกรรมที่ 3 Motivation เป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง กิจกรรมที่ 4 Empathy เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น กิจกรรมที่ 5 Social skill การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สรุปเนื้อหาสาระสำคัญเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย นำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

2.1 แนวคิดและความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

2.2 พยาบาลกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2.3 การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล

2.4 ความหมายของสื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6 กรอบแนวคิดการวิจัย

2.1 แนวคิดและความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นเพื่อนำไปเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพ และสามารถโน้มน้าวจิตใจของผู้อื่นได้ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551)

Cooper and Sawof (1997) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และปรับใช้พลังด้านอารมณ์ของตน อันเป็นพื้นฐานการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

Mayer and Salovey (1997) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินสถานการณ์ และสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม มีทัศนคติที่ดี มีความเข้าใจอารมณ์และกระบวนการเกิดอารมณ์ได้ดี รู้จักไตร่ตรองและสามารถควบคุมสภาวะทางอารมณ์ได้

Goleman (1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น จนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ และความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ โดยวิธีการดังนี้

- 1) รู้จักอารมณ์ตนเอง (Know One's Emotions) การรู้จักอารมณ์ของตนเองเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ ดังนี้

- 2.1.1) ฝึกทบทวนอารมณ์ของตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม

- 1.2) ฝึกการรู้ตัวและมีสติกับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัว
- 2) จัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ แนวทางการฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้แก่
 - 2.1) ทบทวนอารมณ์ที่เกิดขึ้น และดูว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร
 - 2.2) ฝึกการสั่งตนเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร
 - 2.3) ฝึกการสร้างอารมณ์ให้แจ่มใส
 - 2.4) ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว
 - 2.5) ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค
 - 2.6) ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง
- 3) สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation Oneself)
 - 3.1) พิจารณาตนเองว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดมีทางเป็นไปได้และเป็นไปได้ไม่ได้
 - 3.2) นำความต้องการที่เป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางแผนขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น
 - 3.3) ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดและความผิดหวัง
 - 3.4) ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งที่ดีอื่น ๆ ต่อไป
 - 3.5) ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี มองปัญหาเป็นการเรียนรู้เป็นการเพิ่มพลัง และแรงจูงใจให้ตนเอง
 - 3.6) ฝึกสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเองนึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
 - 3.7) ฝึกให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ
- 4) การหยั่งรู้อารมณ์ ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง และตอบสนองกับผู้อื่นได้อย่าง

- 5) สอดคล้องกัน การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นจะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ ต้องนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
- 6) การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationship) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำได้โดยฝึกสร้างอารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะเป็นการเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดี เช่น ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี แสดงน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ

กรมสุขภาพจิต (2546) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

- 1) ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ได้แก่
 - 1.1) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ประกอบด้วย รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
 - 1.2) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ประกอบด้วย ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจได้อย่างเหมาะสม
 - 1.3) ความสามารถในการรับผิดชอบ ประกอบด้วย รู้จักการให้รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
- 2) เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดีกับผู้อื่น อันได้แก่
 - 2.1) ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ประกอบด้วย รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย
 - 2.2) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ประกอบด้วย รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น
 - 2.3) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ประกอบด้วย รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์
- 3) สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ อันได้แก่

- 3.1) ภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง
- 3.2) พึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
- 3.3) มีความสงบทางใจ ประกอบด้วย มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

2.2 พยาบาลกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากที่สุด ถ้าพยาบาลมีภูมิปัญญาทางการพยาบาล มีทักษะการพยาบาลและมีความฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นพยาบาลที่ดีและมีความสุขในการทำงานอย่างแท้จริง (พรทิพา ทักขิน และคณะ, 2551) และถ้าพยาบาลเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ย่อมสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและของผู้ป่วยได้ ดังนั้นพยาบาลจำเป็นต้องพัฒนาตนเองให้มีความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

2.2.1 พยาบาลต้องฝึกการเข้าใจอารมณ์ที่หลากหลายของผู้ป่วย เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ และเข้าใจว่าทำไมเขาเกิดอารมณ์นั้น ๆ ได้ สนใจในความต้องการ และความวิตกกังวล ตระหนักในคุณค่าเคารพในความเป็นมนุษย์ ความมีศักดิ์ศรีของผู้ป่วย พยาบาลต้องสามารถตอบสนองอารมณ์ของผู้ป่วยได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของผู้ป่วย

2.2.2 พยาบาลต้องฝึกการสร้างอารมณ์ที่ดีกับตนเอง และต่อผู้ป่วย ฝึกเข้าใจเห็นใจ ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ฝึกการแสดงน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนที่สำคัญควรต้องฝึกการแสดงความรักชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามเหมาะสมด้วย

2.2.3 พยาบาลต้องฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้ป่วย เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้ป่วย มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จากแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของการหยั่งรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น (Empathy Development Theory) ของ Hoffman (2000) และแนวคิดทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน (Goleman, 1998) ได้กล่าวถึงการหยั่งรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นเป็นหนึ่งในองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ทางสังคม (Social Competence) คือ (1) ใส่ใจในบทบาทของผู้อื่น (2) แสดงมุมมองในการคิดและเข้าใจผู้อื่น และ (3) เข้าใจพื้นฐานความต้องการ และความรู้สึกของผู้อื่น การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ การฝึกอารมณ์ด้านนี้จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี ดังนั้นพยาบาลควรพัฒนาการหยั่งรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

เป็นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้ป่วยได้อย่างสอดคล้องกัน ดังนี้

1) ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้ป่วยหรือผู้เข้ารับบริการ โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

2) อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้ป่วย หรือผู้เข้ารับบริการจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด อาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างไร โดยการถาม แต่ต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

3) ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วย หรือผู้เข้ารับบริการตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่ หรือที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4) แสดงการตอบสนองอารมณ์และความรู้สึกของผู้ป่วย หรือผู้เข้ารับบริการเป็นการแสดงว่าเข้าใจเห็นใจกันทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

2.2.4 บทบาทพยาบาลในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ผู้ป่วย

วิชาชีพพยาบาล เป็นวิชาชีพที่ต้องปฏิบัติโดยตรงต่อชีวิต สุขภาพ และอนามัยของประชาชน ด้วยความเอาใจใส่อย่างเอื้ออาทร เพื่อให้ผู้ใช้บริการสามารถดูแลตนเองได้ทั้งในภาวะสุขภาพดีและเจ็บป่วย จัดการและตัดสินใจกับภาวะสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นพยาบาลเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ผู้ป่วย ช่วยแก้ไขปัญหาผู้ป่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางกาย จิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีเพิ่มมากขึ้น ดังนี้

1) บทบาทด้านบริหารจัดการกับอารมณ์ของผู้ป่วยที่มีความรู้สึกท้อแท้ ความผิดหวัง ความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งอารมณ์เหล่านี้มีผลต่อสุขภาพ การช่วยให้ผู้ป่วยจัดการกับอารมณ์ก็คือ พยาบาลต้องให้ข้อมูลที่ชัดเจน ถูกต้อง เหมาะสมกับกาลเทศะ ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อทางเลือกในการรักษา และเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วย

2) บทบาทด้านให้คำแนะนำให้ผู้ป่วยรับรู้อารมณ์ตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกที่ดีขึ้น (วัชร ทรัพย์มี, 2551) บทบาทพยาบาลต้องช่วยให้ผู้ป่วยทบทวนอารมณ์ของตนเอง คือพยาบาลต้องให้ผู้ป่วยฝึกการหายใจ ฝึกบันทึกการสังเกตอารมณ์ บันทึกฝึกการมองโลกในแง่ดี และบันทึกการตั้งเป้าหมาย แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

3) บทบาทด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ป่วยในการให้กำลังใจตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating Oneself) เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิด

กำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ (ชูศักดิ์ เจนประโคน, 2550) ผู้ที่มีความสามารถ และทักษะด้านนี้มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

2.3 การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล

การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาลมีวิวัฒนาการมาเป็นระยะเวลานาน จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. 2542 และฉบับเพิ่มเติมทั้ง 2 ฉบับส่งผลต่อการศึกษาพยาบาลอย่างมาก เห็นได้จากรูปแบบการจัดการเรียนการสอนพยาบาลในปัจจุบันเป็นการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น มีการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลายรูปแบบ รวมทั้งมีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการจัดการเรียน (อัสนี วันชัย, 2560) และจากกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขาพยาบาลศาสตร์ มีการกำหนดมาตรฐานผลการเรียนรู้ไว้ 6 ด้านที่สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติและลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสาขาพยาบาลศาสตร์ที่กำหนดไว้คือ 1) คุณธรรม จริยธรรม 2) ความรู้ 3) ทักษะทางปัญญา 4) ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 5) ทักษะในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และ 6) ทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2558) รูปแบบการเรียนการสอนทางการพยาบาลมีพัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง แต่รูปแบบการเรียนการสอนที่เป็นสากล เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและสามารถพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ได้นั้น จัดได้เป็น 5 รูปแบบ แต่ละรูปแบบจะมีจุดเน้นของด้านที่ต้องการพัฒนาในตัวผู้เรียนและปริมาณของการมีส่วนร่วมของผู้เรียนแตกต่างกันดังนี้

2.3.1 รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (Cognitive domain) เป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่มุ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระต่างๆซึ่งเนื้อหาสาระนั้นนี้อาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข้อเท็จจริง มโนทัศน์ หรือความคิดรวบยอด ประกอบด้วย 5 รูปแบบ คือ รูปแบบการเรียนการสอนมโนทัศน์ รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดของกานเย รูปแบบการเรียนการสอนโดยการนำเสนอโนทัศน์กว้างล่วงหน้ารูปแบบการเรียนการสอนเน้นความจำ และรูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ผังกราฟิก รูปแบบนี้เน้นการพัฒนาผู้เรียนด้านความรู้ การพัฒนาการคิดวิเคราะห์

2.3.2 รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านจิตพิสัย (Affective domain) เป็นรูปแบบที่มุ่งช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้สึก เจตคติ ค่านิยม คุณธรรม และจริยธรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากแก่การพัฒนาหรือปลูกฝังประกอบด้วย 3 รูปแบบได้แก่ รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาจิตพิสัยของบลูม (Instructional model based on Bloom's affective domain) รูปแบบนี้ผู้เรียนจะได้รับการปลูกฝังค่านิยมที่พึงประสงค์จนถึงระดับที่สามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัย นอกจากนั้นผู้เรียนยังได้เรียนรู้กระบวนการในการปลูกฝังค่านิยมให้เกิดขึ้น รูปแบบการเรียนการสอนโดยการชักจูง (Jurisprudential model) ผู้เรียนจะเกิดความกระตือรือร้นในความคิดของ

ตนเองเกี่ยวกับค่านิยม และเกิดความเข้าใจในตนเอง รวมทั้งผู้สอนได้เรียนรู้และเข้าใจความคิดของผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนมีการมองโลกในแง่บวกกว้างขึ้นและรูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้บทบาทสมมติ (Role playing model)

2.3.3 รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย (Psycho-motor domain) เป็นรูปแบบที่มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถของผู้เรียนในด้านการปฏิบัติ การกระทำหรือการแสดงออกต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต้องใช้หลักการ วิธีการที่แตกต่างไปจากการพัฒนาทางด้านจิตพิสัยหรือพุทธิพิสัย รูปแบบที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทางด้านนี้ ที่สำคัญๆซึ่งจะนำเสนอในที่นี้มี 3 รูปแบบ ดังนี้ รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาทักษะปฏิบัติของซิมป์สัน (Instructional model based on Simpson's processes for psycho-motor skill development) รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์ (Harrow's instructional model for psychomotor domain) และรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส (Davies' instructional model For psychomotor domain) ผู้เรียนจะสามารถปฏิบัติทักษะได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ

2.3.4 รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาทักษะกระบวนการ (Process skill) เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับวิธีดำเนินการต่างๆ ซึ่งอาจเป็นกระบวนการทางสติปัญญา เช่น กระบวนการสืบสอบแสวงหาความรู้ หรือกระบวนการคิดต่างๆ อาทิ การคิดวิเคราะห์ การอุปนัย การนิรนัย การใช้เหตุผลการสืบสอบ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นต้น ได้แก่ รูปแบบการเรียนการสอนกระบวนการสืบสอบและแสวงหาความรู้เป็นกลุ่ม (Group investigation instructional model) รูปแบบการเรียนการสอนกระบวนการคิดอุปนัย (Inductive thinking instructional Model) รูปแบบผู้เรียนจะสามารถสร้างมโนทัศน์และประยุกต์ใช้มโนทัศน์นั้นด้วยกระบวนการคิดแบบอุปนัยและผู้เรียนสามารถนำกระบวนการคิดดังกล่าวไปใช้ในการสร้างมโนทัศน์อื่น ๆ ต่อไปได้ รูปแบบการเรียนการสอนกระบวนการคิดสร้างสรรค์ (Synthetic instructional model) รูปแบบนี้ผู้เรียนจะเกิดความคิดใหม่ ๆ และสามารถนำความคิดใหม่ ๆ นั้นไปใช้ในงานของตน ทำให้งานของตนมีความแปลกใหม่ น่าสนใจมากขึ้น นอกจากนั้นผู้เรียนอาจเกิดความตระหนักในคุณค่าของการคิด และความคิดของผู้คนอื่นอีกด้วยรูปแบบการเรียนการสอนกระบวนการคิดแก้ปัญหาอนาคตตามแนวคิดของทอร์แรนซ์ (Torrance's future problemsolving instructional model) I รูปแบบการเรียนการสอนนี้ผู้เรียนจะได้พัฒนาทักษะการคิดแก้ปัญหา และตระหนักรู้ในปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต และสามารถใช้ทักษะการคิดแก้ปัญหาใช้ในการแก้ปัญหาปัจจุบัน และป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

2.3.5 รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการบูรณาการ (Integration instruction model) รูปแบบการเรียนการสอนในหมวดนี้ เป็นรูปแบบที่พยายามพัฒนาการเรียนรู้ด้านต่างๆของผู้เรียนไปพร้อมๆ กัน โดยใช้การบูรณาการทั้งทางด้านเนื้อหาสาระและวิธีการ ได้แก่ รูปแบบการเรียนการสอน

ทางตรง (Direct instruction model) รูปแบบการเรียนการสอนโดยการสร้างเรื่อง (Storyline method) และรูปแบบการเรียนการสอนตามวัฏจักรการเรียนรู้ 4MAT รูปแบบการเรียนการสอนของการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Instructional models of cooperative learning) รูปแบบการเรียนการสอนนี้ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ เจตคติ ทักษะการคิด การทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสาร

2.4 ความหมายของสื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์

Ceresia (2016) ให้ความหมายของสื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ (Interactive multimedia) คือ การใช้คอมพิวเตอร์ร่วมกับโปรแกรมซอฟต์แวร์ในการสื่อความหมายข้อมูลโดยการผสมผสานสื่อหลายชนิด เช่น ข้อความ กราฟิก (Graphic) ภาพเคลื่อนไหว (Animation) เสียง (Sound) และวิดีโอ (Video) โดยออกแบบให้ผู้ใช้งานสามารถควบคุมสื่อให้นำเสนอออกมาตามต้องการได้ การปฏิสัมพันธ์ของผู้ใช้สามารถกระทำได้โดยผ่านทางคีย์บอร์ด (Keyboard) เมาส์ (Mouse) หรือตัวชี้ (Pointer) เป็นต้น

Jeffcoate (1995) กล่าวว่าสื่อมัลติมีเดีย หมายถึง ระบบสื่อสารข้อมูลข่าวสารหลายชนิด โดยผ่านสื่อทางคอมพิวเตอร์ซึ่งประกอบด้วย ข้อความ ฐานข้อมูล ตัวเลข กราฟิก ภาพเสียง และวิดีโอ

มนต์ชัย เทียนทอง (2545) ได้กล่าวถึงความหมายของมัลติมีเดียไว้ว่า คือการรวบรวมเทคโนโลยีหลายอย่างเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการออกแบบและใช้งาน มัลติมีเดียเกี่ยวข้องกับสื่อและวิธีการ จำนวน 5 ส่วน คือ ข้อความ (Text) เสียง (Sound) ภาพ (Picture) ภาพวิดีโอ (Video) การมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive)

ดังนั้นจึงสรุปความหมายของสื่อมัลติมีเดียได้ว่าเป็น การใช้คอมพิวเตอร์ร่วมกับโปรแกรมซอฟต์แวร์ในการสื่อความหมายโดยการผสมผสานสื่อหลายชนิด เช่น ข้อความ กราฟิก (Graphic) ภาพเคลื่อนไหว (Animation) เสียง (Sound) และวิดีโอ (Video) เป็นต้น และถ้าผู้ใช้งานที่สามารถที่จะควบคุมสื่อให้นำเสนอออกมาตามต้องการได้จะเรียกว่า สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ (Interactive Multimedia) การปฏิสัมพันธ์ของผู้ใช้สามารถจะกระทำได้โดยผ่านทางคีย์บอร์ด (Keyboard) เมาส์ (Mouse) หรือตัวชี้ (Pointer) เป็นต้น การใช้สื่อมัลติมีเดียในลักษณะปฏิสัมพันธ์ก็เพื่อช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถเรียนรู้หรือทำกิจกรรม รวมถึงดูสื่อต่างๆ ด้วยตนเองได้ สื่อต่างๆ ที่นำมารวมไว้ในสื่อมัลติมีเดีย เช่น ภาพ เสียง วิดีโอ จะช่วยให้เกิดความหลากหลายในการใช้คอมพิวเตอร์อันเป็นเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ในแนวทางใหม่ที่ทำให้การใช้คอมพิวเตอร์น่าสนใจ และเพิ่มความสุขสนุกสนานในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากความหมายและความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ดังที่ได้กล่าวมา ทำให้สถาบันการศึกษาพยาบาลหลายแห่งพยายามเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาผ่าน

การเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การศึกษาผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และการศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานโดยรวมสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยด้านดีหลังการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (เกียรติกำจร กุศล, ธิดารัตน์ เอกศิรินิมิตร, อรทัย นนทเภท, รัชฎาภรณ์ จันทสุวรรณ, และจินดารัตน์ สมใจนึก, 2561) (อังคณา ศิริอำพันธ์กุล, 2562) การศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ชนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง, เสาวลักษณ์ ตันติสุขวิพงษ์, นฤมล จันทระเกษม, และขวัญชนก ยศคำลือ, 2563) เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์ ดวงใจ วัฒนสิมรุ และชนิดดา แนนเกสร (2562) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้น และระยะติดตาม 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ Kara Wolfe (2019) ได้ทำการศึกษาผลของการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ต่อการช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤติ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาที่เข้าเรียนรายวิชาการบริหารโรงพยาบาลใน Bradley university ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระดับสูงสามารถให้การช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤติได้ดีกว่านักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระดับต่ำ และการศึกษาเกี่ยวกับผลของการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านจิตวิทยาต่อการเปลี่ยนแปลงของความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในการอบรมเชิงปฏิบัติการกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และในด้านองค์ประกอบของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษามีการพัฒนาในด้านองค์ประกอบการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากที่สุด (Kuk, A., Guskowska, M., & Kwiatkowska, A.G., 2019) จากผลการศึกษาข้างต้นแสดง

ให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่างๆ ส่งผลให้นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และสามารถเสริมสร้างให้นักศึกษามีแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

การศึกษาเกี่ยวกับผลของการจัดการเรียนรู้ผ่านสื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ การศึกษาประสิทธิผลของการใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ต่อทักษะการคำนวณและการตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยทางตอนเหนือของแคลิฟอร์เนีย (Maag, M., 2004) เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง 2 กลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง ผลการศึกษพบว่านักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนความรู้ในการคำนวณไม่แตกต่างกัน แต่ด้านการตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองในการบริหารยาพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้ในความสามารถตนเองสูงกว่ากลุ่มทดลองและสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาเกี่ยวกับผลของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ต่อความรู้และทักษะการทำแผลในนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษพบว่าการจัดการเรียนการสอนโดยวิธีการดังกล่าวสามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ทั้งด้านความรู้และทักษะการทำแผล (Redmond, C., Davies, C., Cornally, D., Adam, E., Daly, O., Fegan, M., and O'Toole, M., 2018) ดังนั้นสื่อมัลติมีเดียจึงเป็นเครื่องมือที่นำเอาเทคโนโลยีเสียง ภาพเคลื่อนไหว ภาพนิ่ง ข้อความและปฏิสัมพันธ์มารวมกัน ทำให้สามารถดึงดูดผู้เรียน พัฒนาการเรียนรู้ในเนื้อหาได้เป็นอย่างดี

2.6 กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์แนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2550) และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข หากบุคคลได้รับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ก็จะสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ดี มีความเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต มีความสุขสงบทางใจ และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุข ซึ่งการที่บุคคลจะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้นั้นต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง (Self-knowledge) คือการรู้จักอารมณ์ของตนเองเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ

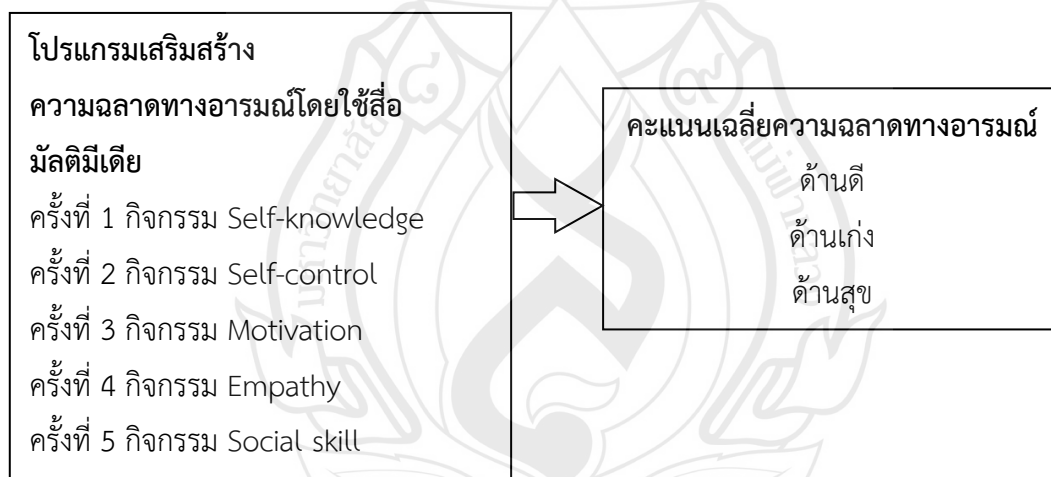
2. จัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self-control) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ แนวทางการฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง

3. สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation)

4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง และตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นจะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ ต้องนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี

5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Social skill) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำได้โดยฝึกสร้างอารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะเป็นการเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดี เช่น ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี แสดงน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ

สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 1 กลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง

3.2 ลักษณะตัวอย่างหรือประชากรที่ทำการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาในกลุ่มประชากรคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ปีการศึกษา 2564 ทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ตามเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออก ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 111 คน และกำหนดอัตราการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่าง (drop out) ไม่เกินร้อยละ 20 โดยอ้างอิงจากการศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันคือ ผลของโปรแกรมเสริมสมรรถนะการพยาบาลมารดาต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนักศึกษาพยาบาล ความฉลาดทางอารมณ์ ความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการเปรียบเทียบการถ่ายทอดการเรียนรู้โดยใช้การจำลองการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาและการจำลองการประยุกต์ใช้การศึกษาศึกษาการพยาบาลปาปาปานิโคลาอู (Lee J., & Son HK., 2021) ซึ่งผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลองใช้โปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง ($p < .001$)

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย (Inclusion criteria)

- 1) เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- 2) มีความยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย
- 3) ไม่อยู่ระหว่างการรักษาด้านสุขภาพจิต
- 4) สามารถสื่อสาร อ่าน และเขียนภาษาไทยได้ดี
- 5) ลงทะเบียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2564 จำนวนหน่วยกิต 15

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

- 1) ไม่สามารถสื่อสารได้ด้วยภาษาไทย
- 2) นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการไม่ครบร้อยละ 100
- 3) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ขาดความสมบูรณ์

3.3 ระเบียบวิธีวิจัย

3.3.1 การดำเนินการวิจัย

- 1) ผู้วิจัยชี้แจงกลุ่มตัวอย่างในรายละเอียดเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง วัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองใช้โปรแกรมฯ

2) ให้กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยจะกรอก ID code ให้กับกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำไปกรอกในแบบสอบถาม pre test และ post test (กลุ่มตัวอย่าง 1 คนใช้ Code เดิมในการทำ pre test และ post test)

3) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 10 กลุ่ม (กลุ่มละ 10-11 คน) เพื่อร่วมกันอภิปรายกลุ่มย่อยแบบออนไลน์ผ่าน MS team ตามประเด็นที่กำหนดในการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้ง

4) ดำเนินการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลผ่านโปรแกรมฯ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ใช้ระยะเวลา 60 นาที/กิจกรรม/สัปดาห์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างดูคลิปสถานการณ์ที่สอดคล้องกับวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ระบุนอารมณ์ความคิดเห็นของตนที่มีต่อสถานการณ์ แล้วเขียนลงในกระดานกิจกรรม (แบบออนไลน์) อภิปรายกลุ่ม (ในห้องประชุมย่อยใน MS team) และสรุปผลการดำเนินกิจกรรม (โดยผู้วิจัยแบบออนไลน์) ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 Link กิจกรรม Self-knowledge

สัปดาห์ที่ 2 Link กิจกรรม Self-control

สัปดาห์ที่ 3 Link กิจกรรม Motivation

สัปดาห์ที่ 4 Link กิจกรรม Empathy และ Social skill

5) เก็บข้อมูลหลังจากสิ้นสุดการทดลองใช้โปรแกรมฯ

3.3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยสื่อมัลติมีเดีย คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2550) และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ดังตาราง

ตารางแสดงรายละเอียดกิจกรรมในโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยสื่อมัลติมีเดีย

กิจกรรม	สนับสนุนองค์ประกอบด้าน	รายละเอียด
1. Self-knowledge เพื่อให้รู้จักอารมณ์ตนเอง รู้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว โดยการฝึกทบทวนอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างสม่ำเสมอ	ด้านดีและด้านสุข	- ชม คลิป วิดีโอ อธิบายความหมาย ประโยชน์ และวิธีการสร้าง Self-knowledge (10 นาที) - กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนสำรวจตนเองเกี่ยวกับข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง และวิธีการปรับปรุงข้อบกพร่อง

กิจกรรม	สนับสนุนองค์ประกอบด้าน	รายละเอียด
		แล้วพิมพ์ลงบนกระดาน กิจกรรมของตนเอง ในสื่อ มัลติมีเดีย (10 นาที) - กลุ่มตัวอย่างเข้าห้องอภิปราย กลุ่มที่แบ่งไว้ใน MS team ให้ สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยน ข้อมูลของตนเองให้กับสมาชิก ในกลุ่ม (20 นาที) - กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายข้อดีและ วิธีการสร้าง self-knowledge แล้วพิมพ์ลงในกระดาน กิจกรรมบนสื่อมัลติมีเดีย (10 นาที) - ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนิน กิจกรรม (10 นาที)

กิจกรรม	สนับสนุนองค์ประกอบด้าน	รายละเอียด
2. Self-control เป็นการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ โดยการฝึกสร้างอารมณ์ด้านบวก	ด้านเก่งและด้านสุข	- ชมคลิปวิดีโออธิบายความหมาย ประโยชน์ วิธีการสร้าง Self-control (10 นาที) - ชมคลิปวิดีโอ เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ (15 นาที) - กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองหลังจากดูคลิป พร้อมทั้งวิธีการจัดการกับอารมณ์ดังกล่าว แล้วพิมพ์ลงบนกระดานกิจกรรมในสื่อมัลติมีเดีย (10 นาที) - กลุ่มตัวอย่างเข้าห้องอภิปรายกลุ่มที่แบ่งไว้ใน MS team ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อมูลของตนเองให้กับสมาชิกในกลุ่ม (20 นาที) - กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายข้อดีและวิธีการสร้าง self-control ของตนเอง แล้วพิมพ์ลงในกระดานกิจกรรมบนสื่อมัลติมีเดีย (10 นาที) - ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินกิจกรรม (5 นาที)
3. Motivation เป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง โดยการพิจารณาถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	ด้านเก่งและด้านสุข	- ชมคลิปวิดีโออธิบายความหมาย ประโยชน์ และวิธีการสร้าง Motivation (10 นาที)

ของตนเอง และสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย		- ชมคลิปวิดีโอเรื่องราวของ บุคคลที่ประสบความสำเร็จใน
กิจกรรม	สนับสนุนองค์ประกอบด้าน	รายละเอียด
รวมถึงการฝึกความยืดหยุ่น หากไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย ได้		ชีวิต เกี่ยวกับการกำหนด เป้าหมายในชีวิต การจัดการ กับปัญหาอุปสรรคต่างๆที่ เกิดขึ้น (20 นาที) - กลุ่มตัวอย่างตั้งเป้าหมายใน ชีวิตของตนเองและวาดภาพ เส้นทางการดำเนินชีวิตของ ตนเองเพื่อให้สำเร็จตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้ ลงในกระดาน กิจกรรมบนสื่อมัลติมีเดีย (10 นาที) - กลุ่มตัวอย่างเข้าห้องอภิปราย กลุ่มที่แบ่งไว้ใน MS team และร่วมกันอภิปรายข้อดีและ วิธีการสร้าง Motivation ของ ตนเอง แล้วพิมพ์ลงในกระดาน กิจกรรมบนสื่อมัลติมีเดีย (10 นาที) - ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนิน กิจกรรม (10 นาที)

กิจกรรม	สนับสนุนองค์ประกอบด้าน	รายละเอียด
4. Empathy เป็นความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มี ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของ อารมณ์ตนเอง และตอบสนอง ต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน	ด้านดีและด้านเก่ง	- ชม คลิป ปวีติ โออธิบาย ความหมาย ประโยชน์ และ วิธีการสร้าง Empathy (10 นาที) - ชมคลิปวีดิโอเรื่องราวของ ครอบครัวที่มีผู้ป่วยในระยะ สุดท้ายของชีวิต (20 นาที) - กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนสำรวจ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง หลังจากดูคลิป พร้อมทั้งวิธีการ จัดการกับอารมณ์ดังกล่าว แล้ว พิมพ์ลงในกระดานกิจกรรมใน สื่อมัลติมีเดีย (10 นาที) - กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายข้อดีและ วิธีการสร้าง Empathy แล้ว พิมพ์ลงในกระดานกิจกรรมบน สื่อมัลติมีเดีย (10 นาที) - ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนิน กิจกรรม (10 นาที)
5. Social skill การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ทำได้โดยฝึกสร้างอารมณ์ที่ดี ต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะ เป็นการเริ่มต้นของการมี สัมพันธภาพที่ดี เช่น ฝึกการ สื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้าง ความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี	ด้านดีและด้านเก่ง	- กลุ่มตัวอย่างเข้าห้องอภิปราย กลุ่มที่ แบ่งไว้ใน MS team และร่วมกันอภิปรายและแสดง ความคิดเห็นในหัวข้อที่ผู้วิจัย กำหนดให้ แล้วพิมพ์ลงใน กระดานกิจกรรมบนสื่อ มัลติมีเดีย (10 นาที) - ชม คลิป ปวีติ โออธิบาย ความหมาย ประโยชน์ และ วิธีการสร้าง Social skill (10

กิจกรรม	สนับสนุนองค์ประกอบด้าน	รายละเอียด
		นาที) - กลุ่มตัวอย่างเข้าห้องอภิปรายกลุ่มที่แบ่งไว้ใน MS team และร่วมกันอภิปรายแบบแสดงความคิดเห็นในหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้ แล้วพิมพ์ลงในกระดานกิจกรรมบนสื่อมัลติมีเดีย (10 นาที) - กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มเปรียบเทียบการอภิปรายแสดงความคิดเห็นครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2 แล้วพิมพ์ลงในกระดานกิจกรรมกลุ่มในสื่อมัลติมีเดีย (10 นาที) - ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินกิจกรรม (10 นาที)

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ เกรดเฉลี่ยสะสม ประวัติการเจ็บป่วย ปัญหาสุขภาพจิต บุคคลที่อบรมเลี้ยงดู จำนวน 6 ข้อ มีลักษณะแบบเลือกตอบและเติมคำ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2550) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้านคือ ด้านดี ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ ด้านเก่ง ประกอบด้วยมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข ประกอบด้วยความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และความสนุกสนาน มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ คือจริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง ไม่จริง ให้คะแนนตั้งแต่ 4,3,2,1 คะแนนตามลำดับ มีการแปลผลคะแนนดังนี้

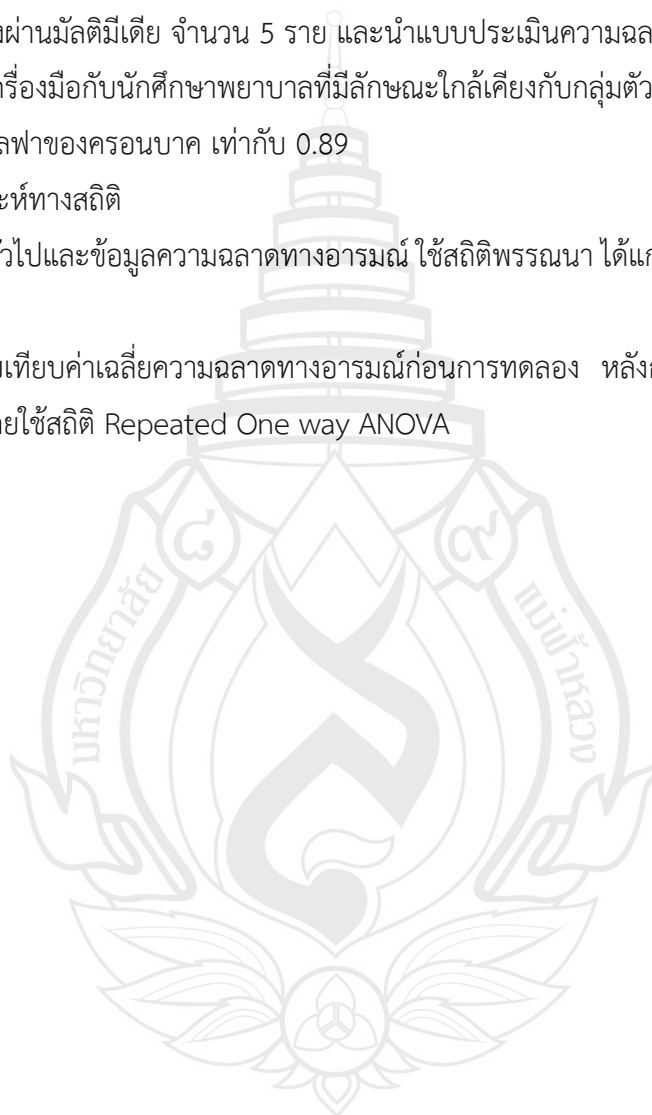
- | | | |
|-------------|---------|---------------------------------------|
| คะแนนเฉลี่ย | 157-208 | = มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับสูงกว่าปกติ |
| คะแนนเฉลี่ย | 105-156 | = มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับปกติ |
| คะแนนเฉลี่ย | 52-104 | = มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับต่ำ |

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการเรียนการสอน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสื่อมัลติมีเดีย 1 ท่าน จากนั้นปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ครอบคลุมตามเนื้อหาและมีการใช้ภาษาที่ถูกต้อง และนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างผ่านมัลติมีเดีย จำนวน 5 ราย และนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือกับนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 ราย ได้ค่าสหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.89

การวิเคราะห์ทางสถิติ

1) ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์ ใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม 1 เดือน โดยใช้สถิติ Repeated One way ANOVA



บทที่ 4 ผลการวิจัย

4.1 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 97.37 เป็นเพศหญิง 105 คน คิดเป็นร้อยละ 94.59 เพศชาย 6 คน คิดเป็นร้อยละ 5.41 อายุระหว่าง 18-21 ปี ($\bar{x}=19.39\pm0.56$) มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) ระหว่าง 2.50-3.89 ($\bar{x}= 3.40 \pm 0.28$)

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมและรายด้านของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาการทดลองใช้โปรแกรมฯ

ความฉลาดทางอารมณ์	Pre-test ($\bar{x}\pm S.D.$)	Post-test ($\bar{x}\pm S.D.$)	Follow up ($\bar{x}\pm S.D.$)
ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม	131.94 (± 7.76)	168.01 (± 18.55)	168.96 (± 18.61)
ดี	61.44 (± 5.93)	61.63 (± 5.88)	63.36 (± 3.75)
เก่ง	54.47 (± 7.87)	54.50 (± 7.96)	57.23 (± 5.56)
สุข	52.10 (± 6.89)	52.83 (± 6.99)	57.49 (± 3.04)

จากตารางที่ 1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม 1 เดือน เพิ่มขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 131.94 (± 7.76) 168.01 (± 18.55) และ 168.96 (± 18.61) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้านหลังการทดลอง และระยะติดตามสูงกว่าก่อนการทดลอง คือด้านดีก่อนการทดลองเท่ากับ 61.44 (± 5.93) หลังการทดลองเท่ากับ 61.63 (± 5.88) ระยะติดตามเท่ากับ 63.36 (± 3.75) ด้านเก่งก่อนการทดลองเท่ากับ 54.47 (± 7.87) หลังการทดลองเท่ากับ 54.50 (± 7.96) ระยะติดตามเท่ากับ 57.23 (± 5.56) และด้านสุขก่อนการทดลองเท่ากับ 52.10 (± 6.89) หลังการทดลองเท่ากับ 52.83 (± 6.99) ระยะติดตามเท่ากับ 57.49 (± 3.04)

ตารางที่ 2 การทดสอบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตาม

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	-	-	-

จากตารางที่ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง (Post-test) สูงกว่าก่อนการทดลอง (Pre-test) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม (Follow up) สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) แต่คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม (Follow up) และหลังการทดลอง (Post-test) ไม่มีความแตกต่างกัน

4.2 ความสอดคล้องของแผนการดำเนินงาน

กิจกรรมวิจัย (ตามแผน)	ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ตามแผน)	ผลการดำเนินงาน (จากกิจกรรมวิจัย)	ระยะเวลา (เดือน/ปี ที่เริ่มทำ – เดือน/ปี ที่แล้วเสร็จ)
1. พัฒนาโครงร่างวิจัย และขอจริยธรรมการ วิจัยฯ	- โครงร่างวิจัยฉบับ สมบูรณ์ และการได้รับ การรับรองจาก	- โครงร่างวิจัยฉบับ สมบูรณ์ และการได้รับ การรับรองจาก	ต.ค.2564-เม.ย.2565

4.4 แผนการดำเนินงาน (กิจกรรม) ในช่วงต่อไป

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการและเครื่องมือ	ผู้ร่วมกิจกรรม	สถานที่	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ระยะเวลา (เดือน/ปี ที่ เริ่มทำ - เดือน/ ปี ที่แล้วเสร็จ)
ทดลองใช้ โปรแกรม มัลติมีเดีย ต่อการ เสริมสร้าง ความฉลาด ทางอารมณ์ ของ นักศึกษา พยาบาล	เพื่อศึกษาผล การใช้สื่อ มัลติมีเดียต่อ การเสริมสร้าง ความฉลาด ทางอารมณ์ ของนักศึกษา พยาบาล โดย การ เปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ย ความฉลาด ทางอารมณ์ใน ระยะก่อน ทดลองและ หลังทดลอง	- วิธีวิจัยกึ่ง ทดลอง (Quasi- experimental research) แบบ 1 กลุ่มวัด ก่อนและหลัง การทดลอง - เครื่องมือคือ โปรแกรม มัลติมีเดียต่อ การเสริมสร้าง ความฉลาดทาง อารมณ์ของ นักศึกษา พยาบาล แบบสอบถาม ประเมินความ ฉลาดทาง อารมณ์	นศ. พยาบาลชั้น ปีที่ 2 สำนัก วิชาพยาบาล ศาสตร์ มหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง	ออนไลน์	นศ. พยาบาล ชั้นปีที่ 2 สำนักวิชา พยาบาล ศาสตร์ มหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง มี ความสามารถ ในการรู้เท่าทัน อารมณ์ตนเอง และสามารถ ปรับตัวกับการ เรียนการ ทำงานได้	ก.ค.-ก.ย.2565
พัฒนา Manuscript	เพื่อเผยแพร่ องค์ความรู้ใน International journal หรือ TCI 1		ทีมวิจัย	สำนัก วิชา พยาบาล ศาสตร์	ผลงานวิจัยถูก เผยแพร่ใน International journal หรือ TCI1	ธ.ค.65-ม.ค.66

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย ตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลองใช้โปรแกรมฯ

ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ และระยะติดตาม 1 เดือน สูงกว่าก่อนทดลองใช้โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล (วิไลพร นุชสุธรรม, พิชราวรรณ แก้วกันทะ, ลาวัลย์ สมบูรณ์, ชมพู่ บุญไทย, และสุกัญญา เมืองมาคำ, 2561) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฯ มีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมฯ มีค่าสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) อังคณา สิริอำพันธ์กุล (2562) ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า หลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ ครบทั้ง 6 กิจกรรม พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังทำกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) และการศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล (เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์, ดวงใจ วัฒนสินธุ์, และชนิดดา แนนเกษร, 2562) ผลการวิจัยพบว่า ระยะการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตาม 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ซึ่งการศึกษาต่างๆ ที่นำมาเปรียบเทียบข้างต้นเป็นการศึกษาที่จัดโดยใช้กระบวนการกลุ่ม และมีการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านโดยการใช้กรณีตัวอย่าง มีผู้วิจัยหรือเพื่อนคอยกระตุ้น แต่สำหรับการศึกษานี้มีวิธีการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างออกไป กล่าวคือผู้วิจัยได้นำแนวคิดการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้านมาพัฒนาเป็นสื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ (Interactive multimedia) ให้กลุ่มตัวอย่างเข้าถึงได้แบบออนไลน์ ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง 45-60 นาที ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมกิจกรรม

ได้จากหอพักหรือสถานที่อื่นๆ ทำให้มีความสะดวก และจากการสอบถามความพึงพอใจในการใช้โปรแกรมพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพึงพอใจระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 4.67 และให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์แบบออนไลน์นี้ทำให้มีความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าเพราะไม่รู้สึกงอแงถูกบังคับ นอกจากนี้โปรแกรมดังกล่าวยังส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัย จึงเป็นวิธีการที่มีความหลากหลาย สามารถดึงดูดความสนใจและทำให้นักศึกษาเกิดความสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิภาพของการใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ต่อทักษะการคำนวณและการตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยทางตอนเหนือของแคลิฟอร์เนีย (Maag, M., 2004) เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง 2 กลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนความรู้ในการคำนวณไม่แตกต่างกัน แต่ด้านการตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองในการบริหารยาพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้ในความสามารถตนเองสูงกว่ากลุ่มทดลองและสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาเกี่ยวกับผลของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้สื่อมัลติมีเดียปฏิสัมพันธ์ต่อความรู้และทักษะการทำแผลในนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่าการจัดการเรียนการสอนโดยวิธีการดังกล่าวสามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ทั้งด้านความรู้และทักษะการทำแผล (Redmond, C., Davies, C., Cornally, D., Adam, E., Daly, O., Fegan, M., and O'Toole, M., 2018) ดังนั้นสื่อมัลติมีเดียจึงเป็นเครื่องมือที่นำเอาเทคโนโลยีเสียง ภาพเคลื่อนไหว ภาพนิ่ง ข้อความและปฏิสัมพันธ์มารวมกัน ทำให้สามารถดึงดูดผู้เรียน พัฒนาการเรียนรู้ในเนื้อหาได้เป็นอย่างดี

จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ฯ นี้มีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในการศึกษาที่ผ่านมา แต่สามารถสร้างแรงจูงใจและทัศนคติให้กลุ่มตัวอย่างต้องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนได้อย่างต่อเนื่อง

สมมติฐานที่ 2 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 1 เดือน สูงกว่าหลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ

ผลการศึกษาพบว่า พบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 1 เดือน สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยฯ ระยะหลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กัน เมื่อพิจารณาคะแนนทั้งนี้เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของนิสัย การเปลี่ยนแปลงนิสัยต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติซ้ำๆ ตั้งแต่ 4-12 สัปดาห์ (เทิดศักดิ์ เดชคง, 2546) ในการศึกษาที่ใช้ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติเพียง 4 สัปดาห์ แล้วประเมินความฉลาดทางอารมณ์ซ้ำในระยะติดตาม 1 เดือน ซึ่งในช่วงเวลา 1 เดือนนี้กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมใดๆ นอกจากนี้ช่วงเวลาดังกล่าวกลุ่มตัวอย่างมีการเรียนในรายวิชาชีวะพยาบาลมากขึ้นและยังคงอยู่ในช่วงสถานการณ์ระบาดของโรค COVID 19 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ยังคงต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดโดยจัดการเรียนการสอนแบบ

ออนไลน์ทั้งรายวิชาทฤษฎีและปฏิบัติการพยาบาล ทำให้กลุ่มตัวอย่างอาจเกิดความเครียดในระดับที่สูงขึ้นส่งผลต่อการปรับตัวและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในที่สุด (Chad, S. et. all, 2019)

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ควรนำโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ฯ นี้บรรจุใน Webpage หรือช่องทางออนไลน์อื่นในมหาวิทยาลัยเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง

5.2.2 ควรนำโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ฯ ไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา เพื่อให้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนไทยเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

5.2.3 หน่วยงานด้านการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเยาวชน ควรนำโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ฯ นี้ไปพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ต่อไป

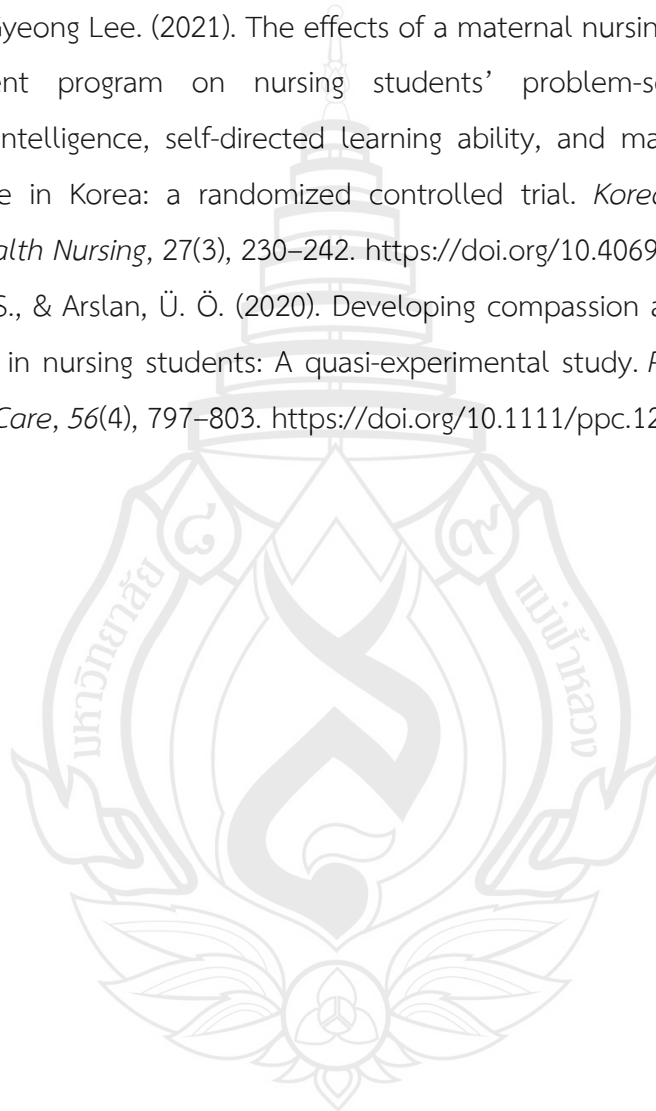


เอกสารอ้างอิงหรือบรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). ความฉลาดทางอารมณ์. เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th/download/ebooks/EQ11.pdf>
- เกียรติกำจร กุศล, ธีรรัตน์ เอกศิรินิมิตร, อรทัย นนทเขต, รัชฎาภรณ์ จันทสุวรรณ, และจินดารัตน์ สมใจนึก. (2561). ผลการจัดการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 11(2), 98-113.
- ชูศักดิ์ เจนประโคน. (2550). เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ธนพล บรรดาศักดิ์, กนกอร ชาวเวียง, เสาวลักษณ์ ตันตีสุวิพงษ์, นฤมล จันทระเกษม, และขวัญชนก ยศคำลือ. (2563). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลตำรวจ, 12(2), 388-397.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2546). ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- มนต์ชัย เทียนทอง. (2545). การออกแบบและพัฒนาคอร์สแวร์สำหรับบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน. กรุงเทพฯ : ศูนย์ผลิตตำราเรียนสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- พรทิพา ทักขิณ, นงลักษณ์ เซษภักดี, ลัดดา เหลืองรัตนมาศ และดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น. (2551). ผลการใช้รูปแบบ CIPPA เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล. นนทบุรี : สถาบันพระบรมราชชนกสำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.
- วัชร ทรัพย์มี. (2551). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลพร นุชสุธรรม, พัชรารรณ แก้วกันทะ, ลาวัลย์ สมบูรณ์, ชมพู่ บุญไทย, และสุกัญญา เมืองมาคำ. (2561). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล. พยาบาลสาร, 45(1), 110-121.
- สถาบันส่งเสริมการสอนทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2559). คู่มือการเขียนโปรแกรม Scratch ภาษาไทย. เข้าถึงได้จาก <http://oho.ipst.ac.th/tag/scratch/>
- เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์ ดวงใจ วัฒนสิมธุ์ และชนิดดา แนนเกสร. (2562). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 30(2), 76-87.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2558). การศึกษาไทย. นนทบุรี: ภาพพิมพ์จำกัด.

- อังคณา ศิริอำพันกุล. (2562). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา. วารสารปัญญาวิวัฒน์, 11(2), 275-290.
- อัศนี วันชัย. (2560). การศึกษาไทย: แนวโน้มการพัฒนาวิชาชีพการพยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสยาม, 18(35), 106-117.
- Ceresia, F. (2016). Interactive Learning Environments (ILEs) as Effective Tools for Teaching Social Sciences. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217(1), 512-521. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876366616300000>
- Chad, S., Elizabeth S., Patricia B. M., and Karen A. (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
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Jeffcoate. Judith. (1995). *Multimedia in Practice : Technology and Applications*. Great Britain : Prentice Hall International Limited.
- Kara Wolfe. (2019). Enhancing the Emotional Intelligent of Student: Helping the Critical few. *Journal of the scholarship of Teaching and Learning*, 19(3), 16-33.
- predictors. *Current Psychology*, 40(1), 1864-1871. Retrieved from <http://doi.org/10.1007/s12144-018-0115-1>
- Lee J, & Son HK. (2021). Comparison of Learning Transfer Using Simulation Problem-Based Learning and Demonstration: An Application of Papanicolaou Smear Nursing Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1-12. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph1804>
- Maag, M. (2004). The effectiveness of an interactive multimedia learning tool on nursing students' math knowledge and self-efficacy. *Journal Article - research*, 22(1), 26-33. Retrieved from <http://web.b.ebscohost.com.proxy.library.mfu.ac.th/ehost/detail/detail?vid=4&sid>

- Redmond, C., Davies, C., Cornally, D., Adam, E., Daly, O., Fegan, M., O'Toole, M. (2018). Using reusable learning objects (RLOs) in wound care education: Undergraduate student nurse's evaluation of their learning gain. *NURSE EDUC TODAY*, 60(1), 3-10. Retrieved from <http://web.b.ebscohost.com.proxy.library.mfu.ac.th/ehost/detail>
- Sun-Hee Kim, & Bo Gyeong Lee. (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 of Women Health Nursing*, 27(3), 230–242. <https://doi.org/10.4069/kjwhn>
- eskereci, G., Öncel, S., & Arslan, Ü. Ö. (2020). Developing compassion and emotional intelligence in nursing students: A quasi-experimental study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 797–803. <https://doi.org/10.1111/ppc.1249>



ภาคผนวก

โปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียแต่ละสัปดาห์และการเจริญเติบโตของต้น EQ

โปรแกรม EQ
Second year Nursing student

Stream Classwork People Grades

- EQ 4th week: Empat...
- EQ 3rd week: Motiv...
- EQ 2nd week: Self-C...
- Introduction of EQ &...

EQ 4th week: Empathy & Social skill :
EQ 4th week: Empathy & Social skill Due Sep 9, 2022, 11:59 PM

EQ 3rd week: Motivating oneself :
EQ 3rd week: Motivating oneself Due Sep 1, 2022, 12:00 PM

EQ 2nd week: Self-Control :
EQ 2nd week: Self-Control Edited Aug 24, 2022

Introduction of EQ & Self-knowledge :
Introduction of EQ & Self-knowledge Due Aug 20, 2022, 8:00 PM

ต้นไม้ออกผล

ต้นกล้า

เมล็ดพันธุ์

กระถาง

โปรแกรมเสริมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้สื่อมัลติมีเดียรายสัปดาห์

Introduction of EQ & Self-knowledge

EQ 2nd week:Self-Control

Mulika Matrakul posted a new assignment: Introduction of EQ & Self-... Due Aug 20, 2022, 8:00 PM

Posted Aug 19, 2022 (Edited Aug 19, 2022)

สวัสดีค่ะ ขอแนะนำสัปดาห์ก่อนนะคะ พี่ชิตทิพย์ จะพาน้องมารู้จักกับ EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ ว่าคืออะไรและมีผลต่อตัวในการพัฒนาอย่างไร แต่ก่อนจะพี่ชิตทิพย์ขอแจ้งลำดับกิจกรรมของวันนี้นะคะ

1. ชำแนบประเภทของสติปัญญา
2. ชุดสปีชีส์จำนวน 2 ชุดคือ Introduction of EQ และ Self-knowledge
3. เล่นเกมตอบคำถาม (คะแนนเต็ม 800 คะแนน)
4. กิจกรรม Self analysis

เป็นอันเสร็จสิ้นการทำการบ้านสำหรับสัปดาห์ที่ 1 ค่ะ

79 Turned in 31 Assigned

แบบประเมินบุคลิกภาพ.pdf PDF

Wk1_1_Introduction.mov Video

Wk1_2_self knowledge.... Video

Gamilab <https://gamilab.com/play/e58d>

Group1 Google Slides

Group2 Google Slides

Group3 Google Slides

Group4 Google Slides

Group5 Google Slides

Group6 Google Slides

Mulika Matrakul posted a new assignment: EQ 2nd week: Self-Control Due Aug 24, 2022

Posted Aug 24, 2022 (Edited Aug 24, 2022)

สวัสดีค่ะน้องๆ เพลิดเพลินกับการเสริมสร้าง EQ ในสัปดาห์ที่ 2 นี้ มีชื่อว่า "การตระหนักรู้ในตนเอง" หรือ "Self-knowledge" นะคะ ซึ่งก่อนจะพี่ชิตทิพย์จะขอแจ้งขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรมดังนี้ค่ะ

1. ดู Clip VDO เรื่อง Self-control
2. เล่นเกมตอบคำถาม (น้องๆสามารถเล่นได้กี่หลายครั้งจนกว่าจะหมดเวลาของกิจกรรม) กำหนดชื่อในทีมแล้ว Group ..ID...
3. ดู Clip VDO การมีสมาธิ
4. วิเคราะห์อารมณ์ตนเองและการจัดการอารมณ์ของตนเอง

พาน้องๆทำกิจกรรมต่างๆครบทั้ง 4 ข้อแล้วถือว่าเสร็จสิ้นการเรียนรู้เรื่องการควบคุมอารมณ์ตนเอง และลองเอาไปใช้กับชีวิตประจำวันนะคะ

20 Turned in 90 Assigned

Wk2_self control.mov Video

Gamilab <https://gamilab.com/play/47c3>

ระทึก หนูไม่สติบุรุษพยาบาล ... Video

Group 1 Self-Control Google Docs

Group 2 Self-Control Google Docs

Group 3 Self-Control Google Docs

Group 4 Self-Control Google Docs

Group 5 Self-Control Google Docs

Group 6 Self-Control

Group 7 Self-Control

EQ 3rd week: Motivating oneself

EQ 4th week: Empathy & Social skill

Mulika Matrakul posted a new assignment: EQ 3rd week: Motivating o... Due Sep 1, 2022, 12:00 PM

Posted Aug 30, 2022 (Edited Sep 1, 2022)

สวัสดีค่ะน้องๆ เข้ามาสู่สัปดาห์ที่ 3 ของกิจกรรมการเสริมสร้าง EQ กันแล้วนะคะ ซึ่งเคล็ดลับของสัปดาห์นี้ มีชื่อว่า Motivating oneself ซึ่งลำดับกิจกรรมของสัปดาห์นี้มีดังนี้ค่ะ

1. ดู clip เรื่อง Motivating oneself
2. เล่นเกมตอบคำถาม (น้องๆสามารถเล่นได้กี่หลายครั้งจนกว่าจะหมดเวลาของกิจกรรม) กำหนดชื่อในการเล่นเกมด้วย Group ..ID... (3 ลำดับท้าย)
4. กำหนดเป้าหมายในชีวิตและวิธีปฏิบัติเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายลงใน Google slide ตาม link ของแต่ละกลุ่ม
5. Bonus!!!!!! สัปดาห์นี้พี่ชิตทิพย์มี bonus พิเศษสำหรับกลุ่มที่สมาชิกทุกคนเข้าเล่นเกมและกำหนดเป้าหมายใน Google slide ครบ ต้องจะได้รับการ Up grade ขึ้น EQ เพิ่มอีก 1 level นะคะ พร้อมแล้วมาเริ่มต้นกำหนดเป้าหมายในชีวิตกันเถอะนะคะ!!!!!!

26 Turned in 84 Assigned

motivating oneself.mov Video

Gamilab <https://gamilab.com/play/0e54>

Group 1 Motivating ones... Google Slides

Group 2 Motivating ones... Google Slides

Group 3 Motivating ones... Google Slides

Group 4 Motivating ones... Google Slides

Group 5 Motivating ones... Google Slides

Group 6 Motivating ones... Google Slides

Mulika Matrakul posted a new assignment: EQ 4th week: Empathy & S... Due Sep 9, 2022, 11:59 PM

Posted Sep 7, 2022

สวัสดีค่ะ สัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์ที่ 4 ของกิจกรรมการเสริมสร้าง EQ กันแล้วนะคะ ซึ่งก็เป็นสัปดาห์สุดท้ายของกิจกรรมนี้แล้วนะคะ กิจกรรมนี้มีชื่อว่า Empathy & Social skill นะ มาดูลำดับการทำการบ้านของสัปดาห์นี้นะคะ

1. ดู clip เรื่อง Empathy & Social skill
2. เล่นเกมตอบคำถาม เช่นเดียวกับสัปดาห์ก่อน (น้องๆสามารถเล่นได้กี่หลายครั้งจนกว่าจะหมดเวลาของกิจกรรม) กำหนดชื่อในการเล่นเกมด้วย คือ Group ..ID (3 ลำดับท้าย) ซึ่งสัปดาห์ก่อนจะนำสไลด์มาทำค่ะ เพราะน้องๆหลายคนน่าจะไม่ได้เล่นสไลด์ที่กำหนด พี่ชิตทิพย์เลยจะให้คะแนนกลุ่มไหน
3. อภิปรายการใช้ทักษะ Empathy & Social skill ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้
4. ทำแบบประเมิน EQ อีกครั้ง ถือเป็นอันเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้งหมด

สุดท้ายนี้พี่ชิตทิพย์ขอขอบคุณน้องๆทุกคนที่ได้มาร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดีนะคะ... บ๊ายบาย ชชชช...

21 Turned in 89 Assigned

Wk4_Empathy&Social ski... Video

Gamilab <https://gamilab.com/play/c1e2>

Group 1 Empathy & Socia... Google Slides

Group 2 Empathy & Soci... Google Slides

Group 3 Empathy & Soci... Google Slides

Group 4 Empathy & Soci... Google Slides

Group 5 Empathy & Soci... Google Slides

Group 6 Empathy & Soci... Google Slides

การเจริญเติบโตของต้น EQ แต่ละกลุ่ม สัปดาห์ที่ 1 Introduction & Self-Knowledge

กลุ่ม 1 = 891 คะแนน  ดีใจด้วยนะค่ะ น้องๆได้เมล็ดพันธุ์ต้น EQ แล้ว ดูแลให้มันงอกเป็นต้นกล้า EQ ให้ได้ในสัปดาห์ที่ 2 นะค่ะ	กลุ่ม 3 = 855 คะแนน  ดีใจด้วยนะค่ะ น้องๆได้เมล็ดพันธุ์ต้น EQ แล้ว ดูแลให้มันงอกเป็นต้นกล้า EQ ให้ได้ในสัปดาห์ที่ 2 นะค่ะ
กลุ่ม 2 = 673 คะแนน  ว่า....กระถางนี้ยังไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ เพราะสมาชิกในกลุ่ม 1 คนไม่ได้แสดงผลการวิเคราะห์ อารมณ์ตัวเอง ไม่เป็นไรนะค่ะ ร่วมแรงร่วมใจกันทำ กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 ให้ดี รับรองเมล็ดพันธุ์ต้องตก เป็นของกลุ่มน้องแน่นอนค่ะ สู้ๆ	กลุ่ม 4 = 709 คะแนน  ว่า....กระถางนี้ยังไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ เพราะสมาชิกในกลุ่มหลายคนไม่ได้แสดงผลการวิเคราะห์ อารมณ์ตัวเอง ไม่เป็นไรนะค่ะ ร่วมแรงร่วมใจกันทำ กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 ให้ดี รับรองเมล็ดพันธุ์ต้องตก เป็นของกลุ่มน้องแน่นอนค่ะ สู้ๆ
กลุ่ม 5 = 682 คะแนน  ว่า....กระถางนี้ยังไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ เพราะสมาชิกในกลุ่มหลายคนไม่ได้แสดงผลการวิเคราะห์ อารมณ์ตัวเอง ไม่เป็นไรนะค่ะ ร่วมแรงร่วมใจกันทำ กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 ให้ดี รับรองเมล็ดพันธุ์ต้องตก เป็นของกลุ่มน้องแน่นอนค่ะ สู้ๆ	กลุ่ม 7 = 791 คะแนน  ว่า....กระถางนี้ยังไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ เพราะสมาชิกในกลุ่มหลายคนไม่ได้แสดงผลการวิเคราะห์ อารมณ์ตัวเอง ไม่เป็นไรนะค่ะ ร่วมแรงร่วมใจกันทำ กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 ให้ดี รับรองเมล็ดพันธุ์ต้องตก เป็นของกลุ่มน้องแน่นอนค่ะ สู้ๆ
กลุ่ม 6 = 900 คะแนน  ดีใจด้วยนะค่ะ น้องๆได้เมล็ดพันธุ์ต้น EQ แล้ว ดูแลให้มันงอกเป็นต้นกล้า EQ ให้ได้ในสัปดาห์ที่ 2 นะค่ะ	กลุ่ม 8 = 964 คะแนน  ดีใจด้วยนะค่ะ น้องๆได้เมล็ดพันธุ์ต้น EQ แล้ว ดูแลให้มันงอกเป็นต้นกล้า EQ ให้ได้ในสัปดาห์ที่ 2 นะค่ะ
กลุ่ม 9 = 700 คะแนน  ว่า....กระถางนี้ยังไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ เพราะสมาชิกในกลุ่มหลายคนไม่ได้แสดงผลการวิเคราะห์ อารมณ์ตัวเอง ไม่เป็นไรนะค่ะ ร่วมแรงร่วมใจกันทำ กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 ให้ดี รับรองเมล็ดพันธุ์ต้องตก เป็นของกลุ่มน้องแน่นอนค่ะ สู้ๆ	
กลุ่ม 10 = 736 คะแนน  ว่า....กระถางนี้ยังไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ เพราะสมาชิกในกลุ่มหลายคนไม่ได้แสดงผลการวิเคราะห์ อารมณ์ตัวเอง ไม่เป็นไรนะค่ะ ร่วมแรงร่วมใจกันทำ กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 ให้ดี รับรองเมล็ดพันธุ์ต้องตก เป็นของกลุ่มน้องแน่นอนค่ะ สู้ๆ	

การเจริญเติบโตของต้น EQ แต่ละกลุ่ม สัปดาห์ที่ 2 Self-Control

กลุ่ม 1 = 863 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะ เมล็ดพันธุ์ได้เติบโตเป็นต้นกล้า EQ แล้ว ดดูแลให้มันเติบโตเป็นต้นกลางวัยที่งดงามให้ได้ในสัปดาห์ที่ 3 นะคะ

กลุ่ม 2 = 818 คะแนน



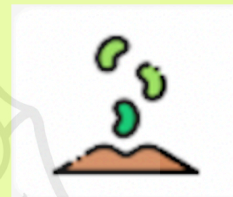
ดีใจด้วยนะคะ น้องๆได้เมล็ดพันธุ์ต้น EQ แล้ว ดดูแลให้มันงอกเป็นต้นกล้า EQ ให้ได้ในสัปดาห์ที่ 3 นะคะ

กลุ่ม 3 = 836 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะ เมล็ดพันธุ์ได้เติบโตเป็นต้นกล้า EQ แล้ว ดดูแลให้มันเติบโตเป็นต้นกลางวัยที่งดงามให้ได้ในสัปดาห์ที่ 3 นะคะ

กลุ่ม 4 = 873 คะแนน



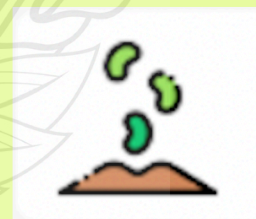
ดีใจด้วยนะคะ น้องๆได้เมล็ดพันธุ์ต้น EQ แล้ว ดดูแลให้มันงอกเป็นต้นกล้า EQ ให้ได้ในสัปดาห์ที่ 3 นะคะ

กลุ่ม 5 = 408 คะแนน



ว่า....กระถางนี้ยังไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ เพราะไม่มีสมาชิกในทีมพิมพ์อธิบายอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ตัวเองลงใน google doc. ที่พี่หนัดสั่งให้เลย ไม่เป็นไรนะค่ะ ร่วมแรงร่วมใจกันทำกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ให้ได้รับรองเมล็ดพันธุ์ต้องตกเป็นของกลุ่มน้องแนนอนคะ รู้สู้

กลุ่ม 6 = 612 คะแนน



ว่า...เมล็ดพันธุ์ของน้องๆยังไม่งอกเป็นต้นกล้า EQ เพราะมีสมาชิกทีม 4 คน ไม่ได้พิมพ์อธิบายอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ตัวเองลงใน google doc. ที่พี่หนัดสั่งให้ ไม่เป็นไรนะค่ะ ร่วมพลังกันทำกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ให้ได้รับรองต้นกล้า EQ ต้องตกเป็นของน้องแนนอนคะ

กลุ่ม 7 = 715 คะแนน



ว่า....กระถางนี้ยังไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ เพราะมีสมาชิกทีม 4 คน ไม่ได้พิมพ์อัปโหลดรายชื่ออารมณ์และการควบคุมอารมณ์ตัวเองลงใน google doc. ที่พี่หนัได้สั่งให้ ไม่เป็นไรนะคะ รวมพลังกันทำกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ให้ดี รับรองต้นกล้า EQ ต้องตกเป็นของน้องๆแน่นอนค่ะ

กลุ่ม 8 = 775 คะแนน



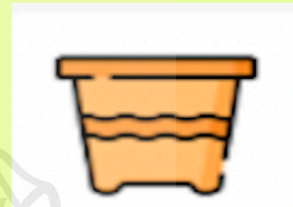
ว่า...เมล็ดพันธุ์ของน้องๆยังไม่งอกเป็นต้นกล้า EQ เพราะได้คะแนนเฉลี่ยจากการเล่นเกมน้อย ไม่เป็นไรนะคะ รวมพลังกันทำกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ให้ดี รับรองต้นกล้า EQ ต้องตกเป็นของน้องๆแน่นอนค่ะ

กลุ่ม 9 = 743 คะแนน



ว่า....กระถางนี้ยังไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ เพราะได้คะแนนเฉลี่ยจากการเล่นเกมน้อย และมีสมาชิกทีม 5 คน ไม่ได้พิมพ์อัปโหลดรายชื่ออารมณ์และการควบคุมอารมณ์ตัวเองลงใน google doc. ที่พี่หนัได้สั่งให้ ไม่เป็นไรนะคะ รวมพลังกันทำกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ให้ดี รับรองต้นกล้า EQ ต้องตกเป็นของน้องๆแน่นอนค่ะ

กลุ่ม 10 = 773 คะแนน



ว่า....กระถางนี้ยังไม่ได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ เพราะได้คะแนนเฉลี่ยจากการเล่นเกมน้อย และมีสมาชิกทีม 1 คน ไม่ได้พิมพ์อัปโหลดรายชื่ออารมณ์และการควบคุมอารมณ์ตัวเองลงใน google doc. ที่พี่หนัได้สั่งให้ ไม่เป็นไรนะคะ รวมพลังกันทำกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ให้ดี รับรองต้นกล้า EQ ต้องตกเป็นของน้องๆแน่นอนค่ะ

การเจริญเติบโตของต้น EQ แต่ละกลุ่ม สัปดาห์ที่ 3 Motivating Oneself

กลุ่ม 1 = 895 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะ ต้นกล้า EQ ของน้องๆได้เจริญเติบโตเป็นต้นกลางวัย และสัปดาห์นี้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเข้าไปอัปโหลดการตั้งเป้าหมายในชีวิต จึงได้รับการ Upgrade ต้น EQ กลายเป็นต้นเต็มวัยพร้อมผลดอกออกผลให้ชาวโลกได้ชื่นชมแล้วค่ะ ดั่งฝันให้ใจเจริญเติบโตไปเป็นต้นเต็มวัยให้ได้ในสัปดาห์ที่ 4 นะคะ

กลุ่ม 2 = 841 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะ ต้นกล้า EQ ของน้องๆได้เจริญเติบโตเป็นต้นกล้า และสัปดาห์นี้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเข้าไปอัปโหลดการตั้งเป้าหมายในชีวิต จึงได้รับการ Upgrade ต้น EQ กลายเป็นต้นกลางวัย ดั่งฝันให้ใจเจริญเติบโตไปเป็นต้นเต็มวัยให้ได้ในสัปดาห์ที่ 4 นะคะ

กลุ่ม 3 = 849 คะแนน



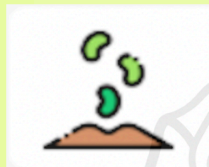
ดีใจด้วยนะคะ ต้นกล้า EQ ของน้องๆได้เจริญเติบโตเป็นต้นกลางวัย และสัปดาห์นี้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเข้าไป อธิปราชการตั้งเป้าหมายในชีวิต จึงได้รับการ Upgrade ต้น EQ กลายเป็นต้นเต็มวัยพร้อมผลิดอกออกผลให้ชาวโลกได้ชื่นชมแล้วค่ะ ดูนะให้กำลังใจและความแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ ในสัปดาห์ที่ 4 นะคะ

กลุ่ม 4 = 758 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะ เมล็ดพันธุ์ต้น EQ ของน้องๆได้เจริญงอกงามเป็นต้นกล้า EQ แล้ว ถึงแม้ว่าคะแนนในสัปดาห์นี้จะไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด (800) แต่เพราะว่าน้องๆร่วมแรงร่วมใจกันรับผิดชอบต่อกันโดยการเข้าไปอธิปราชการตั้งเป้าหมายในชีวิตครบทุกคน จึงได้รับการ Upgrade ให้เมล็ดพันธุ์กลายเป็นต้นกล้า EQ ในสัปดาห์นี้ค่ะ ดูนะให้มันงอกงามเป็นต้นเต็มวัยให้ได้ในสัปดาห์ที่ 4 นะคะ

กลุ่ม 5 = 632 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะ น้องๆได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ แล้วค่ะ ถึงแม้ว่าคะแนนในสัปดาห์นี้จะไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด (800) แต่เพราะว่าน้องๆร่วมแรงร่วมใจกันรับผิดชอบต่อกันโดยการเข้าไป อธิปราชการตั้งเป้าหมายในชีวิตครบทุกคน จึงได้รับ Bonus เป็นเมล็ดพันธุ์ EQ ดูนะให้มันงอกงามเป็นต้น EQ ให้ได้ในสัปดาห์ที่ 4 นะคะ

กลุ่ม 6 = 652 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะ เมล็ดพันธุ์ต้น EQ ของน้องๆได้เติบโตเป็นต้นกล้า EQ แล้วค่ะ ถึงแม้ว่าคะแนนในสัปดาห์นี้จะไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด (800) แต่เพราะว่าน้องๆร่วมแรงร่วมใจกันรับผิดชอบต่อกันโดยการเข้าไปอธิปราชการตั้งเป้าหมายในชีวิตครบทุกคน จึงได้รับการ Upgrade ให้เมล็ดพันธุ์งอกงามเป็นต้นกล้า EQ ดูนะให้มันเติบโตเป็นต้น EQ เต็มวัยให้ได้ในสัปดาห์ที่ 4 นะคะ

กลุ่ม 7 = 705 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะ น้องๆได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ แล้วค่ะ ถึงแม้ว่าคะแนนในสัปดาห์นี้จะไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด (800) แต่เพราะว่าน้องๆร่วมแรงร่วมใจกันรับผิดชอบต่อกันโดยการเข้าไป อธิปราชการตั้งเป้าหมายในชีวิตครบทุกคน จึงได้รับ Bonus เป็นเมล็ดพันธุ์ EQ ดูนะให้มันงอกงามเป็นต้น EQ ให้ได้ในสัปดาห์ที่ 4 นะคะ

กลุ่ม 8 = 875 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะ ต้นกล้า EQ ของน้องๆได้เจริญเติบโตเป็นต้นกล้า และสัปดาห์นี้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเข้าไป อธิปราชการตั้งเป้าหมายในชีวิต จึงได้รับการ Upgrade ต้น EQ กลายเป็นต้นกลางวัย ดูนะให้เจริญเติบโตไปเป็นต้นเต็มวัยให้ได้ในสัปดาห์ที่ 4 นะคะ

กลุ่ม 9 = 625 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะ น้องๆได้รับเมล็ดพันธุ์ต้น EQ แล้วค่ะ ,ถึงแม้ว่าคะแนนในสัปดาห์นี้จะไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด (800) แต่เพราะว่าน้องๆร่วมแรงร่วมใจกันรับผิดชอบต่อกันโดยการเข้าไปอัปโหลดการตั้งเป้าหมายในชีวิตครบทุกคน จึงได้รับ Bonus เป็นเมล็ดพันธุ์ EQ ดมให้มันงอกงามเป็นต้น EQ เติมวัยให้ได้ในสัปดาห์ที่ 4 นะคะ

กลุ่ม 10 = 867 คะแนน



ดีใจด้วยนะคะน้องๆได้รับเมล็ดพันธุ์ EQ และสัปดาห์นี้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเข้าไปอัปโหลดการตั้งเป้าหมายในชีวิต จึงได้รับการ Upgrade จากเมล็ดพันธุ์ เป็นต้นกล้า EQ ในสัปดาห์นี้ค่ะ ดมมันให้เจริญเติบโตไปเป็นต้นเต็มวัยให้ได้ในสัปดาห์ที่ 4 นะคะ

การเจริญเติบโตของต้น EQ แต่ละกลุ่ม สัปดาห์ที่ 4 Empathy & Social skill

กลุ่ม 1 = 766 คะแนน



สัปดาห์นี้ถึงแม้ว่าคะแนนของน้องๆจะไม่ถึง 800 คะแนน ตามเกณฑ์ แต่ด้วยความพยายามและความร่วมมือของทั้งในสัปดาห์ที่ผ่านมาทำให้น้องๆยังคงมีต้น EQ ที่โตเต็มวัยเหมือนเดิม

สิ้นสุดกิจกรรมการเสริมสร้าง EQ แล้ว ขอให้ให้น้องๆนำเคล็ดลับต่างๆไปปฏิบัติต่อและดูแลต้น EQ ในใจของน้องๆให้งอกงามขึ้นเรื่อยๆนะคะ

กลุ่ม 2 = 694 คะแนน



ต้น EQ ของน้องๆยังคงเป็นต้นกลางวัยเหมือนเดิมค่ะ

และกิจกรรมการเสริมสร้าง EQ ได้สิ้นสุดลงแล้ว ขอให้ให้น้องๆนำเคล็ดลับต่างๆไปปฏิบัติต่อและดูแลต้น EQ ในใจของน้องๆให้งอกงามขึ้นเรื่อยๆนะคะ

กลุ่ม 3 = 776 คะแนน



สัปดาห์นี้ถึงแม้ว่าคะแนนของน้องๆจะไม่ถึง 800 คะแนน ตามเกณฑ์ แต่ด้วยความพยายามและความร่วมมือของทั้งในสัปดาห์ที่ผ่านมาทำให้น้องๆยังคงมีต้น EQ ที่โตเต็มวัยเหมือนเดิม

สิ้นสุดกิจกรรมการเสริมสร้าง EQ แล้ว ขอให้ให้น้องๆนำเคล็ดลับต่างๆไปปฏิบัติต่อและดูแลต้น EQ ในใจของน้องๆให้งอกงามขึ้นเรื่อยๆนะคะ

กลุ่ม 4 = 735 คะแนน



ต้น EQ ของน้องๆยังคงเป็นต้นกล้าเหมือนเดิมค่ะ

และกิจกรรมการเสริมสร้าง EQ ได้สิ้นสุดลงแล้ว ขอให้ให้น้องๆนำเคล็ดลับต่างๆไปปฏิบัติต่อและดูแลต้น EQ ในใจของน้องๆให้งอกงามขึ้นเรื่อยๆนะคะ

กลุ่ม 5 = 782 คะแนน



กลุ่มของน้องๆยังคงมีเมล็ดพันธุ์ EQ เหมือนเดิมค่ะ

และกิจกรรรมการเสริมสร้าง EQ ได้สิ้นสุดลงแล้ว ขอให้น้องๆนำเคล็ดลับต่างๆไปปฏิบัติต่อและดูแลต้น EQ ในใจของน้องๆให้งอกงามขึ้นเรื่อยๆนะคะ

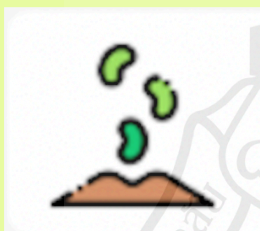
กลุ่ม 6 = 671 คะแนน



ต้น EQ ของน้องๆยังคงเป็นต้นกล้าเหมือนเดิมค่ะ

และกิจกรรรมการเสริมสร้าง EQ ได้สิ้นสุดลงแล้ว ขอให้น้องๆนำเคล็ดลับต่างๆไปปฏิบัติต่อและดูแลต้น EQ ในใจของน้องๆให้งอกงามขึ้นเรื่อยๆนะคะ

กลุ่ม 7 = 636 คะแนน



กลุ่มของน้องๆยังคงมีเมล็ดพันธุ์ EQ เหมือนเดิมค่ะ

และกิจกรรรมการเสริมสร้าง EQ ได้สิ้นสุดลงแล้ว ขอให้น้องๆนำเคล็ดลับต่างๆไปปฏิบัติต่อและดูแลต้น EQ ในใจของน้องๆให้งอกงามขึ้นเรื่อยๆนะคะ

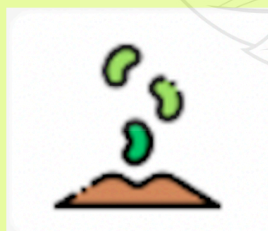
กลุ่ม 8 = 737 คะแนน



ต้น EQ ของน้องๆยังคงเป็นต้นกลางวัยเหมือนเดิมค่ะ

และกิจกรรรมการเสริมสร้าง EQ ได้สิ้นสุดลงแล้ว ขอให้น้องๆนำเคล็ดลับต่างๆไปปฏิบัติต่อและดูแลต้น EQ ในใจของน้องๆให้งอกงามขึ้นเรื่อยๆนะคะ

กลุ่ม 9 = 713 คะแนน



กลุ่มของน้องๆยังคงมีเมล็ดพันธุ์ EQ เหมือนเดิมค่ะ

และกิจกรรรมการเสริมสร้าง EQ ได้สิ้นสุดลงแล้ว ขอให้น้องๆนำเคล็ดลับต่างๆไปปฏิบัติต่อและดูแลต้น EQ ในใจของน้องๆให้งอกงามขึ้นเรื่อยๆนะคะ

กลุ่ม 10 = 662 คะแนน



ต้น EQ ของน้องๆยังคงเป็นต้นกล้าเหมือนเดิมค่ะ

และกิจกรรรมการเสริมสร้าง EQ ได้สิ้นสุดลงแล้ว ขอให้น้องๆนำเคล็ดลับต่างๆไปปฏิบัติต่อและดูแลต้น EQ ในใจของน้องๆให้งอกงามขึ้นเรื่อยๆนะคะ