

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อารมณ์ เป็นส่วนสำคัญของชีวิตมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ถ้าคนเรามีพัฒนาการทางอารมณ์ในทางที่ดีหรือเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงย่อมเป็นผู้มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมอันทำให้ตนเองและผู้อื่นรู้สึกเป็นสุข คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่ว่าจะเผชิญเหตุการณ์ที่กดดันเพียงใดย่อมได้รับความกระทบกระเทือนน้อยกว่าผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ และผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงยังเป็นผู้รู้จักให้ รู้จักรับในเรื่องความรัก มีอารมณ์รื่นเริง ไม่เครียด มีอารมณ์ขัน ยอมรับข้อดี ข้อเสียของตนเองและผู้อื่นรวมทั้งสามารถจัดการแก้ไขปัญหาของตนเอง ปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543) สำหรับในนักศึกษา นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์มักเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เรียนรู้ได้เร็วและได้ดี มีความสุข มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคนในทางที่ดี มองโลกในแง่ดี ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี สามารถบริหารจัดการเรื่องอารมณ์ของตนเองและคนอื่นได้ มีปัญหาทางพฤติกรรมน้อย (วีระวัฒน์ ปิ่นนิทามย์, 2544) จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสำคัญในการปรับตัวต่อความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ การที่บุคคลมีความเครียดแล้วไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือไม่สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้จะนำไปสู่ปัญหาที่มากขึ้น

จากสภาวะความตึงเครียดหลายๆ ด้านในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นปัญหาการดำเนินชีวิต ปัญหาทางเศรษฐกิจ มลภาวะทางสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการแข่งขันในทุกๆ เรื่อง และอื่นๆ ทำให้บุคคลตกอยู่ในภาวะกดดันและเกิดปัญหาจากผลของความเครียด รายงานของสมาคมจิตวิทยาของอเมริกัน พบว่า คนอเมริกันประมาณ 43 เปอร์เซ็นต์ จะมีภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดี ซึ่งเกิดจากผลของความเครียด และประมาณ 75-90 เปอร์เซ็นต์ของผู้ที่ไปพบแพทย์ มีอาการที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และจากข่าวการฆ่าตัวตายของนักศึกษาตามหน้าหนังสือพิมพ์ บางรายฆ่าตัวตายเนื่องจากกลัวไม่ได้รับเกียรตินิยม บางรายผลสัมฤทธิ์การเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ กรณีนักศึกษาฆ่าตัวตายเพราะเกรดตกนั้น เป็นไปได้ที่เรื่องความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องเพราะนักศึกษาอาจทนต่อความผิดหวังเสียใจไม่ได้ (สมชาย จักรพันธุ์, 2542) นอกจากนี้ในโลกของความเป็นจริงการที่เด็ก

จะเรียนดี มีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆ อีกมาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งชั่วร้าย พบว่ามีเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึกจนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียนหรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่นๆ ปัญหาเหล่านี้มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

นักศึกษาพยาบาลคือผู้ที่จะเจริญเติบโตเป็นพยาบาลวิชาชีพในอนาคต เป็นกลุ่มที่มีการดำเนินชีวิตที่เสี่ยงต่อการเกิดความเครียด เนื่องจากการเรียนการสอนทางการพยาบาลมุ่งเน้นผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีความรู้ ความสามารถในการให้บริการที่มีคุณภาพแก่ผู้รับบริการ และโดยลักษณะงานวิชาชีพแล้วเป็นงานที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานของผู้อื่น นักศึกษาพยาบาลต้องฝึกฝนและควบคุมตนเองให้มีความรับผิดชอบสูง เสียสละ อดทน รู้จักแก้ปัญหา มีการตัดสินใจที่ถูกต้องรวดเร็ว เพื่อให้การพยาบาลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์, 2540) นอกจากนี้นักศึกษาพยาบาลยังต้องเผชิญกับความคาดหวังของผู้รับบริการและคนในสังคม ขณะที่นักศึกษาพยาบาลซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่เป็นวัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงระยะคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่มีความอ่อนไหว มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้ง่าย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ทั้งยังต้องมีการพัฒนาตนเองในหลายๆ ด้านเพื่อให้มีการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเริ่มเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ทั้งการเปลี่ยนที่เรียน การต้องแยกจากครอบครัวเข้ามาอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย และการต้องรับผิดชอบชีวิตส่วนตัวในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนใหม่ๆ ในสังคม (นิรดา อุดลยพิเชษฐ, 2542) การที่นักศึกษาเหล่านี้ ต้องเผชิญกับภาวะที่สร้างความกดดันไม่ว่าจะการเรียนพยาบาล การปรับตัวสำหรับการเข้าเรียนเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย รวมไปถึงเหตุการณ์ต่างๆ จากสังคมและสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษาแต่ละคนในระดับที่ต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยเหตุ หนึ่งการที่บุคคลมีความเครียดอยู่ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติมากโดยไม่ได้ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541) ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับต่ำถึงระดับปานกลางจะทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้นในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ แต่ถ้าความเครียดอยู่ในระดับสูงและปล่อยเป็นเวลานานไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้จะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ แก่ร่างกายในภายหลัง และเมื่ออยู่ในความเครียดระดับสูงติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นความเครียดระดับรุนแรงจะทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการ

ปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543) การที่นักศึกษาพยาบาลจะสามารถผ่านพ้นภาวะต่างๆ ดังกล่าวหรือจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้นั้นส่วนหนึ่งต้องอาศัยความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของทั้งตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับตัวหรือควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดได้โดยไม่ปล่อยให้ความเครียดเกาะกุมจิตใจ จนทำอะไรไม่ถูก การจัดการกับความเครียดของตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงจากการที่มีความเครียดในระดับสูง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล เพื่อเป็นประโยชน์ให้แก่นักศึกษาพยาบาลในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง และรับรู้ระดับความเครียดเพื่อหาวิธีผ่อนคลายรวมถึงแก้ไขความเครียดของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป รวมถึงเป็นประโยชน์ในการที่คณาจารย์และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาจะนำผลของการศึกษาที่ได้ไปจัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ปรับระดับความเครียดเพื่อแนะแนวทางในการจัดการความเครียดอย่างถูกวิธีให้เหมาะสมแก่นักศึกษาพยาบาล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ และระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอบเขตของการศึกษา

ทำการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำการศึกษาตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2551 ถึงเดือนเมษายน 2552 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเดือนกุมภาพันธ์ 2552

คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก ดูแลและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีจริยธรรม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ประเมินจากความสามารถด้านหลัก 3 ด้าน ได้แก่ 1.ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมอารมณ์ ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด 2.ด้านเก่ง ประกอบด้วย ความมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 3.ด้านสุข ประกอบด้วย ความพอใจในตนเองรู้จักปรับใจ และรื่นเริงเบิกบาน ซึ่งประเมินได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543)

ความเครียด หมายถึง ภาวะกดดันหรือความที่ส่วนใหญ่จะเกิดกับจิตใจเป็นอันดับแรก แล้วจะลุกลามมายังร่างกาย ซึ่งระดับความเครียดประเมินได้จากแบบวัดความเครียดสวนปรงฉบับ 20 ข้อ ผ่านการรับรองโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540)

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทั้งนี้ไม่นับรวมนักศึกษาที่เข้าศึกษาในปีการศึกษาก่อนแล้วโอนย้ายมาศึกษาร่วมกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 และผู้ปฏิบัติการพยาบาลที่มาศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ทราบถึงความฉลาดทางอารมณ์ และระดับความเครียดของตนเองแล้วนำไปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และปรับระดับความเครียด ของตนเองให้เหมาะสมในการศึกษา และการดำเนินชีวิตต่อไป
2. เพื่อเป็นประโยชน์ในการที่คณาจารย์และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาจะนำผลของการศึกษาที่ได้ไปจัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ปรับระดับความเครียดและแนะแนวทางในการจัดการความเครียดอย่างถูกวิธีให้เหมาะสมแก่นักศึกษาพยาบาล