

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลของการศึกษา และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาในนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 188 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียด และ (2) ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียด ดำเนินการเก็บข้อมูลเดือนกุมภาพันธ์ 2552

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้ ข้อมูลส่วนตัว แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับอายุ 12-17 ปี และอายุ 18-25 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และแบบทดสอบความเครียด ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียดวิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ผลการศึกษาสรุปได้ ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

1. ลักษณะทั่วไปของนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 187 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 95.7 อายุเฉลี่ย 18.96 ปี โดยมีอายุต่ำสุด 18 ปี อายุสูงสุด 22 ปี ส่วนใหญ่อายุ 19 ปี (ร้อยละ 71.7) ถิ่นศาสนาพุทธ (ร้อยละ 96.3) มีรูปร่างสมส่วน (ค่าดัชนีมวลกาย 18.5 – 24.9) (ร้อยละ 66.3) ร้อยละ 90.4 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวและต้องรับประทานยาเป็นประจำพบเป็นโรคกระเพาะอาหารมากที่สุด (ร้อยละ 38.9 ของผู้ที่มีโรคประจำตัว) ลักษณะครอบครัวของนักศึกษาพยาบาล พบว่า บิดา มารดา/ ผู้ปกครอง อยู่ด้วยกันมากที่สุด (ร้อยละ 77.5) นักศึกษาที่บิดาหรือมารดาหรือทั้งบิดาและมารดาเสียชีวิตแล้ว (ร้อยละ 14.5) บิดาประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุด (ร้อยละ 2.5) งบบิดาที่ยังมีชีวิตอยู่มารดาประกอบอาชีพรับจ้าง มากที่สุด (ร้อยละ 28.7) งบมารดาที่ยังมีชีวิตอยู่นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่พักหอพักมหาวิทยาลัย (ร้อยละ 90.4) และมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ภาคเหนือ (ร้อยละ 89.8) ส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครอง (ร้อยละ 94.1) บาง

คนสร้างรายได้ด้วยตนเอง (ร้อยละ 2.7) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่าย 3,001 - 5,001 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 71.1) และคิดว่าเพียงพอ (ร้อยละ 84.0) นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ว่าครอบครัว/ผู้ปกครอง ครอบครัวมีภาระหนี้สิน (ร้อยละ 59.3) นักศึกษาพยาบาลมีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ในภาคเรียนที่ผ่านมา (ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551) อยู่ในช่วง 3.01 - 3.49 มากที่สุด (ร้อยละ 49.7) บุคคลที่สามารถให้คำปรึกษาหรือให้กำลังใจแก่นักศึกษาพยาบาลมากที่สุดคือเพื่อน (ร้อยละ 97.9) กิจกรรมยามว่าง ส่วนใหญ่ชอบฟังเพลงมากที่สุด (ร้อยละ 92.0) และเมื่อเกิดภาวะเครียดจะลดความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบมากที่สุด (ร้อยละ 85.6)

2. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าค่าเฉลี่ยปกติ (ร้อยละ 49.7) รองลงมาเป็นความฉลาดทางอารมณ์ปกติ (ร้อยละ 46.0) และต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 4.3)

หากพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์รายด้าน ซึ่งประกอบด้วย ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข พบว่า ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีในระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 70.6) รองลงมาเป็นระดับปกติ (ร้อยละ 27.8) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 1.6)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 55.6) รองลงมาเป็นระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 41.2) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 3.2)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 65.3) รองลงมาเป็นระดับปกติ (ร้อยละ 31.0) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 3.7)

หากพิจารณารายองค์ประกอบของด้านดี ได้แก่ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่นและความรับผิดชอบ พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 71.7) รองลงมาก็คือ ระดับปกติ (ร้อยละ 27.8) และ ระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 0.5) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีการเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 67.4) รองลงมาก็คือ ระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 26.7) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 5.9) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความรับผิดชอบต่ออยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 89.3) รองลงมาก็คือ ระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 7.0) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 3.7)

พิจารณารายองค์ประกอบของด้านเก่ง ได้แก่ การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีการมีแรงจูงใจอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 78.6) รองลงมาก็คือ ระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 13.4) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 8.0) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 72.7) รองลงมา

คือ ระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 19.3) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 8.0) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ มีการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 69.5) รองลงมาคือ ระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 23.5) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 7.0)

พิจารณารายองค์ประกอบของด้านสุข ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจชีวิตและความสุขสงบทางใจ พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 81.3) รองลงมาคือ ระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 9.6) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 9.1) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปกติมากที่สุด (ร้อยละ 64.7) รองลงมาคือ ระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 25.1) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 10.2) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความสุขสงบทางใจอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 62.6) รองลงมาคือ ระดับสูงกว่าปกติ (ร้อยละ 30.5) และระดับต่ำกว่าปกติ (ร้อยละ 7.0)

พิจารณาการตอบข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี องค์ประกอบการควบคุมตนเอง พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ตอบ จริงมาก ในข้อเวลาโกรธหรือไม่สบายใจ สามารถรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขา (ร้อยละ 59.4) บอกได้ว่าอะไรทำให้เขารู้สึกโกรธ (ร้อยละ 49.7) และไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย (ร้อยละ 50.8)

พิจารณาการตอบข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี องค์ประกอบการเห็นใจผู้อื่น พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ตอบ จริงมาก ในข้อสังเกตได้ เมื่อมีคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง (ร้อยละ 48.7) ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด (ร้อยละ 55.6) และยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน (ร้อยละ 54.5)

พิจารณาการตอบข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี องค์ประกอบการมีความรับผิดชอบ พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ตอบ จริงมาก ในข้อเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อตน (ร้อยละ 78.6) สามารถกล่าวคำว่า ขอโทษ ผู้อื่นได้ (ร้อยละ 80.7) ยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ (ร้อยละ 59.9) และไม่รู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น (ร้อยละ 54.0)

พิจารณาการตอบข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง องค์ประกอบการมีแรงจูงใจ พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ตอบ จริงมาก ในข้อรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ (ร้อยละ 70.1)

พิจารณาการตอบข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง องค์ประกอบการตัดสินใจ และแก้ปัญหา พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ตอบ ก่อนข้างจริง ในข้อพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ (ร้อยละ 57.8) และเมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน สามารถตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง (ร้อยละ 56.7)

พิจารณาการตอบข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง องค์กรประกอบการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ตอบ จริงมาก ในข้อมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน (ร้อยละ 60.4) และทำในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน (ร้อยละ 47.6)

พิจารณาการตอบข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข องค์กรประกอบความภูมิใจในตนเอง พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ตอบ ค่อนข้างจริง ในข้อทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด (ร้อยละ 54.5) และสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด (ร้อยละ 58.8)

พิจารณาการตอบข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข องค์กรประกอบความพอใจในชีวิต พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ตอบ จริงมาก ในข้อทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ (ร้อยละ 71.1) สนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน (ร้อยละ 61.0) รู้สึกพอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่า (ร้อยละ 55.1) และพอใจกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ (ร้อยละ 50.8)

พิจารณาการตอบข้อคำถามความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข องค์กรประกอบความสุขสงบทางใจ พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ ตอบ จริงมาก ในข้อเมื่อว่างจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ (ร้อยละ 65.8) เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ (ร้อยละ 57.8) และสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ (ร้อยละ 44.9)

3. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในระดับเครียดสูง (ร้อยละ 41.7) รองลงมาคือ เครียดปานกลาง (ร้อยละ 34.2) และเครียดน้อยพบน้อยที่สุด (ร้อยละ 8.0)

พิจารณาการตอบข้อคำถามความเครียด พบว่า นักศึกษาพยาบาล ตอบ เครียดมากที่สุด ในทุกข้อคำถามรวม ร้อยละ 77.5 ของจำนวนนักศึกษาทั้งหมด แยกเป็นด้านจิตใจ พบว่า ตอบ เครียดมากที่สุดในทุกข้อคำถามรวม ร้อยละ 49.2 ของจำนวนนักศึกษาทั้งหมด และตอบ ข้อไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ เครียดมากที่สุด และส่วนใหญ่ข้อกลัวทำงานผิดพลาด ตอบ เครียดปานกลาง (ร้อยละ 49.7) และตั้งสมาธิลำบาก เครียดมากที่สุด คือ (ร้อยละ 9.1) ส่วนด้านร่างกาย พบว่า ตอบ เครียดมากที่สุดในทุกข้อคำถามรวม ร้อยละ 28.3 ของจำนวนนักศึกษาทั้งหมด ข้อที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดมากที่สุด คือ ความจำไม่ดี และส่วนใหญ่ข้อรู้สึกเหนื่อยง่าย ตอบ เครียดเล็กน้อย (ร้อยละ 38.0) และเครียดมากที่สุดในข้อความจำไม่ดี (ร้อยละ 7) รองลงมา คือ ปวดหัวจากความตึงเครียดและ ปวดศีรษะข้างเดียว (ร้อยละ 5.3)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมมีความสัมพันธ์กับความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีมีความสัมพันธ์กับความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งมีความสัมพันธ์กับความเครียด และความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขมีความสัมพันธ์กับความเครียดโดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (ค่า r) เท่ากับ -0.446, -0.338, -0.401 และ -0.441 ตามลำดับที่ p-value < 0.01 หมายความว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความเครียดในทางตรงข้ามกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่าเมื่อความฉลาดทางอารมณ์สูงความเครียดจะต่ำลง

อภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีประเด็นที่ผู้วิจัยนำมาอภิปรายดังนี้

1. นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าค่าเฉลี่ยปกติ อาจเนื่องมาจากคุณลักษณะของนักศึกษาพยาบาลที่ว่านักศึกษาพยาบาลต้องฝึกฝนและควบคุมตนเองให้มีความรับผิดชอบสูง เสียสละ อดทน รู้จักแก้ปัญหา มีการตัดสินใจที่ถูกต้องรวดเร็ว เพื่อให้การพยาบาลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์, 2540) และการศึกษาของพรภิรมย์ หลงทรัพย์ (2547) ที่ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลรามธิบดี พบว่านักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ นักศึกษาพยาบาลมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งปกติมากที่สุด หมายความว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นตามความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543) และนักศึกษาพยาบาลมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขสูงกว่าปกติมากที่สุด แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลจะมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจตามความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข และสามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

2. นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในระดับเครียดสูง อาจเนื่องมาจากการที่นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่น มีการปรับตัว เปลี่ยนแปลง ตามธรรมชาติ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) การเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการเปลี่ยนที่เรียน ต้องแยกจาก

ครอบครัวเข้ามาอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย และต้องรับผิดชอบชีวิตส่วนตัวในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนใหม่ๆ ในสังคม (นิรดา อุดลยพิเชษฐ, 2542) การที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานของผู้อื่น ต้องฝึกฝนและควบคุมตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อสูง เสียสละ อดทน รู้จักแก้ปัญหา มีการตัดสินใจที่ถูกต้องรวดเร็ว เพื่อให้การพยาบาลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์, 2540) ซึ่งสอดคล้องกับวันเพ็ญหวังวิวัฒน์ เจริญ และสาระ มุขดี (2539) ศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเท่ากับ 47.67 ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของประชากรกลุ่มอื่นๆ ที่มีผู้ศึกษาไว้ และพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดา และการเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน สัมพันธภาพระหว่างพี่น้องและสัมพันธภาพกับเพื่อน ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างชั้นปีการศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ และจากการศึกษาความเครียดของคนไทย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพทางการเงิน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความเครียดในทางตรงข้ามกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจะลดลง แสดงให้เห็นว่าการที่บุคคลจะสามารถเผชิญปัญหาทางอารมณ์แล้วแก้ไขปัญหานั้นได้จะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องเนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของทั้งตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับตัวหรือควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดได้โดยไม่ปล่อยให้ความเครียดเกาะกุมจิตใจ จนทำอะไรไม่ถูก การจัดการกับความเครียดของตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงจากการที่มีความเครียดในระดับสูง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุธีร์ อินตะประเสริฐ (2546) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความฉลาดทางอารมณ์ในทุกมิติ ทั้งมิติการตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง ทักษะทางสังคม และการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นและสอดคล้องกับอัลตัน พัว และคณะ (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ กับความเครียดในนักศึกษาวิชาทันตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าศึกษาในโรงเรียนสอนทันตกรรมใน 7 ประเทศ คือประเทศอังกฤษ กรีก โรมานี ออฟริกาใต้ ออสเตรเลีย อเมริกา และ 3 โรงเรียนในประเทศมาเลเซีย พบว่า

ระดับของความฉลาดทางอารมณ์แปรผกผันกับระดับของความเครียดในนักศึกษาวิชาทันตแพทย์ที่ถึงแม้จะมีพื้นฐานทางด้านวัฒนธรรม และสังคมที่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการนำการศึกษาไปใช้

1. การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยพิจารณารายข้อคำถาม พบว่า นักศึกษา ตอบ จริงมาก ในข้อสังเกตได้ เมื่อมีคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง ร้อยละ 48.7 แสดงว่า มีนักศึกษาอีก ร้อยละ 52.3 ที่ตอบ ไม่จริง ถึง ก่อนข้างจริง นั่นหมายความว่า นักศึกษากลุ่มนี้มีความไม่แน่ใจการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของคนใกล้ชิด ซึ่งอาจส่งผลต่อการให้การพยาบาล เนื่องจากการพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ คือ การพยาบาลแบบองค์รวม ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ และ ตอบ ก่อนข้างจริง ในข้อพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ ร้อยละ 57.8 ตอบ จริงมาก ร้อยละ 20.9 และที่เหลือตอบ ไม่จริง ถึงจริง บางครั้ง ร้อยละ 21.4 และในข้อเมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน สามารถตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง ร้อยละ 56.7 ตอบจริงมาก ร้อยละ 26.7 และที่เหลือตอบ ไม่จริง ถึงจริง บางครั้ง ร้อยละ 16.6 อาจแสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลในกลุ่มที่ตอบ ไม่จริง ถึง จริงบางครั้ง มีความไม่แน่ใจในการหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา รวมไปถึงไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง การที่นักศึกษากลุ่มนี้ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ไม่ดีพออาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนพยาบาลที่นักศึกษาพยาบาลต้องมีคุณสมบัติรู้จักแก้ปัญหา มีการตัดสินใจที่ถูกต้องรวดเร็ว เพื่อให้การพยาบาลเป็น ไปอย่างมีประสิทธิภาพ จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ายังมีนักศึกษาพยาบาลบางคนที่ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการเรียนพยาบาลของนักศึกษา

2. การศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่พบว่านักศึกษาพยาบาล ตอบ เครียดมากที่สุดในทุกข้อคำถามรวม ร้อยละ 77.5 ของจำนวนนักศึกษาทั้งหมด มีระดับความเครียดสูง (ร้อยละ 41.7) และเครียดรุนแรง (ร้อยละ 16) การที่นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ระดับสูงมาก โดยไม่ได้ดำเนินการแก้ไขอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยที่รุนแรงส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดได้ จากผลการศึกษานี้บุคลากรที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็น อาจารย์ ผู้ปกครองหรือบุคคลใกล้ชิด ควรให้ความสนใจ ดูแลเอาใจใส่นักศึกษากลุ่มนี้เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดจากการมีความเครียดในระดับที่สูงขึ้น

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่า มีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (ค่า r) เท่ากับ -0.446 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อความฉลาดทาง

อารมณ์สูงความเครียดจะต่ำลง แต่จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าค่าเฉลี่ยปกติ ขณะเดียวกันค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดก็อยู่ในระดับเครียดสูงด้วย ดังนั้นอาจเป็นไปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ไม่ได้มีส่วนช่วยให้ความเครียดลดลงโดยตรงน่าจะมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องหรือส่งผลต่อความเครียด ดังนั้นควรมีการศึกษาในเรื่องของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด เมื่อทราบถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด อาจารย์ ผู้ปกครองหรือบุคคลใกล้ชิด อาจจะสามารถหาทางป้องกันหรือลดความเครียดของนักศึกษาได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย เนื่องจากการมีความฉลาดทางอารมณ์สูงอาจจะสามารถลดความเครียดของนักศึกษาได้
2. ควรทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเพื่อที่จะสามารถแก้ไขความเครียดของนักศึกษาได้อย่างตรงประเด็น
3. ควรศึกษาถึงวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ