

Thesis Title Effect of Insight Meditation on Enhancing the Emotional Intelligence
Among Thai Psychiatric Nurses

Author Miss Chantrarat Vongareesawat

Degree Doctor of Philosophy (Nursing)

Thesis Advisory Committee

Associate Professor Dr. Darawan	Thapinta	Chairperson
Professor Emeritus Chamlong	Disayavanish, M.D.	Member
Professor Dr. Robert L.	Anders	Member
Associate Professor Dr. Patraporn	Tungpunkom	Member

ABSTRACT

Psychiatric nurses need emotional intelligence (EI) to maintain a harmony of mental well-being and to generate the therapeutic psychiatric nursing interventions appropriately as well as remain optimism through unstable and negative emotions that may arise from the care of psychiatric patients. This two group pretest-posttest experimental design aimed to examine the differences of the EI scores not only among participants before and after participating in the intervention of insight meditation, but also between the experimental group and the control group. Samples included 26 registered psychiatric nurses who met the inclusion criteria. They were randomized into two groups; 10 in the experimental group and 16 in the control group. The experimental group received the intervention of insight meditation

practice for eight days, whereas the control group continued having their normal daily activities. The research instruments for intervention included a protocol of insight meditation based on the Four Foundations of Mindfulness for enhancing EI (for the researcher), a booklet of insight meditation practice for enhancing EI (for participants), and the Vipassanā meditation practice questionnaire. The data collecting instruments included a demographic data form and the Thai Emotional Intelligence Screening Test for the Thai population aged 12 to 60 years, developed by the Department of Mental Health. Reliability coefficients of the EI Screening test and three subscales were .93, .82, .78 and .85, respectively. The EI scores were collected by the researcher at three points of measurement: pre-test, the 8th day of the intervention, and one month follow-up. Data were analyzed using descriptive statistics, Chi-square, t-test, and one-way repeated measure analysis of variance.

The major findings revealed as follows:

1. At the 8th day of the intervention and one month follow-up, the EI mean scores of registered psychiatric nurses in the experimental group were significantly higher than those before participating in the intervention ($p < .05$).

2. At the 8th day of the intervention and one month follow-up, the EI mean scores of registered psychiatric nurses in the experimental group were significantly higher than those of registered psychiatric nurses in the control group ($p < .05$).

These results show that the practice of insight meditation can enhance EI. The recommendation is that administrators should consider allocating possible time and providing incentives for their nursing staffs to improve EI with insight meditation training.

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของวิปัสสนากรรมฐานต่อการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์
ในพยาบาลจิตเวชไทย

ผู้เขียน นางสาว จันทรัตน์ วงศ์อารีย์สวัสดิ์

ปริญญา พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ	ตะปิ่นตา	ประธานกรรมการ
ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ จำลอง	ดิษยวณิช	กรรมการ
ศาสตราจารย์ ดร. โรเบิร์ต แอล	แอนเดอร์ส	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. ภัทรภรณ์	หุ่่งปันคำ	กรรมการ

บทคัดย่อ

พยาบาลจิตเวชจำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์เพื่อคงความสมดุลของสภาวะทางอารมณ์และใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในตนปฏิบัติกรทางการพยาบาลจิตเวชอย่างเหมาะสมเพื่อการรักษาและคงไว้ซึ่งการมองอย่างเข้าใจต่ออารมณ์เชิงลบที่ไม่มั่นคงของผู้ป่วยจิตเวช การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบสองกลุ่มวัดซ้ำเพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในอาสาสมัครกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและศึกษาความแตกต่างของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในอาสาสมัครกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลจิตเวช 26 รายที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 10 รายและเข้ากลุ่มควบคุม 16 ราย กลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 8 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือสำหรับดำเนินการวิจัยประกอบด้วย คู่มือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่เพื่อความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับผู้วิจัย) คู่มือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับอาสาสมัคร) และแบบสัมภาษณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยอายุ 12-60 ปี ของกรมสุขภาพจิต ค่าความเชื่อถือได้ของแบบประเมินความฉลาด

ทางอารมณ์ทั้งฉบับและสามหมวดย่อยเท่ากับ .93, .82, .78 และ .85 ตามลำดับ ผู้วิจัยประเมินคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในอาสาสมัคร 3 ครั้งคือ ก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวันที่ 8 ของการสิ้นสุดการปฏิบัติ และ 1 เดือนต่อมา การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติบรรยาย สถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่ม สถิติทดสอบ t และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยมีดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลจิตเวชของกลุ่มทดลอง ในวันที่ 8 ของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและ 1 เดือนหลังการฝึกปฏิบัติสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

2. คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของพยาบาลจิตเวชของกลุ่มทดลอง ในวันที่ 8 ของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและ 1 เดือนหลังการฝึกปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้บริหารควรเอื้ออำนวยเวลาในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเงินชดเชยแก่พยาบาลวิชาชีพที่เข้าร่วมการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์