

ประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจ ทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล

The Effectiveness of Health Inspirational Curriculum for Nursing Students.

วราพร ช่างยา

* อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า

สุกิจ ทองพิลา

* พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ

พัชรภา อินทพรต

* อาจารย์ประจำ สำนักการศึกษาทั่วไป สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

สุวสิน เกษมปิติ

* อาจารย์ประจำ สำนักการศึกษาทั่วไป สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

อนุชา แข่งขัน

* ผู้อำนวยการหลักสูตร สถาบันภาษาออกซ์ฟอร์ดสตรีท ประเทศไทย

Waraporn Changya

* Lecturer at Faculty of Nursing Kasem Bundit University Romklao Campus.

Sukit Thongpila

* Registered Nurse, Professional Level, (teaching), Boromarajonani College of Nursing, Nopparat Vajira.

Patchrapa Intaprot

* Lecturer at General Education Panyapiwat Institute of Management.

Suwasin Kasempiti

* Lecturer at General Education Panyapiwat Institute of Management.

Anucha Khaengkhan

* Course Director at Oxford Street English Academy, Thailand.

ข้อมูลบทความ

* รับบทความ 4 มีนาคม 2562

* ตอรับบทความ 3 เมษายน 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล 2) ศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญพัฒนาและส่งเสริมแรงบันดาลใจทางสุขภาพให้กับนักศึกษาพยาบาล 2 ด้าน คือ ด้านการคิด และการกระทำ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูราร่วมกับวิธีการจัดการเรียนรู้ตามหลักกาเย การนำเสนอโมโนทัศน์แบบกว้าง กระบวนการสืบสวนและแสวงหาความรู้เป็นกลุ่มและแบบบทบาทสมมุติ กลุ่มตัวอย่างสุ่มแบบง่าย คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ หลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล เก็บข้อมูล ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ค่า IOC เท่ากับ 0.67 ความเที่ยง เท่ากับ 0.75 เก็บข้อมูล มีนาคม - พฤษภาคม 2561 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาร์อัยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ Paired t-test

ผลการวิจัย พบว่า

การพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย แนวคิดหลักการของหลักสูตร วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล โดยโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรแบ่งออกเป็น 3 หน่วย หน่วยละ 6 ชั่วโมง ประกอบด้วย 1) ปลุกแรงบันดาลใจในตนของบุคลากรทางสุขภาพ 2) พลังความคิดพิชิตเป้าหมาย และ 3) แรงบันดาลใจในตนสร้างคนต้นแบบทางสุขภาพที่จัดการเรียนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการปฏิบัติจริงในการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ

ด้วยรูปแบบการสอนการจัดการเรียนรู้ตามหลักกาเย การนำเสนอ มโนทัศน์แบบกว้าง กระบวนการสืบสวนและแสวงหาความรู้เป็นกลุ่ม และแบบบทบาทสมมุติ โดยการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ 3 ส่วน คือ มุ่งเน้นการประเมินระหว่างการจัดการเรียนรู้โดยผู้สอนประเมิน ผู้เรียน ผู้เรียนประเมินตนเองและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และผู้สอน ประเมินผลงานของผู้เรียนและตัดสินการเรียนรู้

ประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ สำหรับนักศึกษาพยาบาล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 85) มิตិความคิด พบว่า อยู่ในระดับดีทั้งหมด โดยค่าคะแนน เฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านความคาดหวังเชิงบวก ($\bar{X}=4.61$ S.D.=0.43) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\bar{X}=4.46$ S.D.=0.66) ด้านการ เผชิญปัญหา ($\bar{X}=4.38$ S.D.=0.73) ด้านรูปแบบการอธิบาย ($\bar{X}=4.37$ S.D.=0.65) และด้านการกำกับตนเอง ($\bar{X}=4.18$ S.D.=0.65) น้อยที่สุด ตามลำดับ มิติด้านการกระทำ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีแรงบันดาลใจ ทางสุขภาพในการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนเรียนอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p<0.05$

ความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อหลักสูตรการสร้างแรง บันดาลใจทางสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในภาพรวม ระดับดี ($\bar{X}=4.54$, S.D.=0.26) เมื่อพิจารณารายด้าน เรียงลำดับจาก มากที่สุดถึงน้อยที่สุด พบว่า ด้านโครงสร้างหลักสูตร ($\bar{X}=4.79$, S.D.= 0.34) ด้านกระบวนการเรียนรู้ ($\bar{X}=4.73$, S.D.=0.31) ด้านการวัดและ ประเมินผล ($\bar{X}=4.49$, S.D.=0.66) และด้านระยะเวลาของหลักสูตร ($\bar{X}=4.14$, S.D.=0.38) ตามลำดับ

- คำสำคัญ:**
- 1) หลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ
 - 2) นักศึกษาพยาบาล

Abstract

The objectives of this quasi-experimental research were 1) to develop the effectiveness of health inspirational curriculum for nursing students 2) study the effectiveness of health inspirational curriculum for nursing students 3) study the satisfaction of the nursing students towards the curriculum to inspire health the focus on learners to develop and promote health aspirations for nursing students in 2 areas, thinking and action by applying Pender's health promotion theory, perceived self-efficacy theory of Bandura with the method of learning Gagné's Nine Events of Instruction , advance organizer model, Group Investigation Instructional Model and role play. The sample were used simple random sampling in the 20 second-year nursing students. The research instrument is a health inspirational program for nursing students to collect data. The content validity from 3 experts, IOC with over 0.67. Reliability of the questionnaire was 0.75. Data is collected from March to May 2018. Data analysis by percentage, mean, standard deviation and paired t-test.

The result show that: The development of health inspirational curriculum for nursing students consists of concepts, principles, and curriculum. Course Objectives Course content structure learning activities learning Media Measurement and evaluation. The content structure of the curriculum is divided into 3 units, each unit is 6 hours, consisting of 1) Awakening the aspirations of the health personnel. 2) The power of conquering the target. And 3) inspiration in their own, creating a model of health education that is based on learners, allowing learners to

learn by themselves in real practice to inspire health With the teaching style of learning management based on method of learning Gagné's Nine Events of Instruction , advance organizer model, Group Investigation Instructional Model and role play by measuring and evaluating learning in 3 parts: Assessment for learning Assessment as learning and Assessment of learning

The effectiveness of the health inspirational curriculum for nursing students show that most of the sample groups were female (85 percent). The conceptual dimensions were found to be at all good levels. With the highest average score of positive expectation ($\bar{x}=4.61$ S.D.=0.43) self-efficacy ($\bar{x}=4.46$ S.D.=0.66) coping ($\bar{x}=4.38$ S.D.=0.73) the aspect of the explanation ($\bar{x}=4.37$ S.D.=0.65) and aspect of self-regulation ($\bar{x}=4.18$ S.D.=0.65), respectively. The dimension of action showed that nursing students had health aspirations in their practice. In health promotion was significantly higher than before learning $p<0.05$

The satisfaction of nursing students toward the curriculum of health inspirational courses found that the sample group was satisfied with the overall good level ($\bar{x}=4.54$, S.D.=0.26) when considered in each dimension it found that from the highest to the lowest mean were, it was found that the curriculum structure ($\bar{x}=4.79$, S.D.=0.34) learning process ($\bar{x}=4.73$, S.D.=0.31) measurement and evaluation ($\bar{x}=4.49$, S.D.=0.66) and duration of the course ($\bar{x}=4.14$, S.D.=0.38) respectively

Keywords: 1) Health inspirational curriculum
2) Nursing students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แรงบันดาลใจ คือ สิ่งที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เป็นเข็มทิศที่นำทางไปสู่ความสุขและความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ลีพา สิริลักษณ์, 2558; Klein et al., 2018; Luff, 2018) ซึ่งรากศัพท์มาจากภาษาละติน ‘spirare’ หมายถึง ลมหายใจ และคำว่า ‘spirit’ ที่แปลว่าจิตวิญญาณ ส่วนในภาษาอังกฤษใช้คำว่า ‘inspiration’ (ญูเบศร์ สมุทรจักร, 2552; Birrell, 1999) และพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2554 ให้ความหมายของแรงบันดาลใจ ว่าประกอบด้วย คำ 3 คำ คือ 1) แรง หมายถึง กำลัง อำนาจ 2) บันดาล หมายถึง ให้เกิดขึ้นเป็นขึ้นด้วยแรงอำนาจของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และ 3) ใจ หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่รู้สึก นึก และคิด (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ดังนั้น แรงบันดาลใจ จึงมีความหมายว่าพลังอำนาจที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกนึกคิดในทางที่ดีของคุณ อันเกิดจากจิตวิญญาณภายในจิตใจของคุณนั้นเป็นตัวกระตุ้นให้ความเชื่อมั่นและมีความเข้มแข็งในตนเองจนสามารถคิดและปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะมีความยากเพียงใดก็จะสามารถฝ่าฝืนอุปสรรคจนประสบความสำเร็จตามที่ตนเองต้องการได้ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะส่งผลให้

บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิต (ปราโมทย์ ธรรมรัตน์, 2555; Griskevicius et al, 2010)

การสร้างแรงบันดาลใจเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับบุคคลที่ต้องการจะประสบความสำเร็จ ดังนั้นการฟัง การอ่านหนังสือ การเข้าร่วมอบรม การประชุมและสัมมนา การดูจากแบบอย่างหรือบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จ การจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งในและนอกสถานศึกษา รวมทั้งการได้กำลังใจจากบุคคลรอบข้าง ด้วยการใช้คำพูดเชิงบวกและมองโลกในแง่ดี (using positive, optimistic language) จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง จนนำมาซึ่งแรงบันดาลใจที่จะทำให้ประสบความสำเร็จนั้นๆ ได้ (ภาวดา ธาราศรีสุทธ, 2550; Thrash et al., 2010) จะเห็นได้ว่าการสร้างแรงบันดาลใจมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การสร้างแรงบันดาลใจให้มีสุขภาพที่ดี ด้วยการเคร่งในการรักษาสุขภาพ การดูแลโภชนาการ การออกกำลังกาย รวมถึงองค์ประกอบอื่นๆ เพื่อให้เป็นคนที่มึร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอย่างยั่งยืน

การส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งต้องอาศัยองค์ความรู้ในการสื่อสาร เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่การส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะ

ในเรื่องการออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยแสดงให้เห็นว่าความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพสามารถช่วยเพิ่มระดับความพึงพอใจไปสู่สุขภาวะที่ดีได้ สอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender) ที่เชื่อว่าระดับความพึงพอใจดังกล่าวเกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัย (Castruita et al., 2018; Jelsøe et al., 2018; McNamara et al., 2018; Pender et al., 2002; Vooijs et al., 2018) ทั้งนี้วิชาชีพพยาบาลมีบทบาทสำคัญในระบบบริการสุขภาพ ทั้งในการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมป้องกันโรค การดูแลรักษาสุขภาพและการฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ รวมถึงจิตวิญญาณทั้งในภาวะปกติและยามเจ็บป่วย โดยอาศัยหลักวิทยาศาสตร์และการพยาบาลแบบองค์รวม ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ด้วยความเสียสละ และมีความใกล้ชิดกับผู้รับบริการมากที่สุดตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี (สมจิต หนูเจริญกุล, 2554; Chotibang et al., 2009; Khoshnood et al., 2018; Mak et al., 2018)

พยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีบทบาทชัดเจนในการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนและทำให้

พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพคงอยู่ด้วยกลวิธีต่างๆ ไม่เพียงแต่การให้ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น แต่ต้องค้นหาวิธีการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ทักษะของตนเองร่วมด้วย (สายสวาท เผ่าพงษ์ และคณะ, 2554; เอื้อญาติชูชื่น และคณะ, 2555; Grimes, 2018) ทั้งนี้พบว่านักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมในระดับพอใช้ (สุภัคกาญจน์ ประกอบแสง และคณะ, 2561; อมรรัตน์ อัครเศรษฐสกุล และคณะ, 2553) ซึ่งมีจำนวนไม่น้อยที่ทุ่มเทพลัง และเวลาให้กับการเรียนรู้ รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ จนลืมใส่ใจต่อสุขภาพของตนเองเป็นเหตุให้ปรากฏอาการในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย เช่น อาการปวดศีรษะ อาการปวดเมื่อยตามตัว อาการหวัด ด้านความรู้สึกลบ เช่น อาการหงุดหงิด ความรู้สึกเบื่อหน่ายที่ไม่อยากทำอะไรทั้งนั้น ความรู้สึกเหงา ด้านสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เช่น ไม่ไปเยี่ยมพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อนเมื่อมีเวลาว่างไม่สามารถทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ไม่ได้รับการยกย่องนับถือจากคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรืออาจารย์ ด้านการปฏิบัติตัวเมื่อเจ็บป่วยหรือไม่สบายกาย เช่น ไม่ไปพบแพทย์ ซ้ำพยายามรับประทานเอง ปลดปล่อยให้หายเอง และด้านการจัดการความเครียด เช่น ไม่ปรึกษาเพื่อนที่ไว้ใจได้ หรือบิดามารดา แม้ไม่สามารถแก้ปัญหาตัวเอง (ดรุณี ชมศร และคณะ, 2561;

ประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล

มณี อภานันท์กุล และคณะ, 2554; ศศิวิมล ปานุราช, 2561) กล่าวคือการจัดการศึกษาที่สร้างเสริมประสบการณ์ให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้และทักษะการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเป็นต้นแบบในการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง เพราะการจัดการศึกษาพยาบาลมีลักษณะ การเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติที่สัมพันธ์สอดคล้องกัน โดยภาคทฤษฎีมุ่งให้ความรู้ ด้านวิชาการร่วมกับ การปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาล ส่วนภาคปฏิบัติเป็นการจัดประสบการณ์ให้นักศึกษาได้นำความรู้ภาคทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในการให้บริการแก่ประชาชนในสถานการณ์จริง (กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง และกาญจนา ปัญญาธร, 2559; ปราณี อ่อนศรี, 2561; สมคิด รักษาสัตย์, 2550) ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลสามารถมีความรู้ความเข้าใจ และรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อเป็นต้นแบบให้แก่ผู้อื่น ตลอดจนมีความสามารถในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพตามทฤษฎี อัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura, 1999) ที่เชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ ดังนั้นหากนักศึกษาพยาบาลรับรู้ความสามารถของตนเอง และเกิดแรงบันดาลใจทางสุขภาพ จนพัฒนา

ตนเองให้ประสบความสำเร็จทางด้านสุขภาพได้ จะส่งผลให้สามารถเป็นแบบอย่างของผู้ที่มีสุขภาพดี และสร้างแรงบันดาลใจที่ให้ผู้อื่นมีสุขภาพที่ดีต่อไปได้ (Bandura, 1999, Gordon et al., 2018; Stajkovic et al., 2018)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อหลักสูตรหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ

สมมติฐานงานวิจัย

หลังการใช้หลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาลนักศึกษาพยาบาลมีแรงบันดาลใจทางสุขภาพสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร

ประโยชน์ที่ได้รับ

นักศึกษาพยาบาลมีแรงบันดาลใจทางสุขภาพสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร และเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนทางสาขาพยาบาลศาสตร์ต่อไป

ขอบเขตงานวิจัย

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตร การสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เก็บข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม 2561–พฤษภาคม 2561

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพกับคุณภาพชีวิต (Health Promotion and Quality of Life) ในภาคการศึกษาที่ผ่านมา จำนวน 58 คน

กลุ่มตัวอย่าง

สุ่มเลือกแบบอย่างง่าย (Simple random sampling) คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า จำนวน 20 คน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า และยินยอมเข้าร่วมวิจัย

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือ การจัดการเรียนการสอนด้วยหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ แรงบันดาลใจทางสุขภาพ

วิธีการดำเนินการ

การวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental study) วัดก่อนและหลังการทดลอง (pre-posttest control group design) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย

1. แบบประเมินหลักสูตรแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item objective Congruence: IOC) 0.67 – 1.00 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.75 โดยมีเนื้อหา 4 ด้าน ประกอบด้วย โครงสร้าง

ประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล

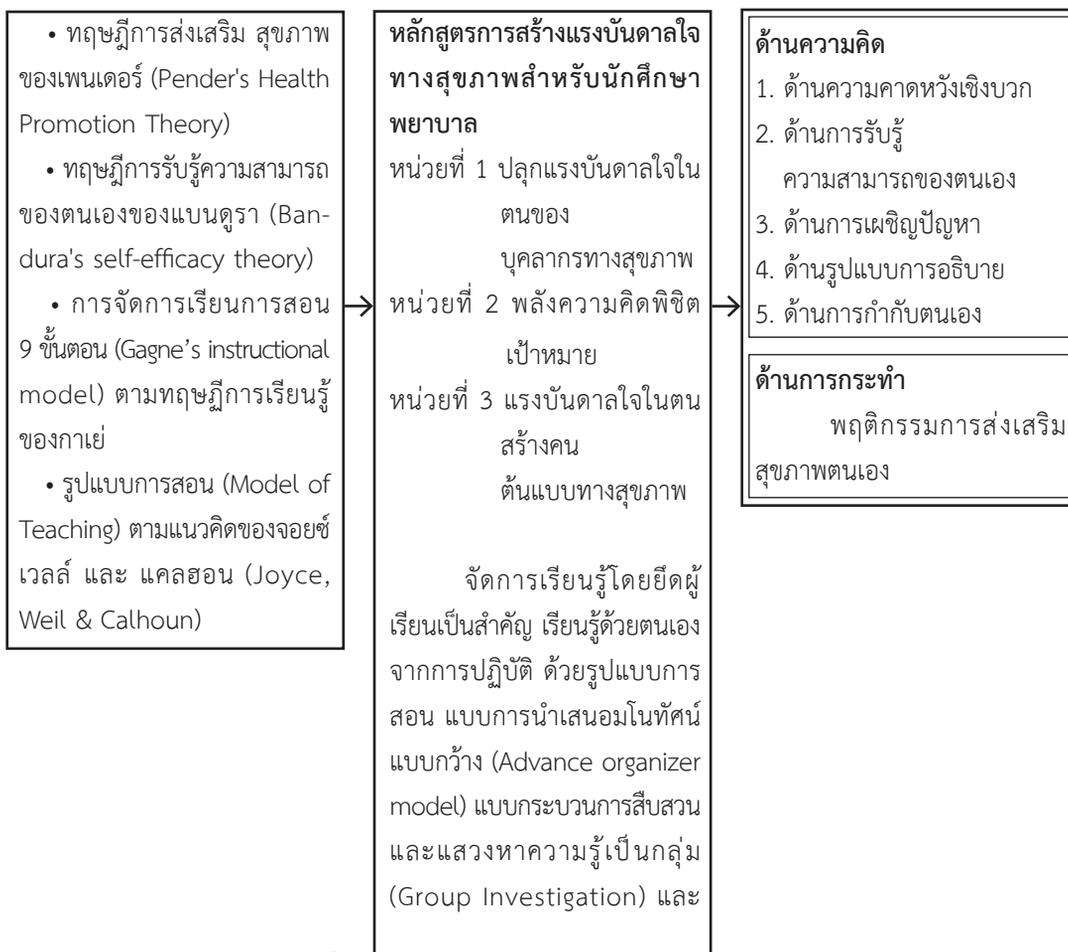
หลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ระยะเวลาของหลักสูตร ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นแบบระดับการปฏิบัติ 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ รายงานผลการประเมินคุณภาพของหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญ

2. แบบประเมินแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาลแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์

(Index of Item-objective Congruence) 0.67–1.00 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งหมดเท่ากับ 0.87 โดยมีเนื้อหา 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ด้านความคิด ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 18 ข้อ

ส่วนที่ 2 ด้านการกระทำ ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นแบบระดับการปฏิบัติ 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาลด้านความคิด (n=20)

| กลุ่ม | Mean | SD | t | df | p - value |
|-----------|------|------|------|----|-----------|
| ก่อนทดลอง | 3.78 | 0.47 | 7.13 | 19 | 0.000 |
| หลังทดลอง | 4.42 | 0.54 | | | |

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภายหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพนักศึกษาพยาบาลมีความคิดในการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมสูงกว่าก่อนเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาลด้านความคิด จำแนกตามประเด็นย่อย (n=20)

| ด้านความคิด | กลุ่ม | Mean | SD | Pair t | df | p - value |
|-----------------------------|-------|------|------|---------------|----|-----------|
| ความคาดหวังเชิงบวก | ก่อน | 4.14 | 0.39 | ก่อน- 4.79 | 19 | 0.000 |
| | หลัง | 4.61 | 0.43 | | | |
| การรับรู้ความสามารถของตนเอง | ก่อน | 3.81 | 0.58 | ก่อน- 4.02 | 19 | 0.001 |
| | หลัง | 4.46 | 0.65 | | | |
| การกำกับตนเอง | ก่อน | 3.58 | 0.52 | ก่อน- 3.74 | 19 | 0.001 |
| | หลัง | 4.18 | 0.65 | | | |

ประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล

| ด้านความคิด | กลุ่ม | Mean | SD | Pair t | df | p - value |
|-----------------|-------|------|------|---------------|----|-----------|
| การเผชิญปัญหา | ก่อน | 3.76 | 0.76 | ก่อน- หลัง | 19 | 0.004 |
| | หลัง | 4.38 | 0.73 | | | |
| รูปแบบการอธิบาย | ก่อน | 3.73 | 0.70 | ก่อน- หลัง | 19 | 0.000 |
| | หลัง | 4.37 | 0.65 | | | |

จากตารางที่ 2 พบว่า การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาลด้านความคิด จำแนกประเด็นย่อยทั้ง 5 ประเด็น ก่อนและหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภายหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ นักศึกษาพยาบาลมีความคาดหวังเชิงบวกทางด้านสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การเผชิญปัญหา และรูปแบบการอธิบาย โดยรวมสูงกว่าก่อนเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาลด้านการกระทำ (n=20)

| ประเมิน | Mean | S.D. | t | Df | P - value |
|-----------|------|------|------|----|-----------|
| ก่อนทดลอง | 2.89 | 0.24 | 6.22 | 19 | 0.000 |
| หลังทดลอง | 3.51 | 0.41 | | | |

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาลของด้านการกระทำ ก่อนและหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภายหลังเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองโดยรวมสูงกว่าก่อนเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ

ตารางที่ 4 ความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล (n=20)

คณะผู้วิจัยแบ่งระดับความคิดเห็นต่อหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาเป็น 3 ระดับ หาความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้

$$\text{ระดับคะแนนเฉลี่ย} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{\text{คะแนนต่ำสุด}-5 -1}{3} = 1.33$$

ดังนั้น คะแนน 3.67-5.00 หมายถึง ระดับดี

คะแนน 2.34-3.66 หมายถึง ระดับปานกลาง และ

คะแนน 1-2.33 หมายถึง ระดับควรปรับปรุง

| ความพึงพอใจต่อหลักสูตร | \bar{X} | S.D. | ระดับ |
|------------------------|-------------|-------------|-----------|
| โครงสร้างหลักสูตร | 4.79 | 0.34 | ดี |
| กระบวนการเรียนรู้ | 4.73 | 0.31 | ดี |
| ระยะเวลาของหลักสูตร | 4.14 | 0.38 | ดี |
| การวัดและการประเมินผล | 4.49 | 0.66 | ดี |
| ภาพรวม | 4.54 | 0.26 | ดี |

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล ภาพรวมระดับดี ($\bar{X}=4.54$ S.D.=0.26) เมื่อพิจารณาตามคะแนนเฉลี่ยพบว่า สูงสุด คือ โครงสร้างหลักสูตร ระดับดี ($\bar{X}=4.79$ S.D.=0.34) กระบวนการเรียนรู้ ($\bar{X}=4.73$ S.D.=0.31) การวัดและการประเมินผล ($\bar{X}=4.49$ S.D.=0.66) และระยะเวลาของหลักสูตร ($\bar{X}=4.14$ S.D.=0.38) น้อยที่สุด ตามลำดับ

นอกจากนี้ การพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาลพบว่า มี 7 องค์ประกอบ คือ แนวคิดหลักของการหลักสูตร วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล และรายการอ้างอิง ทั้งนี้ โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรแบ่งออกเป็น 3 หน่วย หน่วยละ 6 ชั่วโมง ประกอบด้วย 1) ปลุกแรงบันดาลใจในตนของบุคลากรทางสุขภาพ 2) พลังความคิดพิชิตเป้าหมาย และ 3) แรงบันดาลใจในตนสร้างคนต้นแบบทางสุขภาพ โดยการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการปฏิบัติจริง ฝึกปฏิบัติกระบวนการสร้างแรงบันดาลใจทาง

ประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล

สุขภาพด้วยรูปแบบการสอน แบบการนำเสนอ มโนทัศน์แบบกว้าง (Advance organizer model) แบบกระบวนการสืบสวนและแสวงหาความรู้เป็นกลุ่ม Investigation) และแบบบทบาทสมมติ (Role play) วัดและประเมินผลการเรียนรู้ 3 ส่วน คือ มุ่งเน้นการประเมินระหว่างการจัดการเรียนรู้โดยผู้สอนประเมินผู้เรียน (Assessment for learning) ผู้เรียนประเมินตนเองและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Assessment as learning) รวมถึงผู้สอนประเมินผลงานผู้เรียนและตัดสินการเรียนรู้ (Assessment of learning) ครอบคลุมการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล ทั้งมิติด้านการคิด และมิติด้านการกระทำ

อภิปรายผล

ประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ ด้านความคิดและด้านการกระทำ จากการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยด้านความคิดและด้านการกระทำของนักศึกษาพยาบาลหลังเข้าเรียนหลักสูตรมากกว่าก่อนเข้าเรียนหลักสูตร โดยด้านความคิด มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.42$) และด้านการกระทำ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}=3.51$) เมื่อพิจารณารายประเด็นย่อยในด้านความคิด

พบว่า ความคาดหวังเชิงบวก มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.61$) รองลงมาคือค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\bar{X}=4.46$) การเผชิญปัญหา ($\bar{X}=4.38$) รูปแบบการอธิบาย ($\bar{X}=4.37$) และการกำกับตนเอง ($\bar{X}=4.18$) แสดงว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้าเรียนในหลักสูตรมีแรงบันดาลใจทางสุขภาพมากขึ้น เนื่องจากการคิดเชิงบวกเป็นแนวความคิดที่สามารถทำให้มองเห็นโอกาสจากปัญหา มองโลกในแง่ดี สามารถเอาชนะข้อจำกัด อุปสรรค ข้อขัดแย้ง และปัญหาได้ คนที่ฝึกคิดบวกเสมอจะสามารถหาทางออก (อภิเชษฐ์ จาตุพรพิพัฒน์, 2545) เผชิญปัญหา และสามารถปรับเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะส่งผลให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิตและเป็นวิธีการสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นอย่างหนึ่ง (ปราโมทย์ ธรรมรัตน์, 2555) รวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลสูงใจให้เกิดการเรียนรู้ (ศิริพร โอภาสวัชชัย, 2543) สอดคล้องกับผลการวิจัยเรื่องการจัดการเรียนการสอนที่อิงตัวแปรคัดสรรของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้อย่างมากที่สุด เช่นเดียวกับนักศึกษาที่ใช้กลวิธีการกำกับตนเองมากที่สุด เพื่อการตั้งเป้าหมายใน

การเรียนรู้ (ทัศนีย์ นนทะสร และคณะ 2545) สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนตลอดหลักสูตรที่กระตุ้นให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถวิเคราะห์ตนเอง มองเห็นปัญหา วางแผนและมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่จะเกิดขึ้น มีการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางที่ดีได้ สามารถพัฒนาสู่พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการส่งเสริมสุขภาพในระดับดีมาก ดังนั้นนักศึกษาในหลักสูตรสร้างแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ปฏิบัติตามแผนและรายงานผลความก้าวหน้าในบันทึกสรุปรายงานออนไลน์ และนำมาแสดงบทบาทสมมติเพื่อร่วมกันอภิปรายผล สอดคล้องกับการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงใต้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การออกแบบพัฒนาหลักสูตร กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การนำไปทดลองใช้ และการประเมินผล ซึ่งส่งผลให้สุขภาพกายและจิตหลังการทดลองใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการทดลอง (ผจงสุข เนียมประดิษฐ์ และ จันทร์ชลิ มาพุท, 2555) ด้วยการคิดและการกระทำที่สะท้อนถึงแรงบันดาลใจทางสุขภาพดังข้อมูลข้างต้น สามารถบ่งชี้ถึงประสิทธิผลของหลักสูตรที่พัฒนาให้นักศึกษาพยาบาลเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งต่าง

จากพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มอื่นๆ ที่อยู่ในระดับปานกลาง ดังเช่น ผลการศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลรามธิบดีที่มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมทุกชั้นปี โดยใช้แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ที่อยู่ในระดับปานกลาง (ศิวาพร ทองสุข และคณะ, 2556) เช่นเดียวกับผลการศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่อยู่ในระดับปานกลาง (ธนากร ธนวัฒน์, 2552) และการสำรวจพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครพบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมทางสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน (ธนพร ธรรมทักษ์, 2552)

บทสรุป

หลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ สำหรับนักศึกษาพยาบาล เป็นหลักสูตรที่มุ่งหวังให้นักศึกษาพยาบาลเกิดแรงบันดาลใจในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ซึ่งประกอบด้วยความคิดในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง และพฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นต้นแบบที่ดีด้านสุขภาพสำหรับบุคลากรทางด้านสุขภาพ

ผู้ป่วย และบุคคลทั่วไป นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลยังสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากหลักสูตรไปประยุกต์ใช้กับการเรียนในชั้นเรียนและการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย โดยการเรียนรู้ในหลักสูตรยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนมีส่วนในการเลือกกิจกรรมที่จะทำ เรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง มีกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงบันดาลใจในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมปลูกแรงบันดาลใจในตนของบุคลากรทางสุขภาพ กิจกรรมพลังความคิดพิชิตเป้าหมาย และกิจกรรมแรงบันดาลใจในตนสร้างคนต้นแบบทางสุขภาพ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคิดและมีแรงบันดาลใจในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าและความจำเป็นในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและผู้อื่นด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. การจัดหลักสูตรควรมีการศึกษาติดตามผู้เรียนหลังจากเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพเพื่อประเมินความก้าวหน้าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเอง
2. การจัดหลักสูตรควรมีการนำหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพบูรณาการกับรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพกับคุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสถานการณ์จริงและสามารถนำความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพไปประยุกต์ใช้กับผู้ใช้บริการด้านสุขภาพ
3. การจัดหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ ต้องคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมเพื่อเกิดความพร้อมสำหรับการเรียนรู้

บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง และกาญจนา ปัญญาธร. (2559). ปัจจัยแห่งความสำเร็จของบุคคลต้นแบบในการสร้างความเข้มแข็งให้กับระบบปฐมภูมิ. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า. 27(1): 132-137.
- ดรฤณี ชมศร และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผูกพันต่อองค์การของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 5(1): 268-280.
- ทัศนีย์ นนทะสร, สุนีย์ ละกำปิ่น, สุลี ทองวิเชียร และพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ. (2545). กลวิธีในการกำกับตนเองเพื่อการเรียนรู้ของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2540-2542. วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 10: 36-49.
- ธนพร ธรรมทักษ์. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ความมีคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนากร ธนวัฒน์. (2552). Health-promoting Behavior of physical therapy student in Khon Kaen. เผยแพร่ในการประชุมวิชาการนานาชาติที่ชิบาประเทศญี่ปุ่น. [Online]. Available: <http://gsmis.ga.kku.ac.th/publish/details/5214>. Retrieved June 29, 2018.
- บุญทิวา สุวิทย์ และคณะ. (2561). ผลของการใช้รูปแบบการเรียนรู้โดยเน้นการพยาบาลแบบองค์รวมเพื่อส่งเสริมการดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง อย่างเป็นองค์รวมของนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. วารสารพยาบาลทหารบก. 19(1): 210-220.
- ปราณี อ่อนศรี. (2561). แนวทางการพัฒนาศักยภาพด้านการวิจัยในวิชาชีพพยาบาลยุคประเทศไทย 4.0. วารสารพยาบาลทหารบก. 19(1): 24-29.
- ปราโมทย์ ธรรมรัตน์. (2555). ความสำคัญของการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตสู่ความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล

- ผจงสุข เนียมประดิษฐ์ และจันทร์ชลิ มาพุทธ. (2555). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบัณฑิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก. วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม. 8(1): 61-72.
- ภาวดา ธาราศรีสุทธ. (2550). ภาวะผู้นำและจริยธรรมสำหรับผู้บริหารการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ภูเบศร์ สมุทรจักร. (2552). Inspiration...พลังแห่งลมหายใจ ไฟในการทำงาน. Productivity World 21 March –April 2009. ฝ้ายวิจัยและวางแผน มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: http://www.dpu.ac.th/laic/upload/content/file/article_instructor/ta57/14_79_2552.pdf. วันที่สืบค้นข้อมูล: 1 พฤษภาคม 2561.
- มณี อากานันท์กุล, พรรณวดี พุฒวัฒน์ และจรรยา วิหะศุภกร. (2554). ภาวะสุขภาพและการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลไทย. วารสารสภาการพยาบาล. 26(4): 123-136.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพมหานคร: บริษัทศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด.
- ศศิวิมล ปานุราช และเยาวรัตน์ มัชฌิม. (2561). การประเมินคุณภาพชีวิตของพยาบาล. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 38(1): 129-143.
- ศิวาพร ทองสุข, พรรณวดี พุฒวัฒน์ และพิศสมัย อรทัย. (2556). พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลรามธิบดี. รามธิบดีพยาบาลสาร. 18(2): 178-189.
- ศิริพร โอภาสวัชชัย. (2543). การสอนที่อิงตัวแปรคัตสรรของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมคิด รักษาสัตย์. (2550). การจัดการเรียนการสอนในคลินิก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2554). การพยาบาลศาสตร์ของการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: วีเจพริ้นติ้ง.
- สิพา สิริลักษณ์. (2558). แรงแบบตาลใจสร้างความสดใสให้ชีวิต. กรุงเทพมหานคร: บูกส์วินฟรอนเทียร์ มัลติมีเดีย.

- สุภัคกาญจน์ ประกอบแสง และคณะ. (2561). โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. 5(2): 5-16.
- สายสวาส เผ่าพงษ์, อุไรรักษ์ คัมภีรานนท์ และสิริเพ็ญโสภากันทรสถาพร. (2554). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา. 17(1): 81-92.
- อภิเชษฐ์ จาตุพรพิพัฒน์. (2545). คิดดี คิดถูก คิดบวก คิดใหญ่. กรุงเทพมหานคร: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- อมรรัตน์ อัครเศรษฐสกุลและคณะ. (2553). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ประจำปีการศึกษา 2553.
- เอื้อญาติ ชูชื่นและคณะ. (2555). ผลของการพัฒนาศักยภาพการเป็นผู้นำสร้างเสริมสุขภาพที่มีต่อระดับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ. 7(3): 127-131.
- Bandura, A. (1999). **Social cognitive theory of personality.** Handbook of personality: Theory and research, 154-196.
- Birrell, C. (1999). **Breathing like a mountain.** Australian Journal of Outdoor Education, 4(1), 61-63.
- Castruita, R. M. C. and others. (2018). **Functional characteristics of older adults in Mexico and Latin America: Health promotion programs.** In Ageing, Physical Activity and Health (pp. 44-57). Routledge.
- Chotibang, J., Fongkaew, W., Mo-suwan, L., Meininger, J. C., & Klunklin, P. (2009). **Development of a family and school collaborative (FASC) pro-gram to promote healthy eating and physical activity among school-age children.** Pacific Rim International Journal of Nursing Research. 13(2): 133-147.
- Gagne', R., M. (1985). **The Conditions of Learning and Theory of Instruction.** New York: CBS College Publishing.
- Gordon, K. A., Carmany, K. E., Baker, J. R., & Goliat, L. M. (2018). **Innovative Teaching for Undergraduate Nursing Students Through Mastery Modeling.** Nursing education perspectives. 39(3): 184-186.

- Grimes, C. (2018). **Use of Mind-Body Exercise Performed by Nurses to Effectively Decrease Compassion Fatigue: An Integrative Literature Review.**
- Griskevicius, V., Shiota, M. N., & Neufeld, S. L. (2010). **Influence of different positive emotions on persuasion processing: A functional evolutionary approach.** *Emotion*, 10: 190–206.
- Jelsoe, E., Thualagant, N., Holm, J., Kjærgard, B., Andersen, H. M., From, D. M., & Pedersen, K. B. (2018). **A future task for health-promotion research: Integration of health promotion and sustainable development.** *Scandinavian journal of public health*, 20(46): 106-99.
- Khoshnood, Z., Rayyani, M., & Tirgari, B. (2018). **Theory analysis for Pender’s health promotion model (HPM) by Barnum’s criteria: a critical perspective.** *International journal of adolescent medicine and health*.
- Klein, J. W., Case, T. I., & Fitness, J. (2018). **Can the positive effects of inspiration be extended to different domains?.** *Journal of Applied Social Psychology*, 48(1): 28-34.
- Luff, P. (2018). **Early childhood education for sustainability: origins and inspirations in the work of John Dewey.** *Education 3-13*, 46(4): 447-455.
- Mak, Y. W., Kao, A. H., Tam, L. W., Virginia, W. C., Don, T. H., & Leung, D. Y. (2018). **Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students.** *Primary health care research & development*, 8-1.
- McNamara, J., Griffin, P., & Richardson, N. (2018). **553 Promotion of farmer’s health through extension in ireland.**
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). **Health promotion in nursing Practice (4th ed.).** New Jersey: Prentice-Hall.
- Stajkovic, A. D., Bandura, A., Locke, E. A., Lee, D., & Sergent, K. (2018). **Test of three conceptual models of influence of the big five personality traits and self-efficacy on academic performance: A meta-analytic path-analysis.** *Personality and Individual Differences*, 120: 238-245.

Thrash, T. M., Elliot, A. J., Maruskin, L. A., & Cassidy, S. E. (2010). **Inspiration and the and Social Psychology.** 98: 488–506.

Vooijs, M., Bossen, D., Hoving, J. L., Wind, H., & Frings-Dresen, M. H. (2018). **482 Development of a training for the use of a guideline by occupational health professionals.**