

การจัดการเรียนรู้ทางการพยาบาลเพื่อสร้างความสุข : บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

Nursing Learning Provision For Happiness: Role of Teacher and Learners

บทความวิชาการ

ปราณี อ่อนศรี* สายสมร เฉลยกิติ**

Pranee Onsri, R.N., M.Sc., Ed.D.,

Saisamorn Chaleoykitti, R.N., M.S.N., Ed.D.

บทคัดย่อ

นักเรียนพยาบาลเป็นผู้ที่จะเป็นพยาบาลวิชาชีพในอนาคต ซึ่งต้องให้การดูแลผู้รับบริการอย่างเต็มที่ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และจริยธรรมของวิชาชีพ ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาลจึงมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การเรียนรู้ทางการพยาบาลนับว่าเป็นสิ่งสำคัญและอารมณ์มีส่วนสำคัญที่จะส่งเสริมการเรียนรู้ เมื่ออยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายมีความสุขจะเกิดการเรียนรู้ที่ดี ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางการพยาบาลที่สำคัญคือผู้สอนและผู้เรียน จากบทความนี้จะกล่าวถึงบทบาทของผู้สอนและการพัฒนาตนเองของผู้เรียนให้มีความสุขในการเรียนรู้ เพื่อให้การเรียนการสอนทางการพยาบาลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : ผู้สอน ผู้เรียน การเรียนรู้ ความสุข

Abstract

Nursing students will be professional nurses in the future. They will be take care the clients with knowledge, nursing skill and code of ethic. Therefore, Nursing learning provision must be include Theories and nursing practicum. Learning in nursing is very important and emotion is involved to enhance learning effectiveness. Relaxation and Happiness in learning enhance learning effectiveness. Teacher and Learner will be stakeholder in happy learning. This article mentioned about role of teacher and learners' self-development for learning improvement.

Keywords: Teacher, Learner, Learning, Happiness

Corresponding Author: *พ.ท.หญิง ดร., อาจารย์พยาบาล ภาควิชาความรู้พื้นฐาน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก, Lieutenant Colonel Dr., Nursing Instructor of of The Royal Thai Army Nursing College, E-mail: pranos@hotmail.com

**พ.ท.หญิง ดร., อาจารย์พยาบาล ภาควิชาการพยาบาลเบื้องต้น วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

Lieutenant Colonel Dr., Nursing Instructor of The Royal Thai Army Nursing College

บทนำ

การเรียนการสอนทางการพยาบาลมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งมีการปฏิบัติสลับกันและในสถานการณ์จริงบนหอผู้ป่วย อาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ ความเครียดเนื่องจากเนื้อหาหนัก นักเรียนพยาบาลต้องเรียนรู้และรับผิดชอบต่อชีวิตผู้อื่น เมื่อบุคคลมีความเครียดจะไปยับยั้งการเรียนรู้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่อาจารย์พยาบาลควรมีวิธีการในการจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขซึ่งจะมีผลต่อสมอง ก่อให้เกิดประสิทธิภาพของการเรียนรู้ที่ดีตามมา

ความหมายและความสำคัญ

การเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นเครื่องมือที่ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ทั้งในด้านการงานและด้านบุคลิกภาพ อันนำมาซึ่งการปรับตัวที่ดี การเรียนรู้เกิดขึ้นตลอดเวลา ทั้งในทางตรงและทางอ้อม

ทิสนา แคมมณี (2545 : 13) กล่าวว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญา และกระบวนการทางจิตใจของบุคคลในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ และพยายามสร้างความหมายของสิ่งเร้าหรือประสบการณ์ที่ตนได้รับ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์นั้น โดยอาศัยกระบวนการทางสังคมเข้ามาช่วย เป้าหมายของการเรียนรู้คือการนำความรู้ ไปใช้เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งทางด้านเจตคติ ความรู้สึก ความคิด ความเข้าใจ และการกระทำต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่น

หากผู้เรียนมีกระบวนการเรียนรู้ที่ดีเกิดขึ้น กล่าวคือ มีขั้นตอนและวิธีการในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนและสาระการเรียนรู้ก็จะช่วยให้เกิดผลการเรียนรู้ที่ดี คือ เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และเจตคติที่ต้องการ

ถ้าจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความสามารถของผู้เรียน กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจ และเกิดความรักในสิ่งที่กำลังเรียนรู้จะทำให้ผู้เรียนมีความสุข และเมื่อมีความสุขก็จะมีพลังสร้างสรรค์ในสมอง เช่น โดปามีน นอร์เอพิเนพริน ที่ทำให้มีความสุข ซึ่งจะไปเพิ่มกระบวนการเรียนรู้ในสมอง

ในเรื่องของความจำที่เป็นส่วนสำคัญที่นำมาใช้ในการเรียนรู้ของเรา ในหนังสือเล่มนี้กล่าวไว้ว่า การที่สมองจะเลือกเก็บข้อมูลไว้เป็นความจำก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์ อารมณ์เป็นตัวทำให้สมองหลั่งสารเคมี ฉะนั้นเรื่องราวที่กระทบความรู้สึกมากโดยเฉพาะถ้ามีความสุขจะยิ่งจดจำได้นาน หรือเรื่องราวที่เราสนใจเราจะจำได้ดีกว่าเรื่องที่ทำให้เราเบื่อหน่าย ซึ่งข้อมูลเหล่านี้มีประโยชน์ในการนำไปใช้ในการปฏิรูปการเรียนรู้ โดยถ้าจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีความสุข มีความสนุก ประทับใจผู้เรียน มีเรื่องอารมณ์ (ด้านบวก) เข้ามาเกี่ยวข้อง เน้นการลงมือกระทำ จะทำให้ผู้เรียนจำได้และสนุกที่จะได้เรียนรู้ หรือผู้เรียนมีความคิดในทางบวกต่อสิ่งที่กำลังเรียนรู้จะทำให้ผู้เรียนจำได้ และสนุกที่จะได้เรียนรู้มากขึ้น

นอกจากนี้ ถ้ามีการสอนแบบเป็นเรื่องราวหรือแบบบูรณาการหรือการทำแผนที่ความคิด โดยการเชื่อมโยงเรื่องราวหรือแนวคิดโดยการใช้แผนภูมิ ใช้สี ใช้ภาพ ใช้คำหลักหรือใช้การบันทึกย่อ ให้สมองได้เห็นภาพความเชื่อมโยงของสิ่งที่เรียนรู้ในห้องเรียนกับความเป็นจริงในชีวิตจะทำให้ผู้เรียนจำได้และสนุกที่จะได้เรียนรู้มากขึ้น หรือถ้าจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความสามารถของผู้เรียน กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจ และเกิดความรักในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ จะทำให้ผู้เรียนมีความสุข และเมื่อมีความสุขก็จะมีพลังสร้างสรรค์ในสมอง เช่น โดปามีน นอร์เอพิเนพริน ที่ทำให้มีความสุข ซึ่งจะไปเพิ่มกระบวนการเรียนรู้ในสมองนั่นเอง โดยปัจจัยที่มีผลต่อสมองสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 1

ตาราง 1 ปัจจัยที่มีผลต่อสมอง (กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี. 2545 : 21)

สมองเจริญเติบโตดี (ฉลาด)	สมองถูกทำลาย (เป็นได้ทุกวัย)
<ol style="list-style-type: none"> 1. การได้ทำกิจกรรมกลุ่ม 2. มีปฏิสัมพันธ์กับสังคม 3. ช่วยเหลือตัวเองตามวัย 4. ได้ทำหรือเรียนสิ่งที่ชอบ 5. ได้รับคำชมเชยเสมอ 6. ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่/ผู้ใกล้ชิด 7. ศิลปะ ดนตรี กีฬา ออกกำลังกาย ร้องเพลงตามความชอบ และอิสระ ไม่ใช่ท่องทฤษฎี 8. มองตนเองในแง่บวก 9. ได้คิดจินตนาการ เช่น การฟังนิทาน 10. เป็นคนยืดหยุ่น 11. สัมผัสของจริง ทัศนศึกษา 12. ได้กินอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะปลา ถั่วเหลือง ธาตุเหล็ก ไอโอดีน วิตามินบี 13. การเล่นต่าง ๆ เล่นกับเพื่อน ๆ 14. ได้ทำงานด้วยตนเอง 15. ออกกำลังกายเพิ่มออกซิเจนไปสมอง 16. ได้รับการศึกษาที่เหมาะสม สร้างกระบวนการคิดมากกว่า เน้นความจำ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความเครียดนาน ๆ จากสาเหตุ <ul style="list-style-type: none"> - ทำงาน/เรียนหนัก บ้างงาน การบ้านมาก - ถูกบังคับให้เรียนหรือทำงานในสิ่งที่ไม่ชอบ - ถูกดูต่ำทุกวัน - ขาดความรัก ความอบอุ่น - ขาดการออกกำลังกาย พักผ่อน - เข้มงวดเกินไป - มองตนเองในแง่ลบ 2. สมองไม่ได้ถูกกระตุ้นหรือถูกใช้เลย เช่น การคิด จินตนาการความคิดแปลกแตกต่าง คิดแก้ปัญหา 3. ความกังวล โกรธ ความแค้น ทุกข์มานาน ๆ 4. ขาดสารอาหาร เช่น ไอโอดีน ธาตุเหล็ก โปรตีน 5. การได้รับสารพิษ ไม่ว่าจะเป็นเหล้า บุหรี่ ยาเสพติด สารตะกั่ว <p>* ความเครียดนาน ๆ จะยับยั้งการเรียนรู้ ทำลายสมอง เกิดโรคเมเร็ง ภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น</p>

ดังนั้น จึงสามารถเขียนเป็นความสัมพันธ์ของสมองและการเรียนรู้ได้ดังนี้ (คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และคณะ. 2544 : 25)

หลักการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้อย่างมีความสุข มีแนวทางดังนี้

- จัดการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจ เกิดความรักในสิ่งที่กำลังเรียนรู้
- จัดการเรียนรู้ที่สนุก ประทับใจผู้เรียน มีเรื่องอารมณ์ [ด้านบวก] เข้ามาเกี่ยวข้อง
- จัดการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการคิด การลงมือกระทำกิจกรรม
- จัดการเรียนรู้ที่บูรณาการเชื่อมโยงเรื่องราว และแนวคิดของสิ่งที่เรียนรู้ในห้องเรียนกับความเป็นจริงของชีวิต
- นำการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย ดนตรี ศิลปะ เข้ามาผสมผสานการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความสุข

จะส่งผลให้...สมองหลังสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความ สุข เช่น โดปามีน นอร์เอพิเนฟริน และเอ็นดอร์ฟิน และสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาและการเรียนรู้ เช่น อะซีทิลโคลีน และเซโรโทนิน

ซึ่งมีผลต่ออารมณ์คือ...เกิดความสุขในการเรียนรู้ มีผลต่อสติปัญญาคือ...สมองตื่นตัวที่จะเรียนรู้ และมีผลต่อพฤติกรรม...ดังนี้

- เกิดความอยากรู้ กระตือรือร้น สนใจใฝ่คว้า อยากรู้อะไร
- สนุกที่จะได้เรียนรู้
- เกิดพลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ
- จำได้ในสิ่งที่เรียนรู้

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และฉบับที่ 2 (แก้ไข) พ.ศ. 2545 เป็นบทบัญญัติให้ทิศทางการปฏิรูปการศึกษาชัดเจนขึ้น ซึ่งมาตราที่ 22 กล่าวถึง หลักการจัดการศึกษายึดหลัก 3 ประการ ได้แก่ ผู้เรียน

ทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด และประการสุดท้ายกระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ (สุวิทย์ มูลคำ, 2544 : 17) ในการปฏิรูปการศึกษานั้นหัวใจสำคัญคือ การปฏิรูปการเรียนรู้หรือการเรียนการสอนโดยมุ่งให้ผู้เรียนรู้วิธีเรียนรู้ มีการเชื่อมโยงกับชีวิตจริง (ประเวศ วะสี, 2543) ดังนั้นการปฏิรูปการเรียนรู้หรือการเรียนการสอนจึงเป็นภารกิจหนึ่งที่ยิ่งยงสร้างความสำเร็จทางวิชาการที่ยั่งยืนให้กับระบบอุดมศึกษา โดยเน้นมาตรการพัฒนารูปแบบและวิธีการสอนให้มีความหลากหลายและเหมาะสมกับธรรมชาติของผู้เรียน (สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย, 2544 : 25) ในที่นี้จะขอกล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ที่ผู้สอนในยุคปฏิรูปการเรียนรู้ควรคำนึงถึงเพื่อที่จะใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความสุข

ทฤษฎีการเรียนรู้และการจัดการเรียนการสอน

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีความสุข

กิตยวดี บุญเชื้อ (2540 : 32-84) กล่าวถึงการเรียนที่มีความสุขมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1. เด็กแต่ละคนได้รับการยอมรับว่าเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีหัวใจและสมองมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและมีสิทธิ์ที่จะได้รับการปฏิบัติจากผู้ใหญ่อย่างมนุษย์คนหนึ่ง
2. ผู้สอนให้ความเมตตา จริงใจ และอ่อนโยนต่อเด็กทุกคนโดยทั่วถึง ผู้สอนให้เอาใจใส่ทุกคนเท่าเทียมกัน มีความยุติธรรม สม่ำเสมอ อารมณ์มั่นคง วางตนเป็นแบบอย่างที่ดี อดทน
3. เด็กเกิดความรักและภูมิใจในตนเอง รู้จักปรับตัวได้ทุกที่ทุกเวลา เห็นคุณค่าของชีวิตและความเป็นมนุษย์ของตน รู้วิธีปรับตนเองให้อยู่ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ โดยไม่เสียสุขภาพจิต
4. เด็กแต่ละคนมีโอกาสเลือกเรียนตามความถนัดและความสนใจ เพื่อจะได้ค้นหาความสามารถของตนเองที่ซ่อนเร้นรอการพัฒนา
5. บทเรียนสนุก แปลกใหม่ จูงใจให้ติดตาม และเร้าใจให้อยากค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองในสิ่งที่สนใจ การเรียนไม่ซีดจางจำกัได้อยู่ภายในห้องเรียน การเรียน

สัมพันธ์กับวิถีชีวิต

6. สิ่งที่เรียนรู้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เกิดประโยชน์มีความหมายต่อตัวเขา

การจัดการเรียนการสอนที่จะทำให้การเรียนรู้ดำเนินไปอย่างราบรื่น เกิดความสุขร่วมกันทั้งผู้เรียนและผู้สอนควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. บทเรียนเริ่มจากง่ายไปยาก โดยคำนึงถึงวุฒิภาวะและความสามารถของผู้เรียนแต่ละวัย เนื้อหาวิชา มีความต่อเนื่องและสัมพันธ์กับวิชาอื่น ๆ
 2. วิธีเรียนสนุก ไม่น่าเบื่อ และตอบสนองความสนใจใคร่รู้ของผู้เรียน การนำเสนอบทเรียนเป็นธรรมชาติ ไม่ยัดเยียดหรือกดดัน
 3. ทุกขั้นตอนของการเรียนรู้มุ่งพัฒนา และส่งเสริมกระบวนการคิดในแนวต่าง ๆ รวมทั้งความคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดเป็นระบบ
 4. มีกิจกรรมหลากหลาย สนุกชวนให้ผู้เรียนสนใจบทเรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม
 5. แนวการเรียนรู้สัมพันธ์และสอดคล้องกับธรรมชาติ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสัมผัสสรรพสิ่งรอบตัวโดยไม่จำกัดสถานที่หรือเวลาในการเรียนรู้
 6. สื่อที่ใช้ประกอบการเรียนเร้าใจให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตรงตามเป้าหมาย
 7. การประเมินผล เน้นพัฒนาการของผู้เรียนในภาพรวมมากกว่าผลเรียนทางวิชาการ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินตนเองด้วย
- ประเวศ วะสี (2541 : 27) ได้กล่าวถึงปัญหาการศึกษาไทยประการหนึ่งคือ การเรียนเป็นความทุกข์ เพราะการเรียนยาก ไม่สนุก น่าเบื่อ ทำให้คนเกลียดการศึกษา เมื่อหมดเงื่อนไขบังคับก็หยุดการเรียนรู้ ทำให้คนไทยมีสติปัญญาไม่เพียงพอ นำไปสู่ภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจและสังคม ดังนั้นผู้สอนควรทำให้การเรียนรู้เป็นความสุข สนุกชวนให้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- จากการค้นพบหลักการเรียนรู้กับการทำงานของสมอง ทำให้เพิ่มความตระหนักในเรื่องของอารมณ์และบรรยากาศการเรียนการสอนมีส่วนสำคัญในการเรียนรู้ และมุ่งให้ความสำคัญกับผู้เรียนมากขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับยุคปฏิรูปการเรียนรู้ จึงขอกล่าวถึงทฤษฎีนี้และหลักในการ

จัดการเรียนการสอนสำหรับผู้สอน เพื่อเป็นการพัฒนา
บทบาทของผู้สอนให้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่ใช้สมองเป็นฐาน

ในปี 1990 ศาสตราจารย์ทางการศึกษาสองท่าน
คือ เรเนต นัมเมลา เคน และ จอฟฟรี เคน (Renate
Nummela Caine and Geoffrey Caine, 1990 : 66-70)
แห่งมหาวิทยาลัยมลรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้เสนอหลักการ 12
ประการในการจัดการเรียนรู้ที่ใช้สมองเป็นฐาน ดังต่อไปนี้

1. สมองมีระบบการเรียนรู้ที่ซับซ้อนมาก เพราะ
รวมไปถึงร่างกาย การเคลื่อนไหว ความคิด อารมณ์
สิ่งแวดล้อมซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกัน (The brain is a parallel
processor)

2. สมองจะมีการเรียนรู้ได้ถ้ามีปฏิสัมพันธ์กับ
ผู้อื่นและในสังคม สิ่งแวดล้อม (The brain/mind is
social)

3. สมองจะแสวงหาความหมาย ความเข้าใจจาก
ประสบการณ์ในชีวิตตลอดเวลา (The search for
meaning is innate)

4. การแสวงหาความหมายและความเข้าใจใน
ประสบการณ์โดยจัดเป็นหมวด หมู่ แบบแผน (The search
for meaning occurs through patterning)

5. อารมณ์มีส่วนสำคัญในการเรียนรู้ (Emotions
are critical to patterning)

6. การเรียนรู้ของสมองจะเรียนรู้พร้อม ๆ กัน
ทั้งที่เป็นภาพรวมและที่เป็นส่วนย่อย เพราะฉะนั้นจะเห็น
ได้ว่ามีความจำเป็นที่จะต้องให้สมองทั้งสองซีกคือซีกซ้าย
และซีกขวาได้ทำงานพร้อม ๆ กัน (The brain processes
parts and wholes simultaneously)

7. การเรียนรู้ของสมองจะเกิดจากทั้งการตั้งจุด
สนใจเรื่องที่จะศึกษา และเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่มีได้ตั้งใจ
ศึกษา (Learning involves both focused attention
and peripheral perception)

8. การเรียนรู้จะมีกระบวนการที่รู้โดยรู้ตัว
(มีจิตสำนึก) และการรู้โดยไม่รู้ตัว (จากจิตใต้สำนึก)
(Learning is both conscious and unconscious)

9. สมองมีความจำอย่างน้อย 2 แบบ คือ
ความจำแบบเชื่อมโยงมิติ/ระยะ ซึ่งบันทึกประสบการณ์
ประจำวันของเรา และความจำแบบท่องจำ ซึ่งเกี่ยวกับ
ข้อเท็จจริงและทักษะแบบแยกส่วน (There are at least
two approaches to memory: spatial memory
system, rote learning system)

10. การเรียนรู้ของสมองเป็นไปตามพัฒนาการ
(Learning is developmental)

11. การเรียนรู้ที่สูงและซับซ้อนจะเรียนได้ดีใน
บรรยากาศที่ยั่วและท้าทายให้เสี่ยง แต่ถ้ามีบรรยากาศ
เครียดและกดดันมาก ๆ จะทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ (Com-
plex learning is enhanced by challenge and inhib-
ited by threat)

12. สมองของแต่ละคนมีความเฉพาะของตน
(Each brain is unique)

จากการค้นพบหลักการการทำงานของสมองสามารถ
นำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการศึกษา รวมทั้งข้อเสนอแนะ
ในการจัดการศึกษา ดังนี้ (วิทยากร เชียงกุล, 2548 :
124-126)

1. เสนอเนื้อหาโดยใช้ยุทธวิธีการสอนที่หลากหลาย

2. ตระหนักว่านักเรียนแต่ละคนมีความพร้อมใน
การเรียนรู้ไม่เท่ากันเสมอไป ต้องผนวกเอาความรู้และการ
ปฏิบัติ สุขภาพทั้งกายและใจ (การกินอาหารที่ดี การออก
กำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด) เป็นส่วนหนึ่งของ
กระบวนการเรียนรู้

3. พยายามทำให้บทเรียนและกิจกรรมกระตุ้น
ความสนใจในการหาความหมายของจิตใจ

4. เสนอข้อมูลภายในบริบทใดบริบทหนึ่งเพื่อที่
ผู้เรียนจะสามารถบ่งชี้จุดของแบบแผนได้ และสามารถ
เชื่อมต่อกับประสบการณ์ก่อนหน้านี้ของเขาได้

5. สร้างบรรยากาศในห้องเรียนที่ส่งเสริมให้
นักเรียนและครุมีทัศนคติในทางบวกเกี่ยวกับการเรียน
การสอน สนับสนุนให้นักเรียนตระหนักในเรื่องอารมณ์ความ
รู้สึกของพวกเขา และตระหนักว่าอารมณ์นั้นมีผลกระทบต่อ
การเรียนรู้ ครูที่มีอารมณ์ดีและอารมณ์ขันจะสร้าง
บรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี

6. พยายามอย่าสอนข้อมูลเป็นเรื่อง ๆ โดยไม่เชื่อมโยงกับบริบทใหญ่ การสอนแบบแยกส่วนทำให้การเรียนรู้เข้าใจได้ยาก ควรออกแบบกิจกรรมที่ทำให้สมองทั้งสองซีกมีปฏิสัมพันธ์และสื่อสารถึงกันและกัน

7. วางสื่อการเรียนรู้ไว้รอบห้องเพื่อให้มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทางอ้อม ควรตระหนักว่าความกระตือรือร้นของครู การทำตัวเป็นแบบอย่างและการชี้แนะเป็นสัญลักษณ์สำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของสิ่งที่กำลังเรียน

8. ใช้เทคนิคการจูงใจเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เชื่อมโยงของบุคคล สนับสนุนกระบวนการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้นผ่านการสะท้อนกลับ และการรู้จักความคิดของตนเอง (metacognition) เพื่อช่วยให้นักเรียนได้สำรวจการเรียนรู้ของตนเองอย่างมีจิตสำนึก

9. การสอนข้อมูลและทักษะโดยไม่สัมพันธ์กับประสบการณ์ก่อนหน้านี้ของผู้เรียน บังคับให้ผู้เรียนต้องฟังการจำแบบท่องจำ

10. ใช้เทคนิคที่สร้างหรือเลียนแบบประสบการณ์จริงของโลกและใช้ประสาทสัมผัสที่หลากหลาย

11. พยายามสร้างบรรยากาศตื่นตัวแบบผ่อนคลาย

12. ใช้ยุทธศาสตร์การสอนเพื่อสร้างความสนใจของผู้เรียน และให้ผู้เรียนได้แสดงออกตามความถนัดของเขาทั้งด้านการฟัง การจินตนาการเป็นภาพ การปฏิบัติ และอารมณ์

ทฤษฎี/หลักการเรียนรู้ดังกล่าว เป็นทฤษฎีที่ได้ผ่านการพิสูจน์ทดสอบมาแล้ว จึงเป็นสิ่งที่มีความน่าเชื่อถือเพียงพอที่ครูจะนำไปใช้ แต่อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีทุกทฤษฎีก็มีข้อจำกัด เพราะแต่ละทฤษฎีล้วนให้คำอธิบายในแง่มุมที่ทฤษฎีนั้นสนใจเท่านั้น ไม่มีทฤษฎีใดที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์การสอนได้อย่างครอบคลุมทุกด้าน ทฤษฎี/หลักการต่าง ๆ มีทั้งทฤษฎีทั่วไป (generic) ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้โดยทั่ว ๆ ไปอย่างกว้างขวาง และที่เป็นทฤษฎี/หลักการเฉพาะ (specific) ซึ่งมีความเหมาะสมกับการเรียนเฉพาะเรื่อง เช่น ทฤษฎี/หลักการเรียนรู้ภาษาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ประวัติศาสตร์ สังคมศึกษา สุขทฤษฎีภาพ เป็นต้น ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นที่ครูควรศึกษาทฤษฎี/หลักการต่าง ๆ อย่างหลากหลาย เพื่อจะได้สามารถเลือกนำไปใช้ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ของตน

จากหลักการและทฤษฎีที่ได้กล่าวมาข้างต้นอาจจะนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบทบาทของผู้สอน เพื่อให้คำนี้ถึงผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข และจากประสบการณ์ผู้เขียนได้นำแนวทางดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาล จัดให้มีกิจกรรมผ่อนคลายก่อนการเรียนการสอน ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น และมีการเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติ เพื่อไม่ให้ผู้เรียนเบื่อหน่ายจากการฟังบรรยายเพียงอย่างเดียว จากการประเมินผลของผู้เรียนพบว่า ทำให้ผู้เรียนมีสมาธิก่อนเรียน ชอบที่มีการเชื่อมโยงความรู้เดิมก่อนที่จะเข้าเนื้อหาใหม่ เพราะเป็นการทบทวนความเข้าใจของนักเรียนพยาบาล และมีการกระตุ้นให้นักเรียนพยาบาลมีส่วนร่วมในการเรียน ทำให้ฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ ประทับใจกิจกรรมผ่อนคลาย วิธีการสอนและกิจกรรมการนำเสนอ การอภิปรายกลุ่ม อาจารย์พยายามสอนให้เข้าใจง่าย มีการกระตุ้นผู้เรียนอยู่เสมอ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน มีการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและการลำดับเนื้อหาการเรียน มีการเชื่อมโยงกันทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น การเรียนรู้อย่างมีความสุขนั้น นอกจากบทบาทของผู้สอนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความสุขแล้ว ผู้เรียนเองก็มีส่วนสำคัญในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความสุขในการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้เรียนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญยิ่ง การเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดความสุขนั้น จึงต้องพัฒนามาจากตัวผู้เรียนด้วย จากการเรียนการสอนวิชาการศึกษาทั่วไปเพื่อการพัฒนาตนเองนั้น ผู้เขียนในฐานะผู้สอนได้มอบหมายให้ผู้เรียนร่วมกันเสนอความเห็นและแนวทางในการพัฒนาตนให้มีความสุขได้อย่างหลากหลาย มุมมอง จึงขอนำเสนอความคิดเห็นของผู้เรียนเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สนใจนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งประกอบด้วยประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

1. การปรับวิถีคิด และการคิดในแง่บวก มีข้อคิดเห็นจากผู้เรียน ดังนี้

“วิธีการทำให้ตัวเองมีความสุข คือ การคิดอยู่กับปัจจุบันไม่ยึดติดกับอดีต สิ่งที่ผ่านมาแล้วเราไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ ใช้สิ่งเหล่านั้นเป็นแรงผลักดันก้าวไปข้างหน้า เวลารู้สึกท้อแท้ก็จะมองไปกว้าง ๆ รอบ ๆ ตัว

ยังมีคนที่ลำบากกว่าเราอีกมาก เราถือว่าโชคดี เมื่อคิดแบบนี้ก็จะรู้สึกว่าการทุกข์ ปัญหาของเราเป็นเรื่องเล็ก ๆ ที่หาทางแก้ได้ค่ะ”

“สำหรับดิฉันคิดว่า “ความคิด” ของคนเราเป็นตัวกำหนดการกระทำและควบคุมการดำรงชีวิตของเรา เมื่อคิดดีก็จะส่งผลให้พุดดีและประพฤติดี ในทางตรงกันข้าม เมื่อคิดไม่ดีก็จะทำให้พุดไม่ดี และทำไม่ดีด้วยเช่นกัน “ความคิด” จึงมีอิทธิพลอย่างมาก ความสุขจะเกิดขึ้นกับเราได้ ถ้าเรารู้จักคิดบวกคิดในทางที่ดี ทั้งนี้ก็ต้องมีการพิจารณาเหตุผลประกอบด้วยการคิดบวกนั้นจะทำให้เราทำทุกอย่างในชีวิตด้วยใจรัก ทำได้ดี และประสบความสำเร็จ นอกจากนี้การหาที่พึ่งทางใจก็มีผลเช่นกัน นั่นก็คือ การยึดถือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำรงชีวิต”

“ความสุขเป็นสิ่งที่ใครหลาย ๆ คนต่างก็อยากที่จะมี แต่ความสุขก็เป็นสิ่งที่ไม่อยู่กับเราได้ตลอด แต่เราสามารถที่จะทำให้ความสุขนี้อยู่กับเราได้ยืนยาวขึ้น โดยทำจากการคิด การที่เรารู้สึกสุข ทุกข์ หรืออารมณ์หลาย ๆ อย่าง ก็ล้วนแต่ขึ้นอยู่กับใจเราคิด เราเกิดทุกข์ เรามองมันในแง่ลบตลอด เราปิดกั้นมันเอาไว้ หากเราลองมองดูอีกแง่หนึ่งก็ย่อมมีด้านดีอยู่แล้ว หากต้องการมีความสุขให้ลองเปิดใจและมองโลกในแง่ดี ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนขึ้นอยู่กับใจเราคิดทั้งสิ้น หากเราคิดให้มันมีความสุข เราก็จะมีความสุขเองค่ะ”

“ทำทุกวันให้ดีที่สุดเต็มทีกับสิ่งที่ได้ทำจะยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ที่จะเข้ามา ที่สำคัญที่สุดเลยคือการมองโลกในแง่ดี คิดบวกอยู่เสมอ ถึงแม้จะเป็นปัญหาแต่ถ้าเรามองมันในแง่ดี มันก็จะผ่านไปด้วยดี การยิ้มและหัวเราะบ่อย ๆ ก็ช่วยได้เหมือนกันค่ะ เมื่อเราทำตัวเองให้มีความสุข คนรอบข้างก็จะมีสุขรู้สึกดีตามไปด้วยค่ะ คิดดี ทำดี ชีวิตมีสุขค่ะ”

2. การปรับเปลี่ยนบรรยากาศ สภาพแวดล้อม
ทำสิ่งที่ตนชอบ มีข้อคิดเห็นจากผู้เรียน ดังนี้

“การออกไปอยู่ท่ามกลางธรรมชาติน้ำใสไหลเย็น ๆ เห็นตัวปลา ลมโชยมาเรื่อย ๆ เปิดเพลงเบา ๆ แนวคลาสสิก อากาศเย็น ๆ เริ่มหลับตาลงนับลมหายใจเข้า-ออก นึกถึงสิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์แล้วถามตัวเองว่าทำไมถึงเป็นทุกข์ เพราะอะไรถึงกังวล ถ้าทำแบบนี้แล้วจะดีไหม จะหายไหม

และเมื่อได้ปล่อยให้ความคิดพรั่งพรูออกมาสมองก็ค่อย ๆ เรียบเรียงและนำไปปฏิบัติต่อไป”

“การหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น ส่วนตัวชอบฟังเพลง รดน้ำต้นไม้ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ก็จะพยายามหาเวลาเพื่อกระทำในสิ่งที่ตนเองชอบ”

“การเล่นดนตรีหรือพุดคุยกับเพื่อนที่สนิท แม่บอกหนูว่าให้สร้างความสุขจากใจเรา ถ้าใจเราสงบหรือสุขจะทำให้เกิดความสุขเอง ถ้าเราทุกข์หรือเครียดมาก ๆ ให้ถอนหายใจแรง ๆ ให้รู้สึกผ่อนคลาย บางครั้งก็สวดมนต์ คาถาชินบัญชรทำให้สบายใจขึ้น”

“ทำในสิ่งที่ตนเองชอบหรือตนเองสนใจ นั่งสมาธิ สวดมนต์ พุดคุยกับเพื่อนเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ดีของตนเองให้ดีขึ้น อ่านหนังสือการ์ตูน หนังสือธรรมะ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ฟักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ อบอุ่น เล่นกีฬาบ้างเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ไปพักผ่อนนอกสถานที่กับครอบครัว ไปวัดในวันสำคัญหรือเวลาว่าง หมั่นทำบุญเป็นประจำ เยี่ยมญาติพี่น้องที่อยู่คนละบ้าน ปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่ เพื่อน ๆ เพื่อลดความตึงเครียด”

3. การปรับสภาพจิตใจ โดยการสร้างกำลังใจ
หรือแรงบันดาลใจ มีข้อคิดเห็นจากผู้เรียน ดังนี้

“การมองหากำลังใจจากคนรอบตัว พ่อ แม่ เมื่อท้อแท้ก็จะได้มีกำลังใจสู้ต่อไป ยิ้มให้กับทุก ๆ สิ่งที่จะเข้ามา เป็นมิตรกับทุก ๆ สิ่งทุก ๆ คน เท่านั้นก็สามารถทำให้เรามีความสุขได้เสมอแล้ว มองทุกสิ่งเข้าใจในสิ่งที่มันเป็นอย่างอยู่”

“ทำทุกวันให้ดีที่สุด เต็มทีกับสิ่งที่ได้ทำจะยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ที่จะเข้ามา การยิ้มและหัวเราะบ่อย ๆ ก็ช่วยได้เหมือนกันค่ะ เมื่อเราทำตัวเองให้มีความสุข คนรอบข้างก็จะมีสุขรู้สึกดีตามไปด้วยค่ะ คิดดี ทำดี ชีวิตมีสุขค่ะ”

“สำหรับวิธีการที่ทำให้ดิฉันมีความสุข คือ แรงบันดาลใจ ดิฉันจะพยายามหาบุคคลที่รู้สึกว่าเป็นบุคคลตัวอย่าง ฮีโร่ แล้วจะดูการปฏิบัติตนของเขาผู้นั้น แล้วพยายามทำให้ได้”

จากความคิดเห็นของผู้เรียนเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาตนให้มีความสุข มีประเด็นที่สำคัญคือ

การปรับวิธีคิด และการคิดในแง่บวก การปรับเปลี่ยนบรรยากาศ สภาพแวดล้อม ทำสิ่งที่ตนชอบ และการปรับสภาพจิตใจโดยการสร้างกำลังใจหรือแรงบันดาลใจ ซึ่งสอดคล้องกับ อังคินันท์ อินทรกำแหง (2550 : 119) และ ประดิษฐ์ อูปรนัย (ออนไลน์ : 2553) ที่กล่าวว่า การปรับวิธีคิดและการคิดเชิงบวกเป็นการคิดในมุมมองที่ทำให้เรามีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิต และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและความสุข เวนเทอร์ลลา (อ้างถึงในวิทยาลัยพยาบาลมณี, 2545 : 102-103) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบการคิดเชิงบวกมี 10 ประการ ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี
2. ความกระตือรือร้น
3. ความเชื่อ
4. ความยึดมั่นในคุณธรรม
5. ความกล้าหาญ
6. ความมั่นใจ
7. ความมุ่งมั่น
8. ความอดทน
9. ความสุขุม
10. การสำรวจความตั้งใจ

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2549 : 84-85) กล่าวว่า การที่จะเป็นผู้ที่คิดบวกให้สำเร็จนั้นควรมี 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความเข้าใจว่าอะไรคือการคิดบวก
2. มีความชำนาญในการเตือนตนเองให้คิดบวก มีสติรู้เท่าทัน
3. พฤติกรรมของคนคิดบวกจะใช้คำพูดที่นุ่มนวลไม่ทำร้ายใคร
4. การเลือกสภาวะที่เอื้อต่อการคิดบวก เช่น การปลีกวิเวก การอยู่กับธรรมชาติ

จากข้อคิดเห็นของผู้เรียนเมื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกับทฤษฎีที่ได้ศึกษามานั้น จะเห็นได้ว่าการปรับวิธีคิดและปรับสภาพจิตใจ มีความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีหรือการคิดเชิงบวก และการคิดบวกจะประสบความสำเร็จได้ก็จะต้องมีสภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศที่ผ่อนคลาย แสดงให้เห็นว่า ผู้เรียนมีการนำหลักการของการ

คิดเชิงบวกมาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาตนให้มีความสุขทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต ดังนั้น การคิดเชิงบวกจึงต้องเริ่มที่ตนเองโดยการปรับความคิดอย่างมีสติ ให้รู้จักการรับรู้ตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม ฝึกให้รู้ว่าคุณอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ตลอดจนมีความรู้สึกที่ดีมองหาสิ่งดีที่เกิดขึ้น และยอมรับต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้

เอกสารอ้างอิง

- กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี. (2545). *สมองกับการเรียนรู้*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ. : ส่งเสริมการศึกษาและจริยธรรม.
- กิตติยวดี บุญเชื้อ และคณะ. (2540). *ทฤษฎีการเรียนรู้อย่างมีความสุข*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- ทิตินา แคมมณี และคณะ. (2545). *กระบวนการเรียนรู้ : ความหมาย แนวทางการพัฒนา และปัญหาข้อข้องใจ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ จำกัด.
- ปิยอร วณะทินภัทร และคณะ. (2552). ความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 10(1), 24-31
- ปราณี อ่อนศรี (2552). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ที่ใช้สมองเป็นฐานของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 10(1), 14-23.
- ปราณี อ่อนศรี. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างลีลาการเรียนรู้ออกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 11 (พิเศษ), 89-93.
- ประเวศ วะสี. (2542). วิสัยทัศน์ของกระบวนการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วิชาการ*, 2(1), : 8 - 11.

- ประเวศ วะสี. (2543). *ปฏิรูปการเรียนรู้ ผู้เรียนสำคัญที่สุด* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : คุรุสภา ลาดพร้าว.
- นางพิมพ์ นิมิตอนันท์ และทินกร จักรหา. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยึดมั่นผูกพันต่อวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ และพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 13(2) : 60-71.
- มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2549, มิถุนายน). การคิดเชิงบวก. *Leader time*. 67(6) : 84-85.
- วิทยากร เชียงกุล. (2548). *เรียนลึก รู้ไว ใช้สมองอย่างมีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- เวนเทอร์ลลา, สก็อตต์ ดับเบิลยู. (2545). *อำนาจแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ*. แปลโดย วิทยาพลายมณี. กรุงเทพฯ : เอ อาร์ บีซิเนส เพรส.
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และคณะ. (2544). *การเรียนรู้อย่างมีความสุข : สารเคมีในสมองกับความสุขและการเรียนรู้*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สยามสปอร์ต ซินดิเคท.
- สายสมร เฉลยกิตติ, ปราณี อ่อนศรี และววรรณรัตน์ ใจเชื้อกุล.(2550). ความเอื้ออาทรของอาจารย์พยาบาลตามการรับรู้ของนักเรียนพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 8(2), 32-39.
- สายสมร เฉลยกิตติ และคณะ. (2547). การศึกษาความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตนักเรียนพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 5(2), 70-80
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. (2546). *21 วิธีจัดการเรียนรู้ : เพื่อพัฒนากระบวนการคิด*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). *สาระสำคัญแนวทางการปฏิรูปการศึกษาระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ : พริกหวานกราฟฟิก.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (แก้ไข) พ.ศ. 2545*. สำนักนายกรัฐมนตรี พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ.
- อารี สัณหฉวี. (2550). *ทฤษฎีการเรียนรู้ของสมองสำหรับพ่อแม่ ครู และผู้บริหาร*. กรุงเทพฯ : มิตรสัมพันธ์.
- อรรวรรณ จุลวงษ์. (2555). การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความรู้สึกผูกพันต่อสถาบันการศึกษาของนักเรียนพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลกองทัพบก*, 12(2), 18-27.
- Caine RN. and Caine G. (1990). Understanding a Brain Based Approach to Learning and Teaching. *Educational Leadership*. 48(2) : 66-70.