



วารสาร การพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา

Nursing Public Health and Education Journal
ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2562 ISSN 2651-1908

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลการจัดการเรียนการสอนแบบสถานการณ์จำลองในหมวดวิชาชีพการพยาบาล
ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

* อานี กล่อมใจ, ทักษิภา ชัยวรัตน์, สมัยพร อาชาล

ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความแข็งแกร่งในชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเอง
ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง

* ไพบูลย์ ขาวสวนศรีเจริญ, กรรณิกา เรืองเดช ขาวสวนศรีเจริญ, เสาวลักษณ์ คงสนธิ

การพัฒนารูปแบบการบูรณาการการจัดการเรียนการสอนกับการบริการวิชาการในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงตามแนวคิด
University-community Engagement

* อานี กล่อมใจ, ทักษิภา ชัยวรัตน์, สิริสุดา เตชะวิเศษ

ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตกับการทำงาน ดัชนีความสุขคนทำงานกับความผูกพันในองค์กร
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา

* ปริญญช ชัยกองเกียรติ, สาธิตาน มากชูชิต, อนุชิต คลังมัน

การศึกษาภาวะสุขภาพจิตและระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล : กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งใน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

* จงลักษณ์ ทวีแก้ว, วิจิตรา จิตร์รักษ์, ชนุกร แก้วมณี, น้ำฝน ศรีเสน

ผลของโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่านสื่อสังคมออนไลน์
ต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 12 สัปดาห์ ของมารดาทำงานนอกบ้าน

* ศุภิตินี รุจิระพงศ์, พรเพ็ญ ศิริสัตยะวงศ์

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลพระอาจารย์ อำเภอองครักษ์
จังหวัดนครนายก

* อ้อมใจ แต่เจริญวิริยะกุล, ปรินทร์ จำปาทอง, ชนัญญา มงคล, เนตรชนก ศิริเลิศรุ่งเรือง

ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักเกิน

* ศรินภา วรรณประเสริฐ

ประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน

* อีรพงษ์ อังทิมะ, สุทธิพร มูลศาสตร์, ปราการ ถมยางกูร

ผลของโปรแกรมโภชนาการเรื่องอาหารที่มีลูทีนและซีแซนทีนสูงเพื่อสุขภาพสายตาในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

* วิภาดา แซ่เล่า, กานต์สุดา วันจันทร์, สุตีเทพ ศิริพัฒน์กุล, ประไพศรี ศิริจักรวาล

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากการทำงาน ของพนักงานจัดระวางสินค้า สนามบินสุวรรณภูมิ
จังหวัดสมุทรปราการ

* ประหยัด ทิพย์สุทธิ

การศึกษาผลของการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกอานันทาหงส์ต่อระบบประสาทอัตโนมัติและอารมณ์ความรู้สึก

* อ่ำพล บุญเพียร, วรินทร์ เขตชูวิทย์กุล, วิมล สยอวรรณ, รุติภัทร ไพศริ

Nursing
Public Health
Education



วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2562 ISSN 2651-1908

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่ผลงานวิชาการในรูปแบบรายงานวิจัย (Research Article) และบทความปริทัศน์ (Review Article) สาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

กำหนดการออกวารสาร

ทุกๆ 4 เดือน (ปีละ 3 ฉบับ)

มกราคม – เมษายน

พฤษภาคม – สิงหาคม

กันยายน – ธันวาคม

เจ้าของ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

312 หมู่ 11 ต.บ้านต้อม อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทรศัพท์ 0-5443-1779 โทรสาร 0-5443-1889

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.เวทิน นพินิตย์

ผู้อำนวยการ Professional Associates of Thailand

ดร.ธานี กล่อมใจ

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

บรรณาธิการ

ดร.ทักษิภา ชีวรัตน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

อาจารย์ฐิติพร เรือนกุล

เลขานุการ

อาจารย์จรรยา แก้วใจบุญ

อาจารย์สมศรี ทาทาน

อาจารย์อัมพร ยานะ

นางสาว ชนิดาภา อินตะมุด

นายเอกชัย หมั่นขัติย์

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ประวิต เอรารวรรณ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ สิทธิสมบัติ

มหาวิทยาลัยเนชั่น

รองศาสตราจารย์ ดร.พรณพิไล ศรีอาภรณ์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล นธการกิจกุล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.เดชา ทำดี

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมยศ ชิดมงคล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมานจิต ภิรมย์รัตน์

มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น

ดร.วิยะดา รัตนสุวรรณ

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.ประจวบ แผลมหลัก

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.สุภาภรณ์ อุดมลักษณ์

มหาวิทยาลัยเนชั่น

ดร.นุสรา ประเสริฐศรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิ์ประสงค์

ดร.จุไรรัตน์ หัวหาญ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

ดร.ดาราวรรณ รongเมื่อง

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ดร.ดลนภา หงส์ทอง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร.กฤตพัทธ์ ฝึกฝน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร.ปรศนีย์ สมิทธิ์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร. พิมพิมล วงศ์ไชยา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

สารบัญ

หน้า

- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลการจัดการเรียนการสอนแบบสถานการณ์จำลอง
ในหมวดวิชาชีพการพยาบาล ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา 3
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความแข็งแกร่งในชีวิต
การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง 16
- การพัฒนารูปแบบการบูรณาการการจัดการเรียนการสอนกับการบริการวิชาการในการดูแลผู้สูงอายุ
ที่มีภาวะพึ่งพิงตามแนวคิด University- community Engagement 31
- ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตกับการทำงาน ดัชนีความสุขคนทำงานกับความผูกพันในองค์กร
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา 48
- การศึกษาภาวะสุขภาพจิตและระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล :
กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 60
- ผลของโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา
ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเตียนาน 12 สัปดาห์
ของมารดาทำงานนอกบ้าน 69
- ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
ตำบลพระอาจารย์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก 82
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักเกิน 92
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน 105
- ผลของโปรแกรมโภชนาการศึกษาเรื่องอาหารที่มีลูทีนและซีแซนทีนสูงเพื่อสุขภาพสายตาในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 119
- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันการบาดเจ็บจากการทำงาน ของพนักงานจัดวางสินค้า
สนามบินสุวรรณภูมิ จังหวัดสมุทรปราการ 132
- การศึกษาผลของการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์ต่อระบบประสาทอัตโนมัติ
และอารมณ์ความรู้สึก 147



ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทาง อารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง

ไพบุลย์ ชาวสวนศรีเจริญ ภรรณิกา เรืองเดช ชาวสวนศรีเจริญ

เสาวลักษณ์ คงสนิท

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง

Received: December 11, 2018

Revised: May 12, 2019

Accepted: May 22, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง จำนวน 101 คน เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ที่พัฒนาโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน ค่าความเที่ยงของแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน เท่ากับ 0.98, 0.81, 0.85 และ 0.90 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni method ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ก่อนได้รับโปรแกรมฯ หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที และระยะติดตาม 3 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 5.05, p = .007; F = 11.93, p < .001; F = 212.06, p < .001$ ตามลำดับ) โดยคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันทีสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean difference = -4.64, S.E. = 1.34, $p = .002$; Mean difference = -6.44, S.E. = 1.16 $p < .001$; Mean difference = -29.05, S.E. = 1.73, $p < .001$ ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ ระยะติดตาม 3 เดือน มีแนวโน้มที่ลดลง สำหรับคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนก่อนได้รับโปรแกรมฯ หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที และระยะติดตาม 3 เดือน ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ดังนั้นเพื่อความคงทนของผลของการเข้าร่วมโปรแกรม โปรแกรมควรมีกิจกรรมส่งเสริม/สนับสนุนเมื่อนักศึกษาเลื่อนชั้นปี และกิจกรรมควรมีความสอดคล้องกับบริบทของระดับการศึกษา

คำสำคัญ: ความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน



Effectiveness of a Resilience- Enhancing Program on Resilience, Self-esteem, Emotional Quotient and Academic Achievement Motivation among 1st-year Students at Sirindhorn College of Public Health, Trang

Paiboon Chaosaunsreecharoen Kannika Ruangdej Chaosaunsreecharoen
Saowaluk Khongsanit
Sirindhorn College of Public Health, Trang

Abstract

This quasi-experimental research aimed to examine the effect of Resilience-Enhancing Program on resilience, self-esteem, emotional quotient and academic achievement motivation among 1st-year students. The study sample consisted of 101 first-year undergraduate students in Sirindhorn College of Public Health, Trang in the second semester of the academic year 2017. The instruments of this study consisted of the Resilience-Enhancing Program developed by Patcharin Nintachan et al., the demographic characteristics questionnaire, Resilience Inventory, Rubin's Self Esteem Scale, Emotional Quotient Screening Test and Academic Achievement Motivation questionnaire. The Reliability's Resilience Inventory, Rubin's Self Esteem Scale, Emotional Quotient Screening Test and Academic Achievement Motivation questionnaire were 0.98, 0.81, 0.85 และ 0.90, respectively. The data were analyzed and presented using descriptive statistics and Repeated Measures ANOVA. The multiple comparisons used Bonferroni method. The results revealed that means cores of resilience, self-esteem, and emotional quotient that obtained before receiving program, after receiving program, and after 3 months were different with a statistical significance ($F = 5.05, p = .007$; $F = 11.93, p < .001$; $F = 212.06, p < .001$, respectively). The meanscores of resilience, self-esteem, and emotional quotient obtained after program implementation was different from that obtained before program implementation with a statistical significance (Mean difference = -4.64, S.E. = 1.34, $p = .002$; Mean difference = -6.44, S.E. = 1.16 $p < .001$; Mean difference = -29.05, S.E. = 1.73, $p < .001$, respectively). However, mean scores of resilience, self-esteem, and emotional quotient tendency decrease after 3 months of program implementation. The mean scores of academic achievement motivation that obtained before receiving program, after receiving program, and after 3 months were not significant difference. Because of maintaining effect of program implementation, program should have continuous stimulating activities when student is higher level of education and should be consistent with context of level of education.

Keywords: Resilience, Self-esteem, Emotional Quotient, Academic Achievement Motivation, undergraduate students



บทนำ

ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้รับความสนใจมากขึ้น เพราะภาวะสุขภาพจิตมีผลทางลบต่อร่างกายจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และผลการเรียนของนักศึกษา (Foster, Allen, Oprescu, & McAllister, 2014) และปัญหาที่น่าเป็นห่วงคือ นักศึกษาที่มีปัญหาภาวะสุขภาพจิตส่วนใหญ่จะไม่ได้รับการแก้ไข เนื่องจากตัวนักศึกษาเองไม่ได้แสวงหาแนวทางการช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา เพราะกลัวถูกตีตราว่าเป็นผู้ป่วยทางจิต (Ryan, Shochet, & Stallman, 2010; Wyndaden et al., 2014) การศึกษาที่ผ่านมาระบุว่านักศึกษาในระดับอุดมศึกษามีปัญหาภาวะสุขภาพจิตสูงกว่าประชากรกลุ่มอื่นๆ (APS, 2013; Stallman, 2010) โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตมากกว่าชั้นปีอื่นๆ (สุทธิรักษ์ไชยรักษ์, 2556) เนื่องจากการศึกษาในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาต้องเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลหลายประการ เนื่องจากระบบการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากระบบการเรียนในระดับมัธยมศึกษาค่อนข้างมาก เช่น รูปแบบการเรียนที่ยากขึ้น ภาระงานที่มากจนไม่สามารถจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสมทั้งกับเพื่อนและครอบครัว (Slavin, Hatchett, Shibnall, Schindler, & Fendell, 2011) บรรยากาศที่แปลกใหม่ในสถานที่เรียนใหม่ การมีสังคมเพื่อนใหม่ การสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์และบุคลากรของสถาบันการศึกษาใหม่ ความหลากหลายของวัฒนธรรม และปัญหาการเงิน (Santhi & Akila, 2013)

การที่นักศึกษาต้องเผชิญสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ นักศึกษาต้องเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งแต่ละคนก็จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่แตกต่างกัน ทำให้ผลลัพธ์จากการจัดการนั้นแตกต่างกันไป บางคนอาจมีปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ทางสังคมกับครอบครัว ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในขณะที่นักศึกษาบางคนมี

ความสามารถยืนหยัดใช้พลังกาย และพลังใจในการต่อสู้ให้ตนเองผ่านพ้นจากสถานการณ์นั้นๆ ตลอดจนเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เรียกว่า “ความแข็งแกร่งในชีวิต” (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทัศนาศาวิวิคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2558)

ความแข็งแกร่งในชีวิต ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Resilience” กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ได้ให้ความหมายของความแข็งแกร่งในชีวิต คือ ความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์หรือจิตใจของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้าย และสามารถจัดการและนำพาตัวเองข้ามผ่านอุปสรรคและความยุ่งยากเหล่านี้ได้ ซึ่งในการจัดการสถานการณ์อันเลวร้ายเหล่านี้ ได้มีการนำเสนอโครงสร้างหรือองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience factors) ว่ามี 3 องค์ประกอบหลัก ที่แต่ละบุคคลจะดึงมาใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตและใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย เพื่อจัดการกับปัญหา ลดความรุนแรง และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสถานการณ์นั้น คือ “I HAVE (ฉันมี....)” หมายถึงแหล่งสนับสนุนภายนอกที่สามารถไว้วางใจ/เชื่อใจได้ มีคนที่คอยได้แก่ ครอบครัว เพื่อน อาจารย์และบุคลากรของวิทยาลัย “I AM (ฉันเป็นคน....)” เป็นความเข้มแข็งภายในแต่ละบุคคล เช่น เป็นบุคคลที่สามารถจะรักและเป็นที่รักของผู้อื่นได้ มีความเห็นคุณค่าในตนเอง มีพื้นที่อารมณ์ที่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจและแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อผู้รอบข้างและ “I CAN (ฉันสามารถที่จะได้)”

ปัจจุบันมีการศึกษาจำนวนมากที่ใช้ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาถึงการปรับตัวและการจัดการกับอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองหรือความพึงพอใจกับชีวิต และความสำเร็จทางการศึกษาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในสถาบันการศึกษาที่มีสภาพแวดล้อมแตกต่างกันไป (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, & Lo, 2014; Stallman, 2010) ผลการศึกษาระบุว่านักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีความ



แข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับสูง มีแนวโน้มเป็นนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง (Balgiu, 2017; Kwek, Bui, Rynne, & So, 2013; Cunningham & Swanson, 2010)

นอกจากนี้ มีการศึกษาที่ระบุว่าบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับสูง จะเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง พร้อมเปิดรับกับประสบการณ์ใหม่ๆ มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม (Magnano, Craparo, & Paolillo, 2016; Masten, 2013) นอกจากนี้ จะเป็นบุคคลที่มีรู้สึกว่าคุณภาพเป็นอยู่ที่ดี (Harms, Brady, Wood, & Silard, 2018) มีอารมณ์ทางบวก มองโลกในแง่ดี และมีอารมณ์ขัน (Rodríguez-Fernández et al., 2016; Bajaj, & Pande, 2016; Sagone, & De Caroli, 2014) ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient; EQ หรือ Emotional Intelligence; EI) และมีการศึกษาหลายการศึกษาที่ระบุว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ (Sarrionandia, Ramos-Díaz, & Fernández-Lasarte, 2018; Cejudo, López-Delgado, & Rubio, 2016; Armstrong, Galligan, & Critchley, 2011) การศึกษาที่ผ่านมายังระบุว่าผู้เรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนอยู่ในระดับสูง จะเป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับสูง (กรรณิกา เรืองเดช ชาวสวนศรีเจริญ, ไพบุลย์ ชาวสวนศรีเจริญ, และปัจฉมัย คำทิพย์, 2560; Mwangi, Okatcha, Kinai, & Ileri, 2015)

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง มีระดับความแข็งแกร่งในชีวิตทั้งรายองค์ประกอบ คือ ฉันเป็นคนที่ดี... (I AM...) ฉันมี... (I HAVE...) และภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้าน ฉันสามารถที่จะ... (I CAN...) อยู่ในระดับน้อย และพบว่าความแข็งแกร่ง

ในชีวิตของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน ($r = 0.40$) มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (กรรณิกา เรืองเดช ชาวสวนศรีเจริญ, ไพบุลย์ ชาวสวนศรีเจริญ, และปัจฉมัย คำทิพย์, 2560) และยังไม่มีการวิจัยเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษา ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต (A Resilience-Enhancing Program) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะตามแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของกรอทเบอร์ก (Grotberg, 2005 อ้างถึงใน พัทชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2558) มีการนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตไปใช้กับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งผลการศึกษาพบว่าความแข็งแกร่งในชีวิตมีประสิทธิผลน่าพึงพอใจ โดยการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมเป็นลักษณะกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละครั้งติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ครั้งละ 60 - 90 นาที (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2558) จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงดำเนินการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง

ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2560



จำนวน 138 คน จำนวน 4 หลักสูตร แบ่งเป็นหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน
จำนวน 50 คน หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต
สาขาทันตสาธารณสุข 39 คน หลักสูตรประกาศนียบัตร
วิชาชีพชั้นสูง สาขาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์
จำนวน 23 คน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
สาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม
จำนวน 26 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรโดยกำหนดเกณฑ์การ
คัดเลือกคือ 1) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยการ
สาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง ที่ลงทะเบียนเรียนในปี
การศึกษา 2560, 2) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของ
โปรแกรมได้ทุกครั้งและ 3) เต็มใจเข้าร่วมโปรแกรมการ
เสริมความเข้มแข็งในชีวิตส่วนเกณฑ์การคัดออก คือ 1)
นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองใช้เครื่องมือเก็บรวบรวม
ข้อมูล, 2) นักศึกษาที่เรียนซ้ำชั้น, 3) ลาออกระหว่าง
การดำเนินโปรแกรม และ 4) เจ็บป่วยไม่สามารถ
เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมฯ เหลือกลุ่ม
ตัวอย่างจำนวน 101 คน เนื่องจากนักศึกษา 1 คน
ลาออกระหว่างดำเนินโปรแกรม นักศึกษา 6 คน
ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ทุกครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น

1. โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งในชีวิต
ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรม
สัปดาห์ละครั้งติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ครั้งละ 60 – 90 นาที
(พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ
แสงอ่อน, 2555)

ครั้งที่ 1 ความเข้มแข็งในชีวิต: จัด 2
กิจกรรมย่อย คือ สายสัมพันธ์และความเข้มแข็งใน
ชีวิตคืออะไร

ครั้งที่ 2 ค้นหาความงดงามในตนเอง จัด
กิจกรรมให้นักศึกษาได้ค้นหาความดีในตนเอง และการ
เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักศึกษา

ครั้งที่ 3 ยืนหยัด ผ่านพ้น (Living through)
และเรียนรู้ (Learning from) จัดกิจกรรมให้นักศึกษา

ได้ระลึกและตระหนักว่าตนเองมีความเข้มแข็งในชีวิตร
อะไรบ้าง

ครั้งที่ 4 การจัดการความเครียด จัดกิจกรรม
ให้นักศึกษาได้ทบทวนประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึก
เครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดนั้นๆ สำหรับ
การศึกษาครั้งนี้ได้ปรับรายละเอียดของโปรแกรมฯ ใน
ส่วนของการจัดการกับความเครียด นอกจากนวด
ผ่อนคลายแล้วได้เพิ่มการทำโยคะและการใช้ดนตรีที่
ช่วยในการผ่อนคลาย

ครั้งที่ 5 ความเข้มแข็งในชีวิตในบริบท
สถานศึกษา การทำงาน และการเตรียมตัวเองให้พร้อม
ที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ (Prepare for) จัด
กิจกรรมให้นักศึกษาประเมินความเข้มแข็งในชีวิตของ
ตนเองภายใต้บริบทของการศึกษาในวิทยาลัย

ครั้งที่ 6 การสื่อสารแบบ “I” Message จัด
กิจกรรมเพื่อฝึกวิธีการสื่อสารแบบ “I-message” ซึ่ง
เป็นการสื่อสารอย่างหนึ่งที่จะแสดงว่า ผู้พูดรู้สึกอย่างไร
ต่อพฤติกรรมของอีกฝ่าย โดยไม่ให้อีกฝ่ายรู้สึกโดน
โจมตีหรือถูกตำหนิ โดยปรับในส่วนของการสื่อสารแบบ
“I - Message” ให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษา
ชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัด
ตรัง ที่พักในหอพักของวิทยาลัย มีหลายสาขาวิชาชีพ
และระดับการศึกษาทั้งอนุปริญญาตรี และปริญญาตรี
ตลอดจนอาจารย์ผู้สอนก็มีทั้งอาจารย์พยาบาล อาจารย์
ด้านสาธารณสุข และอาจารย์ทันตแพทย์

2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล คือ
แบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
ประกอบด้วยเพศ อายุ ศาสนาหลักสูตรรายได้เฉลี่ยต่อ
เดือน ความเพียงพอของเงินที่ได้รับ สถานภาพสมรส
ของบิดามารดา บรรยากาศในครอบครัว เกรดเฉลี่ย
(GPA) การได้รับทุนการศึกษา การขอยืมเงินจาก
รัฐบาลเพื่อการศึกษา ความรู้สึกเศร้าท้อแท้ในช่วง 12
เดือนที่ผ่านมา และความคิดในการฆ่าตัวตายในช่วง
12 เดือนที่ผ่านมา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความ
เข้มแข็งในชีวิต พัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์และ



คณะ (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2555) จำนวน 28 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง/ไม่เห็นด้วย/ เฉยๆ/ เห็นด้วย/ เห็นด้วยอย่างยิ่งคะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 28-140 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งระดับความแข็งแกร่งในชีวิตเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การแปลผลแบบมาตราส่วนสมบูรณ์ (Theoretical range score) คือ ใช้ช่วงคะแนนสูงสุดของแบบวัดคลบด้วยคะแนนต่ำสุด ทหารด้วยจำนวนระดับที่ต้องการ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2544) ได้ระยะห่างระหว่างช่วงชั้นเท่ากับ 37.33 คะแนน ดังนั้น 28.00 – 65.33 คะแนน หมายถึง มีความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับต่ำ, 65.34-102.67 คะแนน หมายถึง มีความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง และ 102.67 – 140.00 คะแนน หมายถึง มีความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าตนเอง ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง Rubin's Self Esteem Scale (กรมสุขภาพจิต, 2547) จำนวน 62 ข้อ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นข้อความเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบรับหรือปฏิเสธ 2 ตัวเลือก คือ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Scale) จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง / เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและ ส่วนที่ 3 เป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ (Self-Concept Rating) จำนวน 22 ข้อเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่เคยเลย/ไม่บ่อยนัก/บางครั้ง/บ่อยครั้ง/ตลอดมาคะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 62 ข้อ ของผู้ตอบแบบทดสอบเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ตอบแบบทดสอบแต่ละคน ซึ่งมีช่วงคะแนนโดยทฤษฎี (Theoretical Range of Scores) ตั้งแต่ 62-190 การแบ่งระดับของคะแนนการเห็นคุณค่ามีเกณฑ์แบ่ง คือ 62.00 – 94.00 คะแนน หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ, 95.00-158.00 คะแนน หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และ

159.00 – 190.00 คะแนน หมายถึง มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ ใช้แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2543) จำนวน 52 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านดี แบ่งเป็นการควบคุมตนเอง ข้อ 1 ถึงข้อ 6 เห็นใจผู้อื่น ข้อ 7 ถึง 12 รับผิดชอบ ข้อ 13 ถึง 18, 2) ด้านเก่ง แบ่งเป็นมีแรงจูงใจ ข้อ 19 ถึง 24 ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ข้อ 25 ถึง 30 สัมพันธภาพ ข้อ 31 ถึง 36, 3) ด้านสุข แบ่งเป็นภูมิใจตนเอง ข้อ 37 ถึงข้อ 40 พอใจชีวิต ข้อ 41 ถึงข้อ 46 สุขสงบทางใจ ข้อ 47 ถึง 52 ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่จริง/จริงบางครั้ง/ค่อนข้างจริง/จริงมาก ซึ่งมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 52-208 คะแนนผู้วิจัยแบ่งระดับความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การแปลผลแบบมาตราส่วนสมบูรณ์ (Theoretical range score) (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2544) ได้ระยะห่างระหว่างช่วงชั้นเท่ากับ 52 คะแนน ดังนั้น 52.00 – 104.00 คะแนน หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ, 105.00-157.00 คะแนน หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง และ 158.00 – 209.00 คะแนน หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 5แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาใช้แบบสอบถามของกรรณิกา เรืองเดช ชาวสวนศรีเจริญ และคณะ (2560) จำนวน 35 ข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง/ไม่เห็นด้วย/ไม่มีความคิดเห็น/เห็นด้วย/ เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีช่วงคะแนน ตั้งแต่ 35-175 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งระดับความฉลาดทางอารมณ์เป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การแปลผลแบบมาตราส่วนสมบูรณ์ (Theoretical range score) (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2544) ได้ระยะห่างระหว่างช่วงชั้นเท่ากับ 46.66 คะแนน ดังนั้น 35.00 –81.66 คะแนน หมายถึง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนอยู่ในระดับต่ำ, 81.67-128.33 คะแนน หมายถึง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และ 128.34 – 175.00



คะแนน หมายถึง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนอยู่ในระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง ปีการศึกษา 2561 จำนวน 30 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ตามหลักสูตรและชั้นปี ร่วมกับการสุ่มตัวอย่างเชิงระบบ (Systematic random sampling) แบ่งเป็นหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน จำนวน 11 คน หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาทันตสาธารณสุข 8 คน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ จำนวน 5 คน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม จำนวน 6 คน คำนวณความเที่ยงของแบบสอบถามด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิต = 0.98 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าตนเอง = 0.81 แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ = 0.85 และแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน = 0.90

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่อจัดหมวดหมู่ และอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนได้รับโปรแกรม หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที และระยะติดตาม 3 เดือนโดยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำโดยก่อนวิเคราะห์ได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ Repeated Measure ANOVA ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มได้มาจากการสุ่มจากประชากรที่มีการแจกแจงแบบปกติ ความแปรปรวน (Homogeneity of Variances) ของประชากรในแต่ละกลุ่มของตัวแปรตามมีค่าเท่ากัน ข้อมูลที่ทำการทดสอบอยู่ในมาตรวัดแบบอันตรภาค คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ทางการเรียนในการวัดซ้ำแต่ละครั้งมีความสัมพันธ์กัน และผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยในการวัดซ้ำของตัวแปรแต่ละครั้ง เป็น Compound Symmetry ด้วยสถิติ Mueachly's W ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ ดังนั้นในการอ่านผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงใช้ค่าของ Sphericity Assumed และทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่โดยใช้วิธีการทดสอบ Bonferroni method (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2548)

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง (เลขที่ 008/2561) และดำเนินทุกขั้นตอนตามหลักจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง ร้อยละ 94 มีอายุเฉลี่ย 19 ปี (SD = 0.85) นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 95.00 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน ร้อยละ 36.60 รองลงมา คือหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ ร้อยละ 32.70 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 4,547 บาท (SD = 1,701.36) ความเพียงพอของเงินที่ได้รับ ส่วนใหญ่เพียงพอบางครั้ง ร้อยละ 69.30 ส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 74.30 บรรยากาศในครอบครัวส่วนใหญ่รักใคร่กลมเกลียว ร้อยละ 80.20 เกรดเฉลี่ย (GPA) เท่ากับ 3.13 (SD = 0.43) ส่วนใหญ่ไม่ได้รับทุนการศึกษา ร้อยละ 88.10 ส่วนที่ได้รับทุนการศึกษาส่วนใหญ่ได้รับทุนการศึกษาจากมูลนิธิเอสซีจี ส่วนใหญ่ไม่ได้ขอยืมเงินจากรัฐบาลเพื่อการศึกษา ร้อยละ 73.30 ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา มีความรู้สึกเศร้าท้อแท้ในชีวิตเกือบทุกวันจนหยุดปฏิบัติกิจกรรมบางอย่างที่เคยกระทำเป็นประจำเป็นเวลา 2 สัปดาห์ หรือมากกว่า ร้อยละ 19.80 และมีความคิดที่จะพยายามฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง ร้อยละ 5.90



2. นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนได้รับโปรแกรมฯ หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที และระยะติดตาม 3 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 5.05, p = .007$; $F = 11.93, p < .001$; $F = 212.06, p < .001$ ตามลำดับ) ส่วนคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนก่อนได้รับโปรแกรมฯ หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที และระยะติดตาม 3 เดือนไม่แตกต่างกัน($F = 1.77, p = .17$) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนได้รับโปรแกรมฯ หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที และระยะติดตาม 3 เดือน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F ^a	p
ความแข็งแกร่งในชีวิต					
เวลา	1,065.82	2	532.91	5.05	.007
ความคลาดเคลื่อน	20,484.18	194	105.59		
การเห็นคุณค่าในตนเอง					
เวลา	2,076.62	2	1,038.10	11.93	<.001
ความคลาดเคลื่อน	16,883.38	194	87.03		
ความฉลาดทางอารมณ์					
เวลา	56,813.69	2	28,406.85	212.06	<.001
ความคลาดเคลื่อน	25,987.64	194	133.96		
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน					
เวลา	349.97	2	174.98	1.77	.17
ความคลาดเคลื่อน	19,165.23	194	98.79		

หมายเหตุ: SS (Sum Square)= ผลรวมกำลังสอง; MS (Mean Square) = ผลรวมกำลังเฉลี่ย;

^a = Sphericity Assumed

3. ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาก่อนได้รับโปรแกรมฯ ($\bar{X} = 113.80, S.D. = 10.68$) หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที ($\bar{X} = 118.44, S.D. = 13.05$) และระยะติดตาม 3 เดือน ($\bar{X} = 116.50, S.D. = 13.52$) อยู่ในระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่พบว่า คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตหลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันทีสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean difference = -4.64, S.E. = 1.34, $p = .002$) แต่คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตก่อนได้รับโปรแกรมฯ กับระยะติดตาม 3 เดือนไม่แตกต่างกัน (Mean difference = 1.94, S.E. = 1.67, $p = .16$) และคะแนนเฉลี่ยหลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันทีกับระยะติดตาม 3 เดือนไม่แตกต่างกัน (Mean difference = 2.70, S.E. = 1.37, $p = .75$) (ตารางที่ 2)

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาก่อนได้รับโปรแกรมฯ ($\bar{X} = 157.91, S.D. = 14.13$) อยู่ในระดับปานกลางส่วนระดับการเห็นคุณค่าในตนเองหลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที ($\bar{X} = 164.35, S.D. = 11.79$) และระยะติดตาม 3 เดือน ($\bar{X} = 161.96, S.D. = 13.76$) อยู่ในระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่พบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean difference = -6.44, S.E. = 1.16 $p < .001$) และคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตาม 3 เดือน สูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean difference = -



4.05, S.E = 1.56 p = .03) แต่คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองหลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที กับระยะติดตาม 3 เดือนไม่แตกต่างกัน (Mean difference = 2.39, S.E = 1.25, p = .18) (ตารางที่ 2)

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาก่อนได้รับโปรแกรมฯ (\bar{X} = 134.46, S.D. = 10.53) และระยะติดตาม 3 เดือน (\bar{X} = 133.60, S.D. = 13.16) อยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที (\bar{X} = 163.51, S.D. = 16.51) อยู่ในระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันทีสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean difference = -29.05, S.E. = 1.73, p < .001) คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันทีสูงกว่าระยะติดตาม 3 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean difference = -29.91, S.E. = 1.86) และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระยะติดตาม 3 เดือน กับก่อนการได้รับโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกัน (Mean difference = -0.86, S.E. = 1.32) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนได้รับโปรแกรมฯ หลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้นทันที และระยะติดตาม 3 เดือน โดยวิธี Bonferroni method

ช่วงเวลา	($\bar{X} \pm S.D.$)	ระดับคะแนน	เปรียบเทียบรายคู่ตามช่วงเวลา		Mean difference	S.E.	p-value
ความแข็งแกร่งในชีวิต							
ก่อน	113.80±10.68	สูง	ก่อน	หลัง	-4.64	1.34	.002
หลัง	118.44±13.05	สูง		ระยะติดตาม	2.70	1.37	.16
ระยะติดตาม	116.50±13.52	สูง	หลัง	ระยะติดตาม	1.94	1.67	.75
การเห็นคุณค่าในตนเอง							
ก่อน	157.91±14.13	ปานกลาง	ก่อน	หลัง	-6.44	1.16	<.001
หลัง	164.35±11.79	สูง		ระยะติดตาม	-4.05	1.56	.03
ระยะติดตาม	161.96±13.76	สูง	หลัง	ระยะติดตาม	2.39	1.25	.18
ความฉลาดทางอารมณ์							
ก่อน	134.46±10.53	ปานกลาง	ก่อน	หลัง	-29.05	1.73	<.001
หลัง	163.51±16.51	สูง		ระยะติดตาม	0.86	1.33	1.00
ระยะติดตาม	133.60±13.16	ปานกลาง	หลัง	ระยะติดตาม	-29.91	1.86	<.001

หมายเหตุ: \bar{X} = ค่าเฉลี่ย, S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, S.E. = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน



อภิปรายผล

ผลการศึกษาคั้งนี้แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ นักศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมฯ ได้พัฒนาขึ้นภายใต้แนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของกรอทเบอร์ก (Grotberg) โดยโปรแกรมฯ มุ่งเสริมสร้างให้บุคคลตระหนักรู้ว่าตนเองมีองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต คือ “ฉันเป็นคนที่... (I AM...) ฉันมี... (I HAVE...) และ ฉันสามารถที่จะ...(I CAN...)” มากน้อยเพียงใด และสามารถนำองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความยุ่งยากใจ และอุปสรรคในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านการเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (กานดา นาควาริ, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และโสภณ แสงอ่อน, 2558) กิจกรรมของโปรแกรมฯ เป็นลักษณะกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย 6 กิจกรรม สัปดาห์ละครั้งติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ครั้งละ 60 – 90 นาที (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2558) คือ 1) ความแข็งแกร่งในชีวิต 2) ค้นหาความงามในตนเอง 3) ยืนหยัด ผ่านพ้น (Living through) และเรียนรู้ (Learning from) 4) การจัดการกับความเครียด 5) ความแข็งแกร่งในชีวิตในบริบทสถานศึกษา และการเตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ (Prepare for) และ 6) การสื่อสารแบบ “I - Message” (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2555) ที่จะร่วมกันเสริมสร้าง 3 องค์ประกอบหลักของความแข็งแกร่งในชีวิต (I AM, I HAVE, I CAN) สำหรับการศึกษาครั้งนี้ได้ปรับรายละเอียดของโปรแกรมฯ ในส่วนของการจัดการกับความเครียด นอกจากนวดผ่อนคลายแล้วได้เพิ่มการทำโยคะและการใช้ดนตรีที่ช่วยในการผ่อนคลาย และปรับในส่วนของการสื่อสารแบบ “I - Message” ให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง ที่ต้องพักในหอพักของวิทยาลัย มีหลายสาขาวิชาชีพ และระดับการศึกษาทั้งอนุปริญญาตรี และ

ปริญญาตรี ตลอดจนอาจารย์ผู้สอนก็มีทั้งอาจารย์พยาบาล อาจารย์ด้านสาธารณสุข และอาจารย์ทันตแพทย์

สอดคล้องกับการศึกษาที่นำโปรแกรมฯ ที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาโท (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2555) ซึ่งถือเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ แต่ก็พบว่าเมื่อนำโปรแกรมฯ ไปใช้กับนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มอายุ และวิชาชีพด้านสุขภาพเช่นเดียวกับนักศึกษาของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง พบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ (วิจิตรา จิตรักษ์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และทศนา ทวีคุณ, 2558; กนกพร เรื่องเพิ่มพูน, นฤมล สมรรคเสวี, และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) นอกจากนี้ การศึกษาที่นำโปรแกรมฯ นี้ ไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิมลรัตน์ ศรีสุธรรม, 2557) และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (กานดา นาควาริ, พัชรินทร์, นินทจันทร์, และโสภณ แสงอ่อน, 2558) ก็ได้รับผลการศึกษาเช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาคั้งนี้ได้ทำการวัดซ้ำเพื่อประเมินประสิทธิผลความคงทนของความแข็งแกร่งในชีวิต หลังจากนักศึกษาได้รับโปรแกรมฯ ผ่านไปแล้ว 3 เดือน เมื่อนักศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาลดลง ซึ่งในการศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่ไม่ได้ศึกษาความคงทนของความแข็งแกร่งในชีวิตหลังได้รับโปรแกรมฯ จึงได้ข้อค้นพบใหม่ว่าจะต้องทำกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้กับนักศึกษาเมื่อเลื่อนระดับชั้นปี เพื่อให้ให้นักศึกษาได้รับการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ เนื่องจากความแข็งแกร่งในชีวิตของบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับทั้งปัจจัยภายในและภายนอกของตัวบุคคล เช่น อายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพ และสภาพแวดล้อมและบริบทปัญหาที่ต้องเผชิญ เป็นต้น (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2558) เพราะความแข็งแกร่งในชีวิตไม่ใช่ลักษณะนิสัย



ของบุคคล แต่เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลง (Rutter, 2012; Dyrbye & Shanafelt, 2012)

สำหรับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในชีวิตของนักศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมฯ ได้พัฒนาให้นักศึกษา มีความแข็งแกร่งในชีวิตที่เพิ่มขึ้น จากกิจกรรมการค้นหาความงดงามในตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีความเห็นคุณค่าในตนเอง และมีแนวทางในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ จับคู่กันและสลับกันเล่าสิ่งที่ชื่นชมในตัวเองมากที่สุดให้คู่ฟัง การบันทึกความภาคภูมิใจตนเองซึ่งเป็นแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง ในสมุดบันทึกความดี และบอกเล่าให้คนอื่นฟัง ตลอดจนการบรรยายแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองในตนเอง และอภิปรายร่วมกันระหว่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ เกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่จะช่วยทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งอาจเป็นการชื่นชมตนเอง การให้รางวัลกับตนเอง การทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้กับตนเองที่จะทำให้เกิดความสุข เช่น การซื้อหนังสือ เพลงที่ชอบ หรือการไปท่องเที่ยว เป็นต้น (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทัศนาศ ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2558) นอกจากนี้ เมื่อนักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้น ทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นด้วยสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา (Balgiu, 2017; Arnett, 2016; Kwek, Bui, Rynne, & So, 2013; Cunningham & Swanson, 2010) พบว่าความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตระดับสูง มีแนวโน้มการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงด้วย ส่วนความคงทนของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา หลังจากได้รับโปรแกรมฯ ผ่านไปแล้ว 3 เดือน ก็มีลักษณะเช่นเดียวกับความแข็งแกร่งในชีวิต พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาลดลงเมื่อช่วงเวลาผ่านไป ดังนั้น จะต้องมีการกระตุ้นให้สอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาแต่

ละชั้นปี เพื่อให้ให้นักศึกษาได้รับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ ทุกชั้นปี

ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ ก็พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เหตุผลคือบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิต จะเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองและมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม โดยการใช้อารมณ์ขัน มีเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด การมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความมุ่งมั่น แน่วแน่ มีเหตุผล พร้อมเปิดรับกับประสบการณ์ใหม่ๆ มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และสามารถใช้อารมณ์ตนเองให้เกิดประโยชน์ได้ ซึ่งลักษณะเหล่านี้คือลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Harms, Brady, Wood, & Silard, 2018; Magnano, Craparo, & Paolillo, 2016; Masten, 2013 Rodriguez-Fernández et al., 2016; Bajaj, & Pande, 2016; Sagone, & De Caroli, 2014) นอกจากนี้เนื้อหาหรือกิจกรรมของโปรแกรมฯ ทั้ง 6 กิจกรรม มีส่วนช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ครั้งที่ 1 ความแข็งแกร่งในชีวิต ครั้งที่ 2 ค้นหาความงดงามในตนเอง จัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้ค้นหาความดีในตนเอง และการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ครั้งที่ 3 ยืนหยัด ผ่านพ้น (Living through) และเรียนรู้ (Learning from) จัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้ระลึกและตระหนักว่าตนเองมีความแข็งแกร่งในชีวิตอะไรบ้าง ครั้งที่ 4 การจัดการความเครียด จัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้ทบทวนประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดนั้นๆ ครั้งที่ 5 ความแข็งแกร่งในชีวิตในบริบทสถานศึกษา การทำงาน และการเตรียมตัวเองให้พร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ (Prepare for) และครั้งที่ 6 การสื่อสารแบบ “I” Message จัดกิจกรรมเพื่อฝึกวิธีการสื่อสารแบบ “I-message” ซึ่งเป็นการสื่อสารอย่างหนึ่งที่จะแสดงว่าผู้พูดรู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมของอีกฝ่าย โดยไม่ให้อีก



ฝ่ายรัฐสิกโดนโจนมตีหรือถูกตำหนิ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ , ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2555) สอดคล้องกับการศึกษาของAdibsereshkiและคณะ ดำเนินกิจกรรมโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาสูญเสียการได้ยิน จำนวน 61 คน เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น (Adibsereshki, Hatamizadeh , Sajedi & Kazemnejad, 2019)

ส่วนความคงทนของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา หลังจากได้รับโปรแกรมฯ ผ่านไปแล้ว 3 เดือน ก็ลดลงเช่นเดียวกับความแข็งแกร่งในชีวิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น โปรแกรมฯ จะต้องมิกิจกรรมกระตุ้น ให้สอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาแต่ละชั้นปี เพื่อให้นักศึกษาได้รับการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์อย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ เพราะความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและนอกของบุคคล เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์ไม่ใช่ลักษณะนิสัยของบุคคล แต่เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลง (Mayer, Salovey, & Caruso, 2008) ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าหลังจาก 3 เดือนผ่านไป ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาลดลงอย่างชัดเจน ซึ่งมีข้อเสนอแนะจากการศึกษาที่ผ่านมาในนักศึกษาพยาบาล ว่าควรมีการจัดกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นักศึกษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง และจัดกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาทุกชั้นปี (วิไลพร นุชสุธรรม, 2559)

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนสำหรับการศึกษาคครั้งนี้ หมายถึง การที่นักศึกษารับรู้ความสามารถในการเรียน มีการเรียนอย่างมุนานะ การให้คุณค่ากับวิชาซีพีที่เรียน การตั้งเป้าหมายการทำงานร่วมกับเพื่อนและผู้สอน และการตั้งเป้าหมายความสำเร็จในการเรียน ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษา ก่อน หลัง และระยะติดตาม 3 หลังได้รับโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมฯ

ยังไม่มีประสิทธิผลในการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนให้กับนักศึกษา แม้จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาระบุว่าผู้เรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนอยู่ในระดับสูง เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับสูง (กรณิกา เรืองเดช ชาวสวนศรีเจริญ, ไพบูลย์ ชาวสวนศรีเจริญ, และปัจฉมัย คำทิพย์, 2560; Mwangi , Okatcha, Kinai, & Ileri, 2015) และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน (Kwek, Bui, Rynne, & So, 2013; Lee, 2012) แต่เนื่องจากโปรแกรมฯ ยังมีเนื้อหาของกิจกรรมไม่เพียงพอที่จะพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษา ซึ่งต้องเพิ่มเนื้อหาหรือกิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนในโปรแกรมฯ เพิ่มขึ้น เช่น การสร้างสิ่งเร้าให้นักศึกษาอยากเรียนรู้ สร้างความกระตือรือร้น และการส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้ศึกษามีความกล้าคิด กล้าทำ และกล้าตัดสินใจ

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการศึกษา พบว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีประสิทธิผลในการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ควรมีการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรเตรียมความพร้อมสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคนของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง โดยบูรณาการกับชั่วโมงพัฒนาอัตลักษณ์บัณฑิตทุกวันพฤหัสบดี ในภาคการศึกษาที่ 1
2. วิทยาลัยในสังกัดของสถาบันพระบรมราชชนกหรือสถาบันระดับอุดมศึกษาอื่นๆ สามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมาประยุกต์เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
3. สำหรับการเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนให้กับนักศึกษา ต้องเพิ่มเนื้อหาหรือกิจกรรม



เสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน เช่น การสร้างสิ่งเร้าให้นักศึกษาอยากเรียนรู้ สร้างความกระตือรือร้น สร้างบรรยากาศที่ทำให้นักศึกษาอยากเรียนรู้ และการส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่มเพื่อให้ นักศึกษามีความกล้าคิด กล้าทำและกล้าตัดสินใจ

4. ควรมีกิจกรรมส่งเสริมให้กับนักศึกษาเมื่อ เลื่อนระดับชั้นปีและกิจกรรมควรมีความสอดคล้องกับ บริบทของระดับชั้นปี เพื่อความคงทนของผลของการ เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2547). *คู่มือการจัดกิจกรรม“ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น)* (พิมพ์ครั้งที่ 2).นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *ฮีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*.นนทบุรี:สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรรณิกา เรื่องเดช ชาวสวนศรีเจริญ, ไพบุลย์ ชาวสวนศรีเจริญ, และปัจฉมัย คำทิพย์. (2560). *รายงานการวิจัย ความแข็งแกร่งในชีวิต เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฝ่าฝืนฝ่าอุปสรรค สัมพันธภาพกับเพื่อน สุขภาพจิต บรรยากาศในครอบครัว ความสุข และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสุรินทร จังหวัดตรัง.ตรัง: วิทยาลัยการสาธารณสุขสุรินทร จังหวัดตรัง.*
- กนกพร เรื่องเพิ่มพูล, นฤมล สมรรคเสวี, และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งใน วิตต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล. *Rama Nurs J*, 21(2), 259-274.
- กานดา นาควารี, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และโสภณ แสงอ่อน. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.*วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(2), 46-63.
- ชูศรี วงศ์รัตน. (2544). *การวิจัยเพื่อการเรียนรู้*. กรุงเทพมหานคร: ทิปปับลิเคชั่น.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2548). *การวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูลในการวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป: SPSS for Windows Version 10-12*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน. (2558). *ความแข็งแกร่งในชีวิต: แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน. (2555). *โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทจุดทอง จำกัด.
- วิจิตรา จิตรักษ์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และทศนา ทวีคุณ. (2558).ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้าและความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ.*วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(3), 42-60.
- วิมลรัตน์ ศรีสุธรรม. (2557). *การใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. สารนิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล
- วิไลพร นุชสุธรรม. (2559). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัย เชียงราย. *วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชนมหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 4(4), 505-519.
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). *รายงานการวิจัยปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*.นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.



เอกสารอ้างอิง

- Adibsereshki, N., Hatamizadeh, N., Sajedi, F., & Kazemnejad, A. (2019). The effectiveness of a resilience intervention program on emotional intelligence of adolescent students with Hearing loss. *Children*, 6(4), 1-8.
- APS. (2013). Stress & wellbeing: How Australians are coping with life. Retrieved July 12, 2017, from https://www.headsup.org.au/docs/default-source/default-document-library/stress-and-wellbeing-in-australia-report.pdf?sfvrsn=7f08274d_4
- Armstrong, A.R., Galligan, R.F., & Critchley, C.R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51, 331-336.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Pers. Individ. Differ*, 93, 63-67.
- Balgiu, B.A. (2017). Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, VII(LXIX), 93-99.
- Block, J. & Kremen, A.M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Cejudo, J., López-Delgado, M.L., & Rubio, M.J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anu. Psicol.*, 46, 51-57.
- Cunningham, M. & Swanson, D. P. (2010). Educational Resilience in African American Adolescents. *The Journal of Negro Education*, 79(4), 473-487.
- Dyrbye, L., & Shanafelt, T. (2012). Nurturing resilience in medical trainees. *Medical Education*, 46(4), 313-348.
- Foster, J., Allen, B., Oprescu, F., & McAllister, M. (2014). Mytern: An innovative approach to increase students' achievement, sense of wellbeing and levels of resilience. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, 43, 31-40.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Harms, P.D., Brady, L., Wood, D., & Silard, A. (2018). "Resilience and wellbeing," in *Handbook of Well-Being*, eds E. Diener, S. Oishi, and L. Tay (Salt Lake City, UT: DEF Publishers), 1-12.
- Kwek, A., Bui, H.T., Rynne, J., & So, K.K.F. (2013). The Impacts of Self-Esteem and Resilience on Academic Performance: An Investigation of Domestic and International Hospitality and Tourism Undergraduate Students. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 25, 110-122.
- Lee, J. (2012). Dynamic growth models of academic achievement and self-esteem in South Korean adolescents. *Social Behavior and Personality*, 40, 1555-1568.
- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and emotional intelligence: which role in achievement motivation. *INT.J.PSYCHOL.RES*, 9(1), 9-20.
- Masten, A.S. (2013). "Risk and resilience in development," in *Oxford Handbook of Developmental Psychology*, ed. P.D. Zelazo (New York, NY: Oxford University Press), 579-607.
- Mwangi, C., Okatcha, F., Kinai, T., & Ireri, A. (2015). Relationship between academic resilience and academic achievement among secondary school students in Kiambu County, Kenya. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 1(s2).



เอกสารอ้างอิง

- Pidgeon, A.M., Rowe, N.F., Stapleton, P., Magyar, H.B., Barbara, C.Y., & Lo, B.C.Y. (2014). Examining characteristics of resilience among university students: An international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2014, 2, 14-22.
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Fernández-Zabala, A., Goñi, E., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). Contextual and psychological variables in a descriptive model of subjective well-being and school engagement. *Int. J. Clin. Health Psychol.*, 16, 166–174.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335–344.
- Ryan, M.L., Shochet, I.M., & Stallman, H.M. (2010). Universal interventions might engage psychologically distressed university students who are unlikely to seek formal help. *Advances in Mental Health*, 9, 73-83.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological wellbeing and resilience in middle and late adolescents. *Proc. Soc. Behav.*, 141, 881–887.
- Santhi, P. & Akila, S. (2013). A study on the level of stress based on gender and course of study among D.T.Ed student teachers. *International Journal for Life Sciences and Educational Research*, 1(1), 47 – 53.
- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11.
- Slavin, S.J, Hatchett, L, Chibnall, J.T, Schindler, D & Fendell, G. (2011). Helping Medical Students and Residents Flourish: A Path to Transform Medical Education. *Academic Medicine*, 86, 15.
- Stallman, H.M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257.
- Wynaden, D., McAllister, M., Tohotoa, J., Al Omari, O., Heslop, K., Duggan, R., & Byrne, L. (2014). The silence of mental health issues within university environments: A quantitative study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28, 339-344.



คำแนะนำ



การส่งผลงานวิชาการลงตีพิมพ์

ในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา พ.ศ.2562

เพื่อให้การจัดทำวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีคุณภาพ ดังนี้

วารสารจะดำเนินการในลักษณะ E-journal ไม่จัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม

ผู้ทรงคุณวุฒิ หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถและเชี่ยวชาญในสาขาวิชานั้นๆ

ผลงานวิชาการที่ได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ หมายถึง ผลงานที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 คน ในลักษณะ Double blinded ที่มีความเห็นตรงกันว่าเป็นผลงานที่มีคุณภาพสามารถลงตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารได้

ผลงานวิชาการที่รับตีพิมพ์ หมายถึง บทความวิจัย และบทความปริทรรศน์

คำแนะนำของการเตรียมบทความ

1. ข้อกำหนดการตีพิมพ์ผลงานวิชาการในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษามีดังต่อไปนี้

1.1. เป็นผลงานวิชาการทั้งภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษในสาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

1.2. ผลงานวิชาการต้องไม่เคยลงตีพิมพ์ในหนังสือและวารสารใดมาก่อนยกเว้นเป็นผลงาน

วิชาการที่ได้นำเสนอในการประชุมทางวิชาการที่ไม่มี Proceedings และผู้เขียนจะต้องไม่ส่งบทความเพื่อไปตีพิมพ์ในวารสารฉบับอื่นในเวลาเดียวกัน

1.3. ผลงานวิชาการจะได้รับการพิจารณาถ้อยแถลงจากผู้ทรงคุณวุฒิที่กองบรรณาธิการเห็นสมควร ไม่น้อยกว่า 2 คน

1.4. กองบรรณาธิการจะแจ้งผลการพิจารณาการลงตีพิมพ์ในวารสารหลังจากผ่านการประเมินจากโดยผู้ทรงคุณวุฒิและกองบรรณาธิการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

1.5. หากผลงานวิชาการใดได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ เจ้าของผลงานวิชาการจะต้องแก้ไขต้นฉบับให้เสร็จและส่งคืนกองบรรณาธิการภายในเวลาที่กำหนดมิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์การตีพิมพ์

1.6. ผลงานวิจัยต้องได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันใดสถาบันหนึ่ง (เฉพาะวิจัยในมนุษย์)

2. อัตราค่าบำรุงวารสารฯ / ค่าธรรมเนียมในการนำผลงานวิชาการลงตีพิมพ์ในวารสารฯ อัตราค่าธรรมเนียม 4,000 บาท/ 1 บทความ โดยชำระค่าลงทะเบียนตีพิมพ์บทความ โดยการโอนเงินมาที่บัญชีธนาคารกรุงไทย สาขา พระยา เลขบัญชี 512-0-69285-0 ชื่อบัญชี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี (งานวารสาร)

3. การเตรียมต้นฉบับบทความวิจัยมีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียน ดังนี้



- 3.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
- 3.2 ชื่อ-สกุลและสถานที่ทำงานของผู้แต่ง (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
- 3.3 บทคัดย่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (Abstract)
- 3.4 คำสำคัญ (Keywords) ให้ผู้เขียนพิจารณา คำสำคัญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ
- 3.5 บทนำเป็นการเขียนความเป็นมาหรือความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักการวิจัยเขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญหรือปัญหาที่ต้องทำการศึกษ
- 3.6 วัตถุประสงค์การวิจัย กระชับและชัดเจน
- 3.7 ระเบียบวิธีการวิจัยเป็นการเขียนอธิบายกระบวนการทำวิจัยตามหลักระเบียบวิธีวิจัยที่มีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดพอสังเขปที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของกระบวนการ
- 3.8 ผลการวิจัย เป็นการเขียนผลการวิเคราะห์ข้อมูลหรือข้อค้นพบจากการวิจัยหากจะมีการนำเสนอข้อมูลด้วยตารางควรออกแบบตารางให้เหมาะสมและให้นำเสนอข้อมูลได้ตารางตามที่จำเป็น การอธิบายข้อมูลควรหลีกเลี่ยงการกล่าวซ้ำกับสิ่งที่แสดงในตาราง
- 3.9 อภิปรายผลเป็นการแปลความหมายของผลการวิจัยและอธิบายเหตุผลว่าข้อค้นพบหรือสิ่งที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายด้วยหลักการหรือทฤษฎีใดบ้าง ผลการวิจัยสอดคล้องหรือขัดแย้งกับผลการวิจัยของคนอื่นหรือไม่อย่างไรทั้งนี้ในการอภิปรายควรสนับสนุนด้วยข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผลและอธิบาย โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์
- 3.10 ข้อเสนอแนะในการเขียนข้อเสนอแนะจากการวิจัย ควรเขียนข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ หรือสำหรับการทำวิจัยต่อยอดในอนาคตทั้งนี้ข้อเสนอแนะควรสืบเนื่องจากข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ไม่ใช่ข้อเสนอแนะตามหลักการโดยทั่วไป
- 3.11 กิตติกรรมประกาศ (หากมี)
- 3.12 เอกสารอ้างอิง

4. การเตรียมต้นฉบับบทความปริทัศน์ (Review Article) มีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียน ดังนี้
 - 4.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
 - 4.2 ชื่อผู้นิพนธ์ทุกคน และสถานที่ทำงาน โดยใช้ภาษาไทย
 - 4.3 บทคัดย่อ (Abstract) ให้เขียนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นความเรียงย่อหน้าเดียว ประกอบด้วยสาระสังเขปที่สำคัญและครบถ้วน คำสำคัญ (Key words) มีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ
 - 4.4 บทนำ เป็นการเขียนความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักของเรื่องที่น่าสนใจ เขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญว่าทำไมจึงนำเสนอบทความนี้
 - 4.5 สาระปริทัศน์ในประเด็นต่างๆ ที่ตรงกับชื่อเรื่อง โดยประเด็นที่น่าสนใจจะต้องกระชับตรงประเด็น ไม่ซ้ำซ้อน
 - 4.6 วิจารณ์ เป็นการสรุปสาระ และแสดงความคิดเห็นของผู้เขียนโดยจะอ้างอิงวรรณกรรมต่างๆมาเพิ่มเติมหรือไม่ก็ได้
 - 4.7 กิตติกรรมประกาศ (หากมี)
 - 4.8 เอกสารอ้างอิง
5. การอ้างอิงเอกสาร
การเขียนเอกสารอ้างอิง (References) ท้ายบทความสำหรับแนวทางของการเขียนเอกสารอ้างอิง โดยใช้ระบบของ APA ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 6 (The Publication Manual of the American Psychological Association, 6th edition, published by the American Psychological Association, 2011) มีรายละเอียด ดังนี้
ผู้แต่งเป็นชาวไทยให้ลงทั้งชื่อและนามสกุลตามลำดับ
ผู้แต่งเป็นชาวต่างประเทศให้ลงนามสกุลตามด้วยเครื่องหมาย และต่อด้วยอักษรย่อของชื่อต้น และชื่อรอง ทั้งนี้รวมถึงผู้แต่งชาวไทยที่เขียนหนังสือเป็น



ภาษาอังกฤษจะลงรายการผู้แต่ง โดยใช้นามสกุลขึ้นต้น
เหมือนผู้แต่งชาวต่างประเทศดังตัวอย่าง

5.1 หนังสือ

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป). เมืองที่พิมพ์:สำนักพิมพ์

บุญชม ศรีสะอาด. (2547). *วิธีการทางสถิติสำหรับกรวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่4).

กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

Kosslyn, S. M., & Rosenberg, R. S. (2004). *Psychology: The brain, the person, the world*. (2nd ed.). Essex, England: Pearson Education Limited.

Mussen, P., Rosenzweig, M. R., Aronson, E., Elkind, D., Feshbach, S., Geiwitz, P. J., et al. (1973). *Psychology: An introduction*. Lexington, Mass.: Health.

5.2 วารสาร

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อบทความ. ชื่อวารสาร, ปีที่(ฉบับที่), หน้า.

เพชญ์ กิจระการ และสมนึก ภัททิยธนี. (2545). ดัชนีประสิทธิผล Effectiveness Index:E.I.). *วารสารการวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 8(1), 30-36.

Klimoski, R., & Palmer, S. (1993). The ADA and the hiring process in organizations. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 45(2), 10-36.

5.3 หนังสือรวมเรื่อง (Book Review)

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. ใน ชื่อบรรณาธิการ (บรรณาธิการ), ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป, หน้า). เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์

ประสม เนื่องเฉลิม. (2549). *วิทยาศาสตร์พื้นฐาน การจัดการเรียนรู้มิติทางวัฒนธรรมท้องถิ่น การบูรณาการ ความรู้พื้นฐานกับกาจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เพื่อชุมชน: กรณีศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ป่าปู้ตา. ใน ฉลาด จันทร์สมบัติ (บรรณาธิการ), *ศึกษาศาสตร์วิจัย ประจำปี2548 – 2549* (หน้า 127 – 140). มหาสารคาม:สารคาม-การพิมพ์-สารคามเปเปอร์*

Coopper, J., Mirabile, R., & Scher, S. J. (2005). Actions and attitudes: The theory of cognitive dissonance. In T. C. Brock & M. C. Green (Eds.), *Persuasion: Psychological insights and perspectives* (2nd ed., pp. 63-79). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

5.4 สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชื่อผู้นิพนธ์. (วันที่ เดือน ปีที่ปรับปรุงล่าสุด). ชื่อเรื่อง. วันที่ทำการสืบค้น, ชื่อฐานข้อมูลสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (3 ธันวาคม 2548). *ธนาคารหลักสูตร*. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2550, จาก <http://db.onec.go.th/thaigifted/lessonplan/index.php>

Wollman, N. (1999, November 12). *Influencing attitudes and behaviors for social change*. Retrieved July 6, 2005, from <http://www.radpsynet.org/docs/wollmanattitude.html>

6. โปรดตรวจสอบ ต้นฉบับดูว่า ท่านได้เขียนหัวข้อต่างๆ และให้ข้อมูลครบถ้วน ใช้คำต่างๆ ถูกต้องตามพจนานุกรมไทย และอังกฤษ รวมทั้งคำศัพท์ทางวิชาการ และระบบการอ้างอิง ได้ถูกต้อง

7. ในการนำผลงานของผู้อื่นมาใช้ในบทความขอให้ผู้เขียนใช้ข้อมูลจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือและ



ทันสมัยไม่เกิน 10 ปีมีการระบุชื่อผู้แต่งและปีพิมพ์
ปรากฏอย่างชัดเจนควรอ้างอิงจากแหล่งหรือเอกสารที่
เป็นต้นตอของข้อมูลและบทความใดที่มีการตรวจสอบ
พบว่าเข้าข่าย Plagiarism จะถูกตัดสิทธิ์ในการ
พิจารณาลงตีพิมพ์

8. การตั้งค่าน้ำกระดาษให้ตั้งค่าขนาด
กระดาษ A4 จัดหน้าให้มีช่องว่างด้านบน 1 นิ้ว
ด้านล่าง 1 นิ้ว ด้านซ้าย 1.25 นิ้วด้านขวา 1 นิ้ว
อักษรที่ใช้ในการพิมพ์ให้ใช้ฟอนต์ AngsanaNew
ขนาด 16 และ single space และมีเนื้อหารวม
บทความย่อและเอกสารอ้างอิงไม่เกิน 15 หน้า

9. การส่งต้นฉบับให้ดำเนินการตามขั้นตอน
ต่อไปนี้

9.1. ส่งต้นฉบับบทความวิชาการหรือ
บทความวิจัยเป็นอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ (.docx) ไปที่เวบ
ไซต์ของวารสารที่ [https://www.tci-
thaijo.org/index.php/bcnpy](https://www.tci-thaijo.org/index.php/bcnpy) เพื่อทำการลงทะเบียน
สมาชิกวารสารและดำเนินการส่งบทความผ่านระบบ
ออนไลน์ของ TCI ทั้งนี้ผู้เขียนสามารถศึกษาข้อมูล
คำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้พิมพ์ที่เมนูด้านขวามือของ
หน้าเว็บไซต์ หรือตามคู่มือแนบท้าย

9.2. เมื่อบทความผ่านประเมินจาก
ผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจะมีการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

วารสารให้ผู้เขียนดำเนินการปรับแก้ไขตาม
ข้อเสนอแนะ

9.3. ชำระเงินค่าธรรมเนียมการตีพิมพ์ใน
วารสารเมื่อได้รับการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

ข้อ 8. วารสารมีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับคือ
ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน ฉบับที่ 2 พฤษภาคม –
สิงหาคม และฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม

ผู้พิมพ์หรือผู้อ่านท่านใดประสงค์จะขอข้อมูล
หรือรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดติดต่อกองบรรณาธิการ
ได้ดังนี้

กองบรรณาธิการวารสารการพยาบาล
การสาธารณสุขและการศึกษา
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา
312 หมู่ 11 ตำบลบ้านต๋อม อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ 56000
โทรศัพท์ 0-5443-1779 ต่อ 105,114
โทรสาร 0-5443-1889
มือถือ 06-1289-5926
E-mail : journal@bcnpy.ac.th

