



# วารสารวิชาการ วิทยาลัยแสงธรรม

วารสารวิชาการด้านปรัชญา ศาสนา เทววิทยา และการศึกษา

ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม 2562

ISSN 1906-5078

## บทความวิชาการ

- ระบบการศึกษาอบรมตามแนวความคิดของviktor ฮูโก 1  
ดร.ปรีชา ดิลกวุฒิสิทธิ์

## บทความวิจัย

- การพัฒนารูปแบบการบริหารคุณภาพผู้เรียนตามมาตรฐานการศึกษาคาทอลิก 14  
ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม: กรณีศึกษาโรงเรียนคาราสุมทร ศรีราชา  
บาทหลวง นันทพล สุขสำราญ และ ดร.ธนวิน ทองแพง
- การวิจัยประเมินหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ 33  
(หลักสูตรปรับปรุง 2556) วิทยาลัยแสงธรรม  
บาทหลวง ผศ.ดร.ชาติชาย พงษ์ศิริ, บาทหลวง ผศ.ดร.อภิสิทธิ์ กฤษเจริญ,  
บาทหลวง อีรพล กอบวิทยากุล, บาทหลวง ดร.อภัสสิน สุทธิโย ปิโตโย,  
ศรัณยู พงศ์ประเสริฐสิน และ อลิศา กิจประมวล
- การศึกษาคุณลักษณะความฉลาดทางสังคมของวัยรุ่น 49  
ธารทิพย์ ขุนทอง, ผศ.ดร.ตฤณดา จามจวี, รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ  
ว่าที่ร้อยตรี ดร.มนัส บุญประกอบ
- การอภิบาลคู่แต่งงานในช่วงเริ่มต้นของชีวิตครอบครัวตามพระสมณลิขิตเดือนใจ ความปิติยินดีแห่งความรัก 67  
กรณีศึกษา: เขตคอนกลางของสังฆมณฑลสุราษฎร์ธานี  
ยุทธการ กอบวัฒนกุล, บาทหลวง ดร.พีเชฐ แสงเทียน, และ ผศ.ดร.ลัดดาวรรณ์ ประสูตรแสงจันทร์
- ความเป็นหลังนวยุคในข้อคิดค้ำของสมณสภาเพื่อความยุติธรรมและสันติ 85  
เรื่อง “กระแสเรียกของผู้นำธุรกิจ”  
กันต์สินี ธมิตพันธ์ และ ศ.กิริติ บุญเจือ
- แนวทางการจัดกิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนาความสุขของเด็ก: การวิจัยเอกสาร 98  
สุเมษย์ ทนทหลัง และ ผศ.ดร.วีระจักร์ สุปัญญา
- ประสิทธิภาพของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล 113  
วราพร ช่างยา, สุกิจ ทองพิลา, พัชราภา อินทพรต, สุวสิน เกษมปิติ และ อนุชา แข่งขัน
- ระบบการบริหารผลการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพของโรงเรียนคาทอลิกในกรุงเทพมหานคร 134  
ปวิพัฒน์ อัครศรีเรือง, ศ.ดร.กัลยาณี เสนาสู และ บาทหลวง ผศ.ดร.ชาติชาย พงษ์ศิริ
- องค์ประกอบของการประกันคุณภาพการศึกษาภายในเพื่อการดำเนินการที่เป็นเลิศ 153  
ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในประเทศไทย  
ณภัทร อึ้งไพฑูริ, นงนภณีย์ กานต์เทศศิริ และ ดร.สุวิทย์ กาญจนวงศ์

# 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 Romkhalo Campus.

Sukit Thongpila

\* Registered Nurse, Professional Level, (teaching), Boromrajonani 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 โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์ และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูราพร้อมกับวิธีการจัดการเรียนรู้ตามหลักกาเย่ การนำเสนอโน้ตส์แบบกว้าง 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) ปลุกแรงบันดาลใจในตนเองของบุคลากรทางสุขภาพ 2) พลังความคิดพิชิตเป้าหมาย และ 3) แรงบันดาลใจในตนเองสร้างคนต้นแบบทางสุขภาพที่จัดการเรียนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการปฏิบัติจริงในการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ

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

ประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ สำหรับนักศึกษาพยาบาล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 85) มิตติความคิด พบว่า อยู่ในระดับดีทั้งหมด โดยค่าคะแนน เฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความคาดหวังเชิงบวก ( $\bar{x}=4.61$  S.D.=0.43) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ( $\bar{x}=4.46$  S.D.=0.66) ด้านการเผชิญปัญหา ( $\bar{x}=4.38$  S.D.=0.73) ด้านรูปแบบการอธิบาย ( $\bar{x}=4.37$  S.D.=0.65) และด้านการกำกับตนเอง ( $\bar{x}=4.18$  S.D.=0.65) น้อยที่สุด ตามลำดับ มิตติด้านการกระทำ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีแรงบันดาลใจทางสุขภาพในการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนเรียนอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p<0.05$

ความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ 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) ด้านการวัดและประเมินผล ( $\bar{x}=4.49$ , S.D.=0.66) และด้านระยะเวลาของหลักสูตร ( $\bar{x}=4.14$ , S.D.=0.38) ตามลำดับ

- อภิปราย:**
- 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

### ศรัทธาเป็นมโนและศรัทธาเป็นมโนสำคัญของปัญหา

แรงบันดาลใจ คือ สิ่งที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เป็นเข็มทิศที่นำทางไปสู่ความสุขและความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สิพา สิริลักษณ์, 2558; Klein et al., 2018; Luff, 2018) ซึ่งรากศัพท์มาจากภาษาละติน 'spirare' หมายถึง ลมหายใจ และคำว่า 'spirit' ที่แปลว่าจิตวิญญาณ ส่วนในภาษาอังกฤษใช้คำว่า 'inspiration' (ญูเบสร์ สมุทรจักร, 2552; Birrell, 1999) และพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2554 ให้ความหมายของแรงบันดาลใจ ว่าประกอบด้วย คำ 3 คำ คือ 1) แรง หมายถึง กำลัง อำนาจ 2) บันดาล หมายถึง ให้เกิดมีขึ้นเป็นขึ้นด้วยแรงอำนาจของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และ 3) ใจ หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่รู้ รู้สึก นึก และคิด (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ดังนั้น แรงบันดาลใจ จึงมีความหมายว่าพลังอำนาจที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกนึกคิดในทางที่ดีของคุณคน อันเกิดจากจิตวิญญาณภายในจิตใจของคุณคนนั้นเป็นตัวกระตุ้นให้เชื่อมั่นและมีความเข้มแข็งในตนเองจนสามารถคิดและปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะมีความยากเพียงใดก็จะสามารถฝ่าฝืนอุปสรรคจนประสบความสำเร็จตามที่ตนเองต้องการได้ จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะส่งผลให้

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

การสร้างแรงบันดาลใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลที่ต้องการจะประสบความสำเร็จ ดังนั้นการฟัง การอ่านหนังสือ การเข้าร่วมอบรม การประชุมและสัมมนา การดูจากแบบอย่างหรือบุคคลตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จ การจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งในและนอกสถานศึกษา รวมทั้งการได้กำลังใจจากบุคคลรอบข้าง การใช้คำพูดเชิงบวกและมองโลกในแง่ดี (using positive, optimistic language) จะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเองจนนำมาซึ่งแรงบันดาลใจที่จะทำให้ประสบความสำเร็จนั้นๆ ได้ (ภาวดา ธาราศรีสุทธ, 2550; Thrash et al., 2010) จะเห็นได้ว่าการสร้างแรงบันดาลใจมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การสร้างแรงบันดาลใจให้มีสุขภาพที่ดี ด้วยการเคร่งในการรักษาสุขภาพ การดูแลโภชนาการ การออกกำลังกาย รวมถึงองค์ประกอบอื่นๆ เพื่อให้เป็นคนที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอย่างยั่งยืน

การส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งต้องอาศัยองค์ความรู้ในการสื่อสาร เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่การส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะ

ในเรื่องการออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยแสดงให้เห็นว่าความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพสามารถช่วยเพิ่มระดับความพึงพอใจไปสู่สภาวะที่ดีได้สอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (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 เฒ่าพงษ์ และคณะ, 2554; เอื้อญาติ ชูชื่น และคณะ, 2555; Grimes, 2018) ทั้งนี้พบว่านักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมในระดับพอใช้ (สุภักคกาญจน์ ประกอบแสง และคณะ, 2561; อมรรัตน์ อัครเศรษฐสกุล และคณะ, 2553) ซึ่งมีจำนวนไม่น้อยที่ทุ่มเทพลัง และเวลาให้กับการเรียน รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ จนลืมใส่ใจต่อสุขภาพของตนเองเป็นเหตุให้ปรากฏอาการในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย เช่น อาการปวดศีรษะ อาการปวดเมื่อยตามตัว อาการหวัด ด้านความรู้สึกทางลบ เช่น อาการหงุดหงิด ความรู้สึกเบื่อหน่ายที่ไม่อยากทำอะไรทั้งนั้น ความรู้สึกเหงา ด้านสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เช่น ไม่ไปเยี่ยมพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อนเมื่อมีเวลาว่างไม่สามารถทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ไม่ได้รับการยกย่องนับถือจากคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรืออาจารย์ ด้านการปฏิบัติตัวเมื่อเจ็บป่วยหรือไม่สบายกาย เช่น ไม่ไปพบแพทย์ ซ้ำยามารับประทานเอง ปลดปล่อยให้หายเอง และด้านการจัดการความเครียด เช่น ไม่ปรึกษาเพื่อนที่ไว้ใจได้ หรือบิดามารดา แม้ไม่สามารถแก้ปัญหาตัวเอง (ตรุณี ชมศร และคณะ, 2561;



มณี อภานันทิกุล และคณะ, 2554; ศศิวิมล ปานูราช, 2561) กล่าวคือการจัดการศึกษาที่สร้างเสริมประสบการณ์ให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้และทักษะการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเป็นต้นแบบในการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง เพราะการจัดการศึกษาพยาบาลมีลักษณะ การเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติที่สัมพันธ์สอดคล้องกัน โดยภาคทฤษฎีมุ่งให้ความรู้ ด้านวิชาการร่วมกับการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาล ส่วนภาคปฏิบัติเป็นการจัดประสบการณ์ให้นักศึกษาได้นำความรู้ภาคทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในการให้บริการแก่ประชาชนในสถานการณ์จริง (กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง และกาญจนา ปัญญาธร, 2559; ปราณี อ่อนศรี, 2561; สมคิด รักษาสัตย์, 2550) ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลสามารถมีความรู้ความเข้าใจ และรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อเป็นต้นแบบให้แก่ผู้อื่น ตลอดจนมีความสามารถในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพตามทฤษฎี อัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura, 1999) ที่เชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ ดังนั้นหากนักศึกษาพยาบาลรับรู้ความสามารถของตนเองและเกิดแรงบันดาลใจทางสุขภาพ จนพัฒนา

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

#### วัตถุประสงค์ปริวิจัย

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อหลักสูตรหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ

#### สมมติฐานปริวิจัย

หลังการใช้หลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาลนักศึกษาพยาบาลมีแรงบันดาลใจทางสุขภาพสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

นักศึกษาพยาบาลมีแรงบันดาลใจทางสุขภาพสูงกว่าก่อนใช้หลักสูตร และเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรจัดการเรียนการสอนทางสาขาพยาบาลศาสตร์ต่อไป

### 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

### ตัวแปรในวิจัย

ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือ การจัดการเรียนการสอนด้วยหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ แรงบันดาลใจทางสุขภาพ

### วิธีปฏิบัติ

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

### เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เรื่อง ประสิทธิผลของหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย

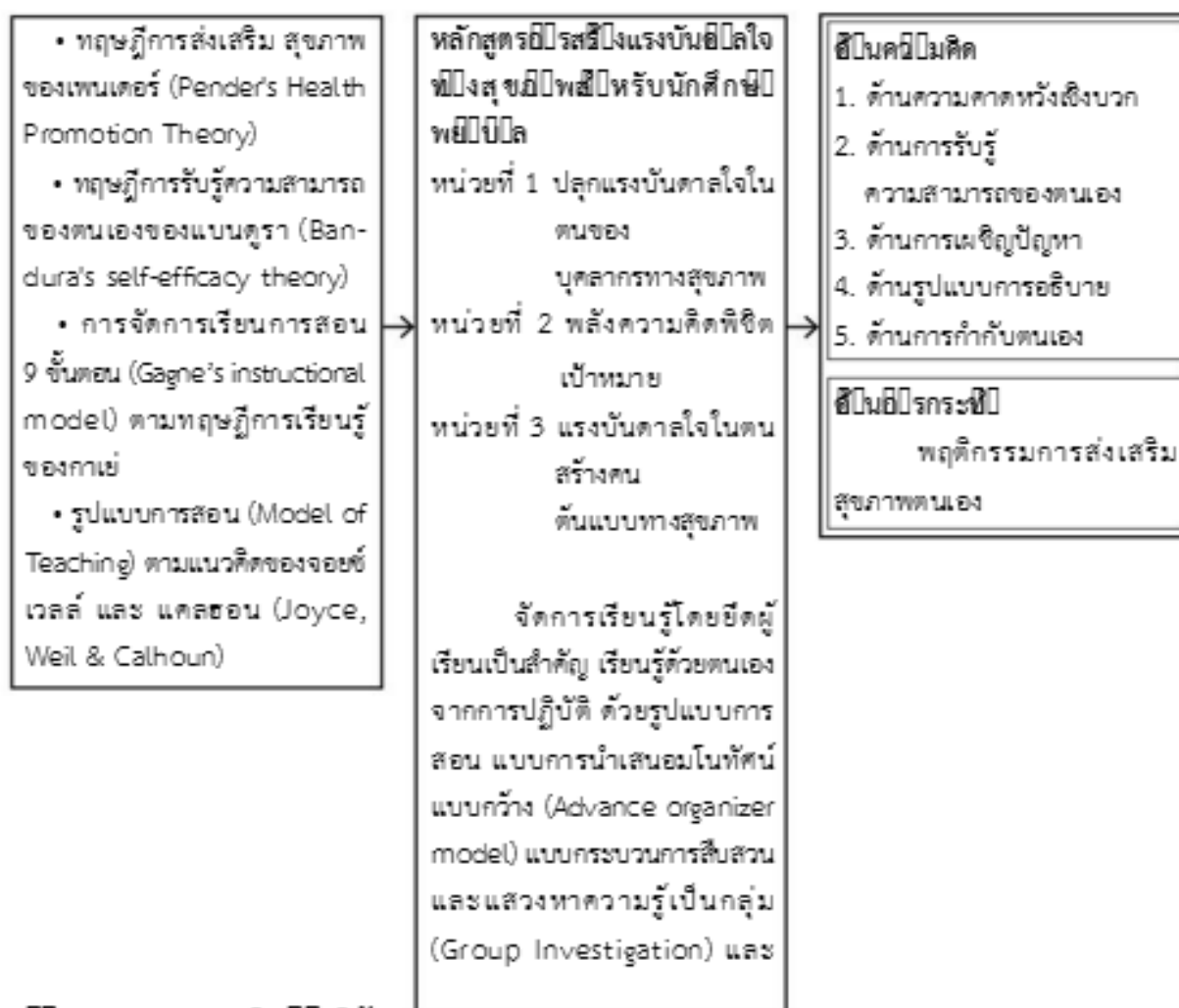
1. แบบประเมินหลักสูตรแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item objective Congruence: IOC) 0.67 – 1.00 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.75 โดยมีเนื้อหา 4 ด้าน ประกอบด้วย โครงสร้าง

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 กรอบแนวคิดปฏิบัติการวิจัย

**ผลอภิปราย**

**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)

ประเด็นความคิด	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			



๒๐๒๐] 4 ความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาพยาบาล (n=20)

คณะผู้วิจัยแบ่งระดับความคิดเห็นต่อหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพสำหรับนักศึกษาเป็น 3 ระดับ ทาคความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้

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

ดังนั้น คะแนน 3.67-5.00 หมายถึง ระดับดี

คะแนน 2.34-3.66 หมายถึง ระดับปานกลาง และ

คะแนน 1-2.33 หมายถึง ระดับควรปรับปรุง

คิปีมพึงพอใจต่อหลักสูตร	$\bar{x}$	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
คิปีรวม	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 แนวคิดหลักการของหลักสูตร วัตถุประสงค์ของหลักสูตร โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล และรายการอ้างอิง ทั้งนี้ โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรแบ่งออกเป็น 3 หน่วย หน่วยละ 6 ชั่วโมง ประกอบด้วย 1) ปลุกแรงบันดาลใจในตนของบุคลากรทางสุขภาพ 2) พลังความคิดพิชิตเป้าหมาย และ 3) แรงบันดาลใจในตนสร้างคนต้นแบบทางสุขภาพ โดยการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการปฏิบัติจริง ฝึกปฏิบัติกระบวนการสร้างแรงบันดาลใจทาง

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 โอภาสสวัสดิชัย, 2543) สอดคล้องกับผลการวิจัยเรื่องการจัดการเรียนการสอนที่อิงตัวแปรคัตสรรของการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้มากที่สุด เช่นเดียวกับนักศึกษาที่ใช้กลวิธีการกำกับตนเองมากที่สุด เพื่อการตั้งเป้าหมายใน

การเรียนรู้ (ทัตศินีย์ นนทะสร และคณะ 2545) สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนตลอดหลักสูตรที่กระตุ้นให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถวิเคราะห์ตนเอง มองเห็นปัญหา วางแผนและมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่จะเกิดขึ้น มีการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางที่ดีได้ สามารถพัฒนาสู่พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการส่งเสริมสุขภาพในระดับดีมาก ดึงให้นักศึกษาในหลักสูตรสร้างแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ปฏิบัติตามแผนและรายงานผลความก้าวหน้าในบันทึกรักษสุขภาพออนไลน์ และนำมาแสดงบทบาทสมมติเพื่อร่วมกันอภิปรายผล สอดคล้องกับการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงใต้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง กับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การออกแบบพัฒนาหลักสูตร กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การนำไปทดลองใช้ และการประเมินผล ซึ่งส่งผลให้สุขภาพกายและจิต หลังการทดลอง ใช้รูปแบบสูงกว่า ก่อนการทดลอง (ผจงสุข เนียมประดิษฐ์ และ จันทร์ขีลี มาพทุธ, 2555) ด้วยการคิดและการกระทำที่สะท้อนถึงแรงบันดาลใจทางสุขภาพตั้งข้อมูลข้างต้น สามารถบ่งชี้ถึงประสิทธิผลของหลักสูตรที่พัฒนาให้นักศึกษาพยาบาลเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งต่าง

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

#### บทสรุป

หลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ สำหรับนักศึกษาพยาบาล เป็นหลักสูตรที่มุ่งหวังให้นักศึกษาพยาบาลเกิดแรงบันดาลใจในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ซึ่งประกอบด้วยความคิดในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง และพฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาล มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นต้นแบบที่ดีด้านสุขภาพสำหรับบุคลากรทางด้านสุขภาพ



ผู้ป่วย และบุคคลทั่วไป นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลยังสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากหลักสูตรไปประยุกต์ใช้กับการเรียนในชั้นเรียน และการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย โดยการเรียนในหลักสูตรยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเลือกกิจกรรมที่จะทำ เรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง มีกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงบันดาลใจในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมปลูกแรงบันดาลใจในตนเองของบุคลากรทางสุขภาพ กิจกรรมพลังความคิดพิชิตเป้าหมาย และกิจกรรมแรงบันดาลใจในตนเองสร้างคนต้นแบบทางสุขภาพ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดความคิดและมีแรงบันดาลใจในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าและความจำเป็นในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและผู้อื่นด้วย

#### ข้อเสนอแนะ

1. การจัดหลักสูตรควรมีการศึกษาติดตามผู้เรียนหลังจากเรียนหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพเพื่อประเมินความก้าวหน้าพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของตนเอง
2. การจัดหลักสูตรควรมีการนำหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพบูรณาการกับรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพกับคุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสถานการณ์จริงและสามารถนำความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพไปประยุกต์ใช้กับผู้ใช้บริการด้านสุขภาพ
3. การจัดหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจทางสุขภาพ ต้องคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมเพื่อเกิดความพร้อมสำหรับการเรียนรู้

### บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง และกาญจนา ปัญญาธร. (2559). ปัจจัยแห่งคิมีนซีอ์เรจของบุคคลต้นแบบในอีพรสซีงคิมีนซีอ์ให้กั้ระบบปฐมภูมิ. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า. 27(1): 132-137.
- ครุณี ชมสร และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีคิมีนซีอ์สัมพันธ์กั้คิมีนซีอ์ผูกพันต่อองค์อีพรของบุคคลอีกร คณะพโยบิปลอีพรสตรัมมอีพรวิทย์อีปลั้บรูณอี. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 5(1): 268-280.
- ทัศนีย์ นนทะสร, สุนีย์ ละกำป็น, สุลี ทองวิเชียร และพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ. (2545). กลวิธีอีพรอีกับตนเองเพื่ออีพรเรียนรู้อองนักศึกษอีหลักสูตรวิทย์อีพรสตรัมมอีบับจิติอีอีพรณสุขอีพรสตรัม คณะอีอีพรณสุขอีพรสตรัม มอีพรวิทย์อีปลั้บรูณอี ปีอีพรศึกษอี 2540-2542. วารสารพยาบาลสาธารณสุข. 10: 36-49.
- ธนพร ธรรมทักซ์. (2552). คิมีนซีอ์สัมพันธ์ระหิองคิมีนซีอ์เครียต คิมีนซีอ์มีคูลอีในตนเองกั้พฤติกรรมส่งเสริมสุขอีพรของวัยรูนุ์ เขตกรุงเทพมอีบนคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบับจิติ มหาวีทยาลัยมhitล.
- 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). ผลของอีพรใช้รูปแบบอีพรเรียนรู้อองเน้นอีพรพโยบิปลแบบองค์รวมเพื่อส่งเสริมอีพรดูแลผู้ป่วยที่อีรับอีพรดูแลแบบประคั้ประคอง ออีบงเป็นองค์รวมของนักศึกษอีพโยบิปลคณะพโยบิปลอีพรสตรัมมอีพรเออีอีพรณย์ มอีพรวิทย์อีปลั้บรูณอีมินทอีอีอีพร. วารสารพยาบาลทหารบก. 19(1): 210-220.
- ปราณี อ่อนศรี. (2561). แนวอีบงอีพรพัฒนอีคักยอีพรพอีบอีพรวิจัยในวิชัยอีพรพโยบิปลยุคประเทศไทย 4.0. วารสารพยาบาลทหารบก. 19(1): 24-29.
- ปราโมทย์ ธรรมรัตน์. (2555). คิมีนซีอ์คักยของอีพรสซีงแรงบับอีบอีใจเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตสูคิมีนซีอ์เรจ. กรุงเทพมทานคร: สถาบันคันคัวและพัฒนามลิตภัณจ์อาหาร มหาวีทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ผจงสุข เนียมประดิษฐ์ และจันทร์ขลิ มาพุทธ. (2555). *อิทธิพลของรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักศึกษาพยาบาล*. วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม. 8(1): 61-72.
- ภาวตา ธาธาศรีสุทธ. (2550). *อิทธิพลของปัจจัยธรรมชาติและจิตวิทยาที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ภูเบศร์ สมุทรจักร. (2552). *Inspiration...พลังแห่งลมหายใจ ไฟในมือที่จับฝัน*. Productivity World 21 March -April 2009. ฝ่ายวิจัยและวางแผน มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: [http://www.dpu.ac.th/laic/upload/content/file/article\\_instructor/ta57/14\\_79\\_2552.pdf](http://www.dpu.ac.th/laic/upload/content/file/article_instructor/ta57/14_79_2552.pdf). วันที่สืบค้นข้อมูล: 1 พฤษภาคม 2561.
- มณี อากานันท์กุล, พรรณวดี พุฒวัฒนะ และจริยา วิทณะสุกร. (2554). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลไทย*. วารสารสภาการพยาบาล. 26(4): 123-136.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด.
- ศศิวิมล ปานูราช และเยาวรัตน์ มัชฌิม. (2561). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลสงขลานครินทร์*. 38(1): 129-143.
- ศิวาพร ทองสุข, พรรณวดี พุฒวัฒนะ และพิศสมัย อรทัย. (2556). *พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลสงขลานครินทร์*. รามาธิบดีพยาบาลสาร. 18(2): 178-189.
- ศิริพร โอภาสวัตรชัย. (2543). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมคิด รักษาสัตย์. (2550). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2554). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล*. กรุงเทพมหานคร: วีเจพริ้นติ้ง.
- สิพา สิริลักษณ์. (2558). *แรงบันดาลใจสู่การออกกำลังกายให้ชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: บิ๊กส์วินฟรอนเทียร์ มัลติมีเดีย.

- สุภัคกาญจน์ ประกอบแสง และคณะ. (2561). โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลมโนวิทย์วิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. 5(2): 5-16.
- สายสวาส เม่าพงษ์, อุไรรักษ์ คัมภีรานนท์ และสิริเพ็ญโสภาก จันทรสถาพร. (2554). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา. 17(1): 81-92.
- อภิเชษฐ์ จาตุพรทิพัฒน์. (2545). คิดดี คิดถูก คิดบวก คิดใหญ่. กรุงเทพมหานคร: พี.เอ.อีฟวิ่ง.
- อมรรัตน์ อัครเศรษฐสกุลและคณะ. (2553). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลมโนวิทย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา. 17(1): 81-92.
- เอื้อญาติ ชูชื่นและคณะ. (2555). ผลของโปรแกรมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเป็นผู้นำส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อระดับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล. 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) program 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 Bamum'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 (4<sup>th</sup> 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.

วราพร ช่างยา, สุกิจ ทองพิลา, พัชรภา ยืนพรต, สุวสิน เกษมปิติ และ อนุชา แข่งขัน

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.

