

ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ
ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ
กรมแพทย์ทหารอากาศ

THE EFFECTS OF THE COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION PROGRAM FOR
ENHANCING PUBLIC MIND OF THE FIRST YEAR AIR FORCE STUDENTS NURSE,
ROYAL THAI AIR FORCE NURSING COLLEGE, DIRECTORATE OF MEDICAL SERVICES

สุนิสา คงทอง *

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการมีจิตสาธารณะของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ๒) เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๆ และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๆ งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองซึ่งใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ประชากรคือ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๖ จำนวน ๕๐ คน ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทำแบบวัดจิตสาธารณะ แล้วคัดเลือกคนที่ได้คะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะน้อยจำนวน ๓๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๑๕ คน และกลุ่มควบคุม ๑๕ คน ผลการวิจัยพบว่า ๑) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๒) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

คำสำคัญ : การปรับพฤติกรรมทางปัญญา, จิตสาธารณะ, นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

* ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the Effects of the Cognitive Behavior Modification Program on Developing Public Mind of The First Year Air Force Students Nurse 2) to compare score results of developing public mind of students who participated in the Effects of the Cognitive Behavior Modification Program on Developing Public Mind with control group students. This research was the quasi experimental research which selected by purposive sampling method. The populations were 50 students of the First Year Air Force Students Nurse, Royal Thai Air Force Nursing College, Directorate of Medical Services in the second semester, year of 2013. The researcher asked every students to do the Public Mind Test and then qualified 30 students who get scores of public mind scale low and divided 15 students into an experimental group and the last of 15 students into a control group.

The research results indicated that: 1) the posttest scores from the Public Mind Test of the experimental group were higher than theirs pretest scores at 0.05 level of significance. 2) the posttest scores from the Public Mind Test of the experimental group were higher than posttest scores of the control group at 0.05 level of significance.

Keyword : Cognitive Behavior Modification Program, Public Mind, Air Force Students Nurse

บทนำ

เป้าหมายของการจัดการศึกษาอยู่ที่การพัฒนาคนไทยทุกคนให้เป็น “คนดี คนเก่ง และมีความสุข” โดยพัฒนาให้เหมาะสมกับช่วงวัย พัฒนาตามธรรมชาติ และเต็มตามศักยภาพ ตรงตามความต้องการทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ ทักษะคุณธรรมและจิตสำนึกที่พึงประสงค์ และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ตามมาตรฐานการศึกษาของชาติ มาตรฐานที่ ๑^{๑๓๗} ซึ่งตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการเป็นพลเมืองที่ดีทั้งในรูปแบบของพลเมืองไทยและพลเมืองโลกนั้น คือ จะต้องมีความ

^{๑๓๗} สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. ๒๕๕๒. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.

ความรับผิดชอบทางศีลธรรมและสังคม มีจิตสำนึก จิตสาธารณะในความเป็นพลเมืองที่สามารถพัฒนาได้อย่างไร้ขีดจำกัด

แต่เนื่องจากปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วอย่างไม่สิ้นสุด ผ่านกระแสโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นกระแสที่ส่งผลให้สังคมไทยมีความเป็นวัตถุนิยมมากขึ้น พึ่งพาเทคโนโลยีสารสนเทศในทุกช่วงเวลาของชีวิต ในขณะที่เดียวกันวัฒนธรรมต่างชาติที่หลั่งไหลเข้ามาก็ทำให้ค่านิยมและประเพณีดั้งเดิมที่ฝังรากลึกทำลาย ทำให้สังคมไทยกำลังเผชิญกับวิกฤติความเสื่อมถอยด้านคุณธรรมและจริยธรรม มีการแสวงหารายได้เพื่อตอบสนองการบริโภค การช่วยเหลือเกื้อกูลกันลดลง ขาดความมีน้ำใจ เกิดการแย่งชิง เอาเปรียบซึ่งกันและกัน ขาดความสามัคคีมีความขัดแย้งทางความคิดอย่างรุนแรง ไม่เคารพสิทธิผู้อื่นและขาดการคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม มีการคำนึงถึงประโยชน์ส่วนตนและพวกพ้องมากกว่าส่วนรวม ให้ความสนใจในเรื่องของการช่วยกันรักษาสมบัติ สิ่งของ และสถานที่ที่เป็นทรัพย์สินสาธารณะน้อยลง แสดงให้เห็นถึงการขาดจิตสาธารณะของสังคมไทยอย่างชัดเจน ซึ่งการมีจิตสาธารณะ นี้ถือเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในฐานะพลเมืองตามมาตรฐานการศึกษาของชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ โดยสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคนสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ ๑๑ ที่มุ่งในศาสตร์วิทยาการที่ประกอบอาชีพได้หลากหลาย ควบคู่กับการเสริมสร้างทักษะให้มีจิตสาธารณะ

ในทุกระดับของสังคม “จิตสำนึกสาธารณะ” ถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่จะเป็นประโยชน์ ถ้าหากได้มีการพัฒนาให้เกิดขึ้นอย่างเข้มแข็ง ตั้งแต่บุคคลในระดับเล็กถึงระดับใหญ่ ระดับครอบครัวจนถึงทั่วโลก โดยการพัฒนาคุณลักษณะนี้จะส่งผลดีในระดับที่สูงขึ้นเป็นลำดับ และที่สำคัญที่สุดการสร้างและปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีนั้น ต้องเริ่มต้นสร้างกับเด็กและเยาวชน เพราะเด็กสามารถเรียนรู้ และ รับรู้ในสิ่งต่างๆ ที่ได้รับการถ่ายทอดจากพ่อแม่ที่บ้านได้ ในระดับชุมชนและสังคมที่สูงขึ้น เช่น สถาบันการศึกษา ก็ถือเป็นสถานที่ที่สำคัญไม่อาจละเลยได้ โดยนอกจากสถาบันการศึกษาจะมีหน้าที่อบรมสั่งสอนในด้านวิชาการแล้วนั้น ยังจะต้อง อบรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนรู้จักการเสียสละ การให้มากกว่าการรับ ซึ่งจะเป็นการทำให้เด็กและเยาวชนสามารถพัฒนาจิตใจตนเองในการช่วยเหลือผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เตรียมเข้าสู่การพัฒนาจิตใจตนเองสู่จิตสำนึกสาธารณะต่อไปในอนาคตได้มากขึ้น

หากเรามองเจาะจงลงไปยังสถาบันการศึกษาระดับสูง หรือที่เรียกว่าสถาบันอุดมศึกษา ก็เห็นได้ว่า สถาบันอุดมศึกษาเองก็มีส่วนสำคัญในการช่วยอบรมและปลูกฝังให้เยาวชนมีจิตสาธารณะได้เช่นกัน เพราะภาระหน้าที่หลักของสถาบันอุดมศึกษาในประเทศที่กำลังพัฒนา คือ การผลิตคน ที่มีความสมบูรณ์ทั้งในด้านจริยธรรม ความรู้ สติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ เพื่อ ออกไปรับใช้สังคม และเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาประเทศ ซึ่งการที่จะพัฒนานักศึกษาให้มีความสมบูรณ์ดังกล่าว ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ นับตั้งแต่การบริหาร การจัดการเรียน การสอนและงานกิจกรรมนักศึกษา ดังนั้นงานกิจกรรมนักศึกษาจึงเป็นงานหนึ่งที่มีบทบาทอย่างกว้างขวาง ในการที่ จะช่วยให้สถาบันอุดมศึกษาได้บรรลุตามวัตถุประสงค์

สถาบันวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่ผลิตพยาบาลวิชาชีพของทหารแห่งแรกของประเทศไทย ปัจจุบันเป็นสถาบันการศึกษาที่เปิดสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงกลาโหม มีนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑-๔ มีระเบียบการปฏิบัติตนเพื่อตอบสนองวิสัยทัศน์ของวิทยาลัยที่ว่าวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศเป็นสถาบันชั้นนำระดับชาติ ในการผลิตบัณฑิตพยาบาลคุณภาพ มีคุณธรรมนำความรู้ มีคุณลักษณะทางทหารและพยาบาลเวชศาสตร์การบิน ให้บริการพยาบาลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์^{๑๓๘} เพราะฉะนั้นในฐานะที่นักเรียนพยาบาลทหารอากาศเป็นบุคลากรของชาติมีหน้าที่ให้บริการวิชาการแก่สังคม ช่วยเหลือสังคม อีกทั้งยังต้องให้ความปกป้องคุ้มครองประเทศ ทำให้บุคลากรพยาบาลทหารอากาศต้องมีความประพฤติที่ดีบนพื้นฐานของหลักธรรมาภิบาลของข้าราชการพยาบาลทหารอากาศ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่เป็นผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม ช่วยเหลือบริการสังคมด้วยจิตสาธารณะ ในการพัฒนาให้บุคคลมีจิตสาธารณะเพิ่มขึ้น สามารถทำได้โดยกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกโดยเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน หรืออีกนัยหนึ่งคือ การเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม^{๑๓๙} หรือที่เรียกว่าทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งทฤษฎีนี้จะเน้นที่การปรับเปลี่ยนแนว คิดเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยตรง นักปรับพฤติกรรมมีความเชื่อว่า กิจกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรม กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้ และ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป อาจจะเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
๒. เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๑ และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๑

สมมติฐานการวิจัย

๑. กลุ่มทดลองมีคะแนนจิตสาธารณะภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ๑ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

^{๑๓๘} วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. ๒๕๕๒. คู่มือนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ปีการศึกษา ๒๕๕๒. (อัครสำเนา).

^{๑๓๙} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ๒๕๕๓. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓, หน้า ๓๐๖-๓๐๘.

๒. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิต
 สาธารณะ กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ ได้แก่ โปรแกรมการปรับ
 พฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาล
 ทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา
 การศึกษาและการแนะแนว เป็นผู้ตรวจความเหมาะสมของโปรแกรม ฯ ซึ่งโปรแกรมดังกล่าวแบ่งการดำเนินการ
 เป็น ๑๒ ครั้ง ครั้งละประมาณ ๖๐ นาที

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย ๓ ชุด ดังนี้

๒.๑ แบบวัดจิตสาธารณะ

๒.๒ แบบบันทึกการเรียนรู้

๒.๓ แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรม
 ทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะและต่อผู้วิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

๑. นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์
 ทหารอากาศ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๖ จำนวน ๕๐ คน

๒. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ ๑
 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา จำนวน ๓๐ คน
 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๑๕ คน กลุ่มควบคุม ๑๕ คน

การดำเนินการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง ตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. ก่อนการทดลอง ให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ ทำแบบวัดจิต
 สาธารณะ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักเรียนทั้งระดับชั้นจำนวน ๕๐ คน

๒. ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิต
 สาธารณะ โดยดำเนินการกับนักเรียนนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองรวมทั้งสิ้น ๑๒ ครั้ง สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
 ครั้งละ ๖๐ นาที และทำแบบบันทึกการเรียนรู้ เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมการปรับพฤติกรรม
 ทางปัญญา ฯ ในแต่ละครั้ง

๓. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดจิตสาธารณะ มาวัด
 กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังจากการทดลอง (Posttest) รวมทั้งให้นักเรียนกลุ่ม
 ทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ฯ
 และต่อผู้วิจัย

๔. นำคะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองและวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งของนักเรียนกลุ่มทดลอง มาสรุปเนื้อหา

๕. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะและต่อผู้วิจัย มาสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๖ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ตัวแปรตาม ได้แก่ จิตสาธารณะ ๕ ด้าน คือ ๑) ด้านการเต็มใจช่วยเหลือสังคม ๒) ด้านการตระหนักและช่วยแก้ปัญหาสังคม ๓) ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ๔) ด้าน การเคารพสิทธิในการใช้ของส่วนรวม ๕) ด้านการรับรู้และเคารพในสิทธิของบุคคล

ผลการวิจัย

จากการศึกษาปรากฏผลการวิจัยดังนี้

๑. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๓ สามารถพัฒนาการมีจิตสาธารณะ โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๓ มีคะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๓ สามารถพัฒนาการมีจิตสาธารณะ โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๓ มีคะแนนจากแบบวัดจิตสาธารณะ ภายหลังจากทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๓ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

อภิปรายผลการวิจัย

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ ผู้วิจัยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา จะเน้นการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา คือการเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ความคิดตามทฤษฎี ABC ของ Albert Ellis เทคนิคความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เทคนิคการฝึกทักษะการแก้ปัญหา เทคนิคการเสนอตัวแบบภายใน เทคนิคการสร้างความรู้สึกภายใน เทคนิคการเตือนตนเอง เทคนิคการควบคุมตนเอง มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการมีจิตสาธารณะ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ๒๕๕๓) โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ช่วยให้นักเรียนได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ และทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาการมีจิตสาธารณะและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยอภิปรายตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาดังนี้

การวิเคราะห์ความคิดตามทฤษฎี ABC ของ Albert Ellis ซึ่งเป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเรียนรู้พฤติกรรมการมีจิตสาธารณะที่ดีผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยการวิเคราะห์ความคิด ความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้ นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความคิดใหม่เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐนรี คล้ายสาคร (๒๕๕๕) ซึ่งได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนบางบัว (เพ่งตั้งตรงจิตรวิทยาคาร) และได้มีการนำเทคนิคการวิเคราะห์ความคิดตามทฤษฎี ABC ของ Albert Ellis ไปใช้เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดที่มีต่อจิตสาธารณะ (D: Disputing Intervention) นั่นคือนักเรียนกลุ่มทดลองเรียนรู้พฤติกรรมการมีจิตสาธารณะที่ดีผ่านตัวแบบจากกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละครั้งของโปรแกรม ฯ ด้วยกระบวนการสังเกต ส่งผลให้เกิดความคิดใหม่เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมจิตสาธารณะ (E: Effect)

ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ผู้วิจัยดำเนินการสอนให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เรียนรู้และทำความเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ โดยฝึกการรับรู้และตีความทั้งในแง่บวกและแง่ลบให้ตรงกับสถานการณ์ที่เป็นจริง รวมถึงผลที่ตามมาจากการตีความ และให้รู้จักเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของ Beck (๑๙๗๑) อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ๒๕๕๓) ฉะนั้นการปรับพฤติกรรมหรือการพัฒนาการมีจิตสาธารณะ นักเรียนกลุ่มทดลองจะต้องมีการรับรู้และตีความทั้งในแง่บวกและแง่ลบให้ตรงกับสถานการณ์ที่เป็นจริง และมีการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปพร้อมๆกัน ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ ๓ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุกุล บำรุงวงศ์ (๒๕๕๕) ได้ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรม ความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์

ทหารอากาศ ได้มีการนำเทคนิคความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ไปใช้เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ พบว่า การปรับพฤติกรรมหรือการพัฒนาความมีวินัยในตนเองและ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จะต้องปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมไปพร้อม ๆ กัน และพบว่านักเรียนให้ความสนใจ เทคนิคความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มีนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

การฝึกทักษะการแก้ปัญหา เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มุ่งแก้ปัญหา อย่างเป็นระบบ ทักษะเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญของพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องใช้ใน ชีวิตประจำวัน ซึ่ง D' Zurilla และ Goldfried (๑๙๗๑ อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ๒๕๕๓) ได้ แบ่งกระบวนการแก้ปัญหาออกเป็น ๕ ขั้นตอน ดังนี้ ๑) ขั้นสร้างให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา ๒) ขั้นกำหนดปัญหาและตั้งเป้าหมาย ๓) ขั้นเสนอทางเลือกในการแก้ปัญหา ๔) ขั้นตัดสินใจเลือก วิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ๕) ขั้นดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธีการที่เลือกและประเมินผลที่เกิดขึ้น ฉะนั้น การฝึกทักษะการแก้ปัญหาจะฝึกให้นักเรียนพัฒนาความมีจิตสาธารณะได้ด้วยการมุ่งแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกันอย่างเป็นระบบ ดังจะเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ครั้งที่ ๔ ซึ่งสอดคล้องกับ สรินญา บุติ (๒๕๕๒) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการเห็นคุณค่าใน ตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด โดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตามแนวคิด D' Zurilla และ Goldfried ซึ่งเป็นการฝึกแก้ไขปัญหาย่อยอย่างเป็นขั้นตอน โดยให้สมาชิกในกลุ่มนำปัญหาที่ตนเอง ประสบในแต่ละวันในขณะที่ทำการบำบัดรักษาในศูนย์บำบัด มาฝึกคิดและฝึกแก้ปัญหา ซึ่ง ผลการวิจัยพบว่า ทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับ พฤติกรรมทางปัญญาสูงกว่าก่อนการได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การเสนอตัวแบบภายใน เป็นเทคนิคหนึ่งของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยให้ จินตนาการภาพที่บุคคลอื่นแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งการเสนอตัวแบบภายในจะฝึกให้นักเรียน กลุ่มทดลองเกิดการพัฒนาพฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะได้คือ ให้นักเรียนได้สังเกตโดยการจินตนาการ ถึงบุคคลที่มีพฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะ แล้วผลของพฤติกรรมที่บุคคลนั้นได้รับ ซึ่งเปรียบเสมือน การสร้างแรงจูงใจในการมีพฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะ

การสร้างความรู้สึกภายใน จะเป็นการจินตนาการภาพของพฤติกรรมเป้าหมาย แล้ว ตามด้วยผลกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทันที ซึ่งกระบวนการสร้างความรู้สึกภายในเพื่อหลีกเลี่ยงจากสิ่ง เร้าที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งการสร้างความรู้สึกภายในจะฝึกให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการเกิดการ พัฒนา พฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะได้คือ ให้นักเรียนจินตนาการถึงผลกรรมที่เกิดจากการที่นักเรียนไม่มี พฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะ ซึ่งเป็นผลกรรมที่นักเรียนไม่ต้องการ ให้นักเรียนหลีกเลี่ยงผลกรรม นั้นโดยการมีพฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะเพิ่มมากขึ้น

การควบคุมตนเอง เป็นการเกี่ยวเนื่องกับการเลือกแสดงพฤติกรรม การควบคุมตนเอง เป็นการกระทำของจิต ซึ่งมีกระบวนการเช่นเดียวกับกระบวนการเรียนรู้ การวางเงื่อนไขแบบการ กระทำ เพียงแต่เป็นกระบวนการภายในเท่านั้น จากความคิดเช่นนี้ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง

การศึกษาทางด้านการควบคุมตนเอง จากกระบวนการภายนอกมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิดภายในแทน และการควบคุมตนเองจะฝึกให้นักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และช่วยให้มีการพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับ พิเชษฐ ศรีอนันต์ (๒๕๔๙) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อการลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าหลังการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยการควบคุมตนเอง การวิเคราะห์ความถี่และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน จากระยะที่ ๒ ระยะทดลองลดลงต่ำกว่าระยะที่ ๑ ระยะเสถียรฐาน จากผลการทดลองแสดงว่าโปรแกรมการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยินได้ และจากการที่ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่ได้รับการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง พบว่า นักเรียนให้ความสนใจ กระตือรือร้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

การเตือนตนเอง เป็นเทคนิคที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักการควบคุมตนเองด้วยการพูดในใจ การนับเลขในใจ และการคิดไปข้างหน้า เพื่อชะลอหรือหยุดยั้งก่อนการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และการเสริมแรงให้ตนเอง เช่น การพูดชมตนเอง เพื่อเป็นการให้กำลังใจที่สามารถควบคุมตนเองได้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีจิตสาธารณะเพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับศักดิ์มิ่งกล เชื้อทอง และคณะ (๒๕๕๑) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการพัฒนาจิตสาธารณะต่อความมีจิตสาธารณะและความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาจิตสาธารณะในโครงการ “ วพบ.สระบุรี สร้างสรรค์สิ่งดีเพื่อสังคม ” ส่งผลต่อการพัฒนาความมีจิตสาธารณะและความสุขสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

๑. จากการศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ พบว่า สามารถพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ ได้ ดังนั้นโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถช่วยให้อาจารย์ หรือบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศทุกระดับชั้น นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการมีจิตสาธารณะของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศได้

๒. ในการดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อจิตสาธารณะ ผู้วิจัยควรแสดงความเป็นกันเอง เพื่อให้นักเรียนไม่รู้สึกว่าผู้วิจัยอยู่ในฐานะครูหรือผู้นำ จะส่งผลให้นักเรียนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ ตลอดจนช่วย

ทำให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมต่างๆ เกิดความสนุกสนานมากขึ้น และพยายามกระตุ้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีจิตสาธารณะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อจิตสาธารณะ ที่มีองค์ประกอบของจิตสาธารณะแตกต่างจากองค์ประกอบของจิตสาธารณะในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อดูพัฒนาการการมีจิตสาธารณะของนักเรียนในองค์ประกอบที่มีความแตกต่างกันออกไป

๒. ควรศึกษาโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อจิตสาธารณะ กับนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ ๑ สังกัดหน่วยงานอื่น

บรรณานุกรม

- ณัฐนรี คล้ายสาคร. ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนบางบัว (เพ่งตั้งตรงจิตรวิทยาคาร). วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ๒๕๕๕.
- พิเชษฐ ศรีอนันต์. ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อการลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน สารนิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาพิเศษ, มหาวิทยาลัยศิลปากร. ๒๕๔๙.
- วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. คู่มือนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ปีการศึกษา ๒๕๕๒. (อัดสำเนา). ๒๕๕๒.
- ศักดิ์มงคล เชื้อทอง และคณะ. “ผลของโปรแกรมการพัฒนาจิตสาธารณะต่อความมีจิตสาธารณะและความสุขของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.” การพยาบาลและการศึกษา ๕ (๒): ๒๕๕๑. ๓๐-๓๗.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓.
- สรินฎา บุติ. ผลของกิจกรรมตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ๒๕๕๒.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค. ๒๕๔๒.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๕๙) (Online). <http://ppd.offpre.rmutp.ac.th/>, ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖.