



ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยใน
ตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนพยาบาลทหาร
อากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

THE EFFECTS OF THE COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION PROGRAM
ON SELF-DISCIPLINE BEHAVIORS AND ADVERSITY QUOTIENT OF THE
FIRST YEAR AIR FORCE NURSE STUDENTS, ROYAL THAI AIR FORCE
NURSING COLLEGE, DIRECTORATE OF MEDICAL SERVICES

อนุกุล บำรุงวงศ์*
ANUKUL BOMRUNGWONG

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มี
ต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง ความสามารถ ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียน
พยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง
ประชากรเป็นนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ภาคเรียนที่ ๒
ปีการศึกษา ๒๕๕๕ จำนวน ๔๙ คน เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ๑๒ ครั้งๆละ
๕๐ นาที ผลการวิจัยพบว่า ๑) ภายหลังการทดลองนักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีคะแนน
พฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง ๒) ภายหลังการทดลองนักเรียนพยาบาลทหาร
อากาศมีคะแนนความสามารถในการเผชิญ และฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง ๓) นักเรียน
พยาบาลทหารอากาศมีความพึงพอใจในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

คำสำคัญ : การปรับพฤติกรรมทางปัญญา, ความมีวินัยในตนเอง, ความสามารถในการเผชิญและฟัน
ฝ่าอุปสรรค, นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

* มหบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ อาจารย์ที่ปรึกษา, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา ๒๕๕๖





Abstract

The purposes of this research were: 1. to study Self-Discipline Behaviors of the First Year Air Force Nurse Students, Royal Thai Air Force Nursing College before and after the experiment. 2. to study Adversity Quotient of the First Year Air Force Nurse Students before and after the experiment. The study was a quasi-experimental research design. The population consisted of 49 the First Year Air Force Nurse Students, Royal Thai Air Force Nursing College, in second semester, the academic year 2012. The population participated in Behavior Modification Program for twelve 50-minutes sessions. The results indicated that: 1) after the experiment, Self Discipline Behaviors scores of the experimental group were significantly higher than theirs before the experiment. 2) after the experiment, Adversity Quotient scores of the experimental group were significantly higher than theirs before the experiment. 3) Air Force Nurse Students in the experimental group were in favor of the program.

Keyword: Cognitive Behavior Modification, Self-Discipline, Adversity Quotient, Air Force Nurse Students

บทนำ

พยาบาลมีหน้าที่ให้บริการพยาบาลแก่ประชาชนอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง และตลอด ๓๖๕ วัน พยาบาลเป็นส่วนหนึ่งของทีมสุขภาพ นอกจากมีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการให้บริการและดูแลรักษาส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยและผู้ใช้บริการ ยังต้องทำงานร่วมกัน ประสานงานกับกลุ่มวิชาชีพอื่น และทีมงานที่เกี่ยวข้องกับงานพัฒนาสุขภาพ มีหน้าที่ให้การปฏิบัติ การพยาบาลตามเป้าหมายของการบริการพยาบาล เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับบริการอย่างมีคุณภาพ ถูกต้องเหมาะสม^๑ รวมทั้งลักษณะงานที่เสี่ยงต่อ การติดเชื้อ การปฏิบัติงานใน ยามวิกาล และมีวันหยุดพักผ่อนไม่ตรงกับวิชาชีพอื่น ต้องประสบกับความ ไม่คงที่ของสภาวะทาง อารมณ์ของผู้รับบริการ ญาติ รวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้อง สภาพแวดล้อมใน การทำงานเหล่านี้ ก่อให้เกิดความกดดัน ความเครียดของพยาบาลได้ทั้งสิ้น

การประกอบวิชาชีพพยาบาลย่อมต้องประสบกับปัญหาในการปฏิบัติงาน ความท้าทายต่าง ๆ มากมาย ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญช่วยให้เกิดความสำเร็จในวิชาชีพได้ก็คือ ความสามารถในการเผชิญและ

^๑ บุญนาค ศตะภูริ, เรณู โรจนะสิริ และสมคิด รักษาสัตย์, การประสานงานทางการพยาบาล, เอกสาร การสอนชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพการพยาบาล, (นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, ๒๕๔๓).



ฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งหากพัฒนาได้ในระดับสูง จะทำให้มองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองมากขึ้น^๒ มีความรู้ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ถ้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคและปัญหา สามารถควบคุมสถานการณ์ วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา ค้นหาตนเองในการแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ ความอดทนสามารถสร้างงานที่มีคุณภาพ ทำงานได้บรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จในวิชาชีพ

พยาบาลเป็นหนึ่งในวิชาชีพ ที่ประชาคมอาเซียนมีการจัดทำข้อตกลงยอมรับคุณสมบัติร่วมกันของสาขาวิชาชีพ เพื่ออำนวยความสะดวกในการขอใบอนุญาตประกอบวิชาชีพส่งผลให้เกิดการแข่งขันของ การเปิดเสรีแรงงานวิชาชีพไทยในกลุ่มแรงงาน ๗ สาขา ผลสำรวจพบว่ากลุ่มวิชาชีพไทยมีศักยภาพใน การแข่งขันสูงเมื่อเทียบกับประเทศในอาเซียน อย่างไรก็ตามพบว่า แรงงานจากกลุ่มประเทศอาเซียนจะไหลเข้ามาทำงานในประเทศไทยมากขึ้น^๓ กระทรวงสาธารณสุขเผยการเตรียมความพร้อมว่า ปัญหาใหญ่ คือ บุคลากรการแพทย์สาขาหลัก คือ แพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาลที่เป็นบุคลากรระดับทักษะฝีมืออาจมีการเคลื่อนย้าย ประเทศไทยจึงต้องเตรียมทำแผนรับมือการเดินทางของบุคลากรวิชาชีพจากต่างประเทศเข้ามาในประเทศไทย และการเตรียมบุคลากรไทยเพื่อเดินทางไปทำงานต่างประเทศ โดยการเชิญชวนทั้งสภาวิชาชีพ ทบวงมหาวิทยาลัย และภาคเอกชนให้มาร่วมผลิต นอกจากจะดำเนินการด้านปริมาณแล้วต้องคำนึงถึงคุณภาพการผลิตด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนย้ายพยาบาลจากประเทศฟิลิปปินส์ที่สนใจทำงานในประเทศไทยอยู่แล้ว

วิจารณ์ พานิช ได้สรุปแนวคิดการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ว่าต้อง มีคุณลักษณะ คือ รู้แน่นในเนื้อหาวิชา ทักษะในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตท่ามกลาง การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ช่วยเหลือตนเอง และผู้อื่นได้ รวมทั้งต้องมีทักษะการปรับตัวให้เข้ากับสภาพต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ จิรวัดน์ วีรังกร ที่ว่าบัณฑิตในปัจจุบันและอนาคตต้องการสมรรถนะเพิ่ม ทั้งด้านความรู้ สติปัญญา การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น บุคลิกภาพ คุณธรรม โดยเฉพาะความรับผิดชอบ พัฒนาความมีวินัย มุ่งเน้นความสามารถในการดำเนินชีวิตภายใต้สังคมพหุวัฒนธรรม เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ความหลากหลายทางเชื้อชาติ

^๒ Stoltz, P. G., *Adversity Quotient : Turning Obstacles into Opportunities*, (New York : John Wiley & Son Inc., 1997).

^๓ อัทธ์ พิศาลวานิช. ผลกระทบอื่นที่จะเกิดกับไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.manager.co.th [๓ มิถุนายน ๒๕๕๕].

^๔ วิจารณ์ พานิช, *แนวคิดพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทยในศตวรรษที่ ๒๑*, เอกสารประกอบการบรรยาย แนวทางการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต, ๒๕๔๔).



วัฒนธรรม ความมีวินัย นอกจากเป็นปัจจัยเอื้อการเสริมสร้างโอกาสการมีงานทำแล้วยังส่งผลต่อการเสริมสร้างความสงบสุขในภูมิภาคด้วย^๕

ความมีวินัย ช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข มิได้หมายถึง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับเท่านั้น ยังหมายถึงกฎเกณฑ์หรือระเบียบวินัยในตนเองด้วย กลุ่มสังคมใดที่สมาชิกมีวินัยในตนเองมาก วินัยในสังคมอาจไม่จำเป็นต้องสร้างมาก เพราะทุกคนในสังคมจะมีความรับผิดชอบสูง และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข จุดมุ่งหมายของวินัยมิใช่การควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นแนวทางที่ผู้ใหญ่ต้องการ แต่เพื่อให้เกิดความต้องการที่จะกระทำการที่ดีและเป็นประโยชน์แก่สังคมด้วยตนเอง มิใช่จากสิ่งที่อยู่แวดล้อมหรือการบังคับบัญชา วินัยที่เกิดขึ้นจากแรงผลักดันภายในตัวเอง มากกว่าแรงบังคับจากภายนอก ที่เรียกว่า ความมีวินัยในตนเอง^๖

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ เป็นสถาบันการพยาบาลทหาร มีปณิธานมุ่งมั่นในการพัฒนาสถาบันให้เป็นแหล่งผลิตบัณฑิตพยาบาลทหารที่มีคุณภาพตามมาตรฐานวิชาชีพ การพยาบาล และมีคุณลักษณะทางทหารที่ดี มีความรู้ และทักษะ ทั้งทางด้านวิชาการ วิชาชีพ การพยาบาล และการพยาบาลเวชศาสตร์การบิน ประยุกต์ใช้ความรู้และประสบการณ์ทุกด้านให้บริการสุขภาพประชาชนด้วยความเอื้ออาทร เปี่ยมด้วยคุณธรรมและจริยธรรมพร้อมที่จะเป็นพยาบาลวิชาชีพ นายทหารสัญญาบัตรและพลเมืองที่ดีของประเทศ^๗

ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญที่วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศควรมุ่งเน้นพัฒนานักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ทั้งทางด้านวิชาการ และคุณธรรมควบคู่กัน โดยเฉพาะจุดเด่นในเรื่องระเบียบวินัยทางทหาร และจรรยาบรรณวิชาชีพให้เกิดขึ้นในรูปของ ความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจในการจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ โดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญา อันเป็นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก โดยการเปลี่ยนความคิด การตีความ หรือกลวิธีในการตอบสนอง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความสำเร็จในวิชาชีพ เพิ่มความสามารถในการแข่งขัน และก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียนได้อย่างเต็มภาคภูมิ

^๕ จีรวัฒน์ วีรังกร, พัฒนานักศึกษาอย่างไรในศตวรรษที่ ๒๑ โจทย์ท้าทายบนทิศทางการที่ต้องทบทวน, เอกสารประกอบการบรรยาย แนวทางการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, ๒๕๕๕).

^๖ ปรีชา ธรรมา. วินัยแห่งตน. สารานุกรมศึกษาศาสตร์. ฉบับที่ ๒๖ (กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓-๓๘.

^๗ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. *แนะนำวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ* [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.rtafnc.mi.th. [๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕].



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ
๒. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

สมมติฐานการวิจัย

๑. ภายหลังการทดลอง นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีคะแนนพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง
๒. ภายหลังการทดลอง นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑. เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยมีผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวเป็นผู้ตรวจความเหมาะสม แบ่ง การดำเนินการเป็น ๑๒ ครั้ง ครั้งละ ๕๐ นาที
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย ๕ ชุด ดังนี้
 - ๒.๑ แบบสอบถามพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง
 - ๒.๒ แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
 - ๒.๓ แบบสอบถามพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสำหรับ นพอ.บังคับบัญชา
 - ๒.๔ แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
 - ๒.๕ แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๕ จำนวน ๔๙ คน

การดำเนินการทดลอง



ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง ตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ ทำแบบสอบถามพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

๒. ให้ นพอ.บังคับบัญชาทำแบบสอบถามพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสำหรับ นพอ.บังคับบัญชา ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาโดยแบ่ง นพอ.บังคับบัญชา จำนวน ๔ คน ออกเป็น ๒ ชุด สังเกตพฤติกรรมนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ ใช้เวลาในการสังเกตพฤติกรรม ๒ สัปดาห์

๓. ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาลดลงกับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ รวมทั้งสิ้น ๑๒ ครั้ง ครั้งละ ๕๐ นาที และทำแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเสร็จกิจกรรมแต่ละครั้ง

๔. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองและแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มาวัดภายหลังการทดลอง รวมทั้งให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และต่อผู้วิจัย

๕. ให้ นพอ.บังคับบัญชาทำแบบสอบถามพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสำหรับ นพอ.บังคับบัญชา มาวัดกับภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ใช้เวลาสังเกตพฤติกรรม ๒ สัปดาห์ (ผู้สังเกตชุดเดิม)

๖. นำคะแนนจากแบบสอบถามพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และแบบสอบถามพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสำหรับ นพอ.บังคับบัญชา มาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งของนักเรียนมาสรุปเนื้อหา

๗. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและต่อผู้วิจัย มาศึกษาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ผลการวิจัย

จากการศึกษาปรากฏผลการวิจัยดังนี้

๑. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อ



นำมาใช้ สามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเอง โดยภายหลังการทดลองนักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีคะแนนพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

๒. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำมาใช้ สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยภายหลังการทดลองนักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง

๓. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำมาใช้ สามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเอง โดยภายหลังการทดลองนักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีคะแนนพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองที่ประเมินโดยนักเรียนบังคับบัญชาสูงกว่าก่อนการทดลอง

๔. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ รู้จักระงับยับยั้ง ได้ไตร่ตรอง ไม่แสดงพฤติกรรมโดยขาดการยั้งคิด ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และนำไปประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้ ในการสร้างกิจกรรม ผู้วิจัยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ การเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคการวิเคราะห์พฤติกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เทคนิคการรับรู้อารมณ์ตนเองและการยั้งคิด การสร้างจินตนาการและการคิดในแง่บวก การเตือนตนเอง มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ๒๕๕๓) อภิปรายตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาดังนี้

๑) การคิดวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C นำแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (๒๕๕๓) มาใช้ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง ทำให้ได้รู้จักไตร่ตรองกับกระบวนการรับรู้และการตีความของตนเองและการคำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นตามมาทั้งผลดีและผลเสียของการแสดงพฤติกรรม ได้สำรวจความรู้สึกนึกคิด การพัฒนาความ มีวินัยในตนเองนั้นต้องเป็นวินัยที่เกิดจากความรู้ ความเข้าใจ และ



การยอมรับนับถือมากกว่าทำตามคำสั่งหรือทำตามด้วยการลงโทษ ตรงกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (๒๕๓๘) ที่ได้กล่าวถึงแนวทางการเสริมสร้างวินัยด้วยการทำให้เป็นพฤติกรรมที่เคยชิน อาศัยปัจจัยแห่งกัลยามิตรช่วยเสริม มิใช่การถูกบังคับ ลงโทษ ให้ยอมรับหรือทำตาม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนให้ความสนใจ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ทำให้สามารถวิเคราะห์ก่อนกระทำพฤติกรรมแต่ละแบบออกมา...” หรือ “...ใช้ในการตัดสินใจ คิด พูดว่าสิ่งใดควรทำ ไม่ควรทำ และควรแก้ไขอย่างไรบ้าง เพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก...” หรือ “...ทำให้รู้จักคิดก่อนจะกระทำการสิ่งใดที่เป็นความผิดต่อกฎระเบียบ คิดถึงผลที่ตามมาและปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามกฎหมายในสังคม...” หรือ “...นำมาปรับใช้ในการวิเคราะห์ปัญหาแต่ละครั้งว่าเกิดจากพฤติกรรมอย่างไร และผลที่ตามมาคืออะไรบ้าง ทำให้เลิกการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม...”

๒) ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ผู้วิจัยดำเนินการสอนให้นักเรียน ได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ โดยฝึก การรับรู้และตีความทั้งในแง่บวกและแง่ลบให้ตรงกับสถานการณ์ที่เป็นจริง รวมถึงผลที่ตามมาจากการตีความ และให้รู้จักเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของ Beck (๑๙๗๑ อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ๒๕๕๓) ฉะนั้นการพัฒนาความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและ ฟื้นฝ่าอุปสรรค จะต้องปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปพร้อมกัน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนให้ความสนใจ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เห็นจากแบบบันทึกการเรียนรู้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...นำมาใช้ในการปรับตัว และรับรู้ความแตกต่างของแต่ละบุคคล นำไปใช้ในการพยาบาลต้องเข้าใจ ความแตกต่างของผู้ป่วยแต่ละคน...” หรือ “...เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบางครั้งอาจทำให้รู้สึกไม่ดี แต่เพียงปรับมุมมองให้ดีขึ้น ง่ายๆ ก็จะเกิดผลดี...” หรือ “...สามารถนำมาปรับใช้กับเพื่อน สังคมรอบข้าง ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข...”

๓) การรับรู้อารมณ์ตนเองและการยั้งคิด เป็นเทคนิคที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักการรับรู้และการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่ปราศจากการยั้งคิด โดยให้สังเกตตัวเองเมื่อเวลาที่เคยแสดงพฤติกรรมที่ปราศจากการยั้งคตินั้น ผลที่ตามมาเป็นอย่างไรบ้าง และฝึกการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในทางที่ดี และการตีความอย่างมีเหตุผลเมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้น ให้รู้จักคำนึงถึงผลที่ตามมาก่อนที่จะกระทำการสิ่งใดแล้วจึงแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่เหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของ Beck (๑๙๗๑ อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ๒๕๕๓) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนให้ความสนใจ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่น...” หรือ “...เรียนรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองเมื่ออยู่ในภาวะที่กดดัน ได้เรียนรู้วิธีการจัดการ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้...” หรือ “...ไม่ว่าจะเจอคำพูดที่กดดันก็นำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน เช่น พี่ ๆ สั่งให้ทำงานแล้วเรา



ไม่สามารถทำได้ ก็ต้องพิจารณาที่ตัวเราเองด้วย ไม่ใช่โทษผู้อื่นอย่างเดียว...” หรือ “...สามารถนำประสบการณ์และการฝึกทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการเรียน การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น...”

๔) การสร้างจินตนาการและการคิดในแง่บวก นักเรียนได้รับการฝึกการผ่อนคลายและสร้างจินตนาการทั้งในภาพที่ดีและภาพที่ไม่ดี แล้วให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองจากการจินตนาการ ซึ่งการที่รู้จักสร้างจินตนาการในทางที่ดีก็เป็นการคิดในแง่บวกให้เกิดความรู้สึกที่ดี หรือการนึกถึงผลที่เกิดขึ้นตามมาก่อนที่จะกระทำการสิ่งใด นักเรียนก็จะสามารถควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนให้ความสนใจ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เห็นได้จากแบบบันทึก การเรียนรู้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบจิตใจของเรา เราจะต้องควบคุมอารมณ์และแก้ไขปัญหาคือหรือแก้ไขกับอารมณ์เหล่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดเรื่องไม่ดีตามมา...” หรือ “...นำมาประยุกต์ใช้ใน การประกอบวิชาชีพพยาบาล เมื่อเจอแรงกดดันต่างๆ มากมาย ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง และฝึกคิด เชิงบวกทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข...”

๕) การเตือนตนเอง เป็นเทคนิคที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักการควบคุมตนเองด้วยการพูดในใจ การนับเลขในใจ และการคิดไปข้างหน้า เพื่อชะลอหรือหยุดยั้งก่อนการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และ การเสริมแรงให้ตนเอง เช่น การพูดชมตนเอง เป็นการให้กำลังใจที่สามารถควบคุมตนเองได้ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนให้ความสนใจ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...การเตือนตนเองให้หนึ่งเวลาโกรธ ให้คิดถึงผลที่ตามมาก่อนที่จะทำอะไรลงไป...” หรือ “...การเตือนตนเองว่าควรทำอย่างไรไม่ให้โกรธและแสดงออกมา พยายามคิดก่อนทำทุกครั้ง เพราะสิ่งที่ทำไปแล้วกลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้...”

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ ๑ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการสร้างความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญ และทราบถึงประโยชน์ ที่จะได้รับ จากการพัฒนาความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ทั้งขณะที่ศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ และการประกอบวิชาชีพในอนาคต รวมทั้งจากการประเมินของนักเรียนบังคับบัญชา หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า มีความพอใจกับพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่เปลี่ยนไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

๑. การนำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้เป็นกิจกรรมหนึ่งเพื่อเตรียมความพร้อมของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ จะช่วยนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาจากสถานศึกษาที่

หลากหลายได้มีความคิด เจตคติ ความเข้าใจในการใช้ชีวิต บทบาทหน้าที่ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศซึ่งน่าจะช่วยลด ความกระวนกระวายใจ ความคับข้องใจ ทำให้ปรับตัวและมองชีวิต การเป็นนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ในทางบวกมากขึ้น

๒. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถพัฒนาความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนได้ ดังนั้นโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาดังกล่าว จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถช่วยให้บุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ทุกระดับชั้น นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองและความสามารถในการเผชิญและ ฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศดำเนินชีวิตในสถาบันการศึกษาพยาบาลทหารได้อย่าง มีความสุข

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรมีการศึกษาวินัยของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศว่าหลังผ่านการศึกษาชั้นปีที่ ๑ ซึ่งไม่ได้รับการดูแลอย่างเข้มงวดอย่างที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ ๑ ยังคงสามารถดำรงความมีวินัยในตนเองต่างจากเมื่อกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ ๑ หรือไม่ เพียงใด

๒. ควรศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศที่ผ่านโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ว่าเมื่อเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้นและต้องปฏิบัติหน้าที่จริง ซึ่งต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่มีความหลากหลาย แตกต่างจากสิ่งที่ประสบ จะสามารถปฏิบัติตนให้ผ่านพ้นสิ่งที่ต้องเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ เพียงใด

บรรณานุกรม

จิรวัดน์ วีรังกร. พัฒนานักศึกษาอย่างไรในศตวรรษที่ ๒๑ โจทย์ท้าทายบนทิศทางการที่ต้องทบทวน.

เอกสารประกอบการบรรยาย แนวทางการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, ๒๕๕๕.

บุญนาค ศศะบุรี. เรณู โรจนะสิริ และสมคิด รักษาสัตย์. การประสานงานทางการพยาบาล. เอกสารการสอนชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพการพยาบาล. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๓.

ปรีชา ธรรมา. วินัยแห่งตน. สารานุกรมศึกษาศาสตร์. ฉบับที่ ๒๖. กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). วินัย: เรื่องใหญ่กว่าที่คิด. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘.

วิจารณ์ พานิช. แนวคิดพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทยในศตวรรษที่ ๒๑. เอกสารประกอบการบรรยาย
แนวทางการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, ๒๕๔๔.

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. แนะนำวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :
www.rtafnc.mi.th. [๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕].

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๗ กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

อัทธ์ พิศาลวานิช. ผลกระทบอื่นที่จะเกิดกับไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.manager.co.th.
[๓ มิถุนายน ๒๕๕๕].

Stoltz, P. G. *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New York :
John Wiley & Son Inc., 1997.



Water War of the Mae Ta Chang Basin, Chiang Mai: Concept and Tools for Conflict Management in Buddhist Perspective

*Assist. Prof. Phramaha Hansa Dhammaso, Ph.D .
Assistant to the Rector for Academic Affairs
Director of the Office of International Association of Buddhist Universities
Mahachulalongkornrajavidyalaya University*

1. Introduction

Water plays a very essential role in human life.¹ In his royal speech, King Bhumibhol says: “The important thing is we must have water for drink and agriculture. Wherever people exist, they can live if there is water. But if there is no water, they cannot live. On the contrary, if there is no electricity, one can live. If, however, there is electricity but no water, one cannot live.”²

According to Ismail Serageldin, Vice President of World Bank, the war in the twentieth century resulted from the fight for oil. Yet the war in the twenty-first century will be the battle for water.³ In this regards, we sees the water war in several countries, for example, India⁴, Bangladesh⁵, Sudan, Egypt, and Kenya⁶. The

¹ National Institute of Development Administration, *Kaan Pramoen Phon Krongkan Phatthana Laeng Nam Phuea Kaan Auppaphok lae Boriphok* (The Evaluation of the Development of Water Resource Project for Consumption). Bangkok: Liang Siang, 1994, p. 2.

² Cited in Office of Secretary General of House of Representatives, *Raai Ngaan Kaan Phitcarana Sueksaa Panbaa Phai Laeng lae Authokkaphai* (Report on the Study of Drought and Flood Problems). p. 55.

³ See Sirilak Manawongcharoen (trans.), *Songkhrasam Nam* (Water War). Bangkok: Suan Ngoen Mee Maa, 2003, p. 1.

⁴ The Cauvery River entailed the bloodshed conflict between two states of Southern India, Tamil Nadu and Karnataka, in 1991. Approximately a hundred thousand of people had to flee from their homeland. See Neil Pelkey, “The Cauvery Water War”, in <<http://www.des.ucdavis.edu/staff/pelkey/cauvery.htm>>

⁵ The conflict of water resource became an internationally political issue when the Indian government built the dams on the Bramaputra River and the Ganga River, causing the decrease of water amount in Bangladesh. Both Indian and Bangladesh governments, in 1996, made a contract for controlling water in the Ganga River. The contract has become effective for thirty years. See Suthat Yoksan, “*Waree Wikrit: Patcuban lae Anakhol*” (Water Crisis: Present and Future), in *Phucatkan Raai Wan*. 21 May 2003: 9.

⁶ All of these three countries encountered the conflict of usurping water on the Nile River. After Egypt, the upper part of the river, built a dam, Sudan and Kenya had trouble in the shortage of water in such a way that the political issue together with that of usurping water

