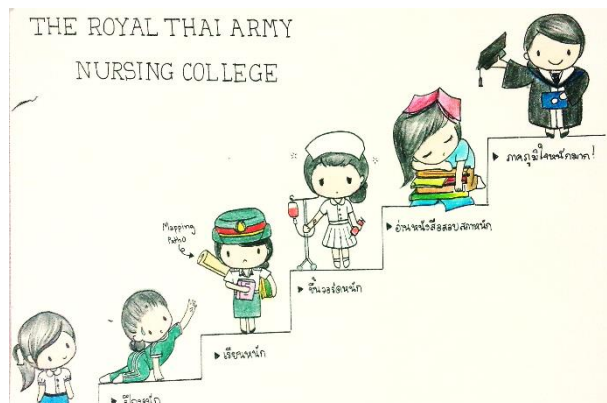




# แนวปฏิบัติที่ดี

## โครงการหยกปัญญา

การพัฒนาศักยภาพนักเรียนพยาบาลในการสอบขึ้นทะเบียน  
และรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาล



วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

## คำนำ

แนวปฏิบัติที่ดี “การพัฒนาศักยภาพนักเรียนพยาบาลในการสอบขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ชั้น ๑ : โครงการทยกปัญญา” ได้จัดทำขึ้นจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวบรวมข้อมูล เพื่อร่วมหาแนวทางการดำเนินไปสู่ความสำเร็จในการสอบขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาล โดยนักเรียนพยาบาล และคณาจารย์วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก โดยนำทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินการในรูปแบบของโครงการทยกปัญญาสู่แนวปฏิบัติที่ดี ซึ่งเริ่มดำเนินโครงการตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๑ จนถึงปัจจุบัน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและปรับปรุงกระบวนการทบทวนความรู้แก่นักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ ๔ ให้สามารถสอบผ่านในการสอบขึ้นทะเบียนและขอรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพพยาบาลของสภาการพยาบาล ซึ่งเนื้อหาของโครงการประกอบด้วย ตารางการทบทวนความรู้ รูปแบบการทบทวนแบบต่างๆ เช่น การแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนๆ ทั้งจากภายในและภายนอกสถาบัน การถ่ายทอดเนื้อหาด้านวิชาการและประสบการณ์ การสอบจากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง การจำลองการสอบเพื่อให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ในการทดลองทำข้อสอบเสมือนจริงโดยคณาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รวมทั้งกำลังใจของคณาจารย์และรุ่นน้อง ทั้งนี้เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนพยาบาลและเพิ่มอัตราของการสอบผ่านทุกรายวิชาในการสอบครั้งแรกให้กับนักเรียนพยาบาล

โครงการทยกปัญญาได้ดำเนินการมา ๒ ปี พบว่าอัตราการสอบผ่านทุกรายวิชาในการสอบครั้งแรกเพิ่มขึ้น (ปีการศึกษา ๒๕๖๑ ร้อยละ ๘๔.๗๑ และ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ร้อยละ ๙๖.๓๙)

แนวปฏิบัติที่ดีนี้เป็นประโยชน์กับนักเรียนพยาบาลและคณาจารย์วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก รวมถึงเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักเรียนพยาบาล ทั้งด้านวิชาการ ด้านการสนับสนุน และด้านกำลังใจ เพื่อให้สามารถศึกษาเรียนรู้ในวิชาการต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อสถาบันการศึกษาพยาบาลอื่นๆ ที่มีความสนใจในการนำแนวปฏิบัติที่ดีนี้ไปปรับใช้ต่อไป

พ.อ.หญิง

(สายสมร เฉลยกิตติ)

ผู้อำนวยการกองการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

แนวปฏิบัติที่ดี “การพัฒนาศักยภาพนักเรียนพยาบาลในการสอบขึ้นทะเบียน  
และรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ชั้น ๑ : โครงการยกปัญญา”

สายสมร เฉลยกิตติ

Saisamorn Chaleoykitti

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10400

The Royal Thai Army Nursing College, Bangkok Thailand 10400

## บทนำ

วิชาชีพพยาบาลและการผดุงครรภ์เป็นวิชาชีพที่ให้การดูแลและการช่วยเหลือโดยตรงต่อบุคคล กลุ่มบุคคล ครอบครัวและชุมชนโดยใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล ผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง มีความรู้ความชำนาญในการปฏิบัติภายในขอบเขตของการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพ ทั้งนี้เพื่อรักษามาตรฐานการประกอบวิชาชีพให้เป็นมาตรฐานระดับอุดมศึกษา จึงมีการควบคุมคุณภาพของผู้สำเร็จการศึกษาด้วยการประกันคุณภาพของผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ซึ่งจะควบคุมและดำเนินการโดยสภาการพยาบาลที่เป็นองค์กรนิติบุคคล ก่อตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ.๒๕๒๘ แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ.๒๕๔๐ ดังนั้น ผู้สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตทุกคนจากทุกสถาบันการศึกษาพยาบาลในประเทศไทย ต้องสอบความรู้เพื่อขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ชั้นหนึ่งจากสภาการพยาบาลตามที่กำหนดไว้ โดยสภาการพยาบาลจะดำเนินการจัดสอบเพื่อขึ้นทะเบียนฯ ปีละ ๓ ครั้ง มีวิชาที่จัดสอบจำนวน ๘ วิชา ได้แก่ วิชาการผดุงครรภ์ วิชาการพยาบาลมารดาและทารก วิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น วิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ วิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ วิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์ วิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและการรักษาโรคเบื้องต้น และวิชากฎหมายว่าด้วยวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ เกณฑ์การสอบผ่านทุกรายวิชา คือ ต้องสอบผ่านด้วยคะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐

การสอบขึ้นทะเบียนเพื่อขอรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ชั้น ๑ เป็นข้อบังคับของบัณฑิตพยาบาลทุกคนที่ต้องสอบวัดความรู้ เพื่อให้สภาการพยาบาลแน่ใจว่ามีความรู้ความเข้าใจ และนำความรู้ไปใช้ในการพยาบาลผู้ป่วยได้ จำนวนบัณฑิตที่สอบผ่านจึงเป็นการยืนยันว่ามีความรู้ความสามารถที่จะประกอบวิชาชีพพยาบาลฯ ได้ ซึ่งเป็นการวัดคุณภาพของบัณฑิตและหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตของทุกสถาบันการศึกษาพยาบาลโดยนัยอีกด้วย วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก สังกัดกระทรวงกลาโหม จึงได้จัดทำโครงการยกปัญญา เพื่อเตรียมความพร้อมนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ ๔ ก่อนการสอบขึ้นทะเบียนฯ และพัฒนาโครงการมาเป็นลำดับ จนได้จัดทำเป็นแนวปฏิบัติที่ดีของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๖๑ เป็นต้นมา

## ที่มาของโครงการยกปัญญา

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital หรือ Psychological Capital หรือเรียกสั้นๆว่า PsyCap) เป็นอนุพันธ์ที่มาจากการศึกษาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) โดยการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกเริ่มจากมาร์ติน เซลิกันแมน (Martin Seligman) นักจิตวิทยาคนสำคัญซึ่งเปรียบเสมือนบิดาของศาสตร์นี้ (Seligman, 1998) ได้เสนอมุมมองใหม่ต่อการค้นคว้าทางจิตวิทยา โดย Seligman ได้ต่อยอดองค์ความรู้จากกลุ่ม Humanistic psychology (Abraham Maslow และ Carl Rogers) เป็นการจุดประกายของการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ทางจิตวิทยาไปสู่การวิจัยค้นคว้าพฤติกรรมมนุษย์ในอีกด้านหนึ่ง และให้คำจำกัดความว่า “Positive psychology is the scientific and practical explorations of human strengths” ซึ่งความถึงจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาและสำรวจจุดแข็งของมนุษย์ทางด้านวิทยาศาสตร์ สำหรับ คำว่า “ทุน” เป็นคำที่ใช้กันอยู่ทั่วไปในวงการศึกษาและเศรษฐศาสตร์ หมายถึง สิ่งสำคัญหรือทรัพย์สินที่มีอยู่ ซึ่งเดิมศาสตร์ทางด้านจิตวิทยามักมุ่งศึกษาสภาวะทางลบ เช่น โรคซึมเศร้า การบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคจิต เป็นต้น แต่ยังขาดการค้นคว้าเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งน่าจะเป็นปัจจัยที่สำคัญในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้นจึงเกิดแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเป็นจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา

ต่อมาลูธานส์ (Luthans, 2002) ได้ศึกษาพฤติกรรมองค์กร (Organizational behavior, OB) ซึ่งเป็นสาขาวิชาที่ศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากบุคคล กลุ่มบุคคล และโครงสร้างที่มีต่อพฤติกรรมภายในองค์กร ทั้งนี้เพื่อนำความรู้ที่ได้มาปรับปรุงการทำงานของบุคคลและการดำเนินงานขององค์กรให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยใช้ความรู้ทางด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา มนุษยวิทยา และวิทยาศาสตร์ ในการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในองค์กรนั้น นักวิชาการด้านองค์กรพยายามศึกษาปัจจัยเหตุทั้งบวกและลบของบุคคลที่มีผลกระทบต่อองค์กร เดิมการแข่งขันในทางธุรกิจมักมุ่งแข่งขันกันในด้านสถานะทางการเงินหรือสิ่งที่แสดงให้เห็นได้ชัดว่าองค์กรของตนมีอุปกรณ์ที่ดีและมีนวัตกรรมใหม่ๆ เรียกว่า ทุนด้านเศรษฐกิจ (Economic Capital) หรือเป็นการตอบคำถามว่า องค์กรนั้น ๆ มีทรัพยากรอะไรบ้าง (What you have) จากนั้นมีการขยายแนวคิดออกไปสู่ความสนใจด้านทุนมนุษย์ (Human Capital) โดยสนใจว่าบุคคลหรือพนักงานมีการศึกษาระดับไหน มีประสบการณ์ทำงานอย่างไร มีทักษะความรู้เพียงใด และมีแนวคิดความเชื่อเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นการตอบคำถามว่า บุคลากรมีความรู้ความสามารถอะไรบ้าง (what you know) รวมไปถึงการให้ความสนใจ ทุนด้านสังคม (Social Capital) คือ เป็นการตั้งคำถามว่าใครหรือเครือข่ายใดบ้างที่รู้จัก (Who you know) เช่น การมีสายสัมพันธ์ มีเพื่อน มีเครือข่ายติดต่อกับองค์กรอื่น เป็นต้น และสุดท้ายเป็นสิ่งที่น่าสนใจและได้รับความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันคือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Luthans et al, 2007) เป็นการศึกษาเพื่อค้นหาศักยภาพในตน (Who are you) แนวคิดสุดท้ายนี้ได้รับความสนใจและนำมาศึกษาผลกระทบหรือผลลัพธ์ทางบวกของพฤติกรรมบุคลากรในการปฏิบัติงานในสาขาอาชีพต่างๆ ด้วยการพัฒนาคุณลักษณะด้านบวกของบุคคลที่มีความจำเป็นสำหรับการทำงาน

ในปัจจุบันทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรที่สำคัญทางด้านจิตวิทยา โดยการประยุกต์ใช้จุดแข็งหรือจุดเด่นและคุณลักษณะทางบวกของตนเองในการปฏิบัติงาน ก่อให้เกิดการพัฒนาการปฏิบัติงานภายในองค์กรในเชิงรุก ทำให้องค์กรสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สับสนวุ่นวาย อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ตลอดจนช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในการทำงานให้ดีขึ้น ในทัศนะของจิตวิทยาเชิงบวกนั้นเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานความสุขจากการพัฒนาตัวเอง การเป็นคนดีที่มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทำงานและความสำเร็จขององค์กรต่างๆ

โครงการหยกปัญญาใช้แนวคิดในเรื่องของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ อันได้แก่ นักเรียนพยาบาลให้มี “ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก” (Positive psychological capital) ของ Luthans และคณะ (2007) ซึ่งถือเป็นการพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกของนักเรียนพยาบาลให้มีคุณลักษณะเชิงบวกและสภาวะจิตใจที่ดี ในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ แนวคิดของการพัฒนา คือ การทำให้นักเรียนพยาบาลมีความสุขหรือสามารถสร้างความรู้สึกรู้สึกเป็นสุขได้ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความพอใจในชีวิตและมีส่วนช่วยให้คนรอบข้างมีความสุขได้อีกด้วย ดังนั้น การเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวก ถือเป็นการส่งเสริมพลังบวกในตัวเอง ทำให้มีความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง มีความสุขในการทบทวนรายวิชาต่างๆ ก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการเรียน มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันและมีความผูกพันในสถาบัน

การดำเนินงานของ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก มีเป้าหมายในการยกระดับคุณภาพการศึกษาและต้องการพัฒนาให้ผู้สำเร็จการศึกษาจาก วพบ. สามารถประกอบวิชาชีพพยาบาลได้อย่างภาคภูมิใจเป็นไปตามมาตรฐานวิชาชีพการพยาบาล กศ.วพบ. จึงได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพบัณฑิตสู่วิชาชีพ (หยกปัญญา) เพื่อการเป็นเตรียมความพร้อมของผู้สำเร็จการศึกษา ก่อนทำการทดสอบ โดยผู้สำเร็จการศึกษาจะได้รับการทบทวนความรู้ในลักษณะต่าง ๆ เช่น การทดลองทำข้อสอบเสมือนจริง การทบทวนหรือติวจากเพื่อน ๆ พยาบาลรุ่นพี่ คณาจารย์ วพบ. และผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาต่าง ๆ รวมทั้งการทบทวนความรู้ร่วมกับสถาบันอื่น ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ และวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ โดยการทบทวนความรู้จะประกอบด้วย ๘ สาขาวิชา ได้แก่ การผดุงครรภ์ การพยาบาลมารดา-ทารก การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น การพยาบาลผู้ใหญ่ การพยาบาลผู้สูงอายุ การพยาบาลอนามัยชุมชน และการรักษาพยาบาลขั้นต้น การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์ และวิชากฎหมายว่าด้วยวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ และจรรยาบรรณวิชาชีพและกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกับการประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์

### แนวคิดของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

แนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเน้นพัฒนาการของสภาวะจิตใจในทางบวกของบุคคลในการทำงาน แนวคิดนี้ต้องอาศัยความเชื่อที่ว่า มนุษย์มีจุดแข็งที่ดี ๆ หรือจุดบวก (+) บางอย่างในตัวอยู่ โดยต้องค้นหาและบ่มเพาะจุดแข็งเหล่านี้ให้เติบโตและแตกแขนงได้มากขึ้น ซึ่งทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีคุณลักษณะต่อไปนี้

๑. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีคุณค่ามากกว่าทุนมนุษย์ (PsyCap goes beyond human capital) คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก นั้นไม่ใช่เพียงการแสดงให้เห็นว่าบุคคลมีความรู้ มีทักษะ ความสามารถ ที่ได้จากการศึกษา การฝึกอบรม หรือแม้กระทั่งจากประสบการณ์ทำงาน ทว่าเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับการปลูกฝัง ชัดเกล้าถ่ายทอดทางสังคมมาอย่างเฉพาะเจาะจง จากการทำงานร่วมกันระหว่างหัวหน้าและลูกน้อง ก่อเกิดองค์ความรู้ที่อยู่ภายในตัวของบุคคล ซึ่งมีความสำคัญอย่างมาก

๒. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีคุณค่ามากกว่าทุนทางสังคม (PsyCap goes beyond social capital) คือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แสดงให้เห็นถึงการมีโอกาสใหม่ๆ ไม่ใช่เพียงการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม เครือข่าย บุคคล หรือองค์กรเท่านั้น เนื่องจากสามารถจัดการกับเจตคติภายในตัวบุคคลได้ทันที

๓. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือสิ่งที่เป็นแนวคิดเชิงบวก (PsyCap is positive) เนื่องจากทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เกิดจากแนวคิด Positive Psychology ซึ่งเดิมเน้นความผิดปกติ (pathology) รวมถึงพยายามจะแก้ไขปัญหาหรือจุดด้อยของบุคคลโดยที่ไม่ได้เริ่มต้นจากศักยภาพเดิมที่บุคคลมีอยู่แล้ว โดยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมองค์กรและการบริหารจัดการกับศักยภาพของมนุษย์

๔. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว (PsyCap is unique) กล่าวคือ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนำไปสู่แนวคิดใหม่ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีกรอบแนวคิดทฤษฎีใหม่ ทั้งโครงสร้าง การวัดและ

โปรแกรมการพัฒนาบุคคลที่เฉพาะ อย่างไรก็ตามกรอบโครงสร้างนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความสัมพันธ์ระหว่างเวลา กับเอกลักษณ์ของตัวแปรนั้น

๕. ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีและการวิจัย (PsyCap is theory and research based) กล่าวคือ ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก นั้นอยู่บนพื้นฐานจากทฤษฎีหลายแนวคิด เช่น Social Cognitive Theory ของ Bandura, Hope Theory ของ Synder เป็นต้น

๖. ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกสามารถวัดได้ (PsyCap is measurable) ตัวแปรทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก นั้นได้มีการศึกษาลักษณะการวัดออกมาในลักษณะแบบประเมินทางจิตวิทยา (psychological assessment) ที่แสดงให้เห็นถึงความตรงและความเที่ยงของการวัด

๗. ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกมีลักษณะการวัดแบบสถานะและเป็นสามารถพัฒนาปรับปรุงได้ (PsyCap is state-like and therefore open to development) ทำให้สามารถพัฒนาและเรียนรู้ได้ จึงเหมาะสำหรับใช้พัฒนาบุคลากรผู้ได้คะแนนจากแบบประเมินต่ำ จึงเหมาะแก่การพัฒนาบุคลากรในการทำงานของบุคลากรในองค์กร เช่น ตัวแปรการรับรู้ความสามารถในตนเอง (self-efficacy) นั้น แบนดูรา (Bandura.1997) อธิบายว่าสามารถทำให้เพิ่มมากขึ้นได้ และชไนเดอร์ (Snyder. 2002) ได้ศึกษาพบว่า ความหวัง (hope) สามารถพัฒนาได้ จึงมีแบบวัดที่เรียกว่า State Hope Scale นอกจากนี้ ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี (optimism) โดยซีลิกแมน (Seligman. 1998) แสดงให้เห็นว่าความคิดเชิงบวกสามารถเรียนรู้ได้ (learned optimism)

๘. ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกคือมีผลกระทบอย่างสูงสุดต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน (PsyCap is impactful on work-related performance) มีงานวิจัยจำนวนมากที่สนับสนุนว่า ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน ดังนั้นทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกจึงมีความสำคัญต่อการนำไปใช้เพื่อนำไปสู่การเกิดผลลัพธ์ทางบวกของการปฏิบัติงานของบุคลากรได้อย่างแท้จริง

## การประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกกับแนวปฏิบัติที่ดีโครงการหกปี

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบกได้นำแนวคิด “ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก” (Positive psychological capital) ของ Luthans และคณะ (2007) มาประยุกต์ใช้กับโครงการหกปี ซึ่งทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก แบ่งเป็น ๔ องค์ประกอบเพื่อให้ง่ายต่อการจำสามารถย่อว่า SHOR โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) เป็นการสร้างพลังหรือความเชื่อมั่นให้กับนักเรียนพยาบาลให้มีการรับรู้ว่าคุณมีความมั่นใจในความรู้ ความสามารถ ว่า I can โดยจะมีการส่งเสริมให้กำลังใจเป็นระยะๆ ให้เข้าใจ Blue print ของสภาการพยาบาลทุกตัวอย่างละเอียด เพื่อให้ได้มาซึ่งการประสบความสำเร็จจากการทำงานที่ทำหาย บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นบุคคลปรารถนาที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นด้วยความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าผลที่คาดหวังจะไม่ใช่ไปตามที่ต้องการ บุคคลนั้นจะมีความเพียรพยายาม และยืนยันที่กระทำพฤติกรรมต่อไป แต่หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ บุคคลมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ อย่างแน่นอน และไม่สนใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอีกต่อไป ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมของบุคคล

๒. ความหวัง (Hope) เป็นการให้พลังแก่นักเรียนพยาบาลรับรู้ความรู้สึกถึงความมุ่งมั่น บรรณาสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีความตั้งใจในการสอบและกำหนดแนวทางสู่เป้าหมายในการปฏิบัติงานและมีทางเลือกของหนทางไปสู่เป้าหมาย ซึ่งมีผลการวิจัยที่สนับสนุนว่าความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคาดหวังการทำงานที่มุ่งเป้าหมาย การรับรู้การควบคุม การตระหนักในคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกทางบวก ความสามารถในการจัดการกับความเครียด และการบรรลุความสำเร็จในการทำงาน และพบว่าลักษณะงานที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น งานบริการที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ คนที่มีความหวังสามารถปฏิบัติงานได้ดีกว่า และยังพบว่าบุคคลที่มีความหวังจะมีอาการเหนื่อยล้าในการทำงานลดลงและคงอยู่ในองค์กร นอกจากนี้บุคคลที่มีความหวังสูงจะสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน มีความสุขในชีวิต

๓. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นการให้พลังแก่นักเรียนพยาบาลความคิดทางบวกหรือมุมมองทางบวกในการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ยอมรับว่าความผิดพลาดต่างๆ ในการทำงานเกิดจากสภาพแวดล้อมมากกว่าเกิดจากตัวบุคคลอย่างเดียว มองเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้ร่วมงาน บุคคลที่สามารถมองโลกในแง่ดีนั้น จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์ การมองโลกในแง่ดีไม่เฉพาะแต่การมองสิ่งแวดล้อมภายนอกเท่านั้น แต่รวมเอาทั้งการมองตนเอง การมองโลกภายนอก และมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง ฉะนั้นบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีก็จะมีพฤติกรรมการแสดงออกในลักษณะที่ดี เนื่องจากในขณะที่บางคนมองเรื่องหนึ่งว่าเป็นปัญหาแต่ผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองเรื่องเดียวกันว่าเป็นโอกาส เมื่อผู้ที่มีมุมมองว่าเป็นโอกาสนี้ย่อมจะมีโอกาสในการจัดการได้มากกว่า นอกจากนั้นการมองโลกในแง่ดีจะทำให้เกิดกำลังใจ ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาทางออกที่ดีได้ในที่สุด

๔. ความยืดหยุ่น (Resiliency) เป็นการให้พลังแก่นักเรียนพยาบาลโดยแสดงออกเมื่อมีเหตุการณ์ปัญหา ภาวะกดดัน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก สามารถเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและมีความพร้อมรับสถานการณ์ต่างๆ บุคคลที่มีความยืดหยุ่นนั้นสามารถฟื้นตัวกลับไปเป็นปกติได้อย่างรวดเร็วจะแสดงความคิดริเริ่มโดยให้ความสำคัญกับสิ่งที่สามารถทำได้และจำเป็นต้องทำเพื่อบรรลุเป้าหมายของตน จะไม่เน้นความสำคัญไปในเรื่องที่ตนเองไม่สามารถควบคุม หรือที่คนอื่น ๆ ซึ่งการประยุกต์องค์ประกอบข้อนี้ต่อองค์กรสามารถทำได้โดยส่งเสริมการริเริ่มสิ่งใหม่ๆ ด้วยการส่งเสริมบุคลากรของตน จัดให้มีการตัดสินใจโดยผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับงานมากที่สุด

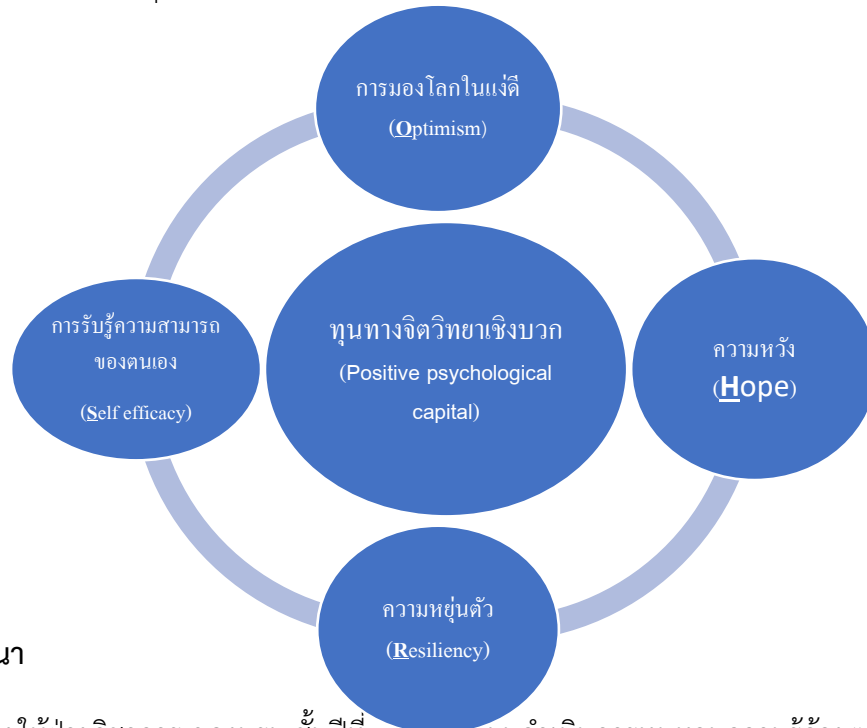
### การนำมาประยุกต์ใช้กับโครงการหยกปัญญา วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

๑. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) : กิจกรรมการทดสอบเสมือนจริงของโครงการหยกปัญญา ทำให้นักเรียนรับรู้ด้วยตนเองว่าจะสามารถสอบผ่านได้หรือไม่ ทำให้ช่วยให้เกิดการกระตุ้นตนเองในการอ่านทบทวนความรู้ โดยอาจารย์ไม่ต้องกระตุ้น

๒. ความหวัง (Hope) : คณาจารย์และนักเรียนตั้งความหวัง ตั้งเป้าหมายร่วมกัน ว่าจะต้องสอบผ่านให้ได้ (I can) นอกจากนี้ยังมีการเสริมกำลังใจจากคณาจารย์และรุ่นน้อง ว่านักเรียนสามารถสอบผ่านได้ (You can)

๓. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) : การทบทวนความรู้ การซ้อมสอบทำให้นักเรียนไม่ได้กลับบ้าน แต่นักเรียนคิดว่าเป็นการทำให้เรามีความพร้อมก่อนการสอบจริง

๔. ความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) : ถึงแม้ผลการข้อสอบจะไม่ผ่าน ก็ไม่ทำให้หมดกำลังใจ พร้อมทั้งจะสู้อ่านหนังสือเพิ่มขึ้น ไม่ทำให้ตนเองเครียด นอกจากนี้เมื่อมีการสอบจริง ถ้าสอบไม่ผ่านก็ไม่หมดกำลังใจ สามารถสอบแก้ตัวได้ ทำให้ดีที่สุด



#### กิจกรรมการพัฒนา

๑. มอบหมายให้ฝ่ายวิชาการ ของนรพ.ชั้นปีที่ ๔ จัดทำแผนดำเนินการทบทวนความรู้ด้วยตนเอง จัดสรรเวลาและสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ ให้นรพ.ชั้นปีที่ ๔ ได้ทบทวนความรู้ตามตารางเวลาที่นักเรียนเป็นผู้กำหนด
๒. คณาจารย์จัดทำข้อสอบ เพื่อทดสอบความรู้ของนรพ.ชั้นปีที่ ๔ หลังจากการทบทวนความรู้ด้วยตนเอง
๓. ให้นักเรียนทำข้อสอบวัดความรู้ก่อนปิดภาคเรียนที่ ๑ ของนรพ.ชั้นปีที่ ๔
๔. คณาจารย์ประกาศผลสอบ พร้อมกับแนะแนวทางในการทบทวนความรู้ตามผลการสอบ และตามที่ นรพ.ชั้นปีที่ ๔ เสนอ สำหรับ นรพ.ชั้นปีที่ ๔ ที่สอบไม่ผ่านจะจัดให้เข้ากลุ่มเพื่อทบทวนความรู้และสร้างความเข้าใจเนื้อหาที่ถูกต้องกับอาจารย์
๕. มอบหมายให้แต่ละภาควิชาฯ เน้นย้ำเกี่ยวกับเนื้อหาความรู้ในแต่ละรายวิชาที่ นรพ.ชั้นปีที่ ๔ ควรทบทวนเพิ่มเติมก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติพยาบาลรวยอด เพื่อให้ นรพ.ชั้นปีที่ ๔ ทบทวนเนื้อหาความรู้ได้อย่างถูกต้องและตรงประเด็น
๖. จัดให้ นรพ. ชั้นปีที่ ๔ ทบทวนเนื้อหาด้วยตนเองนอกเวลา (๑๘.๐๐- ๒๐.๐๐) และจัดให้ทบทวนเนื้อหาความรู้ร่วมกับอาจารย์ผ่าน Social media หรือร่วมทบทวนนอกเวลา กับ นรพ.ชั้นปีที่ ๔ ที่ขึ้นฝึกปฏิบัติพยาบาลรวยอดต่างจังหวัด
๗. จัดกิจกรรม “แบ่งปันความรู้จากพี่สู่น้อง” โดยเปิดโอกาสให้ นรพ.ชั้นปีที่ ๔ สอบถามประสบการณ์ในการทบทวนความรู้และการสอบจากรุ่นพี่พยาบาลที่สำเร็จการศึกษาแล้ว เพื่อศึกษาวิธีการและการแบ่งเวลาทบทวนความรู้ รวมถึงเสริมสร้างแรงให้รุ่นน้องมีกำลังใจ มุ่งมั่นในการทบทวนความรู้และการสอบ
๘. จัดทำแบบทดสอบเสมือนจริง ๘ วิชาหลัก ให้แก่ นรพ.ชั้นปีที่ ๔ และทำการวิพากษ์ผลการสอบภายหลังประกาศผลการสอบแล้ว



๙. ภายหลังการฝึกปฏิบัติพยาบาลรวบยอดแล้ว อาจารย์ประจำภาควิชาฯ ทบทวนความรู้ให้ นรพ. ชั้นปีที่ ๔ โดยเน้นเนื้อหาความรู้และการฝึกทำข้อสอบตามแนวทางการทดสอบความรู้รวบยอดและการสอบวัดความรู้ของสภาการพยาบาล
๑๐. คณาจารย์สร้างเครือข่ายระหว่างสถาบันโดยการเชิญอาจารย์ภายนอกที่มีความรู้ ๘ รายวิชา มาทบทวนเนื้อหาความรู้เพิ่มเติมให้แก่ นรพ. ชั้นปีที่ ๔ ร่วมกับการจัดกิจกรรมทบทวนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็นความรู้สำคัญทางการพยาบาลโดยชมรมพยาบาลสีเหล่า ร่วมกับวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ และวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
๑๑. จัดให้ นรพ. ชั้นปีที่ ๔ ประเมินกิจกรรมในโครงการทยักปัญหา เพื่อนำข้อเสนอแนะของ นรพ. ชั้นปีที่ ๔ มาปรับแก้ไขโครงการและดำเนินการในปีต่อไป

### การประเมินการเปลี่ยนแปลง

จากการนำโครงการทยักปัญหามาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการทบทวนความรู้โดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้แก่ นรพ. ชั้นปีที่ ๔ นั้น ทำให้ผลการสอบความรู้ข้อขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาลและการผดุงครรภ์ ชั้น ๑ มีแนวโน้มของจำนวนผู้สอบผ่านสูงขึ้นทุกปี โดยพบว่าในปี ๒๕๖๓ มีผู้สอบผ่านจำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๓๙ ซึ่งสูงขึ้นจากปี ๒๕๖๒ ที่มีผู้สอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๗๑ สำหรับผลการสอบเปรียบเทียบ ๓ ปีย้อนหลัง ตามตารางดังนี้

รุ่นที่/ ปีการศึกษา	ผลการสอบครั้งแรก				ผลการสอบครั้งที่ ๒
	สอบผ่าน		สอบไม่ผ่าน		สอบผ่าน
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ร้อยละ
นรพ. รุ่นที่ ๕๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐	๖๗	๘๒.๗๒	๑๔	๑๗.๒๘	๑๐๐
นรพ. รุ่นที่ ๕๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๑	๗๒	๘๔.๗๑	๑๓	๑๕.๒๙	๑๐๐
นรพ. รุ่นที่ ๕๓ ปีการศึกษา ๒๕๖๒	๘๐	๙๖.๓๙	๓	๓.๖๑	๑๐๐

### บทเรียนที่ได้รับ

จากการนำทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มาประยุกต์ใช้กับโครงการทยักปัญหาเพื่อเสริมแรงทางบวกให้กับนักเรียนพยาบาลในทุก ๆ ด้าน และเป็นแนวทางการทบทวนความรู้ในแก่นรพ. ชั้นปีที่ ๔ โดยมีการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนจัดทำตารางเวลาในการอ่านหนังสือ เพื่อทบทวนความรู้ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนมีเวลาในการเตรียมความพร้อมในการทบทวนความรู้ และทำให้เกิดความรู้สึกเครียดหรือกดดันในการอ่านหนังสือน้อยลง นอกจากนี้การจัดทำข้อสอบเสมือนจริงตามแนวทางการทดสอบความรู้รวบยอดสาขาพยาบาลศาสตร์จากมหาวิทยาลัยมหิดล และสภาการพยาบาล โดยจัดให้มีการทดสอบเป็นระยะ การจัดกิจกรรมแบ่งปันความรู้จากพี่สู่น้อง และการเชิญอาจารย์ภายนอกที่มีความรู้ ๘ รายวิชา มาทบทวนเนื้อหาความรู้เพิ่มเติมให้แก่ นรพ. ชั้นปีที่ ๔ ร่วมกับการจัดกิจกรรมทบทวนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประเด็นความรู้สำคัญทางการพยาบาลโดยชมรมพยาบาลสีเหล่า ทำให้ นรพ. ชั้นปีที่ ๔ ได้มีการทบทวนเนื้อหาอย่างต่อเนื่องและฝึกการคิด วิเคราะห์ในการทำข้อสอบอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดความวิตกกังวลในการสอบ ร่วมกับกิจกรรม

การวิพากษ์ข้อสอบภายหลังการสอบทำให้นักเรียนเข้าใจเนื้อหาความรู้ได้อย่างถูกต้อง สำหรับการใช้สื่อเทคโนโลยีในการช่วยทบทวนความรู้ เช่น การสอนทางออนไลน์ การสอบออนไลน์ ส่งผลให้อาจารย์และนักเรียนต้องมีการปรับเกี่ยวกับวิธีการสอน รูปแบบการสอบให้มีความเหมาะสม และพัฒนาระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตให้มีความเสถียรมากยิ่งขึ้น

---