

## บทความวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล:  
การศึกษานำร่อง

The Development of Gratitude-Promoting Program  
for Nursing Students: A pilot study

พิมพ์พนิต ปาศรี<sup>1\*</sup> สรณ สุวรรณเรืองศรี<sup>1</sup> กนกวรรณ หวนศรี<sup>1</sup>  
Pimpanit Pasri<sup>1\*</sup> Sarana Suwanruangsri<sup>1</sup> Kanokwan Hounsri<sup>1</sup>  
กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์<sup>2</sup> อูมาพร บุญยโสพรรณ<sup>3</sup>  
Karnsunaphat Balthip<sup>2</sup> Umaporn Boonyasopun<sup>3</sup>

<sup>1</sup>อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

<sup>1</sup>Lecturer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

<sup>2</sup>รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

<sup>2</sup>Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

<sup>3</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

<sup>3</sup>Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

\*ผู้รับผิดชอบหลัก: pim.panit@hotmail.com

\*Corresponding author: pim.panit@hotmail.com

Received 28 April 2021 • Revised 1 July 2021 • Accepted 29 July 2021

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์:** การวิจัยเชิงพัฒนามีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล

**วิธีการ:** ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลและองค์ความรู้ที่มีอยู่ 2) การสืบค้นและประเมินคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ และ 3) การออกแบบชุดกิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญู ระยะที่ 2 การตรวจสอบคุณสมบัติของโปรแกรม ประกอบด้วย การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ **ผลการศึกษา:** ผลการวิจัย พบว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมี 2 องค์ประกอบ คือ 1) คู่มือการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล และ 2) สมุดบันทึกประจำวัน (daily diary) การดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมความพร้อม 2) ขั้นดำเนินการ ประกอบด้วย กิจกรรมการส่งเสริมความกตัญญู 4 ประการ คือ (1) การส่งเสริมความกตัญญูต่อตนเองโดยการวาดรูปสื่อความหมายถึงตนเอง (2) การส่งเสริมความกตัญญูต่อพ่อแม่ ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณ โดยการเขียนจดหมายถึงคนที่ฉันรัก (3) การส่งเสริมความกตัญญูต่อเพื่อนโดยการบอกเล่าเรื่องประทับใจเกี่ยวกับเพื่อน และ (4) การส่งเสริมความกตัญญูต่อผู้ป่วยโดยบอกเล่าประสบการณ์ความประทับใจเกี่ยวกับผู้ป่วย 3) ขั้นติดตาม และ 4) ขั้นประเมินผล **อภิปรายผล:** ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา พบว่า โปรแกรมมีความถูกต้อง เหมาะสม และการนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล จำนวน 10 คน พบว่า โปรแกรมสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง อย่างไรก็ตามนักศึกษาได้เสนอให้

ปรับเปลี่ยนบางส่วนเพื่อให้มีเนื้อหาที่เฉพาะเจาะจงกับนักศึกษาพยาบาลมากขึ้น ทั้งนี้ควรนำโปรแกรมไปทดสอบประสิทธิภาพและประสิทธิผลกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น

**คำสำคัญ:** การพัฒนาโปรแกรม; ความกตัญญู; นักศึกษาพยาบาล

## Abstract

**Objective:** This study, research and development, aimed to develop a Gratitude-promoting program for nursing students. **Methods:** The program was developed in two stages. The first stage of the development involved three steps: 1) an analysis of existing knowledge and problems in nursing students 2) a search on and appraisal of empirical evidences and 3) the development of gratitude-promoting activities through synthesized empirical evidence. The second stage examined the content validity and feasibility. **Results:** The developed program comprised two components: 1) a gratitude-promoting manual for nursing students and 2) a daily diary. The gratitude-promoting program had four stages: 1) preparation stage, 2) implementing stage including four component activities: (1) enhance gratitude to one's self, by pictures that represent oneself (2) enhance gratitude to their parents, teachers, and benefactors. by writing a letter to someone I love, (3) enhance gratitude to their peers by sharing impressive stories about friends and (4) enhance gratitude to patient, by sharing experiences with impressions about patients. 3) the follow-up stage, and 4) the evaluation stage. **Discussion:** The content validity of the program was evaluated by three experts as being accurate and appropriate. In terms of feasibility with 10 nursing students, most students suggested that the program was practical to use in the context of nursing students. However, the content and medias of this manual should be specifically for nursing students. Further experimental research is needed to evaluate the effectiveness and efficiency of the program in larger target subjects.

**Keywords:** the development program; gratitude; nursing students

## ความเป็นมาของปัญหา

นักศึกษาพยาบาล เป็นกลุ่มคนที่กำลังเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวเข้าสู่การเป็นพยาบาลวิชาชีพ ซึ่งมักถูกคาดหวังว่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพให้แก่ประชาชน อีกทั้งพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องดูแลบุคคลอื่นให้มีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ นักศึกษาพยาบาลต้องเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ<sup>1</sup> ได้รับการฝึกให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง ปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด อีกทั้งต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เคร่งเครียดตลอดจนความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยและญาติ ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีภาวะกดดัน เครียด ท้อแท้ และต้องการกำลังใจ<sup>2</sup> ผลการคัดกรองสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปี พ.ศ. 2561 ทั้ง 4 ชั้นปี โดยใช้แบบสอบถามสุขภาพทั่วไป (GHQ-28) พบว่า มีนักศึกษาที่มีปัญหาทั้งหมด 104 คน จาก 737 คน

คิดเป็น ร้อยละ 14.11<sup>3</sup> จากการศึกษาเกี่ยวกับความสุขของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสุขน้อยกว่าบุคคลทั่วไป ร้อยละ 3 ซึ่งคะแนนความสุขมีความสัมพันธ์กับการเรียนการสอน กิจกรรมนันทนาการ ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม<sup>4</sup> นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลยังต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจในการเรียน การเงิน สุขภาพ ความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน และปัญหากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด<sup>5</sup> ประกอบกับลักษณะเฉพาะของนักศึกษาในยุคปัจจุบันจะมีความมั่นใจในตนเองสูง คิดนอกกรอบ เชื่อว่าชาวด้านเทคโนโลยี แต่มีสมาธิในการเรียนสั้น และสนใจสิ่งแวดแวดน้อยลง<sup>6</sup> ซึ่งอาจส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมาได้

ความกตัญญู เป็นคุณธรรมพื้นฐานของมนุษย์ ในสังคมมนุษย์ต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลหรือสิ่งอื่น ความกตัญญู คือ ความรู้คุณ หมายถึง ความมีสติ มีใจกระจ่าง มีปัญญา รับรู้ และตอบแทนต่อความเมตตา หรือความปรารถนาดีในสิ่งที่ผู้อื่นกระทำให้ บุคคลที่มีความกตัญญู จะแสวงหาความสำเร็จด้านวัตถุลดลง รู้จักให้อภัย มีความเห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือผู้อื่นเพิ่มขึ้น<sup>7</sup> ความกตัญญู เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญ และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาเยาวชน เพราะมีความสำคัญในการส่งเสริมการมีสุขภาพดี การมีชีวิตที่มีความสุข และมีสมดุลในชีวิต<sup>8-11</sup> ความกตัญญู เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของคนที่มีความสามารถในการทำให้ชีวิตของตนเองและชีวิตของบุคคลอื่นดีขึ้น นำมาซึ่งความรู้สึกอ้อมเอมใจ อบอุ่นใจ มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ฟังพอใจในชีวิต รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง<sup>11</sup> และส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก การศึกษาที่ผ่านมา พบว่า การส่งเสริมความกตัญญูจะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และลดความทุกข์ทางจิตใจได้<sup>12,13</sup> ความกตัญญูยังส่งผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า และส่งผลทางอ้อมต่อการมีความคิดฆ่าตัวตายอีกด้วย<sup>14</sup> นอกจากนี้ยังพบว่าความกตัญญูช่วยส่งผลให้บุคคลมีความสุข มีสุขภาพของครอบครัว<sup>15</sup> ซึ่งหากนักศึกษาพยาบาลมีความกตัญญู ย่อมจะช่วยให้ศึกษารับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง สามารถจัดการกับความเครียด ความกดดันที่ต้องเผชิญได้อย่างเหมาะสม มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ มีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก ซึ่งจะช่วยลดการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในนักศึกษาได้ อีกทั้งยังช่วยให้นักศึกษามีความสุข มีสุขภาพของครอบครัว

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการส่งเสริมความกตัญญู ได้พบรูปแบบของความกตัญญู 4 ประการ<sup>16-19</sup> ได้แก่ 1) การมีความกตัญญูต่อตนเอง (Gratitude to one self) 2) การมีความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ (Gratitude to parents) เช่น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ 3) การมีความกตัญญูต่อเพื่อน (Gratitude to peers) และ 4) การมีความกตัญญูต่อสังคมและประเทศชาติ (Gratitude to society and nation) ซึ่งวิธีการหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความกตัญญู คือ การบันทึกเหตุการณ์ดีๆ ในแต่ละวัน โดยวิธีการนี้จะเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลได้คิดทบทวน เกิดความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และบุคคลรอบข้าง และมีความกตัญญูรู้คุณเพิ่มขึ้น ช่วยเสริมสร้างวงจรแห่งความเมตตาระหว่าง

บุคคล และมีความรู้สึกกตัญญูรู้คุณและตอบแทนบุญคุณ<sup>20</sup>

นักศึกษาพยาบาลเป็นบุคคลที่จะพัฒนาไปเป็นบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพของประชาชนในอนาคต การพัฒนา นักศึกษาพยาบาลจึงถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ หากนักศึกษาพยาบาลมีความกตัญญู จะทำให้มีคุณธรรม มีแรงจูงใจ มีความเมตตา กรุณา มีสิ่งยึดเหนี่ยว ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิต มีภูมิคุ้มกันในตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีสุขภาพดี มีชีวิตที่ดี มีความสุข และเกิดสมดุลในชีวิต หากนักศึกษาพยาบาลซึ่งจะเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญของวิชาชีพพยาบาลได้รับการส่งเสริมให้มีความกตัญญู ย่อมมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาเหล่านั้นในอนาคต ดังนั้นผู้วิจัยซึ่งตระหนักถึงความสำคัญของความกตัญญู ที่จะเป็นภูมิคุ้มกันให้นักศึกษาพยาบาลเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข จึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลได้รับการพัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อเตรียมพร้อมเป็นพยาบาลที่ดี มีคุณภาพและศักยภาพ และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

#### คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาลมีองค์ประกอบอะไรบ้าง
2. โปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาลมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้หรือไม่

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล

#### รูปแบบการศึกษา

##### กรอบแนวคิดการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการพัฒนาโปรแกรมโดยบูรณาการองค์ความรู้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความกตัญญู และสุขภาพของครอบครัวโดยคัดเลือกและแบ่งระดับการประเมินคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ของสถาบันโจแอนนาบริกส์<sup>21</sup> ได้รูปแบบของความกตัญญู 4 ประการ<sup>16-19</sup> ได้แก่ 1) การมีความกตัญญูต่อตนเอง (Gratitude to one self) หมายถึง การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา ความปรารถนาดีต่อตนเอง 2) การมี

ความกตัญญูต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ (Gratitude to parents) เช่น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ หมายถึง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดี แบบไม่หวังสิ่งตอบแทนต่อบุคคลอันเป็นที่รักและมีพระคุณ 3) การมีความกตัญญูต่อเพื่อน (Gratitude to peers) หมายถึง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดีต่อเพื่อน 4) การมีความกตัญญูต่อสังคม และประเทศชาติ (Gratitude to society and nation) หมายถึง การมีความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดี ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก ซึ่งในส่วนของความกตัญญูต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ประเทศชาติ และโลก ในโปรแกรมนี้ ได้ปรับมาเป็นการส่งเสริมการมีความกตัญญูต่อผู้ป่วย (Gratitude to patient) เนื่องจากบริบทของนักศึกษาพยาบาลจะต้องเข้าไปเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติงานในการดูแลผู้ป่วย ตลอดการศึกษา และเมื่อจบไปประกอบอาชีพ นักศึกษาก็ต้องเป็นผู้ให้การดูแลผู้ป่วยเป็นหลัก ผู้ป่วยจึงถือเป็นสังคมที่มีความสำคัญและมีส่วนช่วยในการพัฒนานักศึกษาให้มีทั้งทักษะและความรู้ไปใช้ในการทำงานในอนาคต หากนักศึกษาได้รับการส่งเสริมให้มีความกตัญญูต่อผู้ป่วย นักศึกษาก็จะเกิดความรัก ความเมตตา กรุณา เห็นคุณค่า และปรารถนาดีต่อผู้ป่วย ส่งผลให้เกิดการดูแลที่มีคุณภาพมากขึ้น และนอกจากนี้โปรแกรมได้ใช้วิธีการส่งเสริมความกตัญญู โดยการทำบันทึกสั้นๆ 5 ประโยค หรือ 5 เรื่องราว ในเรื่องที่รู้สึกดี รู้สึกพอใจ หรือรู้สึกอยากที่จะขอบคุณ ด้วยแนวคิดเชิงบวกในเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตในแต่ละวัน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ซึ่งมีการศึกษาพบว่า การเขียนบันทึกเรื่องราวดีๆ หรือสิ่งที่อยากขอบคุณด้วยประโยคสั้นๆ เป็นระยะเวลา 2-5 สัปดาห์ ติดต่อกันจะช่วยพัฒนาความกตัญญูในบุคคลได้<sup>22,23</sup>

### วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล เป็นการประยุกต์ใช้กระบวนการพัฒนาจากแบบจำลองของไอโอวา<sup>24</sup> โดยแบ่งขั้นตอนการดำเนินการเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล ที่มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาภาวะสุขภาพองค์รวม และการมีเป้าหมายชีวิตในนักศึกษา

พยาบาล โดยทบทวน และวิเคราะห์จากการศึกษาวิจัยในอดีต พบปัญหว่านักศึกษาพยาบาลมีภาวะกดดัน เครียด ท้อแท้ ซึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจในการเรียน การเงิน สุขภาพ ความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน และปัญหาเกี่ยวกับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด และยังพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความสุขน้อยกว่าคนที่ทั่วไปร้อยละ 3

ขั้นตอนที่ 2 สืบค้นและวิเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์อย่างเป็นระบบ

1. กำหนดคำสำคัญในการสืบค้นข้อมูลทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ได้แก่ ความกตัญญู เป้าหมายชีวิต สุขภาพองค์รวม นักศึกษาพยาบาล Gratitude, Purpose in life, well-being, Nursing students

2. กำหนดแหล่งสืบค้นข้อมูล การสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์ของการศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่ตีพิมพ์เผยแพร่ มีอายุผลงานย้อนหลังไม่เกิน 10 ปี จากระบบฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้ฐานข้อมูล ThaiLIS, CINAHL, Cochrane Library, Science Direct, PubMed, Wiley และการสืบค้นด้วยมือจากห้องสมุด

3. กำหนดเกณฑ์ในการสืบค้น โดยใช้กรอบแนวคิดพิโก (PICO Framework) ดังนี้ P (population): นักศึกษาพยาบาล I (intervention): โปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญู C (comparison): เปรียบเทียบการมีเป้าหมายชีวิตและสุขภาพองค์รวม O (outcome): การมีเป้าหมายชีวิตและสุขภาพองค์รวม

4. วิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์ โดยการกำหนดเกณฑ์การประเมินระดับคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมตามหลักเกณฑ์ของสถาบัน Joanna Briggs<sup>21</sup> ซึ่งจากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์อย่างเป็นระบบ จำนวน 13 เรื่อง พบว่า เป็นหลักฐานระดับ 1c จำนวน 7 เรื่อง<sup>25-31</sup> หลักฐานระดับ 2d จำนวน 2 เรื่อง<sup>22,23</sup> หลักฐานระดับ 4 จำนวน 4 เรื่อง<sup>16-19</sup>

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการพัฒนาโปรแกรม โดยพัฒนาโปรแกรมจากหลักฐานเชิงประจักษ์ จำนวน 13 เรื่อง พบว่า เป็นหลักฐานระดับ 1c จำนวน 7 เรื่อง<sup>25-31</sup> หลักฐานระดับ 2d จำนวน 2 เรื่อง<sup>22-23</sup> หลักฐานระดับ 4 จำนวน 4 เรื่อง<sup>16-19</sup> โดยผู้วิจัยนำผลการสังเคราะห์มาสรุปเป็นโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ระยะที่ 2 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาลที่พัฒนาขึ้นผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะองค์กรรวมและเป้าหมายชีวิต 1 ท่าน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและเยาวชน 1 ท่าน พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิ 1 ใน 3 ท่าน ได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับสื่อเพลงที่ใช้ในการทำกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขรายละเอียดของโปรแกรมตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดลองใช้

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมไปใช้ โดยการนำโปรแกรมที่ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 10 ราย โดยทดลองใช้ และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการตอบแบบประเมินความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้งาน และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย เพื่อประเมินความเป็นไปได้ในการใช้โปรแกรม คือ 1) กำลังศึกษาในคณะพยาบาลศาสตร์ระดับชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง 2) ยินดีเข้าร่วมการวิจัยและสามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยตลอดโครงการ 3) ไม่มีปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง 4) ไม่ได้เข้าร่วมโครงการอื่นที่ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และ 5) สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ดี โดยดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย อธิบายขั้นตอนการดำเนินการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฟังจนเข้าใจ และแจ้งสิทธิในการยอมรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยตามความสมัครใจ ตลอดจนการศึกษาไม่มีกลุ่มตัวอย่างถอนตัวจากการเข้าร่วมประเมินความเป็นไปได้ในการโปรแกรม

#### จริยธรรมในการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาโดยคณะกรรมการศูนย์จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (รหัสรับรอง PSU IRB 2019-NL 014 ลงวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2563)

ทีมวิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์ให้แก่กลุ่มตัวอย่างทุกรายก่อนเก็บข้อมูลว่า ข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำเสนอในภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา พร้อมทำหนังสือชี้แจงเป็นลายลักษณ์อักษร

#### เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหา เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิใช้ประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย 1) แนวทางการใช้โปรแกรมซึ่งเป็นคู่มือการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ตามขั้นตอนของโปรแกรม 4 ขั้นตอน 2) สมุดบันทึกประจำวัน (daily diary) และ 3) สื่อเพลงและวิดีโอ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาและให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดของการวิจัย ความถูกต้องเหมาะสม และความชัดเจน ซึ่งแบบประเมินมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบพร้อมทั้งการให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

2. แบบประเมินความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้งาน ซึ่งแบบประเมินประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้ 1) ความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม 2) การใช้สมุดบันทึกประจำวัน และ 3) สื่อวิดีโอที่ประกอบ โดยให้นักศึกษาผู้เข้าร่วมการศึกษาเลือกตอบระดับความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

#### วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการสรุปเนื้อหาที่ได้จากเครื่องมือในการวิจัย 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหา โดยนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินความถูกต้อง ความเหมาะสม ความชัดเจน และข้อเสนอแนะ/ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 3 ท่าน มาสรุปผลและนำข้อเสนอแนะเพิ่มเติมมาใช้ในการปรับปรุงโปรแกรม

2. ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปใช้ ซึ่งนำมาสรุปเป็นด้าน ด้านที่ 1 ความเหมาะสมของขั้นตอนในแต่ละกิจกรรม ด้านที่ 2 การใช้แบบบันทึกประจำวัน และด้านที่ 3 สื่อวิดีโอและอุปกรณ์ที่ใช้ รวมทั้งข้อคิดเห็นในการปรับปรุงจากนักศึกษาพยาบาลทั้ง 10 ราย โดยแบ่งระดับคะแนนความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในแต่ละด้าน ดังนี้ คือ 1 หมายถึง มีความเป็นไปได้ไปใช้น้อยที่สุด 2 หมายถึง มีความเป็นไปได้ไปใช้น้อย 3

มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ปานกลาง 4 หมายถึงมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้มาก และ 5 หมายถึงมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้มากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอด้วยค่าฐานนิยม โดยใช้ค่าที่มีความถี่สูงสุด เมื่อเปรียบเทียบกับค่าอื่นในข้อมูลชุดเดียวกัน

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ 2 ระยะ ดังนี้

1) การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล ออกแบบโดยอิงองค์ความรู้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความกตัญญูและสุขภาพองค์รวมโดยคัดเลือกและแบ่งระดับการประเมินคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ของสถาบันโจแอนนาบริกส์<sup>21</sup> ได้รูปแบบของความกตัญญู 4 ประการ<sup>16-19</sup> และวิธีการส่งเสริมความกตัญญูโดยการเขียนบันทึกประจำวัน<sup>22,23</sup> โดยได้โปรแกรมเป็นลักษณะของการจัดกิจกรรมกลุ่มต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ร่วมกับการเขียนบันทึกประจำวัน (daily diary) รายบุคคลเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังภาพ 1

โดยแผนการดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม<sup>17</sup> ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยได้แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย อธิบายขั้นตอนการดำเนินการวิจัย เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถาม แจ้งสิทธิในการยอมรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยตามความสมัครใจ เพื่อสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มผ่านการทำกิจกรรมที่ 1 การทำความรู้จักและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้สร้างความคุ้นเคยกับผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างคนอื่นๆ รวมทั้งชี้แจงขั้นตอนในการดำเนินโปรแกรมในภาพรวม จากนั้นมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบันทึกประจำวันถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกดีมีความสุข หรือรู้สึกอยากขอบคุณ ทุกๆ คืนก่อนนอน<sup>22,23</sup> เป็นเวลา 1 สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นดำเนินการ<sup>16-19</sup> ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 2-5 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที/สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความกตัญญู 4 ประการ ซึ่งจะมีการทำกิจกรรมผ่อนคลายก่อนเริ่มกิจกรรมในทุกสัปดาห์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างผ่อนคลายจิตใจด้วยเสียงเพลง เพื่อการทำสมาธิ และพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ที่จะได้รับจากโปรแกรม

และหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ มอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบันทึกประจำวันทุกๆ คืนก่อนนอน<sup>22,23</sup> ตามประเด็นที่ ผู้วิจัยมอบหมายในแต่ละสัปดาห์

2.1 กิจกรรมที่ 2 การส่งเสริมความกตัญญูต่อตนเอง ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 2 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้การรับรู้คุณค่าของตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างวาดรูปที่สื่อถึงตนเองพร้อมทั้งให้เหตุผล จากนั้นมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบันทึกประจำวันโดยย้อนคิดถึงคุณค่าของตนเอง และเขียนถึงสิ่งที่อยากขอบคุณตัวเองทุกๆ คืนก่อนนอน เป็นเวลา 1 สัปดาห์

2.2 กิจกรรมที่ 3 การส่งเสริมความกตัญญูต่อพ่อ-แม่ ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณ ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 3 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความรู้สึกขอบคุณพ่อ แม่ ครู อาจารย์ หรือ ผู้มีพระคุณ ผ่านกิจกรรม “จดหมายถึงคนที่ฉันรัก” โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนจดหมายบอกเล่าความรู้สึก หรือ สิ่งที่ยากบอกกับคนที่ตัวเองรัก จากนั้นผู้วิจัยเก็บรวบรวมจดหมายและนำไปส่งไปรษณีย์ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบันทึกประจำวันโดยย้อนคิดถึงคุณค่าหรือความสำคัญของบุคคลเหล่านั้น และเขียนสิ่งที่อยากขอบคุณพ่อแม่ ครู หรือผู้มีพระคุณทุกๆ คืนก่อนนอน เป็นเวลา 1 สัปดาห์

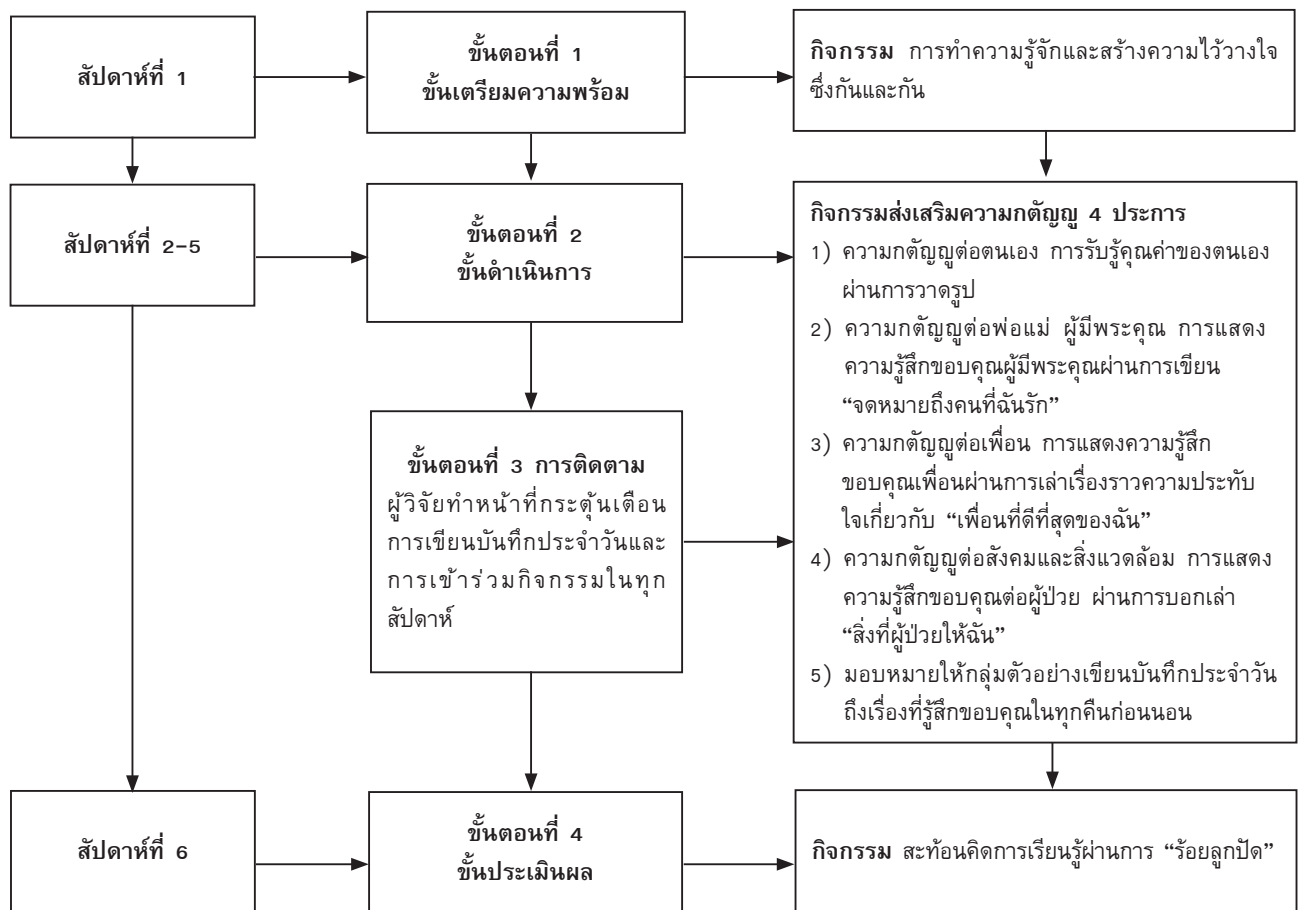
2.3 กิจกรรมที่ 4 การส่งเสริมความกตัญญูต่อเพื่อน ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 4 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความรู้สึกขอบคุณต่อเพื่อนผ่านกิจกรรม “เพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน” โดยการเล่าเรื่องราวที่ประทับใจที่สุดเกี่ยวกับเพื่อน จากนั้นมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบันทึกประจำวันโดยย้อนคิดถึงคุณค่า หรือความสำคัญของเพื่อน และเขียนถึงสิ่งที่อยากขอบคุณเพื่อนทุกๆ คืนก่อนนอน เป็นเวลา 1 สัปดาห์

2.4 กิจกรรมที่ 5 การส่งเสริมความกตัญญูต่อคนไข้ ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 5 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความรู้สึกขอบคุณต่อผู้ป่วย โดยให้กลุ่มตัวอย่างช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงความจำเป็นของการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของคนในสังคม โดยย้อนคิดถึงคุณค่า หรือความสำคัญของผู้ป่วย และเขียนบันทึกประจำวันถึงสิ่งที่อยากขอบคุณผู้ป่วยในทุกคืนก่อนนอน เป็นเวลา 1 สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 3 การติดตาม<sup>22</sup> ผู้วิจัยทำหน้าที่กระตุ้นเตือน ติดตาม การเขียนบันทึกประจำวัน และการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมผ่านระบบไลน์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 5 ซึ่งมีการศึกษาพบว่าการเขียนบันทึกเรื่องราวดี ๆ หรือสิ่งที่ยากขอบคุณด้วยประโยคสั้น ๆ เป็นระยะเวลา 2-5 สัปดาห์ ติดต่อกันจะช่วยพัฒนาความกตัญญูในบุคคลได้<sup>22,23</sup>

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล<sup>17</sup> ดำเนินการในสัปดาห์ที่ 6 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้นักกลุ่มตัวอย่างได้สะท้อนคิดการเรียนรู้ และการประเมินผล การดูแลสุขภาพองค์รวม โดยให้นักกลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรม “ร้อยลูกปัด” ซึ่งผู้วิจัยกำหนดให้ลูกปัดแต่ละสี สะท้อนความหมายของการดูแลสุขภาพในด้านต่างๆ เช่น สีม่วง หมายถึงความรัก (การมีความผูกพัน ความสัมพันธ์ สะท้อนถึงสุขภาพจิตวิญญาณ) สีน้ำตาล หมายถึง การงาน-อาชีพ (ความมั่นคงในชีวิต การมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ทางสังคมสะท้อนถึงสุขภาพทางจิตสังคม) สีส้ม หมายถึง การเรียน (การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง การให้ความสำคัญกับอนาคต

สะท้อนถึงสุขภาพทางจิตสังคม-จิตวิญญาณ) สีเขียว หมายถึง สุขภาพ (การดูแลสุขภาพกาย เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานยา การรับประทานอาหาร สะท้อนถึงสุขภาพกาย) สีเหลือง หมายถึง การช่วยเหลือ (การมีจิตสาธารณะ การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น สะท้อนถึงสุขภาพจิตวิญญาณ) สีขาว หมายถึง ความจริงใจ โดยให้นักกลุ่มตัวอย่างเลือกร้อยลูกปัดตามสีที่ต้องการ เริ่มตั้งแต่สีที่คิดว่าสำคัญประการแรก และให้สะท้อนคิดการเรียนรู้โดยใช้คำถาม 1) นักศึกษาเลือกลูกปัดสีใดเป็นอันดับแรก เพราะอะไร 2) นักศึกษาเรียงลำดับลูกปัดแต่ละสีอย่างไร เพราะอะไร 3) นักศึกษาคิดว่าสีลูกปัดที่นำมาให้ในวันนี้เพียงพอที่ทำให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะอะไร และ 4) นักศึกษาคิดว่า หากจะให้เพิ่มลูกปัดสีอื่นๆ อยากให้เพิ่มสีใดและสี นั้นหมายถึงอะไร อะไรที่คิดว่าจะทำให้ชีวิตของนักศึกษามีความสุข และประสบความสำเร็จ นักศึกษาคิดว่า ลูกปัดสีอะไรบ้างที่จำเป็นจะต้องมีเพื่อการมีชีวิตที่มีความสุข โดยสามารถสรุปแผนการดำเนินกิจกรรม ได้ดังนี้



ภาพ 1 โปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล

2) ระยะตรวจสอบคุณสมบัติของโปรแกรม มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านเห็นด้วยกับความสอดคล้องของกิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริมความกตัญญู และกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิ 1 ใน 3 ท่านได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรปรับเปลี่ยนเพลงที่ใช้ในการทำกิจกรรมในบางขั้นตอนให้เข้ากับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น

2.2 ผลการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยได้ทดลองใช้ในนักศึกษาพยาบาลเพศหญิง 7 คน และเพศชาย 3 คน พบว่า นักศึกษาพยาบาลทุกคนเห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ โดยในด้านที่ 1 ความเหมาะสมของขั้นตอนในแต่ละกิจกรรม นักศึกษามีความเห็นว่ายขั้นตอนในโปรแกรมมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในระดั้มากที่สุด (Mode = 5) ด้านที่ 2 การใช้สมุดบันทึกประจำวัน นักศึกษามีความเห็นว่ายแบบบันทึกประจำวันสามารถบันทึกได้จริง และรูปแบบการบันทึกน่าสนใจและจูงใจให้ปฏิบัติ มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในระดั้มากที่สุด (Mode = 5) และด้านที่ 3 สื่อวิดีโอและอุปกรณ์ที่ใช้ นักศึกษามีความเห็นว่ายสื่อที่นำมาใช้ในโปรแกรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในแต่ละกิจกรรม และสอดคล้องกับการสร้างเสริมคุณธรรมด้านวิชาชีพ มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในระดั้มากที่สุด (Mode = 5) อย่างไรก็ตาม นักศึกษาได้เสนอแนะให้ปรับสื่อวิดีโอที่ใช้ในกิจกรรมที่ 5 เพื่อให้มีความเหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาพยาบาลมากขึ้น

#### การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. องค์ประกอบของโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย แนวทางในการใช้โปรแกรม และสมุดบันทึกประจำวัน ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความกตัญญูและสุขภาวะองค์กรรวมโดยคัดเลือกและแบ่งระดับการประเมินคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้โปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูที่มีความเฉพาะเจาะจงและเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล ซึ่งกิจกรรมส่งเสริมความกตัญญูทั้ง 4 ประการ ได้แก่ 1) ความกตัญญูต่อตนเอง การรับรู้คุณค่าของตนเอง

ผ่านการวาดรูป เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาได้มองเห็นความมีคุณค่าของตนเอง และทบทวนว่าจะแสดงความขอบคุณหรือกตัญญูต่อตนเองได้อย่างไร 2) ความกตัญญูต่อพ่อแม่ ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณ การแสดงความรู้สึกขอบคุณผู้มีพระคุณผ่านการเขียน “จดหมายถึงคนที่ฉันรัก” เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาได้ระลึกถึงความรักความปรารถนาดีของพ่อแม่ ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณ และแสดงออกถึงความรู้สึกขอบคุณ ความรู้สึกขอบคุณ ผ่านการเขียนจดหมาย 3) ความกตัญญูต่อเพื่อน การแสดงความรู้สึกขอบคุณเพื่อนผ่านการเล่าเรื่องราวความประทับใจเกี่ยวกับ “เพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน” เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาได้ทบทวนและระลึกถึงเรื่องราวดีๆ หรือสิ่งดีๆ ที่เพื่อนเคยทำให้และรู้สึกประทับใจ และ 4) ความกตัญญูต่อคนไข้ การแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อผู้ป่วยผ่านการบอกเล่า “สิ่งที่ผู้ป่วยให้ฉัน” เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มตัวอย่างการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยสะท้อนสิ่งที่ประทับใจจากการดูแลผู้ป่วยบอกเล่าแสดงความคิดเห็นถึงความจำเป็นของการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยและร่วมค้นหาวิธีการตอบแทนผู้ป่วยอย่างสร้างสรรค์ และการเขียนบันทึกประจำวันทุกวันก่อนนอน ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง เห็นคุณค่าของบุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม และสิ่งต่างๆ รอบตัว เกิดความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รู้สึกมีความสุขได้ง่ายขึ้น มองโลกในแง่ดีขึ้น และเริ่มใส่ใจตนเอง คนรอบข้าง รู้จักบุญคุณของพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน หรือแม้แต่ผู้ป่วยที่นักศึกษาได้มีโอกาสให้การดูแลสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับความกตัญญูที่พบว่า วิธีการที่จะช่วยส่งเสริมความกตัญญู คือการใช้แนวทางการคิดเชิงบวกในเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตในแต่ละวัน โดยการทำบันทึกสั้นๆ 5 ประโยค หรือ 5 เรื่องราว ในเรื่องที่รู้สึกดี รู้สึกพอใจ หรือรู้สึกอยากที่จะขอบคุณ เป็นเวลา 2-5 สัปดาห์ ซึ่งการเขียนบันทึกเหตุการณ์ดีๆ หรือสิ่งที่รู้สึกอยากที่จะขอบคุณในแต่ละวันนี้เอง จะเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลได้คิดทบทวน เกิดความตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และบุคคลรอบข้าง และช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความกตัญญูรู้คุณเพิ่มขึ้น ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเมตตากรุณาระหว่างบุคคล และส่งเสริมให้เกิดการรู้จักการตอบแทนบุญคุณตามมา<sup>10,29-30</sup>

2. การประเมินความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาลไปใช้ จำนวน 10 ราย พบว่า นักศึกษาพยาบาลทุกคนเห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมความกตัญญูมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ทั้งในด้านของขั้นตอนในแต่ละกิจกรรม สมุดบันทึกประจำวัน



(daily diary) และสื่อวิดีโอและอุปกรณ์ที่ใช้ เนื่องจากรูปแบบของกิจกรรมมีความสอดคล้องกับระยะพัฒนาการความเหมาะสมของช่วงวัย และความสนใจของนักศึกษาระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมเหมาะสม ขั้นตอนในการทำกิจกรรมไม่ซับซ้อน สมุดบันทึกประจำวันที่นักศึกษาใช้บันทึกได้จริง รูปแบบการบันทึกน่าสนใจ จูงใจให้นักศึกษาปฏิบัติ และช่วยพัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบ เนื่องจากต้องทำการบันทึกในทุกวัน อีกทั้งสื่อเพลง วิดีโอ และอุปกรณ์ที่ใช้ก็ดึงดูดความสนใจ และมีสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในแต่ละกิจกรรม มีเพียงสื่อวิดีโอในกิจกรรมที่ 5 ที่นักศึกษาขอให้ปรับเปลี่ยน เพื่อให้มีความเหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้น เนื่องจากสื่อเดิม วิดีโอเกี่ยวกับกิจกรรมการวิ่งการกุศลระดับประเทศเพื่อระดมทุนซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ให้แก่โรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ ซึ่งนักศึกษาเห็นว่า ควรเปลี่ยนมาใช้สื่อวิดีโอที่เกี่ยวกับพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยจะมีความเฉพาะเจาะจงมากกว่า ผู้วิจัยจึงได้ปรับเปลี่ยนสื่อในกิจกรรมดังกล่าวตามข้อเสนอแนะของนักศึกษา

นอกจากนี้โปรแกรมส่งเสริมความกตัญญู ยังเป็นโปรแกรมที่ช่วยฝึกให้นักศึกษาได้ทบทวนตัวเอง ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองในแต่ละวัน และช่วยฝึกให้นักศึกษาได้มองเห็นข้อดี หรือสิ่งดีๆ ที่อยู่รอบตัว มีความสุขเพิ่มขึ้น มีความพึงพอใจในการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมากขึ้น นอกจากนี้กิจกรรมของโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาลยังไม่ส่งผลกระทบต่อระยะเวลาในเรียน และการฝึกปฏิบัติงาน เนื่องจากในการทำกิจกรรมและการเขียนบันทึกประจำวันจะจัดในเวลาที่นักศึกษาไม่มีคาบเรียน และจะมีการนัดหมายวันเวลาที่แน่นอนกันไว้ล่วงหน้า และจากกิจกรรมในโปรแกรม เช่น กิจกรรมการแสดงความรู้สึกขอบคุณผู้มีพระคุณผ่านการเขียน “จดหมายถึงคนที่ฉันรัก” เป็นกิจกรรมที่นักศึกษารู้สึกประทับใจ เนื่องจากนักศึกษาหลายคนรู้สึกอายที่จะพูดความรู้สึก หรือพูดขอบคุณพ่อ แม่ หรือผู้มีพระคุณ ซึ่งการเขียนจดหมายก็ช่วยให้นักศึกษากล้าที่จะบอกความรู้สึกของตัวเองได้มากขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้นักศึกษากับครอบครัวได้มีโอกาสรับความเข้าใจกัน จนมีนักศึกษบางรายเรียกกิจกรรมนี้ว่า “จดหมายเปลี่ยนชีวิต”

## ข้อจำกัดของการศึกษา

1. โปรแกรมนี้ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้กับนักศึกษาพยาบาลเป็นหลัก หากต้องการนำไปใช้กับนักศึกษากลุ่มอื่นๆ อาจจะต้องมีการปรับสื่อหรือปรับกิจกรรมบางกิจกรรม เพื่อให้มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น

2. การศึกษาครั้งนี้ ทำการศึกษาเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลของภาคใต้ ข้อมูลที่ได้จึงอาจไม่ครอบคลุมถึงนักศึกษาพยาบาลทั่วประเทศ ดังนั้นหากนำผลการวิจัยไปใช้ควรคำนึงถึงความแตกต่างของบริบททางสังคมและวิถีชีวิต

## สรุป

การศึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความกตัญญูสำหรับนักศึกษาพยาบาล ออกแบบโดยใช้อองค์ความรู้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความกตัญญูและสุขภาวะองค์รวมโดยคัดเลือกและแบ่งระดับการประเมินคุณค่าของหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้อง ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ การพัฒนาโปรแกรม และการตรวจสอบคุณสมบัติของโปรแกรม ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมที่พัฒนามี 2 องค์ประกอบ คือ 1) คู่มือการดำเนินกิจกรรม และ 2) สมุดบันทึกประจำวัน (diary) การดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมความพร้อม 2) ขั้นตอนการ 3) ขั้นติดตาม และ 4) ขั้นประเมินผล นอกจากนี้ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมโดยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพบว่าโปรแกรมมีความถูกต้องเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้ การนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจ และคิดว่าเป็นประโยชน์ โปรแกรมสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ผลการศึกษาในครั้งนี้จะสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการช่วยให้นักศึกษาพยาบาลได้รับการพัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อเตรียมพร้อมเป็นพยาบาลที่ดี มีคุณภาพ มีความกตัญญู มีภูมิคุ้มกัน ในตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ส่งผลให้เกิดความสุขและความสมดุลในชีวิตต่อไป

## ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

ควรนำโปรแกรมไปทดสอบประสิทธิภาพและประสิทธิผลกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น และมีการออกแบบการวิจัยเชิงทดลอง

**การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ**

นักวิจัยทุกคนมีส่วนร่วมในกระบวนการทำวิจัย ตั้งแต่การเขียนโครงร่างการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และการเขียนบทความการวิจัย รวมถึงการร่วมกันปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะที่ได้รับ

**การมีผลประโยชน์ทับซ้อน**

งานวิจัยนี้ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนกับหน่วยงานหรือองค์กรใด

**แหล่งทุนสนับสนุน**

งานวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากเงินกองทุนวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2562

**กิตติกรรมประกาศ**

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรม ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้ให้การสนับสนุนทุนวิจัย และท้ายที่สุดขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

**เอกสารอ้างอิง**

- Arpanantikul M, Pratoomwan A. Clinical learning experiences of second-year Thai nursing students: A phenomenological study. *Pacific Rim Int J Nurs Res*. 2017; 21(2): 121-34.
- Ruangpermpoon K, Rongmuang S, Nintachan P. Characteristics of social adjustment in nursing students. *Rama Nurs J*. 2011; 17(3): 478-92. Thai.
- Faculty of Nursing, Prince of Songkla University. Minutes of the meeting of the working group to strengthen students' mental strength. Songkhla: Faculty of Nursing, Prince of Songkla University; 2018.
- Saito AS, Voraharn W, Senarak W. Happiness of undergraduate nursing students. *Journal of Nursing Science and Health*. 2011; 34(2): 70-9. Thai.
- Thaweekoon T, Nintachan P, Sangon S. Factors predicting stress in Graduate Nursing Students. *NJPH*. 2013; 22(3): 1-11. Thai.
- Phothidara Y. Nursing education management: For student generation Y. *Journal of Nursing Science and Health*. 2011; 34(2): 61-9. Thai.
- Emmons RA, Stern R. Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *J Clin Psychol*. 2013; 69(8): 846-55. doi: 10.1002/jclp.22020.
- Balthip Q, Purnell JM. Pursuing meaning and purpose in life among Thai adolescents living with HIV: A grounded theory study. *J Assoc Nurses AIDS Care*. 2014; 4(25): e27-38. doi: 10.1016/j.jana.2014.03.004.
- Balthip K, Petchruschatachart U, Piriyaakontorn S, et al. Purpose in life among Thai junior high school adolescents. *Songklanagarind J Nurs*. 2017; 37(Suppl): 89-97. Thai.
- Waters L. Predicting job satisfaction: Contributions of individual gratitude and institutionalized gratitude. *Psychology*. 2012; 3(12A): 1174-6. doi: 10.4236/psych.2012.312A173.
- Emmons RA. Queen of the virtues? Gratitude as human strength. *Reflective practice: Formation and supervision in ministry*; 2012.
- Froh JJ, Emmons RA, Card NA, et al. Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *J Happiness Stud*. 2011; 12(2): 289-302. doi: 10.1007/s10902-010-9195-9.
- Zhang MX, Mou NL, Tong KK, et al. Investigation of the effects of purpose in life, grit, gratitude, and school belonging on mental distress among Chinese emerging adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2018; 15(10): 2147. doi: 10.3390/ijerph15102147.
- Lin CC. The relationships among gratitude, self-esteem, depression, and suicidal ideation among undergraduate students. *Scand J Psychol*. 2015; 56(6): 700-7. doi: https://doi.org/10.1111/sjop.12252.
- Chen LH, Chen MY, Tsai YM. Does gratitude always work? Ambivalence over emotional expression inhibits the beneficial effect of gratitude on well-being. *IJP*. 2012; 47(5): 381-92.
- Balthip Q, Chandrema S. Process of Establishing Purpose of Life of Thai Teenagers living with HIV. *Songklanagarind J Nurs*. 2013; 33(3): 1-16. Thai.
- Balthip K, Petchruschatachart U, Piriyaakontorn S, et al. Application of purpose in life and self-sufficient economic philosophy in enhancing the holistic health promotion of Thai adolescents. *Songklanagarind J Nurs*. 2016; 36(3): 111-28. Thai.
- Balthip K, Petchruschatachart U, Piriyaakontorn S, et al. Application of the purpose in life model for enhancing holistic health promotion of Thai adolescents living with HIV. *Songklanagarind J Nurs*. 2018; 38(4): 49-67. Thai.
- Balthip K, McSherry W, Petchruschatachart U, et al. Enhancing life purpose amongst Thai adolescents. *J Moral Educ*. 2017; 46(3): 295-307. doi: 10.1080/03057240.2017.1347089.

20. Lomas T, Froh JJ, Emmons RA, et al. Gratitude interventions. *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*; 2014.
21. The Joanna Briggs Institute Levels of Evidence and Grades of Recommendation Working Party. JBI Grades of Recommendation [Internet]. 2014 [cited 2019 Jun 18]. Available from: [https://joannabriggs.org/sites/default/files/2019-05/JBI-grades-of-recommendation\\_2014.pdf](https://joannabriggs.org/sites/default/files/2019-05/JBI-grades-of-recommendation_2014.pdf)
22. Noor NM, Rahman ND, Zahari MI. Gratitude, gratitude intervention and well-being in Malaysia. *TJBS*. 2018; 13(2): 1-8.
23. Kreitzer MJ, Telke S, Hanson L, et al. Outcomes of a gratitude practice in an online community of caring. *J Altern Complement Med*. 2019; 25(4): 385-91. doi: 10.1089/acm.2018.0460.
24. Polit DF, Beck CT. *Nursing Research: Principle and methods*. 7 th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2004.
25. Leawarin U. Research and development of the gratitude training module enhancing the gratitude, responsibility and learning outcomes of the Suan Sunandha Rajabhat university students. *Research and Development Journal Suan Sunandha Rajabhat University*. 2012; 4: 1-16. Thai.
26. Rash JA, Matsuba MK, Prkachin KM. Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. *Applied Psychology Health and Well-Being*. 2011; 3(3): 350-69. doi: 10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x.
27. Khanna P, Singh K. Effect of gratitude educational intervention on well-being indicators among North Indian adolescents. *Contemp School Psychol*. 2016; 20(4): 305-14. doi: 10.1007/s40688-016-0087-9.
28. O'Connell BH, O'Shea D, Gallagher S. Examining psychosocial pathways underlying gratitude interventions: A randomized controlled trial. *J Happiness Stud*. 2018; 19(8): 2421-44. doi: <http://doi.org/10.1007/s10902-017-9931-5>.
29. O'Leary K, Dockray S. The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *J Altern Complement Med*. 2015; 21(4): 243-5. doi: 10.1089/acm.2014.0119.
30. Schache KR, Hofman PL, Serlachius AS. A pilot randomized controlled trial of a gratitude intervention for adolescents with Type 1 diabetes. *Diabet Med*. 2020; 37(8): 1352-6.
31. Al-Seheel AY, Noor NM. Effects of an Islamic-based gratitude strategy on Muslim students' level of happiness. *Mental Health, Religion & Culture*. 2016; 19(7): 686-703. doi: 10.1080/13674676.2016.1229287.