# ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

## Effect of Resilience Enhancement Program for First Year Nursing Students of Phrapokklao Nursing College, Chanthaburi

**ธันยพร บัวเหลือง* พิมรัตน์ โทกุล กมลณิชา อนันต์ ยุรี เชาวนพิพัฒน์**
**Thanyaporn Bualuang* Pimrat Tokun Kamolnicha Anan Yuree Chaopipat**
**วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, ประเทศไทย 22000**
**Phrapokklao College of Nursing, Chanthaburi Thailand 22000**

**บทคัดย่อ**

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน จากคะแนนความเข้มแข็งทางใจระดับปานกลาง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 6 สัปดาห์ รวม 6 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลโดยให้คำแนะนำ/เอกสารในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจด้วยตนเอง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจและแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ เครื่องมือได้รับการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Pair t-test และ Independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และ กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ:** ความเข้มแข็งทางใจ, โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ, นักศึกษาพยาบาล

**Abstract**

The purpose of this quasi-experiment was to examine the efficiency of the enhancing resilience program for first year nursing students of Phrapokklao Nursing College, Chanthaburi. This quasi-experiment was categorized the selected students into two groups: the experimental group thirty persons and control group thirty persons. The experimental group received the enhancing resilience program in every week of six weeks. On the other hand, the control group got the suggestion and studied the resilient documents by themselves. The experimental tool was comprised of the enhancing resilience program and resilient evaluation form. The instruments as assessed reliability of 0.95 demonstrated an acceptable level of reliability. Data were analyzed by Pair t-test and Independent t-test.

Corresponding Author*: pimrat@pnc.ac.th

วันที่รับ (received) 12 ม.ค. 2566 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 3 มิ.ย. 2566 วันที่ตอบรับ (accepted) 19 มิ.ย. 2566

This study showed that the experimental group had more significantly resilient before they got this program. Moreover, the experimental group had more significantly resilient than the control group.

**Keywords:** Resilience, Resilience Enhancement Program, Student Nurse

## บทนำ

นักศึกษาวิทยาลัยโดยส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ตอนต้น[1] ที่ต้องมีการปรับตัวอย่างมากมายในทุก ๆ ด้าน โดยต้องเผชิญกับช่วงเปลี่ยนผ่านจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษามาสู่รั้วมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะการสอบผ่านเพื่อเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาชีพพยาบาล ที่ต้องเผชิญกับรูปแบบการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่คุ้นเคย[2] ทั้งเรื่องสภาพที่อยู่อาศัยแบบหอพัก กฎระเบียบภายในและภายนอกหอพักที่ทางสถาบันกำหนดขึ้น บรรยากาศแปลกใหม่ในสถานที่เรียน ความหลากหลายทางวัฒนธรรม การมาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน ความเป็นระบบรุ่นพี่รุ่นน้อง สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมรุ่น โดยเฉพาะการปรับตัวในด้านการเรียนการสอนจะมีลักษณะเฉพาะตัวค่อนข้างจะสร้างความเครียดให้กับนักศึกษามากทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นอกจากสิ่งแวดล้อมในสถาบันดังกล่าว นักศึกษาพยาบาลต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนอกสถาบันด้วย จากสภาพดังกล่าวทำให้บางคนอาจมีปัญหาสุขภาพกายและจิต อันจะส่งผลให้ปัญหาต่าง ๆ ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน[3] โดยพบว่า วัยรุ่นในอุดมศึกษามีปัญหาความเครียดและเป็นทุกข์มากที่สุด[4] ซึ่งน่าจะมาจากภาระด้านการเรียนที่ค่อนข้างหนัก และต้องมีการปรับตัวด้วยความเครียดและเป็นทุกข์ที่แก้ปัญหาไม่ได้จึงเป็นผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ที่สำคัญคือ ภาวะซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวล[5] แต่บุคคลที่มีภาวะสุขภาพจิตดีจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่วิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีชีวิตที่สมดุลโดยไม่เกิดความเครียดหรือความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเอง[6]

ความเข้มแข็งทางใจเป็นการปรับตัวทางบวก ช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญหรือจัดการปัญหา แม้ว่าบุคคลจะอยู่ท่ามกลางสถานการณ์วิกฤต เหตุการณ์ความเครียดหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวุ่นวายใจ ดังนั้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการและข้ามผ่านสถานการณ์วิกฤตของชีวิตได้ พร้อมทั้งสามารถพาตัวเองกลับสู่ภาวะปกติได้เร็ว ส่งผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และเข้าใจชีวิตมากขึ้น มีความเชื่อมั่นและมีความสามารถเพิ่มขึ้น สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ซึ่งองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต[7] มี 3 องค์ประกอบหลักที่แต่ละบุคคลนำมาใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต และใช้เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์วิกฤต เพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ โดยมี 3 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ “ฉันมี.....I have” “ฉันเป็นคนที่.....I am” และ “ฉันสามารถที่จะ.....I can” โดยที่ “ฉันมี.....I have” ได้มาจากแหล่งสนับสนุนภายนอก “ฉันเป็นคนที่.....I am” เป็นความเข้มแข็งที่เกิดภายในบุคคล และ “ฉันสามารถที่จะ.....I can” เป็นทักษะในการบริหารจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

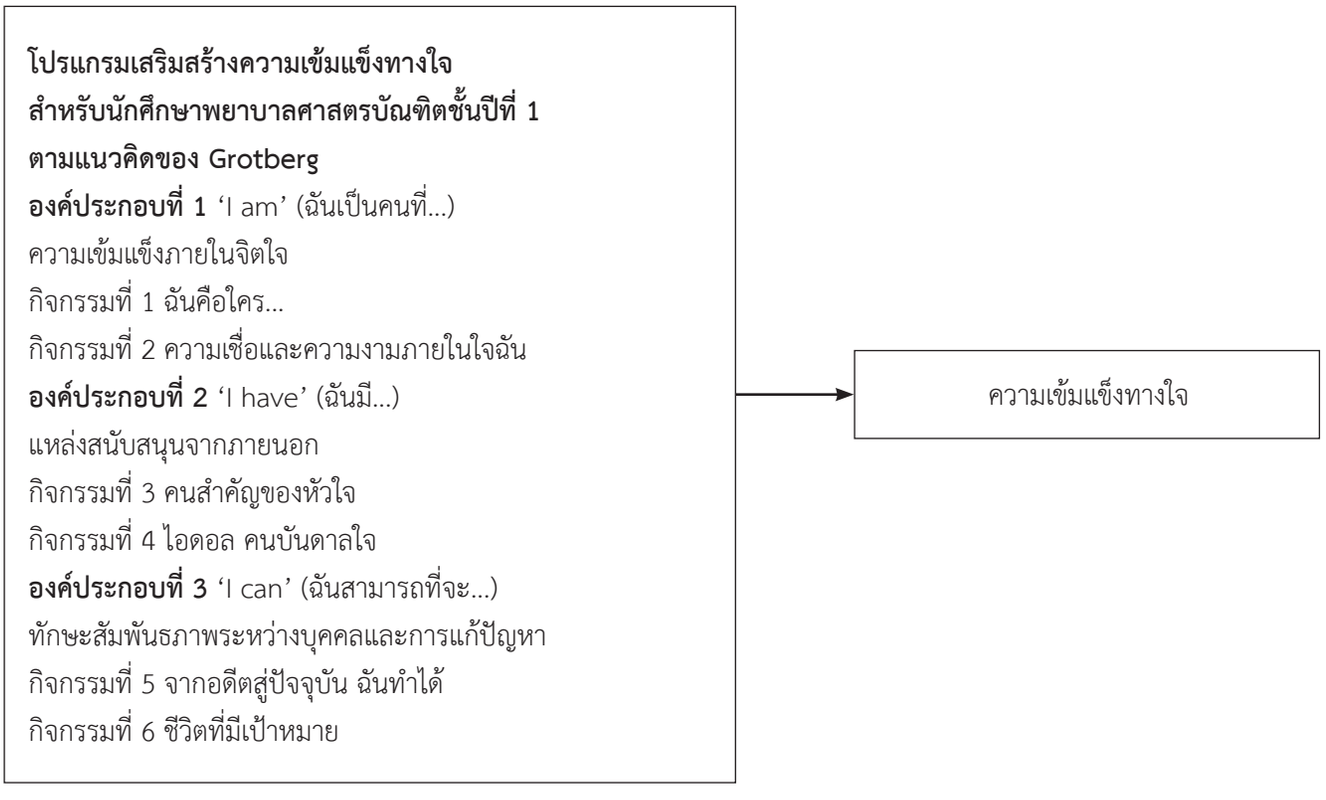
ดังนั้นผู้วิจัยและคณะ จึงได้มีความสนใจในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยพบว่าความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจและความเครียด กล่าวคือ นักศึกษาพยาบาลที่มีความเข้มแข็งทางใจสูงก็จะมีความเครียดต่ำ[8] และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ บรรยากาศในครอบครัว และความเข้มแข็งทางใจ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ภาวะสุขภาพ และความวิตกกังวล[9] สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล และพบว่าความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า นั่นคือบุคคลมีความเข้มแข็งทางใจน้อยมีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้ามาก[10]

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี มีระบบและกลไกในการดูแลนักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะความเครียดและภาวะซึมเศร้า แต่ยังไม่เป็นรูปธรรมชัดเจน ควรมีการพัฒนาเพื่อรองรับสถิตินักศึกษาที่มีภาวะความเครียดและภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยรูปแบบหรือกิจกรรมที่ช่วยเป็นเกราะป้องกัน ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับนักศึกษา เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับนักศึกษา อาจารย์ผู้ให้คำปรึกษามักพบว่านักศึกษามีภาวะซึมเศร้าในระดับสูงแล้ว นักศึกษาบางคนมีความคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งในสองกลุ่มนี้ควรได้รับ

การรักษาด้วยยา ในทางตรงกันข้ามหากนักศึกษาได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้อย่างเหมาะสม จะส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดี และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จากเหตุผลดังกล่าวคณะผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาและทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี เพื่อให้นักศึกษามีความเข้มแข็งทางใจที่ดีขึ้น และเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของชาติต่อไป

## กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นโปรแกรมสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 โดยกิจกรรมได้ใช้องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ[7] ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ “ฉันมี.....I have” “ฉันเป็นคนที่.....I am” และ “ฉันสามารถที่จะ.....I can” โดยที่ “ฉันมี.....I have” ได้มาจากแหล่งสนับสนุนภายนอก “ฉันเป็นคนที่.....I am” เป็นความเข้มแข็งที่เกิดภายในบุคคล และ “ฉันสามารถที่จะ.....I can” เป็นทักษะในการบริหารจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ประกอบไปด้วยกิจกรรมจำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และใช้วิธีการสังเกตการบันทึกสนทนากลุ่มร่วมด้วย ภายหลังกิจกรรมวัดความเข้มแข็งทางใจด้วยแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ[11]




**แผนภาพที่ 1** กรอบแนวคิดการวิจัย

## คำถามการวิจัย

1. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเข้มแข็งทางใจแตกต่างกันหรือไม่

2. คะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมหรือไม่

## วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจและแนวทางการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางใจก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**สมมติฐานการวิจัย**

1. โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 มีองค์ประกอบที่สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

3. กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งทางใจหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

**ขอบเขตการวิจัย**

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ออกแบบการทดลองแบบศึกษา 2 กลุ่ม วัดก่อนทดลองและหลังทดลอง เข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (pretest-posttest control group design) โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 56 การจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพิจารณาจากค่าคะแนนประเมินความเข้มแข็งทางใจจากการทำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ โดยคัดเลือกนักศึกษาพยาบาลที่มีมีค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับปานกลาง ระดับค่าคะแนน 66-102 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนปานกลางต่ำสุดขึ้นไปคะแนนปานกลางสูงสุด จำนวน 60 ลำดับแรก เพื่อจับคู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยยึดเกณฑ์ความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันตามคะแนนที่ได้ เพื่อให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณสมบัติใกล้เคียงหรือคล้ายคลึงกันมากที่สุด จำนวนกลุ่มละ 30 คน จากนั้นนำมาทำการจับฉลากเพื่อเลือกว่ากลุ่มใดจะเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง**

1. นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตกลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 56 เพศชายหรือหญิง จำนวน 30 คน ที่ได้รับการประเมินความเข้มแข็งทางใจ ได้ค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจ วัดก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในระดับปานกลาง (66-102 คะแนน)

2. นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 56 เพศชายหรือหญิง จำนวน 30 คน ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการวิจัย ได้รับการประเมินความเข้มแข็งทางใจ ได้ค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจ วัดก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในระดับปานกลาง และวัดความเข้มแข็งทางใจภายหลังการทดลองพร้อมกลุ่มทดลอง

**วิธีดำเนินการวิจัย**

1. ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากได้รับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมและพิทักษ์สิทธิ์ของโรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

2. ดำเนินการเข้าพบนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัยทั้งหมด และประโยชน์ที่นักศึกษาจะได้รับเมื่อเข้าร่วมโปรแกรม

3. สำรวจข้อมูลทั่วไปและประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง

4. จากนั้นจะได้กลุ่มที่มีค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจ มาก ปานกลาง น้อย ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มนักศึกษาที่มีค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจมาก และน้อย เพื่อสนทนากลุ่ม ยืนยันปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และรับฟังประสบการณ์ของนักศึกษาที่ผ่านมาที่สะท้อนให้เห็นถึงความเข้มแข็งทางใจผ่านประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษา

5. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนปานกลางต่ำสุดขึ้นไปคะแนนปานกลางสูงสุด จำนวน 60 ลำดับแรก เพื่อจับคู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยยึดเกณฑ์ความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันตามคะแนนที่ได้ เพื่อให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณสมบัติใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวนกลุ่มละ 30 คน

6. ทำการจับฉลากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

7. ทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 45-60 นาที จัดกิจกรรมจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 1 สัปดาห์ ในคาบของงานกิจการนักศึกษา ช่วงเวลา 13.00-14.00 น.

8. ทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจซ้ำในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากโปรแกรมแล้วเสร็จ

9. ดำเนินการให้กลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

10. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเป็นความลับ ให้รหัสแทนการระบุชื่อ ผลการวิจัยถูกนำเสนอในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ประเภท ได้แก่**

1) เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัยในขั้นทดลอง ได้แก่ โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยมีกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมครั้งละ 45-60 นาที ดำเนินกิจกรรมติดต่อกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลานาน 6 สัปดาห์ โดยนักศึกษาที่อยู่กลุ่มทดลองมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมในช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ของวันจันทร์

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นแบบประเมินที่พัฒนาขึ้นโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ ตามแนวคิดของ Grotberg โดยให้นักศึกษาประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 28 ข้อ มี 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) ‘I have’ (ฉันมี...) จำนวน 9 ข้อ 2) ‘I am’ (ฉันเป็นคนที่...) จำนวน 10 ข้อ และ 3) ‘I can’ (ฉันสามารถที่จะ...) จำนวน 9 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมิน 5 ระดับ ตั้งแต่ 1-5 คะแนน ข้อคำถาม แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเพื่อแสดงระดับความเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) ไม่เห็นด้วย (2) เฉย ๆ (3) เห็นด้วย (4) และ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5) คะแนนรวมทั้งฉบับมีค่าตั้งแต่ 28-140 คะแนน โดยคะแนนสูงหมายถึงมีความเข้มแข็งทางใจมาก การแปลผลแบ่งเป็น 3 ระดับ เท่า ๆ กัน คือ 28-65 = คะแนนระดับต่ำ 66-102 = คะแนนระดับปานกลาง และ 103-140 = คะแนนระดับสูง

**การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ**

โปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผ่านการตรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านที่มีความเชี่ยวชาญด้านโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ก่อนนำไปดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมจริงในกลุ่มทดลอง โดยเครื่องมือมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

แบบวัดความเข้มแข็งทางใจ มีการตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบวัดความเข้มแข็งทางใจไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความเข้มแข็งทางใจด้วยตนเอง จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach’ s alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจเท่ากับ .95

**การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง**

การวิจัยครั้งนี้ ได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี (เอกสารรับรองเลขที่ 071/63) วันที่ 18 กันยายน 2563 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ขั้นตอนการทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูล สิทธิในการถอนตัวจากการวิจัย และการเก็บข้อมูลเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มวัดก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (pretest-posttest control group design) โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา แสดงค่าในตารางด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละ และในส่วนของแบบวัดความเข้มแข็งทางใจ เป็นแบบวัดที่มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 1 ถึง 5 ระดับ แสดงระดับของความเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉยๆ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ใช้สถิติแสดงค่าในตารางด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D)

2. ความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มทดลอง และในกลุ่มควบคุม วิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยการใช้สถิติ independent t-test และ pair t-test

## ผลการวิจัย

**ตารางที่ 1** ข้อมูลทั่วไป

| ข้อมูลส่วนบุคคล | | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| เพศ | หญิง | 28 | 93.33 | 28 | 93.33 |
| | ชาย | 2 | 6.67 | 2 | 6.67 |
| อายุ | 19 ปี | 27 | 90 | 28 | 93.33 |
| | 20 ปี | 3 | 30 | 2 | 6.67 |
| เกรดเฉลี่ย | 2.00-2.50 | 10 | 33.33 | 9 | 30 |
| | 2.51-3.00 | 16 | 53.33 | 18 | 60 |
| | 3.01-3.50 | 2 | 6.67 | 2 | 6.67 |
| | 3.51-4.00 | 2 | 6.67 | 1 | 3.33 |

จากตารางที่ 1 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาพยาบาลเพศชายจำนวน 2 คน นักศึกษาพยาบาลเพศหญิงจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 อายุอยู่ระหว่าง 19-20 ปี โดยพบว่าอยู่ในช่วงอายุ 19 ปี มากที่สุด จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90 เกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 2.51-3.00 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 ในกลุ่มควบคุม เป็นนักศึกษาพยาบาลเพศชาย จำนวน 2 คน นักศึกษาพยาบาลเพศหญิง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 ส่วนใหญ่อายุ 19 ปี จำนวน 28 คนคิดเป็นร้อยละ 93.33 เกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 2.51-3.00 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 จากข้อมูลพบว่าข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนของเพศ ช่วงอายุ และเกรดเฉลี่ยที่คล้ายคลึงกัน

**ตารางที่ 2** ค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลอง ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

| คะแนนความเข้มแข็งทางใจ | Mean | S.D. | df | t | sig |
|---|---|---|---|---|---|
| **กลุ่มทดลอง** | | | | | |
| ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม | 57.78 | 3.26 | 29 | -19.00 | .000 |
| หลังเข้าร่วมโปรแกรม | 69.57 | 3.73 | | | |

*p < .01

จากตารางที่ 2 พบว่า มีการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

**ตารางที่ 3** ค่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ความแตกต่างของคะแนนความเข้มแข็งทางใจ | Mean | S.D. | df | t | sig |
|---|---|---|---|---|---|
| กลุ่มทดลอง | 69.57 | 4.46 | 29 | -9.318 | .000 |
| กลุ่มควบคุม | 61.33 | 3.63 | | | |

*p < .01

จากตารางที่ 3 พบว่า มีการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ independent t-test ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และหลังการเข้าร่วมโปรแกรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ส่วนในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ มีคะแนนความเข้มแข็งทางใจ ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานงานวิจัย อธิบายได้ว่าเมื่อกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมได้รับกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ หากนักศึกษามีความเข้มแข็งทางใจสูง ก็จะสามารถผ่านวิกฤตการณ์ต่าง ๆ หรือปัญหาในชีวิตให้ผ่านไปได้อย่างง่ายดาย[7]

จากโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ องค์ประกอบที่ 1 ‘I am’ (ฉันเป็นคนที่...) ประกอบไปด้วยกิจกรรมที่ 1 “ฉันคือใคร...” นักศึกษาคนที่ 3 บอกว่า “หนูอยู่กับตัวเองมา 19 ปี แต่ไม่เคยทำความรู้จักกับตัวเองเลยว่าชอบหรือไม่ชอบอะไร หรือเป็นคนแบบไหน แต่วันนี้หนูดีใจที่ได้รู้จักตัวเองแล้ว และจะพยายามพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น” ในนักศึกษาบางคนที่ขาดทั้งพ่อและแม่ ไม่มีพ่อแม่สนับสนุนช่วยเหลือเหมือนเพื่อน ก็มักจะเว้าแหว่งในองค์ประกอบที่ 2 ‘I have’ (ฉันมี...) โดยในกิจกรรมที่ 3 “คนสำคัญของหัวใจ” นักศึกษาคนที่ 7 บอกว่า “หนูคิดมาตลอดว่าทำไมถึงไม่มีพ่อแม่แบบคนอื่น ที่คอยช่วยเหลือเรื่องทุกอย่างในชีวิตได้ หนูมีแค่ตายายที่แก่แล้ว ที่เหมือนเป็นทั้งพ่อและแม่ พอได้มาทำกิจกรรมนี้ หนูถึงเข้าใจว่า คนสำคัญของหัวใจหนูคือคุณตาคุณยาย หนูจะเรียนให้จบเพื่อเป็นที่พึ่งและความภูมิใจของท่านทั้งสองให้ได้” และกิจกรรมที่นำพานักศึกษาไปสู่อนาคตที่เข้มแข็ง ผ่านองค์ประกอบที่ 3 ‘I can’ (ฉันสามารถที่จะ...) ผ่านกิจกรรม “จากอดีตสู่ปัจจุบัน ฉันทำได้” และ “ชีวิตที่มีเป้าหมาย” นักศึกษาคนที่ 12 บอกว่า “ก่อนหน้านี้หนูมาเรียนเพราะคิดว่าถูกพ่อแม่บังคับให้มา แต่พอมาร่วมกิจกรรมนี้แล้วทำให้เข้าใจว่าไม่มีใครสามารถบังคับเราได้ เราเลือกของเราเอง เราก็ต้องสู้ต่อ เพื่อที่หนูจะสามารถเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ดีในอนาคตได้” นักศึกษาคนที่ 9 บอกว่า “เป้าหมายในชีวิตของหนูคือการมีงานที่มั่นคง เพื่อที่จะสามารถดูแลตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ได้ การเรียนพยาบาลจึงตอบโจทย์ชีวิตหนู ที่จะทำให้มีการงานมั่นคง หนูตั้งใจจะเป็นพยาบาลที่ดีกับคนไข้ในอนาคต”

นอกจากนี้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 โดยให้นักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ เมื่อนักศึกษาได้ทำกิจกรรมที่เสริมสร้างแรงจูงใจครบ 8 ครั้ง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01[12] สอดคล้องกับผลงานวิจัยอื่น ๆ ที่ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษาสูงขึ้นได้ด้วยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาหันมาทบทวน รู้จักกับตัวเอง ภูมิใจในตนเอง และมองหาสิ่งดี ๆ ที่อยู่ในตัวเอง[3,4] เพื่อเป็นขุมพลังให้นักศึกษาก้าวผ่านวิกฤติต่าง ๆ ได้ และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน เพื่อพัฒนาตนเองและวิชาชีพได้อย่างยั่งยืน

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. ควรนำโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในนักศึกษาพยาบาลมาใช้กับนักศึกษากลุ่มควบคุม เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางใจได้เหมือนกัน

2. จากการศึกษาโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในนักศึกษาพยาบาล ควรมีการติดตามผลในระยะยาว เช่น 1 เดือน 3 เดือน เพื่อดูประสิทธิผลความคงอยู่ของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

3. ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมแล้วมีค่าคะแนนความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้นนั้น ควรมีการจัดกิจกรรมเพิ่มเติม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ความเข้มแข็งทางใจคงอยู่

4. วิทยาลัยพยาบาลและมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ควรเพิ่มหัวข้อการเรียนการสอนเรื่อง “การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น” ไว้ในแผนการจัดการเรียนการสอน เพื่อนักศึกษาได้นำความรู้ วิธีการมาใช้ในการพัฒนาตนเองและสามารถประยุกต์ใช้กับผู้รับบริการได้

**ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป**

1. การจัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มเยาวชนวัยรุ่นนั้น ควรมีการดำเนินกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้เยาวชนวัยรุ่นมีภูมิคุ้มกันต่อการแก้ไขปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือปัญหาที่อาจเกิดในอนาคต ดังนั้นโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถนำมาเป็นแนวทางให้ทีมสุขภาพ คณาจารย์ดูแลเยาวชนวัยรุ่นต่อไป เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. ควรมีการสำรวจความเข้มแข็งทางจิตใจของเยาวชนวัยรุ่นให้ครอบคลุมทุก ๆ ชั้นปี เพื่อให้ได้มีการจัดโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจนี้ในเยาวชนวัยรุ่นที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตต่อไป

3. ควรนำโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไปใช้กับสถานศึกษาอื่น ๆ หรือหน่วยงานอื่น ๆ เช่น โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีกลุ่มเยาวชนวัยรุ่น เพื่อนำผลการวิจัยมาพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้ดีขึ้น

4. ควรมีการติดตามผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะสั้นและระยะยาวในนักศึกษาต่อไป เพื่อเป็นการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

## References

1. Chootong R. Journal of Mental Health Status. Family State and Family Functioning of Undergraduate Student in a Southern University. Thailand, J Psychiatr Assoc Thailand. 2019; 64(4) : 337-50. (in Thai)
2. Kumtorn L. The Relationship Between Social Support and Life Skills among Nursing Students in Boromarajonani collage of Nursing, Trang, Journal of Department of Health Service Support. 2018; 14(1): 146-57. (in Thai)
3. Nintachan P, Sangon S & Thaweekoon T. The effect of the Resilience Enhancing Program in graduate nursing students. Thai journal of nursing. 2012; 61(2) : 18-27. (in Thai)
4. Todsanit J, Klomjit Ch. The Results of Competence in Counseling Development Program for Youth Counselors. Journal of Education Gradute Studies Research Khon Kaen University. 2011; 5(1) : 1-5. (in Thai)
5. Ruangpermpoon K, Rongmuang S & Ninthachan P. Characteristics of social adaptation of nursing students. Ramathibodi Nursing Journal. 2012; 17(3): 17-25. (in Thai)
6. Nakvaree K, Ninthachan P & Sangorn S. Effect of the resilience enhancing program in junior high school students. The journal of psychiatric nursing and mental health. 2015; 29(2): 13-22. (in Thai)
7. Grotberg E. H. A guide for promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. (Early childhood development: Practice and Reflection No.8). 1995 The Hague, the Netherlands, the Bernard Van Leer Foundation.
8. Jiratchayaporn K, Chetchaovalit T. Effect of Resilience Enhancing Program in Early Adolescents in a School in Songkhla Province. Journal of Education Prince of Songkal University. 2015; 29(2): 46-63. (in Thai)
9. Vongkan M, Ninthachan P & Sangorn S. Factors related to resilience in adolescents. The journal of psychiatric nursing and mental health. 2015; 29(1): 57-75. (in Thai)
10. Thomas L, Revell S. Resilience in nursing students: An integrative review. Nurse Education Today. 2016; 36(1): 457-62. (in Thai)
11. Ninthachan P. Resilience in Life : Evaluation concept and application. 2015. Bangkok, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.
12. Sangsanquan W. The Effectiveness of Resilience Enhancement Program by using Problem-based Learning in Undergraduate Nursing Students. Journal of The Royal thai Army Nurses. 2019; 20(2): 186-94. (in Thai)