บทความวิจัย

The Effects of a Supportive Group Program on Resilience Quotient Enhancement among First-Year Nursing Students at Boromarajonani College of Nursing, Suphanburi, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

Prawida Photong, M.N.S.[1]
Saowalak Sripho, M.N.S.[2*]
Supattra Chansuvarn, Ph.D.[3]
Soontaree Khachat, M.N.S.[4]

Received: Nov 20, 2024
Revised: Apr 23, 2025
Accepted: Apr 25, 2025

Abstract

Introduction: Nursing students with a high resilience quotient tend to demonstrate enhanced mental health and are able to solve various problems.

Research objectives: To examine the effects of a supportive group program on enhancing the resilience quotient among nursing students.

Research methodology: This quasi-experimental study utilized a two-group, pretest-posttest design to measure resilience quotient enhancement before, immediately after, and one month after the intervention. The sample consisted of 60 first-year nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Suphanburi, who met the inclusion criteria. Participants were randomly assigned to either the experimental group (n = 30) or the control group (n = 30). The experimental group participated in a four-week supportive group program aimed at enhancing resilience, while the control group received standard care. Data were collected using a demographic questionnaire and a resilience questionnaire. Statistical analyses included descriptive statistics, independent t-tests, and repeated measures ANOVA with Bonferroni post-hoc testing.

Results: The experimental group demonstrated significantly higher mean resilience quotient scores both immediately after the intervention and at the one-month follow-up compared to the control group ($p < .001$). Additionally, within the experimental group, resilience quotient scores observed after the program completion and at the one-month follow-up were significantly higher than the baseline scores ($p < .001$).

Conclusions: The supportive group program can promote the resilience quotient for nursing students.

Implications: Faculty in educational institutions should apply the supportive program to nursing students in other academic years to enhance their resilience.

Keywords: resilience quotient, nursing students, supportive group

---

Funding: Boromarajonani College of Nursing, Suphanburi

[1]Assistant Professor, [1]Email: prawida@snc.ac.th [3]Email: Supattra@snc.ac.th [4]Email: soontaree@snc.ac.th

[2]Corresponding author: Lecturer Email: saowalak@snc.ac.th,*

[1-4]Boromarajonani College of Nursing Suphanburi, Faculty of nursing, Praboromarajchanok Institute, Suphanburi, Thailand.

ผลของโปรแกรมกลุ่มประคับประคองต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

ปวิดา โพธิ์ทอง พย.ม.[1]
เสาวลักษณ์ ศรีโพธิ์ พย.ม.[2*]
สุพัตรา จันทร์สุวรรณ ปร.ด.[3]
สุนทรี ขะชาตย์ พย.ม.[4]

Received: Nov 20, 2024
Revised: Apr 23, 2025
Accepted: Apr 25, 2025

บทคัดย่อ

บทนำ: นักศึกษาพยาบาลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

วัตถุประสงค์การวิจัย: ศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มประคับประคองต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

ระเบียบวิธีวิจัย: เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบวัด 2 กลุ่มก่อน หลังและติดตาม 1 เดือน กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ จำนวน จำนวน 60 คน สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกลุ่มประคับประคอง ระยะเวลาดำเนินการวิจัย 4 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกลุ่มประคับประคอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบรอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัย: กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตในระยะหลังทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในระยะหลังทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

สรุปผล: โปรแกรมส่งผลให้ความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ: ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน สำหรับอาจารย์ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต รวมถึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีอื่น ๆ

คำสำคัญ: ความแข็งแกร่งในชีวิต นักศึกษาพยาบาล กลุ่มประคับประคอง

ได้รับทุนสนับสนุนจาก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี

[1]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ [1]Email: prawida@snc.ac.th [3]Email: Supattra@snc.ac.th [4]Email: soontaree@snc.ac.th

[2]Corresponding author อาจารย์ Email: saowalak@snc.ac.th*

[1-4]วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก สุพรรณบุรี ประเทศไทย

บทนำ

การศึกษาในสาขาพยาบาลศาสตร์ มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากการศึกษาในสาขาวิชาชีพอื่น ทั้งนี้คุณลักษณะของบัณฑิตพยาบาลนอกจากต้องมีความรู้และความสามารถเชิงวิชาชีพแล้วนั้น นักศึกษาพยาบาลต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี มีความอดทน สามารถเผชิญและแก้ไขกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องอาศัยความแข็งแกร่งในชีวิต อย่างไรก็ตามนักศึกษาพยาบาลที่เข้ามาศึกษาวิชาชีพพยาบาลจะมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ประสบปัญหาในการปรับตัวจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านการเรียนจากระดับมัธยมสู่ระดับอุดมศึกษา รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตทั้งการเปลี่ยนสถานที่เรียน การต้องแยกจากครอบครัวมาอยู่หอพักของวิทยาลัยและการรับผิดชอบชีวิตส่วนตัวในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนใหม่ ๆ อีกทั้งความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่น อาจส่งผลกระทบต่อการเรียน การงานหรือด้านสังคม[1] ทั้งนี้มีการศึกษาที่ระบุว่าความแข็งแกร่งในชีวิต จะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดี

ความแข็งแกร่งในชีวิต คือความสามารถของบุคคลที่จะยืดหยัดให้ผ่านสถานการณ์ด้านลบให้เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดี ซึ่ง Grotberg[2] แบ่งความแข็งแกร่งในชีวิตเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ฉันมี (I have) คือ บุคคลหรือแหล่งสนับสนุนที่ส่งเสริมให้ความช่วยเหลือ 2) ฉันเป็น (I am) คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตัวเอง 3) ฉันสามารถ (I can) คือ สามารถจัดการกับปัญหาและตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนและผู้อื่นได้เหมาะสม จากการทบทวนวรรณกรรม เกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 4 ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 407 คน ผลวิจัยพบว่า สติและความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ในทางตรงกันข้ามหากนักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับต่ำจะส่งผลให้เกิดความเครียด การปรับตัว ความยุ่งยากใจต่อการจัดการกับปัญหาที่ไม่ดี ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ เช่น ภาวะซึมเศร้า[3] นักศึกษาพยาบาลที่มีระดับความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับสูง มักมีการตระหนักรู้ในตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเอง และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ส่งผลให้สามารถดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพจิตที่ดี[4] จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักศึกษาพยาบาล พบว่าโปรแกรมช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินจุดแข็งและข้อที่ควรพัฒนาในตนเองและสามารถเผชิญกับปัญหาอย่างมีสติ

ทั้งนี้มีการศึกษาที่ระบุว่าการใช้กลุ่มประคับประคอง เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต ช่วยให้นักศึกษาสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กลุ่มประคับประคองเป็นแนวคิดกระบวนการกลุ่มของ Corey[5] เป็นการรวมกลุ่มคน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและทำให้บุคคลสามารถรับมือกับอุปสรรคได้ นอกจากนี้ยังพบว่าการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต โดยใช้กระบวนการกลุ่มให้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เป็นการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ก้าวเข้าสู่วิชาชีพ ช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัว สามารถจัดการความเครียด ตลอดจนมีทักษะในการเผชิญปัญหาที่ดี ช่วยลดการเกิดปัญหาต่าง ๆ ในระดับชั้นปีต่อไป[7] แต่พบว่าการศึกษาการใช้โปรแกรมกลุ่มประคับประคองต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มีน้อย ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของความแข็งแกร่งในชีวิต เนื่องจากความแข็งแกร่งในชีวิตจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น พร้อมที่จะเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มประคับประคองต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่เน้นการสนับสนุนซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การใช้ชีวิตนักศึกษาอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในเส้นทางวิชาชีพการพยาบาลในอนาคต

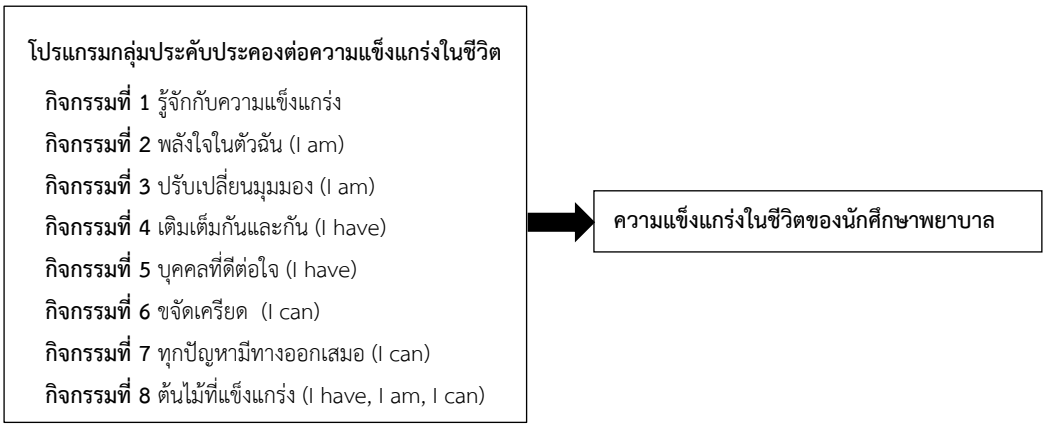
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน

2. เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแกร่งในชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน

กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมกลุ่มประคับประคองต่อความแข็งแกร่งในชีวิตผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg[2] ซึ่งเป็นโปรแกรมสำหรับนักศึกษาพยาบาล ประกอบด้วย 8 กิจกรรม และเป็นกิจกรรมที่ผ่านกระบวนการกลุ่มของ Corey[5] ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มประคับประคองสูงกว่ากลุ่มที่ได้ไม่ได้รับโปรแกรม ทั้งในระยะหลังสิ้นสุดการทดลองทันทีและในระยะติดตามผล 1 เดือน

2. คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองแตกต่างกันระหว่างช่วงก่อนการทดลอง ระยะหลังสิ้นสุดการทดลองทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบวัดสองกลุ่ม วัดก่อนการทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลใน 1 เดือน (Two group, pretest-posttest and follow-up design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 119 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 กำหนดคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด (Inclusion criteria) ดังนี้

1) มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต 70 คะแนนขึ้นไปเมื่อทำแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต จำนวน 60 คน

2) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมกลุ่มประคับประคองครบระยะเวลาตามที่ผู้วิจัยกำหนด 4 สัปดาห์

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดค่าขนาด ขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Cohen[7] กำหนดค่าอิทธิพลที่ .05 และอำนาจทดสอบ (Power analysis) ที่ .80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 60 คน กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ คือ 1) จัดทำรหัสนักศึกษาพยาบาลที่ได้คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต มาเรียงคะแนนจากคะแนนน้อยที่สุดถึงคะแนนมากที่สุด 2) คัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต 70 คะแนนขึ้นไป และ 3) ทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการจับฉลากแบบไม่คืนที่ (Sampling without replacement) เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 60 คน 4) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 30 คน โดยกำหนดเลขคี่เป็นกลุ่มทดลอง เลขคู่เป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 เครื่องมือ ดังนี้

1) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ เกรดเฉลี่ยสะสม และสถานภาพบิดามารดา และแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ของพัชรินทร์ นินท์จันทร์ และคณะ[8] ที่พัฒนามาจากแนวคิดของ Grotberg[2] ประกอบด้วย 28 ข้อคำถาม ได้แก่ ข้อคำถามเกี่ยวกับ I have มีจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 5, 7, 11, 18, 23, 24, 28 ข้อคำถามเกี่ยวกับ I am มีจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 9, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 25, 27 และข้อคำถามเกี่ยวกับ I can จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 6, 8, 10, 14, 15, 20, 22, 26 ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ กำหนดค่าคะแนน 1 - 5 ดังนี้ 1 คะแนน คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 คะแนน คือ ไม่เห็นด้วย 3 คะแนน คือ เฉย ๆ 4 คะแนน คือ เห็นด้วย และ 5 คะแนน คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าคะแนนตั้งแต่ 28 – 140 คะแนน คะแนนสูงแสดงว่ามีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง

2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมกลุ่มประคับประคองต่อความต่อความแข็งแกร่งในชีวิต ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของ Grotberg[2] และกระบวนการกลุ่มของ Corey[5] ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม โดยใช้เวลาทำกิจกรรม ๆ ละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 กิจกรรม ดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมรู้จักกับความแข็งแกร่งและพลังใจในตัวฉัน สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมปรับเปลี่ยนมุมมองและเติมเต็มกันและกัน สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมบุคคลที่ดีต่อใจและขจัดเครียด สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมทุกปัญหามีทางออกเสมอและต้นไม้ที่แข็งแกร่ง รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตาราง 1 โปรแกรมกลุ่มประคับประคองต่อความความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เป้าหมายการพัฒนา
กิจกรรมที่ 1 รู้จักกับความแข็งแกร่ง	เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแข็งแกร่งในชีวิต	
กิจกรรมที่ 2 พลังใจในตัวฉัน	เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถสำรวจความสามารถของตนสร้างกำลังใจและมีแนวทางในการพัฒนาตนเอง	ฉันเป็น (I am)
กิจกรรมที่ 3 ปรับเปลี่ยนมุมมอง	เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้บุคคลมีความเคารพนับถือตนเอง และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้	ฉันเป็น (I am)
กิจกรรมที่ 4 เติมเต็มกันและกัน	เพื่อให้สมาชิกมีสัมพันธภาพอันดี ช่วยเหลือและสนับสนุนให้มีพลังใจที่จะเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	ฉันมี (I have)
กิจกรรมที่ 5 บุคคลที่ดีต่อใจ	เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรค สามารถขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างในการฝ่าฟันและเอาชนะอุปสรรคปัญหา	ฉันมี (I have)
กิจกรรมที่ 6 ขจัดเครียด	เพื่อให้สมาชิกแก้ไขปัญหาได้ ส่งผลให้ความเครียดลดลง เข้าใจชีวิตมากขึ้น	ฉันสามารถ (I can)
กิจกรรมที่ 7 ทุกปัญหามีทางออกเสมอ	เพื่อให้สมาชิกมีความสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคอย่างมีสติ มีวิธีคิดวิเคราะห์ พิจารณาปัญหารอบด้านก่อนตัดสินใจเลือกทางแก้ไขที่เหมาะสม	ฉันสามารถ (I can)
กิจกรรมที่ 8 ต้นไม้ที่แข็งแกร่ง	เพื่อให้สมาชิกทบทวนความรู้ สรุปสาระสำคัญ สะท้อนคิดและแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	I have I am I can

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) โปรแกรมกลุ่มประคับประคองต่อความแข็งแกร่งในชีวิต ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาล 2 ท่าน และพยาบาลจิตเวช 1 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความคิดเห็นที่สอดคล้อง Index of item-objective congruence (IOC) เท่ากับ .90 อย่างไรก็ตาม ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกิจกรรมที่ 4 “เติมเต็มกันและกัน” โดยแนะนำให้เพิ่มเติมการสรุปสาระสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงเพื่อให้เครื่องมือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ภายหลังได้ส่งเครื่องมือให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาซ้ำอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรมและกระบวนการกลุ่ม ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลองต่อไป

2) แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยได้ค่าดัชนีความคิดเห็นที่สอดคล้อง Index of item-objective congruence (IOC) เท่ากับ .90 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก (Cronbach’s alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี เอกสารรับรอง เลขที่ EC 015 /2566 ลงวันที่ 5 ตุลาคม 2566 ผู้วิจัยป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาการวิจัย และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยเมื่อต้องการ รวมถึงการรักษาความลับ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ในแบบสอบถามหรือแบบประเมินจะใช้รหัสแทนชื่อและข้อมูล นำเสนอข้อมูลในภาพรวม ภายหลังเสร็จการวิจัยและผลงานวิจัยได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลทันที

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการวิจัยจากผู้อำนวยการวิทยาลัยบรมราชชนนี สุพรรณบุรี ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2) สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ รวมถึงการขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นผู้วิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลบันทึกส่วนบุคคล และแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตระยะก่อนการทดลอง และในสัปดาห์ที่ 1 – 4 กลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติ กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมกลุ่มประคับประคองต่อความแข็งแกร่งในชีวิตตามโปรแกรม 8 กิจกรรม (สัปดาห์ละ 2 กิจกรรม) ใช้เวลาทำกิจกรรม ๆ ละ 60 นาที หลังเสร็จสิ้นการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้รับการประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตโดยการตอบแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต

3) สัปดาห์ที่ 8 ระยะการติดตามผล 1 เดือน ใช้ระยะเวลา 30 นาที ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อให้ตอบแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย สถานภาพบิดามารดา และคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตในแต่ละช่วงเวลา วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measures ANOVA) และภายในกลุ่มใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measure ANOVA) เมื่อพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตมีความแตกต่างในแต่ละระยะ ผู้วิจัยทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบรายคู่ของ Bonferroni (Bonferroni ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดข้อผิดพลาดแบบที่ 1 (Type I Error))

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.70 เพศชายร้อยละ 3.30 อายุ 18 ปี ร้อยละ 96.70 อายุ 19 ปี ร้อยละ 3.30 มีเกรดเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 3.51 – 4.00 ร้อยละ 86.70 และส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 66.70 กลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.70 เพศชายร้อยละ 3.30 อายุ 18 ปี ร้อยละ 100 มีเกรดเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 3.51 – 4.00 ร้อยละ 93.30 และส่วนใหญ่มีสถานภาพบิดามารดาอยู่ด้วยกัน

ร้อยละ 66 เมื่อทดสอบความแตกต่างลักษณะทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า เพศ อายุ เกรดเฉลี่ยสะสม และสถานภาพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน หลัง และระยะติดตามผล 1 เดือน (n = 60)

ระยะการทดลอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	M	SD	M	SD
ก่อนการทดลอง	113.23	1.29	113.50	1.29
หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที	122.13	1.81	114.63	1.81
ติดตามผล 1 เดือน	124.53	1.35	114.16	1.35

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองเล็กน้อย

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (n = 60)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
วิธีการทดลอง	1	2465424.20	2465424.20	20819.40*	.000*
ความคลาดเคลื่อน	58	6868.33	118.42		
ภายในกลุ่ม					
เวลา	1	1074.01	1074.01	31.22*	.000*
วิธีการทดลองกับระยะเวลา	1	848.01	848.01	24.65*	.000*
ความคลาดเคลื่อน	58	1995.48	34.41		

*p <.001

จากตารางที่ 3 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F_{1,58}$ = 20819.40, p <.001) และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตภายในกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลอง,หลังการทดลองทันทีและหลังการติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F_{1, 58}$ = 31.22, p <.001)

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน (n = 60)

Time	M	ระยะเวลา		
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
ก่อนการทดลอง	113.50		5.02*	5.98*
หลังการทดลอง	122.13			9.67
ระยะติดตามผล 1 เดือน	124.53			

*p <.05

จากตารางที่ 4 เมื่อทดสอบรายคู่คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองด้วยวิธี Bonferroni ในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกัน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1) นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มประคับประคองต่อความแข็งแกร่งในชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิต ระยะหลังการทดลองทันที และระยะติดตามผล 1 เดือนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผ่าน 8 กิจกรรมตามแนวคิด I Am, I Have และ I Can ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้และพัฒนา โดยกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้เห็นคุณค่าและเข้าใจตนเอง และผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดี ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มองปัญหาในเชิงบวก ทำให้สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ช่วยส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้นซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน[7] อภิปรายผลของโปรแกรมแต่ละกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “รู้จักกับความแข็งแกร่ง” มุ่งเน้นให้มีความรู้ความเข้าใจความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ผ่านการเขียนความแข็งแกร่งในชีวิตในช่วงเวลาที่ผ่านมา ทำให้บุคคลเข้าใจความสามารถของตนเองในการผ่านอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้มุมมองของฉันมี (I have) ฉันเป็น(I am) และฉันสามารถ (I can) สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ระบุว่า เมื่อบุคคลเข้าใจองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต ส่งผลให้รู้จักและเข้าใจตนเอง ปรับวิธีคิด เกิดมุมมองใหม่ สามารถหาทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม[6]

กิจกรรมที่ 2 “พลังใจในตัวฉัน” ส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้จักตนเอง ผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผ่านกิจกรรมการเขียนความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้มีทักษะในการเผชิญปัญหาที่เพิ่มขึ้น (I am) สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ระบุว่าความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูง จะสามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้แก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ดี[9]

กิจกรรมที่ 3 “ปรับเปลี่ยนมุมมอง” มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างมองตนเองและคนอื่นในส่วนที่ดี ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยผ่านกิจกรรมการเขียนความดี ซึ่งส่งผลให้มีความเคารพนับถือในตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจที่คนอื่นมองเห็นความดีของตน (I am) สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกรงในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ พบว่าบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตัวตน และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่กดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ[9]

กิจกรรมที่ 4 “เติมเต็มกันและกัน” และ**กิจกรรมที่ 5** “บุคคลที่ดีต่อใจ” มีเป้าหมายให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันในการส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดี การเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมถึงการตระหนักรู้ถึงแหล่งสนับสนุนในชีวิต ผ่านการเขียนมิตรภาพที่ดีและการระบุบุคคลที่เป็นกำลังใจ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความสัมพันธ์อันดี การช่วยเหลือเกื้อกูล และการสนับสนุนพลังใจในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (I have) สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตต่อพลังสุขภาพจิต และภาวะสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาล ที่ระบุว่า

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและสามารถปรับตัวเข้าสังคมได้ดี[4] รวมทั้งสอดคล้องกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งพบว่าผู้ที่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม[3]

กิจกรรมที่ 6 “ขจัดเครียด” มุ่งส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ผ่านการเรียนรู้การจัดการความเครียด โดยบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับสูงจะสามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในการแก้ไขปัญหา และผ่านพ้นสถานการณ์ความเครียดได้ ส่งผลให้ระดับความเครียดลดลง (I can) สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ที่ระบุว่าการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตส่งผลให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดี ลดความเครียด และเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหา[9]

กิจกรรมที่ 7 “ทุกปัญหามีทางออกเสมอ” มีเป้าหมายให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเอาชนะอุปสรรคผ่านการฝึกวิเคราะห์ และแก้ไขปัญหาจากกรณีศึกษา ฝึกการคิดวิเคราะห์อย่างรอบด้าน ก่อนตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม (I can) ผลของกิจกรรมนี้สอดคล้องกับการศึกษาอิทธิพลของการเผชิญปัญหา และความเข้มแข็งทางใจต่อความเครียดในนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกวิชาปฏิบัติการพยาบาลขั้นพื้นฐาน ที่ระบุว่าผู้ที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะสามารถเผชิญปัญหาในเชิงบวก มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผล และเกิดความมั่นใจในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้[10]

กิจกรรมที่ 8 “ต้นไม้ที่แข็งแกร่ง” มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงความแข็งแกร่งในชีวิตว่าเป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาได้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในชีวิต ภายใต้กรอบแนวคิด ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) และฉันสามารถ (I can) โดยผ่านกิจกรรมการวาดภาพต้นไม้ที่สะท้อนความแข็งแกร่งของชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ที่ระบุว่าการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง ปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด และก่อให้เกิดมุมมองใหม่ในการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม[9]

2) นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มประคับประคองมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิต ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 อธิบายได้ว่า รูปแบบของกิจกรรมในโปรแกรมทำให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป การส่งเสริมให้นักศึกษานำสิ่งที่เรียนรู้ในกิจกรรมกลุ่ม 8 กิจกรรม ไปใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งช่วยสร้างเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างต่อเนื่อง จนทำให้ความแข็งแกร่งในชีวิตคงอยู่ สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที จำนวน 32 ราย หลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 สัปดาห์ และระยะติดตาม ผล 3 เดือน กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต เฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ[9]

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

สามารถใช้โปรแกรมนี้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือกิจกรรมนักศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัว การคิดเชิงบวก และความสามารถในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในอนาคต

ควรศึกษาติดตามความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลเพื่อดูประสิทธิผลของโปรแกรมระยะยาว

References

1. Maenin T. Adaptation of the first year class of bachelor degree level in Chitralada Technology Institute. Journal of Rattana Bundit University 2021;16(2):74-90. (in Thai)
2. Grotberg E. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The Hague: Bernard Van Leer Foundation. 1995.
3. Kerdsang T, Santaweesuk A. Factors related to resilience in nursing students. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2021;35(3):141-55. (in Thai)
4. Saithanu K, Srisuwan K. The effects of resilience enhancement program on resilience quotient and mental health among nursing students. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2024;38(1):15-30 (in Thai)
5. Corey G. Theory and practice of group counseling 8th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole;2012.
6. Bundasak T, Nabkasorn C, Vatanasin D. The effects of resilience enhancement program on happy learning among nursing students. Journal of MCU Peace Studies 2017;5(3):195–208. (in Thai)
7. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates; 1988.
8. Nintachan P, Sangon S, Thaweekorn T. The effect of the resilience enhancing program in graduate nursing students. Thai Journal of Nursing 2012;61(2):18-27. (in Thai)
9. Chaiwong N, Maneepun N. The effects of the resilience enhancement program on adjustment of the first year nursing students in Faculty of Nursing at Buriram Rajabhat University. Udonthani Hospital Medical Journal 2020;28(3):315-25. (in Thai)
10. Sornlob P, Sroisong S, Klungrit S, Theinkaw S, Teerapong N, Sowat C. The influence of coping and resilience on stress among nursing students during practicing fundamental. nursing. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University 2024;32(1):38-48. (in Thai)