

การรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักศึกษาพยาบาล

พิมพ์มล วงศ์ไชยา, ประด.¹มณีนรัตน์ พันธุ์สวัสดิ์, พยม.^{1*}

บทคัดย่อ

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นคุณลักษณะและพัฒนาการของสภาวะจิตใจในทางบวกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพและความสำเร็จในชีวิต การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายการรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักศึกษาพยาบาล ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพแบบบรรยาย โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต จำนวน 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา โดยกำหนดประเด็นหลักไว้สามประเด็น คือ 1) การรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 2) ปัจจัยส่งเสริมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และ 3) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 1) ผลการวิเคราะห์ประเด็นหลัก การรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มี 2 ประเด็นรอง คือ การรับรู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง ในมิติของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และการเปลี่ยนแปลงของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประเด็นปัจจัยที่ส่งเสริมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 6 ประเด็นรอง คือ การสนับสนุนและประคับประคองจากคนใกล้ชิด การเรียนรู้จากการลงมือกระทำ การเผชิญปัญหา และการจัดการความเครียด แรงจูงใจเพื่ออนาคตของตนเองและครอบครัว การเรียนรู้จากตัวแบบ และการปรับมุมมองและความคิด ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มี 3 ประเด็นรอง คือ ปฏิสัมพันธ์เชิงลบ การเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ และการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ประเด็นเหล่านี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปพัฒนารูปแบบในการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลต่อไป

คำสำคัญ: ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, ปัจจัยส่งเสริม, อุปสรรค, นักศึกษาพยาบาล

วันที่รับ: 11 กรกฎาคม 2567 วันที่แก้ไข: 9 สิงหาคม 2567 วันที่ตอบรับ: 31 สิงหาคม 2567

¹ อาจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

* ผู้ติดต่อหลัก อีเมล maneerat.pun@crur.ac.th

Perceived positive psychological capital and factors associated with the development of positive psychological capital among nursing students

Pimpimon Wongchaiya, PhD.^{1*}

Maneerat Punsawat, MN.^{1*}

Abstract

Positive psychological capital is the positive characteristics of the mind that contribute to individuals' well-being and success. This study aimed to explore the perception of positive psychological capital among nursing students and the factors associated with its development. A descriptive qualitative research was employed and a semi-structured interview was used for data collection. The informants were fifteen nursing students. A content analysis was performed to establish themes and sub-themes. Three main themes were established from the preexisting framework: perceptions of positive psychological capital, factors contributing to positive psychological capital developments, and barriers to developing positive psychological capital. The perception of positive psychological capital theme had two sub-themes including 1) perceptions of strength and weakness regarding positive psychological capital, and 2) changes in positive psychological capital. Within factors contributing to positive psychological capital developments, six subthemes emerged including support and care from significant ones, learning from doing, coping and stress management, motivations for a better future of their own and families, learning from a model, and adjusted perspectives and reframing thoughts. Regarding barriers to developing positive psychological capital themes, three subthemes were revealed: 1) negative interactions, 2) ineffective coping, and 3) lack of confidence. These emerging themes would be useful for creating a model for developing positive psychological capital for nursing students.

Keywords: Positive psychological capital, Factor contributing, Barriers, Nursing students

Received: Jul 11, 2024 Revised: Aug 9, 2024 Accepted: Aug 30, 2024

¹ Lecturer, Nursing Instructor in Faculty of Nursing, Chiang Rai Rajabhat University

* Corresponding author Email: maneerat.pun@crju.ac.th

บทนำ

สถาบันการศึกษาพยาบาลมีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการเตรียมบัณฑิตพยาบาลให้มีความพร้อมที่จะปฏิบัติงานในสถานการณ์จริง ซึ่งมีแนวโน้มยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากสาเหตุหลายประการ อาทิ สถานการณ์เกี่ยวกับโรคอุบัติใหม่ที่มีแนวโน้มจะมีความรุนแรงมากขึ้น (Chulalongkorn University, 2023) และความคาดหวังต่อคุณภาพของบริการสุขภาพของผู้รับบริการ และสังคมที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะเดียวกันระบบบริการสุขภาพของไทย ยังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566-2570 ซึ่งกำหนดหมุดหมายการพัฒนาประเทศให้เป็นศูนย์กลางการดูแลสุขภาพของภูมิภาคและของโลก (Office of national economic and social development council, 2024) ดังนั้น สถาบันการศึกษาพยาบาลต้องเตรียมบัณฑิตพยาบาลให้มีความรู้และทักษะพร้อมสำหรับให้บริการสุขภาพที่มีคุณภาพและท้าทาย ให้บัณฑิตมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ รอบด้าน ส่งผลให้สถาบันการศึกษาเร่งพัฒนาด้วยการจัดการศึกษาพยาบาลอย่างเข้มข้น อาจเป็นเหตุให้นักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญกับความเครียด และมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต (Tongsawang, 2017; Sihawong et al., 2018; Kongman and Hakeem, 2020; Mokekhaow et al., 2021) การส่งเสริมและพัฒนา นักศึกษาพยาบาลให้มีศักยภาพในทุกด้านจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นที่จะช่วยให้นักศึกษาสำเร็จการศึกษาและผ่านพ้นอุปสรรคระหว่างการเรียนไปได้ด้วยดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพด้านจิตใจให้นักศึกษาพยาบาลสามารถรับมือต่อสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตที่ดีในระหว่างการเรียนและเมื่อจบการศึกษา ทั้งนี้ เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลจะต้องเผชิญกับการเรียนรู้ที่มีความยากและความท้าทายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดหลักสูตร และอาจประสบกับเหตุการณ์วิกฤติในการใช้ชีวิตระหว่างการเรียนได้

บุคคลที่มีศักยภาพหรือต้นทุนทางจิตที่ดีมักจะมีสุขภาพจิตที่ดี (Seligman, 2002) ต้นทุนทางจิต ที่เรียกว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychological capital) เป็นคุณลักษณะและพัฒนาการของสภาวะจิตใจในทางบวกที่มีอยู่ในตัวของแต่ละบุคคลที่สามารถวัดได้ สามารถพัฒนาและนำไปบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์ได้ (Luthans et al., 2007) โดยแนวคิดนี้มุ่งเน้นการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าการรักษา มีการประยุกต์ใช้แนวคิดนี้ในการพัฒนาการเรียนรู้และการดูแลสุขภาพ (Krasikova et al., 2015; Chaleoykitti et al., 2021) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การรับรู้ในความสามารถของตนเอง (perceived self-efficacy) การมองโลกในแง่ดี (optimism) ความหวัง (hope) และความสามารถในการฟื้นพลัง (resilience) (Luthans, 2002) มีการศึกษา พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับด้านอื่น (Rodrigues et al., 2017) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (Gupta et al., 2019) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของนักศึกษา (Chonprai et al., 2014; Rad et al., 2017) รวมทั้งเป็นปัจจัยปกป้องภาวะเหนื่อยหน่ายต่อการเรียน และความคิดล้าออกจากการเรียนพยาบาล (Horan, 2022)

จะเห็นได้ว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีผลในทางส่งเสริมสุขภาพจิตและเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งการมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากสำหรับนักศึกษาพยาบาลในการเรียนรู้ในหลักสูตร ใช้ชีวิต และการปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยบริการ สถาบันการศึกษาพยาบาลจึงควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมและพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักศึกษาพยาบาลตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนในหลักสูตร อย่างไรก็ตามยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักศึกษาพยาบาลน้อยมาก ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษาพยาบาลไม่ทราบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละด้านมีความสำคัญหรือเกี่ยวข้องอย่างไรกับการเรียนและการใช้ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล และมีปัจจัยอะไรที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเหล่านี้ จึงจำเป็นต้องมีการศึกษามุมมองของนักศึกษาพยาบาลเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในประเด็นดังกล่าว โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประสบการณ์ตรงของนักศึกษาพยาบาล เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งในแต่ละประเด็นมากยิ่งขึ้น และนำไปสู่การพัฒนารูปแบบการพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวกที่สอดคล้อง เหมาะสมกับการเรียนรู้ และการใช้ชีวิตนักศึกษาพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่ออธิบายการรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

ระเบียบวิธีวิจัย

ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา (descriptive qualitative research) ซึ่งเป็นวิธีการศึกษาที่มุ่งให้ได้ความชัดเจนของประเด็นที่ศึกษาเพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติหรือรูปแบบที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย (Sandelowski, 2000; Lambert and Lambert, 2012) ซึ่งผลการศึกษานี้จะนำไปใช้ประกอบการพัฒนารูปแบบการพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวกในนักศึกษาพยาบาลในระยะต่อไปของการศึกษา เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน ถึง เดือนธันวาคม 2566

ผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูล คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2566 เป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์การศึกษาในสาขาพยาบาลศาสตร์ในภาคปฏิบัติมาแล้ว ซึ่งเป็นช่วงของการศึกษาที่มีประสบการณ์หลากหลาย เผชิญกับความท้าทายของการเรียนรู้ที่มีความซับซ้อนมากขึ้นในระหว่างการศึกษา การเลือกผู้ให้ข้อมูลใช้วิธีเลือกตัวอย่างกรณีหลากหลาย (maximum variation sampling) จำนวน 15 คน ที่มีคุณสมบัติ คือ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 หรือ 4 ที่มีผลการเรียนระดับดี (เกรด 3.00 ขึ้นไป) จำนวน 8 คน และนักศึกษาที่ผลการเรียนระดับปานกลางและอ่อน (เกรดต่ำกว่า 3.00) จำนวน 7 คน เป็นวิธีการเลือกตัวอย่างให้มีความแตกต่างหลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ช่วยให้เกิดความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ศึกษาได้ครอบคลุม (Sutheewasinnon and Pasunon, 2016)

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อศึกษาด้านทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมตามแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans (2002)

เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสามารถพูดถึงจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละด้านได้ ผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของจิตวิทยาเชิงบวกและองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านให้นักศึกษาฟัง เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ จากนั้นได้ทำการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามซึ่งประกอบไปด้วยแนวคำถามเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 ด้านตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเหล่านั้น โดยแนวคำถามการรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ครอบคลุม 1) ความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเรียนและการใช้ชีวิตเป็นนักศึกษาพยาบาล และ 2) จุดแข็งและจุดอ่อนในแต่ละด้านของจิตวิทยาเชิงบวก สำหรับแนวคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ครอบคลุม 1) ปัจจัยที่ส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก และ 2) ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก ในการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามนี้ผู้วิจัยจะใช้คำถามต่อเนื่องเพื่อซักถามและเก็บข้อมูลที่เป็นรายละเอียดเชิงลึกเพิ่มเติม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงร่างวิจัยได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ในวันที่ 12 ตุลาคม 2566 หมายเลขรับรอง COA.P1-007/2566 โดยการวิจัยครั้งนี้ ปฏิบัติตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างเคร่งครัดในการให้ข้อมูล โดยเคารพในการตัดสินใจของอาสาสมัครในการให้ข้อมูลอย่างอิสระ การเคารพในความเป็นส่วนตัวของอาสาสมัคร ในการเก็บรักษาความลับของข้อมูลส่วนตัวของอาสาสมัคร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยประสานกับผู้ช่วยวิจัยของสถาบันการศึกษาเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย และประชาสัมพันธ์แก่นักศึกษาพยาบาลที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ หลังจากนั้นผู้ช่วยวิจัยได้ติดต่อประสานกับนักศึกษาที่สนใจ ผู้วิจัยติดต่อกับนักศึกษาที่สมัครใจสัมภาษณ์เพื่อนัดหมายการสัมภาษณ์ผ่านวีดิโอออนไลน์ ในเวลาที่สะดวกสำหรับผู้ให้ข้อมูล ระยะเวลาการสัมภาษณ์ 30 - 45 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นไว้เบื้องต้น คือ การรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ปัจจัยที่ส่งเสริมการพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวก และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จากนั้นใช้การวิเคราะห์ประเด็น โดยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยมีกระบวนการ ดังนี้ ผู้วิจัยอ่านข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปสัมภาษณ์และฟังเสียงการสัมภาษณ์บันทึกไว้กลับไปกลับมา เพื่อให้เกิดความเข้าใจภาพรวมของประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล จนสามารถระบุกลุ่มคำภายใต้ประเด็นหลักที่กำหนดไว้ทั้งสองประเด็น จัดหมวดหมู่ของกลุ่มคำที่มีความหมายใกล้เคียงกันแล้วตั้งชื่อแต่ละหมวดหมู่ให้เป็นประเด็นรอง ผู้วิจัยและทีมตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทบทวนข้อมูล ข้อค้นพบ และปรับเป็นระยะ ๆ โดยตระหนักถึงอคติของการแปลความหมาย และการวิเคราะห์ หลังจากนั้นทบทวนและตรวจสอบการจัดหมวดหมู่ข้อมูล และการตั้งชื่อของหมวดหมู่ (Thinuan et al., 2019) ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการโดยผู้วิจัยจำนวน 2 คน และผู้เชี่ยวชาญอีก 1 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของผลการวิเคราะห์ (investigator triangulation)

ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูล มีจำนวนทั้งหมด 15 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 7 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 8 คน เป็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนระดับดี จำนวน 8 คน และอ่อนถึงปานกลาง จำนวน 7 คน เพศชาย จำนวน 1 คน เพศหญิง จำนวน 14 คน อายุอยู่ในช่วง 20-22 ปี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์ตามประเด็นหลักที่กำหนดไว้ 3 ประเด็น คือ ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประเด็นหลักที่ 2 ปัจจัยส่งเสริมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และประเด็นหลักที่ 3 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แต่ละประเด็นหลัก มีประเด็นรองดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ประเด็นหลักและประเด็นรองของการรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง
1. การรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	1.1) การรับรู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองในมิติทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 1.2) การเปลี่ยนแปลงของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
2. ปัจจัยส่งเสริมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	2.1) การสนับสนุนและประคับประคองจากคนใกล้ชิด 2.2) การเรียนรู้จากการลงมือกระทำ 2.3) การเผชิญปัญหาและการจัดการความเครียด 2.4) แรงจูงใจเพื่ออนาคตที่ดีของตนเองและครอบครัว 2.5) การเรียนรู้จากตัวแบบ 2.6) การปรับมุมมองและความคิด
3. ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	3.1) ปฏิสัมพันธ์เชิงลบ 3.2) การเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ 3.3) การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ประเด็นหลักที่ 1 การรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ผู้ให้ข้อมูลมีการรับรู้ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ 1.1) การรับรู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองในมิติทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และ 1.2) การเปลี่ยนแปลงของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ประเด็นรองที่ 1.1 การรับรู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองในมิติทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สามารถอธิบายทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแต่ละด้านของตน ทั้งด้านที่เป็นจุดเด่นของตนเอง หลายคนสามารถบอกถึงเป้าหมายของการมาเรียนพยาบาล เป้าหมายในอนาคตสำหรับตนเองและครอบครัวได้อย่างชัดเจน ทำให้มีความมุ่งมั่นและตั้งใจเรียนเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย บางคนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและมองว่าเป็นจุดแข็ง ทำให้ได้เข้ามาเรียนและประสบความสำเร็จในการเรียน ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลบางคนรับรู้จุดอ่อนบางด้านของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของตนเอง เช่น การขาดความยืดหยุ่นทางใจ มีการเผชิญปัญหาไม่เหมาะสม การขาดความเชื่อมั่นในตนเองทำให้อารมณ์และจิตใจอ่อนไหวง่าย เป็นต้น

“เป้าหมายของหนูตอนนี้ก็คือการพาตัวเองไปในจุดที่ประสบความสำเร็จค่ะ เป็นความคาดหวังของครอบครัวค่ะ อยากทำให้ตัวเองประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีความรู้ได้ดูแลช่วยเหลือคนรอบข้าง ดูแลคนไข้มากกว่าค่ะ และคาดหวังให้เรียนจบด้วยค่ะ” (น.ศ. 14)

“มันใจเราทำได้ครับ เพราะที่ผ่านมาระยะนี้เป็นคนที่มีความตั้งใจ มุ่งมั่น เวลาทำอะไรก็จะไปโฟกัสกับตรงนั้นเสมอเช่น เวลาสอบกลางภาคหรือปลายภาค เราตั้งเป้าหมายว่าเราต้องผ่านให้ได้ เราก็ต้องทำให้ได้ครับ” (น.ศ. 2)

“หนูอาจชิน เพราะว่าหนูอยู่กับแม่หนูก็มีความสุขดี แม่เป็นทั้งพ่อและแม่ให้หนูค่ะ และหนูก็มีพี่ชาย พี่ชายก็เหมือนคอยเป็นพ่อให้หนูตลอดเวลาด้วยค่ะ...หนูคิดว่าอาจจะเป็นคนที่มีมองในแง่บวกด้วยค่ะ มองปัญหาให้เหมือนเม็ดทราย ถึงจะใหญ่ก็เล็กนิดเดียว” (น.ศ. 12)

“ไม่ได้มีความเข้มแข็งมากขนาดนั้น ถ้ามีเรื่องที่กระทบจิตใจเรา เราจะมีมาร้องไห้บ้างหรืออาจมีเศร้า มีท้อบ้าง เพราะว่าเราก็ไม่ได้เข้มแข็งขนาดที่เจอเรื่องร้ายๆ แล้วจะไม่ร้องไห้ ฉันทก แต่มันก็มีเรื่องที่ทำให้ร้องไห้ได้ค่ะ” (น.ศ. 11)

“หนูพูดว่าหนูไม่ได้ใช้ความคิดดีกว่า มันทำอะไรโง่ ๆ ที่มันสามารถแก้ไขปัญหาไปได้แต่หนูเลือกที่จะหนีปัญหามากกว่า ถ้าหนูทำลงไปจริงๆ พ่อ แม่ น้องก็จะเสียใจ เขาก็ไม่รู้จะอยู่อย่างไรเหมือนกัน” (น.ศ. 13)

ประเด็นรองที่ 1.2 การเปลี่ยนแปลงของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของตนว่ามีการพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น อย่างค่อยเป็นค่อยไปเมื่อเวลาผ่านไป เช่น มีความเข้มแข็งมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และมีมุมมองต่อโลกในทางที่ดีขึ้น ตามประสบการณ์และเวลาที่ผ่านไป

“เมื่อก่อนไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองไม่ค่อยคุยกับใครก่อน แล้วพอมีเพื่อนมาคุยกับหนูเยอะขึ้นหนูก็เลยกล้าพูดมากขึ้นลองคุยกับคนอื่นมันก็ได้แยะ ลองคุยกับคนอื่นมันก็โอเคค่ะ” (น.ศ. 3)

“จากประสบการณ์ที่เราเคยเจอแรก ๆ เราอาจจะไม่ได้เข้มแข็งขนาดนั้น แต่ว่าเราเจอเยอะขึ้นก็สามารปรับตัวและรองรับในสถานการณ์ที่ไม่ดีได้ขึ้นเยอะค่ะ” (น.ศ. 8)

“โรงเรียนฝึกความอดทนและความเข้มแข็งค่ะ ก็เลยทำให้หนูรู้สึกได้ว่าหนูได้ความเข้มแข็งจากตรงนั้นมาด้วยค่ะ” (น.ศ. 12)

ประเด็นหลักที่ 2 ปัจจัยที่ส่งเสริมการพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวก ปัจจัยที่ส่งเสริมกับการพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล มีหลายปัจจัย จัดเป็นประเด็นรองได้ 6 ประเด็นคือ 2.1) การสนับสนุนและประคับประคองจากคนใกล้ชิด 2.2) การเรียนรู้จากการปฏิบัติ 2.3) การเผชิญปัญหาและการจัดการความเครียด 2.4) แรงจูงใจเพื่ออนาคตของตนเองและครอบครัว 2.5) การเรียนรู้จากตัวแบบ และ 2.6) การปรับมุมมองและความคิด

ประเด็นรองที่ 2.1 การสนับสนุนและประคับประคองจากคนใกล้ชิด เป็นส่วนสำคัญในการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาล ตั้งแต่การตัดสินใจเข้าศึกษา และในระหว่างการศึกษา บุคคลสำคัญเหล่านี้ ได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง ซึ่งให้กำลังใจเมื่อมีปัญหา และเพื่อนสนิทที่ช่วยประคับประคองจิตใจ และให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการเรียน รวมถึงอาจารย์ที่ให้กำลังใจและคำแนะนำ ดังเช่นตัวอย่างการให้สัมภาษณ์ของนักศึกษา ที่เน้นให้เห็นถึงบทบาทของพ่อแม่ เพื่อน และอาจารย์ ในการสนับสนุน ทั้งด้านจิตใจและช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหา

“ถ้าเรามีปัญหาเราก็ได้เรียนรู้ว่ามีแม่มีผู้ปกครองที่คอย support เรา คอยแก้ปัญหาช่วยแก้ไขให้เรา ทำให้เราใจเย็นมากขึ้น ไม่ควรที่จะเป็นกระต่ายตื่นตูมมากเกินไปค่ะ ตอนนั้นหนูก็เสียใจจะร้องไห้ แม่ก็เลยให้คำแนะนำค่ะ (น.ศ. 12)

“ตอนนั้นหนูไม่รู้จะทำอย่างไรต่อหนูก็เลยลองโทรไปปรึกษาพี่สาวค่ะ ว่าจะเรียนต่อดีไหม หรือพอแค่นี้เพราะว่ามันไม่ไหวละนะ.....พี่สาวก็จะบอกว่า สู้ ๆ นะ พี่เป็นกำลังใจ พี่เชื่อว่าเราสามารถผ่านมันไปได้ นะ อย่างนี้ค่ะ รอดูผลความสำเร็จอยู่ ประมาณนี้ค่ะ (น.ศ. 11)

“คุยและระบายกับพี่ชายค่ะและพี่ชายก็ให้กำลังใจกลับมา บางทีไม่ได้ช่วยมากแต่รับฟังหนูก็สบายใจมากขึ้นค่ะ” (น.ศ.3)

“มีเพื่อนคอยให้คำปรึกษาอยู่ตลอดด้วยค่ะ ก็เหมือนที่ว่ามีเพื่อนดีมีชัยไปกว่าครึ่งในมหาลัยค่ะ... ยกตัวอย่างตอนที่หนูอยู่ปี 2 ก็คือหนูสอบไม่ผ่านเลย จะมีให้สอบแก้ เพื่อนจะสรุปมาให้ตลอดเลยค่ะ แล้วพอ หนูอ่านหนูก็รู้สึกว่าการเข้าใจมากขึ้นกว่าที่ตัวเองอ่านก็เลยทำให้สอบผ่านค่ะ” (น.ศ. 2)

“มีอาจารย์ให้คำแนะนำ แต่หนูคิดว่าหนูทำไม่ได้ แต่อาจารย์ก็ให้ความเชื่อมั่นว่าหนูต้องทำได้ แล้ว อาจารย์ก็จะช่วยให้คำแนะนำตลอดในช่วงที่ทำตลอด” (น.ศ. 10)

ประเด็นรองที่ 2.2 การเรียนรู้จากการลงมือกระทำ การลงมือปฏิบัติต้องอาศัยการบูรณาของหลายทักษะ ทั้งความรู้ การคิด และทักษะปฏิบัติ สามารถช่วยพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวกแก่นักศึกษา และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย จะนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง และพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่า และความภาคภูมิใจในตนเอง

“ด้วยลักษณะนิสัยที่ผ่านมาเราอาจจะยังไม่รู้ว่าในตัวเรามีความมั่นใจที่จะทำมันได้ พอเราเคยลองไปแล้วหนึ่งครั้งแล้วหนูทำมันได้ ครั้งต่อไปหนูก็คิดว่าหนูต้องทำมันได้อีกค่ะ ก็คือความมั่นใจของเรานี้แหละค่ะ” (น.ศ. 8)

“น่าจะเป็นการที่เราได้ประสบการณ์ที่ดีแล้วเราประสบความสำเร็จเรื่อย ๆ มันเลยทำให้เรามีความเชื่อมั่นในด้านนี้” (น.ศ. 11)

“การเห็นคุณค่าในตัวเองค่ะ ที่ทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะว่าถ้ามีช่วงใดช่วงหนึ่งที่หนูรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีเลยไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เป้าหมายที่หนูสร้างไว้หนูก็ไม่อยากที่จะทำมัน สิ่งนี้ก็เป็นสิ่งที่สำคัญกับชีวิตของหนูเหมือนกันค่ะ ทำให้ชีวิตหนูก้าวหน้าต่อไป จนกว่าจะประสบความสำเร็จได้” (น.ศ. 3)

ประเด็นรองที่ 2.3 การเผชิญปัญหาและการจัดการความเครียด ในระหว่างการศึกษา นักศึกษาต้องเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและเผชิญกับสถานการณ์จริงในการฝึกภาคปฏิบัติ ย่อมประสบกับความท้าทายและอุปสรรคต่าง ๆ นักศึกษาต้องมีการปรับตัว มีการจัดการกับปัญหา และความเครียด ซึ่งนักศึกษาใช้วิธีการทั้งการจัดการกับปัญหา และวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา เช่น การปรึกษาคนใกล้ชิดและอาจารย์ การคิดวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และการจัดการกับอารมณ์ตนเอง เช่น การผ่อนคลายความเครียดด้วยการดูภาพยนตร์ และสิ่งบันเทิงต่าง ๆ ออนไลน์ เพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

“ตอนแรกหนูไม่ได้ปรึกษาใครเลยแต่หลังจากนั้นมาหนูก็เริ่มศึกษา ถามพี่บ้าง เพื่อนบ้างที่เขาเกรดดี มีปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาละในช่วงนั้น พอเขาแนะนำมาหนูก็เอามาปรับและหนูก็ไม่ได้รู้สึกเครียดขนาดนั้น ค่ะ” (น.ศ. 8)

“ที่ผ่านมามาทำงานมันเป็นของคณะค่อนข้างที่จะเจอความกดดันเวลาเราทำงานอะไรที่ไม่ประสบความสำเร็จก็จะเจอเสียงรอบข้างว่าทำไมเป็นแบบนี้ หนูก็ค่อนข้างที่จะทำความเข้าใจกับตัวเองพยายามหาตัวอย่างดูเช่น ยูทูบ ดูหนัง หาวิธีคลายเครียดด้วยตนเอง หนูจะโอเคขึ้นมันดีขึ้น และพยายามไม่เอาเก็บมาคิดเยอะ มันก็จะทำให้ดีขึ้นกว่าการเก็บเอาสิ่งที่ทำไม่ได้มาคิดเยอะค่ะ” (น.ศ. 8)

“ตอนที่เรียน ม.ปลาย เกรดดีมากตลอด พอเข้ามาเรียนพยาบาล เกรดหนูได้แค่ 2.8 ค่ะ ซึ่งต่ำที่สุดจากที่หนูเคยได้มา หนูก็กลับไปคิดว่ามันเกิดจากอะไร ตรงไหนคะ ย้อนกลับไปก็คือคะแนนสอบแต่ละครั้งของเราไม่ได้ดี ที่หนูคิดได้ก็คงเพราะจากการปรับการเรียนจากมัธยมมาเป็นมหาวิทยาลัยมันอาจจะเปลี่ยนไป และจากการปรับตัวสถานที่ใหม่ ๆ ทำให้หนูเกรดตก แต่พอหนูสามารถปรับตัวได้ก็ทำให้หนูเกรดดีขึ้นมาเรื่อย ๆ ค่ะ” (น.ศ. 9)

“ตอนหนูฝึก Adult 1 ตอนหนูฝึกไม่ผ่านหนูได้ F และหนูต้องลงทะเบียนเรียนใหม่แล้วมันทำให้หนูฝึก Adult 1 หนูก็ไม่มั่นใจในการตอบอาจารย์ แต่พอหนูไม่เข้าหามันทำให้หนูรู้ว่าถ้าหนูไม่เข้าหา ความรู้ก็ไม่เกิดกับตัวหนู เพราะฉะนั้นหนูต้องเข้าหาอาจารย์ให้มากที่สุด เหมือนด้านได้อายอด แบบนี้ค่ะอาจารย์ หนูก็เลยกล้าเข้าหาอาจารย์ถ้าหนูไม่เข้าใจ หนูจะบอกอาจารย์ไปเลยว่าหนูไม่เข้าใจตรงนี้ อาจารย์ก็คอยบอก แต่ก็มีหาความรู้เพิ่มเติมก่อนที่จะไปหาอาจารย์” (น.ศ. 13)

ประเด็นรองที่ 2.4 แรงจูงใจเพื่ออนาคตที่ดีของตนเองและครอบครัว นักศึกษาพยาบาลมีแรงจูงใจที่มุ่งอนาคตที่ดีขึ้นของตนเองและครอบครัว และมีความมั่นใจว่าการเรียนพยาบาลจะสามารถทำให้บรรลุเป้าหมายการมีอนาคตที่ดีของตนเองและครอบครัว จึงมีการตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อความมั่นคงและความเจริญก้าวหน้าในอาชีพของตนเอง และเพื่อความมั่นคงของครอบครัว ทั้งนี้ การวางแผนเป้าหมายมีความยืดหยุ่น และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

“ตอนนี้ ถ้าจบปี 4 ไปหนูมีใช้ทุนที่สุพรรณ หนูจะทำงานให้มันคง 3 ปี แล้วตั้งเป้าหมายว่าจะไปเรียนต่อปริญญาโท เพื่อที่จะไปเป็นอาจารย์พยาบาลค่ะ” (น.ศ. 11)

“หนูเรียนพยาบาล ถ้าจบออกไปใช้ทุนเสร็จแล้ว เป้าหมายของหนูต่อไปก็อยากเรียนต่อปริญญาโท หรือสาขาเฉพาะทาง ให้นำที่การงานของเราก้าวหน้ามากขึ้น ไม่ใช่ขึ้นแรงแล้วก็ลงแรงแวะ ต่อแบบนี้ค่ะ หนูอยากหาอาชีพเสริมหารายได้เพิ่มเติม และส่งให้ครอบครัว เป้าหมายของหนูคืออยากให้ครอบครัวมากกว่าที่เป็นอยู่ตอนนี้ค่ะ” (น.ศ. 8)

“แล้วก็ยังไม่แน่ใจในเรื่องของอนาคตเหมือนกันว่ายังจะทำงานในด้านนี้ยาวนานแค่ไหน แต่หนูก็มีความคิดที่ว่าหนูอยากมีธุรกิจเป็นของตัวเอง หรือทำอะไรสักอย่างกับตัวเอง ไม่อยู่ในระบบตรงนี้ค่ะ ตอนนี้หนูคิดไว้แบบนี้ค่ะ คิดอยากมีสวนเป็นของตัวเองหรือเปิดร้านขายของค่ะ แต่ก็อยากให้เก็บความรู้ ประสบการณ์

การเป็นพยาบาลการทำงานบนวอร์ดแล้วการทำงานบนวอร์ด เราเรียนรู้ผู้ป่วยและแก้ไขปัญหาตรงนั้นให้มากที่สุดแล้วอาจจะออกไปหาอย่างอื่นทำแทนค่ะ” (น.ศ. 14)

“สำหรับหนูนาคตของหนูครอบครัวเป็นหลัก ไม่ค่อยได้คิดถึงตัวเอง ถ้าครอบครัวสบายก็โอเค ถ้าเป็นในเรื่องของอาชีพของหนู หนูไม่ทำงานบนวอร์ดตลอดอายุถึง 60 ปี แน่นนอน หนูอาจจะทำงานช่วยเหลืออย่างอื่น เช่น เปิดสถานพยาบาลเป็นของตัวเองไม่ได้ทำงานบนวอร์ด พ่อกับแม่ก็สบาย อยากทำอะไรก็ได้ที่พ่อกับแม่สบาย” (น.ศ. 3)

ประเด็นรองที่ 2.5 การเรียนรู้จากตัวแบบ นักศึกษามีการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตนเองด้วยการเรียนรู้จากต้นแบบที่เป็นคนรอบข้าง เช่น เพื่อน จากสังคมในชีวิตจริง และจากสื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากสื่อออนไลน์ ซึ่งนักศึกษาเป็นกลุ่มที่ใช้เวลามากอยู่กับสื่อออนไลน์ จึงมักใช้ข้อมูลจากสื่อออนไลน์ในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองด้วย

“ผมชอบนำวิธีการจากคนที่เขาประสบความสำเร็จมาปรับใช้กับตัวเองครับ...ผมชอบดูยูทูบเบอร์ด้านสายการเรียนรู้ เช่น การเรียนรู้ การใช้ชีวิตของเรา และเรียนรู้จากคนรอบตัวครับ” (น.ศ. 2)

“หนูมีเพื่อนคนหนึ่งที่เขาจะเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีมาก ๆ ไม่โกรธใคร พุดดีพุดเพราะกับคนรอบข้าง พอหนูได้อยู่กับเขารู้สึกว่ามันดีนิสัยมาค่ะ เหมือนเขาไม่พุดมึง ภู กับเพื่อน หนูก็รู้สึกดี แล้วหนูก็จะไม่พุดมึง ภู กับเพื่อนค่ะ เหมือนซึมซับนิสัยมาจากเพื่อนค่ะ” (น.ศ. 10)

“ตั้งเป้าหมายว่าจะเรียนพยาบาลตั้งแต่เด็กแล้วค่ะ ก็มีพี่ข้างบ้านเป็นแรงบันดาลใจ” (น.ศ. 11)

ประเด็นรองที่ 2.6 การปรับมุมมองและความคิด สำหรับนักศึกษาพยาบาลแล้ว การเรียนพยาบาลอาจจะไม่ใช่ทางเลือกที่นักศึกษาชอบมากที่สุด เมื่อตัดสินใจเลือกมาศึกษาแล้ว จึงมีการปรับตัวยอมรับเพื่อให้เรียนสำเร็จ โดยการปรับความคิดพยายามมองหาสิ่งที่น่าสนใจ และข้อดีของการเรียนพยาบาล และมองมุมที่ดีของเหตุการณ์ที่ไม่ค่อยดี เพื่อให้ตนเองอยู่ได้และมีความสุขกับทางเลือกที่ตนเองได้ตัดสินใจ

“หนูชอบวิศวะมาตลอด ก่อนที่หนูจะเลือกสายงานทางนี้เพราะหนูพอทราบว่างานมันหนัก พอหนูได้เข้ามาเรียนจริง ๆ หนูก็พยายามขอความคิดเห็นจากรุ่นพี่บ้างให้เขาบอกข้อดีในการเรียนพยาบาล หรือไม่ก็ขอความคิดเห็นจากพ่อแม่ พ่อแม่ก็จะบอกว่าเป็นพยาบาลมันดีและช่วยคนอื่นด้วย หนูก็จะพยายามซึมซับความคิดเห็นจากคนอื่น ว่าสิ่งที่หนูเรียนมันดีแล้วทำให้หนูมีกำลังใจเรียนขึ้นมาค่ะ” (น.ศ. 8)

“พอเข้ามาอยู่จริง ๆ มันก็สอนเราหลาย ๆ อย่าง เช่น ในเรื่องของสังคม มันก็ทำให้เราได้เรียนรู้ว่าการเรียนพยาบาลมันไม่ได้แย่นะขนาดนั้นค่ะ ในบางสิ่งบางอย่างก็มีสิ่งที่ทดแทนกันได้ ขึ้นอยู่กับวอร์ดก็ทำให้เรามีความสุขขึ้นมาได้ค่ะ” (น.ศ. 7)

“คือ พี่พยาบาลบางคนไม่ได้แยกับเราเสมอค่ะ มีนิสัยที่แตกต่างกัน บางทีถ้าเขามาวัน เขาอาจจะอารมณ์ไม่ดีมาจากที่อื่นแล้วมาว่าเรา หนูก็คิดว่าเขาอาจจะไม่ได้ว่าเราในส่วนนั้นจริง ๆ หนูก็ไม่คิดมาก” (น.ศ. 9)

“ไม่เคยคิดว่าจะได้มาเรียนวิชาชีพนี้ตั้งแต่แรก หลาย ๆ คนก็จะบอกว่า เป็นวิชาชีพที่ทำงานหนัก ไม่ได้พัก ตอนนั้นเป็นช่วงโควิดเลยมาคิดว่าการเรียนออนไลน์ทำให้เราได้ดี พยาบาลก็เป็นหนึ่งอันที่ในช่วงของการแพร่ระบาดก็ทำให้เรามีงานทำ ถ้าเราไม่เลือกอาชีพอื่นก็อาจทำให้ความก้าวหน้าในอาชีพเราอาจจะลดลง พยาบาลทำให้หลาย ๆ คนประสบความสำเร็จในชีวิตเยอะ” (น.ศ. 2)

ประเด็นหลักที่ 3 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ในช่วงของการศึกษาพยาบาลแม้จะมีหลายปัจจัยที่สนับสนุนให้นักศึกษาพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แต่ก็มีปัจจัยที่ทำให้การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกชะงัก ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์เชิงลบ การปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ และบุคลิกภาพเดิม

ประเด็นรองที่ 3.1 ปฏิสัมพันธ์เชิงลบ ในบางช่วงของการเรียน โดยเฉพาะภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง และต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ เช่น อาจารย์ และพยาบาลพี่เลี้ยง ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมีเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของนักศึกษา อย่างไรก็ตามในบางกรณี ปฏิสัมพันธ์เชิงลบอาจเกิดขึ้นจาก การขาดการเสริมแรงทางบวก การสนับสนุนให้กำลังใจ ซึ่งสามารถลดทอนความเชื่อมั่นในความสามารถของนักศึกษา และทำให้รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง

“ในเรื่องของการขึ้นวอร์ด ที่หนูบอกว่าอาจารย์มีผลกับหนูมาก ๆ อย่างวอร์ดบางวอร์ดหนักเหมือนกันหนูคิดว่าเวลา 3 อาทิตย์ นี่มันนานมาก” (น.ศ. 9)

“มันแล้วแต่ช่วงค่ะ เพราะว่าสิ่งแวดล้อมมีผลต่อหนูถ้าหนูเจออาจารย์ที่ดู ๆ หน่อย ในบางครั้ง self esteem หนูก็จะต่ำลงเวลาเขาใช้คำพูดแรง ๆ หนูก็จะเก็บไปคิดมันทำให้ความเชื่อมั่นของหนูลดลงได้เลยค่ะ” (น.ศ. 8)

“พี่เลี้ยงก็มีผลค่ะ จะมีทั้งคนที่เต็มใจสอนเรากับคนที่ไม่เต็มใจสอนเรา ถ้าพี่เลี้ยงที่ไม่เต็มใจจะสอนมันก็ทำให้ความเชื่อมั่นของหนูลดลงเหมือนกันค่ะหนูไม่กล้าทำอะไรบนวอร์ดเพราะกลัวโดนดุค่ะ” (น.ศ. 7)

ประเด็นรองที่ 3.2 การเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ นักศึกษาต้องเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ใน การเรียน ซึ่งบางคนสามารถจัดการและผ่านไปได้ดี ในขณะที่บางคนต้องใช้ความพยายามมากกว่า เนื่องจากไม่สามารถเผชิญความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น บางคนมีความยากลำบากในการปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่หรือสถานการณ์ที่ท้าทาย บางคนมีความยุ่งยากในการบริหารจัดการเวลา

“เราขึ้นวอร์ดเราก็จะเจอทั้งงาน ทั้งแรงกดดัน รอบทาง เหมือนล่าสุดผู้ป่วยจิตเวช ถ้าจิตใจเราไม่เข้มแข็งเราก็จะผ่านวิชานี้ไปไม่ได้ค่ะ.....หนูลงจิตเวชชุมชนได้เคยเป็นคนไข้ผู้ป่วยจิตเวช ตอนนั้นหนูก็กลัวค่ะด้วยความที่เขาคือเป็นผู้ป่วยจิตเวช.... หนูพยายามข่มความกลัวไว้ ตอนนั้นไปประมาณ 1 สัปดาห์ค่ะ วันแรกกลัวมากวันที่ 2 ความกลัวเริ่มน้อยลงค่ะ” (น.ศ. 9)

“ตอนขึ้นวอร์ดด้วยค่ะ ก็เครียด งานเยอะมากและหัดการเยอะมากไม่ได้คุยไม่ได้ข้อมูลของคนไข้เลยค่ะ ก็ทำให้แอบไปนั่งร้องไห้บ้างค่ะ” (น.ศ. 11)

“ที่ขึ้นวอร์ดหนูไม่เครียดค่ะ แต่จะเครียดตรงที่มีกิจกรรม เรียนหนัก งานกลุ่มและมีสอบ” (น.ศ. 4)

ประเด็นรองที่ 3.3 การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ถึงแม้ว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ แต่ลักษณะบางอย่างของนักศึกษาอาจเป็นอุปสรรค โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นไปได้น้อยหรือช้า

“หนูไม่ได้เชื่อใจในตัวเองเลยค่ะ สิ่งที่ยังมองเห็นจากการที่หนูขึ้นปี 3 มา เลยทำให้หนูไม่มั่นใจและเชื่อมั่นในตนเองเลยค่ะ หนูเกิดการเปรียบเทียบกับเพื่อนอยู่ตลอดเวลาค่ะ” (น.ศ. 9)

“ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองค่ะ เช่นเวลาแต่งตัวจะไม่ค่อยมั่นใจ ต้องถามเพื่อนตลอดค่ะ หรือฟรีเซ้งงาน
ค่ะ จะกลัวแต่พอบ่อย ๆ ก็ดีขึ้นค่ะ” (น.ศ. 4)

“ตั้งแต่ขึ้นฝึกมาเลยหนูไม่มีความมั่นใจในตัวเองเลยค่ะ เพราะหนูรู้สึกว่าหนูไม่เก่งพอ หนูเคยทำผิด 1
ครั้งตอนปี 2 ขึ้นฝึกพอหนูผิดแล้วอาจารย์ไม่บอกเหตุผลที่หนูผิดแล้วไม่ได้อธิบายให้หนูเพิ่มเติม หลังจากนั้น
หนูก็กลัวการเข้าหาอาจารย์ หนูก็ไม่มั่นใจตัวเองเลยค่ะ” (น.ศ. 13)

อภิปรายผล

ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่านักศึกษารับรู้ว่าตนเองมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสอดคล้องตามแนวคิดของ Luthans et al. (2007) คือ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การมีเป้าหมาย การมองโลกในแง่ดี และความเข้มแข็งทางใจ มีความโดดเด่นของแต่ละองค์ประกอบต่างกันไป และมีการเปลี่ยนแปลงของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกตามประสบการณ์ สอดคล้อง กับที่ Luthans และคณะ ได้อธิบายไว้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีลักษณะเป็นองค์รวม เมื่อทั้งรวมกันแล้ว สามารถเป็นต้นทุนที่มีพลังได้ มีความเป็นพลวัต เป็นสภาวะมากกว่าที่จะเป็นบุคลิกภาพ ดังนั้นจึงเปลี่ยนแปลงได้และสามารถพัฒนาได้ ผลวิจัยพบปัจจัยที่สนับสนุนและที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา โดยปัจจัยส่งเสริมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล มี อยู่ 6 ประเด็น ได้แก่ 1) การสนับสนุนและประคับประคองจากคนสำคัญ 2) การเรียนรู้จากการปฏิบัติ 3) การเผชิญปัญหาและการจัดการความเครียด 4) แรงจูงใจเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง และครอบครัว 5) การเรียนรู้จากตัวแบบ และ 6) การปรับมุมมองและความคิด อภิปรายได้ดังนี้

ประเด็นการสนับสนุนและประคับประคองจากคนใกล้ชิด หมายถึง คนในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ พี่เพื่อนสนิท และอาจารย์ ซึ่งสอดคล้องการศึกษาที่ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสูงมีความสัมพันธ์กับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูง (Vora and Sivaraman, 2023) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีผลโดยตรงต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษา (Huang et al., 2023) นอกจากนี้ บรรยากาศขององค์กรที่เกื้อกูลสามารถช่วยส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Cimen and Özgan, 2018) ซึ่งอาจเปรียบได้กับสิ่งแวดล้อมของนักศึกษาของการศึกษารุ่นนี้ ที่นักศึกษาได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ ดังนั้น การส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกลุ่มนักศึกษาและกับอาจารย์ และสร้างบรรยากาศของการช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกันจะช่วยพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแก่นักศึกษา ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการฝึกความเข้าใจตนเองและผู้อื่น การฝึกการสื่อสารเชิงบวก การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และการตระหนักถึงการพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือกันและกัน เป็นต้น

ประเด็นการเรียนรู้จากการลงมือกระทำ ประเด็นนี้จะเห็นได้ว่าสอดคล้องกับการพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง จากประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (mastery experience) ตามแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura, 1997) เพราะในกระบวนการของการลงมือปฏิบัติ เมื่อมีความสำเร็จเกิดขึ้น จะเพิ่มแรงจูงใจในการปฏิบัติครั้งต่อไป นอกจากนี้ ยังมีประเด็นรอง คือ การเรียนรู้จากตัวแบบ ซึ่งเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง ในกระบวนการของการจัดการเรียนการสอน และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้รับรู้ถึงความสำเร็จของตนเอง การตระหนักถึงตัวแบบที่ดีในบริบทของตนเอง รวมทั้งการประยุกต์ใช้เทคนิคการเสริมแรง และการจูงใจอื่น ๆ

ประเด็นการเผชิญปัญหาและการจัดการความเครียด เป็นทักษะสำคัญจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เพราะนักศึกษาเสี่ยงไม่ได้ที่จะต้องเผชิญความท้าทาย และอุปสรรคต่าง ๆ ในระหว่างการศึกษา ทั้งนี้การเผชิญปัญหาแบบเน้นการใช้เหตุผลและแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์กับทุนทางจิตวิทยาทางบวกทุกด้าน (Gupta et al., 2019) และความสามารถในการเผชิญกับปัญหาเป็นปัจจัยภายในของบุคคล ที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางใจ (Azeez and Dubey, 2023) และพบว่า การปรับตัวที่เน้นการจัดการกับปัญหา สามารถทำนายความเข้มแข็งและความยืดหยุ่นทางใจได้ (Mutluri and Dhar, 2021) ดังนั้น นักศึกษาควรมีโอกาสในการเรียนรู้และฝึกฝนการเผชิญปัญหาและการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ

ประเด็นแรงจูงใจเพื่ออนาคตที่ดีของตนเองและครอบครัว อธิบายได้ว่าการตั้งเป้าหมายเป็นขั้นตอนแรกของการวางแผนชีวิต นักศึกษามีแรงจูงใจที่จะเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตของตนเอง และครอบครัว จึงตั้งเป้าหมายสำหรับตนเอง และครอบครัวที่ค่อนข้างชัดเจน แรงจูงใจช่วยให้เกิดความหวัง และนำไปสู่การวางแผนเป้าหมาย และการคาดหวังในความสามารถของตนเองที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย (Ohlin, 2017) นอกจากเป้าหมายระยะยาวซึ่งนักศึกษาค่อนข้างมีความชัดเจน การฝึกการวางแผนระยะสั้น จะช่วยให้นักศึกษามีการวางแผนในการเรียนและการใช้ชีวิตที่ดี และเพิ่มโอกาสของความสำเร็จมากขึ้น

ประเด็นการปรับมุมมองและความคิด เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในนักศึกษาที่ไม่ได้ชอบเรียนพยาบาล แต่เลือกเรียนด้วยเหตุผลของครอบครัวและความมั่นคงในอนาคต จึงมีการปรับเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับวิชาชีพพยาบาล โดยเลือกมองประโยชน์หรือข้อดีของการเรียนพยาบาล (positive reappraisal) และประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ หรือความไม่พึงพอใจ โดยใช้การรู้คิด (cognitive reappraisal) ทำให้อารมณ์สงบลง ลดอารมณ์ทางลบต่อสถานการณ์ ซึ่งการปรับมุมมองเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยพัฒนาความเข้มแข็ง และความยืดหยุ่นทางใจ (Jackson, 2020) จึงควรมีการพัฒนาทักษะนี้เพื่อช่วยให้ควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ และลดความเครียดได้

สำหรับปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวก ผลวิจัยนี้ พบประเด็นสำคัญประการหนึ่ง คือปฏิสัมพันธ์เชิงลบ ซึ่งเกิดขึ้นในบริบทของการฝึกภาคปฏิบัติ อันเป็นส่วนสำคัญของศึกษาพยาบาล ประสบการณ์ของนักศึกษาแสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ที่ขัดขวางความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การขาดการให้การสนับสนุนให้กำลังใจจากบุคคลสำคัญในช่วงของการฝึกภาคปฏิบัติ สอดคล้องกับแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura, 1997) ที่อธิบายว่า การจูงใจด้วยวาจาจากบุคคลสำคัญให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำได้ (verbal persuasion) เป็นหนึ่งในวิธีการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในทางตรงกันข้าม การสื่อสารที่ไม่ส่งเสริมความเชื่อมั่นความมั่นใจ จึงขัดขวางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยสามารถไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมทุนจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้คือ 1) องค์ประกอบความหวังและการตั้งเป้าหมาย ผลวิจัยชี้ให้เห็นว่านักศึกษามีทั้งเป้าหมายของตนเองและครอบครัวเป็นสำคัญ ดังนั้นกิจกรรมในโปรแกรมการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ควรสร้างความตระหนักถึงเป้าหมายที่

เป็นไปได้ในอนาคต สำหรับตนเองและครอบครัวตนเอง ส่งเสริมให้มีการตั้งเป้าหมายระยะสั้น และมีความยืดหยุ่น 2) องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ควรเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้วยสร้างความตระหนักถึงวิธีการสร้างเสริมความมั่นใจในความสามารถในตนเองตามแนวคิดของ Bandura (1997) เช่น กิจกรรมแสดงความสามารถที่นักศึกษาถนัด พร้อมให้การเสริมแรง และสอนทักษะการสื่อสารที่เสริมแรงให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และการเน้นการศึกษาเรียนรู้จากตัวแบบในสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งนักศึกษามีความคุ้นเคย 3) การมองโลกในแง่ดี เน้นกิจกรรมที่ฝึกทักษะการปรับมุมมองให้มีความยืดหยุ่น และการคิดบนพื้นฐานความเป็นจริง 4) องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางใจ ควรให้มีการฝึกทักษะการแก้ปัญหา ความสมดุลของการพึ่งพาตนเองและการขอความช่วยเหลือ การสื่อสารที่ดีเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

2. ประยุกต์ใช้ในการเตรียมฝึกภาคปฏิบัติ และก่อนสำเร็จการศึกษา รวมทั้งใช้ในการพัฒนากิจกรรมการเตรียมนักศึกษาใหม่ให้พร้อมสำหรับการเรียนและการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาลต่างชั้นปี และศึกษาความสัมพันธ์ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับลักษณะส่วนบุคคล ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ ในนักศึกษาพยาบาล

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายที่ให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยนี้ และขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการทำเตรียมต้นฉบับบทความวิจัยนี้ ได้แก่ ดร.ถาวร ล่อกา ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล และ ผศ.ดร.ลดาวัลย์ พันธุ์พานิช ที่ให้คำแนะนำการเขียนบทความ

เอกสารอ้างอิง

- Azeez, A., & Dubey, A. (2023). Resilience: a comprehensive review of the concept. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 5(4), 926–936.
https://www.researchgate.net/publication/377808378_RESILIENCE_A_COMPREHENSIVE_REVIEW_OF_THE_CONCEPT
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H Freeman and Company.
- Chaleoykitti, S., Poonperm R., Srichum, D. & Pommal, W. (2021). Applying positive psychological capital for improving nursing students' capacity to pass nursing license examination. *Journal of the Police Nurses*, 13(2); 464-472. (in Thai)
- Chonprai, C., Phattrarayuttawat, S., & Ngamthipwatthana, T. (2014, March 28). *Psychological Capital and Mental Health in Students of Chulalongkorn University's Residence* [Paper presentation]. The 15th Graduate Research Conferences, Khon Kaen University, Thailand.
<https://gsbooks.gs.kku.ac.th/57/grc15/files/mmp85.pdf>

- Chulalongkorn University. (2023). *Emerging diseases Dangerous germs spread from animals to people*. Thai Rath Archives. (in Thai). <https://www.chula.ac.th/clipping/77653/>
- Cimen, I. & Özgan, H. (2018). Contributing and damaging factors related to the psychological capital of teachers: A qualitative analysis. *Issues in Educational Research*, 28(2), ii–v. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.672959780967872>
- Gupta, P., De, N., Hati, S., Saikia, C., & Karmakar, R. (2019). The relationship between positive psychological capital and coping styles: a study on young adults. *Psychology*, 10(12), 1649–1662. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1012109>
- Horan, KM. (2022). *Burnout and psychological capital in baccalaureate nursing students enrolled in clinical rotations*. [Doctor of Philosophy in Nursing]. Seton Hall University. <https://scholarship.shu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4103&context=dissertations>
- Huang, Y., Cai, X., Li, H., Niu, Z., & Cai, X. (2023). exploring the factors influencing the psychological conditions of college students with financial difficulties based on structural equation modeling. In Bob, F., Chuan, Z., Marcus, T. A., *Proceedings of the 2022 3rd International Conference on Artificial Intelligence and Education (IC-ICAIE 2022)* (pp.1069–1077). South China Normal University. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-040-4_161
- Jackson, T. (2020). *Reframing: coping strategies for resilient leaders*. Medium. <https://medium.com/@jacksonlead/reframing-coping-strategies-for-resilient-leaders-eed62b2ce3c6>
- Kongman, K., Hakeem, C. (2020). Factors affecting mental health problems of nursing students. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 22(3), 331–339. (in Thai)
- Krasikova, D.V., Lester, P.B., & Harms, P.D. (2015). Effects of psychological capital on mental health and substance abuse. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 22(3), 280–291. <https://doi.org/10.1177/1548051815585853>
- Lambert, V.A. & Lambert, C. E. (2012). Qualitative descriptive research: an acceptable design. *The Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 16(4), 255–256.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6): 695–706. <https://doi.org/10.1002/job.165>
- Luthans F., Avolio B. J., Avey J. B., & Norman S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>

- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Moekhaow, K., Sukrat, W., & Promla, W. (2021). Factors related to stress of nursing students. *Journal of Nursing Science and Health*, 44(2), 60-71.
- Mutluri, A., & Dhar, U. (2021). Predictors and consequences of resilience: an in-depth review, *AIMS Journal of Management*, 7(1), 98-113.
https://www.researchgate.net/publication/355357420_Predictors_and_Consequences_of_Resilience_An_In-depth_Review
- Office of National Economic and Social Development Council. (2024). National economic and social development plan 13th (2023-2027).
https://www.nesdc.go.th/download/Plan13/Doc/Plan13_Final.pdf
- Ohlin, B. (2017, June 7). *Psycap 101: your guide to increase psychological capital*. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/psychological-capital-psycap/>
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Rodrigues, RICV., Carochinho, JB., & Rendeiro, MMO. (2017). *The impact of positive psychological capital on the psychological distress of primary and secondary education teachers*. *PSIQUE*, 13, 40-56. <https://cip.autonoma.pt/wp-content/uploads/2020/11/The-impact-of-positive-psychological-capital-on-psychological-distress-of-primary.pdf>
- Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description?. *Research in Nursing & Health*, 23(4), 334 - 340. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/1098-240X%28200008%2923%3A4%3C334%3A%3AAID-NUR9%3E3.0.CO%3B2-G>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- Sihawong, S., Phoongdee, N., Yanarom, N., Noinang, N., Anai, N., Bunchuen, T., Jodnok, T., Suriyasarn, T., Phoyan, T. (2018). Factors causing to stress of nursing students, Ubon Ratchathani University. *ournal of Health Sciences and Wellness*, 21(42), 93-101. (in Thai)
- Sutheewasinnon, P. & Pasunon, P. (2016). Sampling strategies for qualitative research, *Parichart Journal*, 29(2): 31 - 48. (in Thai)
- Thinuan, P., Siviroj, P., Barry, C. D., Gordon, S. C., Lerttrakarnnon, P., & Lorga, T. (2019). Narratives of older persons' frailty and physical activity in relation to environmental landscapes and

time. *International Journal of Older People Nursing*, 15(2).

<https://doi.org/10.1111/opn.12298>

Tongsawang, K., (2017). The Relationships between the personal factors, stress, emotional intelligence and academic achievement of the students at Faculty of Nursing, Chaiyaphum Rajabhat University. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 18(2), 91–100. (in Thai)
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/96848/75506>

Vora, P., & Sivaraman, S. (2023). A study on factors affecting psychological capital in employed LGBTQ+ individuals. *Annals of Indian Psychiatry*, 7(2), 92.
https://doi.org/10.4103/aip.aip_115_23