



## ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

จุฑารัตน์ ทองสลับ พย.ม.\*  
วรรณชาติ ตาเลิศ พย.ม.\*\*  
อุตม์ชญาณี อินทเรือง ปร.ด.\*\*\*

(วันรับบทความ: 23 ธันวาคม พ.ศ.2562/ วันแก้ไขบทความ: 25 เมษายน พ.ศ.2563/ วันตอบรับบทความ: 1 พฤษภาคม พ.ศ.2563)

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 120 ราย กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล 2) ความแข็งแกร่งในชีวิต 3) ความเครียด 4) การเผชิญความเครียด 5) เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และ 6) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และสถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ ผลการวิจัย พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตทางบวกในระดับปานกลาง ( $r = .387, p < .01$ ) และ ( $r = .385, p < .01$ ) ตามลำดับ เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตทางลบในระดับปานกลาง ( $r = -.275, p < .01$ ) โดยการเผชิญความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถร่วมกันทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตได้ร้อยละ 22.5 และสามารถสรุปสมการทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้  $\hat{Y} = (.234 \times \text{การเผชิญความเครียด}) + (.315 \times \text{ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง})$  ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำไปใช้ออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตโดยจัดกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลได้มีการฝึกทักษะการเผชิญความเครียดและการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้สถาบันการศึกษาต้องมีกระบวนการให้การปรึกษาที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ และพัฒนาตนเองจนกระทั่งมีความแข็งแกร่งในชีวิตและมีสุขภาพจิตที่ดี

**คำสำคัญ:** ความแข็งแกร่งในชีวิต ความเครียด การเผชิญความเครียด เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นักศึกษาพยาบาล

\*วิทยาจารย์ชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุรินทร์

\*\*พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุรินทร์

\*\*\*พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุรินทร์

\*\*ผู้ประสานการตีพิมพ์เผยแพร่ Email: wannachart@bcnsurin.ac.th Tel.0801532561



## Factors Predicting Resilience of Nursing Students in Nursing Colleges under Praboromarajchanok Institute in North Eastern College Network

Jutharat Thongsalab M.N.S.\*

Wannachart Talerd M.N.S.\*\*

Utchaya Intharueang PhD\*\*\*

*(Received Date: December 23, 2019, Revised Date: April 25, 2020, Accepted Date: May 1, 2020)*

### Abstract

The purposes of this research aimed to study the relationship and predicting factors to resilience of nursing students in Nursing Colleges under Praboromarajchanok Institute in North Eastern College Network. The sample consisted of 120 nursing students from nursing colleges under Praboromarajchanok Institute in North Eastern College Network. Sample was obtained by Multi-stage random sampling. The research instruments were questionnaires including 6 dimensions; 1) demographic data 2) stress 3) coping stress 4) negative life event 5) self-esteem, and 6) resilience. Data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, Pearson's Coefficient Correlation, and multiple regression. The results of this research showed that 1) self-esteem and coping stress were significantly positive related to resilience at moderate level ( $r = .387, p < .01$ ) and ( $r = .385, p < .01$ ) respectively, and negative life event was significantly negative related to resilience at moderate level ( $r = -.275, p < .01$ ). 2) self-esteem and coping stress could predict 22.50 % of variance for resilience of nursing students. The predictive equation in standardized score:  $\hat{Y} = (.234 \times \text{coping stress}) + (.315 \times \text{self-esteem})$ . The results of this study could be used to design a resilience program by organizing activities that help nursing students to practice coping skills and to enhance self-esteem by themselves. In addition, Educational Institutions must have a consultation process that helps students to face the negative situations and learning in their experiences and promoting resilience and mental health.

**Keywords:** resilience, stress, coping stress, self-esteem, negative life event, nursing students

---

\*Instructor : Senior Professional Level, Boromarajonani College of Nursing, Surin

\*\*Registered Nurse : Professional Level, Boromarajonani College of Nursing, Surin

\*\*\*Registered Nurse : Senior Professional Level, Boromarajonani College of Nursing, Surin

\*\*Corresponding Author, Email: wannachart@bcnsurin.ac.th Tel.0801532561



## บทนำ

การจัดการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มุ่งเน้นเพื่อพัฒนาให้นักศึกษาพยาบาลเกิดสมรรถนะผู้ประกอบการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ นักศึกษาพยาบาลจะต้องเป็นผู้ใฝ่รู้ รับผิดชอบ รอบคอบ ะมัดระวังในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้รับบริการปลอดภัย หากเกิดข้อผิดพลาดหรือความเสียหายก็อาจจะส่งผลกระทบต่อตัวนักศึกษาและผู้รับบริการ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และนักศึกษาพยาบาลมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้สูง เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจให้แก่ นักศึกษาพยาบาล โดยส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับปัญหาด้านวิชาการเรียน ข้อจำกัดในการเรียน การมอบหมายงานที่มาก และต้องส่งงานตามเวลาที่กำหนด ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจสูงขึ้น<sup>1</sup>

นักศึกษาพยาบาลในแต่ละชั้นปี จะมีความเครียดที่แตกต่างกัน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 มีความเครียดเกี่ยวกับการเรียนภาคทฤษฎี รูปแบบการเรียนการสอนที่แตกต่างจากการเรียนระดับมัธยมศึกษา มีการแข่งขันกันเรียนในชั้นเรียนสูงไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนและเนื้อหาวิชาที่มากเกินไป<sup>2</sup> ทำงานไม่ทันเวลา กำหนด ผลการเรียนที่ผ่านมาไม่เป็นไปตามที่มุ่งหวัง<sup>3</sup> และชั้นปีที่ 3 และ 4 จะมีความเครียดเกี่ยวกับการปรับตัวกับแหล่งฝึกต่างๆ โดยเฉพาะการปรับตัวให้เข้ากับเจ้าหน้าที่ประจำหอผู้ป่วย และการได้รับการประเมินผลจากอาจารย์<sup>2</sup> ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติงาน<sup>4</sup> อีกทั้งการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด นักศึกษาพยาบาลก็จะเลือกวิธีการเผชิญความเครียดตามการรับรู้ของตนเอง นักศึกษาพยาบาลที่ไม่สามารถเผชิญความเครียดได้ก็มีโอกาสที่จะเกิดปัญหาในด้านต่างๆ ตามมา ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน<sup>5</sup> ปัญหาการปรับตัว ขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิต มีความบกพร่องในการจัดการกับปัญหาและบกพร่องด้านการตัดสินใจ แยกตัวออกจากสังคม ไม่สนใจผู้อื่น ไม่สนใจการเรียน ขาดความรับผิดชอบ อันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความล้มเหลวในการเรียน<sup>6</sup> และพบว่าบางรายนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและเกิดความคิดฆ่าตัวตาย<sup>6,7</sup> นักศึกษาที่กำลังศึกษาสาขาพยาบาลศาสตรบัณฑิตมีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่าทุกสาขา<sup>8</sup> จะเห็นได้ว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต

การที่นักศึกษาพยาบาลก้าวผ่านในแต่ละช่วงชั้นปีจะต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทนต่อปัญหาหรือความยากลำบากไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ พยายามหาวิธีแก้ปัญหาอยู่เสมอเพื่อให้สามารถผ่านเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ เผชิญความเครียดด้วยทางออกที่ดีที่สุด และเกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเองและ

ผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะทำให้ นักศึกษาพยาบาลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนเอง เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจนกระทั่งเกิดความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นความสามารถหรือคุณสมบัติของบุคคลในการเอาชนะอุปสรรคหรือวิกฤติต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาให้ผ่านพ้นไปได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว โดยสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข มีความเข้มแข็งและมีวุฒิภาวะมากขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในอนาคตได้ และสามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>10</sup> ความแข็งแกร่งในชีวิตประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก 1) การที่คนเรามีแหล่งสนับสนุนจากภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต 2) การที่คนเรามีความเข้มแข็งจากภายในของตนเอง และ 3) การที่คนเรามีทักษะในการจัดการปัญหาและการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล<sup>11</sup> หากบุคคลมีการรับรู้ว่าตนเอง I have (ฉันมี...) มีตัวอย่างที่ดีในการทำสิ่งต่างๆ มีคนรอบข้างที่ทำให้เห็นว่าการกระทำที่ถูกต้องนั้นเป็นอย่างไร มีคนที่พร้อมจะให้กำลังใจและสนับสนุนให้เป็นตัวของตัวเอง I am (ฉันเป็นคน...) มีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจและสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อผู้รอบข้าง เชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี หรือเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีความหวังเสมอ และ I can (ฉันสามารถที่จะ...) จัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม หาทางออกหรือวิธีการใหม่ๆ ที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ หรือขอความช่วยเหลือจากใครสักคนได้ในเวลาที่ต้องการ ความแข็งแกร่งในชีวิตจึงเป็นรากฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลก้าวข้ามเหตุการณ์ต่างๆ และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข<sup>9</sup>

การศึกษาวิจัยในประเทศไทยที่ผ่านมาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต แบ่งออกได้ 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายในบุคคล ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ ระดับชั้นปีที่ศึกษา<sup>12</sup> บรรยากาศในครอบครัว<sup>13</sup> รูปแบบการเลี้ยงดู<sup>10</sup> ค่าใช้จ่าย ความเครียด<sup>14-15</sup> ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน<sup>5</sup> ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ สัมพันธภาพกับบิดา มารดา<sup>4</sup> สัมพันธภาพกับเพื่อน<sup>12-14</sup> และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เป็นปัญหากับเพื่อน ปัญหากับแฟน ปัญหากับครู ปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการเรียน ปัญหาด้านข้อจำกัดในการเรียน ความสนใจในวิชาที่เรียน<sup>15</sup> ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมกับความแข็งแกร่งในชีวิต ตลอดระยะเวลาการศึกษา นักศึกษาพยาบาลจะได้รับการพัฒนาเพื่อให้เกิดสมรรถนะตามมาตรฐานการเรียนรู้อาชีพพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากการศึกษา<sup>12</sup> ความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้นตามระดับชั้นปีที่



ศึกษา สัมพันธภาพกับบิดา มารดา สัมพันธภาพกับเพื่อน และรูปแบบการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต ส่วนการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งในชีวิต อีกทั้งการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล สัมพันธภาพกับเพื่อน เป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ความแข็งแกร่งในชีวิต และจากการศึกษา<sup>13</sup> บรรยายภาคนีกรอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต และเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งในชีวิต การที่บุคคลมีความเครียดสูงมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การที่บุคคลมีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดสูง ซึ่งความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งในชีวิต<sup>15</sup> การเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งการเผชิญความเครียดเป็นทักษะในการจัดการกับปัญหา เมื่อบุคคลมีทักษะในการจัดการกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจกับตนเอง หรือสถานการณ์ที่ต้องเผชิญเข้ามา ก็ย่อมดึงเอาประสบการณ์มาใช้ในการจัดการ ย่อมทำให้มีประสิทธิภาพมากกว่าคนที่ไม่มีทักษะเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด<sup>9</sup> สำหรับเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจนั้นหากบุคคลรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจให้ตนเองน้อย ก็น่าจะเป็นผู้ที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง และหากมองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตว่าเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจมากก็มีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำ<sup>13,15</sup> ส่วนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นการที่บุคคลมีการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง<sup>17</sup> ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะรับรู้และประเมินตนเองในทางบวก มีความพึงพอใจในรูปร่าง ความสามารถของตนเอง รู้สึกดีหรือพอใจทั้งด้านการเรียนและสิ่งที่ตนเองสามารถเป็นไปตามความต้องการของสังคม รั้วว่าตนเองมีคุณค่ากับครอบครัว ได้รับความรัก ความปลอดภัย และการยอมรับจากบิดา มารดา พี่น้อง ซึ่งย่อมส่งผลให้บุคคลมีความแข็งแกร่งในชีวิตด้วย โดยเฉพาะด้านแหล่งสนับสนุนภายนอกและด้านความเข้มแข็งภายใน<sup>18</sup> การศึกษาวิจัยในประเทศไทยที่ผ่านมาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ปัจจัยระดับชั้นปี สัมพันธภาพกับบิดา มารดา สัมพันธภาพกับเพื่อน รูปแบบการเลี้ยงดู<sup>12</sup> เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และบรรยากาศในครอบครัว<sup>13</sup> ที่ทำการศึกษากลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาในสถาบันการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและเป็นสถาบันการศึกษาในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ซึ่งยังไม่มีการศึกษาวิจัยทำนายระหว่างความเครียด การเผชิญความเครียด เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และความรู้สึกมีคุณค่าใน

ตนเองกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออก เฉียงเหนือ ที่มีลักษณะเฉพาะของหลักสูตรเพื่อผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพในการบริการด้านสุขภาพแก่ประชาชน โดยการดำเนินงานต้องสอดคล้องตาม นโยบายการผลิตและพัฒนาบุคลากรสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข<sup>19</sup> อีกทั้งการใช้ชีวิตในการเรียน การใช้ชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่นักศึกษาพยาบาลทุกคนต้องเรียนรู้จากประสบการณ์นั้นๆ ในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก ความแข็งแกร่งในชีวิตจึงเป็นศักยภาพที่นักศึกษาพยาบาลต้องได้รับการพัฒนาเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองและวิชาชีพ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารในการปรับปรุงแผนงานโครงการด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรม ด้านสภาพความเป็นอยู่ให้เอื้อต่อการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล และเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการจัดกระบวนการเรียนการสอนของครูผู้สอนให้สอดคล้องกับการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งอาจส่งผลในอนาคตด้านการผลิตบัณฑิตทางการพยาบาลให้มีคุณภาพต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

## สมมติฐานการวิจัย

ความเครียด การเผชิญความเครียด เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองร่วมกันทำนายความแข็งแกร่งในชีวิต

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg<sup>11</sup> เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ความแข็งแกร่งในชีวิตประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) การมีแหล่งสนับสนุนจากภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต โดยมีการรับรู้ "I have" (ฉันมี...) 2) การมีความเข้มแข็งจากภายในของตนเอง โดยมีมุมมองเกี่ยวกับตนเอง "I am" (ฉันเป็นคนที่...)



และ 3) การมีทักษะในการจัดการปัญหาและการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยมีการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง "I can" (ฉันสามารถที่จะ...) ซึ่ง Grotberg<sup>20</sup> เชื่อว่า เมื่อบุคคลมีปัญหาในชีวิตบุคคลจะนำแหล่งสนับสนุนจากภายนอก ความเข้มแข็งจากภายในของตนเอง ทักษะในการจัดการปัญหาและการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมาใช้ในการจัดการปัญหานั้นๆ ในเวลาอันรวดเร็ว ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และทำนายความเข้มแข็งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ความเครียด การเผชิญความเครียด ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ความเครียด เป็นการประเมินสถานการณ์ของนักศึกษาพยาบาลว่าตนเองถูกคุกคามจากปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้แก่ การใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน เพื่อน และอาจารย์ แล้วทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกถูกกดดันทางอารมณ์ รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดตึงกล้ามเนื้อไหล่และคอ หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออกเหนียวง่าย ร้องไห้ง่าย และความสามารถในการเรียนลดลง เช่น ไม่มีแรงขณะเรียน หรือภายหลังเลิกเรียน ซึ่งหากนักศึกษาพยาบาลมีความเครียดสูงก็จะส่งผลต่อความเข้มแข็งในชีวิตจากการศึกษาของพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ<sup>15</sup> พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเข้มแข็งในชีวิต และจากการศึกษาของอนัญญา คูอารียะกุล และคณะ<sup>14</sup> พบว่าปัจจัยด้านความเครียดสามารถทำนายความเข้มแข็งในชีวิต

การเผชิญความเครียด เป็นการแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลที่จะศึกษาสถานการณ์หรือปัจจัยที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน การใช้ชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกับเพื่อน การทำงานร่วมกับเพื่อน และการสอนของอาจารย์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ค้นหาวิธีการต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการจัดการปัญหาที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ความเครียดน้อยลง การเผชิญความเครียดมี 2 รูปแบบ คือ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์<sup>21</sup> หากบุคคลเกิดการเรียนรู้จากการเผชิญความเครียดในรูปแบบต่างๆ ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หาวิธีการจัดการหรือขอความช่วยเหลือก็จะช่วยให้เกิดความเข้มแข็งในชีวิตขึ้นได้

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกของนักศึกษาพยาบาลที่มีต่อตนเองว่าตนเองมีความรู้ความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเอง และความรู้สึกต่อสิ่งที่ตนเองได้กระทำในแง่บวกว่าเป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่เหมาะสม และเกิดความพึงพอใจจากการศึกษาของกาญจนา วันนา และคณะ<sup>22</sup> พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยเอกชน ซึ่งความเข้มแข็งในชีวิตเป็นปัจจัยทำนายความสุขของนักศึกษาพยาบาล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่บุคคลตระหนักว่าตนเองสำคัญ

และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ดังนั้นเมื่อนักศึกษาพยาบาลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถในการเรียน วิชาชีพพยาบาลที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ก็จะช่วยให้มีความเข้มแข็งในชีวิตมากขึ้น

เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ เป็นการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การเรียน การใช้ชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกับเพื่อน การทำงานร่วมกับเพื่อน และการสอนของอาจารย์ว่าเกิดความยุ่งยากไม่น้อยเพียงใด เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในชีวิต<sup>13-15</sup>

ดังนั้น ความเครียด การเผชิญความเครียด ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ จึงน่าจะร่วมกันทำนายความเข้มแข็งในชีวิต

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (Predictive correlational research) ประชากร คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาล ศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2561 จำนวน 6 แห่ง จำนวน 3,390 คน<sup>23</sup> ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้เกณฑ์ตัวแปรที่ศึกษาของ Lindeman, Merenda and Gold<sup>24</sup> อัตราส่วนของจำนวนหน่วยตัวอย่างต่อจำนวนตัวแปรขั้นต่ำ 20 : 1 ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำเท่ากับ 100 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายและความไม่สมบูรณ์ของข้อมูล จึงได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 120 คน ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) โดยผู้วิจัยได้ทำการกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยคำนวณวิทยาลัยที่ต้องการสุ่มร้อยละ 30 จากจำนวนวิทยาลัยทั้งหมด 6 วิทยาลัย ดังนั้น ได้จำนวนวิทยาลัยที่ต้องสุ่ม คือ 2 วิทยาลัย จากนั้น ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากนักศึกษาในแต่ละชั้นปี

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อความคำถามจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานที่ศึกษา ชั้นปีที่กำลังศึกษา ผลการเรียน ลำดับการเกิด ความเพียงพอของรายได้ครอบครัว (ตามการรับรู้) จำนวนเงินที่ได้รับ ความเพียงพอจากเงินที่ได้รับ
2. แบบสอบถามความเครียด ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวความคิดของ Lazarus & Folkman<sup>21</sup> เป็นข้อความถามเกี่ยวกับความรู้สึกต่อสถานการณ์ด้านการเรียนที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ครอบคลุมอาการและอาการแสดงของ



ความเครียดทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม จำนวน 17 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนน 1-5 คือ ตอบไม่รู้สึกละเอียดให้ 1 คะแนน ตอบเครียดเล็กน้อยให้ 2 คะแนน ตอบเครียดปานกลางให้ 3 คะแนน ตอบเครียดมากให้ 4 คะแนน ตอบเครียดมากที่สุดให้ 5 คะแนน การแปลผลความเครียดพิจารณาจากค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ของ Best<sup>25</sup> มีรายละเอียดดังนี้ ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง เครียดมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง เครียดมาก ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง เครียดปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง เครียดเล็กน้อย ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด ในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .90

3. แบบสอบถามการเผชิญความเครียด ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวความคิดของ Lazarus & Folkman<sup>21</sup> เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมต่อการเผชิญความเครียด ในด้านการเรียน ครอบคลุมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ จำนวน 16 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 ไม่เคยใช้วิธีนั้นในการเผชิญความเครียดให้ 1 คะแนน จนถึง ใช้วิธีนั้นในการเผชิญความเครียดเกือบทุกครั้งให้ 5 คะแนน ในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82

4. แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ Rosenberg<sup>26</sup> ได้ข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 1-4 คะแนน เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 4 คะแนน เห็นด้วย ให้ 3 คะแนน ไม่เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 1 คะแนน การแปลผลคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองใช้เกณฑ์การตัดสินแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ค่าเฉลี่ย 3.50 ขึ้นไป หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมาก ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปานกลาง ค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 1.50 หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองน้อย ในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .71

5. แบบสอบถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบสอบถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจที่แปลเป็นภาษาไทยและปรับเปลี่ยนข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบทของวัยรุ่นไทยโดย Boonyamalik<sup>26</sup> โดยใช้วิธีการแปลย้อนกลับ โดยทำการทบทวนวรรณกรรมมีข้อคำถามจำนวน 27 ข้อ เป็นการสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกยุ่งยากใจต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักศึกษา ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ประกอบด้วย 9 หัวข้อย่อยเกี่ยวกับเหตุการณ์ด้านลบที่สร้างความยุ่งยากใจในช่วงชีวิตที่

ผ่านมา ประกอบด้วย ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน จำนวน 4 ข้อ ปัญหาเกี่ยวกับแฟน จำนวน 1 ข้อ ปัญหาเกี่ยวกับการเงิน จำนวน 4 ข้อ ปัญหาเกี่ยวกับวิชาเรียน จำนวน 4 ข้อ ปัญหาเกี่ยวกับบิดามารดาของตน จำนวน 2 ข้อ ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนคนอื่น จำนวน 3 ข้อ ปัญหาด้านสุขภาพ จำนวน 4 ข้อ ปัญหาด้านข้อจำกัดในการเรียน จำนวน 3 ข้อ และปัญหาด้านความสนใจในวิชาเรียน จำนวน 2 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตรวัดแบบ Likert scale เลือกตอบ 6 ระดับคะแนน ซึ่งเริ่มจาก 0 หมายถึง เหตุการณ์ไม่เกิดขึ้น 1 หมายถึง เหตุการณ์ได้เกิดขึ้น แต่ไม่มีความยุ่งยากใจ ไปจนถึง 5 หมายถึง เหตุการณ์ได้เกิดขึ้นและมีความยุ่งยากใจมากที่สุด การแปลผลคะแนนของเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจมาก หมายถึง ระดับการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงลบมีระดับสูง ในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .96

6. แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิตที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ โสภณ แสงอ่อน และทัศนาศ ทวีคุณ<sup>9</sup> ซึ่งมี 3 องค์ประกอบหลักคือ 'I have' 'I am' และ 'I can' แบบสอบถามมีข้อคำถามเกี่ยวกับ 'I have' จำนวน 9 ข้อ 'I am' จำนวน 10 ข้อ 'I can' จำนวน 9 ข้อ ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จาก 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด จนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด การแปลผลคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต คือ คะแนนรวมทั้ง 28 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 28-140 คะแนน คะแนนสูงแสดงว่ามีความแข็งแกร่งในชีวิตมาก ในการศึกษาครั้งนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .98

จริยธรรมการวิจัย การวิจัยนี้ผ่านการเห็นชอบและอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทรินทร์ รหัส P-EC 06-01-62 ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและมีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย ผู้วิจัยเก็บรักษาเป็นความลับและนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การเผชิญความเครียด ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์อำนาจในการทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลจากตัวแปรความเครียด การเผชิญความเครียด ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter multiple regression)



**ผลการวิจัย**

1. ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 89.20 เพศชายร้อยละ 10.80 อายุ 18-20 ปี ร้อยละ 48.30 อายุ 21- 25 ปี ร้อยละ 50.90 อายุ 25 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 0.80 กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 26.67 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 26.67 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 25.00 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 21.66 มีผลการเรียน เกรตเฉลี่ย 2.00-2.50 ร้อยละ 5.83 เกรตเฉลี่ย 2.51-3.00 ร้อยละ 40.00 เกรตเฉลี่ย 3.01-3.50 ร้อยละ 34.17 เกรตเฉลี่ย 3.51-4.00 ร้อยละ 20.00 เป็นบุตรคนที่ 1 ร้อยละ 12.50 บุตรคนที่ 2 ร้อยละ 65.84 บุตรคนที่ 3 ร้อยละ 20.83 บุตรคนที่ 4 ร้อยละ 0.83 ส่วนใหญ่รับรู้ว่าจะได้ในครอบครัวมีความเพียงพอ ร้อยละ 45.80 รายได้ในครอบครัวไม่เพียงพอ ร้อยละ 54.20 ใ้รับค่าใช้จ่ายรายเดือน จำนวน

1,000-3,000 บาท ร้อยละ 30.83 จำนวน 3,000-6,000 บาท ร้อยละ 55.84 และจำนวน 6,000 บาท ขึ้นไป ร้อยละ 13.33 และมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายรายเดือนเพียงพอ ร้อยละ 52.50 ไม่เพียงพอ ร้อยละ 47.50

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการเผชิญความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .387, p < .01$ ) และ ( $r = .385, p < .01$ ) ตามลำดับ และเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.275, p < .01$ ) (ตารางที่ 1)

**ตารางที่ 1** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ภายในและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (n = 120)

ตัวแปรที่ศึกษา	X1	X2	X3	X4	Y
ความเครียด (X1)	1.00	-.072	.231*	-.015	-.119
การเผชิญความเครียด (X2)		1.00	-.290**	.206*	.325**
เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ (X3)			1.00	-.321**	-.257**
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (X4)				1.00	.387**
ความแข็งแกร่งในชีวิต (Y)					1.00

\*\*p<.01

3. ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การเผชิญความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถว่

กันทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตได้ร้อยละ 22.5 สามารถสรุปสมการทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้  $\hat{Y} = (.234 \times \text{การเผชิญความเครียด}) + (.315 \times \text{ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง})$  (ตารางที่ 2)

**ตารางที่ 2** ค่านำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยในแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (n = 120)

	b	SEb	β	t
การเผชิญความเครียด	.390	.144	.234	2.705**
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	1.743	.484	.315	3.599**

$R = .475 R^2 = .225 F = 8.357**$

\*\*p < .01

**การอภิปรายผล**

1. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .387, p < .01$ )

อธิบายได้ว่านักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากสังคมในฐานะเป็นผู้ที่กำลังเข้าสู่อาชีพที่มีความมั่นคงและต้องออกไปให้บริการประชาชนในระบบบริการสุขภาพ อีกทั้งสถาบันการศึกษาพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกเป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งการที่นักศึกษาพยาบาลมีการมองเห็นคุณค่าในตนเองในทางที่ดี มีการประเมิน



ตนเองในทางที่ดีและมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการยอมรับตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีความหมาย มีความสำคัญ เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น<sup>22</sup> อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ นักศึกษารู้ว่าตนเองมีคุณค่าจากบรรทัดฐานของสังคม สิ่งแวดล้อม รวมถึงวัยของนักศึกษาที่เป็นวัยที่กำลังต้องการการยอมรับเมื่อสามารถทำสิ่งที่สำเร็จได้ย่อมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต<sup>18</sup> ผลการศึกษานี้สนับสนุนแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตในองค์ประกอบที่สอง 'I am' ซึ่งเป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล โดยที่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในเกิดจากความรู้สึกหรือทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดีคิดว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ มีความเชื่อมั่นว่าสามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวังได้โดยความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นจากการประเมินในสิ่งที่ตนกระทำที่ผ่านมาและปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง<sup>9</sup> อีกทั้งความแข็งแกร่งในชีวิตต้องมีการเสริมสร้างในทุกช่วงวัย กรณีของนักศึกษาพยาบาลนั้น เป็นช่วงวัยที่ควรส่งเสริมให้สามารถมองเห็นคุณค่าของตนเองและยอมรับในความสามารถเพื่อที่จะได้มีปัจจัยภายในเป็นตัวเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตได้

การเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .385, p < .01$ ) ผลการศึกษานี้สนับสนุนแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิต ในองค์ประกอบที่สอง 'I can' เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญ เพราะเมื่อบุคคลมีทักษะในการจัดการกับปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากให้กับตนเอง หรือเป็นสถานการณ์ที่ต้องเผชิญเข้ามา ก็ย่อมดึงเอาประสบการณ์มาใช้ในการจัดการปัญหา ย่อมทำให้การจัดการกับปัญหามีประสิทธิภาพมากกว่าคนที่ไม่มีทักษะ<sup>9</sup> โดยเฉพาะในประเด็นเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด ดังเช่น นักศึกษาบางคนไม่เคยต้องรับการเปลี่ยนแปลงหรือมีคนคอยดูแลช่วยเหลือตลอดเวลาจนเข้ามาศึกษาที่วิทยาลัยแต่เมื่อต้องมาเจอสภาพแวดล้อม ระบบการศึกษาที่เปลี่ยนแปลงก็ย่อมเกิดภาวะเครียดและกดดัน หากนักศึกษามีทักษะในการเผชิญความเครียดสูงย่อมสามารถจัดการหรือลดความเสี่ยงที่เกิดจากสถานการณ์เหล่านั้นได้ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงมีแนวโน้มที่จะสามารถจัดการกับปัญหาหรือเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความเครียดในระดับต่ำ อันจะส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี โดยทักษะการเผชิญความเครียดอาจไม่ได้เกิดด้วยตนเอง แต่ต้องเกิดจากการมีประสบการณ์ในการพบกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา<sup>28</sup> ดังนั้นการที่นักศึกษา

พยาบาลได้รับการสอนให้รู้จักหรือมีประสบการณ์ที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก เช่น การที่ต้องแก้ปัญหาเมื่อขึ้นฝึกภาคปฏิบัติ ก็เป็นสิ่งที่สามารถเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตได้

เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -.275, p < .01$ ) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่าเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเจ็บป่วยทางกายที่เป็นผลจากภาวะทางจิต (Somatization) ภาวะซึมเศร้า (Depression) ความวิตกกังวล (Anxiety) ภาวะทางจิต (Psychotic) และการทำหน้าที่ทางสังคม (Social function)<sup>16</sup> และพบว่าเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจทั้งโดยรวมและรายด้าน ในประเด็นปัญหากับเพื่อน ปัญหากับแฟน ปัญหากับครู/อาจารย์ ปัญหากเกี่ยวกับกระบวนการเรียน ปัญหาด้านสุขภาพ และปัญหาด้านข้อจำกัดในการเรียนและปัญหาด้านความสนใจในวิชาเรียน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งในชีวิต<sup>13</sup> อธิบายได้ว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตนั้นมีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนามาตั้งแต่เยาว์วัย การที่บุคคลจะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงหรือต่ำเกี่ยวข้องกับหลากหลายปัจจัย ในส่วนของนักศึกษาพยาบาลนั้นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจเป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างยิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิต โดยพบว่าบุคคลที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจมากมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำ<sup>15</sup>

**2. ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ** การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติในการทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 5 ตัวสามารถร่วมทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้ โดยร่วมกันทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตได้ร้อยละ 22.5 ( $R^2 = .225$ ) โดยมีการเผชิญความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถทำนายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความเครียดและเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจทำนายได้อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังต่อไปนี้

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถร่วมทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีประสิทธิภาพการทำนายที่มีน้ำหนักมากที่สุด (Beta = .315) เมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทางพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวก และสามารถร่วมทำนายได้ร้อยละ 22.5 จะเห็นได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตเมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณค่าในระดับสูงก็จะเป็นปัจจัย



หนึ่งซึ่งส่งผลทำให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิตได้ สอดคล้องกับ การศึกษาในวัยรุ่นพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความ สัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต<sup>16</sup> ความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กัน ในทางบวก นั่นคือเมื่อวัยรุ่นมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าสูง จะมีความมั่นใจในความสามารถของตน (I am) ทำให้สามารถ จัดการกับความเครียดหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ (I can) เมื่อ วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดได้แล้ว จะเป็นการเสริม สร้างศักยภาพที่มีอยู่ภายในที่วัยรุ่นสามารถดึงเอามาใช้ใน สถานการณ์ต่างๆ ได้ (I have) บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเองสูงจึงมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง

การเผชิญความเครียด สามารถร่วมทำนายความ แข็งแกร่งในชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีประสิทธิภาพการทำนายที่มีน้ำหนักมากที่สุด (Beta = .234) เมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทางพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวก และสามารถร่วมทำนายได้ร้อยละ 22.5 จะเห็นได้ว่าการเผชิญ ความเครียดเป็นลักษณะทักษะของความสามารถในการปรับ ตัว หรือรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ โดยความเครียด เป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยุ่งยากส่วนการเผชิญ ความเครียดนั้นเป็นปัจจัยปกป้องที่ทำให้ความแข็งแกร่งในชีวิต สูงได้ ซึ่งตรงกับแนวคิดที่ว่า I can ที่เป็นปัจจัยด้านทักษะ ความสามารถในการจัดการกับปัญหา โดยเฉพาะการเผชิญ ความเครียดสำหรับนักศึกษาพยาบาลนั้นจะค่อยๆ เพิ่มทักษะ การเผชิญความเครียดไปทุกชั้นปีตามความยากของรายวิชา ทางการพยาบาลที่ต้องฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้น เพราะเมื่อนักศึกษามีประสบการณ์พบเจอสถานการณ์ที่ลำบาก ก็จะเกิด การเรียนรู้ในการเลือกจัดการกับปัญหานั้นๆ เมื่อจัดการปัญหา นั้นๆ ได้แล้วก็มักจะเกิดเป็นความภาคภูมิใจ (I am) ซึ่งก็คือ การที่คนเราเริ่มมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนั้นบุคคลที่มี การเผชิญความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพจึงมีแนวโน้มที่จะมี ความแข็งแกร่งในชีวิตสูง

### ข้อเสนอแนะ

1. สถาบันการศึกษาพยาบาลควรมีการจัดกิจกรรมที่ เสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาล อันจะช่วยให้นักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มมากยิ่งขึ้น
2. สถาบันการศึกษาพยาบาลควรมีการจัดกิจกรรม เสริมหลักสูตรหรือปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ลดเหตุการณ์ที่สร้าง ความยุ่งยากแก่นักศึกษาพยาบาล
3. อาจารย์พยาบาลควรมีการส่งเสริมการเผชิญ ความเครียดที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อลด ความเครียด อันจะเป็นตัวช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต

4. ควรมีการศึกษาต่อยอดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการ เรียนการสอนเพื่อพัฒนาสมรรถนะนักศึกษาในเรื่องการเผชิญ ความเครียด การจัดการกับเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

5. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความ แข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในมุมมองของนักศึกษา พยาบาล เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น

6. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความแข็งแกร่งในชีวิต ของนักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและกระทรวง ศึกษาธิการ รวมทั้งเปรียบเทียบระหว่างสถาบันการศึกษาของรัฐบาล และเอกชน

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน อาจารย์ ดร.คมวัฒน์ รุ่งเรือง อาจารย์ ดร.ศรินยา พลสิงห์ชาชู ที่ให้คำแนะนำและ เสนอแนะข้อคิดเห็นในการทำวิจัยในครั้งนี้และผู้เกี่ยวข้อง ทุกท่านที่ให้การสนับสนุนในการทำวิจัยในครั้งนี้

### References

1. Kaewmanee P, Samooh W, Srisangkaew S, Damruk P. Factors Related to Resilience in Nursing Students at Boromarajonani College of Nursing, Yala. *Nursing Public Health and Education Journal* 2018; 19(3): 156-170.
2. Chaiwong N. Stress and Sources of Stress among Nursing Students at Faculty of Nursing Buriram, Western University. *The 10 International Conference: Creative research Development Creating innovation in Thailand 4.0*. 2018 Nov, 4-5; Western University, Pathumthani; 2018. p. 123-132.
3. Sukcharoen C, Wuttaritrit S. Factors Influencing on Stress and Coping Behavior of Nursing Students of Boromarajonani College of Nursing, Chonburi. *Boromarajonani College of Nursing Chonburi*; 2008.
4. Talerd W, Rungruang K. A Study of Practical Problem on the Ward from Nurse Student Opinion in Boromrajonani College of Nursing, Surin. *Journal of Nursing and Education* 2016; 9(3): 112-124.
5. Nintachan P, Thawwkoon T, Wittayasooporn J, Orathai P. Resilience and stress among nursing students at Ramathibodi School of Nursing. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health* 2011; 25(1): 1-13.



6. Chaiyavichit S. Influencing factors of stress and stress coping among students of Phrapokkiao Nursing College, Chanthaburi. *Journal of Phrapokkiao Nursing College* 2009; 20(2): 49-58.
7. Kaemart N. Nursing students with Depression. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University* 2013; 21(3): 14-23.
8. Rukkhajeeikul S. Depression and Suicidal Behaviours among Naresuan University Students. *Journal of Psychiatric Association Thailand* 2013; 58(4): 359-370.
9. Nintachan P, Sangon S, Thaweekoon T. A Resilience-Enhancing Program. Bangkok: Mahidol University; 2012.
10. Wachiradilok P. Predictive Factors of Resilience Quotient of Nursing Students in Suandusit Rajaphat University. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health* 2014; 28(2): 17-31.
11. Grotberg EH. A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The Hague: The Bernard van Leer Foundation; 1995.
12. Wachiradilok P. Predictive Factors of Resilience Quotient of Nursing Students in Suandusit Rajaphat University. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health* 2014; 28(2): 17-31.
13. Sangon S, Nintachan P, Kingkaew. Factors Predicting Resilience in Nursing Students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health* 2018; 32(1): 150-167.
14. Kooaiyakul A, Onseng W, Chidnayee S, Suwanachat S, Soipet N. Factors Predicting Resilience in Nursing Students of Boromarajonani Nursing College, Uttaradit. *Boromarajonani Nursing College, Uttaradit Journal* 2019; 11(2): 187-200.
15. Nintachan P, Thanoi W, Sangon S, Pattanamas M, Intharaksa C. Factors Predicting Resilience in Underprivileged Adolescent. *Journal of Nursing and Education* 2017; 31(1): 13-28.
16. Nintachan P, Sangon S, Wittayasooporn. Resilience, the Negative Events, and Mental Health among University Students. *Journal of Nursing and Health Science* 2013; 7(2): 12-26.
17. Wongkhan M, Nintachan P, Sangon S. Factors related to Resilience in Adolescent. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health* 2015; 29(1): 57-75.
18. Para S. Factors Affecting the Resilience of Adolescents in Bangkok Metropolis [Thesis for Master of Science in Development Psychology]. Bangkok: Ramkhamhaeng University; 2012.
19. Ninpeng N, Kanthanyo C, Wongla R, Chawapong W. Development Strategies to be a Leader Education Institute of Nursing Colleges, Prabormarachanok Institute. *Boromarajonani Nursing College, Uttaradit Journal* 2014; 6(2): 21-36.
20. Grotberg EH. Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything. Oakland: New Harbinger; 1999.
21. Lazarus R, Folkman S. *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer; 1984.
22. Wanna K, Chaimaongkol N, Poonotok, P. Factor Influencing Happiness among Nursing Students in Private Universities. *Journal of Nursing, Saim University* 2017; 18(34): 97-108.
23. Praboromarajchanok Institute for Health Workforce Development. PI Data Center [Database on the Internet]. 2019 [cited 2019 April 15]. Available from <http://pi-dc.pi.ac.th>: <http://pi-dc.pi.ac.th/app/#!/dashboard>
24. Lindeman RH, Merenda PF, Gold RZ. *Introduction to Bivariate and Multivariate Analysis*. Glenview, IL: Scott, Foresman; 1980.
25. Best JW. *Research in Education*. (4<sup>th</sup> Ed.). New Jersey: Prentice Hall; 1981.
26. Boonyamalik P. *Epidemiology of Adolescent Suicidal Ideation: Roles of Perceived Life Stress, Depressive Symptoms, and Substance Use*. Unpublished Dissertation, Johns Hopkins University, USA; 2005.
27. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Middletown, CT: Wesleyan University; 1965.
28. Hodges HF, Keeley AC, Grier EC. Professional Resilience, Practice Longevity, and Parse's theory for Baccalaureate Education. *Journal of Nursing Education* 2005; 44(12): 548-554.