บทความวิจัย

ความแข็งแกร่งและกระบวนการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร
Resilience and the Process of Building Resilience of Nursing Students Private University in Bangkok

ณฤดี ชลชาติบดี* ชะไมพร ธรรมวาสี*
Narudee Chonlachatbodee Chamaiporn Dhamavasi
*มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ กรุงเทพฯ 10220
*North Bangkok University, Bangkok, 10220 Thailand
Corresponding author, E-mail: chamaiporn.dh@northbkk.ac.th
Received: September 26, 2023; Revised: November 22, 2023; Accepted: December 26, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบผสมผสานนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแข็งแกร่ง และกระบวนการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างข้อมูลเชิงปริมาณ 85 ราย และเชิงคุณภาพ 20 ราย เครื่องมือการวิจัย คือ แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต หาค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .85 และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ .73 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนา และข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 123.81 (SD = 11.51) ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตด้านฉันเป็น ค่าเฉลี่ยสูงสุด 45.20 (SD = 3.74) รองลงมา คือ ด้านฉันมี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.52 (SD = 3.98) และด้านฉันสามารถ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.14 (SD = 3.84) กระบวนการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต เกิดจากการใช้องค์ประกอบความแข็งแกร่งด้านฉันเป็น การมีความรักต่อผู้อื่น รู้ถึงคุณค่าของตนเอง การมีความหวังสู่ความสำเร็จ มีงานที่ดีทำ และเลี้ยงดูครอบครัว ด้านฉันมี การมีบุคคลภายใน และนอกครอบครัวคอยสนับสนุนช่วยเหลือ ให้กำลังใจ แนะนำ ตักเตือน ให้อภัยเมื่อทำผิดพลาด ด้านฉันสามารถ การมีความสามารถในการแก้ปัญหา จัดการกับอารมณ์ รู้จักรอช่วงเวลาที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา จากการศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมหรือกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตแก่นักศึกษาพยาบาล

คำสำคัญ: ความแข็งแกร่งในชีวิต กระบวนการสร้าง นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This mixed methods research aimed to study resilience and the process of building resilience in the lives of first-year nursing students at a private university in Bangkok. 85 nursing students were selected for quantitative data, and 20 nursing students for qualitative data. Research instruments included an assessment of resilience, with Cronbach's alpha coefficient for reliability at .85, and semi-structured interviews, with content validity at .73. Quantitative data were analyzed by statistics and qualitative data were analyzed by content analysis.

The results revealed that the overall resilience score of nursing students was at a high level, with a mean score of 123.81 (SD = 11.51). The highest score was 'I am' and its mean score was 45.20 (SD = 3.74), followed by the mean score of 'I have' which was 39.52 (SD = 3.98), and the mean score of 'I can' was 39.14 (SD = 3.84). Moreover, the process of building resilience was made from the resilience components of "I am" including love for others, knowing your worth, having hopes for success, having a good job, and supporting your family, together with building resilience for "I have" meaning people inside and outside the family who supported, helped, encouraged, advised, corrected, warned, and forgave me when I made mistakes, and "I can" showing the ability to solve problems, deal with emotions, and remain tactful in waiting for the right moment to solve the problems. This study indicated that there should be programs or activities to develop resilience for nursing students.

Keywords: Resilience, Process of building, Nursing students

บทนำ

การศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานับว่าเป็นการเปลี่ยนช่วงชีวิตที่สำคัญของนักศึกษา จากระบบโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีครูประจำชั้นคอยเกื้อหนุนดูแลอย่างใกล้ชิด เข้าสู่ระบบการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาที่นักศึกษาต้องรับผิดชอบตัวเอง เมื่อนักศึกษาเลือกเรียนวิชาชีพพยาบาล ซึ่งมีความแตกต่างจากการศึกษาวิชาชีพอื่น เพราะวิชาชีพการพยาบาลเป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้ป่วยโดยตรง มีการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียด และไม่มีความสุขกับการเรียน[1] โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงการศึกษาเล่าเรียน ที่ต้องปรับเปลี่ยนหลายอย่างในชีวิต ต้องเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวต่อระบบการเรียนการสอน สัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ รุ่นพี่ อาจารย์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย หรือปัญหาด้านการเงิน ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิต การเรียน และการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นนักศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีความสุขน้อยกว่านักศึกษากลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์และมนุษย์ศาสตร์ รวมถึงกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี[2] และยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลในระดับปริญญาตรี เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีความเครียดจากการเรียนสูงกว่านักศึกษาสาขาอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัย[3]

การที่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ต้องอยู่ห่างไกลจากครอบครัวที่เคยอยู่ด้วยกัน มาใช้ชีวิต

ในหอพักมหาวิทยาลัย อยู่ร่วมกันกับเพื่อน และรุ่นพี่ในหอพัก ต้องปรับตัวกับสังคมใหม่ การเรียนการสอนวิชาชีพพยาบาลที่ปลูกฝังการมีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบตั้งแต่แรกเข้า รวมทั้งต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย หากนักศึกษาปรับตัวไม่ได้ จะเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ส่งผลให้นักศึกษามีปัญหาทางการเรียน ผลการเรียนไม่ดี อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา นอกจากนี้ยังพบว่า ข้อจำกัดด้านการเรียน ปัญหาด้านการเงิน และปัญหาด้านวิชาเรียนมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล[4] ในบุคคลที่มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับบุคคลรอบข้างจะทำให้รู้สึกเสียคุณค่าในตนเอง สับสน ไม่มีความสุข เสียใจ และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า[5] ปัญหาสุขภาพจิตส่งผลต่อการเรียน และการดำเนินชีวิตในสังคม หากไม่ได้รับการแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดลง อาจส่งผลถึงขั้นเป็นโรคประสาท โรคจิต และนำมาซึ่งการฆ่าตัวตายในที่สุด[6] ในขณะเดียวกัน ก็มีบุคคลที่มีความสามารถจัดการกับความเครียดที่เผชิญให้อยู่ในระดับเหมาะสม รวมถึงมีพลังกาย และพลังใจในการเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาการเปลี่ยนแปลงจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาได้เป็นอย่างดี ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ คือ ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience)[7] เมื่อนักศึกษาสามารถปรับตัวได้จะส่งผลให้เกิดความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้น เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการจดจำที่ดี การเรียนมีประสิทธิภาพ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหา และอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต[8] การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดีขึ้น[9]

ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาท่ามกลางเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ บุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะสามารถจัดการกับสภาวการณ์นั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ[10] ส่งผลให้บุคคลพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข จากแนวคิดของ Grotberg[11] ได้แบ่งโครงสร้างของความแข็งแกร่งในชีวิตออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ฉันมี... (I have) หมายถึง การมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น 2) ฉันเป็น... (I am) หมายถึง ความเข้มแข็งภายในของบุคคล เช่น มีความภูมิใจในตนเอง มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ มีพื้นอารมณ์ดี เป็นต้น และ 3) ฉันสามารถที่จะ... (I can) เป็นทักษะทางสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคลโดยการปฏิสัมพันธ์ภายในบุคคล และการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หากนักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง จะสามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ[12] มีทักษะในการเผชิญปัญหาที่ดี ส่งผลให้มีความเครียดลดลง มีภาวะซึมเศร้าลดลง ผลการเรียนดีขึ้น[13]

จากการทบทวนการศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านมา เป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิต[14-16] ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความแข็งแกร่งในชีวิต[8,17-18] ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิตกับความเครียด[9] ภาวะสุขภาพจิต และระดับความแข็งแกร่งในชีวิต[19] ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้า[13] ซึ่งยังมีข้อจำกัดการศึกษาถึงกระบวนการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล อีกทั้ง ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถเสริมสร้าง และพัฒนาให้กับนักศึกษาพยาบาล ตั้งแต่แรกเริ่มเข้าสู่วิชาชีพ จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความแข็งแกร่งและกระบวนการสร้างความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับนักศึกษาพยาบาลต่อไป

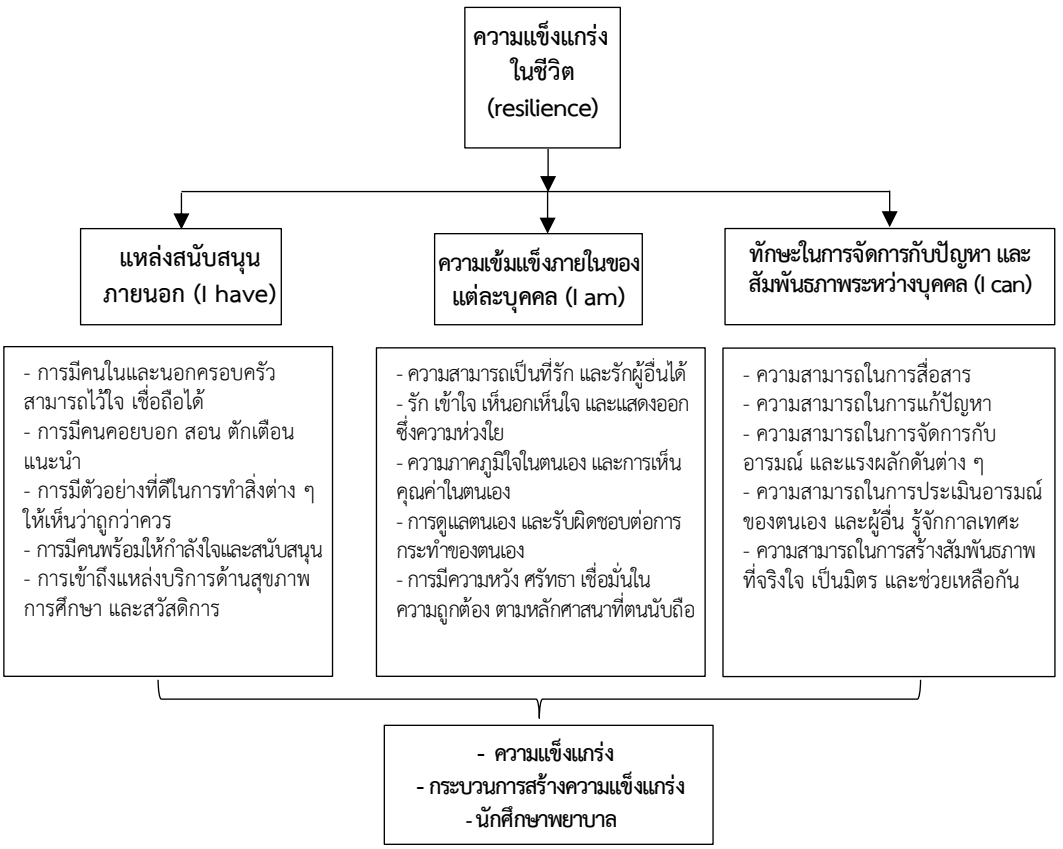
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

2. เพื่อศึกษากระบวนการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลขั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

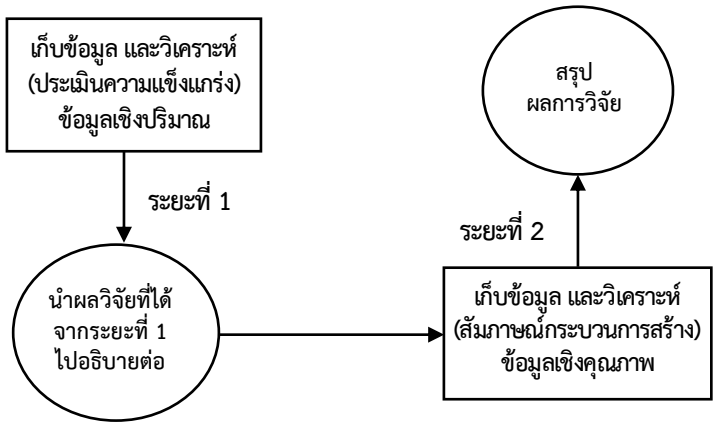
การวิจัยในครั้งนี้ ใช้กรอบแนวคิดในการวิจัยความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) ของ Grotberg[11] ได้อธิบายความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) ว่าเป็นความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการฟื้นตัวให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์ที่ยากลำบากที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ มี 3 องค์ประกอบ คือ 1) แหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต “I have (ฉันมี)” 2) ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล “I am (ฉันเป็น)” และ 3) ทักษะในการจัดการกับปัญหา และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล “I can (ฉันสามารถ)” เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิกฤตในชีวิต ก็จะดึงองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้น ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (mixed method research) แบบแผนแบบขั้นตอนเชิงอธิบาย (an explanatory sequential design) ของ Creswell and Clark[20] ใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณก่อน และตามด้วยข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อนำมาอธิบายเพิ่มเติม ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ จำนวนทั้งสิ้น 85 ราย

กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณใช้กลุ่มประชากร จำนวนทั้งสิ้น 85 ราย และกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 20 ราย โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง มีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ พิจารณาจากการผ่านการการระบุเรื่องราวความทุกข์ใจหรือวิกฤตชีวิต ได้แก่ สูญเสียบุคคลที่รัก เสาหลักของครอบครัว ผิดหวังเรื่องความรัก เพื่อน การงาน การเรียน และปัญหาครอบครัว

เครื่องมือและคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถาม (questionnaires)

แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป จำนวน 3 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต พัฒนาโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์[10] จากแนวคิดของ Grotberg[11] จำนวน 28 ข้อ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) และฉันสามารถ (I can) แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเพื่อแสดงระดับความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย 5 ระดับ คือ 5 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด 4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย 3 คะแนน หมายถึง เฉย ๆ 2 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย และ 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนรวมสูง หมายถึง มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง จากการตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยนำแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ไปใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 ราย คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ .85

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการผ่านเรื่องราวที่ทำให้ทุกข์ใจหรือวิกฤตของชีวิตว่ามีหรือไม่ สิ่งที่เกิดขึ้นคือเรื่องอะไร

2. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in - depth interview)

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi - structured interview) ที่มีการกำหนดคำถาม

ในการสัมภาษณ์ล่วงหน้า เป็นคำถามปลายเปิด (open - ended questions) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้เล่าประสบการณ์ผ่านเรื่องราวความเสียใจได้อย่างเต็มที่ ไม่มีการชี้นำ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงมากที่สุด ประกอบไปด้วยคำถาม 5 ข้อ ที่ผู้วิจัยสร้างเอง และตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (index of item objective congruence: IOC) โดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่า เท่ากับ .73

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการประเมินจริยธรรมในงานวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ตามหนังสือเลขที่ NS5/2566 รหัสโครงการ SS1-05-2566-05 ก่อนที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจ้งให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทราบถึงสิทธิ์ที่ตอบรับหรือปฏิเสธ ไม่ว่าจะตอบคำถามหรือไม่ก็ตาม จะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับผลการเรียนของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น งานวิจัยในครั้งนี้ไม่มีการเปิดเผยชื่อ และนำเสนอผลในภาพรวมเพื่อประโยชน์ของการวิจัยเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 รวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนของการวิจัย รวมถึงการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจเกี่ยวกับการทำแบบประเมิน จำนวน 85 ราย

ระยะที่ 2 รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in - depth interview) แบบกึ่งโครงสร้าง (semi - structured interview) ผ่านการเล่าเรื่องราวเหตุการณ์ที่สำคัญ และอยู่ในความทรงจำ (critical incident technique) ทำการสัมภาษณ์วันละ 1 ราย ใช้เวลาประมาณ 30 - 60 นาทีต่อคน ขณะสัมภาษณ์หากกลุ่มตัวอย่างไม่พร้อมหรือรู้สึกไม่สบายใจสามารถหยุดตอบคำถามได้ตลอดเวลา การวิจัยในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 20 ราย ไม่พบปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และถอดเทปการสัมภาษณ์ ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อความ (textual analysis) ถอดเทปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ จัดหมวดหมู่ข้อมูล แยกตามองค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต และสังเคราะห์ตามกรอบการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.00 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 7.00 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 89.00 นับถือศาสนาคริสต์ ร้อยละ 6.20 และนับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 4.80 ตามลำดับ

2. ความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวม เท่ากับ 123.81 (SD = 11.51) มีความแข็งแกร่งระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าความแข็งแกร่งด้านฉันเป็น (I am) สูงสุด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.20 (SD = 3.74) ค่าเฉลี่ยรายข้อ เท่ากับ 4.52 (SD = .57) รองลงมา คือ ด้านฉันมี (I have) คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 39.52 (SD = 3.98) ค่าเฉลี่ยรายข้อ เท่ากับ 4.38 (SD = .68) และด้านฉันสามารถ (I can) คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 39.14 (SD = 3.84) ค่าเฉลี่ยรายข้อ เท่ากับ 4.35 (SD = .63)

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ (n = 85)

ตัวแปรที่ศึกษา	ค่าเฉลี่ย	SD	การแปลผล
ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวม (range = 50 - 140 คะแนน)	123.81	11.51	ระดับมาก
ระดับความแข็งแกร่งในชีวิต ด้านฉันมี (I have) (range = 30 - 45 คะแนน)	39.52	3.98	ระดับมาก
ระดับความแข็งแกร่งในชีวิต ด้านฉันเป็น (I am) (range = 38 - 50 คะแนน)	45.20	3.74	ระดับมาก
ระดับความแข็งแกร่งในชีวิต ด้านฉันสามารถ (I can) (range = 31 - 45 คะแนน)	39.14	3.84	ระดับมาก

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ความถี่ และค่าเฉลี่ยของคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ จำแนกตามรายข้อเฉพาะข้อคำถามที่ใช้ร่วมอภิปรายในกระบวนการสร้างความแข็งแกร่ง (n = 85)

ข้อคำถาม	ความถี่ของคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	SD
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉย ๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
I have (Min = 30, Max = 45, ค่าเฉลี่ย (Mean) = 39.52, SD = 3.98)						**4.38**	**.68**
ฉันมีคนในครอบครัวอย่างน้อย 1 คน ที่ฉันสามารถไว้ใจ/เชื่อใจได้	1(1.18)	2(2.35)	3(3.53)	23(27.06)	56(65.88)	4.54	.78
ฉันมีคนที่จะคอยสอน/ตักเตือนในสิ่งต่าง ๆ ...	-	-	4(4.71)	28(32.94)	53(62.35)	4.58	.59
ฉันมีแบบอย่างที่ดีซึ่งแสดงให้เห็น ...	-	-	5(5.88)	34(44.71)	42(49.41)	4.42	.62
ฉันมีคนที่พร้อมจะให้กำลังใจ ...	-	-	2(2.35)	35(41.18)	48(56.47)	4.53	.55
ฉันมีบุคคลหรือแหล่งที่ให้การดูแลฉันในเรื่อง ...	-	-	8(9.41)	45(52.94)	32(37.65)	4.28	.63
I am (Min = 38, Max = 50, ค่าเฉลี่ย (Mean) = 45.20, SD = 3.74)						**4.52**	**.57**
ฉันเป็นคนที่รู้จักเห็นอกเห็นใจและสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อคนรอบข้าง ...	-	-	-	27(31.76)	58(68.24)	4.68	.47
ฉันเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ...	-	-	5(5.88)	32(37.65)	48(56.47)	4.52	.59
ฉันพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ฉันกระทำ ...	-	-	-	28(32.94)	57(67.06)	4.67	.47

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ความถี่ และค่าเฉลี่ยของคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ จำแนกตามรายข้อเฉพาะข้อคำถามที่ใช้ร่วมอภิปรายในกระบวนการสร้างความแข็งแกร่ง (n = 85) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ความถี่ของคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย	SD
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉย ๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง		
ฉันเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีความหวังเสมอ ...	-	-	1(1.18)	24(28.24)	60(70.59)	4.69	.49
ฉันเป็นคนอารมณ์ดี ...	-	-	1(1.18)	39(45.88)	45(52.94)	4.52	.53
ฉันเป็นคนที่ไม่ละความพยายามในงาน ...	-	-	2(2.35)	35(41.18)	48(56.47)	4.54	.55
I can (Min = 31, Max = 45, ค่าเฉลี่ย (Mean) = 39.14, SD = 3.84)						**4.35**	**.63**
ฉันสามารถที่จะมีอารมณ์ขันเพื่อช่วยผ่อนคลาย ...	-	-	2(2.35)	33(38.82)	50(58.82)	4.56	.54
ฉันสามารถที่จะหาทางออกหรือวิธีการใหม่ ๆ ...	-	-	4(4.71)	49(57.65)	32(37.65)	4.32	.56
ฉันรู้จักเลือกจังหวะเวลา และรู้กาลเทศะที่เหมาะสมในการแสดงออกทั้งคำพูด และการกระทำ ...	-	-	3(3.53)	37(43.53)	45(52.94)	4.48	.57
คนใกล้ชิดของฉันบอกฉันว่าฉันเป็นคนมีนิสัยดีและวางตัวสบาย ๆ ...	-	-	11 (12.94)	36 (42.35)	38 (44.71)	4.32	.69
ฉันรู้จักเลือกจังหวะเวลา และรู้กาลเทศะที่เหมาะสมในการพูดคุยกับผู้อื่น ...	-	-	1(1.18)	37(43.53)	47(55.29)	4.54	.52

3. กระบวนการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต

จากข้อมูลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างเผชิญกับภาวะวิกฤตการสูญเสียหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ใจ และผ่านเหตุการณ์ดังกล่าวมาได้ จากกระบวนการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต พิจารณาตามองค์ประกอบ ดังนี้

1) ด้านฉันมี (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอก นักศึกษาพยาบาลมีบุคคลภายใน และภายนอกครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ พี่ ญาติ เพื่อน อาจารย์ ที่สามารถไว้วางใจได้ พร้อมให้คำปลอบโยนให้กำลังใจ และสนับสนุนช่วยเหลือ เมื่อกระทำผิดหรือประพฤติไม่ถูกต้อง เมื่อทำผิดพลาดพ่อแม่จะคอยตักเตือน แนะนำ และให้อภัย สิ่งเหล่านี้ช่วยเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิตให้แก่นักศึกษา

องค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ด้านฉันมี (I have)	“มีอะไรก็จะเล่าให้พ่อแม่ฟัง”
- การมีคนใน และนอกครอบครัว สามารถไว้ใจ เชื่อถือได้	“วันที่โดนบอกเลิก...เสียใจ...ร้องไห้กับพี่สาว พี่สาวกอดให้กำลังใจ”
	“กำลังใจจากเพื่อน คนรอบข้าง และอาจารย์”
- การมีคนพร้อมให้กำลังใจ และสนับสนุน	“ครอบครัวให้กำลังใจ ให้คำปลอบโยน”
	“เสียใจมาก...มันไม่เหลืออะไร ญาติ ๆ ก็มาให้กำลังใจ และให้การช่วยเหลือ”
	“ครอบครัว และเพื่อนที่คอยให้กำลังใจ”
	“คุณแม่ปลอบใจว่าเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดาอยู่ที่ใครจะไปช้าไปเร็ว”
	“มีคนซัพพอร์ต” “มีกำลังใจจากครอบครัวที่ซัพพอร์ต”
	“ครอบครัวคอยปลอบใจว่าไม่เป็นไร ทำเต็มที่แล้ว”
	“พ่อบอกว่า ไม่ได้ไม่เป็นไร คราวหน้าเริ่มใหม่ได้”
	“คุณแม่ให้คำปรึกษาตลอดทุกเรื่องและคอยรับฟัง”
- การมีคนคอยบอก สอน ตักเตือน แนะนำ	“เมื่อทำผิดพ่อแม่คอยตักเตือน มองความผิดพลาดด้วยความเข้าใจ และให้อภัย”

2) ด้านฉันเป็น (I am) เป็นความเข้มแข็งภายในจิตใจของแต่ละบุคคล

นักศึกษาสามารถเป็นที่รัก และรักผู้อื่นได้ รัก เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และแสดงออกซึ่งความห่วงใยต่อคนรอบข้าง ดังจะเห็นได้ชัดเจนจากการที่นักศึกษาสูญสียบุคคลอันเป็นที่รัก ขณะอยู่ในภาวะเสียใจทุกข์ใจ เมื่อมองเห็นบุคคลในครอบครัวที่ตนรักมีความทุกข์ จากความรักที่มีต่อครอบครัว ทำให้นักศึกษามีความอดทน และรวบรวมพลังใจในการก้าวเดินต่อไปข้างหน้า โดยใช้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง รวมถึงมีคุณค่าต่อครอบครัวที่ช่วยพลิกฟื้นคืนมา

การดูแลตนเองให้สามารถเป็นอิสระ เลี้ยงดูตนเองได้ ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ที่สำคัญ คือ นักศึกษาใช้ความหวัง ความมุ่งมั่นสู่อนาคตว่า จะเป็นพยาบาลที่ดี มีอาชีพที่มั่นคง เลี้ยงดูตนเอง และครอบครัวได้ เป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษา

องค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
ด้านฉันเป็น (I am)	“วันที่พ่อเสียชีวิต...หนูเห็นแม่เสียใจ ร้องไห้จนเป็นลม น้องชายได้แต่เดินตามแม่ หนูไม่กล้าร้องไห้ให้แม่เห็น...หนูจะต้องเข้มแข็งให้ได้เร็วที่สุด เป็นห่วงแม่และน้อง”
- ความสามารถเป็นที่รัก และรักผู้อื่นได้	
- รัก เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และแสดงออกซึ่งความห่วงใยต่อคนรอบข้าง	“พ่อเสียตอนไฟไหม้ ทุกข์มาก เห็นย่าและแม่ร้องไห้ ต้องอดทนทำใจ ยอมรับความเป็นจริง...ต้องผ่านมันไปให้ได้”
	“รู้สึกผิดที่ทำให้แม่เป็นทุกข์...ต้องเข็มแข็งให้ได้” “ให้กำลังใจตัวเอง”
	“คุณย่าเป็นสิ่งที่มีค่า และสำคัญที่สุดในชีวิตของหนู” “พ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด”
- ความภาคภูมิใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง	“คิดทบทวนแล้วเริ่มใหม่ในปีหน้า ให้กำลังใจตนเอง”
	“ออกจากเรียนเพื่อทำงานหาเงินส่งน้องเรียน ลดภาระแม่ ทำหน้าที่แทนพ่อ”
	“ตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด” “กลับมารักตัวเอง สนใจดูแลตนเองมากขึ้น”
	“อยู่กับตัวเอง รักตัวเองให้มากขึ้น และรู้จักผลักดันตัวเองอยู่เสมอ”
	“อนาคตของตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด”
	“อนาคตหนูจะเป็นพยาบาลที่ภาคภูมิใจของครอบครัวค่ะ”
- การดูแลตนเอง	“เมื่อเรียนจบหนูจะตั้งใจทำงาน และเก็บเงินเพื่อช่วยเหลือพ่อแม่ค่ะ”
- รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง คิดวางแผนในอนาคตที่เป็นไปได้จริง	“ทำงานพลาด ยอมรับความผิด และลาออกจากหน้าที่ ตำแหน่งที่เคยได้รับ”
	“มองในความเป็นจริง ว่าเราจะสามารถผ่านมันไปได้”
- การมีความหวัง	“ขอให้รวย การงานดี อนาคตที่ดี คนในครอบครัวแข็งแรง”
	“ขอให้เรียนจบ มีงานที่ดี มีเงินเลี้ยงดูครอบครัวได้โดยไม่ขัดสน”
	“ขอให้มีงานทำ ให้พ่อแม่มีชีวิตอยู่นาน ๆ ดูฉันประสบความสำเร็จ”
	“ขอให้ครอบครัวมีความสุข มีเงินทองเยอะ ๆ ขอให้สมปรารถนา”
	“ขอให้เรียนจบภายใน 4 ปี มีงานดีทำ มีเงินเยอะ ๆ เลี้ยงครอบครัวให้สุขสบาย”
	“ขอให้ผ่านอุปสรรคทุก ๆ ปัญหา ให้พ่อแม่แข็งแรง อยู่เห็นความสำเร็จของลูก”
	“ขอให้ตัวเองเป็นพยาบาลที่ดี ครอบครัวอยู่เคียงข้างนาน ๆ ให้ตนเองเข้มแข็ง”
- ศรัทธา เชื่อมั่นในความถูกต้องตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ	“อยากให้ครอบครัวสุขสบาย และมีความสุข ให้ตนเองประสบความสำเร็จ”
	“ทำใจ และไปทำบุญให้สัตว์เลี้ยงที่ตาย”
	“ไปทำบุญให้สัตว์เลี้ยงที่ตาย ให้ไปอยู่ในภพภูมิที่ดี”

3) ด้านฉันสามารถ (I can) เป็นทักษะการจัดการกับปัญหา และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

นักศึกษามีความสามารถในการแก้ปัญหาโดยการใช้สติทบทวน อยู่กับตนเองเพื่อคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น นำไปสู่การยอมรับความเป็นจริง หาทางแก้ไขปัญหา หากิจกรรมต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายช่วยให้นักศึกษาลืมความเสียใจหรือผิดหวัง ฟื้นคืนสู่สภาวะที่ดีขึ้นได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ และแรงผลักดันต่าง ๆ โดยใช้การคิดบวกต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ใช้การร้องไห้เป็นการลดความความตึงเครียด รวมทั้งสามารถประเมินอารมณ์ตนเอง และผู้อื่นได้ เพื่อรอหาเวลาที่เหมาะสมในการพูดคุยปรับความเข้าใจ

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สามารถใช้ในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจ เป็นมิตร และช่วยเหลือกัน นักศึกษาทักทายพูดคุย รวมถึงให้การช่วยเหลือเพื่อน แต่มีความกังวลเรื่องการปรับตัว กลัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ การใช้ชีวิตในสังคมเมือง และการปรับตัวกับสังคมใหม่ ๆ

องค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต	**ข้อมูลจากการสัมภาษณ์**
- ความสามารถในการสื่อสาร	“เปิดใจคุยกันกับเรื่องที่เกิดขึ้น” “พูดคุยปรับความเข้าใจกับพ่อแม่”
- ความสามารถในการแก้ปัญหา	“จะทบทวนตัวเอง” “อยู่กับตนเอง” “ปรึกษาหรือพูดคุยกับคนที่เราไว้ใจที่สุด” “ปรับปรุงตัว และใช้จ่ายรอบคอบมากขึ้น” “ปรับตัว และยอมรับความเป็นจริง และเดินก้าวผ่านมันออกมา” “ปรับปรุงตัวเองแล้วเริ่มต้นใหม่ คิดใหม่” “ปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น ทำให้ตัวเองมีความสุขตลอด” “ปล่อยให้เวลาคอยเยี่ยวยา และทำกิจกรรมเพื่อให้ลืมความเสียใจ” “พยายามหาอะไรทำเพื่อให้สบายใจขึ้น” “หาอะไรทำเพื่อไม่ให้คิดเรื่องนั้นอีก” “หาวิธีการที่ทำให้ตัวเองยิ้มได้ และหาอะไรทำ” “ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น ร้องคาราโอเกะ ไปกินชาบูกับเพื่อน ๆ ไปเดินเล่นตลาดนัดจตุจักร” “สอบไม่ติดไม่เป็นไร เริ่มต้นใหม่ที่มหาวิทยาลัยนี้ จะตั้งใจเรียนให้เป็นนักศึกษาพยาบาลที่ดีมีคุณภาพ”
- ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และแรงผลักดันต่าง ๆ มีอารมณ์ขันเพื่อผ่อนคลายตนเอง	“คิดบวกกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น” “ทำใจให้เป็นสุข” “หาเรื่องมาทำให้หัวเราะ” “ถ้าอยากร้องไห้ ก็ร้องเดี๋ยวมันก็หยุดได้เอง เอาความเสียใจออกไปกับน้ำตาให้หมด ให้น้ำตาล้างความเสียใจมันออกไป” “ยอมรับความจริง แล้วก็อยู่กับความเป็นจริง และใช้เวลา” “ทำใจยอมรับ เข้าใจการเกิดแก่เจ็บตายของมนุษย์เพราะเป็นวัฏจักรของชีวิต”
- ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ	“ยอมรับความจริง เดินหน้าต่อไป และทำให้ดีกว่าเดิม” “หาช่วงเวลาเหมาะ ๆ พูดคุยปรับความเข้าใจกับพ่อแม่” “รอให้ตนเอง และเพื่อนอารมณ์สงบแล้วพูดคุยปรับความเข้าใจกัน”

องค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
- ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจ เป็นมิตร และช่วยเหลือกัน	“กับเพื่อนก็ช่วยเหลือกันดี” “ก็เข้าไปทักทายพูดคุยกันได้เป็นเพื่อนกัน” “เรื่องเพื่อนกลัวเข้ากับเพื่อน ๆ ไม่ได้” “การต้องปรับตัวกับสังคมใหม่” “กังวลใจเรื่องการใช้ชีวิตในเมือง

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนอร์กรุงเทพ มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต อยู่ในระดับมาก ทั้งโดยรวมและรายด้านทุกด้าน นักศึกษาพยาบาลแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการเผชิญหรือปรับตัวกับภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการดึงองค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต สามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านฉันมี “I have” เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ดูแล ช่วยเหลือ และเอื้อประโยชน์แก่นักศึกษาพยาบาล มีบุคคลทั้งภายในและภายนอกครอบครัวที่สามารถไว้วางใจ เชื่อถือและปรึกษาหารือได้ พร้อมให้กำลังใจ รวมถึงสนับสนุนเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากที่ทำให้ทุกข์ใจ และเมื่อกระทำสิ่งผิดพลาดที่อาจก่อให้เกิดปัญหาหรือเหตุการณ์ลำบากใจตามมา จะมีบุคคลคอยสอน แนะนำ ตักเตือน และให้อภัย เป็นการได้รับการสอนจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยผ่านการกระทำของตนเอง เพื่อให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ สอดคล้องกับผลการประเมินความแข็งแกร่งรายข้อ ด้านฉันมี “I have” (ตารางที่ 2) พบว่า ข้อที่ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ฉันมีคนที่จะคอยสอน/ตักเตือนในสิ่งต่าง ๆ (ค่าเฉลี่ย = 4.58, SD = .59) รองลงมา คือ ฉันมีคนในครอบครัวอย่างน้อย 1 คน ที่ฉันสามารถไว้ใจ/เชื่อใจได้ ... (ค่าเฉลี่ย = 4.54, SD = .78) และฉันมีคนที่พร้อมจะให้กำลังใจ ... (ค่าเฉลี่ย = 4.53, SD = .55) รวมทั้งการมีแบบอย่างที่ดี ซึ่งแสดงให้เห็น และมีบุคคลหรือแหล่งที่ให้การดูแลอยู่ในระดับมากเช่นกัน สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกปลอดภัยขั้นพื้นฐานที่บุคคลได้รับจากบุคคลภายใน และภายนอกครอบครัว จากการได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะกำลังใจที่ดีจากครอบครัว ช่วยทำให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต ทำให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และบรรยากาศที่ดีในครอบครัว น่าจะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากต่ออารมณ์ของบุคคล ที่จะช่วยให้บุคคลมีความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูงขึ้น[21] สอดคล้องกับการศึกษาของ ปวีณา นพโสตร และคณะ[8] ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .01, r = .300) สอดคล้องกับการศึกษาของ ลำเจียก กำธร และคณะ[17] และการศึกษาของ นันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา และคณะ[22] พบว่า บรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .05, r = .345) และ (p-value < .05, r = .210)

2. องค์ประกอบด้านฉันเป็น (I am) เป็นความแข็งแกร่งภายในจิตใจของแต่ละบุคคล นักศึกษาพยาบาลมีความรักต่อบุคคลในครอบครัว และรับรู้ว่าตนเป็นที่รักของครอบครัว มีความเห็นอกเห็นใจ และแสดงออกซึ่งความห่วงใยต่อคนรอบข้าง โดยการไม่แสดงอารมณ์โศกเศร้าหรือร้องไห้ให้บุคคลที่ตนรักเห็น และเกิดความทุกข์หรือห่วงใยไปด้วย จากความรักและห่วงใยที่มีต่อบุคคลในครอบครัว และรับรู้ว่าตนเองจะอ่อนแอไม่ได้ เพราะจะต้องเป็นกำลังสำคัญให้แก่ครอบครัว จึงอดทนต่อความทุกข์โศกหรือวิกฤตที่เกิดขึ้น โดยการใช้การรับรู้ความมีคุณค่าในตนเองต่อครอบครัว และการใช้พลังความหวังมุ่งสู่

อนาคตว่า ตนจะเรียนจบเป็นพยาบาลวิชาชีพ ได้ทำงานที่ดี เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ การมองเห็นภาพความสำเร็จในอนาคตในวิชาชีพพยาบาล ที่ช่วยเหลือผู้อื่นได้ เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตน มั่นใจในความสามารถ และคุณค่าของตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญทำให้ตนเองสามารถยืนหยัดอยู่ได้ และพร้อมเผชิญปัญหาทำให้มีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น สอดคล้องกับผลการประเมินความแข็งแกร่งรายข้อ ด้านฉันเป็น “I am” (ตารางที่ 2) พบว่า ข้อที่ค่าคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับมากที่สุด คือข้อ ฉันเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีความหวังเสมอ ... (ค่าเฉลี่ย = 4.69, SD = .49) รองลงมา คือ ฉันเป็นคนที่รู้จักเห็นอกเห็นใจ และสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใย ความใส่ใจต่อคนรอบข้าง ... (ค่าเฉลี่ย = 4.68, SD = .47) ฉันพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ฉันกระทำ ... (ค่าเฉลี่ย = 4.67, SD = .47) ฉันเป็นคนที่ไม่ละความพยายามในงาน ... (ค่าเฉลี่ย = 4.54, SD = .55) และฉันเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ... (ค่าเฉลี่ย = 4.52, SD = .59) สิ่งเหล่านี้ ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งภายในจิตใจสูง และตรงกับแนวคิดความแข็งแกร่งภายในจิตใจของ Grotberg ได้กล่าวไว้ว่า สิ่งที่ฉันเป็น (I am) เป็นความสามารถเป็นที่รัก และสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้ ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง การมีความภาคภูมิใจในความสามารถ และความสำเร็จของตนเอง บุคคลรับรู้ในความมีคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต[11,23] การที่บุคคลมีการรับรู้การมีคุณค่าในตนเองสูง มีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง[24] สอดคล้องกับการศึกษาของ จุฑารัตน์ ทองสลับ และคณะ[15] ที่พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต เมื่อบุคคลรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะมีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง (I am) จากการที่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีการรับรู้คุณค่าในตนเองสูง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักศึกษาพึ่งได้เข้ามาเรียนวิชาชีพพยาบาลตามแรงจูงใจของตน และสามารถทำได้ตามความปรารถนา จึงเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง[25] สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจนา วันนา และคณะ[26] พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่บุคคลตระหนักได้ว่าตนเองสำคัญ และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ คำจันทร์ ร่มเย็น และ สุทิศา โขงรัมย์[27] ที่พบว่า ปัจจัยภายในได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งสู่อนาคต ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหา และการฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับมากที่สุด

3. องค์ประกอบด้านฉันสามารถ (I can) เป็นทักษะในการจัดการกับปัญหา และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล นักศึกษามีความสามารถในการจัดการแก้ไขปัญหาได้หลากหลายวิธี ได้แก่ การใช้สติทบทวนและพิจารณาหาวิธีแก้ไขปัญหา การคิดบวกกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การทำจิตใจให้เป็นสุข หาเรื่องมาทำให้หัวเราะ การหากิจกรรมต่าง ๆ ทำเพื่อคลายความทุกข์หรือทำให้ลืม ใช้การร้องไห้เพื่อลดความทุกข์หรือลดความตึงเครียดในจิตใจ (release tension) มีความสามารถจัดการกับอารมณ์ และแรงผลักดันต่าง ๆ โดยใช้การอดทนรอหาเวลาเพื่อพูดคุยปรับความเข้าใจ เป็นวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการประเมินความแข็งแกร่งรายข้อ ด้านฉันสามารถ “I can” (ตารางที่ 2) พบว่า ข้อที่ค่าคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ฉันสามารถที่จะมีอารมณ์ขันเพื่อช่วยผ่อนคลาย ... (ค่าเฉลี่ย = 4.56, SD = .54) รองลงมา คือ ฉันรู้จักเลือกจังหวะเวลา และรู้กาลเทศะที่เหมาะสมในการพูดคุยกับผู้อื่น (ค่าเฉลี่ย = 4.54, SD = .52) ฉันสามารถที่จะหาทางออกหรือวิธีการใหม่ ๆ ที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ (ค่าเฉลี่ย = 4.32, SD = .56) และคนใกล้ชิดของฉันบอกฉันว่าฉันเป็นคนมีนิสัยดีและวางตัวสบาย ๆ ... (ค่าเฉลี่ย = 4.32, SD = .69) แสดงออกให้เห็นถึงการมีทักษะในการแก้ปัญหา และทักษะทางสังคม จึงทำให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg[23] ที่กล่าวว่า ความสามารถในการปรับตัวของบุคคล เมื่อประสบกับภาวะวิกฤตเป็นพลังที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหา

ผ่านพ้นวิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ใจ รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์ และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับการศึกษาของ ปวีณา นพโสตร และคณะ[8] พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหา และอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .05, r = .160) การศึกษาของ ลำเจียก กำธร และคณะ[17] และการศึกษาของ ผุสนีย์ แก้วมณีย์ และคณะ[18] พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฝ่าฟันอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .05, r =.347) และ (p-value < .01, r = .230) ตามลำดับ

จะเห็นได้ว่า กระบวนการสร้างความแข็งแกร่งของนักศึกษาพยาบาล ตรงตามแนวคิดของ Grotberg[23] เชื่อว่า เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ใจหรือปัญหาในชีวิต บุคคลจะนำแหล่งสนับสนุนจากภายนอก (ฉันมี - I have) ความเข้มแข็งจากภายในของตนเอง (ฉันเป็น - I am) และทักษะในการจัดการปัญหา และการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ฉันสามารถ - I can) มาใช้ในการจัดการปัญหานั้น ๆ เป็นความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่ภาวะปกติหลังจากผ่านพ้นอุปสรรคเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาในเวลาอันรวดเร็ว ดังจะเห็นได้ว่า ทั้ง 3 องค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิตที่กล่าวมา ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งในชีวิต อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ อริยา ดีประเสริฐ และ รังสรรค์ มาระเพ็ญ[28] ทำการศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยในเครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยันพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหา ทุกด้านมีน้ำหนักองค์ประกอบเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนอร์กรุงเทพ มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต อยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

1.1 ผู้บริหารระดับมหาวิทยาลัยควรกำหนดนโยบายส่งเสริม และพัฒนาความแข็งแกร่งให้แก่นักศึกษา และมีการกำหนดพันธกิจที่ชัดเจนเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างคุณลักษณะของนักศึกษาที่สอดคล้องกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสถาบัน

1.2 ผู้บริหารระดับคณะพยาบาลควรกำหนดนโยบายส่งเสริม และพัฒนาความแข็งแกร่งให้แก่นักศึกษาพยาบาลในแต่ละชั้นปี และส่งเสริมให้อาจารย์มีความตระหนักต่อความสำคัญในการสร้างคุณลักษณะด้านความแข็งแกร่งในชีวิตในนักศึกษาพยาบาล

2. ข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติ

2.1 ควรมีการประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตตั้งแต่ก่อนเข้าศึกษา และประเมินทุกชั้นปี เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนเตรียมความพร้อมนักศึกษา และให้การดูแลในการเตรียมความพร้อมนักศึกษาในการเรียนต่อไป

2.2 ควรมีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้แก่นักศึกษา ได้แก่ ทักษะทางสังคม การปรับตัวอยู่ร่วมกัน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้แก่นักศึกษา

2.3 ควรเปรียบเทียบระดับ และกระบวนการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในแต่ละชั้นปี เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแกร่งนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปีต่อไป

3. ข้อเสนอแนะในเชิงวิชาการ

3.1 ควรพิจารณาจัดกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ตามรายวิชาที่จัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมในแต่ละชั้นปี

3.2 จัดอบรมให้ความรู้เรื่องความแข็งแกร่งในชีวิต กระบวนการสร้างความแข็งแกร่ง และวิธีการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้แก่ อาจารย์ และนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาพัฒนาโปรแกรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตที่ช่วยส่งเสริมศักยภาพ และความสามารถในการเผชิญปัญหา และอุปสรรค พร้อมทั้งเสริมสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมให้แก่นักศึกษาพยาบาล

เอกสารอ้างอิง

1. 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)
2. Vatanasin D, Hengudomsub P, Vatanasin S, Asarath T, Chupan S, Srisopa P. Factors predicting depression among health science students. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University 2015;23(4):31-47. (in Thai)
3. Chow KM, Tang WKF, Chan WHC, Sit WHJ, Choi KC, Chan S. Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study. BMC Medical Education 2018;18(1):13. doi: 10.1186/s12909-018-1119-0.
4. Dallas JC, Puapan S, Vatanasin D. Factors influencing mental health status among nursing students. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University 2015;23(3):1-13. (in Thai)
5. Kaewanun C, Machana W, Puyato S. Stress and stress management of Eastern Asia university's students. EAU Heritage Journal Science and Technology 2019;13(2):159-74. (in Thai)
6. Sripirom V, Sangon S, Nintachan P, Ratta-apha W. Factors related to adaptation in middle-aged women with major depressive disorder. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2020;34(3):20-42. (in Thai)
7. Buajun A, Chotchai T, Phadungphol S, Taearak K, Songsri C. Stress and coping strategies among public health students. Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus 2020;7(2):193-203. (in Thai)
8. Noppasod P, Titawattanakul A, Klinthong N. Selected factors related to resilience among university nursing students in Bangkok. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University 2018;26(2):1-10. (in Thai)
9. Buajun A, Sawatsing T, Nuansithong N, Chotchai T. Resilience and stress among the 1st nursing students at Faculty of Nursing Chaiyaphum Rajabhat University. Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus 2019;6(4):257-69. (in Thai)
10. Nintachan P. Resilience: concept, assessment, and application. Bangkok: Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital Mahidol University; 2015. (in Thai)

11. Grotberg E. A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The Hague: Bernard van Leer Foundation; 1995.
12. Hodges HF, Keeley AC, Grier EC. Professional resilience, practice longevity, and Parse's theory for baccalaureate education. Journal of Nursing Education 2005;44(12):548-54. doi: 10.3928/01484834-20051201-04.
13. Kaiwikaikosol A, Anutat S, Nintachan P. The effect of resilience enhancing program on depression of nursing students at a nursing college. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2015;29(1):27-43. (in Thai)
14. Sangon S, Nintachan P, Kingkaew J. Factors predicting resilience in nursing students. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2018;32(1):150-68. (in Thai)
15. Thongsalab J, Talerd W, Intharueang U. Factors predicting resilience of nursing students in Nursing Colleges under Praboromarajchanok institute in north eastern college network. Journal of Nursing and Health Care 2020;38(2):148-57. (in Thai)
16. Kooariyakul A, Onseng W, Chidnayee S, Suwanachat S, Soiphet N. Factors predicting resilience in nursing students of Boromarajonani Nursing College, Uttaradit. Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal 2019;11(2):187-200. (in Thai)
17. Khumtorn L, Suwanvela S, Thaicharoen C. Factors relating to resilience of nursing students. Mahasarakham Hospital Journal 2018;15(2):144-53. (in Thai)
18. Kaewmanee P, Samoh W, Srisangkaew S, Damruk P. Factors related to resilience in nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Yala. Journal of Nursing and Health Research 2018;19(3):156-70. (in Thai)
19. Taveekaew C, Chitrak W, Kaewmanee C, Srisen N. Mental health and resilience in nursing students: case study of a nursing College in the Northeast. Journal of Nursing and Health Research 2019;20(2):60-8. (in Thai)
20. Klangphahol K. Mixed methods research. Journal of Graduate Studies Valaya Alongkorn Rajabhat University 2020;14(1):235-56. (in Thai)
21. Sangon S, Nintachan P, Kingkaew J. Factors influencing depression in Thai disadvantaged adolescents in a province in the central region. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2018;32(2):13-38. (in Thai)
22. Ananchaipattana N, Pechkwang D, Mahamitwongsan S, Kansompoj K. Factors related to resilience in nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Phayao. Journal of Nursing and Health Research 2018;19(2):106-19. (in Thai)
23. Grotberg EH. Tapping your inner strength: how to find the resilience to deal with anything. Oakland: New Harbinger; 1999.
24. Wongkhan M, Nintachan P, Sangon S. Factors related to Resilience in adolescents. The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health 2015;29(1):57-75. (in Thai)

25. Montong A, Jamjang S, Kitnopkiat K. Factors related to self- esteem of nursing students, Boromarajonani College of Nursing, Ratchaburi. Academic Journal of Phetchaburi Rajabhat University 2021;11(2):146-56. (in Thai)
26. Wanna K, Chaimongkol N, Poonnotok P. Factor influencing happiness among nursing students in private universities. Journal of Nursing, Siam University 2017;18(34):97-108. (in Thai)
27. Romyen K, Khongram S. A study of the factor to adversity quotient (AQ) of bachelor's degree the first-year students in the Faculty of Education at Buriram Rajabhat University. Academic Journal of Humanities and Social Sciences Buriram Rajabhat University 2018;10(1):47-58. (in Thai)
28. Deeprasert A, Maraphen R. A confirmatory factor analysis model of resilience in undergraduate students at Universities in the health promotion network during the COVID-19 pandemic. Journal of Health Science 2023;32(2):345-55. (in Thai)