

ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความแข็งแกร่งในชีวิต
ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา
The Effects of a Resilience-Enhancing Program on Psychological
and Academic Resilience among the First-Year Students
at Nakhornratchasima's College of Nursing

ทัศนีย์ ทิพย์สูงเนิน^{1*}, ภาสินี โทอินทร์^{2*} และ วชิรี แสงสาย^{3*}

ThassaneeThipsungnoen^{1*}, Pasinee Thoin² and Watchree Sangsai³

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา^{1*}, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา², วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา³
Boromarajonni College Of Nursing, Nakhornratchasima^{1*}, Boromarajonni College Of Nursing, Khon Kaen²,
Boromarajonni College Of Nursing, Nakhornratchasima³

(Received: March 18, 2019; Revised: November 20, 2019; Accepted: November 20, 2019)

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต และ 2) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 20 คนและจับฉลาก แบ่งนักศึกษาเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มแบบจำแนกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง อย่างละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต มีกิจกรรม จำนวน 6 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมที่วิทยาลัยจัดให้ตามปกติ ดำเนินการวิจัยในช่วงเดือนสิงหาคม-เดือนตุลาคม พ.ศ. 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ 1) โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตที่ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา มีค่าระหว่าง 0.67 - 1.00 2) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และ 3) แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ผ่านการตรวจสอบวิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติใช้สถิตินอนพารามेटริกทดสอบของ Wilcoxon Signed-Ranks test และสถิติ The Mann-whitney U test ผลการวิจัยพบว่า

หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิต สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ควรมีเสริมกิจกรรมในการเรียนการสอนทั้งในและนอกหลักสูตรเพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งในชีวิตควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านความรู้เชิงวิชาชีพพยาบาล

คำสำคัญ: ความแข็งแกร่งในชีวิต, โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต, นักศึกษาพยาบาลศาสตร

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding email: tussanee@knc.ac.th เบอร์โทรศัพท์ 089-7213652)

Abstract

Psychological resilience is an individual's ability to overcome adversity and grow stronger from the experience. As future health professionals, the ability of nursing students to adapt in the face of adverse conditions is essential. In addition, increased resilience has been shown to positively impact nursing students in academic achievement. This quasi-experiment research aimed to investigate the effects of a resilience-enhancing program on the psychological resilience of 150 nursing students in their 1st-year at Nakhonratchasima's College of Nursing in the academic year of 2017. Simple random sampling technique was used to recruit 20 samples which were evenly divided into two groups, experimental and control groups. IOC value was tested and reached 0.67 - 1.00. The experimental group received the resilience-enhancing program while the control group received usual activities. The program was divided in six 90-minute interventions. Research program and instruments were adapted from Nintachan, Sangon, & Thaweekoo (2012) and their content validity was approved by three experts. Descriptive and *t*-test statistics were used to analyze data.

Findings revealed that after the program, nursing students in the experimental group had significantly increased their resilience compared to before the intervention, and at a higher than those in the control group at $p < .05$.

Keywords: Psychological Resilience, Resilience Enhancing Program, Nursing Students

บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล รู้สึกถูกบีบคั้น ส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความเจ็บป่วย ความตาย และการพลัดพรากจากบุคคลซึ่งเป็นที่รัก เป็นต้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญมักจะเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในวัยที่ต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลง และภาวะกดดันต่าง ๆ ในชีวิตอยู่เป็นประจำ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน ที่ต้องมีการะหน้าที่รับผิดชอบ เช่น การทำงานให้ประสบความสำเร็จ การเลี้ยงดูครอบครัว การส่งเสียให้บุตรเรียนหนังสือ การเป็นนักเรียนหรือนักศึกษาที่จะต้องเรียนให้ประสบผลสำเร็จ เพื่อให้มีอาชีพการงานที่ดีเมื่อเติบโตไปในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งความสำเร็จเหล่านั้นอยู่ภายใต้ความคาดหวังของบุคคล ครอบครัว และสังคมเสมอ ดังนั้นบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยของการเรียนและการทำงานก็มักจะประสบความเครียดได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ จากความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และการที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดเหล่านั้น จึงก่อให้เกิดผลกระทบต่อชีวิต ได้แก่ ผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น และผลต่อสุขภาพจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดยังส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เมื่อประสิทธิภาพในการเรียนการงานตกต่ำหรือไม่ประสบความสำเร็จ และสัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมมีความตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง ซึ่งแสดงว่าเป็นบุคคลที่ขาดความแข็งแกร่งในชีวิตหรือมีความแข็งแกร่งในชีวิตไม่มากพอ เพราะการจะมีความแข็งแกร่งในชีวิต บุคคลจะต้องมีศักยภาพหรือความสามารถในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์เลวร้ายหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต พร้อมทั้งสามารถฟื้นตัวและนำพาชีวิตให้ผ่านพ้นจากผลกระทบที่เกิดจาก

สถานการณ์นั้นได้อย่างรวดเร็ว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีและเข้าใจชีวิตมากขึ้น (Nintachan, Sangon, & Thaweekoo, 2012) จากผล SAR จากกลุ่มงานทะเบียนและประมวลผลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ปีการศึกษา 2560 พบว่า อัตราการคงอยู่ของนักศึกษาในปีการศึกษา 2557-2559 มีแนวโน้มลดลง ดังนี้ ร้อยละ 100, ร้อยละ 99.42 และ ร้อยละ 97.81 และอัตราการสำเร็จของบัณฑิตในปีการศึกษา 2555-2559 มีแนวโน้มลดลงดังนี้ ร้อยละ 100, ร้อยละ 99.26, ร้อยละ 97.01, ร้อยละ 95.04 และ ร้อยละ 95.00 อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการลาไปศึกษาในสาขาอื่น ไม่ชอบด้านวิชาชีพพยาบาลและมีปัญหาสุขภาพ เช่น ปัญหาทางสายตา ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากความเครียด เกิดการเรียนซ้ำชั้น เป็นต้น จากข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่าความเครียดเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลต่อการลาออกระหว่างการเรียนของนักศึกษาพยาบาลก่อให้เกิดการสูญเสียบุคลากรทางการพยาบาลในอนาคตและอาจเป็นการทำลายความหวังครอบครัวและสังคมของนักศึกษาได้ การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นสถานการณ์เลวร้ายในชีวิตไปได้ โดยจะต้องปลูกฝังตั้งแต่ในวัยเด็ก และพัฒนาในวัยต่อไป โดยต้องคำนึงถึงเอกลักษณ์ของบุคคลนั้นๆ ด้วย ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตเกิดขึ้นได้จากการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต 3 ส่วน ได้แก่ การเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น การยืนหยัดและฝ่าฟัน และการเรียนรู้จากประสบการณ์

จากผลการศึกษาของ Nintachan, Thaweekoo, Wittayasoporn, & Orathai (2011) การศึกษาตรวจสอบความตรงเชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งในชีวิต ความเครียด บรรยากาศในครอบครัว สถานะทางการเงิน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และศึกษาอิทธิพลทางตรง และทางอ้อมระหว่างตัวแปรของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ผลการวิจัยพบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์และพบว่านักศึกษาที่มีความแข็งแกร่งสูงจะมีความเครียดน้อย ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น และความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตแก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ เพื่อจะได้โปรแกรมที่เหมาะสมที่จะเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิต ทำให้ความเครียดในการเรียนพยาบาลลดลง และมีผลการเรียนดีเพื่อจะได้สำเร็จตามเป้าหมายในการจัดการเรียนการสอน อีกทั้งความสำคัญในการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะการเรียนรู้ที่เครียด เพราะรูปแบบการเรียนและบริบทการเรียนมีความกดดัน และความเครียด เพราะต้องรับผิดชอบต่อภาวะสุขภาพ และชีวิตของผู้รับบริการจึงมีความจำเป็นที่ต้องมีการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลเพื่อให้นักศึกษามีความเครียดลดลง และมีผลการเรียนที่ดีและสำเร็จไปเป็นพยาบาลที่ความแข็งแกร่งในจิตใจพร้อมต่อการให้บริการทางสุขภาพในระบบสาธารณสุขของไทยต่อไป

จากการสำรวจข้อมูลของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมาโดยใช้แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพบว่า คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับต่ำสุดเมื่อเทียบกับนักศึกษาชั้นปีอื่นๆ อาจเนื่องมาจากปัจจัย เช่น เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนระดับมัธยมเข้าสู่ระดับมหาวิทยาลัยในระดับวิชาชีพพยาบาล การย้ายที่อยู่ใหม่ การปรับตัวในการอาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นซึ่งไม่ใช่ครอบครัว รายได้ไม่เพียงพอ ความกดดันจากการมีภาระเบียดเบียนข้อบังคับ การเรียนที่ยากขึ้น ความรับผิดชอบสูงขึ้นในการเรียนวิชาชีพพยาบาลที่มีทั้งการเรียนภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ เป็นต้น ซึ่งจากปัจจัยดังกล่าวล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความเครียด และหากไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ก็มักจะเกิดผลกระทบในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ได้ตระหนักเห็นความสำคัญในการให้การช่วยเหลือเพื่อให้นักศึกษามีการจัดการต่อความเครียดหรือการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ โดยการเสริมสร้างให้นักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของการศึกษาเพื่อวางพื้นฐานให้นักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตตั้งแต่ออนอยู่ชั้นปีที่ 1 เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมแก่ผู้เรียนให้สามารถเรียนจนสำเร็จการศึกษาไปเป็นพยาบาลที่ดีสู่ระบบสุขภาพของประเทศ

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของ Nintachan, Sangon, & Thaweekoo (2012) มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับ

นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา โดยใช้กระบวนการจัดรูปแบบกลุ่มตามทฤษฎีของแซทเทียร์ ที่มีเป้าหมายหลักของการบำบัด 4 ประการ ได้แก่ 1) ช่วยให้ผู้ป่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพื่อมีพลังในการปรับตัวต่อปัญหา 2) ช่วยให้เป็นคนตัดสินใจได้ด้วยตนเอง 3) มีความรับผิดชอบ และ 4) สอดคล้องกลมกลืน ซึ่งกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเข้ากับบริบทของการอยู่ร่วมกันแบบหอในของนักศึกษาพยาบาล กระบวนการที่มีความเชื่อมโยงกันในระดับจิตวิญญาณ ก่อให้เกิดการเชื่อมโยงกันของสมาชิกภายในกลุ่ม นำไปสู่การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไว้วางใจกัน ช่วยในการส่งเสริมสนับสนุนทางจิตใจและสังคมต่อกันได้ ผู้รับบำบัดจะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ได้สำรวจตนเอง ค้นพบปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหามากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดี ลดความเครียด ระบายความรู้สึก แสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย ให้กำลังใจและประคับประคองกันซึ่งกันและกันได้ และการสร้างกิจกรรมในโปรแกรมทั้ง ครั้งนั้นได้ยึดหลักพัฒนาความแข็งแกร่งในองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบของอิดิธ กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ได้แก่ 1) สิ่งที่มี “I Have” เป็นการส่งเสริมให้บุคคลมองหาแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริม ให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต 2) สิ่งที่มี “I Am” เป็นสิ่งที่ให้บุคคลค้นหาความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ 3) ฉันสามารถ “I Can” เป็นปัจจัยด้านทักษะ ในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างสร้างสรรค์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิดทฤษฎีของแซทเทียร์ และองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบของอิดิธ กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งในชีวิตในระยะหลังทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
2. นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่า กลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ อิดิธ กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) เกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิต มี 3 องค์ประกอบหลัก ที่แต่ละคนจะดึงมาใช้เพื่อจัดการกับปัญหาในชีวิตและฝ่าฟันอุปสรรค ก็คือ “I have” (ฉันมี) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริม ให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต “I Am” (ฉันเป็น) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ “I Can” (ฉันสามารถ) เป็นปัจจัยด้านทักษะ ในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Chitrak, Nintachan, & Taweekoon, 2015; Grotberg, 1995, 1996)

กระบวนการกลุ่มประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีแนวคิดของ Satir Model (Satir, 1991) มีความเชื่อว่า 1) มนุษย์ทุกคนมีขุมทรัพย์ในตนเองในการแก้ปัญหา 2) บุคคลหาความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองสูงจะมีความสามารถในการปรับตัว 3) การเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลงภายนอกเป็นได้อย่างจำกัดแต่การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจเป็นไปได้เสมอ ดังภาพ 1

โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต

มี 6 กิจกรรมดังนี้

- ครั้งที่ 1 : ความแข็งแกร่งในชีวิตในมุมมองของฉัน
- ครั้งที่ 2 : ค้นหาความงดงามในตนเอง
- ครั้งที่ 3 : ยึดอวยผ่านพ้น และเรียนรู้
- ครั้งที่ 4 : การจัดการกับความเครียด
- ครั้งที่ 5 : เตรียมไว้ให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับ
สถานการณ์ต่าง ๆ (Prepare for)
- ครั้งที่ 6 : การสื่อสารแบบ “I” Message

ความแข็งแกร่งในชีวิต มี 3 องค์ประกอบ คือ

- 1. แหล่งสนับสนุนภายนอกของบุคคล “ฉันมี (I Have)”
- 2. ความเข้มแข็งภายในของบุคคล “ฉันเป็น (I Am)”
- 3. ทักษะการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ระหว่าง
บุคคล “ฉันสามารถ (I Can)”

ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ผ่านขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sample) เป็นการทดลองรูปแบบการวัดก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง (Pretest-Posttest Design) (Petchrot, & Chamniprasat, 2004)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 63 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา จำนวน 150 คน ดำเนินการวิจัยในช่วงเดือนสิงหาคม - ธันวาคม พ.ศ. 2560

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 63 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา เลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มอย่างง่าย กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการทำกลุ่มบำบัดสมาชิก จำนวน 8-12 คน (Yalom, 1995) เนื่องจากโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นกระบวนการพัฒนาภายในจิตใจที่ยึดหลักการของกลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนกัน กระบวนการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิต และกลุ่มตัวอย่างสมัครใจจำนวน 20 คน จากนักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม จำนวน 43 คน และจับฉลากสุ่มเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต 6 ครั้ง และกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมที่วิทยาลัยจัดให้ตามปกติ คุณสมบัติกลุ่มตัวอย่าง 1) ผู้ที่ได้ระดับคะแนนความแข็งแกร่งระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย คือ 118.30 2) ถามความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย และ 3) การสุ่มจำแนกกลุ่ม (Random Assignment) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรมแล้วนำมาดัดแปลงและจัดทำเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 1) เพศ 2) อายุ 3) คะแนนเฉลี่ยสะสม 4) ความเพียงพอของรายได้ในครอบครัว 5) ความสัมพันธ์ในครอบครัว 6) การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว 7) ความสัมพันธ์กับเพื่อน

1.2 แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (The Resilience Inventory) ผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตจำนวน 8 เรื่อง ซึ่งได้ใช้แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิตของ Nintachan, Sangon, & Thaweekoo (2012) ได้พัฒนาแบบสอบถามนี้จากแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) ของ Grotberg, (1996, 1999) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบหลัก คือ ‘I Have’ ‘I Am’ และ ‘I Can’ แบบสอบถามนี้มีข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 28 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ ‘I Have’ จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 1, 3, 5,

7, 11, 18, 23, 24, 28 'I am' จำนวน 10 ข้อได้แก่ ข้อที่ 2, 9, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 25 และ 27 'I Can' จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4, 6, 8, 10, 14, 15, 20, 22 และ 26 โดยที่แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกเพื่อแสดงระดับความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย 5 ระดับ ได้แก่ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง , 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย 3 หมายถึง เฉย ๆ , 4 หมายถึง เห็นด้วย, 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.92

2. เครื่องมือในการทดลองโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากโปรแกรมความแข็งแกร่งในชีวิต ของ Nintachan, Sangon, & Thaweekoo, (2012) แล้วนำพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างโดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีทฤษฎี Satir model ในกิจกรรมแต่ละครั้งเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมซึ่งโปรแกรมนี้ประกอบด้วย กิจกรรม 6 ครั้งดังนี้ครั้งที่ 1 ความแข็งแกร่งในมุมมองของฉันทันครั้งที่ 2 ค้นหาความงดงามในตนเองครั้งที่ 3 ยึดอยากผ่านพ้นและเรียนรู้ครั้งที่ 4 การจัดการกับความเครียดครั้งที่ 5 เตรียมไว้ให้พร้อมเสมอที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ครั้งที่ 6 การสื่อสารแบบ "I" Message ดังรายละเอียดในตาราง 1 ประกอบด้วย กิจกรรมครั้งที่ วัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรม

ตาราง 1 แสดงกิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

กิจกรรมครั้งที่	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เป้าหมายการพัฒนาตามแนวคิดของทฤษฎี Satir Model
1. ความแข็งแกร่งในมุมมองของฉันทัน	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิต 3. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินตนเองในองค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายแนะนำตัว พร้อมทั้งให้สมาชิกแนะนำตัว โดยการบอกชื่อเล่นตามด้วยข้อดีและข้อควรพัฒนาของตนเอง 2. ให้สมาชิกตอบคำถาม 3 ข้อดังนี้ (ใบงานที่ 1.1) 2.1 ท่านมีบุคคลให้การช่วยเหลือท่านคือใคร อย่างไร 2.2 ฉันมีความภาคภูมิใจในตัวเองอะไรบ้าง 2.3 ท่านมีความสามารถเด่น ๆ อะไรบ้าง 3. บรรยายองค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต 4. สมาชิกสรุปการเรียนรู้	เพื่อรู้จักตนเองและเอกลักษณ์แห่งตนตามองค์ประกอบความแข็งแกร่งในชีวิต
2. ค้นหาความงดงามในตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกบอกข้อดีเพื่อเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองมีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นในทางที่ดี 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีแนวทางในการพัฒนา	1. สมาชิกบอกสิ่งที่นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจากการทำกลุ่มครั้งที่ 1 2. ให้สมาชิกทุกคนจับคู่ นั่งทำใบงานที่ 2 เพื่อหาข้อดี-สิ่งที่ต้องการพัฒนาของตนเอง ลงในกระดาษรูปหัวใจ และสลับกันเล่าแลกเปลี่ยนกัน	1. เพื่อรู้จักตนเองและเอกลักษณ์แห่งตน 2. เพิ่มการรับรู้ตนเองทางบวกเพื่อเสริมคุณค่าในตนเองเพื่อเสริมพลังต่อการแก้ปัญหาในชีวิต 3. เพื่อเพิ่มพัฒนาจุดอ่อน

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรมครั้งที่	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เป้าหมายการพัฒนาตามแนวคิดของทฤษฎี Satir Model
	จุดอ่อนของตัวเอง	3. ผู้นำกลุ่มเขียนข้อดีและข้อพัฒนา แล้วให้สมาชิกแต่ละคนเลือกข้อดีของเพื่อนที่ชอบเพื่อนำไปใช้กับตนเอง 4. ผู้นำกลุ่มบรรยายเกี่ยวกับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง 5. สมาชิกสรุปการเรียนรู้	ตนเองใช้ตนเองให้เต็มศักยภาพในการจัดการความขัดแย้งภายในตนเอง
3. ยืนหยัด ผ่าน พ้น (Living Through) และเรียนรู้ (Learning from)	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจแข็งแกร่งในชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้นำความแข็งแกร่งของตนเองมาใช้ในการแก้ไขปัญหาได้เหมาะสม	1. สมาชิกบอกสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1-2 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนทำใบงานที่ 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนบอกถึงความเครียด และการจัดการความเครียดในปัจจุบันของชีวิต และข้อเรียนรู้ที่ได้รับจากเหตุการณ์นั้น พร้อมระบุจุดแข็งของตนเอง 4. ให้สมาชิกคนอื่นสอบถาม/บอกจุดแข็งที่พบเพิ่มเติมที่ผู้ฟังสังเกตได้เพื่อต่อยอดสิ่งดี ๆ 5. สมาชิกสรุปการเรียนรู้	1. เพื่อรู้จักตนเองและเอกลักษณ์แห่งตน 2. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง และสำรวจศักยภาพที่มีมาสู่การแก้ปัญหาในชีวิต 3. เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าของสมาชิกจากการสำรวจตนเอง และเพื่อนบอกซ้ำเพื่อมีพลังพอต่อการแก้ปัญหา
4. การจัดการกับความเครียด	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความเครียดและร่วมกันหาวิธีการจัดการความเครียดของสมาชิกร่วมกัน 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้เรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหาที่ตรงตามสาเหตุของปัญหา 3. สมาชิกมีความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียด	1. สมาชิกบอกสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1-3 2. ให้สมาชิกทุกคนและผู้นำกลุ่มนั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้สมาชิกทุกคนเล่าปัญหาของตัวเอง คนละ 3-5 นาที และเลือกปัญหาสำคัญของสมาชิก มา 1 คน 3. เจ้าของปัญหาเล่าถึงรายละเอียดของปัญหาที่เกิดขึ้น สมาชิกคนอื่น ๆ ซักถามให้เกิดความเข้าใจ ก่อนร่วมกันหาทางแก้ปัญหา และให้สมาชิกร่วมกันหาทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม	1. เพื่อให้สมาชิก ได้สำรวจปัญหา และเลือกใช้ ทั้งสิ่งที่ค้นเป็น ศักยภาพที่มีและบุคคลที่เป็นแหล่งสนับสนุนเพื่อให้การช่วยเหลือเพื่อแก้ปัญหาความเครียดในชีวิต 2. แนวคิดการแก้ปัญหาเน้นการเปลี่ยนแปลงจากภายในโดยการปรับการคิด การรับรู้มากกว่าเปลี่ยนสิ่งภายนอก

ตาราง 1 (ต่อ)

กิจกรรมครั้งที่	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม	เป้าหมายการพัฒนาตามแนวคิดของทฤษฎี Satir Model
5. การเตรียมตัวเองให้พร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ	1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้สำรวจถึงความแข็งแกร่งของตนเองรายด้านเทียบกับระหว่างอดีต และปัจจุบัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้บอกถึงกรณีทั้งด้าน I Am, I Have, I Can เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมในอนาคต	4. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เรื่องการจัดการกับความเครียดและเทคนิคการคลายความเครียด 5. สมาชิกสรุปการเรียนรู้ 1. สมาชิกทบทวนความรู้ที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่ 1-4 2. ให้สมาชิกทุกคนทำใบงานที่ 5.1 และ 5.2 3. ให้สมาชิกทุกคนบอกระดับความแข็งแกร่งเมื่อเปรียบเทียบกับครั้งแรกแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร บอกลักษณะความแข็งแกร่งที่ยังเหลืออยู่ยังไม่นำไปใช้และบอกจะนำไปใช้ในอนาคตอย่างไร	1. เพื่อรู้จักตนเองและเอกลักษณ์แห่งตน 2. เพื่อสำรวจคุณค่าที่ตนมีในอดีต และปัจจุบันเพื่อนำมาสู่ใช้ในชีวิตรประจำวัน 3. ส่งเสริมให้สมาชิกสำรวจคุณค่าสิ่งที่ตนเป็น ตนมี และแหล่งสนับสนุนที่มีและการประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในอนาคต
6. การสื่อสารแบบ I Message	1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนมีทักษะในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล	4. สมาชิกสรุปการเรียนรู้ 1. ทบทวนความรู้ที่ได้รับในกิจกรรมที่ 1-5 2. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นปัญหาการสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อลดความขัดแย้ง โดยให้สมาชิกยกตัวอย่างสถานการณ์ ของตนเองที่เกี่ยวกับปัญหาการสื่อสารระหว่างบุคคล 3. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เรื่องการสื่อสารแบบ I Message และให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) พร้อมทั้งให้สมาชิกคนอื่น ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้นำเสนอ 4. สมาชิกสรุปการเรียนรู้	1. เพื่อต่อยอดการประยุกต์ใช้สิ่งที่ตนเป็น ตนมี และสิ่งสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง 2. เพื่อเรียนรู้ทักษะการสื่อสารที่สร้างสรรค์ในสถานการณ์ตึงเครียดโดยยึดหลัก I Message

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาค่าความตรง (Validity) ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบคุณภาพความถูกต้องความเหมาะสม และความสอดคล้องของเนื้อหา และผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ผลการหาค่า IOC (Item-Objective Congruence Index) มีค่าระหว่าง 0.67 - 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเตรียมการให้นักศึกษาทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบสอบถาม ความแข็งแกร่งในชีวิต จำนวน 28 ข้อ ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ซึ่งคะแนนที่ได้จะเป็นคะแนน pre-test คัดเลือกเฉพาะ

ผู้ที่มีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง สอบถามถึงความสนใจในการเข้าร่วมการทดลองในครั้งนี้ เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และการจับฉลากแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีการสุ่มจำแนกกลุ่ม (Random Assignment) ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คนและแจ้งวัตถุประสงค์ในการทำการทดลองและขั้นตอนการดำเนินการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่าง

2. ระยะทดลองผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมความแข็งแรงในชีวิตในกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.30 ชั่วโมง รวมทั้งหมดได้เข้าร่วมกลุ่ม 6 ครั้ง และกลุ่มควบคุมก็ได้พบอาจารย์ที่ปรึกษา เดือนละ 1 ครั้งตามกำหนดการของวิทยาลัยพยาบาลกำหนด

3. ระยะหลังการทดลองเมื่อสิ้นสุดการใช้โปรแกรมความแข็งแรงในชีวิตผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความแข็งแรงในชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่สมบูรณ์ มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตาม เพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคการศึกษาล่าสุด รายได้ที่ได้ต่อเดือนความเพียงพอของรายได้ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลอง โดยสถิติใช้สถิติ Wilcoxon Signed-Ranks test

3. เพื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยสถิติใช้สถิติ The Mann-whitney U test

จริยธรรมวิจัย

โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา (เลขที่ 008/2560) และดำเนินการตามขั้น ตอนหลักจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ของกลุ่มทดลอง พบว่า ส่วนใหญ่เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 100 อายุ โดยมีอายุเฉลี่ย 19-22 ปี คิดเป็นร้อยละ 60 มีคะแนนเฉลี่ย มากกว่า 3.50 คิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนใหญ่รายได้มีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 90 สัมพันธภาพในครอบครัวใกล้ชิดอบอุ่น คิดเป็นร้อยละ 90 การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 90 ชมเชย ความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นที่ยอมรับของเพื่อนทุกคนคิดเป็นร้อยละ 100

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ของกลุ่มควบคุม พบว่า เพศหญิงทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนใหญ่อายุในช่วง 19-22 ปี คิดเป็นร้อยละ 60 ส่วนใหญ่คะแนนเฉลี่ยคะแนน มากกว่า 3.50 คิดเป็นร้อยละ 70 ความเพียงพอของรายได้ เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ สัมพันธภาพในครอบครัว ใกล้ชิดอบอุ่น คิดเป็นร้อยละ 100 การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว ความยึดหยุ่น คิดเป็นร้อยละ 100 ความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นที่ยอมรับของเพื่อนทุกคนคิดเป็นร้อยละ 30 และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนบางคน คิดเป็นร้อยละ 70

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคะแนนความแข็งแรงในชีวิตในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแรงในชีวิตของของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต
ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา กลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
การเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงในชีวิต โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Tests

ระยะเวลาทดลอง	N	M	SD	Wilcoxon Signed Ranks Tests	
				Z	p-value
ก่อนการทดลอง	10	113.70	7.45	-2.705	.004*
หลังการทดลอง	10	125.70	7.38		

* $p < .05$

จากตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแรงในชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะ
ก่อนและหลังการทดลอง ทดสอบโดยสถิติ Wilcoxon Signed Ranks Tests ได้ค่า $Z = -2.705$ ค่า $p\text{-values} = .004$ น้อยกว่า .05 นั่นคือ ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงใน
ชีวิต มีค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแรงในชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) ดังนั้น แสดงว่าปฏิเสธ H_0 จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ H_1

3. เพื่อเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลอง
ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของความแข็งแรงในชีวิต ระยะหลังการทดลองโปรแกรมเสริมสร้าง
ความแข็งแรงในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปี
ที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ระยะหลังการทดลอง	N	Median	SD	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U Tests	
						Z	p-value
กลุ่มทดลอง	10	125.70	7.38	13.90	139	-2.572	.005*
กลุ่มควบคุม	10	113.80	10.11	7.10	71		

* $p < .05$

จากตาราง 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของความแข็งแรงในชีวิต ระยะหลังการทดลอง
โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของนักศึกษาพยาบาลศาสตร
บัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่ามัธยฐาน
ของความแข็งแรงในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < .05$) ดังนั้นแสดงว่า
ปฏิเสธ H_0 จึงยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ H_1

อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแรงในชีวิตในระยะหลังทดลองสูงกว่า ก่อนการทดลอง
ของกลุ่มทดลอง

จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปี 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
นครราชสีมา กลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงในชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) อธิบายได้ว่าโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงในชีวิตต่อความแข็งแรง
ในชีวิต โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทั้งด้าน ฉันเป็น (I Am) , ฉันมี

(I Have), ฉันสามารถ (I Can) ในกระบวนการกลุ่มทำให้เกิดกิจกรรมที่สามารถพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตโดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ 1 มุ่งเน้นให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับ “I Am” (ฉันเป็น) , “I Am” (ฉันเป็น), “I Can” (ฉันสามารถ) ของแต่ละคนรู้สิ่งที่มีจากที่ไม่เคยรู้ และรู้จักประกอบของความแข็งแกร่งของตน ทำให้นักศึกษารู้จักตนเองและเอกลักษณ์แห่งตน ครั้งที่ 2 กิจกรรมค้นหาความงดงามในตนเอง ได้เรียนรู้ข้อดี และสิ่งที่ควรพัฒนาของตนเอง และเพื่อนและนำข้อดีของเพื่อนมาปรับใช้ ข้อที่ควรพัฒนา และคำแนะนำ ได้ทบทวนตนเอง และกล้าพูดกล้าแสดงออกไม่เกรงเพื่อนที่พูดข้อเสีย และได้เห็นมุมมองของเพื่อนได้ข้อดีมาปรับใช้ และได้เห็นมุมมองของเพื่อนที่มองดี-ข้อเสียของตนเอง และได้ทบทวนตัวเอง ทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นทำให้มองเห็นจุดอ่อนที่ต้องพัฒนาชัดเจนยิ่งขึ้น ครั้งที่ 3 กิจกรรมยืนหยัด ผ่านพ้น (Living Through) และเรียนรู้ (Learning From) กิจกรรมนี้ให้สมาชิกทุกคนได้ระบายความเครียด และร่วมกันหาแนวทางแก้ปัญหาของตัวเองแทนในกลุ่มร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มเน้นให้เจ้าของปัญหา ได้นำเอา 1) สิ่งที่เป็น ดึงเอาจุดแข็งภายในตัวออกมาแก้ปัญหา 2) สิ่งที่มี คือ มีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมในการแก้ปัญหาได้เหมาะสม และ 3) ฉันสามารถเป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มาช่วยในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เมื่อนำเครื่องมือมาใช้ทั้ง 3 องค์ประกอบ ทำให้บุคคลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิตได้ และเกิดเป็นความแข็งแกร่งในชีวิต ครั้งที่ 4 กิจกรรมการจัดการกับความเครียด สมาชิกได้เรียนรู้ให้สมาชิกร่วมกันหาค้นหาปัญหา และสาเหตุของปัญหาอย่างรอบคอบ และการร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา ร่วมกัน และสมาชิกเจ้าของปัญหา และสมาชิกกลุ่มแนวทางการแก้ปัญหาต่าง ๆ จากกลุ่มไปปรับใช้กับตนเอง ครั้งที่ 5 กิจกรรมการเตรียมตัวเองให้พร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่ให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงการเสริมสร้างความแข็งแกร่งของตนเอง และการฝึกเตรียมตัวเองพร้อมเสมอ (Prepare For) ต่อการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ครั้งที่ 6 กิจกรรมการสื่อสารแบบ I Message ได้เรียนรู้ทักษะในการสื่อสารความต้องการของตนเองกับเพื่อนมากขึ้น เพิ่มทักษะในการสื่อสารและลดความขัดแย้ง การเข้ากลุ่มทั้ง 6 ครั้ง ทำให้นักศึกษากลุ่มทดลอง ได้เรียนรู้ปัจจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบของความแข็งแกร่งแต่ละด้านของตนเองและของเพื่อนเพื่อเป็นการต่อยอดให้สมาชิกมีความชัดเจนในศักยภาพของตนเองพร้อมเอาออกมาใช้ให้เต็มศักยภาพทั้งด้าน 1) สิ่งที่เป็น (I Am) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายในหรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลได้แก่ ความรู้สึก ทศคติ ความภาคภูมิใจ ความสามารถในการวางแผนความพร้อมที่จะรับผิดชอบสิ่งต่าง ๆ การสื่อสารแบบ I Message เป็นต้น 2) สิ่งที่มี (I Have) เป็นแหล่งสนับสนุนบุคคลภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดพลัง โดยการ ได้พัฒนาพื้นฐานความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ได้แก่ บุคคลในครอบครัว บุคคลนอกครอบครัว ที่จะให้การช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ให้กำลังใจยืนหยัดผ่านพ้น การจัดการกับความเครียด การสื่อสารแบบ I Message 3) สิ่งที่สามารถทำได้ (I Can) ให้สมาชิกได้สำรวจความสามารถของตนเองในกิจกรรมจัดการสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ได้แก่ ความสามารถการมุ่งมั่นการทำงานสามารถควบคุมอารมณ์ความสามารถในการจัดการกับปัญหาและความสามารถในการฟังผู้อื่น เป็นต้น อีกทั้งการดำเนินกระบวนการกลุ่มประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองด้วยทฤษฎีแนวคิดของ Satir Model โดยประยุกต์ใช้แนวคิดที่สำคัญที่เพิ่มประสิทธิภาพของพัฒนาตนเอง ได้แก่ 1) ความเชื่อเกี่ยวกับคนเชื่อว่า ความสัมพันธ์ที่ดีตั้งอยู่บนพื้นฐานความเท่าเทียมกัน โดยในกระบวนการกลุ่มผู้นำประยุกต์ใช้โดยสัมพันธ์ภายในกลุ่มทั้งผู้นำกลุ่ม และสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง ความเท่าเทียมกันรับฟังกันและกันทั้งผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มให้ทุกคนมีความไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัยในการกล้าบอกจุดอ่อน จุดแข็ง และกล้าบอกสิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเองในทางสร้างสรรค์ทำให้เกิดการยอมรับกัน กระบวนการกลุ่มส่งเสริมให้ได้สำรวจตนเอง และมองเห็นศักยภาพที่ตนเองมีทั้ง I Have, I Am, I Can เพื่อให้บุคคลได้ตระหนักและนำมาใช้ในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตของตนเองได้ 2) ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว เชื่อว่า ทุกคนมีขุมทรัพย์อยู่ภายในที่สามารถนำมาใช้ปรับตัว กิจกรรมที่เราส่งเสริมให้สมาชิกได้พูดถึงความภาคภูมิใจในตนเองในคุณค่าใน เห็นจุดแข็งของตนเองทั้ง I Have, I Am, I Can อันจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาขุมทรัพย์ของตนเอง เห็นคุณค่าสิ่งที่ตนเองมีนำมาเป็นพลังในการต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคได้ ซึ่งตามแนวคิดของ Satir เชื่อว่าบุคคลหากมีการรับรู้คุณค่าในตนเองสูง ยิ่งเพิ่มศักยภาพในการปรับตัวเพราะนั้น และ 3) ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง จะเกิดขึ้นได้ คือต้องมี

การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนเองมากกว่าที่จะไปเปลี่ยนแปลงภายนอก ในกระบวนการกลุ่มหากสมาชิกพูดถึงปัญหาของตนมาจากปัจจัยภายนอก ผู้นำจะมุ่งเน้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการปรับมุมมองของตนเองมากกว่าไปเปลี่ยนแปลงผู้อื่น (Limsuwan, Piyavhakul, & Arunpongpaisal, 2007) โดยกิจกรรมส่งเสริมให้สมาชิกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในได้ภูเขาน้ำแข็ง ลงไปใช้จนถึงขั้นตัวตนของบุคคล (Self) ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับลึกที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคคลที่ทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งที่ยั่งยืน

ดังนั้น หลักแนวคิดของ แซทเทอร์และกร็อทเบิร์ก ส่งเสริมให้นักศึกษากลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งในการแก้ปัญหา สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเองได้สำรวจและพัฒนาการตระหนักรู้ของบุคคลทั้งด้าน I Have, I Am, I Can นำมาสู่การจัดการกับปัญหาในชีวิตที่นำมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม มีประสิทธิผลต่อการองค์ประกอบความแข็งแกร่งของสมาชิกอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ ผลงานวิจัยมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Nakwaree, Nintachan, & Sangon, (2015) ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า คะแนนเฉลี่ย ของความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนหลังการ เข้าร่วมโปรแกรมฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Chitrak, Nintachan, & Taweekoon, (2015) ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อภาวะซึมเศร้า และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษา 1) นักศึกษากลุ่มทดลองหลัง สิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ย ความแข็งแกร่งแตกต่างจากก่อนการเข้าโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.000$) สอดคล้องกับการศึกษาของ Chaosaunsreecharoen, Chaosuansreecharoen, & Khongsanit, (2019) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทาง อารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรังคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตหลังได้รับโปรแกรมฯ เสร็จสิ้น ที่สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Mean\ difference=-4.64, S.E.=1.34, p=.002$)

สมมติฐานข้อที่ 2 นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาพบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต และแต่ละองค์ประกอบของนักศึกษาพยาบาลระยะหลังทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่า การดำเนินกระบวนการกลุ่มที่ประยุกต์ใช้แนวคิดของทฤษฎีการพัฒนาดตนเองของ Satir นั้นเกิดประสิทธิผลต่อการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตได้เนื่องจากตลอดการดำเนินกลุ่มผู้นำประยุกต์ใช้แนวคิดของ Satir ได้แก่ 1) ความเชื่อเกี่ยวกับคน เชื่อว่าบุคคลมีศักยภาพ ขุมทรัพย์และสิ่งดี ๆ ในตัวมาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา ฝ่าฟันสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของความแข็งแกร่งในชีวิตของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ที่ส่งเสริมให้บุคคลได้ทบทวนและค้นหาความแข็งแกร่งที่ตนมีทั้ง มี 3 องค์ประกอบหลัก เพื่อให้บุคคลสามารถดึงมาใช้เพื่อจัดการกับปัญหาในชีวิตและฝ่าฟันอุปสรรค ก็คือ “I have” (ฉันมี) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริม ให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต “I Am” (ฉันเป็น) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ “I Can” (ฉันสามารถ) เป็นปัจจัยด้านทักษะ ในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลจากกระบวนการกลุ่มทั้ง 6 กิจกรรมได้ส่งเสริมให้สมาชิกได้ค้นหา ทบทวน และทดลองทั้ง 3 องค์ประกอบมาใช้ในการดำเนินตามกิจกรรมที่วางแผนไว้ทำให้สมาชิกได้ฝึกใช้ทั้ง เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริม ให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต การใช้ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และความสามารถที่บุคคลมีมาใช้ในการแก้ปัญหา และสรุปการเรียนรู้ต่อยอดเรียนรู้จากสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกได้เกิดการพัฒนาความแข็งแกร่งของตนเองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต 2) ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว เชื่อว่าทุกคนมีขุมทรัพย์อยู่ภายในที่สามารถนำมาใช้ปรับตัว กิจกรรมที่เราส่งเสริมให้สมาชิกได้พูดถึงความภาคภูมิใจในคุณค่าใน เห็นจุดแข็งของตน

ทั้ง I Have, I Am, I Can อันจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาชมทรัพย์ของตนเอง เห็นคุณค่าสิ่งที่ตนเองมีนำมาเป็นพลังในการต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคได้ ซึ่งตามแนวคิดของ Satir เชื่อว่าบุคคลหากมีการรับรู้คุณค่าในตนเองสูง ยิ่งเพิ่มศักยภาพในการปรับตัวเพราะนั้น และ 3) ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง จะเกิดขึ้นได้ คือต้องมีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนเองมากกว่าที่จะไปเปลี่ยนแปลงภายนอก ในกระบวนการกลุ่มหากสมาชิกพูดถึงปัญหาของตนเองมาจากปัจจัยภายนอก ผู้นำจะมุ่งเน้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการปรับมุมมองของตนเองมากกว่าไปเปลี่ยนแปลงผู้อื่น (Limsuwan, Piyavhakul, & Arunpongpaissal, 2007) ซึ่งกระบวนการกลุ่มที่ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาด้านตนเองของ Satir นั้นส่งผลต่อการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Nintachan, Sangon, & Thaweekoo (2012) รายงานการวิจัยผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ในนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการใช้โปรแกรมความแข็งแกร่งในชีวิต นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ Nakwaree, Nintachan, & Sangon, (2015) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม ควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่ากลุ่ม ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิต สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$)

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีเสริมกิจกรรมในการเรียนการสอนทั้งในและนอกหลักสูตรเพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งในชีวิตควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านความรู้เชิงวิชาชีพพยาบาลเพื่อส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต และลดการลาออกจากการเรียน และเพิ่มอัตราความคงอยู่ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1
2. ควรมีการนำใช้โปรแกรมความแข็งแกร่งในชีวิตไปทำต่อโดยให้รุ่นพี่นักศึกษาพยาบาล ปีที่ 3 หรือ 4 ที่ถูกเตรียม เป็นผู้นำกลุ่มในกลุ่มเนื่องจากกิจกรรมกลุ่มของผู้นำกลุ่มรุ่นพี่ช่วยให้การพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาการเรียน การใช้ชีวิตนักศึกษาพยาบาลรุ่นพี่ และรุ่นน้องมีประสบการณ์คล้ายกันเป็นปัจจัยให้เกิดความไว้วางใจ และสื่อสารด้วยความเข้าใจทำให้เป็นปัจจัยเอื้อต่อบรรยากาศที่ดีต่อกระบวนการกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการขยายจำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ในบริบทของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา และบริบทวิทยาลัยพยาบาลอื่นเพื่อขยายการศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวงกว้างขึ้น
2. การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการประเมินติดตามผลของความแข็งแกร่งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะ 3 เดือน และ 6 เดือนเพื่อติดตามผลความยั่งยืนของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ต่อไป

References

- Chaosansreecharoen, P., Ruangdej, K., Chaosansreecharoen, S. R., & Khongsanit, S. (2019). Effectiveness of a Resilience-Enhancing Program on Resilience, Self-Esteem, Emotional Quotient and Academic Achievement Motivation among 1st-year Students at Sirindhorn College of Public Health, Trang. *Nursing, Public Health, and Education Journal*, 20(2), 16-30. (in Thai)



- Chitrak, W., Nintachan, P., & Taweekoon, T. (2015). The Effect of the Resilience Enhancing Program on Depression and Resilience of Nursing Students in a Nursing College in the Northeast Region of Thailand. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 29(3), 42-60. (In Thai)
- Grotberg, E. H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Hague: Bernard Van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (1996). *The International Resilience Project Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions*. Retrieved March 16, 2019, from <https://eric.ed.gov/?id=ED419584>
- Grotberg, E. H. (1999). Countering Depression with the Five Building Blocks of Resilience. *Reaching Today's Youth*, 4(1), 66-72.
- Limsuwan, N., Piyavhakul, N., & Arunpongpaial, S. (2007). Satir Model. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 52(1), 1-7. (In Thai)
- Nakwaree, N., Nintachan, P., & Sangon, S. (2015). Effect of the Resilience-Enhancing Program in Junior High School Students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 29(2), 46-63. (In Thai)
- Nintachan, P., Sangon, S., & Thaweekoo, S. (2012). The Effect of the Resilience Enhancing Program in Graduate Nursing Students. *The Journal of Nursing*, 61(2), 18-27. (In Thai)
- Nintachan, P., Thaweekoo, S., Wittayasoooporn, W., & Orathai, P. (2011). Resilience and Stress Among Nursing Students at Ramathibodi School of Nursing. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 25(1), 1-13. (In Thai)
- Petchrot, L., & Chamniprasat, A. (2004). *Research Methodology*. Bangkok: Phim Dee Printing Co., Ltd. (In Thai)
- Satir, V. (1991). *The Satir Model: Family Therapy and Beyond*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Yalom, I. D. (1995). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.