

FACTORS RELATED TO RESILIENCE IN NURSING STUDENTS*

*Theerayut Kerdsang, RN, MNS.**, Arissara Santaweasuk, RN, MNS.****

Abstract

Objective: To investigate factors associating relationships between mindfulness, adversity quotient, perceived self-efficacy and resilience among nursing students.

Methods: A descriptive correlational research was used. The population were 407 nursing students studying year 1 - 4. Research instruments included the general information form, resilience inventory, Philadelphia Mindfulness Scale, adversity quotient questionnaire, and the Perceived Self-efficacy's scale. Descriptive statistics, Spearman's rank-order correlation were used for data analysis.

Results: Resilience mean score of nursing students was 118.38 (SD = 10.67). Mindfulness mean score was 40.04 (SD = 5.69). Adversity quotient mean score was 146.28 (SD = 17.28), and Perceived Self-efficacy mean score was 35.56 (SD = 7.35). Results from correlation analysis showed that mindfulness, adversity response profile, perceived self-efficacy had positive correlation to resilience at significant level of .001 ($r = .438, .350, \text{ and } .434$, respectively).

Conclusion: The findings of this study can used as basic information to develop program to promote resilience among the nursing students.

Keywords: resilience, adversity quotient, perceived self-efficacy, nursing student

*This study was supported by a research grant from Surathani Rajabhat University

**Assistant Professor, Faculty of Nursing, Surathani Rajabhat University

***Corresponding author: Lecturer, Faculty of Nursing, Surathani Rajabhat University, e-mail: arissarasuk15@gmail.com

Received: 17 August 2021, Revised: 23 December 2021, Accepted: 30 December 2021

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล*

ธีระยุทธ เกิดสังข์, พย.ม. **, อริศรา แสนทวีสุข, พย.ม. ***

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

วิธีการศึกษา : เป็นการวิจัยแบบบรรยายความสัมพันธ์ ศึกษาจากประชากรเป้าหมายคือนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 - 4 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ในมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง จำนวน 407 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิต แบบประเมินสติ แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย สถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

ผลการศึกษา : พบว่า นักศึกษาพยาบาล มีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตเท่ากับ 118.38 (SD = 10.67) มีคะแนนเฉลี่ยสติเท่ากับ 40.04 (SD = 5.69) มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเท่ากับ 146.28 (SD = 17.28) มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเท่ากับ 35.56 (SD = 7.35) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า สติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค การรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .438, .350, \text{ และ } .434$ ตามลำดับ)

สรุป : ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

คำสำคัญ : ความแข็งแกร่งในชีวิต, สติ, ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค, การรับรู้สมรรถนะแห่งตน, นักศึกษาพยาบาล

*การศึกษาครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

***ผู้ประสานงานบทความ: อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, e-mail: arissarasuk15@gmail.com

วันที่รับ: 17 สิงหาคม 2564, วันที่แก้ไข: 23 ธันวาคม 2564, วันที่ตอบรับ: 30 ธันวาคม 2564

ความสำคัญของปัญหา

ชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นช่วงชีวิตที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของช่วงวัย จากวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ สภาพแวดล้อม การเรียน การสอนที่ต่างไปจากเดิม เพื่อนฝูงและบุคคลรอบข้างที่มีความแตกต่างกันในเรื่องเพศ อายุ ความคิด และวัฒนธรรม ตลอดจนปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัวและปัญหาเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลง และปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเครียด หรือความยุ่งยากใจได้ง่าย (Misra & McKean, 2000) และส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตได้ทั้งทางตรง และทางอ้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนใน หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (สืบทระกูล ตันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, 2560) ที่ต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติซึ่งก่อให้เกิด ความเครียดได้ง่าย ในการเผชิญต่อสถานการณ์ ความเครียดนั้น บุคคลจะมีความสามารถในการ จัดการกับปัญหาที่แตกต่างกันและผลลัพธ์ที่ตามมา ก็แตกต่างกันด้วย บุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับ ปัญหาที่เกิดขึ้นมักจะมองว่าเป็นปัญหากับตนเอง เพราะไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ส่วน บุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิต สามารถปรับตัว ต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และสามารถ ผ่านพ้นภาวะวิกฤตินั้น ๆ ได้ สามารถเรียนรู้และ ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม (พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิติน แสงอ่อน และทัศนาวทิวณ, 2553; พัทชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิติน แสงอ่อน และทัศนาวทิวณ, 2555; Grotberg, 1995; 1997)

ความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) เป็น

ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลที่จะยืนหยัด อยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถนำพาชีวิต ให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดไปได้ พร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัวจาก ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้นได้อย่างมี ประสิทธิภาพในเวลาอันรวดเร็ว อันจะนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และมีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2552) ซึ่งความ แข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของกร็อทเบิร์ก (Grotberg, 1997; 2001) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) I have...(ฉันมี...) 2) I am...(ฉันเป็น...) และ 3) I can...(ฉันสามารถ...) โดยที่ I have...(ฉันมี...) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ช่วยส่งเสริมให้เกิด ความแข็งแกร่งในชีวิต เช่น ฉันมีคนที่จะให้ กำลังใจ เป็นต้น I am...(ฉันเป็น...) เป็นความ เข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล เช่น ฉันเป็นคน ที่พร้อมจะยอมรับฟัง เป็นต้น ส่วน I can...(ฉัน สามารถ...) เป็นทักษะในการจัดการกับปัญหาและ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น ฉันสามารถที่จะ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ บุคคลที่มีความแข็งแกร่ง ในชีวิตจะสามารถดึงองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการ จัดการกับสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือภาวะคุกคาม หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้ และจะทำให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่น มีความ ภาคภูมิใจในตนเอง และมีความไว้วางใจผู้อื่น ตามมาได้ (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทัศนาวทิวณ, จริยา วิทยะศุกร และพิศสมัย ורתัย, 2554; พัทชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555)

ความแข็งแกร่งในชีวิตของแต่ละบุคคลมี

ความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศหญิงมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากกว่าเพศชาย (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ศรีสุตา วณาสิน, ลัดดา แสนสีหา, ขวัญพนมพร ธรรมไทย, และพิสมัย อรทัย, 2554) อายุ เป็นปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น (Tusaie, Puskar, & Sereika, 2007) บุคคลที่มีอายุน้อยมีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำกว่าบุคคลที่มีอายุมาก (Campbell-Sills, Forde, & Stein, 2009) สถานภาพสมรสของบิดามารดา วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่บิดามารดาแยกกันอยู่ (อริศรา สุขศรี, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และทัศน ทวีคุณ, 2559) บรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554) สถานะทางการเงินสามารถทำนายความแข็งแกร่งในชีวิต (Campbell-Sills et al., 2009)

นอกจากนี้ มีรายงานกล่าวว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (ปวีณา นพโสทร, อัจรา จิตวัฒนกุล และนิรดา กลิ่นทอง, 2561) โดยผู้ที่มีสมรรถนะแห่งตนสูงจะมองปัญหาเป็นความท้าทาย และมีความพยายามในการเผชิญปัญหาและแก้ไขให้สำเร็จ ส่วนผู้ที่มีสมรรถนะแห่งตนต่ำจะมองความยุ่งยากเป็นภาวะคุกคาม ทำให้ต้องหลีกเลี่ยงและล้มเลิกสิ่งเหล่านั้น (Evans, 1988) ผู้ที่มีระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงจึงมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) นอกจากนี้สติ (mindfulness) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความ

แข็งแกร่งในชีวิต (Pidgeon, 2014) ผู้ที่สามารถฝึกจิตให้มีสติ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ยุ่งยากใจจะช่วยสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตได้ (วิณา บุญแสง, 2554) และยังมีการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (มุสนีย์ แก้วมณี, วานิดา สามะ, สุภวรรณ สีแสงแก้ว และเปรมฤดี คำรักษ์, 2561; ปวีณานพโสทร และคณะ, 2561)

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงมีแนวโน้มมีสุขภาพจิตดีกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำ (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2554) ความแข็งแกร่งในชีวิตจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถจัดการกับภาวะการเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Hodges, Keeley & Grier, 2005) ดังนั้น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้นักศึกษาสามารถผ่านพ้นปัญหาและภาวะวิกฤติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน กับความ

แข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจาก การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ต่อความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งปัจจัยคัดสรรที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ สติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

สติ (mindfulness) เป็นการระลึกได้ การรู้สึกตัว ความไม่เพลา เป็นภาวะจิตที่ทำงานโดยไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ทางบวกหรือทางลบ ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบด้านรู้คิด 7 ประการ คือ การไม่ตัดสิน อดทน ใจเย็น จิตใจของผู้เริ่มต้น ใ้วางใจตัวเอง ไม่ดีนรนหรือไม่มุ่งมั่น ยอมรับปล่อยวาง และองค์ประกอบด้านอารมณ์ 5 ประการ คือ กตัญญู อ่อนโยน ใจกว้าง เห็นอกเห็นใจ รักและเมตตา (Kabat-Zinn, 2009) อ่างในอรรถรรณ ศิลปกิจ, สุทธิ ธรรมานูวัตร และบรรจบ บรรณรุจิ, 2558) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (Keye & Pidgeon, 2013; Pidgeon & Keye, 2014) การมีสติของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลางและมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับความแข็งแกร่งในชีวิต (วาริรัตน์ ถาน้อย, อติทยา พรชัยเกตุ และภาศิษญา อ่อนดี, 2555)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient) เป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

เป็นความสามารถของบุคคลในการเอาชนะอุปสรรค โดยสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนที่มีกำลังใจ และมีความหวังอยู่เสมอ (วิทยา นาควัชระ, 2557) บุคคลที่มีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงจะรับรู้ว่ามีหนทางที่จะควบคุมสถานการณ์และสามารถหาหนทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีขึ้นได้ (Control) มีความเต็มใจในการรับผิดชอบต่อปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนเอง เพื่อที่จะหาทางแก้ไขปรับปรุง (Origin and Ownership) รวมทั้งรับรู้ว่ามีปัญหาจะไม่ขยายตัวออกไปอย่างมีสติ (Reach) และปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวไม่นานก็จะผ่านพ้นไปได้ (Endurance) (วัลภา ศรีบุญพิมพ์สวย และพนาวรรณ พาณิชย์, 2559) จากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคในทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง (อารีย์ ชันดิธรรมกุล, 2558) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต (ปริมาณพโสธร และคณะ, 2561; นันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา, ดลฤดี เพชรขว้าง, สุทธิณี มหามิตร วงศ์แสน และเกศินี การสมพจน์, 2561; ลำเจียก กำธร, โสภิต สุวรรณเวลา และชาติไทยเจริญ, 2561)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived Self-efficacy) เป็นการศึกษาที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ (Bandura, 1997) การรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะสะท้อนถึงความพยายามของบุคคลว่ามากน้อยแค่ไหนที่จะพยายามฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ

ในงานที่อยู่ยากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล (เบญจวรรณ ขุนฤทธิ์, 2559) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยสำคัญในการทำนายความแข็งแรงในชีวิต (Cassidy, 2015; Sagone, Caroli, Falanga, & Indiana, 2020; ปวีณา นพโสทร และคณะ, 2561)

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ปัจจัยที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่สัมพันธ์กับความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ สติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ดังภาพที่ 1

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบบรรยายความสัมพันธ์ (descriptive correlational research design) ศึกษาจากประชากรทั้งหมด ซึ่งเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง

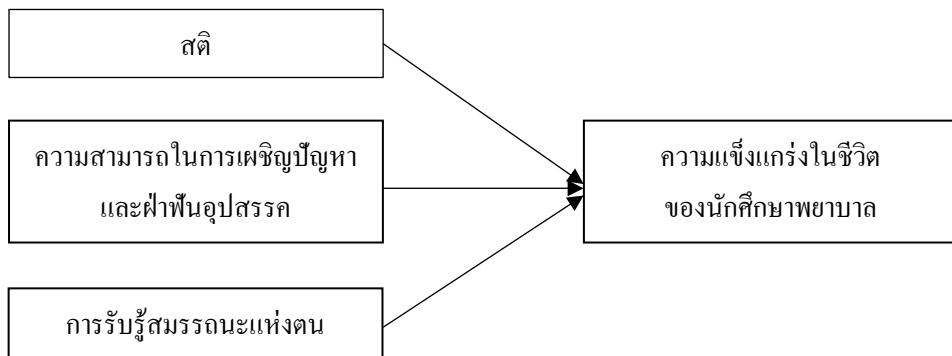
ปีการศึกษา 2563 จำนวน 407 คน

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เอกสารรับรองเลขที่ REC-SRU 019/2020 ผู้วิจัยตระหนักถึงสิทธิและเคารพในความเป็นบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง การป้องกันผลเสียและปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งข้อมูลของการวิจัยการรักษาความลับ ซึ่งในการรวบรวมข้อมูลไม่มีการระบุชื่อ วิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมและข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา ศาสนา ผลการเรียนที่ผ่านมา แหล่งที่มาของเงินค่าใช้จ่าย ความเพียงพอของเงินที่ได้รับ การได้รับทุนการศึกษา การขอยืมเงินจากรัฐบาลเพื่อการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา
2. แบบสอบถามความแข็งแรงในชีวิต



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

พัฒนาจากแนวคิด Resilience ของ Grotberg (1995; 2005) โดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2553) ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ คือ I have (ฉันมี) เป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่คอยสนับสนุนเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา I am (ฉันเป็นคนที่เป็น) เป็นสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคล การเห็นคุณค่าในตัวเอง เคารพในตัวเอง เคารพในตัวผู้อื่น มีความเชื่อ และทัศนคติในแง่บวก I can (ฉันสามารถ) เป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคล การรู้จักควบคุมตนเองเมื่อรู้สึกอยากทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง รวมไปถึงการมีทักษะทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง มีข้อคำถามรวม 28 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มี 5 ระดับ คือ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย 3 หมายถึง เฉย ๆ 4 หมายถึง เห็นด้วย 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ข้อคำถามเกี่ยวกับ I have มีจำนวน 9 ข้อ ข้อคำถามเกี่ยวกับ I am มีจำนวน 10 ข้อ และข้อคำถามเกี่ยวกับ I can มีจำนวน 9 ข้อ คะแนนรวมความแข็งแกร่งในชีวิต มีค่าตั้งแต่ 28 - 140 คะแนน คะแนนสูงแสดงว่ามีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิตมีค่าความเชื่อมั่นจากการนำไปทดลองใช้ในนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .90 และจากงานวิจัยนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93

3. แบบประเมินสติ (Philadelphia Mindfulness Scale; PHLMS-Awareness scale) ฉบับภาษาไทย แปลโดยชัชวาลย์ ศิลปกิจ, อรวรรณ ศิลปกิจ และภัทรภรณ์ วิสาจันทร์, 2554) เป็นแบบประเมิน

ตามแนวคิด Kabat-Zinn มีข้อคำถามการตระหนักรู้จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 หมายถึง ไม่เคยเลย 2 หมายถึง นาน ๆ ครั้ง 3 หมายถึง บางครั้ง 4 หมายถึง บ่อย ๆ 5 หมายถึง บ่อยมาก คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 10 - 50 คะแนน ค่าคะแนนยิ่งสูงแสดงถึงการมีสติรับรู้ตนเองมาก แบบประเมินสติมีค่าความเชื่อมั่นจากการนำไปทดลองใช้ในนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .84 และจากงานวิจัยนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88

4. แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค เป็นแบบสอบถามที่ภาวดี เหมทานนท์ (2556) ปรับมาจากแบบทดสอบความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของศรีธนพร คันทรส (2552) ซึ่งได้ปรับมาจากแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (The Adversity Response Profile) ของ Stoltz ที่แปลโดยธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์ (2551) เป็นแบบวัดที่กำหนดสถานการณ์ให้ตอบจำนวน 20 สถานการณ์ ในแต่ละสถานการณ์จะมีข้อคำถามที่สัมพันธ์กัน 2 ข้อ รวมเป็นจำนวน 40 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่งกับความคิด/การกระทำด้านซ้ายให้ 1 คะแนน 2 หมายถึง เห็นด้วยกับความคิด/การกระทำด้านซ้ายให้ 2 คะแนน 3 หมายถึง ไม่แน่ใจกับความคิด/การกระทำด้านซ้ายให้ 3 คะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยกับความคิด/การกระทำด้านซ้ายให้ 4 คะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่งกับความคิด/การกระทำด้านซ้ายให้ 5 คะแนน

คะแนนเต็ม 200 คะแนน คะแนนยิ่งสูงแสดงถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคอยู่ในระดับสูง แบบสอบถามความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมีความเชื่อมั่นจากการนำไปทดลองใช้ในนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .93 และจากงานวิจัยนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

5. แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (The Perceived Self-efficacy's scale) นำมาจากแบบสอบถามของเบญจจา นิมนวล (2547) ที่แปลและปรับปรุงตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura) เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างคนไทย ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 คะแนน หมายถึง ไม่จริงเลย 2 คะแนน หมายถึง จริงบ้าง 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างเป็นจริง 4 คะแนน หมายถึง จริงมาก 5 คะแนน หมายถึง จริงมากที่สุด โดยแบ่งการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็น 3 ระดับ คะแนนยิ่งสูงแสดงถึงการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอยู่ในระดับสูงในการวิจัยครั้งนี้แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีค่าความเชื่อมั่นจากการนำไปทดลองใช้ในนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .82 และจากงานวิจัยนี้ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดีคณะ

พยาบาลศาสตร์ เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัยและขออนุญาตทำวิจัย โดยเลือกนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2563 และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิต สติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน จากนักศึกษาที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการและลงนามไว้เป็นหลักฐาน การตอบแบบสอบถามจะใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที เป็นไปด้วยความสมัครใจและเว้นไว้ไม่ตอบในกรณีที่ไม่สะดวก

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและตัวแปรที่ศึกษาโดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค การรับรู้สมรรถนะแห่งตน กับความแข็งแกร่งในชีวิต จากการทดสอบการแจกแจงข้อมูลของตัวแปรทุกตัวด้วย Kolmogorov-Smirnov test พบว่า ไม่มีผลการแจกแจงเป็นแบบปกติ จึงวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน (Spearman rank-order correlation coefficient)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 97.50 เป็นเพศชาย ร้อยละ 2.50 มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.08 ปี (SD = 1.25) กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 มากที่สุด ร้อยละ 28.00 น้อยที่สุดคือชั้นปีที่ 4

ร้อยละ 22.10 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 75.20 รองลงมาคือ ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 24.10 และศาสนาคริสต์ ร้อยละ 0.70 ตามลำดับ ด้านผลการศึกษาในปีที่ผ่านมาพบว่า ส่วนใหญ่เกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.01 - 3.50 ร้อยละ 56.00 รองลงมาคือ เกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.51 - 3.00 ร้อยละ 26.00 และเกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.00 - 2.50 ร้อยละ 2.00 ด้านแหล่งที่มาของค่าใช้จ่าย ส่วนใหญ่ได้รับจากผู้ปกครอง ร้อยละ 85.70 รองลงมาได้รับจากกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา ร้อยละ 13.00 และได้รับทุนจากโรงพยาบาลและอื่น ๆ ร้อยละ 0.90 ด้านรายรับต่อเดือน ส่วนใหญ่ได้รับเงินอยู่ในช่วง 2,001 - 4,000 บาท/เดือน ร้อยละ 56.00 รองลงมา 4,001 - 6,000 บาท/เดือน ร้อยละ 27.50 และน้อยที่สุดคือมากกว่า 6,000 บาท/เดือน ร้อยละ 7.10 ตามลำดับ ด้านความเพียงพอของเงินที่ได้รับ ส่วนใหญ่เพียงพอ ร้อยละ 71.00 ไม่เพียงพอ ร้อยละ 29.00 ด้านสถานภาพสมรสของบิดามารดา ส่วนใหญ่อยู่

ด้วยกัน ร้อยละ 70.30 รองลงมาคือ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต ร้อยละ 11.80 และน้อยที่สุดคือ บิดามารดาแยกกันอยู่ ร้อยละ 7.10

2. ความแข็งแกร่งในชีวิต สถิติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

จากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติบรรยาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตเท่ากับ 118.38 (SD = 10.67) และมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตมากกว่าค่าเฉลี่ยจำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 44.23 มีคะแนนเฉลี่ยสถิติเท่ากับ 40.04 (SD = 5.69) และมีคะแนนสถิติมากกว่าค่าเฉลี่ยจำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 41.28 มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเท่ากับ 146.28 (SD = 17.28) และมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมากกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 46.93 มีคะแนนเฉลี่ยการ

ตารางที่ 1 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวม สถิติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (n = 407)

ตัวแปรที่ศึกษา	ช่วงคะแนน		ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	ค่าที่เป็นไปได้	ค่าที่เป็นจริง		
1. ความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวม	28 - 140	84 - 140	118.38	10.67
2. สถิติ	10 - 50	12 - 50	40.04	5.69
3. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค	40 - 200	95 - 200	146.28	17.28
4. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน	10 - 50	16 - 50	35.56	7.35

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบสเปียร์แมนระหว่างสติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค การรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับความแข็งแกร่งในชีวิต (n = 407)

ตัวแปร	1	2	3	4
1. สติ	.1.000			
2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค	.211**	1.000		
3. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน	.251**	.279**	1.000	
4. ความแข็งแกร่งในชีวิต	.438**	.350**	.434**	1.000

** $p < .001$

รับรู้สมรรถนะแห่งตน เท่ากับ 35.56 (SD = 7.35) และมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมากกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 56.51 (ตารางที่ 1)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างสติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค การรับรู้สมรรถนะแห่งตน กับความแข็งแกร่งในชีวิต

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน กับความแข็งแกร่งในชีวิตโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของสเปียร์แมนพบว่า สติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค การรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .438, r = .350, .434, p < .001$ ตามลำดับ) (ตารางที่ 2)

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาความสัมพันธ์พบว่า สติ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมี

ความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอภิปรายผลการศึกษาดังนี้

สติ: ผลการศึกษาพบว่า สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .438, p < .001$) นั่นคือนักศึกษาที่มีระดับสติสูง มีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ วาริรัตน์ ถาน้อย และคณะ (2555) ที่ศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งพบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสติ การศึกษาของเคที เลี้ยวกุย และรามิ (Kathi, Xiaokui, & Rami, 2015) ที่ศึกษาในนักศึกษาแพทย์ของสหรัฐอเมริกาพบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสติ การศึกษาของคา และคณะ (Ka, Fiona, Winnie, & Alice, 2020) ที่ศึกษาในนักศึกษาพยาบาลในฮ่องกงพบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสติ จากการศึกษาครั้งนี้ นักศึกษาพยาบาลมีสติสูง และมีแนวโน้มมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง อาจเนื่องมาจากนักศึกษา

ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 70.30 มีรายรับต่อเดือนอยู่ระหว่าง 2,001 - 4,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 56.00 รองลงมา มีรายรับต่อเดือนอยู่ระหว่าง 4,001 - 6,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 27.50 และมีความเพียงพอของเงินที่ได้รับต่อเดือน ร้อยละ 71.00 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาในกลุ่มนี้มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่คอยสนับสนุนช่วยเหลือ พร้อมทั้งคอยให้คำปรึกษาและให้กำลังใจเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรง (I have) ซึ่งจะทำให้นักศึกษามีทัศนคติต่อตนเองในทางบวก รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง เชื่อมั่นว่าสิ่งต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นได้ (I am) สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง และจัดการกับสถานการณ์รุนแรงต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งรู้จักที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ในเวลาที่มีปัญหาหรือต้องเผชิญสถานการณ์รุนแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยรู้จักเลือกจังหวะเวลาตามความเหมาะสม (I can) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบหลักที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษากลุ่มนี้มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นและมีแนวทางในการจัดการปัญหาที่เหมาะสม

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค: ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .350, p < .001$) กล่าวคือ นักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูงมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมุสนีย์ แก้วมณี และคณะ (2561) ที่พบว่า ความสามารถในการ

เผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต และสอดคล้องกับการศึกษาของนันทิกา อนันต์ชัยพัชฌา และคณะ (2561) ที่พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิต บุคคลจะสามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือความยากลำบากได้ จนทำให้ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง สิ่งเหล่านี้เป็นความสามารถของบุคคลทั้งทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวเพื่อกลับสู่สภาพปกติหลังจากเผชิญสถานการณ์วิกฤตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต ที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นไปได้และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2552; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2552; 2555) เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต บุคคลจะตั้งองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต (I have, I am และ I can) มาใช้เพื่อให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์เลวร้ายเหล่านั้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการศึกษาครั้งนี้การที่นักศึกษาที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคสูง อาจเนื่องมาจากสถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 70.30) นักศึกษากลุ่มนี้จึงมีบิดามารดาคอยให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคหรือความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต รวมทั้งได้เห็นพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีจากคนในครอบครัวหรือบุคคล

รอบข้างในการแก้ปัญหาอุปสรรคในชีวิต ทำให้นักศึกษากลุ่มนี้ได้ทราบแบบอย่างของการแก้ปัญหาที่ถูกต้องว่าเป็นอย่างไร (I have) อีกทั้งยังรู้จักใช้วิธีการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีการแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม (I can) และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (I am) สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างให้นักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน : ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .434, p < .001$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปวีณา นพโสธร และคณะ (2561) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต กล่าวคือ นักศึกษาที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง มีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการเรียนอยู่ที่ระดับ 3.01 - 3.50 ซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นสมรรถนะหนึ่งของนักศึกษาและมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต และอาจเป็นเหตุผลให้นักศึกษามากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 56.51) มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมากกว่าค่าเฉลี่ย นอกจากนี้ การรับรู้สมรรถนะของตนในแต่ละบุคคลมีพื้นฐานมาจากประสบการณ์ตรงหรือสิ่งที่เคยปฏิบัติแล้วประสบผลสำเร็จ การได้เห็นการกระทำของบุคคลที่ประสบความสำเร็จมาก่อน การถูกชักจูงหรือโน้มน้าวจิตใจจากคำพูดของบุคคลอื่น ซึ่งจากการเรียน

การสอนและการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านมามีส่วนช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง จึงทำให้มีระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอยู่ในระดับสูงและส่งผลให้ความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับสูงด้วย (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558)

สรุป

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ปัจจัยด้านสติความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ดังนั้น จึงควรส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษาให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต และควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมดังนี้

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรที่สามารถทำนายความแข็งแกร่งในชีวิต รวมถึงศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่น่าจะมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต
2. ควรขยายกลุ่มที่ศึกษาเป็นตัวแทนทั้งประเทศเพื่อทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับนักศึกษาต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ที่ให้การสนับสนุนเงินทุนสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลทุกคนที่ยินดีเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยครั้งนี้ส่งผลให้การศึกษาวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2552). *คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต: อีดี ฮีดี ผู้*. กรุงเทพฯ: บิยอนด์พับลิชชิง.
- ัชชาวลย์ ศิลปกิจ, อรวรรณ ศิลปกิจ และภัทรภรณ์ วิสาจันทร์. (2554). ความตรงของ Philadelphia Mindfulness Scale ฉบับภาษาไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 19(3), 140-147.
- เบญจวรรณ ขุนฤทธิ์.(2559). *การรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการเรียนรู้ของนักศึกษาหลักสูตรคอมพิวเตอร์ธุรกิจ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้งครั้งที่ 7. การประชุมภาคใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติครั้งที่ 7. สงขลา: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.*
- เบ็ญจา นิ่มนวล.(2547). *สมรรถนะแห่งตนกับกิจกรรมการดูแลผู้ที่เป็นโรคจิตเภทที่บ้านของผู้ดูแล. วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- ธีระศักดิ์ กำปารณรักษ์. (2551). *AQ พลังแห่งความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: ธรรมมล.*
- นันทิกา อนันต์ชัยพัชณา, ดลฤดี เพชรขำ, สุทธิณี มหามิตร วงศ์แสน, เกศินี การสมพจน์. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาวิทยาลัยบรมราชชนนีพะเยา. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา*, 19(2), 106-119.
- ปวีณา นพโสทร, อังรา ฐิตวัฒน์กุล และนิรดา กลิ่นทอง. (2561). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 26(2), 1-10.
- ศุสนีย์ แก้วมณี, วานิดา สามะ, ศุภวรรณ สีแสงแก้ว, และเปรมฤดี คำรักษ์.(2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา*, 19(3), 156-170.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์.(2558). *ความแข็งแกร่งในชีวิต : แนวคิด การประเมินและการประยุกต์ใช้. กรุงเทพฯ: จุฑาทอง.*
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคูณ, จริยา วิฑะศุกร และพิศ สมัย อรทัย.(2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามธิบดี. *วารสารการพยาบาลจิตเวช และสุขภาพจิต*, 25(1), 1-13.

- พัชรินทร์ นินทจันทร์, ศรีสุดา วณาลีสิน, ลัดดา แสนสีหา, ขวัญพนมพร ธรรมไทย และพิสมัย อรทัย. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย. *รามธิบดีพยาบาลสาร*, 17(3), 430-443.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อน, จริยา วิฑะศุกร, นพวรรณ เป็ยชื่อ, ทศนา ทวีคูณ และพิศสมัย อรทัย. (2552). *คู่มือการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต. กรุงเทพฯ: จุฑาทอง.*
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อน และทศนา ทวีคูณ. (2553). *การพัฒนาแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต. รายงานการวิจัยโรงเรียนพยาบาลรามธิบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อน และทศนา ทวีคูณ. (2555). *โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต. กรุงเทพฯ: จุฑาทอง.*
- ภาวดี เหมทานนท์. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฝ่าฟันอุปสรรคการรับรู้ความสามารถแห่งตน และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช. รายงานการวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช.*
- ลำเจียก กำร, โสภิต สุวรรณเวลา และชาติ ไทยเจริญ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม*, 15(2).
- วัลภา ศรีบุญพิมพ์สวย และพนาวรรณ พาณิชย์.(2559). การพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอิทีเอ็น*, 13(2), 16-29.
- วาริรัตน์ ฉาน้อย, อติดา พรชัยเกตุ และภาศึกษา อ่อนดี.(2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารสภาการพยาบาล*, 27(ฉบับพิเศษ), 60-67.
- วิทยา นาควัชระ. (2557). *วิธีเลี้ยงลูกให้เก่งคิมิสุข IQ EQ MQ AQ. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: Goodbook.*
- วีณา บุญแสง. (2554). *คู่มืออบรมหลักสูตรการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสื่อมวลชนท้องถิ่น. นนทบุรี: สานคิด.*

- ศรีจันทร์ ถิ่นธรณ. (2552). ผลของการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษาเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สืบตระกูล ดันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2560). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษายาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิต์, 9(1), 81-92.
- อรรวรรณ ศิลปกิจ, สุธี ธรรมานูวัตร และบรรจบ บรรณรุจิ. (2558). บทความฟื้นฟูวิชาการ: สติและแบบประเมินสติ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 23(1), 184-197.
- อริศรา สุขศรี, พัชรินทร์ นินทจันทร์ และทัศน ทวีคุณ. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิตกับภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นที่เผชิญเหตุการณ์รุนแรง. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 30(2), 97-112.
- อารีย์ ขันดิธรรมกุล. (2558). ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี ตามทฤษฎีของสตอลทซ์. วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี, 11(3), 49-55.
- Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Campbell-Sills, L., Forde, D.R., & Stein, M.B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 1007-1012.
- Cassidy, S. (2015). *Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy*. Retrieved Feb 5, 2020, from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01781/full>
- Evans, R.W. (1988). A dream unrealized : A brief look at the history of issue unturned approaches. *The Social Studies*, 80(4), 178-184.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening The human spirit*. Retrieved March 10, 2020, from <https://bibalex.org/baifa/attachment/documents/115519.pdf>
- Grotberg, E. H. (1997). *The International resilience project: Findings from the research and the effectiveness of interventions*. Retrieved August 20, 2015, from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb97a.html>
- Grotberg, E. H. (2001). Resilience program for children in disaster. *Ambulatory Child Health*, 7, 75-83.
- Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for tomorrow*. Retrieved August 20, 2015, from http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005_Resilience-for-tomorrow-brazil.pdf
- Hodges, H.F., Keeley, A.C. & Grier, E.C. (2005). Professional resilience, practice longevity and Parse's theory for baccalaureate education. *Journal of Nursing Education*, 44, 548-554.
- Ka, M. C., Fiona, W. K. T., Winnie, P. Y. T., & Alice, W. Y. L. (2020). Resilience-building module for undergraduate nursing students: A mixed-methods evaluation. *Elsevier*. 49. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102912>
- Kathi, J. K., Xiaokui, M., & Rami K. (2015). Are Mindfulness and Self-Compassion Associated with Sleep and Resilience in Health Professionals? *Elsevier*. 59(2). doi.org/10.1089/acm.2014.0281
- Keye, M.D., & Pidgeon, A.M. (2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Pidgeon, A. M., Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Sagone, E., Caroli, M.E., Falanga, R., & Indiana, M.L. (2020). Resilience and perceived self- efficacy in life skills from early to late adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 882-890.

Tusaie, K., Puskar, K., & Sereika, S.M. (2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(1),54-60.