



การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต สำหรับนักศึกษาพยาบาล

Development of Life Skills Training Program to Promote Resilience among Nursing Students

สุกัญญา สุรังษี¹ ลัดดา เหลืองรัตนมาศ¹ สรวงทิพย์ ภูักฤษณา¹

Sukanya Surangsee¹ Ladda Leungwatanamart¹ Srourngthip Pookitsana¹

¹วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

¹Boromarajonnani College of Nursing, Chon Buri

Corresponding author: Sukanya Surangsee; Email: sukanya@bnc.ac.th

Received: 5 April 2019 Revised: 10 November 2019 Accepted: 15 November 2019

บทคัดย่อ

การฝึกทักษะชีวิตเพื่อเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับนักศึกษาพยาบาลเป็นสิ่งที่จำเป็น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตและแนวทางการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล 2) พัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต 3) ศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นวิจัย และพัฒนากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี จำนวน 127 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และแบบวัดความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t-test) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X}=63.53$, $SD=7.66$) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แนวทางการพัฒนา คือ ควรมีการจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต เพื่อให้ นักศึกษาสามารถพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจหรือภาวะวิกฤติในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้กระบวนการกลุ่ม และวิธี การสอนที่หลากหลาย การฝึกทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 6 ชุดกิจกรรม ได้แก่ 1) ความแข็งแกร่งในชีวิต 2) คุณค่าในตนเอง 3) การคิดและตัดสินใจแก้ปัญหา 4) การจัดการกับความเครียดและความโกรธ 5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 6) การเตรียมตัวให้พร้อมรับสถานการณ์ ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผลการศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรม พบว่า นักศึกษาภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}=114.49$, $SD=6.46$) สรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตสามารถส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับนักศึกษาพยาบาลได้

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต; ความแข็งแกร่งในชีวิต; สุขภาพจิต; นักศึกษาพยาบาล



Development of Life Skills Training Program to Promote Resilience among Nursing Students

Sukanya Surangsee¹ Ladda Leungratanamart¹ Srourngthip Pookitsana¹

¹Boromarajonnani College of Nursing, Chon Buri

Corresponding author: Sukanya Surangsee; Email: sukanya@bnc.ac.th

Received: 5 April 2019 Revised: 10 November 2019 Accepted: 15 November 2019

Abstract

Life skill training to enhance student nurses' resilience is necessary. The purpose of this research were 1) to study the resilience and guidelines for improving the resilience of nursing students; 2) to develop a life skills training program; and 3) to study the effectiveness of the program. The research design of this study was Research and Development. The program was undertaken with 3rd year nursing students, Boromarajonnani College of Nursing, Chon Buri. The sample comprised 127 students. The research instruments consisted of a life skills training program and the resilience scale with reliability at .80. The data were analyzed by using mean, standard deviation and t-tests. Qualitative data were analyzed by using content analysis.

Result of the study were as follows: The nursing students had the resilience score at the low level ($\bar{X}$ = 63.53, SD = 7.66) before joining the life skills program. The guidelines for improving the resilience for nursing students were that there should be teaching and learning that promotes resilience so that students can develop themselves to be able to effectively deal with situations that cause complications or crises in life by using a variety of group processes and teaching methods. The life skills training program consists of 6 sets of components, including 1) Resilience, 2) Self-esteem, 3) Thinking and decision making, 4) Stress and anger management, 5) Effective communication, and 6) Preparation for dealing with unexpected situations. The program implementation included 50 minutes of activity twice a week for 3 weeks. The study of the effectiveness of the program was students after joining the activities found that they had developed a high level of resilience ($\bar{X}$ = 114.49, SD = 6.46). In conclusion, the life skills training program can promote the resilience for nursing students.

Keywords: life skill; mental health; resilience; student nurse



ความสำคัญและความเป็นมา

การศึกษาในวิชาชีพพยาบาลนั้น นักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายประการ ทั้งการปรับตัวต่อช่วงวัยที่เปลี่ยนแปลง และการดำเนินชีวิตในวิทยาลัย นักศึกษาอยู่ในช่วงวัยของการเปลี่ยนจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ นักศึกษาต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากมากมาย เช่น รูปแบบการเรียนที่มากขึ้น บรรยากาศที่แปลกใหม่ในสถานที่เรียนใหม่ ความหลากหลายของวัฒนธรรม การมีสังคมเพื่อนใหม่ สัมพันธภาพกับเพื่อน เป็นต้น ซึ่งการที่นักศึกษาต้องเผชิญสภาวะการณ์ต่างๆ เหล่านี้ นักศึกษาแต่ละคนก็จะมีสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่แตกต่างกัน และผลลัพธ์จากการจัดการนั้นก็แตกต่างกันไป บางคนอาจมีปัญหาด้านสุขภาพกายและจิต อันจะส่งผลให้ปัญหาต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในขณะที่บางคนสามารถยืนหยัดใช้พลังกาย และพลังใจในการต่อสู้ให้ตนเองผ่านพ้นจากสภาวะการณ์นั้นๆ และเรียนรู้จากประสบการณ์ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางบวก ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เรียกว่า “ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience)” ส่งผลให้บุคคลนั้นมีภาวะสุขภาพจิตดี

ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) คือความสามารถของบุคคลที่จะยืนหยัดและนำพาชีวิตให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤติไปได้ และเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยาก บุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะสามารถจัดการกับสภาวะการณ์นั้นๆ ตามแนวคิดของ Grotberg¹⁻² ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ³ 1) ฉันมี. (I HAVE) 2) ฉันเป็นคนที่.. (I AM) และ 3) ฉันสามารถที่จะ (I CAN) โดยที่ “ฉันมี...” ได้มาจากแหล่งสนับสนุนจากภายนอก “ฉันเป็นคนที่..” เป็นความเข้มแข็งที่เกิดภายในบุคคล ส่วน “ฉันสามารถที่จะ...” เป็นทักษะในการบริหารจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2553 – 2557 พบว่า มีปัจจัยหลัก 3 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความแข็งแกร่งของนักศึกษพยาบาล คือ แรงสนับสนุน ชั้นปี และพลังอำนาจ (empowerment) โดยที่แรงสนับสนุนมาจากครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ผู้สอน ส่วนวุฒิภาวะและประสบการณ์ พบว่า นักศึกษาที่เรียนอยู่ในชั้นปีที่สูงจะมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากกว่านักศึกษาในชั้นปีต้นๆ และพลังอำนาจ พบว่านักศึกษาที่มีพลังอำนาจมากนั้น ก็จะมีมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงด้วย⁴

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ชลบุรี เป็นวิทยาลัยในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ผลิตนักศึกษพยาบาลหลักสูตร 4 ปี ซึ่งนักศึกษาที่ศึกษาที่วิทยาลัยจะต้องอาศัยอยู่ในหอพักของวิทยาลัย มีการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ซึ่งนักศึกษาต้องปรับตัวทั้งด้านการเรียนและด้านการปฏิบัติงานในการดูแลผู้ป่วยต้องเผชิญเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมากมาย ไม่ว่าจะเป็นความกดดันด้านผลการเรียน ปริมาณรายงานจำนวนมากที่จะต้องส่งให้ทันเวลา การที่จะกลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาด หรือ การสอบ⁵⁻⁷ ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อน ครู/อาจารย์ บุคลากรบนหอผู้ป่วย ตลอดจนบิดามารดา และญาติพี่น้อง ปัญหาการเงิน หรือปัญหาสุขภาพ⁷ กล่าวได้ว่า นักศึกษพยาบาลเป็นคนกลุ่มหนึ่งที่มีโอกาสจะมีปัญหาด้านภาวะสุขภาพจิต เนื่องจากสภาพการเรียนที่ต้องเผชิญ อย่างไรก็ตาม หากนักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคมที่ดีก็อาจจะสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยคงไว้ซึ่งการมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีได้

จากแนวคิดการฝึกทักษะชีวิต (life skills training) ของ Botvin⁸⁻¹⁰ ให้ความสำคัญกับทักษะการจัดการตนเอง (self-management skills) และทักษะสังคม (general social skills) จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg^{1,2} โดยที่ทักษะการจัดการตนเองของ Botvin ซึ่งได้แก่ การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg ด้านความเข้มแข็งภายในจิตใจ (inner strength) หรือที่ Grotberg เรียกว่า “ฉันเป็นคนที่...” (I AM) และทักษะสังคม (general social skills) ของ Botvin ซึ่งได้แก่ การตัดสินใจและแก้ปัญหา ทักษะการลดความเครียด และความวิตกกังวล และการจัดการความโกรธ สอดคล้องกับแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg ด้านทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหา (interpersonal and problem solving skills) หรือที่ Grotberg เรียกว่า “ฉันสามารถที่จะ...” (I CAN)

ถึงแม้ว่าความแข็งแกร่งในชีวิตด้านแหล่งสนับสนุนทางสังคมหรือที่ Grotberg เรียกว่า “ฉันมี...” (I HAVE) นั้น



จะไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้จากตัวของนักศึกษาเองก็ตาม แต่การเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต นั้น สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตัวของนักศึกษาก่อนคือ นักศึกษามีทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหา หรือที่ Grotberg เรียกว่า “ฉันสามารถที่จะ...” (I CAN) และความเข้มแข็งภายในจิตใจ (inner strength) หรือที่ Grotberg เรียกว่า “ฉันเป็นคน...” (I AM) ทำให้นักศึกษาสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหาได้ นั่นคือความแข็งแกร่งในชีวิตด้านแหล่งสนับสนุนทางสังคม (external supports) หรือที่ Grotberg เรียกว่า “ฉันมี...” (I HAVE)

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษา โดยพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษายาบาล ซึ่งประยุกต์การฝึกทักษะชีวิต (life skills training) ด้วยการใช้กระบวนการเรียนรู้เป็นกลุ่ม โดยผู้เรียนมีส่วนร่วม กิจกรรมที่จัดอยู่ภายใต้ 2 องค์ประกอบหลัก โดยเชื่อว่า โปรแกรมที่พัฒนานี้จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความแข็งแกร่งในชีวิต และมีการพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจหรือภาวะวิกฤติในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพ สำเร็จการศึกษาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

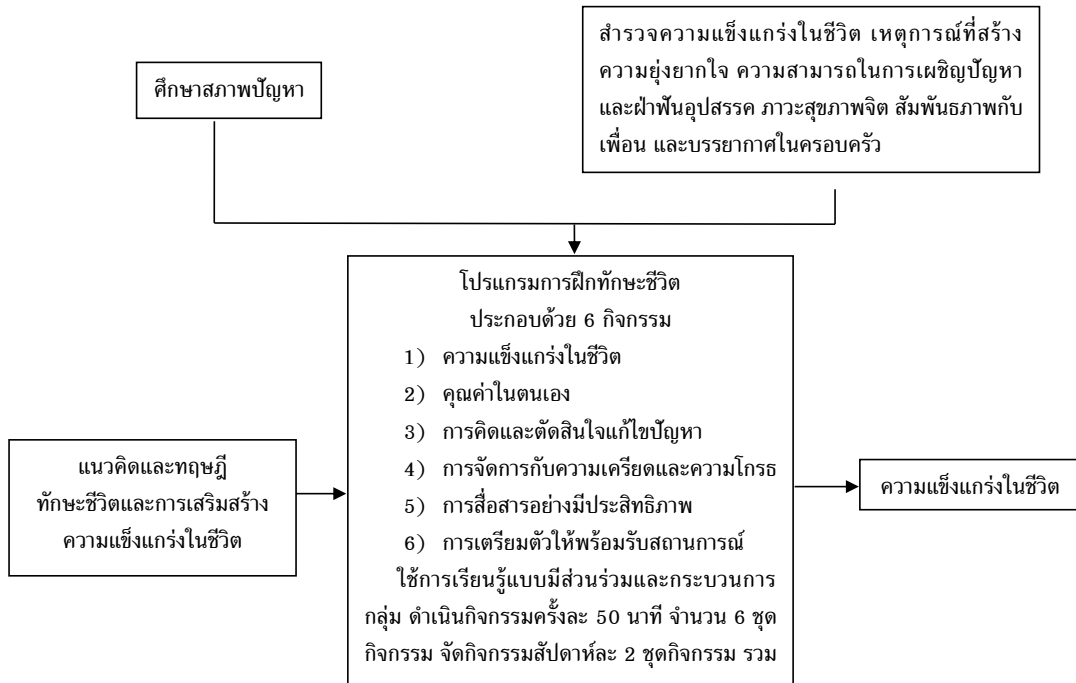
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตและแนวทางการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษายาบาล
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต
3. เพื่อประเมินประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษายาบาล

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์การฝึกทักษะชีวิต ผสมผสานกับแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg^{1-2,11} ที่กล่าวว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตของบุคคลที่มีภาวะเสี่ยงเกิดจากความสัมพันธ์ของตัวแปรหลายตัว ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยง (risk factor) ปัจจัยป้องกัน (protective factor) บริบท (context) และกระบวนการปรับตัวในภาวะเสี่ยง (resilience processes) ปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยป้องกัน เป็นปัจจัยที่ได้รับอิทธิพลจากบริบท และเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิต (adaptive outcomes) โดยผ่านกระบวนการปรับตัว (resilience processes) ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) ได้มาจากการเสริมสร้างให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบสำคัญคือ “ฉันมี...” (I HAVE) “ฉันเป็นคน...” (I AM) และ “ฉันสามารถที่จะ...” (I CAN) โดยที่ “ฉันมี...” เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต “ฉันเป็นคน...” เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ “ฉันสามารถที่จะ...” เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้การฝึกทักษะชีวิต 2 องค์ประกอบหลักที่มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับความแข็งแกร่งในชีวิต ทั้ง 3 ด้าน กล่าวคือ องค์ประกอบที่ 1 ทักษะการจัดการตนเอง (self-Management skills) ได้แก่ ทักษะในการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ทักษะการลดความเครียดและความวิตกกังวล และการจัดการความโกรธ และองค์ประกอบที่ 2 ทักษะทางสังคมทั่วไป (general social skills) ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย และทักษะการยืนยันทิธิของตนเอง โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory Learning) กระบวนการกลุ่ม (group Process) และใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย ได้แก่ การเอื้ออำนวยการสอน (facilitation) การแสดงบทบาทสมมติ (role Play) และการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการทําวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

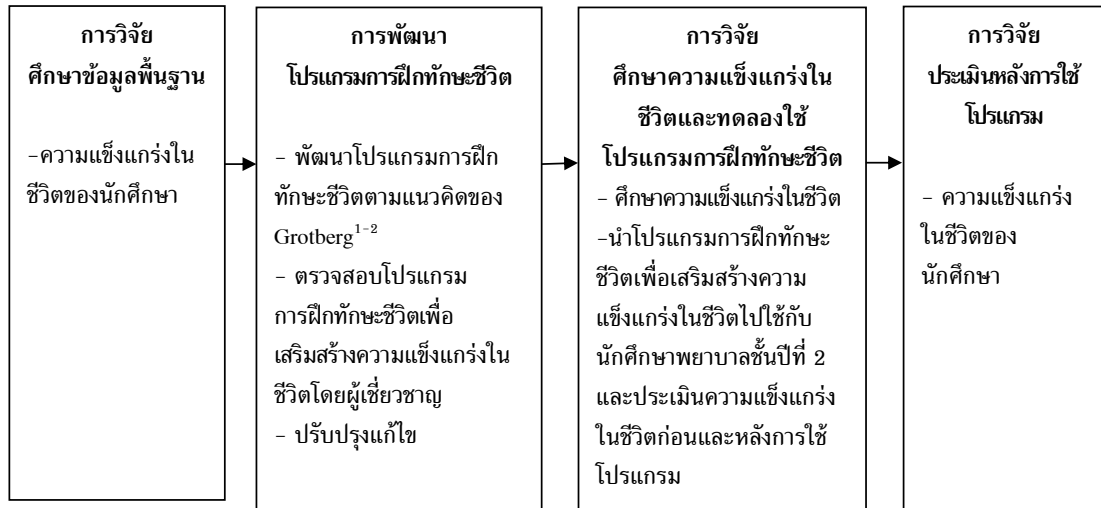
การศึกษานี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา ใช้แบบแผนการวิจัยแบบทดลอง กลุ่มเดียววัดผลหลังทดลอง (one group post-test design) โดยผู้วิจัยได้นำหลักการและขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา (research and development) (แผนภาพที่ 2) เป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 ศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตและแนวทางการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล การวิจัยเชิงสำรวจข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 38 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี จำนวน 127 คน โดยให้นักศึกษาทำแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งเป็นแบบประเมินที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ นันทจันทร์³ ตามแนวคิดของ Grotberg¹⁻²

การวิจัยระยะที่ 2 พัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะในชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎี และนำข้อมูลจากการสำรวจมาพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะในชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตและให้ผู้เชี่ยวชาญด้านความแข็งแกร่งในชีวิตตรวจสอบ แล้วนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบไปทดลองใช้ (try-out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 38 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี จำนวน 12 คน ซึ่งมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับต่ำ-ปานกลาง หลังจากนั้นมีการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม

การวิจัยระยะที่ 3 ศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 รุ่นที่ 39 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี จำนวน 158 คน และนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้กับนักศึกษา จำนวน 35 คน ที่มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตในระดับปานกลาง

การวิจัยระยะที่ 4 ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต โดยศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โดยประเมินจากแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตที่ให้นักศึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิต



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการทําวิจัย

เครื่องมือวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย

1. เครื่องมือทดลอง

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล ภายใต้แนวคิดการฝึกทักษะชีวิตของ Botvin⁸⁻¹⁰ และ แนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg^{1-2,11} โปรแกรมนี้ ประกอบด้วยกิจกรรม 6 ชุดกิจกรรม ได้แก่ 1) ความแข็งแกร่งในชีวิต 2) คุณค่าในตนเอง 3) การคิดและตัดสินใจ แก้ปัญหา 4) การจัดการกับความเครียดและความโกรธ 5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 6) การเตรียมตัวให้ พร้อมรับสถานการณ์ ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ โดยเน้นการเรียนรู้แบบ มีส่วนร่วม และกระบวนการกลุ่ม ตรวจสอบความสมเหตุสมผลเชิงทฤษฎี ความเป็นไปได้ของกลุ่มการฝึกทักษะชีวิต เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ประเมินค่าดัชนี ความสอดคล้อง (IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง .8-1.00

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นแบบประเมินที่พัฒนาขึ้นโดยพัชรินทร์ นันทจันทร์ ตามแนวคิด ของ Grotberg^{1-2,11} โดยให้นักศึกษาประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต จำนวน 28 ข้อ มี 3 องค์ประกอบ คือ 1) I HAVE (ฉันมี...) จำนวน 9 ข้อ 2) I AM (ฉันเป็นคนที่...) จำนวน 10 ข้อ และ 3) I CAN (ฉันสามารถที่จะ...) จำนวน 9 ข้อ คำตอบ เป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1-5 คะแนน ให้ผู้ตอบประเมินจากข้อความนั้นว่าตรงกับความรู้สึกของตนเอง มากน้อยเพียงใด ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) จนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (5 คะแนน) คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 28-140 คะแนน โดยคะแนนที่สูงแสดงว่ามีความแข็งแกร่งในชีวิตมาก การแปลผลแบ่งเป็น 3 ระดับ โดยแบ่งจาก ค่าคะแนนที่สามารถเป็นไปได้ของจำนวนข้อคำถามทั้งหมด แบ่งออกเป็น 3 ช่วงเท่า ๆ กัน ได้แก่ คะแนนระดับต่ำ (28-65) ระดับปานกลาง (66-102) และระดับสูง (103-140)

จากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้ทดสอบความตรง เนื่องจากเครื่องมือชุดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ ด้านความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) เพื่อให้เหมาะสมกับวัยรุ่นและนักศึกษามหาวิทยาลัย (CVI=1) แต่ได้ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยนำไปใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่มีลักษณะคล้าย



กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ด้วยการคำนวณหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' s alpha coefficient) ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผลการทดสอบได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค =.80 ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

จริยธรรมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี เลขที่ จว.05/2559 และขอคำยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ให้ข้อมูล โดยลงนามในใบพิทักษ์สิทธิ์ เข้าร่วมหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย การรายงานข้อมูลเป็นภาพรวม

ผลการวิจัย

1. การศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตและแนวทางการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล ความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาโดยรวมมีคะแนนระหว่าง 28-140 คะแนน พบว่า นักศึกษามีพิสัยคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวม 56-100 โดยคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 63.53$, $SD = 7.66$) และเมื่อพิจารณาคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตแยกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) แหล่งสนับสนุนจากภายนอก ("I HAVE") 2) ความเข้มแข็งภายในจิตใจ ("I AM") และ 3) ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหา ("I CAN") พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตในด้านแหล่งสนับสนุนจากภายนอก ("I HAVE") และความเข้มแข็งภายในจิตใจ ("I AM") อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหา ("I CAN") พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับต่ำ (ดังแสดงในตารางที่ 1)

ส่วนแนวทางการพัฒนา ได้จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่มกับกลุ่มนักศึกษา คือ ควรมีการจัดการเรียนการสอนหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้นักศึกษาสามารถพัฒนาดตนเองให้สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจหรือภาวะวิกฤติในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพ โดยใช้กระบวนการกลุ่ม และวิธีการสอนที่หลากหลาย

ตารางที่ 1 ความแข็งแกร่งในชีวิตแยกเป็นรายด้านและโดยรวม (n=127)

ความแข็งแกร่งในชีวิต	คะแนนที่เป็นไปได้	คะแนนจริง	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. แหล่งสนับสนุนจากภายนอก "I HAVE"	9-45	15-28	23.33	3.06	ปานกลาง
2. ความเข้มแข็งภายในจิตใจ "I AM"	10-50	22-35	20.43	2.63	ปานกลาง
3. ทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหา "I CAN"	9-45	10-22	19.77	1.97	ต่ำ
ความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวม	28-140	56-100	63.53	7.66	ต่ำ

2. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษา และจากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีการฝึกทักษะชีวิตและความแข็งแกร่งในชีวิต โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล



ที่พัฒนาขึ้น มีการฝึกทักษะชีวิต 2 องค์ประกอบหลักที่มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับความแข็งแกร่งในชีวิตทั้ง 3 ด้าน กล่าวคือ องค์ประกอบที่ 1 ทักษะการจัดการตนเอง (self-management skills) ได้แก่ การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับความแข็งแกร่งในชีวิตด้านความเข้มแข็งภายในจิตใจ (inner strength) หรือที่กรอทเบิร์ก เรียกว่า “ฉันเป็นคน...” (I AM) ส่วนการฝึกให้นักศึกษามีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ทักษะการลดความเครียดและความวิตกกังวล และการจัดการความโกรธ สอดคล้องกับทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหาหรือที่กรอทเบิร์ก เรียกว่า “ฉันสามารถที่จะ...” (I CAN) เป็นการฝึกให้นักศึกษาได้สำรวจอารมณ์ตนเอง ช่วยให้นักศึกษาได้สังเกต เห็นความต่อเนื่องของความคิด อารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม หรือการเลือกปฏิบัติ และไม่ปฏิบัติในสถานการณ์เดียวกัน และองค์ประกอบที่ 2 ทักษะทางสังคมทั่วไป ได้แก่ ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และทักษะการสื่อสาร อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความแข็งแกร่งในชีวิตด้านทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหา หรือที่กรอทเบิร์กเรียกว่า “ฉันสามารถที่จะ...” (I CAN) โปรแกรมนี้ประกอบด้วยกิจกรรม 6 ชุดกิจกรรม ดำเนินกิจกรรม ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กระบวนการกลุ่ม และวิธีการที่หลากหลาย เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ การแสดงบทบาทสมมติการอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การบรรยาย เป็นต้น ภายหลังจากที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะปรับแก้ไขในส่วนของภาษาที่ใช้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ไม่สับสน ในแต่ละขั้นตอน จึงได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษา ภายหลังจากทดลองใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต พบว่าเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมนานเกินไป (60-90 นาที) เนื้อหากิจกรรมมีรายละเอียดค่อนข้างมาก และไม่สอดคล้องกับสถานการณ์จริงเรื่องความเครียดและการปรับตัว ผู้วิจัยจึงปรับก่อนนำไปใช้จริง ให้กิจกรรม ใบบาง และสถานการณ์ตัวอย่างมีความกะทัดรัด และใกล้เคียงกับสถานการณ์ความเครียดที่พบเจอในชีวิตประจำวันที่สามารถนำไปสู่ การปรับตัวผิปกติได้ โดยใช้ระยะเวลา 1 คาบเรียน คือ 50-60 นาที

3. ผลการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม

กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นเพศหญิงร้อยละ 100 ภายหลังจากศึกษาได้ใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ผลการทำแบบประเมินพบว่า นักศึกษามีค่าคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตหลังใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>.05$) (ดังแสดงในตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแข็งแกร่งในชีวิตรายด้านและโดยรวม ในช่วงก่อน และหลังใช้โปรแกรม ($n=35$)

ความแข็งแกร่งในชีวิต	คะแนนที่เป็นไปได้	ก่อนการใช้โปรแกรม				หลังการใช้โปรแกรม				t	p
		คะแนนจริง	$\bar{X}$	SD	แปลผล	คะแนนจริง	$\bar{X}$	SD	แปลผล		
1. แหล่งสนับสนุนจากภายนอก “I HAVE”	9-45	15-35	23.02	3.03	ปานกลาง	31-45	38.18	2.19	สูง	11.84	.000
2. ความเข้มแข็งภายในจิตใจ “I AM”	10-50	22-35	30.41	2.72	ปานกลาง	30-45	40.13	2.34	สูง	9.23	.000
3. ทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหา “I CAN”	9-45	19-30	21.73	1.93	ปานกลาง	31-40	36.18	1.93	สูง	15.92	.000
ความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวม	28-140	56-100	75.16	7.68	ปานกลาง	92-130	114.49	6.46	สูง	15.12	.000



จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลรายด้าน พบว่า หลังการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีค่าเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้นทุกด้าน และอยู่ในระดับสูง กว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านความเข้มแข็งภายในจิตใจ “I AM” ($\bar{X}=40.13$, $SD=2.34$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ด้านทักษะสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหา “I CAN” ($\bar{X}=36.18$, $SD=1.93$)

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล มีประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปราย ดังนี้

1. การศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล คณะเน้นความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับต่ำ-ปานกลาง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ¹⁵ ที่ศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี พบว่านักศึกษามีค่าคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตอยู่ในระดับสูง อาจเป็นเพราะความแตกต่างของลักษณะภูมิภาค และการแข่งขันกันทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้คะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตแตกต่างกัน ทั้งนี้สามารถกล่าวได้ว่านักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีโอกาสจะมีปัญหาด้านภาวะสุขภาพจิต เนื่องจากสภาพการเรียนรู้ที่ต้องเผชิญ อย่างไรก็ตาม หากนักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตและมีทักษะชีวิตที่ดีก็น่าจะสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้โดยคงไว้ซึ่งการมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีได้

2. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมี 2 องค์ประกอบหลักตามแนวคิดการฝึกทักษะชีวิต ที่มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับความแข็งแกร่งในชีวิตทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วยกิจกรรม 6 ชุดกิจกรรม ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กระบวนการกลุ่ม และวิธีการที่หลากหลาย เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การบรรยาย เป็นต้น ซึ่งเมื่อทดลองใช้แล้ว พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมสูงขึ้น ($p<.05$) แสดงให้เห็นว่า เมื่อได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต พบว่าความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตอย่างชัดเจน สอดคล้องกับการศึกษาของเตระโปและคณะ¹² ที่กล่าวว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตสามารถสร้างและพัฒนาได้โดยการจัดกิจกรรม หรือโปรแกรมที่มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับบริบท และสภาพปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งโปรแกรม การฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตตามกรอบแนวคิดของ Botvin⁸⁻¹⁰ ที่ประกอบด้วย ทักษะชีวิต 2 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ทักษะการจัดการตนเอง ได้แก่ ทักษะในการเสริมสร้างความมีคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ทักษะการลดความเครียด และความวิตกกังวล และ การจัดการความโกรธ และ 2) ทักษะสังคมทั่วไป ได้แก่ ทักษะการมีสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และทักษะการยืนยันทิธิของตนเอง ซึ่งครอบคลุมทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาพยาบาล จึงทำให้ผลของคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้น

3. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล เนื้อหาของกิจกรรมที่จัดให้ประกอบด้วยทักษะชีวิตทั้ง 2 องค์ประกอบหลัก ตามแนวคิดของ Botvin⁸⁻¹⁰ ที่มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับความแข็งแกร่งในชีวิต 2 ด้าน คือ I AM และ I CAN นอกจากการฝึกโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และกิจกรรมที่จัดให้มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหา และบริบทของกลุ่มเป้าหมายแล้ว รูปแบบการเรียนรู้ก็เป็นสิ่งสำคัญ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การฝึกรายกลุ่ม เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เนื่องจากนักศึกษาอยู่ในวัยรุ่นตอนปลายที่ชอบทดลอง ต้องการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ ต้องการมีส่วนร่วมและเป็นที่ยอมรับ โดยเฉพาะจากกลุ่มเพื่อน¹³ ทำให้นักศึกษาได้รับการเรียนรู้และสะท้อนความคิดที่เกิดจากสภาพปัญหาหรือบริบทของนักศึกษาแต่ละคน เนื่องจากมีการฝึกในกลุ่มเล็ก 8-10 คน ทุกคนในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ระบายความรู้สึก ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับ ทิศนา แหม่มณี¹⁴ ที่กล่าวว่าการจัดการเรียน



การสอนตามทฤษฎีการสร้างสร้งความรู้ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ผู้เรียนจะต้องมีโอกาสเรียนรู้ในบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การร่วมมือ และการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด และประสบการณ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้อื่น จะช่วยให้การเรียนรู้ของผู้เรียนกว้างขึ้น ชับซ้อนขึ้น และหลากหลายขึ้น มีความเข้าใจและเห็นใจกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนกลายเป็นแหล่งสนับสนุนจากภายนอกของซึ่งกันและกัน เห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยรายข้อด้าน I HAVE ที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การมอบการบ้านยังเป็นการช่วยให้ นักศึกษามีการฝึกทักษะให้เกิดเป็นความชำนาญอย่างต่อเนื่องอีกด้วย

นอกจากนี้ ลักษณะการจัดกิจกรรมในโปรแกรมนี้ มีการจัดกิจกรรมการฝึกทักษะชีวิตที่แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมาที่สอนฝึกทักษะเป็นลำดับ โดยโปรแกรมนี้ออกแบบให้มีการฝึกทักษะชีวิตหลายทักษะในหนึ่งชุดกิจกรรม ซึ่งสถานการณ์ที่กำหนดในแต่ละชุดกิจกรรมเป็นสถานการณ์ปัญหาในชีวิตที่เป็นไปได้จริง การผสมผสานในลักษณะนี้ ช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่จะเผชิญสถานการณ์ที่คล้ายกับชีวิตจริง จึงทำให้นักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

จากผลการศึกษาต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาลมีประสิทธิภาพสูงในการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับนักศึกษาพยาบาล และน่าจะส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพ ครอบครัว สังคมของนักศึกษาในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนเรียน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตดังกล่าว สามารถพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตได้ ดังนั้น การนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตดังกล่าวไปใช้ให้มีประสิทธิภาพ ผู้ใช้ควรปฏิบัติ ดังนี้

1.1 เนื่องจากจากช่วงเวลาที่ใช้เข้ากลุ่ม เป็นช่วงเวลานอกจากเวลาเรียน หลัง 17.00 น. ดังนั้น ควรมีการเตรียมความพร้อมด้านกายภาพของตัวนักศึกษา เช่น การพักรับประทานอาหารเย็นก่อนเข้ากลุ่มทุกครั้ง หรือเตรียมอาหารว่างให้นักศึกษาในระหว่างการเข้ากลุ่ม เพื่อให้การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

1.2 การใช้โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เฉพาะกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างนี้ ในการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยเน้นการฝึกที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา และใช้โปรแกรมการฝึกอย่างต่อเนื่อง

1.3 ควรนำโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาลไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมปฐมนิเทศนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อเตรียม ความพร้อมก่อนที่นักศึกษาจะก้าวเข้าสู่วิชาชีพต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล จึงควรมีการศึกษาในระยะยาว เพื่อติดตามผลว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การปรับตัว, ผลการเรียนรู้ เป็นต้น และติดตามความแข็งแกร่งในชีวิตในระยะ 6 เดือน

2.2 จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล สามารถเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิตได้ แต่ทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหาไม่สูงมากนัก ซึ่งหากจะพัฒนาให้ระดับทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น ควรเพิ่มจำนวนชุดกิจกรรม เพื่อให้ นักศึกษาได้มีการฝึกทักษะนั้นซ้ำ ๆ กลายเป็นพฤติกรรมในระยะยาวต่อไป



กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี สำหรับการสนับสนุนทุนวิจัยทำให้งานวิจัยบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

References

1. Grotberg EH. A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The Bernard Van Leer Foundation; 1995.
2. Grotberg EH. Tapping your inner Strength: How to find the resilience to deal with anything. Oakland: New Harbinger; 1999.
3. Nintachan P. Resilience and risk-taking behavior among Thai adolescents living in Bangkok, Thailand [Doctoral thesis]. Rischmond, Virginia Commonwealth University, Richmond, Virginia. 2007.
4. Thomas LJ, Revell SH. Resilience in nursing students: An Integrative review. Nurse Education Today 2016;36:457-62.
5. Arpanantikul M, Puttawattana P, Vitayasuporn J. Health and practice health characteristics of Thai nursing students. Thai Journal of Nursing council 2011;26(4):123-6.(in Thai).
6. Thanoi W, Pornchaikate Au-Yeong A, Ondee P. Factors affecting the mental health of the faculty of nursing students, Mahidol University. Thai Journal of Nursing council 2012;27 (Special Issue):60-6. (in Thai)
7. Nintachan P, Moon MW. Modification and translation of the Thai version of the Youth Risk Behavior Survey. Journal of Transcultural Nursing 2007;18(2):127-34. (in Thai).
8. Botvin GJ. Life skills training: an evidence-based approach for preventing alcohol, tobacco, illicit drug abuse and violence [internet]. 2010 [cited 2018 Sept 15] Available from: <http://www.lifeskillstraining.com>.
9. Botvin GJ, Griffin KW. (2004). Life skills training: empirical findings and future directions. The Journal of Primary Prevention 2004;25(2):211-22.
10. Botvin GJ. (2000). Life skills training: promoting health and personal development, teacher's manual 1. Princeton, NJ: Princeton Health Press and Health 2000;24(4):250-7.
11. Grotberg EH. Resilience for tomorrow [internet]. 2005. [cited 2018 Sept 15]. Available from http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg_2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf
12. Drapeau S, Saint-Jacques M, Lepine R, Begin G, Bernard M. Processes that contribute to resilience among youth in forest care. Journal of Adolescence 2007;30:977-99.
13. Phuphaibul R. (2005). Participatory adolescent health promotion. Bangkok: Judthong company. (in Thai)
14. Kamanee T. Science of Teaching. 5th ed. Bangkok: Chulalongkorn University printing press. 2009.
15. Nintachan P, Sangon S, Thaweekoon T. (2012). The effect of the resilience enhancing program in graduate nursing students. Thai Journal of Nursing 2012;61(2):18-27. (in Thai)