

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ณรงค์กร ชัยวงศ์ พย.ม, ประ.ด (การบริหารการศึกษา) อาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ณิชภัทร มณีพันธ์ พย.ม, ประ.ด (วิจัยและประเมินผลการศึกษา) อาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบหนึ่งกลุ่มทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 32 คน ซึ่งได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาของพยาบาล วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และติดตามผล 3 เดือน โดยใช้สถิติบรรยายและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measure analysis of variance) และเมื่อค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวมีความแตกต่างในแต่ละระยะ ทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือน มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (Wilks' Lambda = .113, $F_{(2, 30)} = 117.45$, $\eta^2 = .887$) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการทดลองในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกันด้วยวิธี Bonferroni พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมปรับตัวดีขึ้นตามช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสามารถส่งเสริมการปรับตัวนักศึกษาพยาบาลได้ดีขึ้น คณาจารย์ในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ สามารถนำรูปแบบของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาใหม่หรือนักศึกษากลุ่มอื่น ๆ สามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตการปรับตัว, นักศึกษาพยาบาล

The Effects of the Resilience Enhancement Program on Adjustment of the First Year Nursing Students in Faculty of Nursing at Buriram Rajabhat University

Narongkorn Chaiwong, M.N.S., Ph.D (Educational administration) Nurse Instructors,
Adult and elderly nursing at Faculty of Nursing, Buriram Rajabhat University

Nichapat Maneepun, M.N.S., Ph.D (Educational Research and Evaluation) Nurse Instructors,
Psychiatric and Mental Health Nursing at Faculty of Nursing, Buriram Rajabhat University

Abstract

The study of quasi experimental one group pre-test and post-test research design aimed to investigate the effects of the resilience enhancement program on adjustment of the 1st year nursing students in faculty of nursing at Buriram Rajabhat University. Thirty two participants were 1st year nursing students, Buriram Rajabhat University, received 8 sessions (two session per week and each session took about 60 to 90 minutes) of resilience enhancement program. The adjustment of nursing student questionnaire was used to collect data at pre-post test and 3 months follow-up. Descriptive statistics, dependent t-test, one-way repeated measure ANOVA and multiple comparisons by Bonferroni were employed to analyze the data.

The results of the study showed that adjustment behavior of nursing students after the experiment was completed for 1 week and the follow-up period for 3 month had a higher average score were significantly ($p < 0.001$), Wilks' Lambda = .113, $F_{(2, 30)} = 117.45$, $\eta^2 = .887$) when comparing the differences in pairs, the average score, the adjustment behavior of nursing students after the experiment. During the different periods by Bonferroni method, it was found that the average score of adjustment behavior of nursing students in the period before the experiment And 1 week after the experiment and the follow up period of 3month were significantly different ($p < .001$). It was found that nursing students had improved behavior according to the past period.

The research shows that resilience enhancement can improve the adjustment of nursing students. The lecturer in education institution could apply this resilience enhancement program to new students or other groups of students to adjust effectively.

Keywords: Resilience Enhancement Program, Adjustment, Nursing Student

บทนำ

การพยาบาลเป็นศาสตร์แห่งการปฏิบัติ ดังนั้นในการจัดการศึกษาทางพยาบาลศาสตร์จะมุ่งเน้นการปฏิบัติให้บริการด้านสุขภาพอนามัยแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีแก่ผู้รับบริการ การศึกษาพยาบาลจึงมีความแตกต่างจากการศึกษาวิชาชีพอื่น เพราะเป็นวิชาชีพที่มุ่งปฏิบัติโดยตรงต่อชีวิตมนุษย์ ซึ่งนักศึกษาที่เลือกเรียนวิชาชีพนี้จะต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบอย่างสูง¹ บางครั้งอาจทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและไม่มีความสุขในการเรียน เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวได้² โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนผ่านจากนักเรียนมัธยมสู่การเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่ต้องมีการปรับตัวมาก จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นนักศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีความสุขน้อยกว่านักศึกษากลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ และกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี³

การปรับตัวของบุคคลในการอยู่ร่วมกันสังคมเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นกลุ่มบุคคลที่จัดอยู่ในวัยรุ่นตอนปลายซึ่งเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวทางสังคมอย่างมาก เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเองจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ กระบวนการคิด และสังคม⁴ เป็นระยะที่มีการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองไปสู่ความมั่นคงนำไปสู่ความพร้อมในการแสดงบทบาทและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างสมบูรณ์⁵ บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต⁶ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 เป็นนักศึกษาชั้นปีแรก คุณเคยกับการใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว เมื่อมาศึกษาในวิชาชีพพยาบาลต้องมาอยู่ร่วมกันในหอพักมหาวิทยาลัย ต้องมีการปรับตัวในด้านการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก ตลอดจนรูปแบบการเรียนการสอนวิชาชีพพยาบาลที่เน้นหนักทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ รวมทั้งต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ซึ่งหากนักศึกษาไม่มีความสุขในการ

เรียนหรือไม่สามารถปรับตัวได้ อาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่ไม่ดี เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ส่งผลให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา เช่น ความเครียด ภาวะซึมเศร้า⁶ ตลอดจนต้องลาออกจากการเรียนกลางคัน⁷ ในทางตรงกันข้ามหากนักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดี ก็จะส่งผลให้มีความสุขในการเรียนเพิ่มขึ้น เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีความกระตือรือร้น การจดจำที่ดีการทำงานเกิดประสิทธิภาพ จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมพบว่า การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดี⁸ ทำให้นักศึกษามีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความสุขในการเรียนรู้⁹

ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาท่ามกลางเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ส่งผลให้บุคคลพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่ง Grotberg (1995)¹⁰ ได้แบ่งโครงสร้างของความแข็งแกร่งในชีวิตออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ฉันมี... (I have) หมายถึง การมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู เป็นต้น 2) ฉันเป็นคน... (I am) หมายถึง ความเข้มแข็งภายในของบุคคล เช่น มีความภูมิใจในตนเอง มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ มีพื้นที่อารมณ์ดี เป็นต้น และ 3) ฉันสามารถที่จะ.... (I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการแก้ไขปัญหา และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหากนักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงจะสามารถดึงศักยภาพของตนเองดังกล่าวมาใช้แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ¹¹ มีความสามารถในการใช้ชีวิตและมีทักษะในการเผชิญปัญหาที่ดี¹⁰ ส่งผลให้มีความเครียดลดลง¹² ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น¹³ ดังนั้น การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับนักศึกษาพยาบาลตั้งแต่ก้าวเข้าสู่วิชาชีพ จึงเป็นสิ่งที่จะช่วยให้นักศึกษามีความภาคภูมิใจ สามารถหาแหล่งประโยชน์ในการเผชิญปัญหา และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่กดดันได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดี และนำไปสู่ความสุขในการเรียนรู้

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เป็นคณะที่เปิดใหม่ลำดับที่ 7 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เริ่มดำเนินการจัดการเรียนการสอนครั้งแรกเมื่อปีการศึกษา 2561 เปิดรับนักศึกษาพยาบาลรุ่นที่ 1 จำนวน 33 คน จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษา พบว่า ในความเป็นนักศึกษาพยาบาลรุ่นแรกของคณะที่เปิดใหม่ นักศึกษาต้องปรับตัวค่อนข้างมากในเรื่องของการปฏิบัติตามกฎระเบียบที่เคร่งครัด เช่น ระเบียบการแต่งกาย การวางตัวในสังคม ระเบียบการอยู่หอพัก รวมถึงวิถีปฏิบัติของอาจารย์พยาบาลในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม จรรยาบรรณวิชาชีพสำหรับนักศึกษาพยาบาลที่ค่อนข้างเคร่งครัดแตกต่างจากคณะอื่น ๆ นอกจากนี้นักศึกษาต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้ได้รับการยอมรับภายใต้ภาวะการคาดหวังจากสังคมภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดบ่อยครั้งบางครั้งเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจ รวมถึงขาดความสุขในการเรียนรู้จากสถิติอัตราการคงอยู่ของนักศึกษาและผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2561 พบว่ามีนักศึกษาลาออกในระหว่างภาคการศึกษา 1 คน เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวต่อการเป็นนักศึกษาพยาบาลได้ และนักศึกษา ร้อยละ 28.12 มีผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) ของภาคเรียนที่ 1 ต่ำกว่า 2.50 โดยคะแนนผลการเรียนเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 2.11¹⁴ จากเหตุผลดังกล่าวอาจเป็นเพราะนักศึกษายังขาดความแข็งแกร่งในชีวิตซึ่งนำไปสู่ปัญหาการปรับตัว การเผชิญปัญหาไม่เหมาะสม ซึ่งอาจส่งผลให้ผลการเรียนของนักศึกษาหลายคนค่อนข้างต่ำเมื่อเทียบกับผลการเรียนในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการคัดเลือกเข้ามาเรียนได้ต้องมีเกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไปดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมการปรับตัว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โดยใช้กระบวนการกลุ่ม (Group Process) เพื่อให้ นักศึกษาสามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในการปรับตัวทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้และเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาพยาบาลในการเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือน

2. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือนแตกต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg (1995)¹⁰ ที่กล่าวว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการยืนหยัด ผ่านพ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความยุ่งยากใจ/ ความเครียดในชีวิต และสามารถที่จะฟื้นตัวได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และเข้าใจชีวิตมากขึ้น ซึ่งบุคคลจะมีความแข็งแกร่งในชีวิต ประกอบด้วย 1) ฉันมี... (I have) ซึ่งเป็นการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเองมีแหล่งสนับสนุน ภายนอกทั้งจากสมาชิกภายในและภายนอกครอบครัว ที่สามารถเป็นที่รัก ไว้วางใจและพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อมีความเจ็บป่วยหรือตกอยู่ในภาวะทุกข์ยาก 2) ฉันเป็นคน... (I am) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพนับถือในตนเองและให้การนับถือบุคคลอื่น ๆ ได้โดยสามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับมีความหวังความรับผิดชอบในการกระทำของตนเองและ 3) ฉันสามารถที่จะ... (I can) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถเผชิญและจัดการปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้ตอนที่ต้องการ ซึ่งถ้าบุคคลมีองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบนี้ จะมีทักษะในการจัดการกับปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพดังนั้น ความแข็งแกร่งในชีวิตจะช่วยให้ นักศึกษาพยาบาลได้รู้ถึงความสามารถของตนเอง เป็นการ

ส่งเสริมความมีคุณค่าในตัวเอง (I am) และรู้ว่าตนเองมีแหล่งสนับสนุนที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจ (I have) เช่น ครอบครัว เพื่อน หรืออาจารย์ เป็นต้น ตลอดจนมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่ดีขึ้น (I can) ได้เห็นศักยภาพของตนเอง มีทักษะการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม นำไปสู่ความสุขในการเรียนรู้

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว (Quasi experimental research: one group pretest – posttest design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาวัดผล 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์และติดตามผล 3 เดือน เก็บข้อมูลระหว่าง เดือนมกราคม พ.ศ.- มีนาคม พ.ศ. 2562

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2561 จำนวน 32 คน

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งการศึกษานี้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตารางอำนาจการทดสอบ (power of test) ของโพลิตและฮังเลอร์ (Polit and Hungler)¹⁵ โดยกำหนดความเชื่อมั่นที่ 95% ($\alpha=.05$) ใช้อำนาจการทดสอบที่ 0.80 และขนาดอิทธิพลที่ต้องการศึกษา (effect size) เท่ากับ 0.60 ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาเท่ากับ 30 คน แต่เนื่องด้วยการวิจัยครั้งนี้มีผู้สนใจสมัครลงชื่อเข้าร่วมโครงการ 32 คน ผู้วิจัยจึงอนุญาตให้เข้าร่วมทั้งหมด โดยมีเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้ 1) เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 ที่ผ่านการเรียนมาแล้ว 1 ภาคเรียน 2) ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคทางจิตเวช 3) สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต มี

รายละเอียดดังต่อไปนี้

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ข้อมูล เพศ อายุ ภูมิลำเนาของนักศึกษา และสถานภาพครอบครัว เกรดเฉลี่ยสะสม

2) แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจากงานวิจัยของ นันทิชา บุญละเอียด (2554)¹⁶ ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน คือด้านการเรียนด้านสังคมด้านอารมณ์และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 40 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณ 5 ระดับ (Rating Scale) แต่ละข้อมีระดับคะแนนตั้งแต่ 1.00-5.00 คะแนนซึ่งค่าคะแนนที่สูงแสดงถึงนักศึกษาที่มีระดับการปรับตัวสูงตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน พิจารณาความสอดคล้องและความเหมาะสมของข้อคำถามเป็นรายข้อกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-Objective Congruence: IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามเท่ากับ 1.00 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามวิธีของ Cronbach's Alpha Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาเท่ากับ 0.86

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เป็นโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg (1995)¹⁰ ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ให้นักศึกษาได้รับรู้แหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต ได้รู้จักตนเอง และได้ค้นหาสมรรถนะตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตประกอบไปด้วยกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ได้แก่ วันจันทร์และวันพุธ ช่วงเวลา 19.00-20.30 น. ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยในแต่ละครั้งจะใช้กระบวนการกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ประกอบไปด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) เพื่อนกัน ฉันคือเธอ 2) สิ่งดี ๆ ของฉันที่อยากบอก 3) รู้จักกับความแข็งแกร่งในชีวิต 4) ความสงบ สบายความเครียด 5) Rat can do หนูทำได้ 6) พลังกอดพลังใจ 7) มายไอดอล (my idol) บันดาลใจ และ 8) วันนี้ที่ฉันเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยนำ

โปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน พิจารณาความตรงตามเนื้อหาแล้วนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาและอนุญาตให้ทำการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการพิทักษ์สิทธิและเคารพในความเป็นบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย รวมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบถึงสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยในระหว่างการเข้าร่วมวิจัยกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนใด ๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถูกปกปิดเป็นความลับโดยจะใช้รหัสแทนชื่อสกุล และข้อมูลที่ได้จะถูกนำเสนอโดยภาพรวม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยประกาศรับสมัครนักศึกษาพยาบาลเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยการประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางออนไลน์ร่วมกับแจ้งให้หัวหน้าชั้นรับทราบเพื่อประชาสัมพันธ์ต่อในชั้นเรียน เพื่อให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการตามความสมัครใจ

2) หลังจากได้อาสาสมัครกลุ่มตัวอย่างแล้วผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียด และขั้นตอนการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 19.00-20.30 น. ใช้ระยะเวลาในการทดลองทั้งหมด 4 สัปดาห์พร้อมชี้แจงการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

3) ผู้วิจัยคัดเลือก และเตรียมผู้ช่วยผู้วิจัย 1 คน เพื่อควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนอันเกิดจากความลำเอียงของผู้วิจัย โดยเป็นอาจารย์พยาบาล จบการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ในสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช และมีประสบการณ์ในการทำกลุ่มอย่างน้อย 5 ปี

4) เตรียมสถานที่ดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยจัดเตรียมห้องทำกิจกรรมที่ห้องสวดมนต์ภายในหอพักนักศึกษา โดยจัดให้มีความสะดวก ปลอดภัย ไม่มีสิ่งรบกวน และเตรียมกลุ่มตัวอย่างเพื่อเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

5) จัดกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตโดยมีรายละเอียดในแต่ละครั้ง ดังตารางที่ 1

6) ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาภายหลังกิจกรรมสิ้นสุดลง 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือน

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ความเชื่อมโยงตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ¹⁰
1	เพื่อนกัน ฉันคือเธอ	เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง	
2	สิ่งดี ๆ ของฉันที่อยากบอก	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักตัวเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้สมาชิกเห็นความสามารถของตนเอง เป็นการเพิ่มคุณค่าแห่งตนส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งภายในตัวบุคคล	ฉันเป็นคนดี.... (I am)
3	รู้จักกับความแข็งแกร่งในชีวิต	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตน ได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูง ซึ่งจะทำให้มีทักษะในการเผชิญปัญหาที่เพิ่มขึ้น ตลอดจนเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตที่มีอยู่ภายในตนเอง	ฉันเป็นคนดี.... (I am)
4	ความสงบ สบาย ความเครียด	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักความเครียดซึ่งสมาชิกทุกคนต้องเผชิญในชีวิตและวิธีการจัดการความเครียด เพื่อเสริมสร้างความสุขและความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับตนเอง	ฉันสามารถที่จะ... (I can)
5	Rat can do หนูทำได้	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักวิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ อันเป็นการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับตนเอง เพื่อนำไปสู่ความสุขในการเรียนรู้	ฉันสามารถที่จะ... (I can)
6	พลังกอดพลังใจ	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักการสร้างมิตรภาพกับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะเลือกรับและแสดงออกต่อมิตรภาพจากผู้อื่น	ฉันมี... (I have)
7	มายโอดอล บันดาลใจ	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของต้นแบบ และได้มีต้นแบบที่ดีในการดำเนินชีวิต สามารถยึดถือบุคคลนั้นเป็นแบบอย่างในการทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต	ฉันมี... (I have)
8	วันนี้ที่ฉันเปลี่ยนแปลง	เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม ทบทวนความรู้ สาระสำคัญ การสะท้อนคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ และยุติกิจกรรมกลุ่ม พร้อมสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	I am, I can, I have

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล โดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักศึกษาที่เกิดขึ้นตามกระบวนการโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measure analysis of variance) เมื่อพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัว มีความแตกต่างในแต่ละระยะ ผู้วิจัยจะทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบรายคู่โดย Bonferroni method

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.75 มีอายุอยู่ในช่วง 20 ปี ร้อยละ 51.50 มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดบุรีรัมย์ ร้อยละ 37.5 สถานภาพครอบครัวอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 93.33 เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) มัธยมศึกษาตอนปลาย เฉลี่ยเท่ากับ 3.53 ส่วนเกรดเฉลี่ยสะสมภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2561 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 จำแนกระดับ GPA ที่ต่ำกว่า 2.50 พบร้อยละ 28.12

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล และผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือน

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้สถิติพื้นฐาน พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวนักศึกษาพยาบาล ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 (S.D.=0.18) ร้อยละ 83.40, 4.49 (S.D.=0.24) ร้อยละ 89.80 และ 4.54 (S.D.=0.15) ร้อยละ 90.80 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละ พฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือน

ระยะการทดลอง	พฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักศึกษา	
	\bar{X} (S.D.)	ร้อยละ
ก่อนการทดลอง	4.17 (0.18)	83.40
หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์	4.49 (0.24)	89.80
ติดตามผล 3 เดือน	4.54 (0.15)	90.80

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือน

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในระยะก่อนและหลังการทดลองตามช่วงระยะเวลา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ พบว่า พฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือนมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ Wilks' Lambda = .113, $F_{(2, 30)}=117.45$, $p < .001$, $\eta^2=.887$ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีผลทำให้คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์และระยะติดตามผล 3 เดือน

ข้อมูล	df	SS	MS	F	η^2
ช่วงเวลาในการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการปรับตัว	1	2.176	2.176	117.450**	0.887

** $P < .001$, SS = Sum square, MS = Mean square

ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือน

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการทดลองในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกันด้วยวิธี Bonferroni พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) และในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล 3 เดือนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) รวมถึงพฤติกรรมการปรับตัวหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ กับระยะติดตามผล 3 เดือน พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมปรับตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 3 เดือน

ระยะเวลา	\bar{X}	Mean Difference		
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลองฯ	ระยะติดตามผลฯ
ก่อนการทดลอง	4.17		0.316**	0.369**
หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์	4.49			0.052*
ระยะติดตามผล 3 เดือน	4.54			

* $p < .05$, ** $p < .001$

อภิปรายผล

การศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์และระยะติดตามผล 3 เดือน สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ Wilks' Lambda = .113, $F_{(2, 30)} = 117.45$, $p < .01$, $\eta^2 = .887$ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีผลทำให้คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวของ

นักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้น เนื่องจากความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience) เป็นความสามารถของบุคคลในการยืนหยัดผ่านพ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยาก/ความเครียดในชีวิต และสามารถที่จะฟื้นตัวได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และเข้าใจชีวิตมากขึ้น ส่งผลให้บุคคลพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ Grotberg¹⁰

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตทั้ง 8 กิจกรรม สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเข้าใจองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต คือ ฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can) และฉันมี (I have) เช่น กิจกรรมเพื่อนกัน ฉันคือเธอ และกิจกรรมสิ่งดี ๆ ของฉันที่อยากบอก (I am) เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนได้บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองถึงจุดเด่น และจุดที่ต้องพัฒนาตนเอง รวมถึงวิเคราะห์ตนเองโดยใช้หน้าต่างใจแฉ่รี เพื่อให้คนอื่นรู้จักตนเองและตนเองรู้จักตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล รวมถึงกิจกรรมรู้จักกับความแข็งแกร่งในชีวิตซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกในกลุ่มตอบคำถามเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตของตนเองตามใบงานที่แจกให้ และนำมาอภิปรายร่วมกัน และแจกแบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิตที่พัฒนาโดยเพ็ญประภา ปริญญาพล¹⁷ ให้สมาชิกกลุ่มประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ใช้เวลาประมาณ 10 นาที จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนรวมคะแนนของตนเองและแปลผลคะแนนตามเกณฑ์ ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญของความหมายและความสำคัญของความแข็งแกร่งในชีวิตให้สมาชิกกลุ่มฟัง และทำการสุ่มสมาชิก 2-3 คน เพื่อสะท้อนคิดว่าได้อะไรจากกิจกรรมบ้าง และจะนำสิ่งที่ได้ไปปรับใช้อย่างไร จากตัวอย่างของกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างได้รับส่งผลให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง มองเห็นศักยภาพของตนเองได้ ปรับวิธีคิดซึ่งจะช่วยให้เกิดมุมมองใหม่ต่อปัญหา สามารถหาทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลมีกำลังใจ รู้ถึงแหล่งสนับสนุนภายนอกที่คอยให้ความช่วยเหลือตนเอง อีกทั้งสมาชิกกลุ่มยังได้แรงบันดาลใจในการเรียนและการดำเนินชีวิตจากต้นแบบที่ดี ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสนใจใฝ่เรียนรู้ มีทัศนคติต่อวิชาชีพที่ดี มีความพึงพอใจต่อการเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อ

ตนเอง และไม่มีความวิตกกังวลต่อการเรียน ทำให้คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลสูงขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาในระยะติดตามผล 3 เดือน ในครั้งนี้พบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่มีผลการเรียน (GPA) ต่ำกว่า 2.5 ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ซึ่งพบร้อยละ 28.12 มีผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ดีขึ้น โดยพบว่านักศึกษากลุ่มผลการเรียน ต่ำกว่า 2.5 ลดลงเหลือ ร้อยละ 9.37¹⁴ รวมถึงอัตราการคงอยู่ของนักศึกษายังคงเท่าเดิม นอกจากนี้ในการดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยได้นำรูปแบบของกระบวนการกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ มีการช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมทั้งจะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ตลอดจนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข¹⁸ จึงส่งผลให้คะแนนการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของ ธนพล บรรดาศักดิ์และคณะ¹⁹ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน รวมถึงการศึกษาของ กนกพร เรืองเพิ่มพูน และคณะ²⁰ ที่ศึกษา ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการทดลองในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกันด้วยวิธี Bonferroni พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 1 เดือน มีความแตกต่างกัน โดยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมกรรมการปรับตัวดีขึ้นตามระยะเวลาที่ผ่านมา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างสามารถนำผลการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจาก

การเข้าร่วมกลุ่มไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง¹⁹ ทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบข้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นแล้วก็ตามนอกจากนี้กิจกรรมที่จัดโดยคณะวิชาหรือมหาวิทยาลัย เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างอาจารย์และนักศึกษาทำให้นักศึกษาได้พัฒนาทักษะการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลทำให้นักศึกษามีโอกาสในการปรับตัวที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นตลอดจนได้ฝึกทักษะการจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพ ซึ่งจากการศึกษาของอาภรณ์ อุณธวัชขันตดา และอัมพร อรุณศรี²¹ พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์และทักษะในดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทำให้การปรับตัวด้านทักษะทางสังคมและด้านความสัมพันธ์ในชุมชนได้ดีแต่อย่างไรก็ตามผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีคะแนนการปรับตัวเฉลี่ยก่อนการทดลองอยู่ในระดับค่อนข้างดี (\bar{X} = 4.17, S.D. 0.18) ร้อยละ 83.40 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์รุ่นที่ 1 ได้ผ่านช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่านในชีวิตการเป็นนักศึกษา ระดับอุดมศึกษามาแล้วอย่างน้อย 1 ภาคการศึกษานักศึกษาได้ผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่หลักสูตรและมหาวิทยาลัยจัดขึ้นรวมถึงการได้รับความเอาใจใส่จากอาจารย์ในคณะฯ อย่างใกล้ชิดเนื่องจากเป็นนักศึกษารุ่นแรกที่ยังไม่มีรุ่นพี่คอยให้คำปรึกษา ปัจจัยดังกล่าวอาจส่งผลทำให้นักศึกษามีคะแนนการปรับตัวในระดับค่อนข้างดีซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้สึกมั่นคงในตนเองสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพและปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนอาจารย์และบุคลากรต่าง ๆ ได้ค่อนข้างดี รู้สึกมีความมั่นคงในชีวิต พอใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคม²² ในทำนองเดียวกันหากนักศึกษาได้รับการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ผลการศึกษาในครั้งนี้ก็ชี้ให้เห็นแล้วว่านักศึกษามีคะแนนการปรับตัวที่สูงขึ้นตามระยะเวลาที่เปลี่ยนไป

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีนำโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ไปเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเตรียมความพร้อมนักศึกษาใหม่ เพื่อให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต สามารถปรับตัวต่อการเป็นนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. อาจารย์สามารถนำรูปแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างการปรับตัวให้กับนักศึกษาพยาบาลได้ในแต่ละชั้นปี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนหลัง การทดลอง เนื่องจากมีข้อจำกัดของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาวิจัยในรูปแบบการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุมเพื่อให้การศึกษาวิจัยมีความน่าเชื่อถือและมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. Janice, R. E., Celia, L. H. Nursing in today's world . 5th ed. Philadelphia: J. B. Lippincott; 1995.
2. ปราวณี อ่อนศรี, สายสมร เฉลยกิตติ. การจัดการเรียนรู้ทางการพยาบาลเพื่อสร้างความสุข: บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน. ว.พยาบาลทหารบก 2556; 14(1): 8-16.
3. Usawasiriroj, W. Happiness index of Chiangmai University's students. Chiangmai: Chiangmai University; 2012.
4. Arnett, J. J. Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall; 2001.
5. ศิริไชย หงษ์สงวนศรี. พัฒนาการทางจิตใจ. ใน: มาโนช หล่อตระกูล, ปราโมทย์ สุคนิษฐ์, บรรณาธิการ. จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์;

2548. หน้า 1-19.

6. Roy C, Andrews HA. The Roy adaptation model. 2nd ed. Stamford Connecticut: Appleton & Lange; 1999.

7. Burnard, P., Rahim, H. T., Hayes, D., Edwards, D. A descriptive study of Bruneian student nurses' perception of stress. Nurse Education Today 2007; 27: 808-818.

8. Joseph, J. M. The resilient child: Preparing today's youth for tomorrow's world. New York: Plenum Books; 1994.

9. มารุต พัฒนาผล. การจัดการเรียนรู้ที่เสริมสร้างการรู้คิดและความสุขในการเรียนรู้. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์; 2557.

10. Grotberg, E. H. A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The Hague: The Bernard van Leer Foundation; 1995.

11. Hodges, H. F., Keeley, A. C., Grier, E. C. Professional resilience, practice longevity, Parse's theory for baccalaureate education. Journal of Nursing Education 2005; 44: 548-554.

12. Wilks, S. E., Spivey C. A. Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. Journal of Social Work Education 2010; 29: 276-288.

13. McAllister, M., McKinnon, J. The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: A critical review of the literature. Nurse Education Today 2009; 29: 371-379.

14. ระบบบริการการศึกษาออนไลน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 8 เมษายน 2562]; เข้าถึงได้จาก: <http://reg.bru.ac.th/registrar/instructor.asp?avs642677277=160%22>

15. Polit DF, Hungler BP. Nursing research: principles and methods. Philadelphia: J.B.Lippincott Company; 1983.

16. นันทิชา บุญละเอียด. การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

- บุรพา [วิทยานิพนธ์]. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2554.
17. เพ็ญประภา ปริญญาพล.. ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. ว.สงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 2550; 13(2): 137-153.
18. Donelson, R. Group Dynamics. California: Wadsworth Cengage Learning; 2010.
19. ธนพล บรรดาศักดิ์, ชนิตดา แนบเกษร,ดวงใจ วัฒนสินธุ์. ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล. ว.สันติศึกษาปริทรรศน์ มจร 2560; 5(3): 195-208.
20. กนกพร เรื่องเพิ่มพูล, นฤมล สมรรคเสวี, พัชรินทร์ นินทจันทร์. ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล. รามาธิบดีพยาบาลสาร 2558; 21(2): 259-274.
21. อารณีย์ อุ๋นธวัชชนิตดา, อัมพร อรุณศรี. ผลกระทบการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในปีการศึกษา 2548. ว.สงขลานครินทร์ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 2551; 14(3): 432-445.
22. เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. พัฒนาการมนุษย์. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส; 2549.