ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล*

The Effects of Resilience Enhancement Program on Happy Learning among Nursing Students

ธนพล บรรดาศักดิ์[1]*, ชนัดดา แนบเกษร และ ดวงใจ วัฒนสินธุ์

Thanapol Bundasak*, Chanudda Nabkasorn and Duangjai Vatanasin

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Nursing Faculty of Burapha University

169 Long-Hard BangsaenRoad, Tambon Saensook,

Amphur Muang, Chonburi 20131, Thailand.

1Corresponding Author. Email: teacherdream27@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ จำนวน 30 คน สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละเวลา 60-90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล วิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผล 1 เดือน โดยใช้สถิติเชิงพรรณา สถิติการทดสอบค่าที และการวิเคราะห์การแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน กลุ่ม

*Received April 7, 2017; Accepted June 15, 2017.

ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที กับระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต สามารถเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ในนักศึกษาพยาบาล คณาจารย์ในสถาบันการศึกษาต่างๆ สามารถประยุกต์ใช้รูปแบบของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตนี้ เพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ในนักศึกษากลุ่มอื่นๆ ต่อไป

คำสำคัญ : โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต; ความสุขในการเรียนรู้; นักศึกษาพยาบาล

Abstract

The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effects of the resilience enhancement program on happy learning among nursing students. The sample included thirty persons with nursing students who met the inclusion criteria. The participants were randomly assigned into the experimental (n = 15) and the control (n = 15) group. The experimental group received 8 sessions (one session per week and each session took about 60 to 90 minutes) of resilience enhancement program, whereas control group received routine nursing care. The Happy Learning of Nursing Student Inventory was used to collect data at pre-posttest and one month follow-up. Descriptive statistics, independent t-test, two-way repeated measure ANOVA and multiple comparisons by Bonferroni were employed to analyze the data.

The results of the study revealed that the mean scores of happy learning between the experimental and control groups at post-test and 1-month follow-up were significantly different ($p < .001$). In the experimental group, mean scores of happy learning at pre-test, post-test and 1-month follow-up were significantly different ($p < .001$). And, there were significantly different ($p < .05$) between mean scores at post-test and 1-month follow-up period.

The study results revealed that the resilience enhancement program enhance happy learning in nursing students. The lecturer in education institution could apply this resilience enhancement program to enhance happy learning in other group.

Keywords: Resilience Enhancement Program; Happy Learning; Nursing Student

บทนำ

การศึกษาพยาบาลเป็นศาสตร์ที่มีความแตกต่างจากวิชาชีพอื่น เนื่องจากวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มุ่งเน้นการให้บริการด้านสุขภาพโดยตรงต่อชีวิตมนุษย์ ใช้ความอดทนในการทำงานด้านบริหารบริการ และวิชาการเพื่อมุ่งเป้าหมายความสำเร็จอย่างมีคุณภาพ มีความปลอดภัย มีหลักธรรมและการปรับตัว มีความสุขกับการรับใช้เพื่อนมนุษย์ แม้อยู่ในภาวะที่เหนื่อยล้า ขาดขวัญกำลังใจ ก็ยังคงอยู่ในวิชาชีพอย่างยืนหยัด ไม่คิดลาออกจากวิชาชีพพยาบาลแม้เผชิญกับปัญหาอุปสรรคมากมายในสภาวการณ์ปัจจุบัน (Pansawat, 2016) จากสภาพการเรียนการสอนอาจทำให้นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มที่มีความเครียด มีภาวะซึมเศร้า และมีความสุขในการเรียนค่อนข้างน้อย (Onsri & Chaleoykitti, 2013) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสุขในการเรียนรู้น้อยกว่านักศึกษากลุ่มอื่นๆ (Thongsom, 2014; Usawasiriroj, 2012) ซึ่งหากนักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น ก็จะทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่ดี มีความรู้สึกอยากเรียนรู้มากขึ้น ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น (Vinijkul, Reansuwong & Sukarate, 2014) เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นและรับรู้คุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และมีความสามารถในการเผชิญปัญหา (Patphol, 2014) จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าความสุขในการเรียนรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และสามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษาที่ต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านพัฒนาการตามวัยและด้านการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีแรก และคุ้นเคยกับการใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว เมื่อมาศึกษาในวิชาชีพพยาบาลต้องมาอยู่ร่วมกันในหอพักวิทยาลัยพยาบาล ต้องมีการปรับตัวในด้านการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก ตลอดจนรูปแบบการเรียนการสอนวิชาชีพพยาบาลที่ต้องใช้เวลาในการเตรียมความรู้และศึกษาค้นคว้าตำราวิชาการค่อนข้างมาก รวมทั้งต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมของวิทยาลัย ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลได้ เช่น ความเครียดและภาวะซึมเศร้า (Kaewmart, Koedbangkham & Nabkasorn, 2011; Photong, Phumphaung & Kachat, 2011) ซึ่งหากนักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้ก็จะสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี และไม่เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต หรือลาออกจากการเรียน สามารถปรับตัวเรียนรู้อย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบัน ซึ่งพยาบาลที่มีความพร้อมและสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจย่อมสามารถให้การพยาบาลผู้รับบริการได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพตามความคาดหวังของสังคม (Sricamsuk S., 2011)

ความสุขในการเรียนรู้ เป็นความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนของผู้เรียน ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ ความสนุกสนาน และมีพลังที่จะเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น ประกอบไปด้วย 5 ด้าน คือ ด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ เป็นการที่ผู้เรียนสนุกและเอาใจใส่กับการเรียน ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ เป็นความรู้สึกที่ผู้เรียนมีต่อวิชาชีพพยาบาล

ด้านความพึงพอใจในการเรียน เป็นความรู้สึกที่ผู้เรียนพึงพอใจต่อการเรียนและกิจกรรมต่างๆ ของวิทยาลัย ด้านความพึงพอใจในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และด้านความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกทางลบต่อการเรียนพยาบาลและการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน หากนักศึกษาสนใจใฝ่เรียนรู้ในวิชาที่เรียน มีทัศนคติต่อวิชาชีพที่ดี มีความพึงพอใจต่อการเรียน มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และไม่มีความวิตกกังวลต่อการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน จะส่งผลให้นักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของความสุขในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (Thongsom, 2014) หากนักศึกษาพยาบาลมีความสุขในการเรียนรู้เพิ่มขึ้นก็จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี และมีความรู้สึกอยากเรียนรู้มากขึ้น ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ดังนั้นการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการเสริมสร้างความสุขให้กับนักศึกษา เพราะความสุขเป็นปัจจัยที่สำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้เกิดพลังแห่งการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบหรือโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลยังพบค่อนข้างน้อย ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบหรือโปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เพื่อให้นักศึกษามีความสุขในการเรียนรู้ มีการปรับตัวที่ดี และคงอยู่ในวิชาชีพมากขึ้น ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษามีหลายปัจจัย แต่ปัจจัยภายในตัวบุคคลเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ให้กับนักศึกษาโดยเฉพาะความแข็งแกร่งในชีวิต บุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง จะสามารถปรับตัวได้ดี มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา (Sucaromana, 2016)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลโดยใช้กระบวนการกลุ่ม (Group Process) เพื่อให้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 สามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในการปรับตัวทั้งทางด้านการเรียนและการใช้ชีวิต เพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้และเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาพยาบาลในการเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการเรียนรู้ในระยะหลังการทดลอง เสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. เพื่อเปรียบเทียบความสุขในการเรียนรู้ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ในกลุ่มทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน

2. นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 2 กลุ่ม วัดก่อน หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล โดยเก็บข้อมูลเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2559 – มกราคม พ.ศ. 2560 ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท ปีการศึกษา 2559 จำนวน 98 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ที่มีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคทางจิตเวช

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน ผู้วิจัยจัดทำระเบียนรายชื่อกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จากนั้นนำรายชื่อไปใส่กล่องเพื่อทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่คืนที่ โดยจับฉลากหมายเลข 1-15 เข้ากลุ่มทดลอง และหมายเลข 16-30 เข้ากลุ่มควบคุม หลังจากนั้นสอบถามความสมัครใจและหากกลุ่มตัวอย่างปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย ก็จะทำการสุ่มตัวอย่างเพิ่มจนครบตามจำนวนที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งพัฒนาโดยผู้วิจัย ได้มาจากการทบทวนวรรณกรรม ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนาของนักศึกษา และสถานภาพครอบครัว

2) แบบสอบถามความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่พัฒนาขึ้นโดยปัทมา ทองสม (2554) แบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามรวม 32 ข้อ จำแนกเป็นองค์ประกอบของความสุขในการเรียนรู้ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความสนใจใฝ่เรียนรู้ ด้านความพึงพอใจในการเรียน ด้านความพึงพอใจใน

ตนเอง ด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ ด้านความวิตกกังวล ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามออกบางข้อ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ของแบบสอบถามนี้ เท่ากับ 0.89 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยคะแนนรวมทั้ง 25 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 25-125 คะแนน ซึ่งค่าคะแนนที่สูงแสดงถึงนักศึกษามีความสุขในการเรียนสูง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ให้นักศึกษาสามารถยืนหยัด ผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ/ความเครียด อันนำไปสู่การเรียนพยาบาลได้อย่างมีความสุข โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตประกอบไปด้วยกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยในแต่ละครั้งจะใช้กระบวนการกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ ประกอบไปด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) รู้จักฉัน รู้จักเธอ 2) สิ่งดีๆ ที่ฉันมีอยู่ 3) รู้จักกับความแข็งแกร่งในชีวิต 4) บอกลาความเครียด 5) พลังสู้...เอาอยู่ทุกปัญหา 6) ผูกมิตรจิตรไมตรี 7) ไอดอล คนบันดาลใจ และ 8) วันนี้ที่ฉันเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยนำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา แล้วนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขภายใต้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ โดยได้ค่าดัชนีความคิดเห็นที่สอดคล้อง เท่ากับ 0.99

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คะแนนความสุขในการเรียนรู้ วิเคราะห์ด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในการเรียนรู้ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measure analysis of variance) และภายในกลุ่มโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated measure analysis of variance) เมื่อพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในการเรียนรู้ มีความแตกต่างในแต่ละระยะ ผู้วิจัยจะทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบรายคู่ของ Bonferroni

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน แสดงได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน

ระยะการทดลอง	คะแนนความสุขในการเรียนรู้	
	M	SD
กลุ่มทดลอง		
ก่อนการทดลอง	98.93	3.45
หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที	105.60	2.38
ติดตามผล 1 เดือน	108.67	2.85
กลุ่มควบคุม		
ก่อนการทดลอง	99.53	4.14
หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที	99.60	3.72
ติดตามผล 1 เดือน	100.00	3.70

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ของกลุ่มทดลอง เป็น 98.93 (*SD* = 3.45), 105.60 (*SD* = 2.38) และ 108.67 (*SD* = 2.85) ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน ของกลุ่มควบคุม เป็น 99.53 (*SD* = 4.14), 99.60 (*SD* = 3.72) และ 100.00 (*SD* = 3.70) ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง แสดงได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	*SS*	*MS*	*F*
ระหว่างกลุ่ม				
การทดลอง	1	508.84	508.84	17.87**
ความคลาดเคลื่อน	28	797.11	28.47	
ภายในกลุ่ม				
เวลา	2	386.76	193.38	40.88**
กลุ่มกับระยะเวลา	2	325.69	162.84	34.43**
ความคลาดเคลื่อน	56	264.89	4.73	

***p*-value < .001

จากตารางที่ 2 เมื่อพิจารณาการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในภาพรวมโดยไม่คำนึงถึงเวลา พบว่า การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{1,28}$ = 17.87, p = < .001) แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีผลทำให้คะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

และเมื่อพิจารณาการทดสอบความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า การทดสอบอิทธิพลร่วม (Interaction) ของวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{2,56}$ = 34.43, p = < .001) แสดงว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีรูปแบบการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของแต่ละช่วงเวลา โดยคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{1,28}$ = 17.87, p = < .001) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตมีผลทำให้คะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน แสดงได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่คะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน

Time	*M*	ระยะเวลา		
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
ก่อนการทดลอง	98.93		6.47**	9.53**
หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที	105.60			3.07*
ระยะติดตามผล	108.67			

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

จากตารางที่ 3 เมื่อทดสอบรายคู่คะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกันด้วยวิธี Bonferroni พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน มีความแตกต่างกัน โดยคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลการศึกษาผลโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล สามารถอภิปรายผลการศึกษาได้ดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล 1 เดือน และเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะทั่วไประหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ อายุ ภูมิลำเนา และครอบครัว แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะใกล้เคียงกัน ดังนั้นการที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมจึงน่าจะเป็นผลจากการที่นักศึกษาพยาบาลได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg (1995) เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตฉันเป็น (I am) ฉันสามารถ (I can) และฉันมี (I have)

ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเข้าใจองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ได้ปรับวิธีคิดซึ่งจะช่วยให้เกิดมุมมองใหม่ต่อปัญหา สามารถหาทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลรอบข้าง อีกทั้งสมาชิกกลุ่มยังได้แรงบันดาลใจในการเรียนและการดำเนินชีวิตจากต้นแบบที่ดี ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความสนใจใฝ่เรียนรู้ มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ มีความพึงพอใจต่อการเรียน มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และไม่เกิดความวิตกกังวลต่อการเรียน ซึ่งการที่สมาชิกรู้จักตนเอง รู้จุดดีและจุดด้อยของตนเอง พร้อมที่จะปรับปรุงและแก้ไข มีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความสุขในการเรียนรู้ (Boonsue, 1997)

นอกจากนี้ในการการดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยได้นำรูปแบบของกระบวนการกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ มีการช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ตลอดจนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Donelson, 2010) จึงส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ Stephens (2012) ที่ได้พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาลโดยมีการบูรณาการไปกับการเรียนการสอนหรือจัดเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร ซึ่งพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้นและมีความเครียดลดลง สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองมี

คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้นและมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Ruangpermpoon et al., 2015)

2. นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกัน

การศึกษาครั้งนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการสมาชิกในกลุ่มสามารถนำการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง แม้ว่าหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีแล้ว ผู้วิจัยไม่ได้ให้ความรู้ หรือจัดกระทำการทำกลุ่มหรือวิธีการอื่นๆ แต่อย่างใด อีกทั้งการจัดสภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษา ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การเรียนการสอน กิจกรรมเสริมหลักสูตร การให้บริการนักศึกษา กลุ่มเพื่อน เป็นต้น สนับสนุนให้นักศึกษาเกิดความสุขในการเรียนรู้ ดังการวิจัยที่พบว่า สภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในการเรียนรู้ ($r = .741$, $p < .01$) (Vinijkul et al., 2014) และสอดคล้องกับการศึกษาของปัทมา ทองสม (Thongsom, 2014) ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนรู้ มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ อาจารย์ การเรียน การสอน นักศึกษา วิทยาลัย นักศึกษาร่วมวิทยาลัย และบิดามารดาผู้ปกครอง จากสถานการณ์ดังกล่าวจึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ในระยะติดตามผล 1 เดือนเพิ่มขึ้นมากกว่าระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

อาจารย์พยาบาลสามารถนำรูปแบบโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาในแต่ละชั้นปีได้ อีกทั้งผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปประกอบการตัดสินใจเพื่อกำหนดเป็นนโยบายในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตให้กับนักศึกษาพยาบาลโดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยยังมีประเด็นที่ค้นพบแต่ไม่สามารถวิจัยต่อได้ เนื่องด้วยเงื่อนไขต่างๆ จึงเสนอให้ผู้ที่สนใจ วิจัยต่อในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีอื่นๆ เช่น ปี 2, 3 และ 4 เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาก่อนขึ้นฝึกภาคปฏิบัติและเตรียมความพร้อมเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลต่อไป

2. ศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในรูปแบบการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Control Trial: RCT) เพื่อให้รูปแบบของการศึกษาวิจัยมีความเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

References

Boonsue, K. (1997). Happy Learning. *Journal of Education Studies*. 26(1), 7-22. *Burapha University*, Supplement 19(2), 83-95.

Donelson, R. (2010). *Group Dynamics*. California: Wadsworth, Cengage Learning.

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

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

Kaewmart, N. et al. (2011). Factors Influencing Depression among Nursing Students of Burapha University. *The Journal of Faculty of Nursing*

Onsri, P. and Chaleoykitti, S. (2013). Nursing Learning Provision for Happiness: Role of Teacher and Learners. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*. 14(1), 8-16.

Pansawat, N. (2016). Nurse Characteristics of Professional Nurses' Practices Based on the Way of Bodhisattva's Perfection Practices. *Journal of MCU Peace studies*, 4(2), 120-133.

Patphol, M. (2014). *Learning that enhance the cognitive and happy learning.* (2nd ed.). Bangkok: Charansanitwong printing.

Photong, P., Phumphaung, S. & Kachat, S. (2011). Stress, Adaptation, and Emotional Intelligence among the First Year Nursing Students, Boromarajonani College of Nursing, Suphanburi. *Journal of Phrapokklao Nursing College*, 22(2), 1-14.

Ruangpermpoon, K. et al. (2015). Effects of Resilience-Enhancing Program on Anxiety of Nursing Students. *Ramathibodi Nursing Journal*, 21(2), 259-274.

Sricamsuk S. A. et al. (2011). Happiness of Undergraduate Nursing Students, Faculty of Nursing, Khon Kaen University. *Journal of Nursing Science & Health*, 34(2), 70-79.

Stephens, T.M. (2012). *Increasing resilience in adolescent nursing student*. Doctoral dissertation, Doctor of philosophy, University of Tennessee.

Sucaromana, A. (2016). Resilience Quotient: RQ. *Journal of MCU Peace Studies.* 4(1), 209-220.

Thongsom, P. (2014). The Development of Indicators of Happiness in Learning of students in Nursing Science Undergraduate Program under the Ministry of Public Health. *Journal of Nursing and Education*. 4(1), 88-110.

Usawasiriroj, W. (2012). *Happiness index of Chiangmai University's students.* Chiangmai: Chiangmai University.

Vinijkul, S. et al. (2014). Relationship between Academic Environments, Learning Happiness, and Academic Achievement of Nursing Students at Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindradhiraj University, *Kuakarun Journal of Nursing*. 21, 7-24.