

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

Factors Related to Resilience in Nursing Students

กมลทิพย์ ใจมาคำ* จิตวัลย์ ทุนกาศ* ณัฏฐ์ณัท สร้อยเพชร*

Kamontip Chaimakham* Jitwalai Thunkas* Nutchu Soiphet*

*คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

*Faculty of Nursing, Pibulsongkram Rajhaphat University

Corresponding author: Jitwalai Thunkas; Email: Jitwalai.t@psru.ac.th

Received: July, 25, 2025; Revised: November, 7, 2025; Accepted: November, 10, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบหาความสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สัมพันธภาพกับเพื่อน ความฉลาดทางอารมณ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 115 คน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต มีค่าความเชื่อมั่น .93 แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน มีค่าความเชื่อมั่น .81 และแบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่น .85 เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2567 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2568 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์พอยท์ไบซีเรียลและสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดามีความสัมพันธ์ทางลบ กับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_{pb} = -.286, p = .002$) สัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .207, p = .027$) และความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .245, p = .008$)

คำสำคัญ: ความแข็งแกร่งในชีวิต, นักศึกษาพยาบาล, สัมพันธภาพกับเพื่อน, ความฉลาดทางอารมณ์

Abstract

This quantitative research correlation design aimed to examine the relationships between personal factors, peer relationships, Emotional Quotient, and resilience in nursing students. The samples consisted of 115 nursing students. The research instruments consisted of a demographic data form, the Resilience Questionnaire (reliability = .93), the Peer Relationships Questionnaire (reliability = .81), and the Emotional Quotient Questionnaire (reliability = .85). Data was collected from November 2024 to February 2025. Statistics used for data analysis included frequency, percentage, mean, standard deviation, Point Biserial Correlation, and Pearson's product-moment correlation coefficient.

The research results revealed that parental marital status had a statistically significant negative correlation with resilience ($r_{pb} = -.286$, $p = .002$). Peer relationships had a statistically significant positive correlation with resilience ($r = .207$, $p = .027$) and emotional quotient also showed a statistically significant positive correlation with resilience ($r = .245$, $p = .008$).

Keywords: resilience, nursing students, peer relationships, emotional quotient

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ชีวิตนักศึกษาเป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ช่วงชีวิตนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม¹ โดยเฉพาะชีวิตนักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีระดับความเครียดสูง² โดยพยาบาลเป็นวิชาชีพที่นักศึกษาต้องมีความรู้ทางทฤษฎีที่ครอบคลุมและมีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานทางคลินิก³ โดยการฝึกงานทางคลินิกเป็นส่วนสำคัญของการศึกษาพยาบาล แต่นักศึกษาพยาบาลมักมีความเครียดระหว่างการฝึกงานทางคลินิกเนื่องจากลักษณะงานที่ท้าทายและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา⁴ ดังนั้นจึงทำให้นักศึกษาพยาบาลอาจมีระดับความเครียดสูงกว่านักศึกษาในสาขาวิชาชีพอื่น ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ⁵ อีกทั้งในหลาย ๆ ประเทศ พบว่านักศึกษาพยาบาลมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดที่สูงกว่ากลุ่มนักศึกษาอื่น ๆ⁶ และจากสังคมที่มีลักษณะสภาพแวดล้อม การเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากเดิม เปลี่ยนผ่านจากชีวิตมัธยมเข้าสู่มหาวิทยาลัย ลักษณะของเพื่อนและบุคคลรอบข้างที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ อายุ ความคิดและวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ตลอดจนปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัวและปัญหาเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงและปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย^{7,8}

การเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตนั้นต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ต้องปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตและความปลอดภัยของผู้รับบริการ รวมถึงการได้รับแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งขณะเรียนและฝึกปฏิบัติงาน ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย ซึ่งการเผชิญต่อสถานการณ์ความเครียดนั้น บุคคลจะมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดที่ต่างกันและผลลัพธ์ที่ตามมาก็แตกต่างกันด้วย⁹ บุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นจะมองว่าเป็นปัญหากับตนเองเพราะไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ส่วนบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตินั้น ๆ ได้สามารถเรียนรู้และปรับตัวได้อย่างเหมาะสม^{10,11}

ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) เป็นความสามารถหรือสมรรถนะของบุคคลในการฟื้นตัวและนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากสภาวะการณ์เลวร้าย¹² ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก¹¹ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) I have...(ฉันมี...) 2) I am...(ฉันเป็น...) และ 3) I can...(ฉันสามารถ...) โดยที่ I have ... (ฉัน

มี...) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต I am...(ฉันเป็น...) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ส่วน I can...(ฉันสามารถ...) เป็นทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล บุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะสามารถตั้งองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการจัดการกับสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือภาวะคุกคาม หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้ และจะทำให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความไว้วางใจผู้อื่นตามมา¹⁰

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศหญิงมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากกว่าเพศชาย¹³ แต่บางการศึกษาพบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต¹⁴ อายุ เป็นปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น บุคคลที่มีอายุน้อยมีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำกว่าบุคคลที่มีอายุมาก¹⁵ สถานภาพสมรสของบิดามารดา วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่บิดามารดาแยกกันอยู่¹⁶ แต่บางการศึกษาพบว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต¹⁴ บรรยากาศในครอบครัวมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น¹⁷ รายได้ของครอบครัว มีความเกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิต¹⁴ และสัมพันธภาพกับเพื่อน สามารถทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตได้¹⁸

นอกจากนี้ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต¹⁴ โดยผู้ที่มีสมรรถนะแห่งตนสูงจะมองปัญหาเป็นความท้าทาย และมีความพยายามในการเผชิญปัญหาและแก้ไขให้สำเร็จ ส่วนผู้ที่มีสมรรถนะแห่งตนต่ำจะมองความยุ่งยากเป็นภาวะคุกคาม ทำให้ต้องหลีกเลี่ยงและล้มเลิกสิ่งเหล่านั้น ผู้ที่มีระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงจึงมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง¹⁹ สติ (mindfulness) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต ผู้ที่สามารถฝึกจิตให้มีสติ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ยุ่งยากใจจะช่วยสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตได้ และยังมีการศึกษาพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (adversity quotient) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต^{9,14,20} และสามารถทำนายความแข็งแกร่งในชีวิต²⁰ นอกจากนี้ความมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต และสามารถทำนายความแข็งแกร่งในชีวิต²¹ นอกจากนี้ความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตได้²²

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ปัจจัยด้านเพศบางการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิต แต่บางการศึกษาพบว่าไม่มีความเกี่ยวข้อง เช่นเดียวกับการศึกษาปัจจัยด้านสถานภาพสมรสของบิดามารดา ที่พบว่าบางการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิต แต่บางการศึกษาพบว่าไม่มีความเกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิต นอกจากนี้ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน มีการช่วยเหลือกันในการเรียนและการขึ้นฝึกประสบการณ์บนหอผู้ป่วย หากนักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดี อาจทำให้มีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น และปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะการณ์ได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อน และความฉลาดทางอารมณ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งจะเป็ข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตให้แก่ นักศึกษาพยาบาล เพื่อให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อนและความฉลาดทางอารมณ์ กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

เพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อน และความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

ขอบเขตการวิจัย

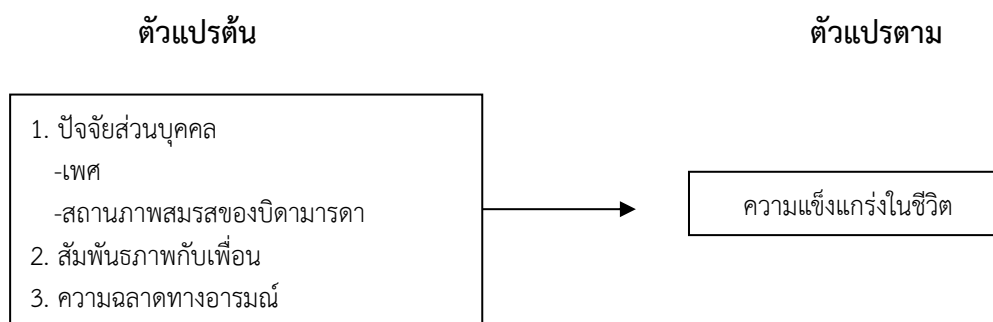
ขอบเขตด้านประชากร เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2567 จำนวน 278 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา ตัวแปรต้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และสถานภาพสมรสของบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อน และความฉลาดทางอารมณ์ ตัวแปรตาม คือ ความแข็งแกร่งในชีวิต

ขอบเขตด้านระยะเวลาและสถานที่ เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2567 ถึง กุมภาพันธ์ 2568 ณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิต ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) เป็นความสามารถหรือสมรรถนะของบุคคลในการฟื้นตัวและนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากสภาวะการฉ้อเลวร้าย^{10,11,12} ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก¹¹ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) I have...(ฉันมี...) 2) I am...(ฉันเป็น...) และ 3) I can...(ฉันสามารถ...) โดยที่ I have ...(ฉันมี...) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต I am...(ฉันเป็น...) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ส่วน I can...(ฉันสามารถ...) เป็นทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล บุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะสามารถดึงองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการจัดการกับสภาวะการณที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือภาวะคุกคาม หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้ และจะทำให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความไว้วางใจผู้อื่นตามมา^{8,13} ความแข็งแกร่งในชีวิตในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาพยาบาล คือ เพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา และสัมพันธภาพกับเพื่อน รวมถึงความฉลาดทางอารมณ์ อาจกล่าวได้ว่าปัจจัยดังกล่าวข้างต้นน่าจะมีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ชนิดของการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (quantitative research) แบบการศึกษาความสัมพันธ์ (correlation design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง จำนวน 278 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 115 ราย

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรม G*Power กำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ .30 กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติ (alpha) เท่ากับ .05 และอำนาจการทดสอบ (power of test) เท่ากับ .80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 115 ราย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) ตามสัดส่วนของชั้นปีที่ศึกษาทั้ง 4 ชั้นปี โดยคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้า (inclusion criteria)

1. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
2. ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2567

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออก (exclusion criteria)

ขอถอนตัวขณะทำการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา ผลการเรียนปีการศึกษาที่ผ่านมา แหล่งที่มาของเงินค่าใช้จ่าย ความเพียงพอของเงินที่ได้รับ การได้รับทุนการศึกษา การขอยืมเงินจากรัฐบาลเพื่อการศึกษา และสถานภาพสมรสของบิดามารดา มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบและแบบเติมคำ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience questionnaire) พัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์²³ ตามแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของกรอทเบิร์ก¹¹ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 28 ข้อ มี 3 องค์ประกอบ คือ 1) I have (ฉันมี...) ได้มาจากแหล่งสนับสนุนภายนอก 2) I am (ฉันเป็นคน....) เป็นความเข้มแข็งที่เกิดภายใน

5(13)

บุคคลและ 3) I can (ฉันสามารถที่จะ...) เป็นทักษะในการบริหารจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 28-140 คะแนน คะแนนมาก แสดงว่ามีความแข็งแกร่งในชีวิตมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน (peer relationships questionnaire) ของซูเมธ พงษ์เกตุรา จำนวน 23 ข้อ คำตอบเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1-5 คะแนน เกณฑ์คะแนนรวมเฉลี่ย โดยสัมพันธภาพกับเพื่อนระดับไม่ดี (คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33) ระดับพอใช้ (คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66) ระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00)²⁴

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี) (emotional quotient questionnaire) ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 52 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คำตอบเป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 1-4 คะแนน คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 55-208 คะแนน โดยค่าคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวม ค่าปกติเท่ากับ 140-170 คะแนน เกณฑ์การแปลค่าคะแนนรายด้านดังนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ค่าคะแนนปกติเท่ากับ 48-58 คะแนน ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ค่าคะแนนปกติเท่ากับ 45-57 คะแนน และความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ค่าคะแนนปกติเท่ากับ 42-56 คะแนน²⁵

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหามาแล้วมาใช้โดยไม่ได้มีการดัดแปลงข้อความใด ๆ จึงนำแบบสอบถามความแข็งแกร่งในชีวิต แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ .93, .81 และ .85 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

หลังจากโครงร่างวิจัยได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เอกสารรับรอง เลขที่ COA No: 032/2024 PSRU-EC No: 2024/027 วันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 ผู้วิจัยจึงเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัย รวมถึงชี้แจงการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง และสามารถถอนตัวออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่างจากงานวิจัยนี้ได้ตลอดเวลาที่ต้องการ โดยไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียนใดๆทั้งสิ้น รวมทั้งแจ้งว่าข้อมูลจะได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับและนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการวิจัยจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง จากนั้นผู้วิจัยเข้าพบอาจารย์ประจำชั้น และคณาจารย์ที่เกี่ยวข้องเพื่อแนะนำตัว ชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย ได้แก่ วัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอกำหนดนัดหมายวันที่และเวลาในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างในวันที่และเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางการทำวิจัย การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดียินดีเข้าร่วมวิจัย โดยลงนามในหนังสือยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 30-45 นาที โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2567 ถึง กุมภาพันธ์ 2568

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล สัมพันธภาพกับเพื่อน ความฉลาดทางอารมณ์ และความแข็งแกร่งในชีวิต ใช้การแจกแจงความถี่และร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล (เพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา) กับความแข็งแกร่งในชีวิต วิเคราะห์ด้วยสถิติสหสัมพันธ์แบบพอยท์ไบซีเรียล
3. การหาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพกับเพื่อน ความฉลาดทางอารมณ์ กับความแข็งแกร่งในชีวิต วิเคราะห์ด้วยสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการกระจายข้อมูลด้วยสถิติ Kolmogorov Smirnov test แล้วพบว่าข้อมูลมีการกระจายเป็นโค้งปกติ ($p = .086$, $p = .142$) ตามลำดับ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 91.30 อายุระหว่าง 18-22 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.19 ปี แบ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 29 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 33 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 28 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 25 คน ผลการเรียนรู้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3.01-3.50 ร้อยละ 57.90 แหล่งที่มาของเงินค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่มาจากบิดามารดา ร้อยละ 91.87 โดยร้อยละ 70.73 มีความพอเพียงของเงินที่ได้รับ นอกจากนี้ นักศึกษาไม่ได้รับทุนการศึกษา ร้อยละ 61.79 และส่วนใหญ่กู้ยืมเงินจากกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) ร้อยละ 78.86 นอกจากนี้ บิดามารดามีสถานภาพสมรส ร้อยละ 65.85

2. ผลการศึกษาตัวแปร ได้แก่

2.1 การศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่านักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตเท่ากับ 122.35 ($SD = 12.86$) โดยมีนักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิต มากกว่าคะแนนเฉลี่ยในช่วง 122-140 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 52.03 และน้อยกว่าคะแนนเฉลี่ยในช่วง 75-121 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 47.97 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความแข็งแกร่งในชีวิต ($n = 115$)

ตัวแปร	ช่วงคะแนน		$\bar{x}$	SD
	ค่าที่เป็นไปได้	ค่าที่เป็นจริง		
ความแข็งแกร่งในชีวิต	28-140	75-140	122.35	12.86

2.2 การศึกษาความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่าสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x} = 3.05$, $SD = 0.46$) เมื่อพิจารณาสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล รายด้าน พบว่าสัมพันธภาพด้านการเรียนและด้านการทำงานกลุ่ม อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x} = 2.90$, $SD = 0.35$, $\bar{x} = 2.86$, $SD = 0.50$ ตามลำดับ) สำหรับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล พบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปกติ ($\bar{x} = 145.40$, $SD = 18.22$) โดยหากพิจารณารายด้าน พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาด้านดี อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ($\bar{x} = 46.81$, $SD = 6.95$) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาด้านเก่ง อยู่ในระดับปกติ ($\bar{x} = 51.19$, $SD = 7.27$) และความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาด้านสุข อยู่ในระดับปกติ ($\bar{x} = 47.29$, $SD = 5.74$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับของสัมพันธภาพกับเพื่อนและความฉลาดทางอารมณ์ (n = 115)

ตัวแปร	$\bar{x}$	SD	ระดับ
สัมพันธภาพกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล	3.05	0.46	พอใช้
ด้านการเรียน	2.90	0.35	พอใช้
ด้านการทำงานกลุ่ม	2.86	0.50	พอใช้
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล	145.40	18.22	ปกติ
ด้านดี	46.81	6.95	ต่ำกว่าปกติ
ด้านเก่ง	51.19	7.27	ปกติ
ด้านสุข	47.29	5.74	ปกติ

3. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล สถานภาพสมรสของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_{pb} = -.286, p = .002$) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล (n = 115)

ตัวแปร	ความแข็งแกร่งในชีวิต	
	r_{pb}	p-value
เพศ	-.131	.164
สถานภาพสมรสของบิดามารดา	-.286	.002*

* $p < .05$

4. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพกับเพื่อนและความฉลาดทางอารมณ์ กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล พบว่า สัมพันธภาพกับเพื่อนและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .207, p = .027$ และ $r = .245, p = .008$ ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพกับเพื่อน ความฉลาดทางอารมณ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล (n = 115)

ตัวแปร	ความแข็งแกร่งในชีวิต	
	r	p-value
สัมพันธภาพกับเพื่อน	.207	.027*
ความฉลาดทางอารมณ์	.245	.008*

* $p < .05$

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงในชีวิตเท่ากับ 122.35 คะแนน โดยมีนักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนความแข็งแรงในชีวิตมากกว่าคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 52.03

ผลการศึกษาอธิบายได้ว่า การเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตนั้นต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลจะต้องนำความรู้จากภาคทฤษฎีมาปรับใช้ในภาคปฏิบัติ ต้องมีการฝึกทักษะการพยาบาล การปฏิบัติงานในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ รวมถึงทักษะในการแก้ไขปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับวิชาชีพพยาบาล ทำให้สามารถประเมิน วิเคราะห์ปัญหา และตัดสินใจให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแรงในชีวิตมาก^{17,26} แต่ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่า มีนักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนความแข็งแรงในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย ร้อยละ 47.97 อาจเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ศึกษานักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี อีกทั้งการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 รวม 62 คน คิดเป็นร้อยละ 53.91 จึงอาจทำให้นักศึกษากลุ่มนี้มีคะแนนความแข็งแรงในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยเนื่องจากยังไม่สามารถปรับตัวจากสังคมที่มีลักษณะสภาพแวดล้อม การเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากเดิม เปลี่ยนผ่านจากชีวิตมัธยมเข้าสู่มหาวิทยาลัยลักษณะของเพื่อนและบุคคลรอบข้างที่มีความแตกต่างกัน สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย^{7,8} ทำให้นักศึกษามีความแข็งแรงในชีวิตต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยได้ นอกจากนี้อาจมีปัจจัยที่มีผลต่อความแข็งแรงของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ แรงสนับสนุน ซึ่งมาจากทั้งเพื่อน อาจารย์ผู้สอน และครอบครัว ชั้นปีที่ศึกษา โดยพบว่านักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่สูงจะมีความแข็งแรงในชีวิตมากกว่านักศึกษาในชั้นปีต้น ๆ¹²

ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา พบว่านักศึกษาพยาบาล มีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงในชีวิตมากกว่าค่าเฉลี่ย ร้อยละ 50.94²⁰

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อนและความฉลาดทางอารมณ์ กับความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความแข็งแรงในชีวิต พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาอธิบายได้ว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงในชีวิต อาจเนื่องจากการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตนั้นต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติซึ่งนักศึกษาจะต้องนำความรู้จากภาคทฤษฎีมาปรับใช้ในภาคปฏิบัติ มีการฝึกทักษะการพยาบาลอย่างต่อเนื่อง และการปฏิบัติงานในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ทำให้นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงต้องมีการปรับตัวอยู่เสมอ อีกทั้งอาจได้รับแรงสนับสนุนจากอาจารย์ เพื่อน ครอบครัว จึงทำให้ปัจจัยด้านเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงในชีวิต

ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงในชีวิต ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยด้านเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล¹⁴

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสของบิดามารดากับความแข็งแกร่งในชีวิต พบว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดามีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาอธิบายได้ว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ย่ำแย่หรือเสียชีวิต จะส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งในชีวิตมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่บิดามารดามีสถานภาพสมรส อาจเนื่องจากเมื่อนักศึกษาพยาบาลต้องอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว ทำให้เกิดการพัฒนาด้านความสามารถ ทักษะการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และความคิดเกี่ยวกับการช่วยเหลือครอบครัวเพื่อให้ครอบครัวนั้นเป็นครอบครัวที่มีความอบอุ่นเช่นเดิม มีแนวทางการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และการแก้ปัญหาที่เหมาะสมจะส่งผลให้นักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตมากขึ้น²⁶

ผลการศึกษารังนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยทำนายข้อมูลส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมของเด็กกับความแข็งแกร่งในชีวิตในชุมชนของแคมเบลล์และคณะ พบว่าสถานภาพสมรสของบิดามารดามีผลกับวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันมีความแข็งแกร่งในชีวิต มากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่บิดามารดาแยกกันอยู่¹⁶

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนกับความแข็งแกร่งในชีวิต พบว่าสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาอธิบายได้ว่า เมื่อนักศึกษามีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนที่ดี ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้ความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้น เนื่องจากสัมพันธ์ภาพที่ดี ทำให้เกิดการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้เกิดการรับรู้ของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความมั่นใจ และมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลจะรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งสามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ จึงส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงขึ้น²⁰

ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ที่พบว่า สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต¹⁷

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความแข็งแกร่งในชีวิต พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาอธิบายได้ว่า เมื่อนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะทำให้ความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้น เนื่องจากบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการสังเกตอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของตนเอง ทำให้มีความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง และมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดี ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงตาม²¹

ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ²⁷

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

เป็นแนวทางสำหรับสถาบันทางการศึกษาในการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน และส่งเสริมให้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี เพื่อสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้และเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ในการทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล และศึกษาเปรียบเทียบความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในแต่ละชั้นปี เพื่อเป็นแนวทางการสร้างเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาให้พร้อมสำหรับการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคในแต่ละชั้นปีได้อย่างเหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่สนับสนุนทุนวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. พิมพ์พรรณ กลั่นกลิ่น, บรรณาธิการ. การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น. เชียงใหม่: สมาร์ทโคตรดิง แอนด์เซอร์วิส; 2563.
2. อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, ธมลวรรณ สวัสดิ์สิงห์, ณัฐปภัสร์ นวลสีทอง, เทพไทย โชติชัย. ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาจุฬาลงกรณ 2562;6(4):257-69.
3. Doyle K, Sainsbury K, Cleary S, Parkinson L, Vindigni D, McGrath I, et al. Happy to help/happy to be here: Identifying components of successful clinical placements for undergraduate nursing students. Nurse Educ Today 2017;49:27-32.
4. Liang HF, Wu KM, Hung CC, Wang YH, Peng NH. Resilience enhancement among student nurses during clinical practices: A participatory action research study. Nurse Educ Today 2019;75:22-7.
5. Bartlett ML, Taylor H, Nelson JD. Comparison of mental health characteristics and stress between baccalaureate nursing students and non-nursing students. SLACK Journals 2016;55:87-90
6. McCarthy B, Trace A, O'Donovan M, Brady-Nevin C, Murphy M, O'Shea M, et al. Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: An integrative review. Nurse Educ Today 2018;61:197-209.
7. สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, นิชกานต์ ผ่องดี, ณัฐธิดา ยานะรมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, ณัฐมล อาไนย์, ตฤาภรณ์ บุญเชิญ, และคนอื่น ๆ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสาร มจร.วิชาการ 2561;21(4):93-106.
8. ณฤติ ชลชาติบดี, ชะไมพร ธรรมวาสี. ความแข็งแกร่งและกระบวนการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร. วารสารเกื้อการุณย์ 2566;30(2):372-88.
9. อีระยุทธ เกิดสังข์, อริศรา แสนทวีสุข. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2564;35(3):141-55.
10. ฐมาพร เชี่ยวชาญ, อภิฤดี พาผล. ความเครียดในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2564;15(1):21-8.
11. Grotberg EH. A guide to promoting resilience in children: Strengthening The human spirit [online]. 1997 [cited 2024 Jan 20]. Available from: <https://bibalex.org/baifa/attachment/documents/115519.pdf>
12. Thomas LJ, Revell SH. Resilience in nursing students: An integrative review. Nurse Educ Today 2016;36:457-62.

13. Masten SA. Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development* 2014;65(1):6-20.
14. ปวีณา นพโสธร, อัจรา จิตวัฒนกุล, นิรดา กลิ่นทอง. ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา* 2561;2(2):1-10.
15. Kumari M, Sinha-A R. Does Age and Gender Influence Adolescents? *Journal of Neonatal Surgery* 2025;14(9s):653-57.
16. Aryani E, Hadi A, Ningsih R, Saputri-Nur-Sholehah D, Laras-Palasara B, Nurbaiti-Anifa T. Self-regulation and Resilience in Adolescents in Divorced Families. *Atlantis Press* 2023;65-72.
17. อริศรา สุขศรี, พชรินทร์ นินทจันทร์, ทศนา ทวีคุณ. ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิตกับภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นที่เผชิญเหตุการณ์รุนแรง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต* 2559;30(2):97-112.
18. ลำเจียก กำธร, โสภิต สุวรรณเวลา, ชชาติ ไทยเจริญ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม* 2561;15(2):144-53.
19. อนัญญา คูอาริยะกุล, วิมล อ่อนแสง, ศศิธร ชิดนาคี, สุภิสรา สุวรรณชาติ, ญัญญุมาท์ สร้อยเพชร. ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลราชชนนีอุดรดิตถ์. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์* 2562;11(2):187-200.
20. ผุสนีย์ แก้วณีย์, วานิดา สามะ, ศุภวรรณ สีแสงแก้ว, เปรมฤดี ดารักษ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา. *วารสารการพยาบาลการสาธารณสุขและการศึกษา* 2561;19(3):156-70.
21. จุฑารัตน์ ทองสลับ, วรรณชาติ ตาเลิศ, อุดมชญาณ์ อินทเรือง. ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ* 2563;38(2):148-57.
22. Soler RC, Trigueros R, Parra JM, Navarro N. Emotional intelligence and resilience outcomes in adolescent period, is knowledge really strength?. *Psychology research and behavior management* 2022;16:1365-1378.
23. พชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิต แสงอ่อน, ทศนา ทวีคุณ. โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต. กรุงเทพฯ: จุฑทอง; 2555.
24. สุเมธ พงษ์เกตุรา. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียน สารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2553.
25. กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18-60 ปี (ออนไลน์). 2557 [เข้าถึงเมื่อ 2567 มกราคม 20]. เข้าถึงได้จาก: <https://necam.go.th/wp-content/uploads/2020/08/9.-EQ-ผู้ใหญ่ประชาชนทั่วไป.pdf>
26. อัจฉราพรณ วงษ์น้อย, พชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิต แสงอ่อน. ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิต ปัญหาการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต* 2564;35(2):73-94.

27. ลัดดา แสนสีหา, เลอลักษณ์ แทนเกษม, ถิรนนท์ พัวพันธ์พงศ์. ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ที่มีผลต่อความแข็งแรงใน ชีวิตของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ 2561;36(4):186-94.