

ความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถตนเอง ของนักศึกษาพยาบาล สถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง

Stress, Depression, Self-esteem, and Self-efficacy of Nursing Students a Higher Education Institution

สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล* นงนุช บุญมาลา
สุภาพักตร์ หาญกล้า อัญชลี อ้วนแก้ว กัตติกา วังทะพันธ์
Soiy Anusorntheerakul* Nongnuch Boonmala
Suphaphak Harnklar Anchalee Ounkaew Kattika Wangtapan
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ประเทศไทย 41000
Faculty of Nursing, Rachathani University, Udon Thani Campus, Thailand 41000

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถตนเองของนักศึกษาพยาบาล และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถตนเองในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 73 คน ของสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง จังหวัดอุดรธานี เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความเครียด 20 ข้อ ภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 10 ข้อ และการรับรู้ความสามารถตนเอง 10 ข้อ แบบสอบถามมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ .93, .87, .74 และ .93 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลางถึงระดับมากร้อยละ 17.8 มีภาวะซึมเศร้า ระดับรุนแรงร้อยละ 1.4 ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับต่ำร้อยละ 24.7 การรับรู้ความสามารถตนเองระดับปานกลางร้อยละ 24.7 และพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ($r = .724, p < .001$) ความเครียดและภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ($r = -.320, p = .01$ และ $r = -.343, p < .01$ ตามลำดับ) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถตนเอง ส่วนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถตนเอง ($r = .260, p < .05$)

ข้อเสนอแนะ นักศึกษาที่มีความเครียดในระดับปานกลางถึงระดับมาก มีภาวะซึมเศร้าในระดับมาก ควรได้รับการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและรับรู้ความสามารถตนเองสูงให้สูงขึ้น เพื่อลดความเครียดและป้องกันภาวะซึมเศร้า

คำสำคัญ: ความเครียด, ภาวะซึมเศร้า, ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง, การรับรู้ความสามารถตนเอง, นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This correlational descriptive research aimed to study stress levels, depression, self-esteem, and self-efficacy of nursing students, and the relationship between stress, depression, self-esteem, and self-efficacy. The sample was 73 third-year nursing students at a higher education institution, in Udon Thani Province. The research instruments were 20-item stress questionnaire, 9-item depression, 10-item self-esteem, and 10-item self-efficacy questionnaires. The questionnaires had a Cronbach alpha coefficient of .93, .87, .74, and .93 respectively. The data were analyzed using descriptive statistics and the Pearson correlation coefficient. The research results found that students had moderate to high levels of stress 17.8%, severe level of depression 1.4%, low self-esteem 24.7%, moderate self-efficacy 24.7%. The stress has a positive relationship with depression ($r = .724, p < .001$). Stress and depression were negatively related to self-esteem ($r = -.320, p = .01$ and $r = -.343, p < .01$, respectively), but not related to self-efficacy. The self-esteem was positively related to self-efficacy ($r = .260, p < .05$).

Suggestions: students who have moderate to high levels of stress, and severe levels of depression should be promoted self-esteem and self-efficacy to reduce stress and prevent depression.

Keywords: Stress, Depression, Self-esteem, Self-efficacy, Nursing student

บทนำ

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีความเปราะบางทางอารมณ์ และต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงกับสิ่งต่างๆรอบตัว เช่น การย้ายที่อยู่จากบ้านมาอยู่หอพัก การมีเพื่อนใหม่ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน สภาพแวดล้อมใหม่ที่ต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น และด้านการเรียนซึ่งจะแตกต่างไปจากระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาจะต้องศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองมากขึ้น¹ และยังคงปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมใหม่และวิธีการเรียนใหม่ หากนักศึกษายังปรับตัวไม่ได้ อาจก่อให้เกิดความเครียด ถ้าความเครียดอยู่ในระดับมากจนเกินไปการทำงานของระบบประสาทก็จะมีปฏิกิริยารุนแรงขึ้นตามไปด้วย อาจรุนแรงจนทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยและเกิดภาวะซึมเศร้า² นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มบุคคลที่มีระดับความเครียดสูง ที่ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ตามที่กล่าวมาแล้ว ยังต้องปรับตัวเข้ากับการเรียนและหลักสูตรเฉพาะสาขา เนื่องจากมีการเรียนที่หนักทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และมีการฝึกปฏิบัติงานท่ามกลางความหวังจากครอบครัวและผู้รับบริการ จึงทำให้มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มวิชาชีพอื่น³ อีกทั้งการจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตและความปลอดภัยของผู้รับบริการ ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีความรับผิดชอบสูงทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ต้องปฏิบัติตามพยาบาลกับผู้ป่วย

จริง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย หดหู่ และเป็นสาเหตุให้นักศึกษาสอบตก ลาออก หรือพักการเรียน⁴

การศึกษาที่ผ่านมา พบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ 27.90 ความเครียดระดับสูงร้อยละ 51.70 และความเครียดระดับรุนแรงร้อยละ 20.10⁴ โดยความเครียดในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า⁵ การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความชุกของภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทยอยู่ระหว่าง ร้อยละ 8.30-50.10 และพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงร้อยละ 3.85 ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงถึงร้อยละ 7.14⁵ อาจเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ต้องศึกษาทั้งรายวิชาภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการเริ่มฝึกประสบการณ์วิชาชีพบนหอผู้ป่วยมากขึ้นมากกว่าชั้นปีอื่น ๆ ซึ่งการฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่นักศึกษาพยาบาลต้องฝึกทักษะปฏิบัติการพยาบาลที่มีความยุ่งยากซับซ้อนตามกระบวนการพยาบาล เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยที่หลากหลายมากขึ้น ต้องศึกษาความรู้เพิ่มเติมที่นอกเหนือจากการเรียนในชั้นเรียน การปรับตัวดังกล่าวจึงเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด และอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า⁶ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษามีหลายปัจจัย โดยหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญคือ ความรู้สึก

มีคุณค่าในตนเอง⁷ เนื่องจากบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมียุติกรรมที่เกิดภาวะซึมเศร้าต่ำ โดยจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ปรับตัวได้ดี แต่หากเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ก็จะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า⁶ นอกจากนั้น การรับรู้สมรรถนะตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญ จะทำให้การตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมาย หากนักศึกษาพยาบาลรับรู้สมรรถนะทางการพยาบาลตนเองต่ำ จะส่งผลให้มีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางการพยาบาลได้น้อย ทำให้เกิดความเครียดและไม่มีความสุขในการฝึกปฏิบัติงาน⁸ จากสถานการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้สมรรถนะตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะในนักศึกษาชั้นปีที่ 3 เนื่องจากมีงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความเครียดมากที่สุด เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรงมากที่สุด⁵ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้สถาบันศึกษาการพยาบาลในการป้องกันความเครียด ภาวะซึมเศร้า และส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้สมรรถนะตนเองในการแก้ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถตนเองของนักศึกษาพยาบาล
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

ความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถตนเอง มีความสัมพันธ์กัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และการรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักศึกษา นักศึกษาที่มีปัจจัยด้านจิตสังคมไม่เหมาะสม จะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ⁹ ส่วนการเห็นคุณค่าตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของจิตใจ ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน การเห็นคุณค่าใน

ตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมองตนเองในทางบวกและรับรู้ความสามารถตนเองในทางบวก ปรับตัวได้ดี สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ดี ที่จะส่งผลต่อการเรียนและผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษา⁶

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ เก็บข้อมูลในเดือนกันยายน พ.ศ. 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ของสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง จังหวัดอุดรธานี ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรการประมาณสัดส่วนประชากร¹⁰

$$n = \frac{NZ^2pq}{Nd^2 + Z^2pq}$$

n = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากรทั้งหมด 73 คน

P = สัดส่วนความเครียดระดับรุนแรงร้อยละ 20.10 จากงานวิจัยที่ใกล้เคียง⁴

z = ค่าปกติมาตรฐานที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เท่ากับ 1.96

d = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับกำหนดร้อยละ 5 แทนค่าในสูตรได้ $n = 56.34$ ได้จำนวนตัวอย่างเท่ากับ 57 คน เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง นักศึกษาอาจไม่ตอบหรือตอบไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงใช้ประชากรที่เป็นนักศึกษาทั้งหมดจำนวน 75 คน ซึ่งครอบคลุมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ พบว่านักศึกษาตอบแบบสอบถามสมบูรณ์ 73 คน คิดเป็นร้อยละ 97.3 และเป็นนักศึกษาเพศหญิงทั้งหมด

มีเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง คือ ไม่ยินยอมตอบแบบสอบถาม ตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยแบบสอบถาม 5 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ สถานที่พักอาศัย บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย ค่าใช้จ่ายที่ได้รับและความเพียงพอต่อเดือน แหล่งที่มาของค่าใช้จ่าย ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด¹¹ มีข้อคำถาม 20 ข้อ เป็นข้อคำถามด้านลบทั้งหมด มีมาตรวัดประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ดังนี้ ไม่เคยเลย (0 คะแนน) เป็นครั้งคราว (1 คะแนน) เป็นบ่อยๆ

(2 คะแนน) เป็นประจำ (3 คะแนน) มีเกณฑ์การประเมิน 4 ระดับ คือ เครียดปกติ (0-17 คะแนน) เครียดน้อย (18-25 คะแนน) เครียดปานกลาง (26-29 คะแนน) เครียดมาก (30-60 คะแนน) โดยคะแนนที่มากขึ้นแสดงถึงมีความเสี่ยงต่อภาวะเครียดมากขึ้น¹¹ ส่วนที่ 3 แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9Q12 มีข้อคำถาม 9 ข้อ เป็นความรู้สึกหรืออาการที่มีในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้ ไม่มีเลย (0 คะแนน) เป็นบางวัน (1-7 วัน) (1 คะแนน) เป็นบ่อย (>7 วัน) (2 คะแนน) เป็นทุกวัน (3 คะแนน) มีเกณฑ์การประเมิน 4 ระดับ คือ ไม่มีอาการ/ซึมเศร้าน้อยมาก (<7 คะแนน) ซึมเศร้าน้อย (7-12 คะแนน) ซึมเศร้าปานกลาง (13-18 คะแนน) และซึมเศร้ารุนแรง (≥ 19 คะแนน) คะแนนที่มากขึ้นแสดงถึงมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามากขึ้น¹² ส่วนที่ 4 แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Rosenberg's Self Esteem Scale) มีผู้นำมาแปลเป็นภาษาไทยและแปลย้อนกลับ¹³ มีข้อคำถาม 10 ข้อเป็นคำถามทางบวก 5 ข้อและคำถามทางลบ 5 ข้อ มีมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้ ข้อคำถามทางบวก เห็นด้วยอย่างยิ่ง (4 คะแนน) เห็นด้วยปานกลาง (3 คะแนน) เห็นด้วยส่วนน้อย (2 คะแนน) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) ข้อความทางลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม คะแนนมากขึ้นแสดงถึงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น ส่วนที่ 5 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง (Schwarzer & Jerusalem's Self-Efficacy Scale) จำนวน 10 ข้อ มีผู้นำมาแปลเป็นภาษาไทยและแปลกลับ¹⁴ มีมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ คือ เป็นจริงมากที่สุด (4 คะแนน) เป็นจริงมาก (3 คะแนน) เป็นจริงเล็กน้อย (2 คะแนน) ไม่เป็นจริงเลย (1 คะแนน) ข้อความทางลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม คะแนนมากขึ้นแสดงถึงมีการรับรู้ความสามารถตนเองมากขึ้น

แบบสอบถามส่วนที่ 4-5 มีเกณฑ์ในการประเมินเป็น 3 ระดับ 15 ดังนี้ คะแนนร้อยละ 80-100 เท่ากับระดับสูง (32-40 คะแนน) คะแนนร้อยละ 60-79 เท่ากับระดับปานกลาง (24-31 คะแนน) และคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60 เท่ากับระดับต่ำ (10-23 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เนื่องจากข้อคำถามในแบบสอบถามไม่ได้เน้นการพยาบาลด้านใดด้านหนึ่ง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้ง 5 ส่วนให้อาจารย์พยาบาลทางการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ 3 ท่านตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ค่า IOC = 1 จากนั้นนำ

แบบสอบถามส่วนที่ 2-5 ไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน หาความเชื่อมั่นโดยใช้การทดสอบสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถตนเอง เท่ากับ .93, 87, .74 และ .93 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลศูนย์อุดรธานี ตามเอกสารเลขที่ UDH REC No. 73/2566 ลงวันที่ 4 กันยายน 2566 โดยนักศึกษาได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย การเก็บรักษาความลับ สิทธิในการถอนตัวจากการตอบแบบสอบถาม และการนำเสนอผลการวิเคราะห์ในภาพรวม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเข้าพบผู้บริหารสถาบันและอาจารย์ประจำชั้นเพื่อชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรมทั้งหมด และขออนุญาตเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงโมงสันทนาการ (happy hour) ของนักศึกษา โดยเก็บข้อมูลครั้งเดียว เมื่อได้รับอนุมัติแล้วผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 20 นาที นักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัยส่งแบบสอบถามและใบลงนามยินยอมหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมสันทนาการ เพื่อให้ให้นักศึกษามีเวลาในการตัดสินใจ และส่งอาจารย์ที่รับผิดชอบกิจกรรมสันทนาการซึ่งไม่ใช่คนวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไป ระดับความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถตนเอง ใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ 4 ตัวแปร เนื่องจากเป็นตัวแปรเชิงปริมาณที่ถูกวัดด้วยมาตราอัตราส่วน (ratio scale) และมีการแจกแจงร่วมแบบปกติ จึงใช้สถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 20-23 ปี อายุเฉลี่ย 20.66 ± 0.60 ปี ส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพัก/อพาร์ทเมนท์/บ้านเช่าร้อยละ 100 อาศัยอยู่คนเดียวร้อยละ 90.4 ค่าใช้จ่ายต่อเดือน 2,500-5,000 บาทร้อยละ 52.0 ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 6849.32 ± 3550.63 บาท/เดือน มีความเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บร้อยละ 65.8 แหล่งที่มาของค่าใช้จ่ายเป็นพ่อแม่ร้อยละ 89.0

ตารางที่ 1 ระดับความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการรับรู้ความสามารถตนเอง (N = 73)

ความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถตนเอง	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความเครียด		
ปกติ	47	64.4
เครียดน้อย	13	17.8
ปานกลาง	4	5.5
มาก	9	12.3
ระดับภาวะซึมเศร้า		
น้อยมาก/ไม่มีอาการ	54	74.0
น้อย	18	24.6
รุนแรง	1	1.4
ระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง		
ต่ำ	18	24.7
ปานกลาง	30	41.1
สูง	25	34.2
ระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง		
ปานกลาง	18	24.7
สูง	55	75.3

จากตารางที่ 1 นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปกติร้อยละ 64.4 ระดับปานกลางถึงระดับมากร้อยละ 17.8 เป็นความเครียดระดับมากร้อยละ 12.3 ภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 24.7 ระดับรุนแรง 1 คนร้อยละ 1.4 โดยไม่พบว่ามีระดับปานกลาง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.1 ระดับต่ำร้อยละ 24.7 ส่วนการรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูงเท่านั้น โดยอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 24.7

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ภาวะซึมเศร้า การรับรู้ความสามารถตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (N = 73)

ตัวแปร	ความเครียด	ภาวะซึมเศร้า	การรับรู้ความสามารถในตนเอง	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
ความเครียด	1			
ภาวะซึมเศร้า	.724***	1		
การรับรู้ความสามารถในตนเอง	.049	.020	1	
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	-.320**	-.343**	.260*	1

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 *** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\leq .001$

จากตารางที่ 2 ความเครียดของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าและมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ ภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการรับรู้ความสามารถตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเท่านั้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

ระดับความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองและการรับรู้ความสามารถตนเอง

จากการศึกษาครั้งนี้ พบความเครียดของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ สอดคล้องกับการศึกษาในนักเรียนพยาบาลกองทัพบกที่พบว่ามีความเครียดในระดับน้อย¹⁶ เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ เก็บข้อมูลในภาคการศึกษาที่ 1 นักศึกษายังไม่ได้ขึ้นฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย ยังอยู่ระหว่างการเตรียมตัวฝึกปฏิบัติงานในห้องปฏิบัติการพยาบาล จึงทำให้พบว่ามีความเครียดน้อย ส่วนภาวะซึมเศร้าพบระดับน้อยมาก ร้อยละ 74.0 ระดับน้อยถึงรุนแรงร้อยละ 26.1 สอดคล้องกับการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านมา พบว่ามีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลางร้อยละ 18-22.6^{6,7,17} แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดและมีความเครียดมากขึ้น หากขึ้นปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย เนื่องจากการเรียนพยาบาล นักศึกษาจะต้องใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่นตั้งใจ ต้องใช้ศาสตร์และศิลป์ในการเรียน จึงทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า¹

นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับปานกลางร้อยละ 41.1 รองลงมาอยู่ในระดับสูงร้อยละ 34.2 และอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 24.7 สอดคล้องกับการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษารู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง¹⁸ นักศึกษาพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนใหญ่รู้สึกมีคุณค่าตนเองในระดับมากถึงมากที่สุดร้อยละ 62.5⁶ ส่วนนักศึกษาพยาบาลในราชบุรีพบว่าส่วนใหญ่รู้สึกมีคุณค่าตนเองในระดับสูงร้อยละ 94.5¹⁹ นักศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกมีคุณค่าตนเองในระดับสูง เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ที่เข้ามาเรียนพยาบาล เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีความภูมิใจในตนเองที่ได้เข้ามาเรียน และวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่สังคมยกย่อง ให้เกียรติ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ส่วนการรับรู้ความสามารถตนเองส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 75.3 รองลงมาเป็นระดับปานกลางร้อยละ 24.7 สอดคล้องกับการศึกษาการรับรู้สมรรถนะตนเองของนักศึกษาพยาบาล พบว่านักศึกษามีระดับการรับรู้สมรรถนะตนเองอยู่ในระดับสูง²⁰ เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความรับผิดชอบ ส่งงานตรงต่อเวลา มักจะทำงานหรือแบบฝึกหัดและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายได้เต็มที่ เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าเรียนพยาบาลจะมาด้วยความมุ่งมั่น

ตั้งใจในการเป็นพยาบาลในอนาคต จึงพยายามเรียนและกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งจากการเรียนการสอนและการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านมา มีส่วนช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง จึงทำให้การรับรู้สมรรถนะของตนเองอยู่ในระดับสูง²⁰

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการรับรู้ความสามารถตนเอง

ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านมา^{5,21} อธิบายได้ว่านักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดสูง มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าสูง ความเครียดและภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาอื่น ๆ ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความเครียดมากขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับการรับรู้คุณค่าและความสามารถของตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปรับตัวและการจัดการความเครียด บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียดจะประเมินความรุนแรงเกินจริง ทำให้เกิดความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง การมีคุณค่าในตนเองจะทำให้บุคคลมองตนในด้านบวก ทำให้ปรับตัวได้ดี และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า^{6,7} ดังนั้น หากนักศึกษามองตนเองในทางลบว่าบกพร่อง ไร้ประสิทธิภาพ ไม่มีคุณค่า จะทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดต่ำลงส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า⁶ ในขณะที่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถตนเอง บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะมองงานที่ยากกว่าเป็นภาวะคุกคาม เมื่อมีความผิดพลาดจะมองว่าตนเองด้อยค่าและขาดความสามารถ ประเมินความสามารถของตนเองอยู่ในระดับต่ำ ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเองและมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ²⁰

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำงานวิจัย

งานวิจัยนี้พบว่านักศึกษามีความเครียดระดับมากถึงร้อยละ 12.3 มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงร้อยละ 1.4 มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำร้อยละ 24.7 และรับรู้ความสามารถตนเองในระดับปานกลางร้อยละ 24.7 ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาลผู้สอนควรคำนึงถึงสุขภาพจิตของนักศึกษา และควรประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาเป็นระยะ

ร่วมกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาให้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถในตนเองในการแก้ปัญหาของนักศึกษาในทุกชั้นปี และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถในตนเองในการแก้ปัญหาของนักศึกษาในทุกชั้นปี

2. ควรพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถในตนเองในการแก้ปัญหาของนักศึกษา

References

1. Chaisawang P, Onongat P, Pengchaem S, Weluwanarak N, Inthakul S. Prevalence and factors associated with depression among medical science students, Nakhonratchasima College. Nakhonratchasima: The National Conference Nakhonratchasima College; 2020. (in Thai)
2. Anekjumnongporn P. Stress of undergraduate students in the hospitality and tourism industry program. Thammasat Journal 2022;41(2):196-210. (in Thai)
3. Nochit W, Yotthongdi N, Leksanga W, Manfak P. Factors predicting stress and stress management of bachelor program of nursing students. Academic Journal of Phetchaburi Rajabhat University 2020;10(1):118-28. (in Thai)
4. Sihawong S, Fuddee N, Yanarom N, Noinang N, Anai N, Bunchern T, et al. Factors causing to stress of nursing students, Ubon Ratchathani University. Huachiew Chalermprakiet University Journal 2018; 21(24): 9-106. (in Thai)

5. Srioad P, Thoin P, Khoyun S. Depression among nursing students and related factors in the situation of the COVID-19 pandemic. Journal of Sakon Nakhon Hospital 2023;26(2):91-102. (in Thai)
6. Tosangwarn S. Self-esteem, resilience, and depressive symptoms among nursing students in a nursing college in Northeast Thailand. Journal of Health and Nursing Education 2021;27(1):58-74. (in Thai)
7. Srumsiri A. Factor associated with depression in student of Rajabhat Mahasarakham University. Mahasarakham Hospital Journal 2021;8(2): 148-58. (in Thai)
8. Thanyasawad T, Trakanjan N, Nualthaisong N. The relationships between perceptions of competence, attitudes, and satisfaction in nursing practice affecting the practice skills of second-year nursing students. Ubon Ratchathani Journal of Research and Evaluation 2022;11(2):21-9. (in Thai)
9. Jantarapakdee R, Hengudomsab P, Vatanasin D. Psychosocial factors affecting learning behaviors among nursing students. Royal Thai Navy Medical Journal 2022;49(1):43-59. (in Thai)
10. Cochrane WG. Sampling techniques. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons; 1977.
11. Bureau of Mental Health Development, Department of Mental Health. Stress self-assessment form: mental health knowledge bank department of mental health. Nonthaburi: Ministry of Public Health; 2022. (in Thai)
12. Department of Mental Health. Mother and child health notebook (pink book). Nonthaburi: Ministry of Public Health; 2023. (in Thai)

13. Srisaeng, P. Self-esteem, stressful life events, social support and postpartum depression in adolescent mothers in Thailand. Unpublished dissertation, Case West Reserve University, Cleveland, USA; 2003.
14. Sukmak V, Sirisoonthon A, Meena P. Validity of the general perceived self-efficacy scale. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand* 2001;47(1):31-7. (in Thai)
15. Bloom BS. *Handbook on formative*. 3rd ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall; 1971.
16. Wongprach B. Factors related to stress and coping stress of nursing students in the Royal Thai Army Nursing College. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2018;19(2):201-10. (in Thai)
17. Pechkul P, Sriwichai P. Stress, depression and stress management methods of first year students of bachelor of nursing program Boromarajonani, College of Nursing, Phayao Province. *Journal of Clinical Psychology* 2020;51(1):1-14. (in Thai)
18. Shuaytong P, Vorasiha P, Karuhadej P, Cherwanitchakorn S. The relationship between perceived self-esteem, establishment of learners' self-esteem recognition, and learning efficiency among nursing students in Bangkok. *Journal of Prachomklao College of Nursing, Phetchaburi Province* 2023;6(1):46-56. (in Thai)
19. Montong A, Jamjang S, Kitnopkiat K. Factors related to self-esteem of nursing students, Boromarajonani College of Nursing, Ratchaburi. *Academic Journal of Phetchaburi Rajabhat University* 2021;11(2):146-56. (in Thai)
20. Noppasod P, Titawattanakul A, Klinthong N. Selected factors related to resilience among university nursing students in Bangkok. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University* 2018;26(2):1-10. (in Thai)
21. Klongdee K, Chaniang S. Factors predicting depression in nursing students at Boromarajonani College of Nursing Nakhonphanom, Nakhonphanom University. *Journal of the Police Nurses* 2021; 13(1): 148-57. (in Thai)