

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล
ก่อนฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ ของสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง

สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล ปร.ด.* สุภาพัทตร์ ทาญกล้า ศษ.ม.**

บทคัดย่อ

การวิจัยความสัมพันธ์เชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลก่อนฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ ของสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ในปีการศึกษา 2568 ภาคการศึกษาต้น จำนวน 153 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความเครียด แบบประเมินความวิตกกังวล แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.93, 0.99, 0.82 และ 0.96 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติสหสัมพันธ์สเปียร์แมน

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลก่อนฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความวิตกกังวลและชั้นปีที่ศึกษา โดยมีความสัมพันธ์ในระดับมาก ($r=0.642$, $p<0.001$) และระดับเล็กน้อย ($r=0.299$, $p<0.001$) ตามลำดับ ขณะที่ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยมีความสัมพันธ์ในระดับมาก ($r=-0.561$, $p<0.001$) และระดับเล็กน้อย ($r=-0.280$, $p<0.001$) ตามลำดับ

สรุป นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูง และชั้นปีการศึกษาที่สูง มีแนวโน้มความเครียดสูง ขณะที่นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง มีแนวโน้มความเครียดต่ำ การจัดการเรียนการสอนควรใช้ข้อมูลนี้ วางแผนกิจกรรมเตรียมความพร้อมและให้การสนับสนุนทางจิตใจแก่นักศึกษา ก่อนออกฝึกปฏิบัติการพยาบาลฯ เพื่อช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ทางคลินิก

คำสำคัญ: นักศึกษาพยาบาล ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์

เลขที่จริยธรรมการวิจัย 10-06-2568 ผ่านการตรวจไม่คัดลอกผลงาน พิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน
วันที่รับบทความ 16 สิงหาคม 2568 วันที่แก้ไขบทความเสร็จ 15 ตุลาคม 2568 วันที่ตอบรับบทความ 20 ตุลาคม 2568

*รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ผู้ประพันธ์บรรณกิจ

อีเมล soianu@kku.ac.th

**อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี

Factors related to stress among nursing students before maternal, infant and midwifery nursing practice at a higher education institution

Soiy Anusornteerakul Ph.D.* Suphaphak Harnklar M.Ed.**

Abstract

This correlation study examined factors related to stress among nursing students before maternal, child, and midwifery practicum at a higher education institution. The sample consisted of 153 third and fourth-year nursing students in the first semester of the 2025 academic year. The instruments used included a demographic questionnaire, a stress assessment scale, an anxiety assessment scale, a self-esteem assessment scale, and a self-efficacy assessment scale. The cronbach's alpha coefficients of the four latter scales were 0.93, 0.99, 0.82, and 0.96, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics and Spearman's rank correlation.

The study results found that factors significantly positively related to stress among nursing students before maternity, child, and midwifery practicum were anxiety level and year of study, with strong ($r=0.642$, $p<0.001$) and weak ($r=0.299$, $p<0.001$) correlations, respectively. Conversely, factors significantly negatively correlated with stress included perceived self - efficacy and self-esteem, with strong ($r=-0.561$, $p<0.001$) and weak ($r=-0.280$, $p<0.001$) correlations, respectively.

Conclusion students with high anxiety levels and those in higher academic years tend to experience higher stress levels, while students with high self-efficacy and high self-esteem tend to experience lower stress levels. Teaching management should use this information to plan preparatory activities and provide psychological support to students before their nursing practice to help reduce stress and enhance clinical learning.

keywords: nursing student; factors related to stress; maternal child and midwifery nursing practice

Ethical approval: 10-06-2025, Plagiarism checked, 2 Reviewers.

Received 16 August 2025, Revised 15 October 2025, Accepted 20 October 2025

*Associate professor, Faculty of Nursing, Ratchathani University, Udon Thani Campus,
Corresponding author, Email: soianu@kku.ac.th

**Lecturer, Faculty of Nursing, Ratchathani University, Udon Thani Campus

บทนำ

การจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยทั้งความรู้ทางทฤษฎีและทักษะการปฏิบัติ ซึ่งมีความแตกต่างจากสายวิชาชีพอื่น ๆ อย่างชัดเจน ทั้งในด้านรูปแบบการเรียนการสอนและความรับผิดชอบต่อชีวิตของผู้อื่น นักศึกษาพยาบาลต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานวิชาชีพที่เน้นการฝึกปฏิบัติในการดูแลผู้รับบริการจริงในสถานพยาบาล โดยฝึกปฏิบัติการพยาบาลในสถานการณ์จริง โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารกและผดุงครรภ์ (ปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ) ที่มีลักษณะแตกต่างจากรายวิชาอื่น ๆ ที่ต้องให้การดูแลมารดา ทารกในครรภ์ ทารกแรกเกิด ทั้ง 2 ชีวิตไปพร้อม ๆ กัน นักศึกษาจึงต้องมีความรู้ ความสามารถ และความมั่นใจในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์ หญิงคลอดบุตร หญิงหลังคลอดและทารกแรกเกิด ให้ปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหากขาดความมั่นใจและมีการรับรู้สมรรถนะตนเองต่ำ อาจทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้¹⁻² ในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งที่ทำการศึกษาวิจัย มีนักศึกษาพยาบาลฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ ทับซ้อนกัน 2 ชั้นปี ในปีการศึกษา 2568 ภาคการศึกษาต้น คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 เตรียมฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ 1 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เตรียมฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ 2 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ผ่านการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ 1 มาแล้ว³ จึงมีพื้นฐานความรู้ ความคุ้นเคยกับสถานการณ์จริงก่อนการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ ทั้ง 2 ชั้นปี ได้รับการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจลักษณะเดียวกัน เพื่อช่วยลดความเครียดก่อนการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ จริง อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ทั้ง 2 ชั้นปี จะได้รับการเตรียมความพร้อมแล้ว แต่คาดว่านักศึกษาทั้ง 2 ชั้นปี อาจยังมีความเครียดที่แตกต่างกัน เนื่องจากความแตกต่างด้านประสบการณ์การฝึกปฏิบัติและประสบการณ์สะสมที่ผ่านมา

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยมีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา โดยพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความเครียดสูงที่สุด ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีความเครียดน้อยที่สุด เนื่องจากประสบการณ์และความมั่นใจมากกว่า⁴ ซึ่งขัดแย้งกับบางการศึกษา พบว่า อายุ ชั้นปีการศึกษา และผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด⁵ ส่วนการศึกษาในบางสถาบัน พบว่าความเครียดของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับหลายปัจจัย ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกาย (BMI) ผลการเรียน (GPA) และค่าใช้จ่าย⁶ รวมถึงการศึกษาที่พบว่าชั้นปีการศึกษาและผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล^{4,7} นอกจากนี้ ความวิตกกังวล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นปัจจัยทางด้านจิตใจที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้ความเครียดมากขึ้น⁸ และบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงอาจมีความเครียดต่ำ และสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้^{1-2,9-10} ขณะที่นักศึกษาที่รับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะมีความสามารถในการปฏิบัติงานได้น้อย ทำให้เกิดความเครียดและความไม่มั่นใจ² มีบางงานวิจัยพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษามากที่สุด⁹⁻¹⁰ ซึ่งขัดแย้งกับบางการศึกษาที่พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถตนเอง¹¹ ทั้งนี้ความเครียดระดับสูงส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ท้องผูก หัวใจเต้นแรง ขาดสมาธิ เบื่อหน่าย และอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้^{1,6,12} ความเครียดที่เกิดขึ้นระหว่างการศึกษาฝึกปฏิบัติงาน อาจทำให้นักศึกษาหลีกเลี่ยงการฝึกปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน^{2,6}

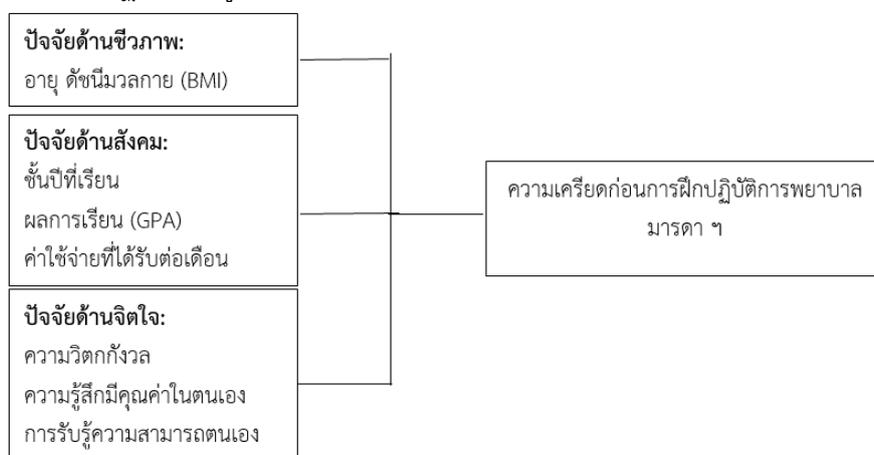
จากการทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวมา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมีความหลากหลาย ทั้งด้านชีวภาพ (อายุ BMI) ด้านสังคม (ประสบการณ์ที่สะสมหรือชั้นปีที่ศึกษา GPA ค่าใช้จ่าย) และด้านจิตใจ (วิตกกังวล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้สมรรถนะตนเอง) อีกทั้งผลการศึกษาในบางประเด็นยังขัดแย้งกัน นอกจากนี้ ความเครียดของนักศึกษายังขึ้นอยู่กับลักษณะของหอผู้ป่วยที่ฝึกปฏิบัติ ซึ่งส่งผลต่อระดับความกดดันที่แตกต่างกัน¹³ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตใจกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา โดยมุ่งเน้นเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ซึ่งเป็นกลุ่มที่เตรียมพร้อมก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1-2 ยังไม่ได้เข้าสู่รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดา การศึกษาครั้งนี้ จึงไม่ครอบคลุมนักศึกษากลุ่มนี้ ผลการศึกษาค้นคว้าจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนจัดการเรียนการสอน การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจของนักศึกษา ก่อนเข้าสู่การฝึกปฏิบัติการจริง และลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ก่อนการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ของสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง

กรอบแนวคิดการวิจัย

ความเครียด เป็นภาวะตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหา เหตุการณ์หรือสิ่งกระตุ้นที่ประเมินว่าคุกคาม ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลและรู้สึกกดดันทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม¹⁴ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความเครียดครั้งนี้ ใช้กรอบแนวคิดด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม (biopsychosocial model) ของ Engel เพราะความเครียดไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดเพียงอย่างหนึ่ง แต่เป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยทั้ง 3 ด้าน¹⁵ และจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ด้านชีวภาพ ได้แก่ อายุ BMI^{6-7,12} ด้านจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล^{8,16} ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง^{1-2,9-10} และการรับรู้ความสามารถตนเอง¹⁻² และด้านสังคม ได้แก่ ชั้นปีการศึกษา⁴ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ผลการเรียน (GPA)^{6-7,12} โดยเชื่อว่าปัจจัยชีวภาพ จิตใจ และสังคมมีความสัมพันธ์กันและสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ก่อนการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ได้ ดังปรากฏในแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการวิจัย

การวิจัยความสัมพันธ์เชิงสหสัมพันธ์ (correlational research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลก่อนฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ ของสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง ในระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน ถึง 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2568

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลของสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในปีการศึกษา 2568 ภาคการศึกษาต้น เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ผ่านการเตรียมขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ ในห้องปฏิบัติการพยาบาลแล้ว จำนวน 79 คน และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ที่ผ่านการเตรียมขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ ในห้องปฏิบัติการพยาบาลแล้ว เช่นเดียวกัน จำนวน 74 คน³ รวมทั้งหมด 153 คน การศึกษาครั้งนี้ใช้ประชากรทั้งหมด เนื่องจากนักศึกษาแต่ละชั้นปีมีจำนวนไม่มาก สำหรับการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์เชิงปริมาณ และลดความเสี่ยงของความลำเอียงจากการสุ่มตัวอย่าง (sampling bias) ไม่ถูกจำกัดหรือบิดเบือนจากการสุ่มตัวอย่าง ประชากรกลุ่มนี้ มีคุณสมบัติเฉพาะและตรงตามเกณฑ์การวิจัยทั้งหมด คือ เป็นนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการเตรียมความพร้อมขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ ทารก และการผดุงครรภ์ในห้องปฏิบัติการแล้ว ซึ่งไม่สามารถหากกลุ่มอื่นมาทดแทนได้ ความครอบคลุมประชากรทั้งหมด ทำให้ผลวิจัยสะท้อนสถานการณ์จริงได้ตรงที่สุด ผลลัพธ์ที่ได้มีความถูกต้องและเชื่อถือได้มาก สามารถใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาการเรียนการสอนหรือการฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาได้

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (inclusion criteria) เป็นนักศึกษาที่ผ่านการเตรียมขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลฯ ในห้องปฏิบัติการแล้ว และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และเกณฑ์การเอาออก (withdrawal criteria) คือ ไม่ยินยอมตอบแบบสอบถาม ไม่ส่งแบบสอบถามในวันที่กำหนด ตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามทั้งหมดพัฒนาตามกรอบแนวคิดด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของ Engel เพื่อให้ครอบคลุมองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1: ปัจจัยด้านชีวภาพและสังคมเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ชั้นปีที่เรียน BMI ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือนและ GPA

ส่วนที่ 2: ปัจจัยด้านจิตใจ ประกอบด้วย แบบประเมิน 3 ส่วน ได้แก่

2.1 แบบประเมินความวิตกกังวล GAD-7 (General anxiety disorder-7) มีข้อคำถาม 7 ข้อของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต¹⁷ มีมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้ ไม่มีเลย (0 คะแนน) เป็นบางวัน (1-7 วัน) (1 คะแนน) เป็นบ่อย (>7 วันใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา) (2 คะแนน) เป็นทุกวัน (3 คะแนน) คะแนนที่มากขึ้นแสดงถึงความวิตกกังวลมากขึ้น คะแนนการประเมิน แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย (0-9 คะแนน) ระดับปานกลาง (10-14 คะแนน) และระดับสูง (15-21 คะแนน)

2.2 แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Rosenberg's self esteem scale) แปลเป็นภาษาไทยและแปลย้อนกลับ โดยพักรวีไล ศรีแสง ซึ่งกชพร ธีญญานุรักษ์ นำมาใช้ในการวิจัยและสามารถเข้าถึงแบบประเมินแบบเปิด (open access) ได้ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.85¹⁸ มีข้อคำถาม 10 ข้อ เป็นคำถามทางบวก 5 ข้อ และคำถามทางลบ 5 ข้อ มีมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้ ข้อคำถามทางบวก เห็นด้วยอย่างยิ่ง (4 คะแนน) เห็นด้วยปานกลาง (3 คะแนน) เห็นด้วยส่วนน้อย (2 คะแนน) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) ข้อความทางลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม คะแนนทั้งหมด อยู่ระหว่าง 10-40 คะแนน คะแนนรวมมากขึ้น แสดงถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น คะแนนการประเมิน แบ่งเป็น 3 ระดับ¹⁹

ดังนี้ คะแนนร้อยละ 80-100 เท่ากับ ระดับดี (32-40 คะแนน) คะแนนร้อยละ 60-79 เท่ากับ ระดับปานกลาง (24-31 คะแนน) และคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60 เท่ากับ ระดับต่ำ (10-23 คะแนน)

2.3 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง (Schwarzer & Jerusalem's Self-Efficacy Scale) จำนวน 10 ข้อ นำมาแปลเป็นภาษาไทยและแปลย้อนกลับ โดยเวทีณี สุขมาก และคณะ มีงานวิจัยที่นำมาใช้และสามารถเข้าถึงแบบประเมินแบบเปิด ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.87²⁰ มีมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ คือ เป็นจริงมากที่สุด (4 คะแนน) เป็นจริงมาก (3 คะแนน) เป็นจริงเล็กน้อย (2 คะแนน) ไม่เป็นจริงเลย (1 คะแนน) ข้อความทางลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม คะแนนทั้งหมด อยู่ระหว่าง 10-40 คะแนน คะแนนรวมมากขึ้นแสดงถึงการรับรู้ความสามารถตนเองมากขึ้น คะแนนการประเมิน แบ่งเป็น 3 ระดับ¹⁹ ดังนี้ คะแนนร้อยละ 80-100 เท่ากับ ระดับดี (32-40 คะแนน) คะแนนร้อยละ 60-79 เท่ากับ ระดับปานกลาง (24-31 คะแนน) และคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60 เท่ากับ ระดับต่ำ (10-23 คะแนน)

ส่วนที่ 3: แบบประเมินความเครียด (ตัวแปรตาม) ใช้แบบประเมินความเครียด SPST-20 (Suanprung Stress Test-20) มีข้อคำถาม 20 ข้อ เป็นแบบประเมินความเครียดของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต¹⁷ เป็นข้อคำถามด้านลบทั้งหมด มีมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ดังนี้ ไม่เคยเลย (0 คะแนน) เป็นครั้งคราว (1 คะแนน) เป็นบ่อย ๆ (2 คะแนน) เป็นประจำ (3 คะแนน) โดยคะแนนที่มากขึ้น แสดงถึงมีความเสี่ยงต่อภาวะเครียดมากขึ้น คะแนนการประเมิน แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ เครียดปกติ (0-17 คะแนน) เครียดเล็กน้อย (18-25 คะแนน) เครียดปานกลาง (26-29 คะแนน) และเครียดมาก (30-60 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบประเมินความเครียดและความวิตกกังวล เป็นแบบประเมินมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ส่วนแบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นแบบประเมินที่ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหามาแล้ว และถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายและมีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินที่ดี^{18,20} ผู้วิจัยได้นำไปทดสอบความเชื่อมั่นของแบบประเมินอีกครั้งกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน โดยใช้การทดสอบสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถตนเอง เท่ากับ 0.93, 0.99, 0.82 และ 0.96 ตามลำดับ

จริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ตามเอกสารเลขที่ 10-06-2568 ลงวันที่ 10 มิถุนายน 2568 โดยนักศึกษาได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย การเข้าร่วมการวิจัยเป็นความสมัครใจทั้งหมด ผู้ตอบสามารถเลือกที่จะไม่เข้าร่วมหรือถอนตัวได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลต่อคะแนน การประเมินผล หรือความสัมพันธ์กับผู้วิจัย ข้อมูลที่กรอกจะถูกเก็บอย่างเป็นความลับ และใช้สำหรับการวิจัยเท่านั้น ไม่มีการเปิดเผยรายบุคคล การใช้ google form เป็นเพียงวิธีสะดวกในการรวบรวมข้อมูล ไม่เกี่ยวข้องกับประเมินการเรียนการสอนหรือคะแนนของนักศึกษา การตอบแบบสอบถามไม่มีผลต่อคะแนนหรือการประเมินในรายวิชาใด ๆ และทำลายข้อมูลหลังเสร็จสิ้นการวิจัย การเข้าร่วมช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางพัฒนาการเรียนการสอนที่เหมาะสมต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ google form โดยมีแบบชี้แจงอาสาสมัครพร้อมเพื่อขอความร่วมมือ ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการตอบและส่งแบบประเมิน ใช้เวลาตอบแบบ

ประเมินประมาณ 20 นาที และขอความร่วมมือในการคืนแบบประเมิน ภายใน 3 วัน กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ส่งแบบประเมินคืน ผู้วิจัยกระตุ้นเตือน 1 ครั้ง หลังการกระตุ้นเตือน เป็นเวลา 3 วันแล้ว กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ส่งแบบประเมินคืน ผู้วิจัยตัดออก

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป ความเครียด ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถตนเอง และความวิตกกังวล ใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ใช้สถิติสหสัมพันธ์สเปียร์แมน (spearman's rank correlation) เนื่องจากการทดสอบการกระจายของข้อมูล ด้วยสถิติ one-sample kolmogorov-smirnov test ข้อมูลกระจายแบบไม่ปกติ ($K-S=0.089$, $p<0.01$) และกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยแบ่งระดับความสัมพันธ์ (r) เป็น 4 ระดับ²¹ คือ มีความสัมพันธ์น้อยมาก (0.00-0.09) ความสัมพันธ์เล็กน้อย (0.10-0.29) ความสัมพันธ์ปานกลาง (0.30-0.49) และความสัมพันธ์มาก (0.50-1.00)

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ทั้งหมด 153 คน ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 51.6 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 48.4 ตอบแบบประเมินทั้งหมด ร้อยละ 100 อายุต่ำสุด 20 ปี สูงสุด 29 ปี อายุเฉลี่ย 21.14 ± 1.19 ปี BMI ต่ำสุด 12.65 กก/ม² สูงสุด 39.06 กก/ม² เฉลี่ย 21.78 ± 4.68 กก/ม² GPA ต่ำสุด 1.98 สูงสุด 3.84 เฉลี่ย 2.80 ± 0.40 ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือนต่ำสุด 2,000 บาท สูงสุด 20,000 บาท เฉลี่ย $6,878.43 \pm 3,653.48$ บาท (ตารางที่ 1)

ความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปกติ (14.95 ± 9.36) ความวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อย (5.42 ± 3.90) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (29.80 ± 4.21 และ 29.63 ± 4.98 ตามลำดับ) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดนักศึกษาฯ

(N=153 คน)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	mean	SD	ระดับ
อายุเฉลี่ย	21.14 ปี	1.19	
BMI	21.78 กก/ม ²	4.68	
GPA	2.80	0.40	
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน	6,878.43 บาท	3,653.48	
ความเครียด	14.95	9.36	ปกติ
ความวิตกกังวล	5.42	3.90	เล็กน้อย
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	29.80	4.21	ปานกลาง
การรับรู้ความสามารถตนเอง	29.63	4.98	ปานกลาง

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งหมด 8 ปัจจัย พบว่า ปัจจัยที่ศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดเป็นปัจจัยทางด้านสังคมและปัจจัยทางด้านจิตใจ ได้แก่ ชั้นปีที่ศึกษา ความวิตกกังวล การรับรู้ความสามารถตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่วนปัจจัยทางด้านชีวภาพ

พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ก่อนฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางบวก คือ ความวิตกกังวลในระดับมาก และชั้นปีที่ศึกษาในระดับเล็กน้อย ($r=0.642$, $p<0.001$ และ $r=0.299$, $p<0.001$ ตามลำดับ) และมีความสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางลบกับการรับรู้ความสามารถตนเอง ในระดับมาก และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในระดับเล็กน้อย และ ($r=-0.561$, $p<0.001$ และ $r=-0.280$, $p<0.001$ ตามลำดับ) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาฯ มากที่สุด คือ ความวิตกกังวล รองลงมาเป็นการรับรู้ความสามารถตนเอง ชั้นปีที่ศึกษา และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัย	ความเครียด		
	correlation	p-value	ระดับ
อายุ	0.146	0.073	
ดัชนีมวลกาย (BMI)	-0.105	0.196	
ชั้นปีที่ศึกษา	0.299	<0.001	เล็กน้อย
ผลการเรียน (GPA)	-0.040	0.630	
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน	0.133	0.102	
ความวิตกกังวล	0.642	<0.001	มาก
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	-0.280	<0.001	เล็กน้อย
การรับรู้ความสามารถตนเอง	-0.561	<0.001	มาก

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาหลังการเตรียมความพร้อม และก่อนการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ เป็นปัจจัยทางด้านสังคม ได้แก่ ชั้นปีที่ศึกษา และปัจจัยทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล การรับรู้ความสามารถตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับกรอบแนวคิดการวิจัยที่อธิบายว่าความเครียดเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวภาพ จิตใจ และสังคม¹⁵ อธิบายได้ ดังนี้

ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับชั้นปีที่เรียน แสดงให้เห็นว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความเครียดมากกว่าชั้นปีที่ 3 เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เคยผ่านประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ 1 มาก่อน และต้องขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ 2 ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ทำให้รับรู้ถึงความเสี่ยง ความไม่แน่นอน และแรงกดดัน เพราะประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้มีการรับรู้ความซับซ้อนของงาน และความเสี่ยงของสถานการณ์จริงได้มากกว่า ทำให้เกิดความตึงเครียดทางสรีรวิทยา²² เกิดความเครียดและความวิตกกังวล^{9,11,23} ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ยังไม่มีประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ จึงยังไม่รับรู้ถึงความซับซ้อนของสถานการณ์จริง ส่งผลให้มีความเครียดน้อยกว่า²⁴ สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความเครียดน้อยกว่าชั้นปีที่ 4 ที่อธิบายว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ยังไม่มีประสบการณ์โดยตรงในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ ยังไม่รู้สถานการณ์ในการดูแลมารดา ทารกในครรภ์และทารกแรกเกิด การทำคลอดและการดูแลหลังคลอด²⁴ นอกจากนั้น สภาพแวดล้อมของห้องคลอด และหอผู้ป่วยมารดา-ทารกที่มีความเสี่ยงสูงในการฝึกปฏิบัติจริงที่เคยปฏิบัติงานมาแล้ว รวมทั้งการรับรู้

บรรยากาศในการฝึกปฏิบัติงานมาก่อน ส่งผลให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความเครียดสูงกว่า²⁵ ดังนั้น ประสบการณ์ที่ผ่านมามีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา

ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย ความรู้สึกกังวล ไม่สบายใจ หรือหวาดกลัว⁷ เป็นปัจจัยทางด้านจิตใจเกิดจากระบบประสาท Hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA axis) ถูกกระตุ้น ส่งผลให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เช่น cortisol และ adrenaline เพิ่มขึ้น ร่างกายจึงอยู่ในภาวะตื่นตัว (physiological arousal) อย่างต่อเนื่อง⁷ ทำให้การควบคุมอารมณ์และการรับรู้ลดลง เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่มีความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ เช่น การทำคลอด หรือการดูแลทารกแรกเกิด นักศึกษาจึงมีแนวโน้มรับรู้สถานการณ์เหล่านั้น ว่าเป็นภัยคุกคามมากกว่าความท้าทาย นำไปสู่ระดับความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้น⁷ การรับรู้สถานการณ์คุกคามในอนาคต เช่น กลัวทำการพยาบาลผิดพลาด หรือจัดการสถานการณ์ฉุกเฉินไม่ได้ โดยเฉพาะการทำคลอด ความวิตกกังวลทำให้นักศึกษารับรู้สถานการณ์ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ คุกคามมากกว่าความเป็นจริง ทำให้เกิดความเครียด ดังนั้น เมื่อนักศึกษามีความวิตกกังวลสูงจะประเมินสถานการณ์ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลฯ เป็นสถานการณ์คุกคามมากขึ้น (threat appraisal) เกิดอาการตื่นตัวทางกายและอารมณ์อย่างต่อเนื่อง นำไปสู่ความเครียดสูงขึ้นด้วย⁸ นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมทางสังคมในห้องคลอดระหว่างการฝึกปฏิบัติงานฯ ที่เป็นภาวะวิกฤต ความคาดหวังของอาจารย์ผู้สอน กลัวการประเมินผลที่เข้มงวด อาจส่งผลให้เกิดแรงกดดันทางอารมณ์และลดความมั่นใจของนักศึกษา กลัวสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่มีลักษณะกดดัน จะยิ่งเพิ่มความรู้สึกคุกคามและความวิตกกังวล ส่งผลให้ระดับความเครียดสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ²⁶ สอดคล้องกับผลการศึกษาในต่างประเทศในนักศึกษาพยาบาลประเทศสเปน²⁷ และในประเทศจีน²⁸ ที่รายงานว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีระดับความเครียดสูงขึ้น ก่อนการฝึกปฏิบัติทางคลินิกสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถตนเองทางลบ เมื่อการรับรู้ความสามารถตนเองสูงขึ้นความเครียดจะลดลง การรับรู้ความสามารถตนเองเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ของปัจจัย ทั้ง 3 ด้าน¹⁵ การรับรู้ความสามารถตนเองสูงสามารถช่วยลดการกระตุ้นระบบประสาท HPA axis เมื่อนักศึกษาเผชิญสถานการณ์ฝึกปฏิบัติการพยาบาลที่ท้าทาย เช่น การทำคลอด การดูแลทารกแรกเกิด นักศึกษาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดการตอบสนองทางร่างกายที่เหมาะสม ลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียดและอาการทางร่างกาย²⁴ นักศึกษาที่รับรู้ความสามารถตนเองสูงจะมองสถานการณ์การฝึกปฏิบัติงานเป็นโอกาสการเรียนรู้ (challenge appraisal) ไม่ใช่ภัยคุกคาม (threat appraisal) ซึ่งจะช่วยลดความกลัว ความล้มเหลว²⁴ การรับรู้ความสามารถตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจและการเผชิญกับงานที่ท้าทาย มองสถานการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบันและในอนาคตในด้านดี รวมทั้งเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จได้ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการเผชิญและแก้ปัญหาในการฝึกปฏิบัติงาน นักศึกษาที่รับรู้ความสามารถตนเองต่ำ ทำให้เกิดความเครียดและไม่มีความสุขในการฝึกปฏิบัติงาน^{2,11} มองงานที่ยากว่าเป็นภาวะคุกคาม (threat) มากกว่าท้าทาย (challenge) ทำให้ขาดความมั่นใจและเกิดความเครียด²⁹ สอดคล้องกับการศึกษาในนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติการพยาบาลในมหาวิทยาลัยในปาเลสไตน์³⁰ และในมหาวิทยาลัยอเล็กซานเดรีย (Alexandria University)²⁶ พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด นักศึกษาที่รับรู้ความสามารถตนเองสูง มีรายงานความเครียดจากการฝึกปฏิบัติการพยาบาลต่ำ

ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เมื่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นความเครียดจะต่ำลง บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงมักสามารถควบคุมการตอบสนองทางร่างกายต่อความเครียดได้ดี โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียดในระดับที่เหมาะสม ส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติของร่างกายทำงานเป็นปกติจึงมีระดับความเครียดต่ำ ในขณะที่ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักมีการตอบสนองทางสรีรวิทยาที่รุนแรง เมื่อเผชิญความกดดัน ซึ่งเพิ่มความเครียดต่อความเครียด²⁹ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมองตนเองในแง่บวก มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และรับรู้สถานการณ์ความเครียดอย่างสมเหตุสมผล นักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในทางบวก ยอมรับความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น ยอมรับความผิดพลาดได้ง่ายกว่าปรับตัวได้ดี มีอุบัติการณ์การเกิดความเครียดต่ำ¹⁰ ในทางตรงกันข้าม นักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะประเมินสถานการณ์รุนแรงเกินจริง ขาดความมั่นใจและไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงมีแนวโน้มเกิดความเครียดสูงขึ้น⁹⁻¹⁰ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความเครียดสูงขึ้น มีผลต่อการปรับตัวและการจัดการความเครียด⁹⁻¹⁰ การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ครอบครัว และอาจารย์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การได้รับการยอมรับและกำลังใจจากผู้อื่น จะช่วยให้ให้นักศึกษามองเห็นความสำคัญของตนเอง สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมั่นคง ส่งผลให้ระดับความเครียดลดลง อย่างไรก็ตาม ไม่พบความสัมพันธ์ทางสถิติระหว่างปัจจัยชีวภาพกับความเครียด อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีช่วงอายุและ BMI ใกล้เคียงกัน

สรุปผลการวิจัย

ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กับชั้นปีการศึกษา ความวิตกกังวล การรับรู้ความสามารถตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของปัจจัยด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมโดยชั้นปีที่สูงขึ้นและความวิตกกังวลที่สูงขึ้นจะเพิ่มความเครียดมากขึ้น ในขณะที่การรับรู้ความสามารถตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยเชิงป้องกันช่วยลดความเครียดได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ความเครียดมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล และการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับมาก ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรเตรียมความพร้อมนักศึกษา เช่น การฝึกจำลองเสมือนจริง (simulation) จนเกิดความมั่นใจ และพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนับสนุนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองร่วมด้วย เพื่อลดระดับความวิตกกังวลและความเครียดก่อนและระหว่างการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาฯ จริง

ข้อจำกัดในการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาครั้งนี้ เก็บข้อมูลภายใน 1-2 เดือน สะท้อนผลการศึกษาเฉพาะช่วงเวลาสั้น ๆ ไม่สามารถบ่งบอกถึงความเครียดของนักศึกษาตลอดการฝึกปฏิบัติการพยาบาลฯ ได้ ควรศึกษาในช่วงต่าง ๆ ของการเรียนตลอดหลักสูตร เพื่อให้เข้าใจพัฒนาการของนักศึกษาและให้การดูแลนักศึกษาได้ตลอดการเรียนการสอน
2. ผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนสถานการณ์เฉพาะนักศึกษาพยาบาลของสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในช่วงเวลาเดียวกัน ไม่สามารถอธิบายแทนภาพรวมของนักศึกษาพยาบาลทั่วประเทศได้ ควรขยายการศึกษาไปยังนักศึกษาพยาบาลในหลากหลายสถาบัน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี ที่ให้โอกาสและสนับสนุนในการทำวิจัยเรื่องนี้ และขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 9 คน ที่ช่วยติดตามและรวบรวมข้อมูลได้จนครบจำนวน และขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมินในครั้งนี้เป็นอย่างดี

References

1. 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):93-106. (in Thai)
2. 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)
3. Faculty of Nursing, Ratchathani University. Bachelor of nursing science program. Udon Thani: Ratchathani University, Udon Thani Campus;2023. (in Thai)
4. Thamnamsin K, Noitung S, Punyapet K, Sorat W. Factors affecting to stress among nursing students in a private nursing college, Bangkok. Journal of Health and Health Management 2021;7(1):60-75. (in Thai)
5. 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)
6. Nochit W, Yotthongdi N, Leksanga W, Manfak P. Factors predicting stress and stress management of bachelor's program of nursing students. Academic Journal of Phetchaburi Rajabhat University 2020;10(1):118-28. (in Thai)
7. Tong Sri S, Buahon D, Deoisres W. Factors affecting stress of nursing students during clinical practice in paternal and newborn care and midwifery. Journal of Health and Nursing Research 2024;40(3):46-57. (in Thai)
8. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Washington DC: American Psychiatric Publishing;2022.
9. Vachiraprakarnsakul P, Suppapitiporn S. Self-esteem and perceived stress of undergraduate students at the Faculty of Veterinary Science. Journal of Psychology Kasem Bundit University 2022;12:49-63. (in Thai)
10. 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)

11. Anusornteerakul S, Boonmala N, Harnklar S, Ounkaew A, Wangtapan K. Stress, depression, self-esteem, and self-efficacy of nursing students at a higher education institution. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2024;25(1):38-45. (in Thai)
12. Kaewsakulthong J. Factors predicting stress among nursing students under the Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health. *Journal of Health Research and Innovation* 2019;2(1):1-11. (in Thai)
13. Waled, AMA., Badria, MAM. (2019). Nursing students' stress and coping strategies during clinical training in KSA. *J Taibah Univ Med Sci* 2019;14(2):116-12.
14. Department of Mental Health. Stress relief manual (revised edition). Nonthaburi: Division of Mental Health and Social Care, Department of Mental Health, Ministry of Public Health; 2022. (in Thai)
15. Engel GL. The clinical application of the biopsychosocial model. *Am J Psychiatry* 1980;137(5):535-44.
16. 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)
17. 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)
18. Thanyanurak K. Self-esteem and facebook usage behavior of generation Y in Bangkok [dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University;2018. (in Thai)
19. Bloom BS. Handbook on formative. 3rd ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall; 1971.
20. Dechkaew E. The relationship between self-efficacy, life stress, and social support on health behavior in adults with acute myocardial infarction after coronary angioplasty [dissertation]. Chonburi: Burapha University;2022. (in Thai)
21. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2nd ed. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum Associates;1988.
22. Guyton AC, Hall JE. Textbook of medical physiology. 14th ed. Philadelphia: Elsevier;2021.
23. Lapchiam P. The Results of pre-clinic program on knowledge and nursing practical skill preparation in maternal-child nursing and midwifery of the third year nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Chiang Mai. *Boromarajonani College of Nursing, Surin, Rajavadee Journal* 2019;9(2):42-54. (in Thai)
24. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer;1984.
25. Gomes JMP, Sousa SS, Sá L. Factors causing stress among nursing students in clinical practice: a scoping review. *Rev Enf Ref* 2024;6(12):e23126.

26. Al-Sayaghi KM, Atrous MH, Alkaluby EA, Albakoor FA, Al-Hebshi A, Aloush SM, et al. Relationship between self-esteem and stress coping strategies among internship nursing students. *Access Maced J Med Sci* 2023;11(G):26-32.
27. Onieva-Zafra MD, Fernández-Muñoz JJ, Fernández-Martínez E, García-Sánchez FJ, Abreu-Sánchez A, Parra-Fernández ML. Anxiety, perceived stress and coping strategies in nursing students: a cross-sectional, correlational, descriptive study. *BMC Med Educ* 2020;20(1):370.
28. Liu J, Yang Y, Chen J, Zhang Y, Zeng Y, Li J. Stress and coping styles among nursing students during the initial period of the clinical practicum: a cross-section study. *Int J Nurs Sci* 2022;9(2):222-9.
29. Mokekhaow K, Sukrapat W, Promla W. Factors related to stress of nursing students. *Journal of Nursing Science & Health* 2021;44(2):60-71. (in Thai)
30. Dreidi M, Al-Jarrah S, Aghbar A, Al-Omari O. The effect of self-esteem on stress and coping mechanisms among nursing students during clinical training in Palestinian universities. *J Nurs Educ Pract* 2024;14(6):58-67.