

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาในนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 - 4 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย จำนวน 253 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเชียงราย (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ดำเนินการเก็บข้อมูลเดือน มีนาคม 2553 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบดังนี้ ข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suan prung Stress Test - 60, SPST-60) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเบอร์สมิธ (ฉบับผู้ใหญ่) ใช้ในคนอายุ 16 ปีขึ้นไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

1. ลักษณะทั่วไปของนักศึกษาพยาบาล

1.1 ลักษณะทางสังคมประชากร

นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 - 4 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย ทั้งหมดจำนวน 253 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 94.5 อายุเฉลี่ย 21.13 ปี โดยมีอายุต่ำสุด 18 ปี อายุสูงสุด 35 ปี แบ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 66 คน (ร้อยละ 26.1) ชั้นปีที่ 2 จำนวน 79 คน (ร้อยละ 31.2) ชั้นปีที่ 3 จำนวน 46 คน (ร้อยละ 18.2) และชั้นปีที่ 4 จำนวน 62 คน (ร้อยละ 24.5) ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ที่ 2.50 - 2.99 (ร้อยละ 35.2) นักศึกษาพยาบาล ร้อยละ 85.4 มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 84.2 มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในเกณฑ์ดี นักศึกษาพยาบาล ร้อยละ 58.9 ปัจจุบันมีเพื่อนชาย/แฟน/คู่รัก/กิ๊ก

1.2 ภาวะสุขภาพและเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลมีสุขภาพปกติ คิดเป็น ร้อยละ 87.7 นักศึกษาพยาบาล ร้อยละ 71.9 ไม่เคยมีเหตุการณ์วิกฤติในชีวิต ส่วนนักศึกษาพยาบาลที่เคยมีเหตุการณ์วิกฤติในชีวิต พบว่าเคยสูญเสียพี่น้อง/ญาติสนิท ร้อยละ 16.6 เหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษารู้สึกเครียดมากที่สุด คือ ค่าใช้จ่ายไม่พอใช้ (ร้อยละ 62.8) รองลงมา คือ ผลการเรียนต่ำ/ไม่เป็นที่พึงพอใจ (ร้อยละ 55.3) สำหรับเหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดต่ำลงมากที่สุด คือ ทำงานผิดพลาด (ร้อยละ 60.1) รองลงมา คือ ถูกอาจารย์ดูว่ากล่าว (ร้อยละ 19.0) ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน (ร้อยละ 15.0) และเจ็บป่วยบ่อยๆ (ร้อยละ 11.9)

2. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

2.1 ความไวต่อความเครียด

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ มีระดับความไวต่อความเครียด อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 35.2 และอยู่ในระดับรุนแรง ร้อยละ 5.5 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีระดับความไวต่อความเครียดในระดับสูงและรุนแรงมากที่สุด (ร้อยละ 48.4) รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 47.8) ชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 39.4) และชั้นปีที่ 2 มีระดับความไวต่อความเครียดในระดับสูงและรุนแรงน้อยที่สุดคือ ร้อยละ 31.6 เมื่อพิจารณาการตอบคำถามในส่วนของความไวของความเครียดพบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา ค่อนข้างบ่อยและเกือบตลอดเวลาคือนักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อและศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ (ร้อยละ 88.9) มีญาติอย่างน้อย 1 คนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ (ร้อยละ 53.4) และนักศึกษาพอในขณะที่ยืนอยู่ (ร้อยละ 82.6) แต่อย่างไรก็ตามพบว่ามีนักศึกษาที่ตอบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับศึกษานานๆครั้งและไม่เคยเกิดขึ้นเลย ในข้อความที่ว่า นักศึกษานอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อย 4 คืนใน 1 สัปดาห์ (ร้อยละ 28.8) และเห็นได้ว่ามีนักศึกษาที่ต้องใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียดจำนวน 9 คน (ร้อยละ 3.6) นอกจากนี้ยังพบว่า มีนักศึกษาที่ไม่มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ถึงร้อยละ 54.9 และมีนักศึกษาที่ตอบว่า ฉันสูบบุหรี่เกือบตลอดเวลาจำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.6) ส่วนนักศึกษาที่ตอบว่า ฉันดื่มสุรา มีจำนวน 8 คน (ร้อยละ 3.2) ที่ตอบว่าเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย สำหรับเรื่องการเงินพบว่า นักศึกษาที่ตอบว่ามีรายได้พอใช้จ่ายเกิดขึ้นบางครั้งนานๆครั้งและไม่เคยเกิดขึ้นเลยอยู่ถึง ร้อยละ 64.5

2.2 แหล่งที่มาของความเครียด

แหล่งที่มาของความเครียดโดยภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 46.2 และอยู่ในระดับรุนแรง ร้อยละ 20.9 โดยนักศึกษาตอบว่าแหล่งที่มาของความเครียดที่อยู่ในระดับสูงและรุนแรงคือ ความเครียดจากครอบครัว ร้อยละ 78.3 อย่างไรก็ตาม จากการพิจารณาการตอบคำถาม

รายชื่อ ด้านแหล่งที่มาของความเครียดพบว่า นักศึกษา ร้อยละ 53.7 ตอบว่าไม่เครียดและเครียดเล็กน้อยเมื่อมีความขัดแย้งกับคนในบ้าน และ ร้อยละ 41 ที่ตอบว่าไม่เครียดและเครียดเล็กน้อยใน การที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ อย่างไรก็ตาม มีนักศึกษา ร้อยละ 35.4 ที่ตอบว่าเครียด มากและมากที่สุดในเรื่อง ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินและเรื่องงานในบ้าน สอดคล้อง กับเรื่องการเงิน ซึ่งพบว่านักศึกษาเครียดมากและมากที่สุดในเรื่องของรายจ่ายเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 50.6) รองลงมาคือมีเงินไม่พอใช้จ่าย (ร้อยละ 44.8) และเมื่อพิจารณาถึงฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว พบว่านักศึกษาที่มีฐานะอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างขัดสน มีคะแนนความเครียดจากแหล่งที่มาอยู่ใน ระดับสูงและรุนแรงถึง ร้อยละ 69.7 รองลงมาเป็นระดับปานกลาง ร้อยละ 67.1 สำหรับสัมพันธภาพ ในครอบครัวนั้น นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ค่อยดี มีคะแนนความเครียดจาก แหล่งที่มาอยู่ในระดับสูงและรุนแรงถึง ร้อยละ 83.3 สำหรับด้านการศึกษาพบว่า ร้อยละ 50 ตอบว่า การเรียนไม่น่าเบื่อ แต่สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษามากและมากที่สุดคือ การที่นักศึกษา ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ (ร้อยละ 64.3) งานที่ได้รับผิดชอบมากเกินไป (ร้อยละ 46.5) กลัว ทำงานผิดพลาด (ร้อยละ 44.4) และการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ (ร้อยละ 51.4)

2.3 อาการของความเครียด

อาการที่แสดงออกถึงความเครียดโดยภาพรวม พบว่ามีนักศึกษามากกว่าครึ่งอยู่ในระดับ รุนแรง (ร้อยละ 53.8) และอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 30.8 จากการตอบคำถามของนักศึกษาในส่วน อาการของความเครียดพบว่าอาการทางด้านความคิดที่ทำให้นักศึกษาเครียดมากและมากที่สุด คือ ความจำไม่ดี (ร้อยละ 38.3) ส่วนทางด้านอารมณ์ คือ เมื่อโกรธหรือหงุดหงิด (ร้อยละ 41.6) และเมื่อ รู้สึกเศร้า (ร้อยละ 30.2) สำหรับอาการที่แสดงออกทางด้านร่างกาย พบว่านักศึกษาที่มีอาการปวด หัวจากความตึงเครียด มีความเครียดมากและมากที่สุด ร้อยละ 34.9 และมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว ร้อยละ 28.7 เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีอาการของความเครียดใน ระดับสูงและรุนแรงมากที่สุด (ร้อยละ 88.7) รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 87.9) ชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 82.3) และชั้นปีที่ 3 มีอาการของความเครียดในระดับสูงและรุนแรงน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 78.3

3. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 56.9 เมื่อพิจารณาข้อคำถามด้านบวกของนักศึกษา พบว่านักศึกษาตอบว่าพ่อแม่เข้าใจในนักศึกษามาก และมากที่สุด ร้อยละ 73.2 เช่นเดียวกับข้อความที่ว่าพ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกฉันเสมอ ซึ่งนักศึกษา ตอบว่ามากและมากที่สุด ร้อยละ 71.5 นักศึกษาร้อยละ 64.9 ตอบว่าฉันเป็นคนสนุกสนาน อย่างไรก็ตาม มีนักศึกษา ร้อยละ 22.5 ที่ตอบว่าเมื่อมีบางอย่างที่อยากจะพูด นักศึกษาไม่กล้าที่จะพูด และเมื่อ

พิจารณาข้อคำถามด้านล่างพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกทางด้านลบน้อยและน้อยที่สุดในข้อความที่ว่า บ่อยครั้งที่ฉันอยากออกไปจากบ้าน ร้อยละ 78 เช่นเดียวกับข้อความที่ว่า ฉันรู้สึกเสมอว่าพ่อแม่คอยบังคับ เคี้ยวเจริญ (ร้อยละ 62.0) และฉันอารมณ์เสียได้ง่ายเมื่ออยู่บ้าน (ร้อยละ 55.0) ส่วนทางด้านโรงเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกทางด้านลบน้อยและน้อยที่สุดในข้อความที่ว่า ฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยครั้งเมื่ออยู่ที่วิทยาลัย ร้อยละ 44.0 เช่นเดียวกับข้อความที่ว่าข้อความที่ว่า ฉันรู้สึกอารมณ์เสียบ่อยครั้งเมื่ออยู่ที่วิทยาลัย (ร้อยละ 51.0) และนักศึกษาถึงร้อยละ 64 ที่ตอบว่าตนเป็นที่พึงของคนอื่นได้ เมื่อพิจารณาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามอายุพบว่า นักศึกษาที่มีอายุ มากกว่า 25 ปีขึ้นไปมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่อยู่ในระดับสูงจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 58.3) รองลงมาคืออายุ 20 - 24 (ร้อยละ 51.9) และนักศึกษาที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 29.2) ส่วนระดับการศึกษา พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่อยู่ในระดับสูงจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 58.7) รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 54.8) ชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 39.2) และชั้นปีที่ 1 มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 24.2) สำหรับนักศึกษาที่มีโรคประจำตัวนั้น มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 65.2 รองลงมาคือ นักศึกษาที่มีสุขภาพปกติ (ร้อยละ 41.0) ส่วนนักศึกษาที่เจ็บป่วยบ่อยๆ มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงเพียง ร้อยละ 25.0

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ความไวของความเครียด ที่มาของความเครียดและอาการของความเครียด กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < 0.001 โดยมีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความไวของความเครียด แหล่งที่มาของความเครียด และอาการของความเครียด เท่ากับ -0.239 , -0.388 , และ -0.292 ตามลำดับ ซึ่งหมายความว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางตรงข้ามกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าเมื่อมีความเครียดสูงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะลดต่ำลง

อภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาความเครียดและความรู้สึกรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 4 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย มีประเด็นที่ผู้ศึกษานำมาอภิปรายดังนี้

1. ความเครียด

1.1 ความเครียดโดยภาพรวมของนักศึกษา พบว่า อยู่ในระดับสูงมากที่สุด ร้อยละ 42.3 รองลงมา คือ ระดับรุนแรง ร้อยละ 33.2 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ รสนันท์ แก้วเสน (2551) ที่ทำการศึกษาคูณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนประุ่นเช่นเดียวกันพบว่า หญิงวัยผู้สูงอายุมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ

1.2 ระดับความไวต่อความเครียด นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีระดับความไวต่อความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 35.2 และอยู่ในระดับรุนแรง ร้อยละ 5.5 โดยพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีระดับความไวต่อความเครียดในระดับสูงและรุนแรงมากที่สุด ร้อยละ 48.4 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 47.8) ชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 39.4) และชั้นปีที่ 2 มีระดับความไวต่อความเครียดในระดับสูงและรุนแรงน้อยที่สุดคือ ร้อยละ 31.6 จากผลการศึกษาที่พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความไวของความเครียดมากที่สุด อาจเนื่องมาจากในช่วงเวลาที่ผู้ศึกษาทำการเก็บข้อมูลนั้น เป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาสอบรวบยอด และชั้นปีที่ 4 เป็นชั้นปีที่เตรียมตัวที่จะจบการศึกษา และเปลี่ยนบทบาทใหม่เป็นพยาบาลวิชาชีพ ทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวอย่างมาก เมื่อพิจารณาจากการตอบคำถามของนักศึกษาพบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนานๆครั้งและไม่เคยเกิดขึ้นเลย คือ การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพออย่างน้อย 4 คืนใน 1 สัปดาห์ (ร้อยละ 28.8) และมีนักศึกษาที่ต้องใช้ยานอนหลับหรือยาคลายเครียดจำนวน 9 คน (ร้อยละ 3.6) สาเหตุอาจเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในวัยที่มีต้องมีการเปลี่ยนแปลงตัวเอง กล่าวคือ อยู่ระหว่างรอยต่อของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญกับความสับสน วิดกกังวล การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนเหตุการณ์ต่างๆ ประกอบกับการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตนั้น ได้มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ ทั้งในสาขาการพยาบาลและสาขาอื่นที่เกี่ยวข้อง มีคุณธรรม จริยธรรม และตระหนักในคุณค่าของศิลปวัฒนธรรม (ทพวงมหาวิทยาลัย, 2540) การจัดการเรียนการสอนจึงเป็นไปอย่างเข้มงวด บรรยากาศในการเรียนการสอนส่วนใหญ่มีลักษณะการเรียนแบบแข่งขัน ลักษณะของวิชาที่เรียนส่วนใหญ่เป็นการเรียนที่เผชิญกับความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย ทำให้สร้างความกดดันให้แก่นักศึกษาได้ เนื่องจากนักศึกษาต้องเข้าไปสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยเกือบตลอดการเรียน

นอกจากนี้จากผลการศึกษาที่พบว่า มีนักศึกษาที่ไม่มีอาการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ถึงร้อยละ 54.9 และมีนักศึกษาที่ตอบว่า ฉันสูบบุหรี่เกือบตลอดเวลาจำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.6) ส่วนนักศึกษาที่ตอบว่า ฉันดื่มสุรา มีจำนวน 8 คน (ร้อยละ 3.2) ที่ตอบว่าเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย นักศึกษากลุ่มนี้ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ส่งเสริมและสนับสนุนให้ออกกำลังกาย เนื่องจากการแบ่งเวลาทำออกกำลังกายจะทำให้นักศึกษาห่างไกลจากยาเสพติดและในขณะที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (endorphin) ซึ่งมีคุณสมบัติที่สำคัญคือ ทำให้เกิดความสุข ลดอาการเจ็บปวดและเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

สำหรับเรื่องการเงินพบว่า นักศึกษาที่ตอบว่ามีรายได้พอใช้จ่ายเกิดขึ้นบางครั้ง นานๆ ครั้งและไม่เคยเกิดขึ้นเลยอยู่ถึง ร้อยละ 64.5 ซึ่งจากข้อมูลของนักศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง แต่การเรียนในสถาบันเอกชนนั้นมีค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง ดังนั้นนักศึกษาจึงอาจมีรายจ่ายมากกว่านักศึกษาที่เรียนในสถาบันภาครัฐ

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาค่อนข้างบ่อยและเกือบตลอดเวลาคือนักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อและศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ (ร้อยละ 88.9) มีญาติอย่างน้อย 1 คนที่อยู่ใกล้และไปมาหาสู่เสมอ (ร้อยละ 53.4) และนักศึกษาพอในขณะที่เรียนอยู่ (ร้อยละ 82.6) แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนมากยังมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและที่พึ่ง ไม่ว่าจะเป็นศาสนา ญาติที่ใกล้ชิด หรือความภาคภูมิใจในขณะที่เรียนอยู่

1.3 แหล่งของความเครียด จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 46.2 ซึ่งครอบครัวเป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษามากที่สุด สำหรับสัมพันธภาพในครอบครัวพบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ค่อยดี มีคะแนนความเครียดจากแหล่งที่มาอยู่ในระดับสูงและรุนแรงถึง ร้อยละ 83.3 ซึ่งสุวรรณ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) ได้กล่าวไว้ว่า ครอบครัวเป็นแหล่งสำคัญที่ระคับประคองให้บุคคลปรับตัวรับกับความเครียดได้ดี แต่ในขณะที่เดียวกันครอบครัวก็เป็นแหล่งที่มาของความเครียดแหล่งใหญ่ได้ด้วย ชีวิตครอบครัวเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ซับซ้อน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับครอบครัวทั้งในแง่บวกและลบก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น และทุกคนก็ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต นอกจากนี้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากภายนอกครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว ก็เป็นสาเหตุให้ครอบครัวใกล้ชิดกันมากขึ้นหรือขัดแย้งกันมากขึ้นก็ได้ ซึ่งไรซ์ (Rice, 1992) ได้กล่าวไว้ว่า สิ่งที่เกิดความเครียด ได้แก่ ความเครียดจากทางด้านสุขภาพร่างกาย จากครอบครัวและการเงิน ความเครียดจากสถานศึกษา เพื่อน เพศตรงข้ามและความรัก รวมถึงเหตุการณ์ต่างๆที่ไม่ดี อย่างไรก็ตามจากการพิจารณาการตอบคำถามรายชื่อ ด้านแหล่งที่มาของความเครียดพบว่า นักศึกษา ร้อยละ

53.7 ตอบว่าไม่เครียดและเครียดเล็กน้อยเมื่อมีความขัดแย้งกับคนในบ้าน และร้อยละ 41 ที่ตอบว่าไม่เครียดและเครียดเล็กน้อยในการที่จะทำให้ได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสามารถทำตามความคาดหวังของครอบครัวได้โดยไม่เครียด และเมื่อนักศึกษาเกิดความขัดแย้งกับครอบครัวก็ไม่ทำให้นักศึกษารู้สึกเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในเรื่องความไวของ ความเครียดที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ยังรู้สึกว่าครอบครัวเป็นที่พึ่งของนักศึกษาได้ แต่ใน ขณะเดียวกันสิ่งที่ทำให้นักศึกษาเครียดมากและมากที่สุดคือ เมื่อมีความขัดแย้งกับครอบครัวในเรื่อง การเงินและการงาน

จากการตอบคำถามด้านการเงินพบว่า นักศึกษาเครียดมากและมากที่สุดในเรื่องของ รายจ่ายเพิ่มขึ้น (ร้อยละ 50.6) รองลงมาคือ มีเงินไม่พอใช้จ่าย (ร้อยละ 44.8) และเมื่อพิจารณาถึง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวพบว่า นักศึกษาที่มีฐานะอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างขัดสน มีคะแนน ความเครียดจากแหล่งที่มาอยู่ในระดับสูงและรุนแรงถึง ร้อยละ 69.7 รองลงมาเป็นระดับปานกลาง ร้อยละ 67.1 จะเห็นได้ว่าปัญหาทางการเงินส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดในระดับสูงและ รุนแรงจำนวนมาก ซึ่งอาจเนื่องมาจากนักศึกษาส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง และค่อนข้างขัดสน หากต้องมีรายจ่ายเพิ่มขึ้นทำให้เกิดปัญหาทางการเงิน ไม่มีพอสำหรับใช้ จ่าย จึงส่งผลกระทบต่อครอบครัวและตัวนักศึกษาเอง

ด้านการศึกษาพบว่ามึ้นักศึกษากว่าครึ่งที่มีความเห็นว่าการเรียน ไม่น่าเบื่อ แต่สิ่งที่ ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักศึกษามากและมากที่สุดคือ การที่นักศึกษาทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่ สำเร็จ (ร้อยละ 64.3) งานที่ได้รับผิดชอบมากเกินไป (ร้อยละ 46.5) กลัวทำงานผิดพลาด (ร้อยละ 44.4) และการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ (ร้อยละ 51.4) สอดคล้องกับผลการศึกษาของวันดี สุทธิรังสี และคณะ (2547) ที่พบว่าแหล่งความเครียด 3 อันดับแรกของนักศึกษาพยาบาลคือ ด้าน การเขียนรายงาน/แผนการพยาบาล รองลงมาคือด้านการฝึกปฏิบัติ และด้านการเรียนรายวิชาทฤษฎี ตามลำดับ เช่นเดียวกับ เฉยลา ชู และคณะ (Sheila Sheu, 2002) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เครียดใน เรื่องความรู้ ความเชี่ยวชาญ และทักษะในการดูแลผู้ป่วยมากที่สุด

1.4 อาการของความเครียด จากการศึกษาพบว่านักศึกษามีอาการของความเครียดอยู่ใน ระดับสูงและรุนแรง ร้อยละ 84.6 โดยอาการของความเครียดที่อยู่ในระดับสูงและรุนแรง คือ ระบบ ต่อมไร้ท่อหรือระบบฮอร์โมน เนื่องจากว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นระบบฮอร์โมนจะถูกกระตุ้น เพื่อรับมือกับความเครียด โดยสมองส่วนไฮโปทาลามัสจะกระตุ้นต่อมพิทูอิทารีหลังฮอร์โมนไป กระตุ้นต่อมต่างๆที่เกี่ยวข้องในร่างกาย ในระหว่างที่ฮอร์โมนจำนวนหนึ่งทำงานอย่างเข้มแข็ง ตัว อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องก็จะทำงานช้าลง เช่น ฮอร์โมนเพศ ฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโต เป็นต้น ทำให้ เกิดความผิดปกติของระบบฮอร์โมน ระบบฮอร์โมนเป็นระบบที่ละเอียดอ่อน ต้องรักษาสมดุลของ

ฮอร์โมนจำนวนมาก หากความเครียดเกิดบ่อยและนานก็จะทำให้การทำงานผิดปกติ (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ประกอบกับนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในวัยที่เป็นรอยต่อของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่หลากหลาย ทำให้มีโอกาสเกิดความเครียดได้บ่อยซึ่งจะส่งผลต่อระบบฮอร์โมนได้ง่าย

อาการที่ก่อให้เกิดความเครียดมากและมากที่สุดที่นักศึกษาที่เกิดในนักศึกษาคือ ฉันทโกรธหรือหงุดหงิด และฉันทความจำไม่ดี ซึ่งทั้ง 2 ส่วนเป็นปฏิกิริยาของความเครียดต่ออารมณ์และความคิด ตามลำดับ เมื่อเกิดความเครียดขึ้น สมอจะถูกระตุ้นทำงานให้เร็วเป็น 2 เท่าของปกติ สมอจะกระตุ้นส่วนของอารมณ์ด้วย ซึ่งทำให้ความคิดเร็วขึ้น เมื่อเครียดมากขึ้น สมอจะถูกระตุ้นมากจนทำให้ทำงานเร็วเกินไป ความคิดจะเร็วเกินไป จนความคิดไม่ต่อเนื่อง ความจำเสีย การตัดสินใจไม่เหมาะสม ส่วนการกระตุ้นอารมณ์จะผ่านทางระบบลิมบิก อารมณ์ของความเครียดจะมี 3 อารมณ์ คือ โกรธ กังวล และเศร้า เมื่อเกิดความเครียดขึ้นอารมณ์ทั้ง 3 จะแยกจากกันลำบาก จนบางครั้งบุคคลจะรับรู้เพียงว่า “ไม่สบายใจ” (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) นักศึกษาพยาบาลมีโอกาสเกิดความรู้สึกเหล่านี้ได้ง่ายเนื่องจากด้วยลักษณะการเรียนการสอนแล้ว นักศึกษาต้องเผชิญกับการเรียนการสอนที่เข้มงวด ความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย ซึ่งอาจทำให้เกิดความสับสนวิตกกังวล และการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดได้

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีอาการของความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง ร้อยละ 53.8 และระดับสูง ร้อยละ 30.8 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีอาการของความเครียดในระดับสูงและรุนแรงมากที่สุดถึง ร้อยละ 88.7 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในช่วงเวลาที่ผู้ศึกษาทำการเก็บข้อมูลนั้น เป็นช่วงเวลาที่วิทยาลัยรอความคิดเห็นตอบกลับเรื่องหลักสูตรการเรียนการสอนจากสภาพยาบาล และนักศึกษาอยู่ในช่วงการสอบปลายภาค อย่างไรก็ตามผลการศึกษาก็สอดคล้องกับ พรณวดี ตันติศิริรินทร์ และคณะ(2541) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 4 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง และลักษณะ เทศเปี่ยม(2552) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูง สำหรับอาการที่แสดงออกทางด้านร่างกาย พบว่านักศึกษาที่มีอาการปวดหัวจากความตึงเครียด มีความเครียดมากและมากที่สุด ร้อยละ 34.9 และมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว ร้อยละ 28.7 อาการที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากความเครียดที่เป็นตัวกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง การหยุดเกร็งเป็นช่วงเวลาสั้นๆจะไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าเกิดขึ้นบ่อยหรือเป็นเวลานาน จะเป็นอันตราย เนื่องจากการเกร็งของกล้ามเนื้อมีผลต่อการนำเลือดไปเลี้ยงอย่างไม่เหมาะสม และทำให้เกิดอาการเจ็บปวดได้เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของกรดแลคติก (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 56.9 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ มณฑาทานต์ สุนปาน (2543) และชนิดา ราธิ (2543) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และการศึกษา ภัทรจิตร ตันกุล (2542) ที่ศึกษาในนักศึกษาพยาบาล งามาริบดีพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 60.1 แต่แตกต่างจากผลการศึกษาในพยาบาลจิตเวช โรงพยาบาลสมเด็จพระยาของภาวินี รัตนดิษฐมจารี (2540) ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของพยาบาลจิตเวชส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพยาบาลจิตเวชเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาแล้ว และเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ทำให้มีความมั่นใจในการทำงาน ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย มีประโยชน์และเป็นที่ยอมรับของสังคม ส่งผลให้ประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระดับสูง ส่วนนักศึกษาพยาบาลยังอยู่ในช่วงฝึกหัดบทบาทของวิชาชีพ ต้องปฏิบัติการพยาบาลภายใต้การควบคุมดูแลจากอาจารย์และพยาบาลวิชาชีพ ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันจากการฝึกปฏิบัติงาน อีกทั้งไม่มีประสบการณ์ในการทำงานมาก่อน จึงทำให้ไม่มั่นใจและไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพียงพอส่งผลให้ประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไม่สูงเหมือนพยาบาลวิชาชีพ

เมื่อพิจารณาการตอบข้อคำถามด้านบวกของนักศึกษา พบว่านักศึกษาร้อยละ 73.2 รู้สึกว่าพ่อแม่เข้าในนักศึกษามากและมากที่สุด และร้อยละ 71.5 รู้สึกว่าพ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกฉันเสมอ จากการตอบคำถามด้านลบ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกทางด้านลบน้อยและน้อยที่สุดในข้อความที่ว่า บ่อยครั้งที่ฉันอยากออกไปจากบ้าน ร้อยละ 78.0 เช่นเดียวกับข้อความที่ว่าฉันรู้สึกเสมอว่าพ่อแม่คอยบังคับเบียดเบียน (ร้อยละ 62.0) และฉันอารมณ์เสียได้ง่ายเมื่ออยู่บ้าน (ร้อยละ 55.0) แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว

ด้านสถานศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกทางด้านลบน้อยและน้อยที่สุดในข้อความที่ว่า ฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยครั้งเมื่ออยู่ที่วิทยาลัย ร้อยละ 44.0 เช่นเดียวกับข้อความที่ว่า ฉันรู้สึกอารมณ์เสียบ่อยครั้งเมื่ออยู่ที่วิทยาลัย (ร้อยละ 51.0) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาความไวของ ความเครียดที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่พอในคณะที่เรียนอยู่ (ร้อยละ 82.6) แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความภาคภูมิใจต่อคณะและสถานศึกษา

ส่วนลักษณะสังคมประชากรพบว่า นักศึกษาที่มีอายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไป มีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่อยู่ในระดับสูงจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 58.3) รองลงมาคืออายุ 20 - 24 (ร้อยละ 51.9) ซึ่งคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่พัฒนาได้จากประสบการณ์การเรียนรู้ จากสภาพแวดล้อมทางสังคม ครอบครัว และ

เพื่อน ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นเป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เคารพยอมรับว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ มีประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน ยกย่อง เคารพ ศรัทธาและรักตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยจะเพิ่มขึ้นตามอายุ สิ่งแวดล้อม และเพิ่มขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จในชีวิต (Sundeen, Stuart, Rankin & Cohan 1994) พัฒนาการของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคคลมีความคิดต่อตนเองที่เปลี่ยนไปจากเดิม โดยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นตามอายุ จะส่งผลอย่างมากในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Ausubel, 1978) ซึ่งจากผลการศึกษา พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่อยู่ในระดับสูงจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 58.7) รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 54.8) ซึ่งนักศึกษาทั้ง 2 ชั้นปี เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วยแล้ว การได้มีโอกาสช่วยเหลือ ให้การดูแลผู้ป่วยจะส่งผลให้นักศึกษามีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า สอดคล้องกับผลการศึกษานี้ของดีโบราห์ (Deborah, 2000) ที่พบว่า ระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาจะสูงที่สุดในช่วงที่นักศึกษาเริ่ม module ที่ 6 หลังจากเริ่มเรียนทางคลินิกได้ 5 สัปดาห์

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยต่าง ๆ ทางด้านความเครียด ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์รอบตัว ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ปัจจัยด้านการศึกษา ทั้งหลักสูตร วิธีการจัดการเรียนการสอน และเนื้อหาในหลักสูตร ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ เป็นเรื่องที่ยากต้องใช้ความสามารถในการเรียนรู้ นับว่าเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่สร้างความเครียดให้แก่นักศึกษาพยาบาลได้ ความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพจิต ซึ่งสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์และสามารถส่งผลถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (ระจิตระแก้ว เล็กอุทัย, 2542) โดยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลจะแสดงออกทางบุคลิกภาพและสุขภาพจิต

จากผลการศึกษาพบว่า ความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อมีความเครียดสูงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษานี้ของดีโบราห์ (Deborah, 2000) ที่พบว่า เมื่อนักศึกษามีความเครียดสูงระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะต่ำ เช่นเดียวกับภัทรจิตร ต้นกุล (2542) ที่พบว่า ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล กล่าวคือ เมื่อบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตในทางบวก ในทางตรงกันข้าม เมื่อบุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ก็จะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตในทางลบ

จากการตอบคำถามในส่วนของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบว่าพ่อแม่เข้าใจและคำนึงถึงความรู้สึกของนักศึกษาเสมอ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความภาคภูมิใจและพอใจในครอบครัวของตนเอง ในขณะที่นักศึกษาส่วนมากมีระดับความไวต่อความเครียดในเรื่องของครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ และจากการตอบคำถามแหล่งที่มาของความเครียดพบว่า สถานการณ์ทางด้านครอบครัวเป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษาส่วนใหญ่ในระดับที่น้อย

ข้อเสนอแนะในการนำการศึกษาไปใช้

1. สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการให้การช่วยเหลือและสนับสนุนแก่นักศึกษา เพื่อช่วยลดความเครียดและเพิ่มระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น ดังต่อไปนี้
 - 1.1 มีการจัดตั้งหน่วยงานเฉพาะที่มีระบบคัดกรองนักศึกษาที่มีปัญหาทางการเงิน เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป
 - 1.2 มีการจัดหาทุนการศึกษาให้เปล่าหรือบสนับสนุนแก่นักศึกษาที่มีปัญหาทางการเงินแต่เรียนดี
 - 1.3 มีการจัดระบบอาจารย์ที่ปรึกษาที่เข้มแข็งเพื่อให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาที่มีปัญหาทั้งเรื่องส่วนตัวและการเรียน
 - 1.4 มีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีโอกาสแสดงออก เห็นถึงพลังอำนาจของตน เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เพื่อพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น
 - 1.5 ในด้านหลักสูตร ควรมีการสอดแทรกเนื้อหาหรือกิจกรรมที่เป็นวิธีลดความเครียด และส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น
 - 1.6 ผู้บริหารในระดับชุมชน ควรให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด และเพิ่มระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของประชาชนให้สูงขึ้น
2. ครอบครัวของนักศึกษา เป็นแหล่งที่ใกล้ชิดกับนักศึกษา และนักศึกษาให้ความไว้วางใจมากที่สุด ดังนั้นในส่วนของครอบครัวควรให้การช่วยเหลือและป้องกันไม่ให้นักศึกษาเกิดความเครียด และช่วยให้นักศึกษามีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าด้วยวิธีดังต่อไปนี้
 - 2.1 สมาชิกในครอบครัวควรมีการพบปะหรือติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้คำปรึกษา และกำลังใจแก่นักศึกษา ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษามีความรู้สึกว่ามีที่ปรึกษายามมีปัญหา และความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัวจะช่วยให้นักศึกษามีความรู้สึกว่าตนเองมีความหมาย และมีความสำคัญ

2.2 บรรยายกาศภายในครอบคร้วควรเต็มไปด้วความอบอุ่นและเป็นกันเอง เข้าใจ และยอมรับในตัวนักศีกษา

3. นักศีกษาและกลุ่มเพื่อน ควรมีการให้การช่วยเหลือและสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อลดและป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดในระดับสูงและรุนแรง และช่วยเพิ่มระดับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของแต่ละคนให้สูงขึ้นดังต่อไปนี้

3.1 นักศีกษาควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกันหลังเสร็จสิ้นการเรียนการสอน

3.2 ควรมีการจัดตั้งกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มนักศีกษาเอง

3.3 ควรมีการจัดตั้งกลุ่มที่ช่วยน้อง เพื่อให้รุ่นพี่เป็นที่ปรึกษาแก่รุ่นน้องในเรื่องต่างๆ เช่น ปัญหาในเรื่องการเรียน

ข้อเสนอแนะในการศีกษาครั้งต่อไป

1. ควรทำการศีกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศีกษาเนื่องจากการมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงอาจจะสามารถลดความเครียดของนักศีกษาลงได้

2. ควรทำการศีกษาโปรแกรมพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศีกษาพยาบาล

3. ควรมีการศีกษาโปรแกรมพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเปรียบเทียบกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมว่าสามารถลดความเครียดได้หรือไม่

4. ควรทำการศีกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในเชิงลึกของนักศีกษาพยาบาลที่มีความเครียดในระดับที่สูงและรุนแรงเพื่อที่จะสามารถแก้ไขความเครียดของนักศีกษาได้อย่างตรงประเด็น

5. ควรมีการศีกษาความเครียดในนักศีกษาพยาบาลในรูปแบบ longitudinal study

6. ควรศีกษาถึงพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับนักศีกษาพยาบาล เพื่อลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ควรมีการศีกษาความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในประชากรกลุ่มอื่นๆ ด้วย