



## ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

ทัศนา ทวีคุณ\*

พัชรินทร์ นันทจันทร์\*

โสภิต แสงอ่อน\*

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 161 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความแข็งแรงในชีวิต แบบสอบถามเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่า ความแข็งแรงในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ส่วนเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียน การเงิน ภาวะสุขภาพ ความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท สัมพันธภาพกับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน และสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด และพบว่า ความแข็งแรงในชีวิต เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียนและด้านการเงิน สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 24 ผลจากการศึกษานี้สามารถนำไปใช้พัฒนาแนวทางในการส่งเสริมการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

**คำสำคัญ :** ความเครียด, เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ, ความแข็งแรงในชีวิต,  
นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต



## Factors Predicting Stress in Graduate Nursing Students

.....

*Tusana Thaweeoon\**

*Patcharin Nintachan\**

*Sopin Sangon\**

### Abstract

This descriptive correlational study investigated the factors predicting stress in graduate nursing students. A purpose sampling technique was used to recruit a sample of 161 graduate nursing students at a Government school of nursing in Thailand. Data were collected using a demographic data questionnaire, the Resilience Inventory, the Negative Event Scale, and the Thai version of a Stress Test. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and stepwise multiple regression analysis. Findings revealed that resilience had a significantly negative correlation with the stress. However, negative life events related to academic concerns, financial constraints, health status, role conflicts, relationships with friends/coworkers, and relationships with family members was significantly positively correlated with student stress. Resilience, negative life events, academic concerns and financial constraints could jointly explain 24 percents in the variance of stress in graduate nursing students, with resilience being the strongest predictor of stress.

**Keywords :** Stress, Negative life events, Resilience, Graduate nursing students



## ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งสาขาศาสตรบัณฑิตเป็นภาวะการณ์ที่ทำให้ นักศึกษามีโอกาสเกิดความเครียดได้สูง<sup>(1)</sup> เพราะนอกจากนักศึกษาจะเกิดความเครียดจากการนำความรู้ภาคทฤษฎีไปใช้ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยโดยตรงแล้ว ยังมีความเครียดที่เกิดจากกระบวนการของการทำวิทยานิพนธ์ร่วมด้วย<sup>(2)</sup> ความเครียดถือเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป การที่นักศึกษามีระดับความเครียดเล็กน้อยถึงปานกลางจะสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ในขณะที่ถ้ามีความเครียดที่มากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลง<sup>(3)</sup> ถ้านักศึกษาเกิดความเครียดในระหว่างที่ศึกษาและไม่สามารถปรับตัวกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตกต่ำลง หรือต้องออกจากการศึกษากลางคัน และอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด<sup>(4, 5)</sup>

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษานั้นเกี่ยวข้องกับหลากหลายปัจจัย จากการทบทวนวรรณกรรมที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาพบว่า มีทั้งการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยที่อาจทำให้นักศึกษามีโอกาสเกิดความเครียดมากขึ้น และปัจจัยปกป้องหรือปัจจัยที่ช่วยให้นักศึกษามีความเครียดลดลง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดนั้นอาจเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ (negative life events) ให้แก่นักศึกษา อันได้แก่ 1) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น ความยากของวิชาที่เรียน<sup>(6)</sup> การบริหารจัดการเวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมายจำนวนมากให้เสร็จในระยะเวลาที่กำหนดได้<sup>(7-9)</sup> การเตรียมตัวสอบ การฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยโดยตรงในสถานที่ไม่คุ้นเคย รวมถึงกระบวนการทำวิทยานิพนธ์และตีพิมพ์ผลงานวิจัยเพื่อการสำเร็จการศึกษา เป็นต้น 2) ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว<sup>(10)</sup>

สัมพันธภาพกับอาจารย์ผู้สอนหรืออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์<sup>(6)</sup> และสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนและเพื่อนร่วมงาน<sup>(11)</sup> 3) ปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามบทบาท นักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ที่มีบทบาทหน้าที่หลายอย่างที่จะต้องกระทำไปพร้อมๆ กันทั้งด้านบทบาทในครอบครัว ในที่ทำงาน และในสถานศึกษา ซึ่งนักศึกษบางคนอาจมีปัญหาขัดแย้งในบทบาทเหล่านี้ได้<sup>(10)</sup> 4) ปัญหาที่เกี่ยวข้องข้อจำกัดในเรื่องการเงิน<sup>(9)</sup> และ 5) ปัญหาด้านสุขภาพการเจ็บป่วยทางด้านการร่างกาย<sup>(12)</sup> ซึ่งผลการศึกษาเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ปัญหาจากปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษามีแนวโน้มที่จะมีความเครียดได้สูง ส่วนปัจจัยปกป้องนั้นจากการศึกษาที่ผ่านมาเป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่เสริมสร้างให้นักศึกษาสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะช่วยให้นักศึกษามีความเครียดลดลง ซึ่งปัจจัยปกป้องที่สำคัญอย่างยิ่งปัจจัยหนึ่ง ก็คือ ความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience)<sup>(13-15)</sup>

ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นศักยภาพหรือความสามารถของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต พร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัวและรับมือกับผลกระทบที่เกิดจากภาวะการณ์นั้นได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น<sup>(16, 17)</sup> ซึ่ง Grotberg<sup>(18, 19)</sup> ได้แบ่งโครงสร้างของความแข็งแกร่งในชีวิตออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) *I have* (ฉันมี....) 2) *I am* (ฉันเป็นคน....) และ 3) *I can* (ฉันสามารถที่จะ....) โดยที่ *I have* (ฉันมี....) หมายถึง การมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิตจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ครู และเพื่อนร่วมชั้นเรียนจะมีความเครียดในชีวิตต่ำ<sup>(14, 20)</sup> ส่วน *I am* (ฉันเป็นคน....) หมายถึง ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล เช่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง รับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ มีพื้นฐานอารมณ์ดี เป็นต้น จากการศึกษพบว่า นักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจใน



ตนเองและเป็นผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่ออยู่ในภาวะเครียดจะสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์นั้นได้เป็นอย่างดี<sup>(21)</sup> และ 3) I can (ฉันสามารถที่จะ....) หมายถึง การมีทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจากการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีทักษะในการจัดการกับปัญหาที่ดีจะมีการรับรู้เกี่ยวกับภาวะเครียดต่ำ<sup>(22)</sup> จากองค์ประกอบหลักของความแข็งแกร่งในชีวิตแสดงให้เห็นว่า เมื่อต้องเผชิญกับภาวะการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะสามารถตั้งศักยภาพของตนเองดังกล่าวมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาของ McAllister และ McKinnon<sup>(23)</sup> เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง (risk factors) และปัจจัยปกป้อง (protective factors) พบว่า บุคคลที่มีปัจจัยเสี่ยงมากมีแนวโน้มที่จะเกิดผลลัพธ์ในด้านลบตามมา แต่ในขณะเดียวกันถ้าบุคคลนั้นมีปัจจัยปกป้องร่วมด้วย ปัจจัยปกป้องก็จะเข้าไปทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยทำให้ระดับความรุนแรงของความสัมพันธระหว่างปัจจัยเสี่ยงและผลลัพธ์ด้านลบลดลง มีผลทำให้บุคคลนั้นลดความเสี่ยงในการที่จะเกิดผลลัพธ์ในด้านลบได้ ดังนั้นเมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ทั้งปัญหาเกี่ยวกับการเรียน การเงิน สุขภาพ ความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน และปัญหากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด อันเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเครียด ถ้านักศึกษามีปัจจัยปกป้อง อันได้แก่ ความแข็งแกร่งในชีวิต ก็น่าจะช่วยให้ นักศึกษามีโอกาสเกิดความเครียดลดลงได้ นั่นคือ ปัจจัยเหล่านี้น่าจะเป็นปัจจัยที่ทำนายความเครียดในนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ซึ่งการวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเหล่านี้กับความเครียดในนักศึกษา<sup>(7-15, 20-22)</sup> แต่ยังไม่มีการศึกษาปัจจัยเหล่านี้ที่ใช้ในการทำนายความเครียดในนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องที่ใช้ในการทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

ศาสตรมหาบัณฑิต ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี ศึกษาแล้วเรียนสำเร็จเป็นบุคคลากรที่มีคุณภาพต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

2. ศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ได้แก่ เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจในด้านการเรียน การเงิน สุขภาพ ความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ปัญหากับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน ปัญหากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด และความแข็งแกร่งในชีวิต

## สมมติฐานการวิจัย

1. เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความเครียด ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

2. เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจในด้านการเรียน การเงิน สุขภาพ ความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ปัญหากับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน ปัญหากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด และความแข็งแกร่งในชีวิต สามารถร่วมกันทำนายความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational research design) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ Power Analysis<sup>(24)</sup> ตามการวิเคราะห์



การถดถอยพหุ จำนวนตัวแปรอิสระ 7 ตัว Medium Effect size = .15, Power = .8, และ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 141 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ทุกชั้นปีที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2553 มีนักศึกษาที่ยินยอมเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจ และตอบแบบสอบถามสมบูรณ์จำนวนทั้งสิ้น 161 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล สร้างโดยทีมผู้วิจัย ประกอบด้วยข้อมูลของเพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา สถานภาพสมรส ตำแหน่งการทำงาน สถานที่ทำงาน รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน บรรยายภาคในครอบครัว ความคับข้องใจ และประสบการณ์ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

2. แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต (The Resilience Inventory) ซึ่งพัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ<sup>(16)</sup> ตามแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) ของ Grotberg<sup>(18, 19)</sup> ซึ่งมี 3 องค์ประกอบหลัก คือ *'I have'* (เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต) *'I am'* (เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล) และ *'I can'* (เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล) แบบประเมินนี้มีจำนวน 28 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ *'I have'* จำนวน 9 ข้อ *'I am'* จำนวน 10 ข้อ และ *'I can'* จำนวน 9 ข้อ แบบสอบถามนี้ใช้มาตรประมาณค่า 5 ระดับของความเห็นด้วย จาก 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด จนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด คะแนนรวมมีค่าระหว่าง 28 ถึง 140 คะแนน มีการนำแบบประเมินไปใช้ในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.90<sup>(16)</sup> ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เท่ากับ 0.89

3. แบบสอบถามเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ (The Negative Event Scale) ใช้ของพิทักษ์พล บุญมาลิก<sup>(25)</sup> ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยจากเครื่องมือที่พัฒนาโดย Maybery<sup>(26)</sup> เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกยุ่งยากใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักศึกษาในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา มีจำนวน 42 ข้อ ในการศึกษาครั้งนี้ทีมผู้วิจัยได้มีการดัดแปลงข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา โดยเพิ่มข้อคำถามเกี่ยวกับความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท 3 ข้อ จึงมีจำนวน 45 ข้อ ซึ่งจำแนกเป็นปัญหาเกี่ยวกับการเรียน 13 ข้อ ปัญหาการเงิน 4 ข้อ ปัญหาสุขภาพ 4 ข้อ ความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท 3 ข้อ ปัญหาเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน 8 ข้อ และปัญหากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด 13 ข้อ โดยที่แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกตอบ 6 ระดับ เริ่มจาก 0 หมายถึง เหตุการณ์ไม่เกิดขึ้น 1 หมายถึง เหตุการณ์ได้เกิดขึ้น แต่ไม่มีความยุ่งยากใจ ไปจนถึง 5 หมายถึง เหตุการณ์ได้เกิดขึ้นและมีความยุ่งยากใจมากที่สุด คะแนนรวมมีค่าระหว่าง 0-225 แบบสอบถามเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจนี้ มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาอยู่ในระดับสูง (CVI = 1.00) และค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าระหว่าง 0.94- 0.96<sup>(25, 27)</sup> ในการศึกษาครั้งนี้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.95

4. แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) พัฒนาโดย สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์ และคณะ<sup>(28)</sup> ประกอบด้วยคำถามที่ถามถึงความรู้สึกที่อาจมีในชีวิตประจำวัน ใช้ประเมินความเครียดในประชากรทั่วไป มีคำถามจำนวน 24 ข้อ แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ข้อคำถามด้านลบ จำนวน 12 ข้อ และข้อคำถามด้านบวก จำนวน 12 ข้อ ซึ่งการศึกษาค้างนี้ใช้เฉพาะข้อคำถามด้านลบ (ข้อ 1-12) ลักษณะคำตอบเป็นมาตรประมาณค่า 3 ระดับ โดย 0 หมายถึง ไม่เคยรู้สึกเลย 1 หมายถึง รู้สึกเป็นครั้งคราว และ 3 หมายถึง รู้สึกบ่อยๆ คะแนนรวมมีค่าระหว่าง 0-36

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ก่อนที่จะทำการเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บข้อมูล และสิทธิในการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งการตอบแบบสอบถามนั้นเป็นไปด้วยความสมัครใจ ถ้านักศึกษารู้สึกไม่สะดวกที่จะตอบคำถามใดก็สามารถเว้นว่างไว้ ไม่ว่านักศึกษาจะตอบคำถามหรือไม่ก็ตามจะไม่มีผลกระทบใดๆ กับผลการเรียนของนักศึกษาทั้งสิ้น เมื่อนักศึกษายินดีเข้าร่วมการศึกษาโดยการลงนามจึงดำเนินการรวบรวมข้อมูล นักศึกษาถูกขอให้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเองโดยไม่มีการระบุชื่อ การนำเสนอรายงานการวิจัยเป็นการนำเสนอในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เมื่อนักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมการศึกษาคณะผู้วิจัยขอให้ให้นักศึกษาทำแบบสอบถามในห้องเรียน เมื่อนักศึกษาทำแบบสอบถามเสร็จแล้ว ให้นำมาใส่กล่องที่จัดไว้ให้ โดยใช้เวลาหลังเลิกเรียนหรือเวลาว่าง เวลาที่ใช้ในการตอบประมาณ 30-35 นาที

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ลักษณะข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาโดยใช้โปรแกรมทางสถิติคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้คือ สถิติบรรยาย สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณและคัดเลือกตัวแปรโดยวิธี stepwise

## ผลการวิจัย

### ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-5 ที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โดยมีนักศึกษาที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถามสมบูรณ์จำนวน 161 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 18 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 35.4 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 22.4 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 13.7 และชั้นปีที่ 5 ร้อยละ

10.6 นักศึกษามีอายุอยู่ระหว่าง 24-49 ปี อายุเฉลี่ย 35.02 (SD = 5.77) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 95.7) มีสถานภาพสมรสโสด (ร้อยละ 59) ปฏิบัติหน้าที่เป็นพยาบาลประจำการ (ร้อยละ 82) ทำงานที่โรงพยาบาลจังหวัด/อำเภอ (ร้อยละ 35.4) มีรายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนประมาณ 20,000 - 30,000 บาท และลักษณะบรรรยากาศในครอบครัวรักใคร่กลมเกลียวดี (ร้อยละ 60.5)

### ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจและความแข็งแกร่งในชีวิตกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดในนักศึกษาพยาบาลพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียน การเงิน สุขภาพ ความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ปัญหาเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน และปัญหากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด ในขณะที่ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ความแข็งแกร่งในชีวิต ดังตารางที่ 1



**ตารางที่ 1** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจรายด้านและความแข็งแกร่งในชีวิตกับความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (n = 161)

| ปัจจัยที่ศึกษา                                                               | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7      | 8    |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| 1. เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียน                                | 1.00  |       |       |       |       |       |        |      |
| 2. เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเงิน                                 | 0.49* | 1.00  |       |       |       |       |        |      |
| 3. เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านสุขภาพ                                  | 0.42* | 0.30* | 1.00  |       |       |       |        |      |
| 4. เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท         | 0.61* | 0.42* | 0.40* | 1.00  |       |       |        |      |
| 5. เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านปัญหากับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน            | 0.50* | 0.35* | 0.32* | 0.53* | 1.00  |       |        |      |
| 6. เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านปัญหากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด | 0.51* | 0.39* | 0.32* | 0.57* | 0.49* | 1.00  |        |      |
| 7. ความแข็งแกร่งในชีวิต                                                      | -0.12 | -0.10 | -0.15 | -0.09 | -0.06 | 0.03  | 1.00   |      |
| 8. ความเครียด                                                                | 0.39* | 0.35* | 0.27* | 0.26* | 0.24* | 0.21* | -0.33* | 1.00 |

\*p < .01

#### ผลการศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

การทดสอบปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ได้แก่ การกระจายแบบปกติ (normality) ความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (linearity) ค่าความแปรปรวนคงที่ (homoscedasticity) ความสัมพันธ์กันเองระหว่างตัวแปรอิสระ (multicollinearity) และความเป็นอิสระของค่าความคลาดเคลื่อน (autocorrelation) ซึ่งพบว่าไม่มีปัญหาละเมิดข้อตกลงเบื้องต้น (violation of assumptions) ดังกล่าว ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณและคัดเลือกตัวแปรโดยวิธี stepwise พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียน

และเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเงิน ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 24 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นปัจจัยที่มีอำนาจในการทำนายความเครียดสูงสุด (Beta = -.28, p < .001) (ดังตารางที่ 2) ส่วนเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านสุขภาพ ด้านความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ด้านปัญหากับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน และด้านปัญหากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดไม่สามารถทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตกลุ่มนี้ได้





ตารางที่ 2 ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (n = 161)

| ปัจจัยทำนาย                                | Beta | t      | p-value |
|--------------------------------------------|------|--------|---------|
| เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียน | .26  | 3.24   | <.01    |
| ความแข็งแกร่งในชีวิต                       | -.28 | - 3.98 | <.001   |
| เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเงิน  | .20  | 2.50   | <.05    |

Constant (a) = 21.87, R = .51, R<sup>2</sup> = .26, R<sup>2</sup>adj = .24, F (3,157) = 19.21, p < .001

จากผลการวิจัยครั้งนี้ สมการทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แบบค่าคะแนนมาตรฐาน (Standardized score) คือ

$$Z (\text{ความเครียด}) = .26Z (\text{เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียน}) - .28Z (\text{ความแข็งแกร่งในชีวิต}) + .20Z (\text{เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเงิน})$$

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียน เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเงิน และความแข็งแกร่งในชีวิตร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ร้อยละ 24 ซึ่งปัจจัยปกป้อง คือ ความแข็งแกร่งในชีวิตนั้น เป็นปัจจัยที่มีอำนาจในการทำนายความเครียดสูงสุด รองลงมา เป็นปัจจัยเสี่ยงซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจเกี่ยวกับปัญหาเกี่ยวกับการเรียน และปัญหาการเงิน ตามลำดับ ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียน และปัญหาการเงินเป็นปัญหาที่นักศึกษาจัดอันดับว่าเป็นปัญหาที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดมากที่สุด<sup>(1, 7, 9, 11)</sup> ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นพยาบาลที่มีความต้องการศึกษาต่อในระดับปริญญาโทเพื่อความก้าวหน้าในวิชาชีพ ซึ่งการที่ต้องเข้ามาเรียนในระดับบัณฑิตศึกษานั้นอาจเป็นจุดเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตและถือว่าปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดอย่างหนึ่ง เพราะการเรียนสาขาวิชาการพยาบาล เป็นการเรียนทั้งภาคทฤษฎีในห้องเรียนและการฝึกภาคปฏิบัติทางคลินิกกับผู้ป่วยโดยตรง ปัญหาที่เกี่ยวกับการเรียนครอบคลุมถึง ปริมาณงานที่มาก การมีเวลาจำกัด การ

สอบ การฝึกปฏิบัติทางคลินิก สัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ที่ปรึกษา การเขียนวิทยานิพนธ์ตลอดจน การที่จะต้องตีพิมพ์เพื่อการสำเร็จการศึกษา ซึ่งปัญหาดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษา ผู้ที่เข้าศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษานั้นจำเป็นต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรเป็นเงินจำนวนมากพอสมควร ซึ่งนักศึกษาทุกคนอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่มีภาระรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งที่เกี่ยวกับตนเองและครอบครัว นักศึกษาบางรายต้องลาออกจากงานประจำเพื่อใช้เวลากับการเรียนเพียงอย่างเดียว ทำให้ต้องสูญเสียรายได้ไป และความเครียดของนักศึกษาจะเพิ่มมากขึ้นถ้านักศึกษาไม่สามารถจบการศึกษาภายในระยะเวลาที่กำหนด เพราะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นจากที่ตนเองได้ประมาณไว้และไม่สามารถเริ่มทำงานประจำได้อย่างเต็มที่

ผลการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยปกป้องที่มีอำนาจในการทำนายความเครียดสูงสุด นั่นคือนักศึกษาที่มีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงจะมีโอกาสเกิดความเครียดในระหว่างการศึกษาน้อยกว่านักศึกษาที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตต่ำ นั่นคือ นักศึกษาที่มี “I have” “I am” และ “I can” สูง ก็มีโอกาสน้อยที่จะมีความเครียดต่ำ ซึ่งความแข็งแกร่งในชีวิตนี้เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะฟื้นตัว คงไว้ หรือเสริม





สร้างซึ่งการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิต<sup>(29)</sup> ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า นักศึกษาที่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคม (I have) ไม่ว่าจะเป็นการได้รับช่วยเหลือ การได้รับกำลังใจจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ที่ปรึกษามีโอกาสที่จะเกิดความเครียดต่ำ<sup>(14, 15, 30-35)</sup> นักศึกษาที่มีความแข็งแกร่งภายในสูง (I am) ไม่ว่าจะเป็นความภาคภูมิใจในตนเองและมีลักษณะการปรับตัวที่ดี<sup>(21, 35)</sup> มีโอกาสที่จะเกิดความเครียดต่ำ นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีทักษะในการแก้ปัญหาสูง (I can) ก็มีโอกาสที่จะเกิดความเครียดต่ำเช่นกัน<sup>(22)</sup> ผลจากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียนและการเงินนับเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษา แต่ถ้านักศึกษามีปัจจัยปกป้อง อันได้แก่ ความแข็งแกร่งในชีวิต ก็จะช่วยป้องกันการเกิดความเครียดในนักศึกษาได้

### ข้อเสนอแนะและการนำผลการศึกษาไปใช้

1. ในการศึกษาครั้งนี้ ความแข็งแกร่งในชีวิต เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียนและด้านการเงิน สามารถร่วมกันทำนายความเครียดในนักศึกษายาบาล ส่วนเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านปัญหเกี่ยวกับสุขภาพ ความขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ปัญหาเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน และปัญหากับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด ยังไม่สามารถทำนายความเครียดในนักศึกษายาบาลมหาบัณฑิตกลุ่มนี้ได้ แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ปัจจัยดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยทำนายความเครียดเหล่านี้ในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาสาขาอื่นๆ

2. ปัจจัยเสี่ยง (เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการเรียนและด้านการเงิน) และ ปัจจัยปกป้อง (ความแข็งแกร่งในชีวิต) ร่วมกันทำนายระดับความเครียดของนักศึกษายาบาลได้ร้อยละ 24 เท่านั้น ทั้งนี้อาจยังมีปัจจัยอื่นๆ นอกเหนือจาก

ปัจจัยที่ศึกษาในการศึกษาค้นคว้านี้ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นเพิ่มเติม เช่น บุคลิกภาพ กระบวนการคิด ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น

3. หลักสูตรบัณฑิตศึกษาควรจัดให้มีมาตรการช่วยเหลือนักศึกษาในการปรับตัวเผชิญต่อเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดขณะศึกษาในหลักสูตร โดยมุ่งเน้นลดปัจจัยเสี่ยง และส่งเสริมปัจจัยปกป้องที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา โดยจัดให้มีแหล่งสนับสนุนสำหรับนักศึกษาในหลายๆ ด้าน เช่น โครงการช่วยเหลือนักศึกษาในด้านวิชาการ การจัดให้มีแหล่งทุนสนับสนุนการศึกษา และการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตสำหรับนักศึกษา เป็นต้น

### กิตติกรรมประกาศ :

การศึกษาค้นคว้านี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก “โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย” คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

### เอกสารอ้างอิง

1. Timmins F, Kaliszer M. Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students – fact-finding sample 2. survey. *Nurse Educ Today* 2002; 22: 203-11.
2. Izawa S, Sugaya N, Ogawa N, Nagano Y, Nakano M, Nakase E, et al. Episodic stress associated with writing a graduation thesis and free cortisol secretion after awakening. *Int J Psychophysiol* 2007; 64: 141-5.
3. Struthers CW, Perry RP, Menec VH. An examination of the relationships among academic stress, coping motivation and performance in college. *Res High Educ* 2000; 41: 581-92.



4. Deary IJ, Watson R, Hogston R. A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *J Adv Nurs* 2003; 43: 71–82.
5. Watson R, Gardiner E, Hogston R, Gibson H, Stimpson A, Wrate R, et al. A longitudinal study of stress and psychological distress in nurses and nursing students. *J Clin Nurs* 2009; 18: 270–8.
6. Toews JA, Lockyer JM, Dobson DJ, Simpson E, Brownell AK, Brenneis F, et al. Analysis of stress levels among medical students, residents, and graduate students at four Canadian schools of medicine. *Acad Med* 1997; 72: 997–1002.
7. Misra R, McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *Am J Health Stud* 2000; 16: 41–51.
8. Morton JR, Worthley JS. Psychology graduate program retention, completion and employment outcomes. *J Instr Psychol* 1995; 22: 349–54.
9. Mouret GML. Stress in a graduate medical degree. *Med J Australia* 2002; Suppl 177: S10–1.
10. Helmers KF, Danoff D, Steinert Y, Leyton M, Young SN. Stress and depressed mood in medical students, law students, and graduate students at McGill University. *Acad Med* 1997; 72: 708–14.
11. Jungbluth C, Macfarlane IM, Veach PM, Leroy BS. Why is everyone so anxious? an exploration of stress and anxiety in genetic counseling graduate students. *Genet Counsel* 2011; 20: 270–86.
12. Rawson HE, Bloomer K, Kendall A. Stress, anxiety, depression, and physical illness in college students. *Genet Psychol* 2001; 155: 321–30.
13. Largo-Wight E, Peterson PM, Chen WW. Perceived problem-solving, stress, and health among college students. *Am J Health Behav* 2005; 29: 360–70.
14. Lou J-H, Chen S-H, Yu H-Y, Li R-H, Yang C-I, Eng C-J. The influence of personality traits and social support on male nursing student life stress: a cross-sectional research design. *Nurs Res* 2010; 18: 108–16.
15. Wilks SE, Spivey CA. Resilience in undergraduate social work students: social support and adjustment to academic stress. *Soc Work Edu* 2010; 29: 276–88.
16. พัชรินทร์ นินทจันทร์, วาริรัตน์ ถาน้อย, โสภิต แสงอ่อน, และทัศนาศ ทวีคุณ. ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือความแข็งแกร่งในชีวิต. รายงานการวิจัยโครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล . กรุงเทพฯ: 2553.
17. Dyer JG, McGuinness TM. Resilience: analysis of the concept. *Arch Psychiatr Nurs* 1996; 10: 276–82.
18. Grotberg EH. The international resilience project: findings from the research and the effectiveness of interventions [Internet] 1997. [cited 2009 Sept 15]. Available from <http://resilnetuiuc.edu/library/grotb97a.html>.
19. Grotberg EH. Tapping your inner strength: how to find the resilience to deal with anything. Oakland: New Harbinger; 1999.
20. Jou YH, Fukada H. Stress, health, and reciprocity and sufficiency of social support: the case of university students in Japan. *J Soc Psychol* 2002; 142: 353–70.
21. Smith MC, Dust MC. An exploration of the influence of dispositional traits and appraisal



- on coping strategies in African American college students. *J Pers* 2006; 74: 145–74.
22. Largo-Wight E, Peterson PM, Chen WW. Perceived problem solving, stress, and health among college students. *Am J Health Behav* 2005; 29: 360–70.
23. McAllister M, McKinnon J. The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: A critical review of the literature. *Nurs Educ Today* 2009; 29: 371–79.
24. Cohen J. Quantitative methods in psychology: a power primer. *Psychol Bull* 1992; 112: 155–9.
25. Boonyamalik P. Epidemiology of adolescent suicidal ideation: Roles of perceived life stress, depressive symptoms, and substance use [dissertation]. Baltimore, MA: Johns Hopkins University; 2005.
26. Maybery DJ. Incorporating interpersonal events within uplift measurement. *Soc Indic Res* 2003;1:1–23.
27. Thanoi W, Phanchaoenworakul, K., Thompson, E., Panitrat, R., Nityasuddhi D. Thai adolescent suicide risk behaviors: Testing a model of negative life events, rumination, emotional distress, resilience and social support. *Pac Rim Int J Nurs Res* 2010; 14: 187–202.
28. สุชีรา ภัทรายุทธวรรธน์ และคณะ. แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย Thai Stress Test (TST). *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 2543; 45: 237–50.
29. Atkinson PA, Martin CR, Rankin J. Resilience revisited. *J Psychiatr Mental Health Nurs* 2009; 16: 137–45.
30. Calicchia JA, Graham LB. Assessing the relationship between spirituality, life stressors, and social Resources: buffers of stress in graduate students. *N Am J Psychol* 2006; 8: 307–20.
31. Dyrbye LN, Power DV, Massie FS, Eacker A, Harper W, Thomas MR, et al. Factors associated with resilience to and recovery from burnout: a prospective, multi-institutional study of US medical students. *Med Educ* 2010; 44: 1016–26.
32. Fukumoto K, Fujimura Y, Kusumoto M, Tatami R, Ueno K. Evaluation of long-term practical training of graduate students at an off-campus hospital-questionnaire survey of graduate students and pharmacists. *Yakugaku Zasshi*. 2010; 130: 441–6.
33. Hyun J, Quinn B, Madon T, Lustig S. Mental health need, awareness, and use of counseling services among international graduate students. *J Am Coll Health* 2007; 56: 109–18.
34. Kaufman JA. Stress and social support among online doctoral psychology students. *J Coll Stud Psychotherapy* 2006; 20: 79–88.
35. Nelson NG, Dell’Oliver C, Koch C, Buckler R. Stress, coping, and success among graduate students in clinical psychology. *Psychol Reports* 2001; 88: 759–67.