

ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

สปีตระกุล ดันตลานุกูล*
ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์**

บทคัดย่อ

การศึกษาทางพยาบาลศาสตร์มีการจัดการเรียนการสอนภาคทฤษฎี ภาคทดลอง และภาคปฏิบัติ ซึ่งการจัดการเรียนการสอนทุกรูปแบบ ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดและความวิตกกังวลสูง เนื่องจากต้องพบกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล หรืออาการของผู้ป่วยที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยบางส่วนที่ชี้ให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดมากกว่านักศึกษาสาขาอื่นๆ ซึ่งระดับความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นในนักศึกษาพยาบาลไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลแต่ละคนต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ความเครียดจากการศึกษาวิชาชีพพยาบาลเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนซ้ำชั้น ความล้มเหลวหรือการลาออกจากการศึกษา

หากผู้บริหารและอาจารย์มีความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลและนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน พัฒนาระบบการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลให้สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลสามารถเรียนจบตามหลักสูตรและลดอัตราการสูญเสียด้านการศึกษาวิชาชีพพยาบาล

คำสำคัญ: ความเครียด, การจัดการความเครียด, นักศึกษาพยาบาล

* นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Stress and Stress Management in Nursing Students

Seubtrakul Tantalanukul*
Pramote Wongsawat**

ABSTRACT

Nursing education is taught in theoretical, experimental and practical fields. All teaching and learning management, nursing students are stressed and anxious because of the environmental situation in the hospital or symptoms of patients never seen before. In line with some studies, it was pointed out that nursing students had more stress than other students. The severity of stress in nursing students was not the same level. It depends on the acceptance and adaptability of each nursing student towards stress. Stress from nursing education is a major cause to repeat class, to have education failure and retirement.

Administrators and nursing instructors would be able to understand the stress and stress management in nursing students in order to organize teaching and learning activities appropriated with the students as well as to develop counselling system to help students manage their stress well. It will encourage students graduate of nursing education and reduce students loss in nursing education.

Key words : Stress, Stress management, Nursing students

* Doctoral student in Public Health, Faculty of Public Health, Naresuan University

** Assistant Professor, Faculty of Public Health, Naresuan University

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลมนุษย์โดยการประยุกต์ใช้องค์ความรู้จากทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติ เป็นวิชาชีพที่ต้องได้รับการศึกษาหรือฝึกฝน มีค่านิยมและจรรยาบรรณวิชาชีพ มีอิสระในการทำงานและมีความยึดมั่นผูกพันต่อวิชาชีพ (Craven and Hirnle, 2013) และมีเอกสิทธิ์ (Autonomy) ที่ถูกต้องตามกฎหมายที่ได้รับการเชื่อถือสรุปได้ว่า วิชาชีพพยาบาล หมายถึง วิชาชีพที่ให้บริการเพื่อตอบสนองความต้องการของสังคมในด้านสุขภาพทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ในภาพที่มีสุขภาพดีหรือเจ็บป่วยเพื่อให้การดูแลช่วยเหลือฟื้นฟูสภาพ ป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการช่วยเหลือแพทย์ทำการรักษาโรค ทั้งนี้ต้องอาศัยความรู้เฉพาะทางการพยาบาลในการปฏิบัติงาน (Nursing and Midwifery Council, 2016)

การศึกษาเพื่อมุ่งสู่ความเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีคุณภาพนั้นเป็นภาระรับผิดชอบที่สำคัญของนักศึกษาพยาบาลทุกคน ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงพัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลายอันเป็นวัยที่ปรับตัวยากและมีปัญหา มาก เนื่องจากเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วทำให้ต้องปรับตัวเป็นอย่างมาก (Limthongkul and Aree-Ue, 2009) นอกจากนี้นักศึกษาต้องปรับตัวต่อสภาพการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาลซึ่งมีลักษณะพิเศษที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ นักศึกษาพยาบาลต้องศึกษาเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์และการลงมือปฏิบัติจริงกับชีวิตมนุษย์ ซึ่งต้องใช้ความรอบคอบ ระมัดระวัง และรับผิดชอบอย่างสูง เพราะการผิดพลาดอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของผู้ป่วยได้ นับได้ว่านักศึกษาพยาบาลมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดสูงกว่านักศึกษาในวิชาชีพอื่นๆ (Phochum, 2001; Photong et al., 2011, pp.1-14) จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา

พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับสูง เช่น จากงานวิจัยของ Repich, 2004) ที่ศึกษาความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยพลอร์ดา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เครียดจากความคาดหวังของพ่อแม่ การแข่งขันด้านเกรดสัมพันธภาพ และปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการทำงานหาเลี้ยงชีพซึ่งสาเหตุของความเครียดมีความสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในของแต่ละบุคคล และความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อมโยงกับการปฏิบัติทางคลินิก รวมถึงทักษะความสามารถในการปฏิบัติทางคลินิกของแต่ละบุคคล ดังการศึกษาของ Chris Gibbons et. al (2010) ศึกษาการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้และการสอนที่มีความยุ่งยากซับซ้อน การปฏิบัติงานบนคลินิก ความเครียดจากการเรียนนำไปสู่ความเป็นทุกข์ทางจิตใจที่มากขึ้นของนักศึกษาพยาบาล หากมีการช่วยเหลือด้านการจัดการความเครียดจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าความเครียดจากการศึกษาวิชาชีพพยาบาลเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จ การเรียนซ้ำชั้น ความล้มเหลวหรือการลาออกจากการศึกษา (Division of Student, 2016) และผลของการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลกำหนดตนเองหรือโทษตนเอง ดำเนินผู้คนที่ทำให้เกิดปัญหา เกี่ยวกับกลิ่นตามสถานบันเทิง ดื่มเหล้าเพื่อคลายเครียด เล่นการพนันเพื่อคลายเครียด ใช้นานอนหลับระงับประสาทโดยไม่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ และสูบบุหรี่ เพื่อให้คลายเครียด (Sricamsuk Saito et. al., 2011, pp. 70-79) เพื่อเป็นแนวทางในการนำผลจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในการป้องกันและลด

ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลสามารถเรียนจบตามหลักสูตรและลดอัตราการสูญเสียด้านการศึกษาวชิราพยาบาล

ภาวะเครียดในนักศึกษาพยาบาล

แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับภาวะเครียด

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองมากระตุ้น ทั้งภายในร่างกายและภายนอกในร่างกาย (Selye, 1956) เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์โดยบุคคลจะมีการประเมินค่าโดยกระบวนการทางปัญญาเป็นความเครียดใน 3 ลักษณะ คือ อันตราย หรือสูญเสีย คุกคาม และท้าทาย บุคคลจะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นโดยพยายามจัดการแก้ไขปัญหา เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทางสุขภาพ (Lazarus and Folkman, 1984) และอาจกระทบกระเทือนต่อเป้าหมายทำให้ไม่สามารถทำได้ตามความต้องการได้ (Baron Robert and Jerald Greenberg, 1990)

การแบ่งประเภทเกิดความเครียด จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีแนวคิดสำคัญในการแบ่งประเภทเกิดความเครียด ได้แก่ การเกิดความเครียดตามจุดเกิดของอาการ ประกอบด้วย การเกิดความเครียดที่ร่างกาย (Physiological Stress) ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและระดับเลือดและมีผลต่อการเกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบทางเดินหายใจ และระบบอื่นๆ ของร่างกาย อีกประการของการเกิดความเครียดตามจุดของอาการ คือ เกิดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ (Emotional and Psychological Stress) ซึ่งเป็นการที่บุคคลตอบสนองออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจเกิดอาการปรวนแปร กลัว วิตกกังวล ขาดความมั่นใจ เป็นต้น การเกิดความเครียดตามระยะเวลาที่เกิดอาการ ประกอบด้วย ความเครียดชนิดฉับพลัน (Acute or Emergency Stress) ซึ่งเป็น

ความเครียดที่ร่างกายถูกควบคุมในทันทีทันใดในระยะเวลาสั้นๆ เช่น การเกิดอุบัติเหตุ ต้องเผชิญเหตุการณ์ที่น่าตกใจไม่คาดฝัน เป็นต้น ความเครียดชนิดต่อเนื่องเรื้อรัง (Continuing Stress) เป็นความเครียดที่บุคคลถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานสะสมมากขึ้น เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การทำหน้าที่รับผิดชอบที่หนักอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น การเกิดความเครียดตามทิศทางของเหตุและผลประกอบด้วย ความเครียดทางบวก (Positive Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดีสร้างให้บุคคลมีความสุข เช่น ความสำเร็จในการเรียนการทำงานทำให้เกิดอาการเกร็ง ตื่นเต้น หรือแสดงออกในลักษณะของการระงับอารมณ์ไม่อยู่ความเครียดทางลบ (Negative Stress) เป็นความเครียดที่ไม่ดีทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ (Distress) สร้างให้เกิดความไม่สบายใจ จึงทำให้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง เช่น ความผิดหวัง การพลัดพราก และสุดท้ายของการแบ่งประเภท เกิดความเครียด คือ การแบ่งตามระดับความเครียด ประกอบด้วย ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้นๆ อยู่ในระดับที่บุคคลยอมรับได้ เช่น การไปต่างถิ่น การต้องปรากฏตัวในที่สาธารณะ เป็นต้น ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มากกว่า แต่บุคคลก็ยังคิดว่าพอจะทนได้ เช่น การได้รับมอบหมายงานเกินกว่าที่คิด การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) เป็นความเครียดที่รุนแรงมาก สะสมอยู่เป็นเวลานานทำให้เกิดอาการความเครียดมาก และต่อเนื่อง เช่น การล้มละลาย การเจ็บป่วยเรื้อรัง การตายของบุคคลที่เป็นที่รัก เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าการแบ่งสาเหตุของความเครียดมีหลากหลายแนวทาง ซึ่งสามารถแบ่งสาเหตุของความเครียด อันประกอบไปด้วย สาเหตุที่เกิดจาก

ความกดดันจากสภาพแวดล้อม บุคคลรอบข้าง เช่น การเล่าเรียนหนังสืออย่างหนัก การถูกกดดันด้วยเวลา การทำอะไรที่ต้องเร่งรีบ การแข่งขันกับบุคคลอื่น สาเหตุที่เกิดจากความวิตกกังวล กังวลกับอดีต วิตกกังวลกับอนาคต สาเหตุที่เกิดจากความคับข้องใจ ถูกขัดขวางการดำเนินการตามเป้าหมายของชีวิตหรือการทำงาน เช่น รอคิด ความผิดหวัง ความสูญเสีย สาเหตุที่เกิดจากความขัดแย้ง โดยเฉพาะความขัดแย้งในใจ เช่น อยากได้เกรดเฉลี่ยสูงแต่ไม่ชอบอ่านหนังสือ สาเหตุที่เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเอง เช่น ความพิการ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง สาเหตุที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ลักษณะการเรียนที่หนัก บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในการทำงาน ความก้าวหน้าในวิชาชีพ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในหน่วยงาน และสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการปรับตัว ธรรมชาติพื้นฐาน ประสิทธิภาพในวัยเด็ก สัมพันธภาพในครอบครัว ตลอดจนบุคลิกภาพส่วนบุคคล

การป้องกันและแก้ไขไม่ให้เกิดความเครียดจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า วิธีการป้องกันและแก้ไขไม่ให้เกิดความเครียด ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มโทษแก่ร่างกายหรือเพิ่มความเครียดให้แก่ร่างกาย การออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสนิท เพิ่มภูมิต้านทานตนเอง การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ การรู้จักควบคุมจิตใจของตนเอง มีสติในการแก้ปัญหา หลีกเลี่ยงการแข่งขัน เรียนรู้การผ่อนคลายที่มีระบบและไม่อาศัยยา เช่น การทำสมาธิ การใช้จินตนาการ การรู้จักระบายปัญหาให้ผู้อื่นรับรู้เสียบ้าง รวมถึงการวางแผนการทำงาน ใช้เวลาในการบันเทิงหรือท่องเที่ยวด้วยความสนุกสนาน อย่างกังวลกับอดีตและอนาคต

ลักษณะของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะเครียด

นักศึกษาพยาบาลถือเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการอย่างรวดเร็วในทุกด้าน (Namakunka et. al., 2008; Kaewmart, 2013) จึงเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดในชีวิต เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายนอก เช่น ความสูง รูปร่างหน้าตา และการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และสังคมอย่างมาก (Kaewmart, 2013) ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว ความเครียด และภาวะซึมเศร้าได้ง่าย เมื่อนักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียด มักมีอาการเช่นเดียวกับวัยรุ่นทั่วไปที่มีความเครียด เช่น ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก แผลในกระเพาะอาหาร หงุดหงิด รุนแรง ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ขาดสมาธิ (Lofmark, Carlsson and Wikblad, 2001) พฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา มีปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Kleehammer, Hart and Keck, 1990) นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดมักขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิต มีความบกพร่องในการจัดการกับปัญหาและบกพร่องด้านการตัดสินใจ แยกตัวออกจากสังคม ไม่สนใจผู้อื่น ไม่สนใจในการเรียน ขาดความรับผิดชอบ อันเป็นสาเหตุของการล้มเหลวในการเรียน และพบว่า บางรายนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า นำมาสู่การคิดฆ่าตัวตาย (Chaiyavichit, 2009; Kaewmart, 2013) ดังการศึกษาภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร (Rukkhajeekul, 2013) นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะพยาบาลศาสตร์ มีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่านิสิตทุกสาขา

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล

มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด
ในนักศึกษาพยาบาลหลายท่าน จากการทบทวน
วรรณกรรม สรุปปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด จาก
งานวิจัยต่างๆ ได้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลของ นักศึกษา

ระดับชั้นปีการศึกษา พบว่า นักศึกษา
พยาบาลศาสตร์ ที่มีประสบการณ์ในการศึกษาวิชาชีพ
พยาบาลมากขึ้นจะมีประสบการณ์ในการเผชิญกับ
ต้นเหตุของความเครียดต่างๆ รวมถึงจะมีประสบการณ์
ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากความเครียดในภาวะการณ์
ต่างๆ เกิดการเรียนรู้ในการแก้ปัญหาที่มีภาวะสูงชัน
ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ (Lazarus and Folkman
(1984) ที่กล่าวว่า การผ่านประสบการณ์และมีภาวะ
สูงชันจะทำให้บุคคลมีการเผชิญปัญหาที่เกิดจาก
ความเครียดดีขึ้น สำหรับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวที่จะบ่งบอกให้
เห็นถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของผู้เรียน ซึ่ง
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปรด้านสติ
ปัญญา และตัวแปรอื่นๆ ที่ไม่ใช่สติปัญญา และการ
เผชิญความเครียดนั้นต้องใช้สติปัญญาในการประเมิน
ค่าสถานการณ์ การประเมินหาแหล่งประโยชน์หรือ
ทางเลือกที่จะมาจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหานั้น
ให้เกิดผลที่ดีที่สุด (Lazarus and Folkman, 1984) จึง
สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่
แสดงถึงระดับสติปัญญามีความเกี่ยวข้องกับการ
ประเมินสาเหตุของความเครียด การตอบสนองและ
การเผชิญต่อความเครียด

2. ปัจจัยด้านความมุ่งมั่นทางการศึกษา

พบว่า ความมุ่งมั่นทางการศึกษาเป็นนิสัยทาง
การเรียนรู้ หรือเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอ
ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Suttharangsee (2005)
พบว่าพฤติกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วย ความมุ่งมั่น

ที่จะเป็นนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการยอมรับจาก
อาจารย์ ความมุ่งมั่นในการทำเกรดให้อยู่ในระดับที่ดี
ความมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จตามที่ผู้ปกครองคาดหวัง
ความตั้งใจของตนเองที่จะศึกษาวิชาชีพพยาบาล
จนสำเร็จ และความสำเร็จว่าจะเป็นพยาบาลที่ดีใน
อนาคต

3. ปัจจัยด้านการเรียนการสอนภาคทฤษฎี

พบว่า รูปแบบการเรียนการสอนในวิทยาลัย
พยาบาลแตกต่างจากการเรียนระดับมัธยม ซึ่งสอดคล้อง
กับการศึกษาของ Sukcharoen and Wuttaritrit (2008)
ทำให้ต้องปรับตัวอย่างมาก มีการแข่งขันกันเรียนใน
ชั้นเรียนสูง ผลการเรียนรู้ที่ผ่านมาไม่เป็นไปตามที่มุ่งหวัง
ทำงานไม่ทันตามกำหนด ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนและ
เนื้อหาวิชามากเกินไปจากคุณภาพและมาตรฐานของ
ความเป็นวิชาชีพ

4. ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์

พบว่า ในการดำเนินกิจการใดๆ ก็ตามความ
สัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่สำคัญ ในด้านการเรียน
การสอนก็เช่นกัน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับ
ผู้เรียนจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนบรรยากาศเรียนรู้
ที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pao-in (2010)
สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดด้านสัมพันธภาพ
กับอาจารย์ คือ ไม่มีโอกาสซักถามอาจารย์เกี่ยวกับ
ปัญหาหรือข้อข้องใจ ต้องเรียนกับอาจารย์หลายท่าน
หรือหมุนเวียนไปเรื่อยๆ ไม่มีโอกาสสร้างความคุ้นเคย
กับอาจารย์ การทำตัวให้อาจารย์ยอมรับหรือพอใจ
รู้สึกห่างเหินกับอาจารย์ และรู้สึกว่าตัวเองไม่เป็น
ที่รักหรือสนใจจากอาจารย์

5. ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

พบว่า เพื่อนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อ
สุขภาพจิตของวัยรุ่นมาก การมีสัมพันธภาพที่ดีกับ
เพื่อนทำให้เกิดความสบายใจ อุ่นใจ ได้พูดคุยปัญหา
ได้ระบายความเครียดรวมถึงการช่วยเหลือกันด้าน
การเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pao - in
(2010) ที่พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดด้าน

สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน คือ ต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน การทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน เพื่อนไม่แสดงความรู้สึกร่างกายตรงไปตรงมาขาดเพื่อนสนิทที่รู้ใจพอที่จะปรึกษาหรือปรึกษาปัญหาการเข้ากลุ่มทำงาน หรือฝึกภาคปฏิบัติกับเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท และมีความขัดแย้งกับเพื่อน

6. ปัจจัยด้านการเงิน

พบว่า สภาพทางการเงิน ซึ่งได้แก่ ฐานะ เศรษฐกิจในครอบครัว และค่าใช้จ่ายที่ได้รับ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Pao-in (2010) สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากปัจจัยด้านการเงิน คือ ไม่แน่ใจว่าครอบครัวจะสามารถส่งเสียเงินให้เรียนจบได้ การรอคอยทางบ้านส่งเงินมาให้ในแต่ละเดือน การควบคุมตนเองในการใช้จ่ายเงินให้พอดีในแต่ละเดือน การต้องรับผิดชอบ และจัดการค่าใช้จ่ายที่ทางบ้านส่งมาให้ด้วยตนเอง และการกู้ยืมเงินมาเรียน

7. ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ

พบว่า ภาวะสุขภาพร่างกายเป็นต้นเหตุที่ทำให้ให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Phochum (2001) และ Pao-in (2010) ที่พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ คือ รู้สึกอ่อนเพลีย และเหนื่อยง่าย อยู่เสมอ รู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัวที่มีผลกระทบต่อการเรียน พักผ่อนไม่เพียงพอ และไม่มั่นใจว่าสุขภาพจะแข็งแรงพอที่จะศึกษาหรือปฏิบัติงานในวิชาชีพพยาบาลได้หรือไม่

8. ปัจจัยด้านหอพัก

พบว่า ชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาลค่อนข้างเกี่ยวข้องกับหอพัก และกฎระเบียบต่างๆ เป็นอันมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Phochum (2001) และ Pao-in (2010) สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากปัจจัยด้านหอพัก คือ ขาดความเป็นส่วนตัวเพราะไม่เคยพักร่วมกับใครมาก่อน การปฏิบัติตามกฎระเบียบหอพัก การจากบ้านมาอยู่หอพัก

สวัสดิการหอพักที่เป็นอยู่ปัจจุบัน และความปลอดภัยภายในหอพัก

9. ปัจจัยด้านการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ (เฉพาะปี 3,4)

พบว่า ในการเรียนทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ มากมาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Thipornphan et. al. (2009) และ Chaivavichit (2009) ที่พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดด้านการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ คือ การที่ต้องหมุนเวียนเปลี่ยนหอผู้ป่วยหรือสถานที่ฝึกปฏิบัติงาน การฝึกปฏิบัติงานในเวรย้าย-ดึก (Tanatakij et. al., 2007) ความรุนแรงหรืออาการของผู้ป่วย เช่น ผู้ป่วยหนักหรือวิกฤติ ลักษณะงานที่ต้องฝึกปฏิบัติมีความยุ่งยากและต้องอาศัยเทคนิคมาก พบเห็นสิ่งที่ไม่น่าดู หรือน่ากลัว งานหนัก การควบคุมดูแลจากอาจารย์ การประเมินผลจากอาจารย์ การปรับตัวให้เข้ากับเจ้าหน้าที่ประจำหอผู้ป่วยที่ขึ้นฝึกปฏิบัติ และความไม่คุ้นเคย หรือมีประสบการณ์ในการใช้เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ น้อย

แนวทางการป้องกันภาวะเครียดในนักศึกษาพยาบาล

สำหรับการป้องกันการเกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล ยังไม่มีวิธีที่การที่เฉพาะเจาะจง แต่นักศึกษา ผู้ปกครอง อาจารย์ บุคลากร สามารถส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ ดังนี้

1. ด้านตัวนักศึกษาพยาบาล

ควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดความเครียด วิธีการป้องกัน และปฏิบัติตัวเมื่อเกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Phochum (2001) และ Pao-in (2010) ที่กล่าวว่า การป้องกันการเกิดความเครียดควรเริ่มจากการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรงสมบูรณ์ทำให้มีความพร้อมกับการเผชิญความเครียด ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

พักผ่อนให้เพียงพอ ข้าง่ายเป็นเวลา อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่เสพหรือใช้สิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น เหล้า บุหรี่ จัดสรรเวลาให้กับตนเอง ในการทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น การเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเดิน นั่งหลับตา ยืดเส้นยืดสาย สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ทำกิจกรรมที่เป็นการผ่อนคลาย และนันทนาการ เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เดินรำ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฟังวิทยุ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ที่นัด พบปะสังสรรค์ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เช่น คนในครอบครัว หรือเพื่อน พักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกเรื่องการเข้านอนเป็นเวลา ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เป็นระเบียบ เปลี่ยนบรรยากาศไปท่องเที่ยวบ้าง ฝึกการคิดไม่ให้เกิดเครียด เช่น การคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี คิดยืดหยุ่น ลดความต้องการของตนเองลง นึกถึงคนอื่นให้มากขึ้น การวางแผนแก้ไข ปัญหาที่เหมาะสมเมื่อเกิดปัญหาขึ้นในชีวิต ไม่ควรแก้ปัญหาแบบวู่วามโดยใช้อารมณ์เป็นหลัก ขาดการไตร่ตรองพิจารณาด้วยเหตุผล หนีปัญหา ไม่ยอมรับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้น หาทางออกให้ลืมนปัญหาไปได้ชั่วคราว เช่น ดื่มสุรา เที่ยวเตร่ หวังพึ่งโชคกลาง สักคี่สิทธิ์ช่วยคลี่คลายสถานการณ์ ขาดความมุมานะพยายามในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ไม่ควรตำหนิหรือโทษตนเอง จะทำให้ขาดกำลังใจในการเผชิญกับปัญหา และไม่โยนความผิดให้ผู้อื่นไม่รับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น (Kaewmart, 2013)

2. ด้านครอบครัว

บุคคลในครอบครัวมีความสำคัญมากต่อการป้องกันการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้สมาชิกในครอบครัวมักเป็นผู้ที่รู้จักนักศึกษาพยาบาลมากกว่าคนอื่น ทั้งด้านบุคลิกภาพ สุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต ดังนั้น ครอบครัวจึงควรตระหนักถึงความเครียดของนักศึกษาพยาบาล เพราะครอบครัวจะเป็นพื้นที่ที่เอาใจใส่ดูแลหากสมาชิกในครอบครัวเกิดความเครียดขึ้น ในภาวะวิกฤติ การร่วมกันของทุกคนในครอบครัวก็จะเป็นพลัง

ให้ผ่านวิกฤติไปได้ โดยไม่ต้องรอพึ่งความช่วยเหลือจากภายนอกมากเกินไป ถ้าช่วยกันแก้ไขปัญหาลแล้วไม่ดีขึ้น สามารถเปลี่ยนวิธีใหม่ๆ โดยยึดประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัว ในทุกวันมีกิจกรรมของครอบครัวที่ทำให้ทุกคนได้มาผ่อนคลาย จากความตึงเครียดคนนอกบ้าน ที่สำคัญต้องไม่ใช้ความรุนแรงต่อกัน ส่วนการมีเพื่อนแสดงถึงการเปิดตัวรับและมีสัมพันธภาพกับคนอื่นด้วย สุดท้ายอยู่ที่ทุกคนให้ความสำคัญกับความเป็นครอบครัว สามารถบริหารเวลาให้เกิดเวลาของครอบครัวเสมอ เวลาที่จะพูดคุย แลกเปลี่ยน ปลอบโยน ให้กำลังใจกัน (Lazarus and Folkman, 1984)

3. ด้านสถาบันการศึกษา

สถาบันศึกษามีบทบาทสำคัญในการป้องกันการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาควรมีระบบในการเฝ้าระวังการเกิด ความเครียด โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาล มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด (Khamwong et. al., 2016) ผู้บริหารและอาจารย์ของวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ควรมีการกำหนดนโยบายในการจัดการเรียนการสอนให้มีกิจกรรมการสอน และชิ้นงานที่เหมาะสมกับระยะเวลาการเรียนเพื่อลดสาเหตุด้านการจัดสรรเวลาที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา รวมทั้งพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาที่จะสามารถช่วยให้นักศึกษาลดความเครียดลงได้ สำหรับอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์นิเทศ ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ควรมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจนักศึกษาพยาบาล หากนักศึกษาทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ไม่ดีเท่าที่ควร อาจารย์ควรให้คำแนะนำ และการปรึกษาที่ดี ไม่ควรพูดหรือกระทำสิ่งใดๆ ที่ตอกย้ำความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และเมื่อนักศึกษาพยาบาลทำงานได้ดีหรือ

ประสบความสำเร็จควรให้คำชมเชย ให้กำลังใจ เพื่อ นักศึกษาพยาบาลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึก มีขวัญและกำลังใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกัน ความเครียด (Kaewmart, 2013)

แนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

แนวทางการปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ในการจัดการความเครียดเพื่อนำไปสู่การช่วยคลาย ความเครียด ดังการศึกษาการจัดการกับความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลสังกัด สถาบันพระบรมราชชนก (Khamwong et. al., 2016) พบว่า มีวิธีการจัดการกับความเครียด ได้แก่ การหายใจ ลึกๆ การออกกำลังกาย การนวดการพักผ่อน การ รับประทานอาหาร การลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การคิดในทางบวก การดู ภาพยนตร์ การฟังเพลง การหัวเราะ การหายใจลึกๆ การทำสมาธิ การใช้เทคนิคความเงียบ เพื่อหยุดความคิด ของตัวเองในเรื่องที่ทำให้เครียด ซึ่งสามารถใช้เป็น แนวปฏิบัติได้ ดังนี้

1. การหายใจลึกๆเมื่อรู้สึกเครียด ฝึกการ หายใจโดยใช้กลัมนี้ออกกระบังลมบริเวณหน้าท้อง แทนการหายใจโดยใช้กลัมนี้ออกหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้อง จะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้ว คอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้า ลึกๆ และช้าๆ กลัมนี้ออกแล้วจึงหายใจออกกลอง ฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ออกซิเจนได้รับออกซิเจน มากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่เมื่อยล้า หายใจพร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Phisri (2012) ที่พบว่า การออกกำลังกายร่วมกับการฝึกสมาธิกำหนด ลมหายใจช่วยให้นักศึกษาลดความเครียดได้

2. การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดและ ดูเหมือนจะได้ผลดีมากที่สุดในการลดความเครียด

การออกกำลังกายมีผลกระตุ้นระบบประสาทอิสระ และทำให้ร่างกายตื่นตัวจนเกินปกติ ภายหลังการ ออกกำลังกายภาวะของการตื่นตัวจะกลับสู่ความ สมดุลตามปกติ และทำให้รู้สึกผ่อนคลายและสดชื่น

3. การนวด ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้ กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวด ต้นคอ และปวดหลัง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การนวด จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้เราได้เพราะได้ไปกระตุ้น การไหลเวียนเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียดและลดอาการเจ็บปวดต่างๆ ลงสอดคล้อง กับงานวิจัยของ Charoenwutwong and Wattarudul (2011) ที่พบว่า การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้

4. การพักผ่อน ร่างกายก็เหมือนเครื่องยนต์ เมื่อใช้งานมากเกินไป จำเป็นต้องมีการหยุดพักเสียบ้าง ควรหาเวลาพักไปสักพักเมื่อเครียดหลังเลิกเรียน ทำอะไรก็ได้ที่ชอบเพื่อเป็นการพักผ่อน สมอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lertsakornsiri et. al. (2012); Lertsakornsiri (2015) ที่พบว่านักศึกษาเลือก วิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมที่สุด

5. การรับประทานอาหาร เมื่อคนเราเครียด หรือวิตกกังวลจำเป็นต้องรับประทานอาหารหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องมีแคลเซียมและวิตามินบี อาหารที่ขาดสารจำเป็นบางอย่างก่อให้เกิดผลเสียต่อ ปฏิบัติการต่อความเครียด

6. การลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การ สร้างอารมณ์ขัน การคิดในทางบวก การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การหัวเราะ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Apiwattanasiri et. al., (2007) ที่พบว่านักศึกษาใช้วิธี การลดความเครียดของตนเองโดยการ เช่น เล่นเกม กิน นอน ดูทีวี ฟังเพลง ทำสมาธิ

7. การทำสมาธิ เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน นั่งขัดสมาธิ ทำสมาธิ ทำสมาธิ มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะ

นั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

8. การใช้เทคนิคความเงียบ เพื่อหยุดความคิดของตนเองในเรื่องที่ทำให้เครียด จะช่วยสยบความวุ่นวายของจิตใจ ช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติ

สรุป

การเกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตัวนักศึกษาพยาบาลเอง ครอบครัว สถาบันการศึกษาและสังคมอย่างมาก โดยมีปัจจัยหลากหลายเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หากสามารถลดปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดความเครียดได้ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ ทั้งนี้ นักศึกษาพยาบาล ครอบครัว และสถาบันการศึกษา ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรตระหนักถึงผลกระทบดังกล่าว และควรส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาล ได้มีพฤติกรรมทางสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี และนำไปสู่การประสบความสำเร็จในการศึกษาวิชาชีพพยาบาล

Reference

- Apiwatanasiri, C., et. al. (2007). Stress and stress management of medical students during clinical practice KhonKaen University. Srinagarind Medical Journal, 22, 416-424. (in Thai).
- Baron, R.A. and Jerald, G. (1990). Behavior in Organization. Boston : Allyn and Bacon.
- Chaiyavichit, S. (2009). Influencing Factors of Stress and stress coping among nursing students of Phrapokklao Nursing College, Chonhaburi. Journal of Phrapokklao Nursing College. 20(2), 49-58. (in Thai)
- Charoenwutwong, S. and Wattarudul, D. (2011). The Effect of stress management program on stress levels of nursing instructors, staff members and nursing students. Journal of Public Health Nursing. 25(1), 46-63. (in Thai)
- Chris, G., et. al. (2010). Stress, coping and satisfaction in nursing students. Journal of Advanced Nursing, 67(3), 621-632.
- Craven, R. F. and Hirnle, C. J. (2013). Fundamental of nursing: Human health and functions. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Division of Student. (2016). Nursing Student Incident Report. Praboromarajchanok Institute for Health Work force Development. Bangkok: Nonthaburi.
- Kaewmart, N. (2013). Nursing Students with Depression. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University. 21(3), 14-23. (in Thai)
- Kleehammer, K., Hart, A., and Keck, J. (1990). Nursing students' perceptions of anxiety-producing situations in the clinical setting. Journal of Nursing Education, 29(4), 183-187.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). Stress appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company.
- Lertsakornsiri, M., et. al. (2012). Factors Associated with the Performance of Clinical Practice in Obstetrics Nursing Among Nursing Students in Private Institutions. Journal of Nursing Science & Health, 32(2), 90-99. (in Thai)
- Lertsakornsiri, M. (2015). The Stress, Stress Management of Nursing Students during Practice in the Labor Room. Kuakarun Journal of Nursing, 22(1), 7-16. (in Thai)
- Limthongkul, M. and Aree-Ue S. (2009). Sources of Stress, Coping Strategies, and Outcomes among Nursing Students during their Initial Practice. Rama Nurse Journal, 15(2), 192-205. (in Thai)
- Lofmark, A., Carlsson, M., and Wikblad, K. (2001). Student nurses' perception of independence of supervision during clinical nursing practice. Journal of Clinical Nursing, 10, 86-93.
- Namakunka, A., et. al. (2008). Stress and Factors Inducing Stress in Nursing Students During Nurses Practice on Wards. Nursing Journal, 35(2), 26-36. (in Thai)

- Nursing and Midwifery Council. (2016). Professional Nursing and Midwifery Act B.E.2528. Bangkok:Nonthaburi. Pao-in S. (2010). Stress and adaptation of nurse students at Boromarajonani College of Nursing, Changwat Nonthaburi. Graduate School, Kasetsart University.(in Thai)
- Phisri, T. (2012). Exercise with meditation exercises that affect physical fitness and automatic nerver system. Research report Research and Development Institute. Bangkok :SunanSunandhaRajabhat University. (in Thai)
- Phochum, R. (2001). Causes of stress, level of stress, and coping strategies in nursing student, Faculty of Nursing at Mahidol University. Graduate School, Mahidol University. (in Thai)
- Photong, P., et al. (2011). Stress, Adaptation, and Emotional Intelligence among the first year nursing students, Boromarajonani College of Nursing, Suphanburi.Journal of Phrapokklao Nursing College, 22(2), 1-14.
- Repich, D . (2004). College students use of alcohol as way of coping with social anxiety. Retrieved January 16, 2017.from <http://talentdevelop.com/Col Stud Alc. hlc.html>.
- Rukkhajeekul, S. (2013). Depression and Suicidal Behaviors among Naresuan University Students.Journal Psychiatr Assoc Thailand. 58(4), 359-370.(in Thai)
- Selye, H. (1956). The Stress of Life Events. New York :MCGraw-Hill
- Sricamsuk, S. A., et. al. (2011). Happiness of Undergraduate Nursing Students, Faculty of Nursing, Khon Kaen University.Journal of Nursing Science & Health, 34(2), 70-79.
- Sukcharoen, C. and Wuttaritrit, S. (2008). Factors Influencing on Stress and Coping Behavior of Nursing Students of Boromarajonani College of Nursing, Chon Buri. Boromarajonani college of nursing Chon Buri. (in Thai)
- Suttharangsee, W. (2005). Stress management behaviors and related factors among nursing students. Faculty of Nursing, Prince of Songkla University. Faculty of Nursing, Prince of Songkla University.
- Tanatakij, J., et. al. (2007).Stress and Stress factors of nursing student during nursing practice on labor room MaharatNakornsithammarat Hospital. Boromarajonani college of nursing Nakornsithammarat. (in Thai)
- Thipornphan, K., et. al.. (2009). A Study of the relationship between selected factors and stress of nursing students during the practice of basic concepts and principle in nursing Boromarajonani college of nursing khon kena. Boromarajonani college of nursing khon kena. (in Thai)