



วารสาร การพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา

Nursing Public Health and Education Journal
ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2562 ISSN 2651-1908

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลการจัดการเรียนการสอนแบบสถานการณ์จำลองในหมวดวิชาชีพการพยาบาล
ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

* อานี กล่อมใจ, ทักษิภา ชัยวรัตน์, สมัยพร อาชาล

ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความแข็งแกร่งในชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเอง
ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง

* ไพบูลย์ ขาวสวนศรีเจริญ, กรรณิกา เรืองเดช ขาวสวนศรีเจริญ, เสาวลักษณ์ คงสนธิ

การพัฒนารูปแบบการบูรณาการการจัดการเรียนการสอนกับการบริการวิชาการในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงตามแนวคิด
University-community Engagement

* อานี กล่อมใจ, ทักษิภา ชัยวรัตน์, สิริสุดา เตชะวิเศษ

ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตกับการทำงาน ดัชนีความสุขคนทำงานกับความผูกพันในองค์กร
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ยะลา

* ปริญญช ชัยกองเกียรติ, สาธิตาน มากชูชิต, อนุชิต คลังมัน

การศึกษาภาวะสุขภาพจิตและระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล : กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งใน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

* จงลักษณ์ ทวีแก้ว, วิจิตรา จิตร์รักษ์, ชนุกร แก้วมณี, น้ำฝน ศรีเสน

ผลของโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่านสื่อสังคมออนไลน์
ต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 12 สัปดาห์ ของมารดาทำงานนอกบ้าน

* ศุทธิณี รุจิระพงศ์, พรเพ็ญ ศิริสัตยะวงศ์

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลพระอาจารย์ อำเภอองครักษ์
จังหวัดนครนายก

* อ้อมใจ แต่เจริญวิริยะกุล, ปรินทร์ จำปาทอง, ชนัญญา มงคล, เนตรชนก ศิริเลิศรุ่งเรือง

ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักเกิน

* ศรินภา วรรณประเสริฐ

ประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน

* อธิพงษ์ อังทิมะ, สุทธิพร มุลศาสตร์, ปราการ ถมายงูร

ผลของโปรแกรมโภชนาการเรื่องอาหารที่มีลูทีนและซีแซนทีนสูงเพื่อสุขภาพสายตาในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

* วิภาดา แซ่เล่า, กานต์สุดา วันจันทร์, สุตเทพ ศิริพัฒน์กุล, ประไพศรี ศิริจักรวาล

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากการทำงาน ของพนักงานจัดระวางสินค้า สนามบินสุวรรณภูมิ
จังหวัดสมุทรปราการ

* ประหยัด ทิพย์สุทธิ

การศึกษาผลของการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกทานตะวันสกัดในระบบประสาทอัตโนมัติและอารมณ์ความรู้สึก

* อ่ำพล บุญเพียร, วรินทร์ เขตชูธิกุล, วิมล สยอวรรณ, รุติภัทร ไพศริ

Nursing
Public Health
Education



วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2562 ISSN 2651-1908

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่ผลงานวิชาการในรูปแบบรายงานวิจัย (Research Article) และบทความปริทัศน์ (Review Article) สาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

กำหนดการออกวารสาร

ทุกๆ 4 เดือน (ปีละ 3 ฉบับ)

มกราคม – เมษายน

พฤษภาคม – สิงหาคม

กันยายน – ธันวาคม

เจ้าของ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

312 หมู่ 11 ต.บ้านต้อม อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทรศัพท์ 0-5443-1779 โทรสาร 0-5443-1889

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.เวทิน นพินิตย์

ผู้อำนวยการ Professional Associates of Thailand

ดร.ธานี กล่อมใจ

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

บรรณาธิการ

ดร.ทักษิภา ชีวรัตน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

อาจารย์ฐิติพร เรือนกุล

เลขานุการ

อาจารย์จรรยา แก้วใจบุญ

อาจารย์สมศรี ทาทาน

อาจารย์อัมพร ยานะ

นางสาว ชนิดาภา อินต๊ะมุด

นายเอกชัย หมั่นขัติย์

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ประวิต เอรารวรรณ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ สิทธิสมบัติ

มหาวิทยาลัยเนชั่น

รองศาสตราจารย์ ดร.พรณพิล ศรีอาภรณ์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล นธการกิจกุล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.เดชา ทำดี

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมยศ ชิดมงคล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมานจิต ภิรมย์รัตน์

มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น

ดร.วิยะดา รัตนสุวรรณ

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.ประจวบ แผลมหลัก

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.สุภาภรณ์ อุดมลักษณ์

มหาวิทยาลัยเนชั่น

ดร.นุสรา ประเสริฐศรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิ์ประสงค์

ดร.จุไรรัตน์ หัวหาญ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

ดร.ดาราวรรณ รongเมื่อง

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ดร.ดลนภา หงส์ทอง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร.กฤตพัทธ์ ฝักฝน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร.ปรศนีย์ สมิทธิ์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร. พิมพิมล วงศ์ไชยา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

สารบัญ

หน้า

- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลการจัดการเรียนการสอนแบบสถานการณ์จำลอง
ในหมวดวิชาชีพการพยาบาล ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา 3
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความแข็งแกร่งในชีวิต
การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง 16
- การพัฒนารูปแบบการบูรณาการการจัดการเรียนการสอนกับการบริการวิชาการในการดูแลผู้สูงอายุ
ที่มีภาวะพึ่งพิงตามแนวคิด University- community Engagement 31
- ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตกับการทำงาน ดัชนีความสุขคนทำงานกับความผูกพันในองค์กร
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา 48
- การศึกษาภาวะสุขภาพจิตและระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล :
กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 60
- ผลของโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา
ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเตียนาน 12 สัปดาห์
ของมารดาทำงานนอกบ้าน 69
- ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
ตำบลพระอาจารย์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก 82
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักเกิน 92
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน 105
- ผลของโปรแกรมโภชนศึกษาเรื่องอาหารที่มีลูทีนและซีแซนทีนสูงเพื่อสุขภาพสายตาในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 119
- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันการบาดเจ็บจากการทำงาน ของพนักงานจัดวางสินค้า
สนามบินสุวรรณภูมิ จังหวัดสมุทรปราการ 132
- การศึกษาผลของการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์ต่อระบบประสาทอัตโนมัติ
และอารมณ์ความรู้สึก 147



การศึกษาผลของการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์ ต่อระบบประสาทอัตโนมัติและอารมณ์ความรู้สึก

อำพล บุญเพียร วรินทร์ เชิดชูธีรกุล วินัย สยอวรรณ
วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนนาภิเษก
รัฐภัทร ไพศรี

โรงพยาบาลสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

Received: November 15, 2019

Revised: May 16, 2019

Accepted: May 27, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์ต่อระบบประสาทอัตโนมัติและอารมณ์ความรู้สึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนนาภิเษก จำนวน 30 ราย เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจำเพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกการการทดลองแบบประเมินอารมณ์ความรู้สึก เครื่อง Multi-Para Meter Patient Monitor รุ่น 700 ถึงแก๊สออกซิเจนและหน้ากากออกซิเจน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Pair-sample t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) การสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์มีผลทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่ไม่มีผลต่อค่าความดันโลหิต และอัตราการหายใจ 2) การสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์มีผลทำให้มีความรู้สึกดี รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกเคลิบเคลิ้มมีความสุข รู้สึกจิตใจสงบนิ่งเพิ่มมากขึ้น ส่วนรู้สึกเครียด รู้สึกอึดอัดรู้สึกหงุดหงิด รู้สึกรังเกียจขยะแขยงลดลงมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนั้น น้ำมันดอกว่านมหาหงส์จึงเป็นอีกทางเลือกในการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อบรรเทาความเครียด ช่วยเพิ่มความผ่อนคลาย ให้จิตใจสงบนิ่งและลดอัตราการเต้นของหัวใจ ตลอดจนพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : น้ำมันว่านมหาหงส์ ระบบประสาทอัตโนมัติ อารมณ์ความรู้สึก



The Comparative Effect of Inhaling Butterfly Lily Oil on Autonomic Nervous System and Emotion

Aumpol Bunpean Warintorn Choedchutirakul Winai Sayorwan
Kanchanabhishek Institute of Medical and Public Health Technology
Thitipat Paisri
Sirindhorn Hospital Khonkaen

Abstract

This quasi-experimental research aimed to compare the effects of inhaling Butterfly lily oil on autonomic nervous system and emotion. The sample included 30 students of Kanchanabhishek institute of medical and public health technology selected based on purposive according to the specification. The collecting data instrument consisted of questionnaire on personal information, trial record, autonomic nervous system recording form and evaluation of emotion. The Multi-Para Meter Patient Monitor, model 700, oxygen cylinders and oxygen masks. The statistical procedures employed included frequency, percentage, mean, standard deviation and t-test. The research findings were as follows : 1) Butterfly lily oil inhaling significantly ($p < .05$) affected to the autonomic nervous system is heart rate but had no effect the function of the autonomic nervous are blood pressure and respiration rate. 2) Butterfly lily oil inhaling significantly ($p < .05$) affected to emotion after taking that were feeling good relaxed enchanted and calmed more than before as for feeling stressed uncomfortable frustrated disgusted were less than before taking, The subject had significant decreases in level of 0.05. The results from this study suggested that, Butterfly lily oil is option to use for stress relief, increase relaxation, calmed mild and decrease heart rate including to develop more quality of the volatile oil.

Key words : Butterfly lily oil, autonomic nervous system, emotion



บทนำ

ปัจจุบันมีการขยายตัวของตลาดผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหย (Aroma Products) และผลิตภัณฑ์สปา รวมทั้งคลินิกบริการ โรงแรม สถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ที่มีการใช้ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยในรูปแบบต่าง ๆ เนื่องจากผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเป็นผลิตภัณฑ์ที่มาจากสารธรรมชาติ ซึ่งมีความปลอดภัยมากกว่าสารสังเคราะห์ (ไมตรี กุลบุตร และฐาปนีย์ หงส์รัตนารกิจ, 2558) ซึ่งในแต่ละปีประเทศไทยมีการนำเข้าเครื่องหอมจากต่างประเทศเป็นมูลค่าหลายพันล้านบาท (วันวิสาข์ สีนวลไชย, 2549)

น้ำมันหอมระเหยส่วนใหญ่ถูกสกัดสารออกมาจากพืชสมุนไพร โดยจะมีความหอมเฉพาะตัว เป็นความหลากหลายที่เกิดจากองค์ประกอบทางพฤกษเคมีที่แตกต่างกัน และกลิ่นที่แตกต่างกันนี้เองก็ส่งผลต่อสุขภาพที่แตกต่างกัน จึงมีรูปแบบการใช้ทั้งเป็นสิ่งมงคล เป็นเครื่องหอม เป็นอาหารและเป็นยา ซึ่งสมุนไพรไทยที่มีน้ำมันหอมระเหยก็มีมากมายหลายชนิดเช่น ตะไคร้ มะกรูด ขิง ข่า ชะลูด อินจัน ว่านสาวหลง ว่านมหาหงส์ เป็นต้น (สุภาภรณ์ ปิติพร, 2554)

ว่านมหาหงส์ เป็นไม้ล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hedychium coronarium* J.Koenig อยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ได้แก่ กระจายเหิน หางหงส์ (กลาง) ตาห่าน เหินแก้ว เหินคำ (มหาสารคาม) ด้วยความหอมของดอกมหาหงส์ที่มีกลิ่นหอม จึงนิยมใช้ในวงการสปาทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศใช้เป็นส่วนผสมในครีม โลชั่น โคลโลญจน์ สบู่ ครีมอาบน้ำ หรือโคลนหมักตัว (นิจศิริ เรื่องศรี และจรัสชัย มังคละคุปต์, 2547) กลไกการออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยที่มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางซึ่งอาศัยกลไกทางเภสัชวิทยา คือน้ำมันหอมระเหยจะแสดงฤทธิ์ที่แตกต่างกันตามตัวรับ(receptor) ในร่างกาย โดยน้ำมันหอมระเหยจะมีผลต่อระบบสารสื่อประสาท เช่นน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ทำให้สงบจะไปยับยั้งการทำงานของระบบ glutamatergic กระตุ้นการทำงานของระบบ GABAergic, dopaminergic,

serotonergic และ cholinergic น้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์กระตุ้นจะยับยั้งการทำงานของระบบ GABAergic นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อกลไกทางจิตวิทยา ทางด้านอารมณ์ความรู้สึก จะเกี่ยวข้องกับ limbic system เป็นการตอบสนองที่เกิดจากการแปลความหมายของกลิ่นและความรู้สึกพึงพอใจ แล้วแสดงผลโดยผ่าน hypothalamic-pituitary-adrenal axis ในการออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยชนิดหนึ่งนั้น จะเกิดผลรวมของทั้งกลไกทางเภสัชวิทยาและกลไกทางจิตวิทยา (อุทัย โสธนะพันธุ์, 2560)

จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์ ดังนั้นการศึกษานี้จึงมีเป้าหมายหลักเพื่อเข้าใจถึงฤทธิ์ของน้ำมันดอกว่านมหาหงส์ว่ามีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติและอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร ผลของการศึกษาจะสามารถเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ของฤทธิ์น้ำมันดอกว่านมหาหงส์ที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และระบบประสาทอัตโนมัติเพื่อเป็นทางเลือกในการใช้น้ำมันหอมระเหย ลดการนำเข้า น้ำมันหอมระเหยจากต่างประเทศ อีกทั้งยังเป็นแนวทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากดอกว่านมหาหงส์และเป็นข้อมูลให้กับผู้บริโภคประกอบการตัดสินใจเลือกใช้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระบบประสาทอัตโนมัติของอาสาสมัคร ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจ ค่าความดันโลหิต และอัตราการหายใจ ก่อนและหลังการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์
2. เพื่อเปรียบเทียบอารมณ์ความรู้สึกของอาสาสมัคร ก่อนและหลังการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ชนิด 1กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง(One Group Pretest - Posttest Design)



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก จังหวัดนนทบุรี จำนวน 618 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครสุขภาพดี จำนวน 30 คน ที่ยินยอมเข้าร่วมวิจัย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มจากผู้ที่มีความลักษณะตามเกณฑ์คัดเข้า ตามคุณสมบัติที่กำหนด

1. เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย (Inclusion Criteria) คือ

1.1 อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ และลงนามในเอกสารยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าวอย่างเต็มที่

1.2 เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีโรคแทรกซ้อนเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับทางเดินหายใจมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติไม่เกิน 23.00

1.3 มีสัญญาณชีพอยู่ในระดับปกติได้แก่ ค่าความดันโลหิตตัวบนน้อยกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท ตัวล่างน้อยกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท ชีพจรอยู่ในระหว่าง 60-100 ครั้งต่อนาที และอัตราการหายใจอยู่ในระหว่าง 16 - 20 ครั้งต่อนาที

1.4 ไม่มีภาวะผิดปกติเกี่ยวกับการรับกลิ่น ไม่มีประวัติการแพ้ น้ำหอม หรือน้ำมันหอมระเหยไม่มีอาการแพ้พลาสติก

1.5 ต้องไม่มีภาวะพักผ่อนไม่เพียงพอ รู้สึกง่วงนอน

1.6 อาสาสมัครไม่อยู่ระหว่างได้รับยาคลายเครียดหรือยาที่มีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ

1.7 ไม่สูบบุหรี่หรือเลิกบุหรี่ไม่ต่ำกว่า 1 ปี

2. เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครออกจากงานวิจัย (Exclusion Criteria) คือ

2.1 กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถดมกลิ่นได้ตามระยะเวลาที่กำหนด มีอาการแพ้ อัดอัด แน่นหน้าอกขณะสูดดมกลิ่น หรือขอถอนตัวออกจากงานวิจัย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ไม่มีผู้ถูกคัดออก

2.2 วันที่ทำการทดลองวัดค่าสัญญาณชีพอาสาสมัครพักผ่อนไม่เพียงพอ รู้สึกง่วงนอน และเพลียในช่วงก่อนเริ่มการวิจัย

2.3 ไม่รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ และมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ

2.4 อาสาสมัครมีความผิดปกติทางร่างกายที่ส่งผลกระทบต่องานวิจัยได้แก่ มีโรคแทรกซ้อนเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับทางเดินหายใจ เช่นหอบหืด หวัด เป็นต้น

2.5 หากผู้เข้าร่วมเป็นเพศหญิง ต้องไม่อยู่ในช่วงของการมีประจำเดือนในวันที่เข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. อุปกรณ์ที่ใช้ในงานวิจัย

1.1 น้ำมันดอกทานตะวันที่มีตัวทำละลายคือ น้ำมันอัลมอนต์ กำหนดความเข้มข้นของสารละลายร้อยละ 10 ซึ่งเป็นความเข้มข้นของน้ำมันหอมระเหยที่นิยมใช้ในทางสุนทรบำบัด (สุรพจน์ วงศ์ใหญ่, พิมพร ลีลาพรพิสิฐ และ นภลัย หาญสุนันทนนท์, 2550)

1.2 Multi-Parameter Patient Monitor รุ่น M700 ใช้สำหรับวัดค่าสัญญาณชีพ

1.3 ถังแก๊สออกซิเจนและหน้ากากขนาดผู้ใหญ่

1.4 แก้วอีมีพนักฟิง

2. สถานที่ห้องแยกสะอาดแบ่งเป็นสัดส่วนที่ชัดเจน เจียบ แสงสว่างเพียงพอ อุณหภูมิห้อง 25 องศา ความชื้นในห้อง 40% - 60%

3. บันทึกข้อมูลการทดลอง

3.1 แบบสอบถามข้อมูลสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบไปด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง ซึ่งเป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบใส่ข้อมูลลงในช่องว่างที่กำหนดให้ จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพ ประกอบไปด้วยคำถาม จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ โรค



ประจำตัว สิ่งที่เคยแพ้ การประสบอุบัติเหตุที่ร้ายแรง ปัญหาการดมกลิ่น ปัญหาการได้ยิน ปัญหาสุขภาพจิต และข้อมูลการดื่มสุราสูบบุหรี่

3.2 แบบบันทึกการทดลอง มีลักษณะเป็นตาราง ซึ่งเป็นการบันทึกเกี่ยวกับการวัดค่าความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และอัตราการหายใจ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะพัก 10 นาที ระยะสูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยดอกอานมหาหงส์ 20 นาที

3.3 แบบประเมินอารมณ์ความรู้สึก โดยพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรม ตามแบบ The Geneva Emotion and Odor Scale (GEOS) มีการเรียงเรียงและแปลภาษาไทยโดย วินัย สยอวรรณ (2554) มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายปิดโดยมีข้อคำถามอารมณ์ความรู้สึกรวมทั้งหมด 12 ข้อ ประกอบไปด้วย

3.3.1 ความรู้สึกทางด้านบวก 6 ข้อ ได้แก่ ความรู้สึกดี รู้สึกกระปรี้กระเปร่า รู้สึกสดชื่น รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกเคลิบเคลิ้มร่าเริงใจ และรู้สึกสงบนิ่งมีสมาธิ

3.3.2 ความรู้สึกทางด้านลบ 6 ข้อ ได้แก่ รู้สึกไม่ดี รู้สึกเฉื่อยชาว่างซึม รู้สึกเครียดรู้สึกอึดอัด รู้สึกหงุดหงิด และรู้สึกรังเกียจขยะแขยง

โดยให้กลุ่มตัวอย่างขีดเส้นแสดงระดับอารมณ์ความรู้สึกลงบนเส้นตรงซึ่งมีความยาว 10 เซนติเมตรซึ่งแปลผลระดับอารมณ์ความรู้สึกเป็นหน่วยเซนติเมตร โดยวัดจากค่าเฉลี่ยอารมณ์ความรู้สึกของอาสาสมัครขณะพักกับหลังจากสูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากดอกอานมหาหงส์

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่อง Multi – Para Meter Patient Monitor รุ่น 700 ใช้สำหรับวัดค่าสัญญาณชีพผ่านการทดสอบคุณภาพโดยวิธี test-retest reliability ในกลุ่มที่มีลักษณะตามเกณฑ์การคัดเข้าแต่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนหาค่าความแตกต่างด้วยสถิติ Pair t-test ได้ค่าเท่ากับ 0.830

แบบประเมินอารมณ์ความรู้สึก ผ่านการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือตามวิธีของครอนบาค ได้ ค่าความเชื่อมั่น 0.852

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เตรียมห้องที่มีอุณหภูมิ 24 - 26 องศาเซลเซียส ควบคุมความชื้นในห้อง 40% - 60%
2. ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามข้อมูลสุขภาพ และติดตั้งอุปกรณ์ในการวัดสัญญาณชีพ ได้แก่ ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ของร่างกายก่อนการรับกลิ่น
3. ให้อาสาสมัครนั่งพักเก้าอี้และอยู่ในท่าที่สบาย 10 นาที โดยวัดผลสัญญาณชีพคือ ความดันโลหิต ทุก 5 นาที อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ทุก 1 นาที บันทึกค่าสัญญาณชีพ
4. เมื่อครบ 10 นาที ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินอารมณ์ความรู้สึก ก่อนการรับกลิ่น
5. ให้กลุ่มตัวอย่างสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกอานมหาหงส์ โดยสูดดมประมาณ 20 นาที ผ่านถังออกซิเจนแรงดัน 2 ลิตร/นาที วัดผลสัญญาณชีพคือ ความดันโลหิตทุก 5 นาที อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ทุก 1 นาที บันทึกค่าสัญญาณชีพและเมื่อครบ 20 นาที ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินอารมณ์ความรู้สึก
6. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลที่โดยใช้ในสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของค่าระบบประสาทอัตโนมัติ ขณะพักและขณะสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกอานมหาหงส์โดยสถิติ Pair t-test
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนอารมณ์ความรู้สึก ขณะพักและขณะสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกอานมหาหงส์โดยสถิติ Pair t-test

จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยได้รับอนุมัติทำ การวิจัย จาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนวิทยาลัย



เทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจน
ภิเชก (เลขที่ใบรับรอง KMPHT 60020077)

ในช่วง 151-160 เซนติเมตรมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ
43

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 57 มีอายุอยู่
ในช่วง 21-23 ปีมากที่สุดร้อยละ 77 มีน้ำหนักอยู่
ในช่วง 51-60 กิโลกรัมมากที่สุด ร้อยละ 40 ส่วนสูงอยู่

2. ภายหลังจากทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยอัตรา
การเต้นของหัวใจลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ส่วนความดันโลหิตตัว
บน ค่าความดันโลหิตตัวล่าง และอัตราการหายใจ
ไม่แตกต่างกันดังแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบผลก่อนสุดตมกลืน-ขณะสุดตมกลืนน้ำมันดอกทานตะวันหงส์ (n=30)

ระบบประสาทอัตโนมัติ	ก่อนตมกลืน		หลังตมกลืน		t	p-value
	M	S.D.	M	S.D.		
ค่าความดันโลหิตตัวบน	106.42	10.07	105.60	8.71	0.936	0.357
ค่าความดันโลหิตตัวล่าง	61.37	6.61	60.47	6.05	1.510	0.142
อัตราการเต้นของหัวใจ	76.93	8.90	70.40	9.58	5.816	0.000*
อัตราการหายใจ	23.62	18.81	17.61	2.36	1.730	0.094

3. ภายหลังจากทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนอารมณ์ความรู้สึกของอาสาสมัคร เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการ
ทดลอง โดยอาสาสมัครมีความรู้สึกดี รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกเคลิบเคลิ้มมีความสุข รู้สึกจิตใจสงบนิ่ง เพิ่มมากขึ้น ส่วน
ความรู้สึกเครียด รู้สึกอึดอัด รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกรังเกียจขยะแขยงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ดัง
แสดงในตารางที่ 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบประสิทธิผลก่อน-หลังของการนวดด้วยน้ำมันไพล

อารมณ์ความรู้สึก	ก่อนตมกลืน		หลังตมกลืน		t	p-value
	M	S.D.	M	S.D.		
รู้สึกดี	5.21	1.88	6.49	1.26	-3.365	0.002*
รู้สึกกระปรี้กระเปร่า	4.24	2.03	4.87	1.88	-1.205	0.238
รู้สึกสดชื่น	4.60	2.13	5.19	1.88	-1.276	0.212
รู้สึกผ่อนคลาย	4.74	1.87	6.16	2.03	-2.502	1.018*
รู้สึกเคลิบเคลิ้มมีความสุข	3.10	1.42	5.83	2.31	-6.123	0.000*
รู้สึกจิตใจสงบนิ่ง	3.63	1.63	5.99	2.01	-4.917	0.000*
รู้สึกไม่ดี	2.62	1.84	2.02	1.61	1.524	0.138
รู้สึกเฉื่อยชาว่างซึม	4.21	2.50	4.81	4.81	-0.948	0.351
รู้สึกเครียด	4.15	2.63	2.01	1.75	5.184	0.000*
รู้สึกอึดอัด	3.50	2.32	1.95	1.61	4.836	0.000*
รู้สึกหงุดหงิด	3.23	2.08	1.34	1.05	5.710	0.000*
รู้สึกรังเกียจขยะแขยง	1.47	1.73	0.83	1.02	2.211	0.035*



อภิปรายผล

1. จากการศึกษาระบบประสาทอัตโนมัติ ได้แก่ ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ และอารมณ์ความรู้สึก จะเห็นได้ว่าหลังสูดดมกลิ่นของดอกว่านมหาหงส์มีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง อธิบายได้ว่า องค์ประกอบหลักของน้ำมันหอมระเหยดอกว่านมหาหงส์มีสารสำคัญคือ (E) - β -ocimene (28.7%), linalool (19.3%) และ 1,8-cineole (14.5%) มีส่วนในการลดอัตราการเต้นของหัวใจสอดคล้องกับการศึกษาของวินัย สยอวรรณ ธัญวดี จิรสินธิปก และ สุวภัทร บุญเรือน (2554) เรื่องของน้ำมันลาเวนเดอร์ ต่อระบบประสาทอัตโนมัติและอารมณ์ความรู้สึก พบว่าการสูดดมน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ซึ่งองค์ประกอบหลักของน้ำมันลาเวนเดอร์ก็คือสาร linalool เช่นกัน

2. อารมณ์ความรู้สึกก่อนและหลังการทดลอง ส่งผลให้มี รู้สึกดี รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกเคลิบเคลิ้มรยัญจวนใจ รู้สึกจิตใจสงบนิ่ง เพิ่มมากขึ้น ในส่วนรู้สึกเครียด รู้สึกอึดอัด รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกรังเกียจขยะแขยงลดลง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า องค์ประกอบหลักของน้ำมันหอมระเหยดอกว่านมหาหงส์มีสารสำคัญคือ (E) - β -ocimene (28.7%), linalool (19.3%) และ 1,8-cineole (14.5%) ซึ่งสาร linalool เป็นสาร terpene alcohol ที่มีฤทธิ์ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย นอนหลับได้ดี (Disnelys Baez , Jorge A. Pino & Diego Morales, 2011) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นันทชนก เปี้ยแก้ว วิภาวดี ลีมีงสวัสดิ์ และถนอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์ (2558) เรื่องผลของการสูดดมน้ำมันลาเวน

เดอร์ที่มีต่อการลดความเครียดและคลื่นสมองของหญิงวัยรุ่น ที่พบว่า น้ำ ลาเวนเดอร์มีผลต่อการลดความเครียดและทำให้คลื่นสมองประเภทอัลฟาเพิ่มขึ้น ซึ่งแสดงถึงสภาวะจิตที่ผ่อนคลาย

ข้อจำกัดของงานวิจัย

เนื่องจากงานวิจัยในครั้งนี้ไม่มีกลุ่มควบคุม จึงอาจสรุปไม่ได้ชัดเจนว่าระบบประสาทอัตโนมัติ และ อารมณ์ความรู้สึกที่เปลี่ยนไปมาจากปัจจัยอื่น ที่มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น อุณหภูมิห้อง การนั่งสงบ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะของการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลจากการวิจัยพบว่ากลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์มีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง อารมณ์ความรู้สึกได้แก่ รู้สึกดี รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกเคลิบเคลิ้มรยัญจวนใจ รู้สึกจิตใจสงบนิ่ง เพิ่มมากขึ้น ในส่วนรู้สึกเครียด รู้สึกอึดอัด รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกรังเกียจขยะแขยงลดลงจึงสามารถนำเป็นข้อมูลสนับสนุนในการใช้น้ำมันดอกว่านมหาหงส์เพื่อช่วยผ่อนคลายอารมณ์ และ ความเครียดได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งต่อไปเพื่อยืนยันต่อ สรีรวิทยา เช่น การวิจัยกับระบบประสาทส่วนกลาง เช่น การวิจัยคลื่นสมอง การหาสารสื่อประสาทต่างๆ ทำให้มีการยืนยันผลที่น่าเชื่อถือมากขึ้น



เอกสารอ้างอิง

- นันทชนก เปี้ยแก้ว, วิภาวีดี ลิ้มสวัสดิ์ และณอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2558). ผลของการสูดดมน้ำมันลาเวนเดอร์ที่มีต่อการลดความเครียดและคลื่นสมองของหญิงวัยรุ่น. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 16(2), 63-72
- นิจศิริ เรืองศรี และธวัชชัย มังคละคุปต์. (2547). *สมุนไพรไทย เล่ม 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพมหานคร : ปี เฮลท์ตี้
- ไมตรี กุลบุตร และธัญปณีย์ หงส์รัตนวารกิจ. (2558). ผลบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและความพึงพอใจของตำรับน้ำมันหอมระเหยสูตรผสม. *วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)*, 7(13) ;50-64
- วันวิสาข์ สีนวลไชย. (2549). *คุณภาพและผลต่อระบบประสาทส่วนกลางของน้ำมันหอมระเหยจากพืชสกุลส้มในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์เภสัชกรรม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วินัย สยอวรรณ, ธัญวดี จิรสินธิปก และสุวภัทร บุญเรือน. (2554). ผลของน้ำมันดอกลาเวนเดอร์ต่อระบบประสาทอัตโนมัติ และอารมณ์ความรู้สึก. *วารสารก้าวหน้าทันตวิทยา*, 11(1), 139-147
- วินัย สยอวรรณ. (2554). *ผลของน้ำมันหอมระเหยบางชนิดที่ใช่มากในประเทศไทยต่อสรีรวิทยาและอารมณ์ความรู้สึก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตรสาธารณสุข. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาภรณ์ ปิติพร. (2554). *บันทึกของแผ่นดิน 3 พืชหอมเป็นยา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ประมัตถ์การพิมพ์.
- สุรพจน์ วงศ์ใหญ่, พิมพ์พร ลีลาพรพิสิฐ และ นภลัย หาญสุนันทนนท์. (2550). *แนวทางการใช้สมุนไพรบำบัด*. กรุงเทพฯ : กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- อุทัย โสธนะพันธ์. (2560). *กลไกการออกฤทธิ์ของสมุนไพรบำบัดต่อระบบประสาทส่วนกลาง*. บทความที่ตีพิมพ์วิชาการออนไลน์ สำหรับศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์. ภาควิชาเภสัชเวช. คณะเภสัชศาสตร์. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Disnelys Baez , Jorge A. Pino & Diego Morales. (2011). Floral Scent Composition in Hedychium coronarium J. Koenig Analyzed by SPME. *Journal of Essential Oil Research*, 23(3), 64-67



คำแนะนำ



การส่งผลงานวิชาการลงตีพิมพ์

ในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา พ.ศ.2562

เพื่อให้การจัดทำวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีคุณภาพ ดังนี้

วารสารจะดำเนินการในลักษณะ E-journal ไม่จัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม

ผู้ทรงคุณวุฒิ หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถและเชี่ยวชาญในสาขาวิชานั้นๆ

ผลงานวิชาการที่ได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ หมายถึง ผลงานที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 คน ในลักษณะ Double blinded ที่มีความเห็นตรงกันว่าเป็นผลงานที่มีคุณภาพสามารถลงตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารได้

ผลงานวิชาการที่รับตีพิมพ์ หมายถึง บทความวิจัย และบทความปริทรรศน์

คำแนะนำของการเตรียมบทความ

1. ข้อกำหนดการตีพิมพ์ผลงานวิชาการในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษามีดังต่อไปนี้

1.1. เป็นผลงานวิชาการทั้งภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษในสาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

1.2. ผลงานวิชาการต้องไม่เคยลงตีพิมพ์ในหนังสือและวารสารใดมาก่อนยกเว้นเป็นผลงาน

วิชาการที่ได้นำเสนอในการประชุมทางวิชาการที่ไม่มี Proceedings และผู้เขียนจะต้องไม่ส่งบทความเพื่อไปตีพิมพ์ในวารสารฉบับอื่นในเวลาเดียวกัน

1.3. ผลงานวิชาการจะได้รับการพิจารณาถ้อยแถลงจากผู้ทรงคุณวุฒิที่กองบรรณาธิการเห็นสมควร ไม่น้อยกว่า 2 คน

1.4. กองบรรณาธิการจะแจ้งผลการพิจารณาการลงตีพิมพ์ในวารสารหลังจากผ่านการประเมินจากโดยผู้ทรงคุณวุฒิและกองบรรณาธิการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

1.5. หากผลงานวิชาการใดได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ เจ้าของผลงานวิชาการจะต้องแก้ไขต้นฉบับให้เสร็จและส่งคืนกองบรรณาธิการภายในเวลาที่กำหนดมิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์การตีพิมพ์

1.6. ผลงานวิจัยต้องได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันใดสถาบันหนึ่ง (เฉพาะวิจัยในมนุษย์)

2. อัตราค่าบำรุงวารสารฯ / ค่าธรรมเนียมในการนำผลงานวิชาการลงตีพิมพ์ในวารสารฯ อัตราค่าธรรมเนียม 4,000 บาท/ 1 บทความ โดยชำระค่าลงทะเบียนตีพิมพ์บทความ โดยการโอนเงินมาที่บัญชีธนาคารกรุงไทย สาขา พระยา เลขบัญชี 512-0-69285-0 ชื่อบัญชี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี (งานวารสาร)

3. การเตรียมต้นฉบับบทความวิจัยมีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียน ดังนี้



- 3.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
- 3.2 ชื่อ-สกุลและสถานที่ทำงานของผู้แต่ง (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)
- 3.3 บทคัดย่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (Abstract)
- 3.4 คำสำคัญ (Keywords) ให้ผู้เขียนพิจารณา คำสำคัญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ
- 3.5 บทนำเป็นการเขียนความเป็นมาหรือความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักการวิจัยเขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญหรือปัญหาที่ต้องทำการศึกษ
- 3.6 วัตถุประสงค์การวิจัย กระชับและชัดเจน
- 3.7 ระเบียบวิธีการวิจัยเป็นการเขียนอธิบายกระบวนการทำวิจัยตามหลักระเบียบวิธีวิจัยที่มีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดพอสังเขปที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของกระบวนการ
- 3.8 ผลการวิจัย เป็นการเขียนผลการวิเคราะห์ข้อมูลหรือข้อค้นพบจากการวิจัยหากจะมีการนำเสนอข้อมูลด้วยตารางควรออกแบบตารางให้เหมาะสมและให้นำเสนอข้อมูลได้ตารางตามที่จำเป็น การอธิบายข้อมูลควรหลีกเลี่ยงการกล่าวซ้ำกับสิ่งที่แสดงในตาราง
- 3.9 อภิปรายผลเป็นการแปลความหมายของผลการวิจัยและอธิบายเหตุผลว่าข้อค้นพบหรือสิ่งที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายด้วยหลักการหรือทฤษฎีใดบ้าง ผลการวิจัยสอดคล้องหรือขัดแย้งกับผลการวิจัยของคนอื่นหรือไม่อย่างไรทั้งนี้ในการอภิปรายควรสนับสนุนด้วยข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผลและอธิบาย โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์
- 3.10 ข้อเสนอแนะในการเขียนข้อเสนอแนะจากการวิจัย ควรเขียนข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ หรือสำหรับการทำวิจัยต่อยอดในอนาคตทั้งนี้ข้อเสนอแนะควรสืบเนื่องจากข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ไม่ใช่ข้อเสนอแนะตามหลักการโดยทั่วไป
- 3.11 กิตติกรรมประกาศ (หากมี)
- 3.12 เอกสารอ้างอิง

4. การเตรียมต้นฉบับบทความปริทัศน์ (Review Article) มีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียนดังนี้

- 4.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
 - 4.2 ชื่อผู้นิพนธ์ทุกคน และสถานที่ทำงาน โดยใช้ภาษาไทย
 - 4.3 บทคัดย่อ (Abstract) ให้เขียนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นความเรียงย่อหน้าเดียว ประกอบด้วยสาระสังเขปที่สำคัญและครบถ้วน คำสำคัญ (Key words) มีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ
 - 4.4 บทนำ เป็นการเขียนความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักของเรื่องที่น่าสนใจ เขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญว่าทำไมจึงนำเสนอบทความนี้
 - 4.5 สาระปริทัศน์ในประเด็นต่างๆ ที่ตรงกับชื่อเรื่อง โดยประเด็นที่น่าสนใจจะต้องกระชับตรงประเด็น ไม่ซ้ำซ้อน
 - 4.6 วิจารณ์ เป็นการสรุปสาระ และแสดงความคิดเห็นของผู้เขียนโดยจะอ้างอิงวรรณกรรมต่างๆมาเพิ่มเติมหรือไม่ก็ได้
 - 4.7 กิตติกรรมประกาศ (หากมี)
 - 4.8 เอกสารอ้างอิง
5. การอ้างอิงเอกสาร
- การเขียนเอกสารอ้างอิง (References) ท้ายบทความสำหรับแนวทางของการเขียนเอกสารอ้างอิง โดยใช้ระบบของ APA ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 6 (The Publication Manual of the American Psychological Association, 6th edition, published by the American Psychological Association, 2011) มีรายละเอียด ดังนี้
- ผู้แต่งเป็นชาวไทยให้ลงทั้งชื่อและนามสกุลตามลำดับ
- ผู้แต่งเป็นชาวต่างประเทศให้ลงนามสกุลตามด้วยเครื่องหมาย และต่อด้วยอักษรย่อของชื่อต้น และชื่อรอง ทั้งนี้รวมถึงผู้แต่งชาวไทยที่เขียนหนังสือเป็น



ภาษาอังกฤษจะลงรายการผู้แต่ง โดยใช้นามสกุลขึ้นต้น
เหมือนผู้แต่งชาวต่างประเทศดังตัวอย่าง

5.1 หนังสือ

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป). เมืองที่พิมพ์:สำนักพิมพ์

บุญชม ศรีสะอาด. (2547). *วิธีการทางสถิติสำหรับกรวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่4).

กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

Kosslyn, S. M., & Rosenberg, R. S. (2004). *Psychology: The brain, the person, the world*. (2nd ed.). Essex, England: Pearson Education Limited.

Mussen, P., Rosenzweig, M. R., Aronson, E., Elkind, D., Feshbach, S., Geiwitz, P. J., et al. (1973). *Psychology: An introduction*. Lexington, Mass.: Health.

5.2 วารสาร

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อบทความ. ชื่อวารสาร, ปีที่(ฉบับที่), หน้า.

เพชฌุ กิจระการ และสมนึก ภัททิยธนี. (2545). ดัชนีประสิทธิผล Effectiveness Index:E.I.). *วารสารการวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 8(1), 30-36.

Klimoski, R., & Palmer, S. (1993). The ADA and the hiring process in organizations. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 45(2), 10-36.

5.3 หนังสือรวมเรื่อง (Book Review)

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. ใน ชื่อบรรณาธิการ (บรรณาธิการ), ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป, หน้า). เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์

ประสม เนื่องเฉลิม. (2549). *วิทยาศาสตร์พื้นฐาน การจัดการเรียนรู้มิติทางวัฒนธรรมท้องถิ่น การบูรณาการ ความรู้พื้นฐานกับกาจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เพื่อชุมชน: กรณีศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ป่าปู้ตา. ใน ฉลาด จันทร์สมบัติ (บรรณาธิการ), *ศึกษาศาสตร์วิจัย ประจำปี2548 – 2549* (หน้า 127 – 140). มหาสารคาม:สารคาม-การพิมพ์-สารคามเปเปอร์*

Coopper, J., Mirabile, R., & Scher, S. J. (2005). Actions and attitudes: The theory of cognitive dissonance. In T. C. Brock & M. C. Green (Eds.), *Persuasion: Psychological insights and perspectives* (2nd ed., pp. 63-79). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

5.4 สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชื่อผู้นิพนธ์. (วันที่ เดือน ปีที่ปรับปรุงล่าสุด). ชื่อเรื่อง. วันที่ทำการสืบค้น, ชื่อฐานข้อมูลสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (3 ธันวาคม 2548). *ธนาคารหลักสูตร*. สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2550, จาก <http://db.onec.go.th/thaigifted/lessonplan/index.php>

Wollman, N. (1999, November 12). *Influencing attitudes and behaviors for social change*. Retrieved July 6, 2005, from <http://www.radpsynet.org/docs/wollmanattitude.html>

6. โปรดตรวจสอบ ต้นฉบับดูว่า ท่านได้เขียนหัวข้อต่างๆ และให้ข้อมูลครบถ้วน ใช้คำต่างๆ ถูกต้องตามพจนานุกรมไทย และอังกฤษ รวมทั้งคำศัพท์ทางวิชาการ และระบบการอ้างอิง ได้ถูกต้อง

7. ในการนำผลงานของผู้อื่นมาใช้ในบทความขอให้ผู้เขียนใช้ข้อมูลจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือและ



ทันสมัยไม่เกิน 10 ปีมีการระบุชื่อผู้แต่งและปีพิมพ์
ปรากฏอย่างชัดเจนควรอ้างอิงจากแหล่งหรือเอกสารที่
เป็นต้นตอของข้อมูลและบทความใดที่มีการตรวจสอบ
พบว่าเข้าข่าย Plagiarism จะถูกตัดสิทธิ์ในการ
พิจารณาลงตีพิมพ์

8. การตั้งค่าน้ำกระดาษให้ตั้งค่าขนาด
กระดาษ A4 จัดหน้าให้มีช่องว่างด้านบน 1 นิ้ว
ด้านล่าง 1 นิ้ว ด้านซ้าย 1.25 นิ้วด้านขวา 1 นิ้ว
อักษรที่ใช้ในการพิมพ์ให้ใช้ฟอนต์ AngsanaNew
ขนาด 16 และ single space และมีเนื้อหารวม
บทความย่อและเอกสารอ้างอิงไม่เกิน 15 หน้า

9. การส่งต้นฉบับให้ดำเนินการตามขั้นตอน
ต่อไปนี้

9.1. ส่งต้นฉบับบทความวิชาการหรือ
บทความวิจัยเป็นอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ (.docx) ไปที่เวบ
ไซต์ของวารสารที่ [https://www.tci-
thaijo.org/index.php/bcnpy](https://www.tci-thaijo.org/index.php/bcnpy) เพื่อทำการลงทะเบียน
สมาชิกวารสารและดำเนินการส่งบทความผ่านระบบ
ออนไลน์ของ TCI ทั้งนี้ผู้เขียนสามารถศึกษาข้อมูล
คำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้พิมพ์ที่เมนูด้านขวามือของ
หน้าเว็บไซต์ หรือตามคู่มือแนบท้าย

9.2. เมื่อบทความผ่านประเมินจาก
ผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจะมีการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

วารสารให้ผู้เขียนดำเนินการปรับแก้ไขตาม
ข้อเสนอแนะ

9.3. ชำระเงินค่าธรรมเนียมการตีพิมพ์ใน
วารสารเมื่อได้รับการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

ข้อ 8. วารสารมีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับคือ
ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน ฉบับที่ 2 พฤษภาคม –
สิงหาคม และฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม

ผู้พิมพ์หรือผู้อ่านท่านใดประสงค์จะขอข้อมูล
หรือรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดติดต่อกองบรรณาธิการ
ได้ดังนี้

กองบรรณาธิการวารสารการพยาบาล
การสาธารณสุขและการศึกษา
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา
312 หมู่ 11 ตำบลบ้านต้อม อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ 56000
โทรศัพท์ 0-5443-1779 ต่อ 105,114
โทรสาร 0-5443-1889
มือถือ 06-1289-5926
E-mail : journal@bcnpy.ac.th

