



ผลการใช้นวัตกรรมนุ่นโมโรมาคลายเครียดสำหรับนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสยาม

The Result of Using Aroma Soft Doll Innovation to Relieve Stress

for Nursing Students at Siam University

สุกฤตา ตะการีย์¹ (พย.ม.), พิชามรณ จันทนกุล² (ค.ด.),

Sukrita Takaree (M.N.S.), Pichaporn Janthanakul (Ph.d),

อรทิพา ส่องศิริ², ธัญลักษณ์วดี ก้อนทองถม¹ (พย.ม.)

Orntipa Songsiri (Ed.D), Thanyalakwadee Kontongthom (M.N.S.)

ธัญญลักษณ์ ดีชาตธนากุล³ (นักศึกษาพยาบาลศาสตร์)

Thanyaluk Deechatthanakun (student nursing)

Received: April 14, 2023

Revised: June 17, 2023

Accepts: June 29, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้นวัตกรรมนุ่นโมโรมาคลายเครียด ในกลุ่มนักศึกษาที่มีความเครียดในระดับปานกลาง-เครียดสูง จำนวน 215 ราย ดำเนินการวิจัยแบบมีกลุ่มควบคุม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 108 ราย และกลุ่มควบคุม 107 ราย ดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ ในเดือน กรกฎาคม - ธันวาคม พ.ศ. 2565 โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี Selye (1976) เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือนวัตกรรมนุ่นโมโรมาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) แบบสอบถามการใช้นวัตกรรมนุ่นโมโรมา และแบบสอบถามความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรมนุ่นโมโรมา มีค่าความตรง 0.85, 0.83, 0.86 และ 0.83 มีค่าความเที่ยง 0.85, 0.78, 0.71, และ 0.67 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบผลการทดลองใช้สถิติ t-test และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

¹อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม, Thailand²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม³นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

Corresponding author: SukritaTakaree@gmail.com



ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการใช้นวัตกรรมนุ่นโมโรมา กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) คือปัจจัยด้านครอบครัว รองลงมา คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ การเรียนด้านทฤษฎี และด้านสัมพันธภาพ ($p < 0.05$)

คำสำคัญ: นวัตกรรมนุ่นโมโรมา, นักศึกษาพยาบาลศาสตร์, คลายเครียด

Abstract

The quasi-experimental research the objective was to study the effect of using The Result of using Aroma soft doll innovation to relieve stress for nursing students. In a group of 215 moderately stressed-highly stressed students, a controlled study was conducted. Measure the results before and after the experiment. It was divided into 108 experimental groups and 107 control groups. The experiment was conducted for 4 weeks in July-December 2022. Selye theory (1976) was applied as a research conceptual framework. The instruments used in the experiment were Aroma soft doll innovation developed by the researcher tools used to collect data consisted of a stress assessment form of the Department of Mental Health (SPST-20), a questionnaire on the use of Aroma soft doll innovation and the satisfaction questionnaire on the use of Aroma soft doll innovation had a validity of 0.85, 0.83, 0.86 and 0.83 with a reliability of 0.85, 0.78, 0.71, and 0.67, respectively. Descriptive data were analyzed using percentage, mean, and statistics. Standard deviation the results were compared with the t-test and the correlation was analyzed using Pearson's correlation coefficient.

The results showed that: The Result of using Aroma soft doll innovation to relieve stress for nursing students of the experimental group was significantly lower than the control group at 0.05. Factors that affected the stress of nursing students with statistical significance ($p < 0.01$) were family factors followed by economic factors theoretical study and relationship ($p < 0.05$).

KEYWORDS: Aroma soft doll innovation, Nursing students, Relieve stress

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ส่งผลกระทบมากมายและด้านการศึกษาที่ได้รับผลกระทบเช่นกัน กระทรวงศึกษาธิการได้การออกคำสั่งให้มีการปิดสถานศึกษาทุกแห่งและปรับการเรียนการสอนเป็นรูปแบบออนไลน์ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติทุกรายวิชา สืบตระกูล ตันตลานุกุล, และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2561) กล่าวถึงความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล การศึกษาทางพยาบาลศาสตร์มีการจัดการเรียนการสอนภาคทฤษฎี ภาคการทดลอง และภาคปฏิบัติ ซึ่งการจัดการเรียนการสอนทุกรูปแบบทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดและความวิตกกังวลสูง เนื่องจากต้องพบกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล หรืออาการของผู้ป่วยที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน ซึ่งให้เห็่นว่านักศึกษาพยาบาลมีความเครียดมากกว่านักศึกษาสาขาอื่น ๆ และสุกฤตา ตะการีย์, พิชานภรณ์ จันทนกุล, รัตนาภรณ์ นิวาสนนท์, กาญจนา งามจันทราทิพย์ และศิริพร สามสี (2565) กล่าวถึงผลลัพธ์การจัดการเรียนภาคปฏิบัติออนไลน์ในนักศึกษาพยาบาลช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019: กรณีศึกษารายวิชาปฏิบัติการพยาบาลรວຍອດສາພດຸງຊຽງພົບວ່າจุดอ่อนของการเรียนออนไลน์คือ การจัดการเรียนการสอนที่นักศึกษาไม่เห็นบรรยากาศในสถานที่จริง และการปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วย นิศากร โพธิมาศ, สุนทรีภรณ์ มีพริ้ง, และมาลินี อยู่ใจเย็น (2564) กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด 19 พบว่านิสิตพยาบาลมีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ใน

ระดับสูงถึงรุนแรง และความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนออนไลน์และการเผชิญความเครียด ซึ่งความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้หลายปัจจัยทั้งภายในตัวบุคคล ภายนอกบุคคล และระหว่างบุคคล ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่บุคคลได้เผชิญจากปัจจัยความแตกต่างกัน เมื่อบุคคลเกิดความเครียดปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อความเครียดจะมีระดับที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สังคม วัฒนธรรม ในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เข้ามากระตุ้นในระดับที่ต่างกัน

การที่ร่างกายถูกสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) จนทำให้เกิดความเครียด เสียความสมดุลของร่างกาย การตอบสนองนั้นจะแสดงออกไปในลักษณะของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (Nonspecific) ที่เรียกว่า กลุ่มอาการปรับตัว (GAS: General Adaptation Syndrome) ซึ่งมีกระบวนการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น 3 ระยะ คือ ระยะเตือน ระยะต่อต้าน และระยะหมดกำลัง (Selye, 1976) และสืบตระกูล ตันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2561) กล่าวถึงการเกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตัวนักศึกษาพยาบาล ครอบครัว สถาบันการศึกษาและสังคม โดยมีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล หากสามารถลดปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดความเครียดได้ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลได้ ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจเบื้องต้น โดยให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสยาม ได้ทำแบบสอบถามวิธีคลายเครียดผลสำรวจพบว่านักศึกษาพยาบาลคลายเครียดโดยการดูหนัง ฟังเพลง ร้อยละ 54.70 รองลงมาปรึกษาผู้อื่น ร้อยละ 28.57 และออกกำลังกาย ร้อยละ 25.00



สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, นิชกานต์ ผุงดี, ณัฐธิดา ยานะรัมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, ณัฐมล อาไย์, ตฤาภรณ์ บุญเชิญ, และคณะ (2561) กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีพบว่าแนวทางจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ใช้มากที่สุดคือ การนัดพบการ รองลงมาคือ การปรึกษาผู้อื่นและการนอนหลับ

วิธีการลดหรือการผ่อนคลายความเครียดที่นักศึกษาพยาบาลนำมาใช้มากที่สุด คือการพักผ่อนนอนหลับ การปรึกษาคนใกล้ชิด การออกกำลังกาย และการดูหนัง ฟังเพลง (สืบทระกูล ตันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, 2561) ซึ่งผู้วิจัยเลือกวิธีการผ่อนคลายความเครียดโดยใช้นวัตกรรม เนื่องจากนวัตกรรมนุ่มน้อมโรมาคลายเครียด ซึ่งเป็นนวัตกรรมที่มีรูปทรงกลมสีฟ้าปุ่นฉนวนร้อน พิษณุไพบูลย์ (2561) กล่าวถึง สีฟ้าเป็นสีโทนเย็น สามารถทำให้ร่างกายปล่อยฮอร์โมนที่ทำให้อารมณ์สงบลงได้ สีฟ้าช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียด เมื่อปีบจะเกิดความนุ่มมีการยืดหยุ่นกลับทรงเดิม และกลืนสัมในตัวของนวัตกรรม สรุพจน์ วงศ์ใหญ่ (2543) กล่าวถึงการใช้น้ำมันหอมระเหยจากพืชผลิตตามธรรมชาติ จะส่งเสริมให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น ซึ่งน้ำมันหอมระเหยจะปรับสมดุลของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณ และความผาสุก และน้ำมันหอมระเหยกลืนสัมช่วยให้คลายเครียด ลดความวิตกกังวล ยิ่งถ้าเราได้สูดดมกลิ่นของเปลือกส้มตอนระหว่างกำลังทำงาน เวลาเครียด ๆ จะช่วยให้มีความวิตกกังวลน้อยลง จะทำให้จิตใจสงบ เพิ่มความรู้สึกสดชื่น บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตได้ดีมากขึ้น ฉัตรมณี เจริญธนะรุ่งเรือง (2561) กล่าวถึงการผ่อนคลายความเครียดด้วยรูปทรงธรรมชาติ ลวดลายมน ๆ

กลมกลึง พลั้วไหว อ่อนโยน ไร้กลิ่น จะมีอิทธิพลต่อจิตใจให้ผ่อนคลาย สี เป็นความถี่ของการสั่นสะเทือนบริสุทธิ์ใช้ในการช่วยรักษาระดับความสมดุลของร่างกายที่เจ็บป่วย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยในการเจริญเติบโตและพลังของสียังส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการตัดสินใจ และกลืนมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของมนุษย์ กลิ่นแบบผ่อนคลายจะมีผลให้ร่างกายผ่อนคลาย สร้างสารแห่งความสุข จิตใจสงบ ผู้วิจัยได้นำมาทดลอง โดยนำแบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20) ของกรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ (2563) และทฤษฎี Selye (1976) มาประยุกต์ปรับใช้และเป็นกรอบแนวคิดในการดำเนินขั้นตอนการวิจัย เพื่อช่วยให้นักศึกษาพยาบาลลดภาวะความเครียด มีพฤติกรรมสุขภาพทางร่างกาย จิตใจที่ดี และมีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการใช้นวัตกรรมนุ่มน้อมโรมาคลายเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยสยาม

รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research)

ระเบียบวิธีวิจัย

แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาการใช้นวัตกรรมนุ่มน้อมโรมาคลายเครียดในนักศึกษาพยาบาลของมหาวิทยาลัยสยาม โดยจะใช้แบบประเมิน

ความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20) ในการสอบถาม
ชุดเดียว ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ประชากร

นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลัง
ศึกษาในมหาวิทยาลัยสยาม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา
2565 จำนวน 458 ราย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยครั้งนี้ คือนักศึกษา
พยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 215 คน โดยใช้สูตร
คำนวณกรณีทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนที่ระดับ
ความเชื่อมั่น 95% ค่าความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ตาม
แนวคิดของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) (Yamane,
1973 อ้างถึงในภัทรานิษฐ์ เหมาะทอง, วนิดา ทองโคตร,
และสุพรรณิ อึ้งปัญสทวงศ์, 2560) และใช้วิธีการสุ่ม
กลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับอย่างเป็นสัดส่วน
(Proportional Stratified Random Sampling) เลือก
กลุ่มนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน
458 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random
Sampling) แบบจับฉลากไม่ใส่กลับจนได้ครบตามจำนวน
215 คน ที่มีผลประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต
(SPST-20) ในระดับคะแนนความเครียดปานกลางถึง
เครียดสูง

จำนวนตัวแทนนักศึกษาแต่ละชั้นปี = $\frac{\text{ตัวแทนที่ต้องการ} \times \text{นักศึกษาในปีนั้น}}{\text{จำนวนนักศึกษาทุกชั้นปี}}$

ผู้วิจัยจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่ม
ควบคุมและกลุ่มทดลอง ปี 1 จำนวน 60 คน, ปี 2
จำนวน 50 คน, ปี 3 จำนวน 53 คน, ปี 4 จำนวน 52 คน
โดยทำการสุ่มเข้ากลุ่มด้วยวิธีการจับฉลาก แบ่งครึ่งของ
แต่ละชั้นปี แบ่งตามจำนวนเท่า ๆ กัน ซึ่งมีกลุ่มทดลอง

ปีที่ 24 ฉบับที่ 46 มกราคม- มิถุนายน พ.ศ. 2566
จำนวน 108 ราย ได้รับนวัตกรรมนุมนิโมโรมา และเข้าสู่
ขั้นตอนโดยนำทฤษฎี Selye (1976) มาประยุกต์เป็น
กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย เป็นระยะเวลา
4 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุม จำนวน 107 ราย ไม่ได้รับ
นวัตกรรมนุมนิโมโรมาคลายเครียด แต่ได้ทำแบบ
ประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20) และ
ปฏิบัติตนใช้ชีวิตปกติ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียด และตอบข้อสงสัย
ทุกคำถามให้กับผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสอง
กลุ่มเข้าใจถึงการเข้าร่วมงานวิจัย ป้องกันการเกิดความ
ขัดแย้งหรือเกิดข้อผิดพลาดในระหว่างการทำนงานวิจัย
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาครั้งนี้มีการคัดเลือก
กลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria)

1.1 นักศึกษาพยาบาล มีระดับคะแนนความเครียด
ของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) ตั้งแต่ระดับปานกลาง
ขึ้นไป

ชั้นปี	ระดับความเครียด (คะแนน)			รวม
	ปานกลาง (24-41)	สูง (42-61)	รุนแรง (62 ขึ้นไป)	
1	55	46	17	118
2	49	25	6	80
3	24	22	9	55
4	32	26	11	69

1.2 มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

1.3 ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ความร่วมมือ สมัครใจในการ
เข้าร่วมโครงการ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

2. เกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา (Exclusive criteria)

2.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่อยู่ในช่วงเก็บข้อมูล

2.2 ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ข้อมูลไม่ครบถ้วน

2.3 ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ชอบกลิ่นส้ม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย

- 1) แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20),
- 2) แบบสอบถามการใช้วัตรกรรมนุมนิโมโรมา และ
- 3) แบบสอบถามความพึงพอใจการใช้วัตรกรรมนุมนิโมโรมา ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต
(SPST-20)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ประกอบด้วย
อายุ เพศ เกรดเฉลี่ย และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็น 5 ระดับ 1-5 คะแนน (Best, John W., 1977) ตั้งแต่ไม่รู้สึกละเลย 1 คะแนน, เครียดเล็กน้อย 2 คะแนน, เครียด ปานกลาง 3 คะแนน, เครียดมาก 4 คะแนน และเครียดมากที่สุด 5 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อ
ความเครียด 5 ด้าน ประกอบด้วย 1. ด้านการเรียน
2. ด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์และเพื่อน 3. ด้าน
เศรษฐกิจ 4. ด้านสิ่งแวดล้อมและหอพัก 5. ด้าน
ครอบครัว

เกณฑ์การกำหนดคะแนนให้แต่ละระดับเป็น 1-5
คะแนน (Best, John W., 1977) ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยเลย

- 1 คะแนน, เห็นด้วยน้อย 2 คะแนน, เห็นด้วยปานกลาง
3 คะแนน, เห็นด้วยมาก 4 คะแนน และเห็นด้วยมากที่สุด 5 คะแนน

2. แบบสอบถามการใช้นวัตกรรมนุ่นนี่มอโรมา
คล้ายเครียด เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามการใช้
นวัตกรรม ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า
3 ระดับ โดยมีเกณฑ์การกำหนดคะแนนในแต่ละระดับเป็น
1-3 คะแนน (Best, John W., 1977) ตั้งแต่ไม่เคยปฏิบัติ
1 คะแนน, ปฏิบัติเป็นบางครั้ง 2 คะแนน และปฏิบัติเป็น
ประจำ 3 คะแนน

3. แบบสอบถามความพึงพอใจการใช้นวัตกรรม
นุ่มนึ่งมอโรมาคลายเครียด ตารางเกณฑ์การให้คะแนน
 ของแบบสอบถามความพึงพอใจการใช้นวัตกรรม
 ลักษณะของคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบ่งเป็น
 5 ระดับความพึงพอใจ (Best, John W., 1977) ระดับ
 เกณฑ์การให้คะแนน น้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน
 หมายถึง มีความพึงพอใจนวัตกรรมนุ่มนึ่งมอโรมาระดับ
 น้อยที่สุด, น้อย เท่ากับ 2 คะแนน หมายถึง มีความ
 พึงพอใจนวัตกรรมนุ่มนึ่งมอโรมาระดับน้อย, ปานกลาง
 เท่ากับ 3 คะแนน หมายถึง มีความพึงพอใจนวัตกรรม
 นุ่มนึ่งมอโรมาระดับปานกลาง, มาก เท่ากับ 4 คะแนน
 หมายถึง มีความพึงพอใจนวัตกรรมนุ่มนึ่งมอโรมาระดับ
 มาก และมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน หมายถึง มีความ
 พึงพอใจนวัตกรรมนุ่มนึ่งมอโรมาระดับมากที่สุด

คุณภาพของเครื่องมือ

การหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้อง

3 ท่าน มีอาจารย์พยาบาลสาขาจิตเวชศาสตร์ 2 ท่าน และอาจารย์พยาบาลสาขานามัยชุมชน 1 ท่าน โดยพิจารณาเนื้อหา และความครอบคลุม ตรวจสอบแก้ไข ภาษาที่ใช้ นำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความสอดคล้องต่อวัตถุประสงค์ความชัดเจนและความเหมาะสมของเนื้อหา ซึ่งคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) แบบสอบถามส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ ให้ค่า CVI = 0.85, แบบสอบถามส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด 5 ด้าน จำนวน 18 ข้อ ให้ค่า CVI = 0.83, แบบสอบถามการใช้นวัตกรรมนุมนิมโรรมาคลายเครียด จำนวน 7 ข้อ ให้ค่า CVI = 0.86 และแบบสอบถามความพึงพอใจการใช้นวัตกรรมนุมนิมโรรมาคลายเครียด จำนวน 6 ข้อ ให้ค่า CVI = 0.83 และค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (Index of Item Objective Congruence: IOC) ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ มีจำนวนทั้งสิ้น 17 ข้อ กรรมการ 3 ท่าน ให้ค่า IOC = 0.85, แบบสอบถามส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด 5 ด้าน จำนวน 18 ข้อ IOC = 0.78, แบบสอบถามส่วนที่ 4 แบบสอบถามการใช้นวัตกรรม นุมนิมโรรมาคลายเครียด จำนวน 7 ข้อ IOC = 0.71 และแบบสอบถามส่วนที่ 5 แบบสอบถามความ

พึงพอใจการใช้นวัตกรรมนุมนิมโรรมาคลายเครียด จำนวน 6 ข้อ IOC = 0.67

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

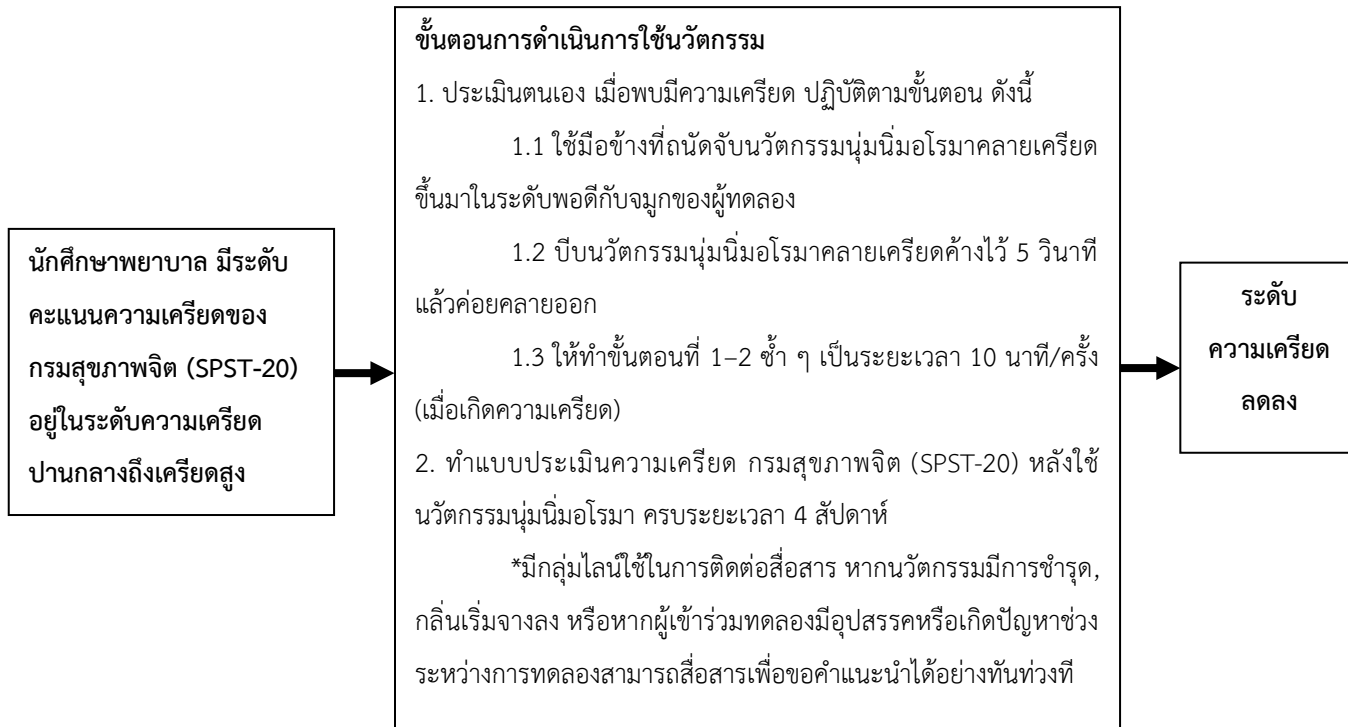
ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตจากท่านคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม โดยได้ชี้แจง ขั้นตอนการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย และอธิบายให้เข้าใจถึงการปฏิเสธหรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาในขณะที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียน หรือคะแนนในชั้นเรียน ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ Belmont Report

รูปแบบการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย เมื่อผู้ที่มีความเครียดระดับปานกลางขึ้นไปเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยแจ้งการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยอธิบายให้เข้าใจว่าสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาใด ๆ จากนั้นให้ผู้ที่มีความเครียดระดับปานกลางขึ้นไป เริ่มทดลองใช้นวัตกรรมนุมนิมโรรมาคลายเครียด



วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล



2 ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มทดลองทราบถึงขั้นตอนวิธีการใช้นวัตกรรม โดยให้ประเมินตนเองเมื่อพบว่ามี ความเครียด ขั้นตอนมีดังนี้

2.1 ใช้มือข้างที่ถนัดจับนวัตกรรมนูนนิมอโรมาคลายเครียดขึ้นมาในระดับพอดีกับจมูกของผู้ทดลอง

2.2 บีบนวัตกรรมนูนนิมอโรมาคลายเครียดค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยคลายออก

2.3 ให้ทำขั้นตอนที่ 1-2 ซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลา 10 นาที/ครั้ง (เมื่อเกิดความเครียด)

2.4 ใช้นวัตกรรมนูนนิมอโรมาคลายเครียดเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

อุปกรณ์ที่ผู้ทดลองจะได้รับ: ตุ๊กตานูนนิมอโรมาคลายเครียดหน้ายิ้ม ทรงกลมสีฟ้า มีกลิ่นส้ม

3. ให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20) หลังใช้นวัตกรรมนูนนิมอโรมา ครบระยะเวลา 4 สัปดาห์

4. ผู้วิจัยจะมีการสร้างกลุ่มไลน์เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสาร หากนวัตกรรมมีการชำรุด, กลืนเริ่มจางลง หรือหากผู้เข้าร่วมทดลองมีอุปสรรคหรือเกิดปัญหาช่วงระหว่างการทดลองสามารถสื่อสารเพื่อขอคำแนะนำได้อย่างทันที่

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยกับกลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย เมื่อผู้ที่มี

ความเครียดระดับปานกลางขึ้นไป เข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัย
แจ้งการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มควบคุม โดยอธิบายให้เข้าใจ
ว่าสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวออกจากวิจัยได้ตลอด
ขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยไม่มีผลกระทบต่อ
การศึกษาใด ๆ

2. ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยประเมินตนเอง หากพบว่า
ตนเองมีภาวะความเครียดให้ปฏิบัติตามปกติวิธีในการ
ผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การฟังเพลง การนอน
พักผ่อน เป็นต้น เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

3. ให้กลุ่มควบคุมทำแบบประเมินความเครียด
กรมสุขภาพจิต (SPST-20) เมื่อครบระยะเวลา 4 สัปดาห์

4. หากผู้เข้าร่วมวิจัยมีข้อสงสัย สามารถ
ขอคำแนะนำ คำปรึกษาได้จากทีมผู้วิจัย โดยจะมีการ
สร้างไลน์เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารเฉพาะกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย
และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างภายในกลุ่ม
เดียวกัน (Paired t – test) ก่อนทดลองและหลังการ
ทดลอง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST 20) (n=215)

คะแนนความเครียด	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนใช้นวัตกรรม					
กลุ่มควบคุม	107	46.01	13.248	1.617	0.107
กลุ่มทดลอง	108	49.18	15.396		
หลังใช้นวัตกรรม					
กลุ่มควบคุม	107	42.55	13.867	3.547	0.001*
กลุ่มทดลอง	108	35.58	14.922		

*p-value < 0.05

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็น
อิสระต่อกัน (Independent t – test) ระหว่างกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการวิจัย

4. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติค่า
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's
Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่าง 215 ราย พบว่าเป็น
เพศหญิง ร้อยละ 95.80 อายุอยู่ในช่วง 15-20 ปี ร้อยละ
54.90 มีเกรดเฉลี่ย 3.01-3.50 ร้อยละ 47.90 และ
ส่วนมากไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 94.00

ผลการเปรียบเทียบในกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุมด้วยแบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต
(SPST 20) พบว่าก่อนทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง
กลุ่มมีคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน เมื่อกลุ่มทดลอง
เข้าใช้นวัตกรรม พบว่าหลังใช้นวัตกรรมกลุ่มทดลอง
มีระดับความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังตารางที่ 1



ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดนักศึกษาพยาบาล มีด้านครอบครัวโดยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) รองลงมาคือด้านเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ด้านการเรียนภาคทฤษฎี ($p < 0.05$) ด้านสัมพันธภาพ ($p < 0.05$) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามลำดับ ปัจจัย

ที่ไม่มีความสัมพันธ์รายด้านของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ด้านการเรียนภาคปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์อย่างนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม, หอพัก ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ดังนั้นปัจจัยด้านการเรียนด้านภาคปฏิบัติและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม, หอพัก ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ($n=215$)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา พยาบาล	คะแนนความเครียด		
	Pearson correlation	Sig.(2-tailed)	ระดับความสัมพันธ์
1.ด้านการเรียน			
1.1 ภาคทฤษฎี	0.172*	0.011	สัมพันธ์ต่ำมาก
1.2 ภาคปฏิบัติ	0.037	0.591	สัมพันธ์ต่ำมาก
2. ด้านสัมพันธภาพ	0.140*	0.041	สัมพันธ์ต่ำมาก
3. ด้านเศรษฐกิจ	0.175*	0.010	สัมพันธ์ต่ำมาก
4. ด้านสิ่งแวดล้อมและหอพัก	0.129	0.058	สัมพันธ์ต่ำมาก
5. ด้านครอบครัว	0.255**	0.001	สัมพันธ์ต่ำ
ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดโดยรวม	0.151*	0.032	สัมพันธ์ต่ำมาก

* $p\text{-value} < 0.05$, ** $p\text{-value} < 0.01$

การใช้นวัตกรรมนุ่นนิมอโรมาคลายเครียด

หลังการใช้นวัตกรรมนุ่นนิมอโรมาคลายเครียด พบว่ามีการใช้นุ่นนิมอโรมาคลายเครียดเมื่อมีความเครียด และปฏิบัติเป็นประจำค่าเฉลี่ย 2.56 ผลโดยรวมมีการปฏิบัติบางครั้ง ค่าเฉลี่ย 2.49 ดังตารางที่ 3

ความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรมนุ่นนิมอโรมาคลายเครียด

ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรมนุ่นนิมอโรมาคลายเครียดของกลุ่มทดลอง พบว่าผลรวมมีความพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ย 3.91 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองในการใช้วัตกรรมการนูนนึ่งมอโรมาคลายเครียด (n=108)

การใช้วัตกรรมการนูนนึ่งมอโรมา	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
ท่านบีบนูนนึ่งมอโรมาเมื่อมีความเครียด	2.56	0.616	ปฏิบัติเป็นประจำ
ท่านบีบนูนนึ่งมอโรมาและเกร็งมือค้างไว้นาน 5 วินาที	2.49	0.521	ปฏิบัติบางครั้ง
ท่านบีบนูนนึ่งมอโรมาและเกร็งมือค้าง นาน 5 วินาที แล้วคลายใช้ต่อเนื่อง 10 นาที	2.19	0.633	ปฏิบัติบางครั้ง
ท่านใช้มือข้างที่ถนัดบีบนูนนึ่งมอโรมา	2.70	0.516	ปฏิบัติเป็นประจำ
ตำแหน่งที่ถือนูนนึ่งมอโรมาอยู่ในระดับจุมูก	2.69	0.523	ปฏิบัติเป็นประจำ
ท่านได้กลืนสั้มทุกครั้งที่มีการบีบนูนนึ่งมอโรมา	2.69	0.463	ปฏิบัติเป็นประจำ
ท่านบีบนูนนึ่งมอโรมาในช่วงเวลากลางคืนและก่อนนอน	2.31	0.603	ปฏิบัติบางครั้ง
ผลรวม	2.49	0.066	ปฏิบัติบางครั้ง

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในการใช้วัตกรรมการนูนนึ่งมอโรมาคลายเครียดของกลุ่มทดลองตามระดับความพึงพอใจการใช้วัตกรรมการนูนนึ่งมอโรมาคลายเครียด (n=108)

การใช้วัตกรรมการนูนนึ่งมอโรมา	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
ท่านรู้สึกคลายเครียดทุกครั้งหลังใช้นูนนึ่งมอโรมา	4.04	0.735	มาก
กลืนนูนนึ่งมอโรมา	3.74	0.900	มาก
ขนาดนูนนึ่งมอโรมา	3.92	0.844	มาก
สีนูนนึ่งมอโรมา	3.83	0.870	มาก
สัมผัสนูนนึ่งมอโรมา	3.95	0.813	มาก
หลังใช้นูนนึ่งมอโรมา	4.02	0.749	มาก
ผลรวม	3.91	0.042	มาก

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการใช้วัตกรรมการนูนนึ่งมอโรมาคลายเครียดสำหรับนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสยาม ตามกรอบแนวคิด Selye (1976) เชื่อว่าเมื่อร่างกายถูกสิ่งที่มา

คุกคาม (Stressor) จะทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่ดีและไม่ดี จะทำให้ความสมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปและจะเกิดการตอบสนองของบุคคลต่อตัวกระตุ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของผู้วิจัยหาก



เปรียบเทียบในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST 20) พบว่าก่อนทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อกลุ่มทดลองเข้าใช้นวัตกรรม พบว่าหลังใช้นวัตกรรมกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับฉัตรณิ เจริญชนะรุ่งเรือง (2561) กล่าวว่า การกระทำที่มีรูปแบบการกระทำซ้ำ ๆ เปรียบเสมือนการได้ทำสมาธิอย่างหนึ่ง ทำให้จิตใจอยู่กับงาน ในมือ ลืมเรื่องเครียดได้โดยไม่รู้ตัว ซึ่งในการใช้นวัตกรรมนุมนิมโรรมาคลายเครียดนั้นเป็นการบีบคั้นไว้ 5 วินาที แล้วค่อยคลายออก ให้ทำซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลา 10 นาที/ครั้ง (เมื่อเกิดความเครียด) และสุรพจน์ วงศ์ใหญ่ (2543) กล่าวถึง สุนทรบำบัดการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อสร้างและปรับสมดุลของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณ และความผาสุกให้เกิดขึ้น สามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้

การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดพบว่าปัจจัยส่งผลต่อความเครียดนักศึกษาพยาบาลมีด้านครอบครัวโดยมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) รองลงมา คือด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ด้านการเรียนภาคทฤษฎี ($p < 0.05$) ด้านสัมพันธภาพ ($p < 0.05$) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตามลำดับ ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์รายด้านของนักศึกษาพยาบาล พบว่าด้านการเรียนภาคปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) และปัจจัยด้าน

สิ่งแวดล้อม, หอพักไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ดังนั้นปัจจัยด้านการเรียนภาคปฏิบัติและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม, หอพักไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของสิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านกิจกรรม และปัจจัยด้านความคาดหวัง ผลการสำรวจแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ใช้มากที่สุด คือ การนั่งสมาธิ ร้องเพลง คือ การปรึกษาผู้อื่นและการนอนหลับตามลำดับ

ความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรมนุมนิมโรรมาคลายเครียด พบว่าผลรวมมีความพึงพอใจมาก ค่าเฉลี่ย 3.91 สอดคล้องกับ สืบตระกูล ตันตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2561) ที่ได้กล่าวถึงความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลหากอาจารย์มีความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาและนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนพัฒนาระบบการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม



ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการออกแบบตัวนวัตกรรมที่น่าดึงดูดความสนใจให้มากขึ้น
2. เพิ่มกลืนตัวนวัตกรรมให้มีมากกว่า 1 กลืน
3. ตัวนวัตกรรมควรปรับเปลี่ยนเป็นชิปแบบเปิด-ปิด เพื่อสามารถเปลี่ยนกลืนได้ง่าย
4. ควรมีการต่อยอดในการพัฒนานวัตกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้หลายหลายให้มากยิ่งขึ้น
5. ในกลุ่มที่มีความเครียดระดับรุนแรง ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ปรึกษาทางโทรศัพท์ ปรึกษาโดยตรง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้

สามารถนำงานวิจัยนวัตกรรมนุ่นมือโรมาไปพัฒนาปรับใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่เกิดภาวะเครียดได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลสวนสราญรมย์. 2563. *คู่มือแบบประเมินคัดกรองโรคจิตและปัญหาสุขภาพจิต*. สืบค้นจาก <http://1.179.139.229/upload/2021-02-17-1010.pdf>
- ฉัตรณิณี เจริญชนะรุ่งเรือง. (2561). *การสร้างงานประติมากรรมร่วมกับการใช้แสงไฟเพื่อศึกษาการบำบัดโรคเครียดส่วนบุคคล*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นิศากร โพธิมาศ, สุนทรีภรณ์ มีพริ้ง, และมาลินี อยู่ใจเย็น. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของ

- โควิด-19. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*. 37(3), 142-152.
- ปณณรัตน์ พิชญ์ไพบูลย์. (2561). *จิตวิทยาศิลปะสุนทรียศาสตร์เชิงประจักษ์*. พิมพ์ครั้งที่ 2 . โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรานิษฐ์ เหมาะะทอง, วนิดา ทองโคตร, และสุพรรณิ อึ้งปัญสัตวงศ์. (2560). *การกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane (Determining the sample size by the Yamane's formula.)*. สืบค้นจาก http://sc2.kku.ac.th/stat/statweb/images/Eventpic/60/Seminar/01_9_Yamane.pdf
- สุกฤตา ตะการีย์, พิชารณ จันทนกุล, รัตนภรณ์ นิเวศานนท์, กาญจนา งามจันทราทิพย์ และศิริพร สามสี. (2565). ผลลัพธ์การจัดการเรียนภาคปฏิบัติออนไลน์ในนักศึกษาพยาบาลช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019: กรณีศึกษารายวิชาปฏิบัติการพยาบาลรบบยอดสาขาผดุงครรภ์. *วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสยาม*. 23(45), 73-87.
- สุรพจน์ วงศ์ใหญ่. (2543). *นิยามของสุนทรบำบัด. ตำราวิชาการสุนทรบำบัด*. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 1-7.
- สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, นิชกานต์ ผุ่งดี, ณัฐธิดา ยานะรมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, ณัฐมล อาโนย์, ตุลภรณ์ บุญเชิญ, ทริกา จอดนอก, ทัดติยา สุริสาร และธัญญาเรศ พ่อยันต์. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. *วารสารมจร.วิชาการ*. 21(42), 93-106.
- สืบตระกูล ต้นตลานกุล, และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2561). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุดรดิตถ์*. 9(1), 81-90.



Best, John W. (1977). *Research in Education*. 3rd ed.

Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Selye. (1976). *The stress of life*. (Rev.ed). New York:

McGraw Hill Book Co.