ผลของการใช้นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

บัณฑิตา อุทโท[*], ประภาพรรณ สิงห์โตหิน[*], ภัทรินทร์ ธรรมดวงศรี[a]**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม และ 2) ผลของนวัตกรรมและความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม“บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย”ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายตามคุณสมบัติการคัดเข้า เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือที่ใช่ในการทดลองคือ นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการพัฒนานวัตกรรม SMNC Step (Srimahasarakham Nursing College Step) ประกอบด้วยลูกบอลนุ่มสีฟ้าผสมกลิ่นลาเวนเดอร์ และ QR Code เพื่อฟังเพลงคลาสสิกระหว่างการบีบลูกบอล และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความเครียด SPST-20 (Suanprung stress test-20) และแบบประเมินความพึงพอใจการใช้นวัตกรรม ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.92 กลุ่มทดลองจะได้รับการใช้นวัตกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 10 วัน และกลุ่มควบคุมจะใช้วิธีการจัดการความเครียดในแบบของตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) ผลการวิจัยพบว่านวัตกรรมมีประสิทธิผลในการลดระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง โดยมีระดับความเครียดลดลง ($\bar{X}$=32.13, SD=3.22) แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($\bar{X}$=42.06, SD=13.90) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และกลุ่มทดลองมีความพึงต่อการใช้นวัตกรรมทั้งในด้านความรู้สึกผ่อนคลาย ความสะดวกในการพกพา และความเหมาะสมของกลิ่นและเสียงอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$=4.48, SD=0.12)

คำสำคัญ: นวัตกรรม; ความเครียด; นักศึกษาพยาบาล

[*] นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
[**] อาจารย์ สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
[a] Corresponding author: ภัทรินทร์ ธรรมดวงศรี Email: pattarin@smnc.ac.th
รับบทความ: 1 เม.ย. 69; รับบทความแก้ไข: 20 เม.ย. 69; ตอบรับตีพิมพ์: 21 เม.ย. 69; ตีพิมพ์ออนไลน์: 27 มิ.ย. 69

Effects of the "Beeb Beeb –Gam Gam–Khayam Duft (Dub) Klai" Innovation on Stress Levels Among Third-Year Nursing Students at Srimahasarakham Nursing College

Bandita Utto[*], Prapaphan Singtohin[*], Pattarin Thamduangsri[a]**

Abstract

This quasi-experimental study with two-group, pre-test and post-test design aimed to 1) evaluate the efficacy of the "Beeb Beeb-Gam Gam-Khayam Duft (Dub) Klai" innovation on stress reduction and participants' satisfactions among the third-year nursing students at Srimahasarakham Nursing College. Samples of 32 participants were recruited using simple random sampling and assigned to either an experimental or a control group (16 samples per group). The experimental group utilized the "Beeb Beeb-Gam Gam-Khayam Duft (Dub) Klai" innovation-a sensory-integrated stress management tool developed based on the Srimahasarakham Nursing College Step (SMNC Step) framework for 10 consecutive days. This intervention was combined with lavender-scented tactile stimulation with classical music therapy accessed via a QR code. The control group engaged in routine stress management practices. Data were collected using the Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) and a validated satisfaction questionnaire (Cronbach's alpha coefficient=0.92). The data were analyzed using descriptive statistics and independent t-tests. The results demonstrated a significant reduction in stress levels in the experimental group ($\bar{x}$=32.13, SD=3.22) as compared to the control group ($\bar{x}$=42.06, SD=13.90) at $p<0.05$. Participants reported a high level of satisfaction with the innovation's sensory components, portability, and relaxation efficacy ($\bar{x}$=4.48, SD=0.12). Consequently, the "Beeb Beeb-Gam Gam-Khayam Duft (Dub) Klai" innovation is an effective, user-friendly, and practical non-pharmacological intervention for stress reduction and mental health promotion in nursing students.

Keywords: Innovation; Stress; Nursing students

[*] Nursing Student, Srimahasarakham Nursing College, Faculty of Nursing, Praboromrajchanok Institute
[**] Lecturer, Srimahasarakham Nursing College, Faculty of Nursing, Praboromrajchanok Institute
[a] Corresponding author: Pattarin Thamduangsri Email: pattarin@smnc.ac.th
Received: Apr. 1, 26; Revised: Mar. 20, 26; Accepted: Mar. 20, 26; Published Online: Jun. 27, 26

บทนำ

ความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญทั่วโลกและเป็นปัญหาที่เชื่อมโยงกับความผิดปกติอื่น ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมที่รุนแรงขึ้น จากการสำรวจประชากรจาก 31 ประเทศทั่วโลกพบว่าความเครียดเป็นคำตอบที่พบบ่อยเป็นลำดับที่สาม รองจากโรคมะเร็งและปัญหาสุขภาพจิตอื่น โดยร้อยละ 31 กล่าวว่าความเครียดเป็นหนึ่งในปัญหาที่ใหญ่ที่สุดและใน ประเทศเปรู เกาหลีใต้ และไทย จัดเป็นประเทศที่มีความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพที่ใหญ่ที่สุด[1] สำหรับในประเทศไทยนั้น จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต มีผู้เข้ารับการประเมินสุขภาพจิต โดยใช้แบบประเมิน ST-5 พบว่ามีความเครียดระดับมากที่สุดร้อยละ 16.26 ระดับมาก ร้อยละ 9.77 ระดับปานกลางร้อยละ 19.22 และระดับน้อยร้อยละ 54.75 พบความเสี่ยงซึมเศร้า ถึงร้อยละ 29.32 และเสี่ยงฆ่าตัวตาย ร้อยละ 17.42 พบวัยรุ่นที่อายุต่ำกว่า 20 ปี มีความเครียดสูงร้อยละ 24.83 ซึ่งถือเป็นตัวเลขที่สูงกว่าวัยอื่น[2] พบมากในกลุ่มวัยรุ่นถึงวัยทำงานตอนต้น พบมากถึงร้อยละ 40 เนื่องจากคนกลุ่มนี้มักมีเรื่องกดดันทั้งเรื่องของอนาคต งาน รายได้ และการใช้ชีวิตประจำวัน[3] และพบมากในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเครียด คือ ความไม่มั่นคงของรายได้ ปัญหาสุขภาพ[4] จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นพบว่า ส่วนมากมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง โดยมีตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความเครียดมากที่สุด คือ การปฏิรูปทางการศึกษา รองลงมาคือความคาดหวังของครอบครัว คุณภาพทางการศึกษา และภาระความรับผิดชอบต่องาน ความคาดหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความเข้มแข็งทางจิตใจ[5-9] จากปัญหาความเครียดที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่า ความเครียดเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญของสังคมในปัจจุบันเป็นอย่างมาก โดยความเครียดจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายเมื่อมีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) และอะดรีนาลีน (Adrenaline) ออกมามากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว เกิดอาการนอนไม่หลับ ภาวะกรดไหลย้อน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ทั้งนี้ความเครียดเรื้อรังมีความสัมพันธ์กับความดันโลหิตที่สูงขึ้น หัวใจเต้นผิดจังหวะ และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด ด้านจิตใจ ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน การทำงาน เกิดความวิตกกังวล จนกลายเป็นความกดดัน ทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรม อาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าตามมา ด้านอารมณ์ทำให้มีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างลดลง เนื่องจากมีอารมณ์ที่หงุดหงิด ฉุนเฉียว และด้านสังคมทำให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคมอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้[10]

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคามเป็นสถาบันอุดมศึกษาด้านวิชาชีพพยาบาล ที่จัดการเรียนการสอนภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงสาธารณสุข เปิดสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (พย.บ.) โดยมีเป้าหมายในการพัฒนานักศึกษาให้มีสมรรถนะทางวิชาชีพ ทักษะปฏิบัติทางคลินิก ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และเจตคติที่เหมาะสมกับการเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีคุณภาพ มีการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เมื่อเรียนภาคทฤษฎีแล้วนักศึกษาจะต้องเข้ารับการฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพหลายระดับ ตั้งแต่โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และชุมชนในพื้นที่รับผิดชอบ[11] จากการเรียนภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติงานเหล่านี้ต้องอาศัยทั้งทักษะวิชาชีพ ความสามารถในการสื่อสาร การจัดการอารมณ์ รวมถึงการตัดสินใจภายใต้ความกดดัน ซึ่งถือเป็นภาระทางจิตใจที่อาจก่อให้เกิดภาวะความเครียดในนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

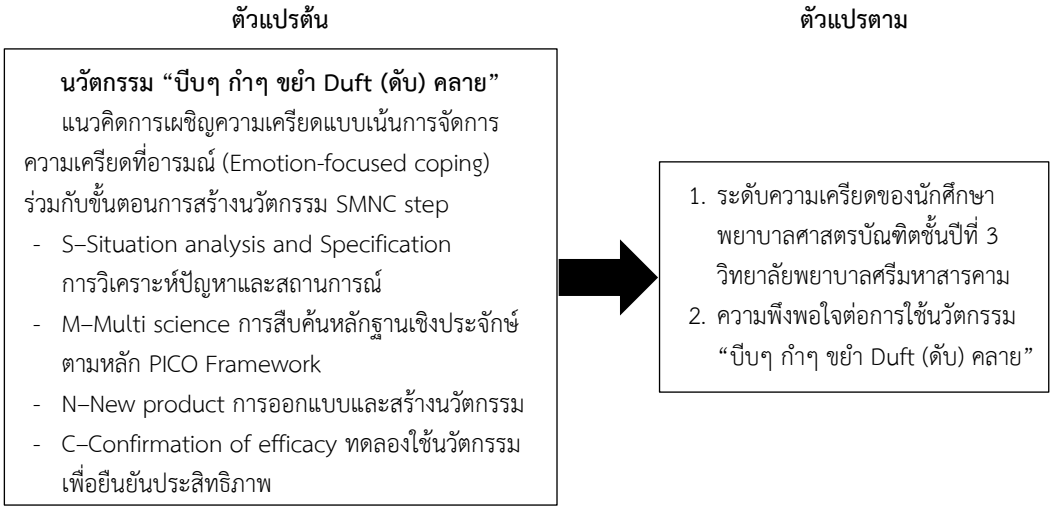
ในช่วงอายุ 18-22 ปี เป็นช่วงที่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลในวัยนี้ยังคงมีพัฒนาการทางอารมณ์ไม่สมบูรณ์เต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญจากวัยเรียนรู้ไปสู่วัยทำงาน การต้องเผชิญกับภาระทางวิชาการ การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ การฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง และแรงกดดันทางสังคม อาจส่งผลให้เกิดภาวะความเครียดได้ง่ายกว่ากลุ่มวัยอื่น[8-9] นอกจากนี้ ยังพบว่าสาเหตุความเครียดเกิดจากการเปลี่ยนที่อยู่อาศัย การปรับตัวเข้ากับการเรียนและหลักสูตรเฉพาะสาขา มีการเรียนในภาคทฤษฎีที่หนักและมีการฝึกปฏิบัติงานที่ต้องรับผิดชอบกับชีวิตของผู้รับบริการ ต้องค้นคว้าตำราเพื่อเตรียมแผนให้การพยาบาลผู้รับบริการตามขั้นตอนของกระบวนการพยาบาล จึงมีความกดดันเกิดขึ้นทำให้นักศึกษาพยาบาล ต้องมีความรับผิดชอบสูงทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ต้องปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยจริง การเรียนทางด้านวิชาชีพการพยาบาล จึงเป็นการเรียนที่เน้นหนักทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้ จากการสำรวจระดับความเครียดของกลุ่มกิจการนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคามในปีการศึกษา 2568 ภาคเรียนที่ 1 พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 98.39 ของนักศึกษาทั้งหมด รองลงมาคือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 95.84 ถัดมาคือนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 พบว่ามีระดับความเครียดคิดเป็นร้อยละ 94.38 และนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 4 ซึ่งมีระดับความเครียดโดยรวมต่ำที่สุด คิดเป็นร้อยละ 91.35[11] จากผลการสำรวจนี้พบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 มีระดับความเครียดโดยรวมในอัตราที่สูง (ร้อยละ 94.38) โดยมีสัดส่วนของผู้ที่มีความเครียดในระดับปานกลางสูงที่สุดเมื่อเทียบกับชั้นปีอื่น (ร้อยละ 66.25) นอกจากนี้เมื่อนำมาพิจารณาในบริบทของโครงสร้างหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญจากการเรียนรู้ทางทฤษฎีเข้าสู่การปฏิบัติจริง โดยต้องเผชิญกับสถานการณ์การพยาบาลในชีวิตจริง มีภาระงานทั้งด้านการเรียน การประเมินผล การปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง ตลอดจนการฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพตามจำนวนรายวิชาที่มากกว่าและระยะเวลาที่นานกว่าทุกชั้นปี ซึ่งเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดเป็นอย่างมาก[7]

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า วิธีการลดหรือการผ่อนคลายความเครียดมีหลากหลายวิธี โดยวิธีที่นักศึกษาพยาบาลนำมาใช้มากที่สุด คือ การหายใจลึก ๆ การออกกำลังกาย การนวด การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การคิดในทางบวก การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การหัวเราะ การทำสมาธิ การใช้เทคนิคความเงียบ เพื่อหยุดความคิดของตัวเองในเรื่องที่ทำให้เครียด[6] ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมยังพบวิธีการจัดการความเครียดที่น่าสนใจอีกเป็นจำนวนมาก โดยวิธีการที่ผู้วิจัยสนใจและเป็นวิธีการที่พบได้น้อยในการนำมาใช้กับนักศึกษาพยาบาล คือการใช้กลิ่นหอมอโรมา การใช้ดนตรีคลาสสิค และการสัมผัสความนุ่ม ในการจัดการความเครียด จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า วิธีการทั้งสามวิธีนี้มีผลต่อการลดของระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ[12-16] ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจพัฒนานวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ duft (ดับ) คลาย”ในการจัดการกับความเครียดโดยการบูรณาการทั้งสามวิธี เพื่อให้ได้นวัตกรรมที่ใช้สำหรับการจัดการความเครียดในนักศึกษาพยาบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดระดับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม และเพื่อการศึกษาผลของการใช้นวัตกรรมและนำมาปรับใช้ในการช่วย

ผ่อนคลายความเครียด ส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับนักศึกษา ให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวกับการเรียนและการใช้ชีวิตในวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขเพิ่มมากขึ้น

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียด (Stress and Coping Theory) ของลาซารัสและโฟล์คแมน[17] ที่มีแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ที่มีอิทธิพลต่อกันและเกิดขึ้นตลอดเวลา โดยนำแนวคิดการเผชิญความเครียดแบบเน้นการจัดการความเครียดที่อารมณ์ (Emotion-focused coping) เป็นการจัดการผลกระทบของความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การเปลี่ยนการรับรู้ (Cognitive reappraisal) การควบคุมอารมณ์ (Emotion regulation) การขอความสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) การหลีกเลี่ยง (Avoidance) ร่วมกับรูปแบบการพัฒนานวัตกรรม SMNC Step[18] ในการพัฒนานวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้นวัตกรรม“บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย”ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรม“บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย”ต่อระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่ใช้นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยับ Duft (ดับ) คลาย” มีระดับความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่ใช้นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” มีระดับความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ใช้นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Quasi-experimental research with two-group, pre- and post-test design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมจำนวน 160 คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power กำหนดอำนาจทดสอบ (Power) เท่ากับ 0.80 ระดับความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ 0.05 และค่าอิทธิพลขนาดกลาง (Medium effect size) เท่ากับ 0.50 ซึ่งได้จากงานวิจัยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันของ สุกฤตา ตะการีย์ และคณะ[17] ได้กลุ่มตัวอย่าง 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 16 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 16 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยใช้การจับสลากเพื่อให้การเลือกเป็นไปอย่างเที่ยงตรงและลดอคติของผู้วิจัย โดยสุ่มเลือกนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ห้องที่ 1 ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 16 คนเข้าร่วมในกลุ่มทดลอง และอีก 16 คนเข้าร่วมในกลุ่มควบคุมตามลำดับ โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) ดังต่อไปนี้ 1) มีระดับความเครียดมากกว่าหรือเท่ากับ 24 คะแนนขึ้นไป 2) ไม่มีความบกพร่องในการรับกลิ่น การมองเห็น และการได้ยินที่ได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์ 3) ไม่มีประวัติแพ้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นลาเวนเดอร์ 4) ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย เกณฑ์การคัดออกจากการทดลอง (Exclusion criteria) 1) ผู้เข้าร่วมขาดการเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป 2) ต้องการออกจากการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ชื่อ-นามสกุล อายุ เพศ ศึกษาชั้นปีที่กำลังศึกษา โรคประจำตัว รายได้ที่ได้รับต่อเดือน บุคคลที่ท่านไว้ใจในการปรึกษาเมื่อมีความเครียด

1.2 แบบประเมินความเครียด Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) ของโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ใช้ทดสอบก่อน-หลังการใช้นวัตกรรม มีจำนวน 20 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบวัด (Scale) วัดระดับความเครียดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา แบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้ ระดับความเครียด 1=ไม่รู้สึกเครียด ระดับความเครียด 2=รู้สึกเครียดเล็กน้อย ระดับความเครียด 3=รู้สึกเครียดปานกลาง ระดับความเครียด 4=รู้สึกเครียดมาก ระดับความเครียด 5=รู้สึกเครียดมากที่สุด จากนั้นแปลผลคะแนนตามเกณฑ์ของโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คือ แบ่งออกเป็นระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับดังนี้ คะแนน 0-23 มีความเครียดในระดับน้อย คะแนน 24-41 มีความเครียดในระดับปานกลาง คะแนน 42-61 มีความเครียดในระดับสูง คะแนน≥62 มีความเครียดในระดับรุนแรง

1.3 แบบประเมินความพึงพอใจหลังการใช้นวัตกรรมมี 7 ด้าน ได้แก่ ด้านความผ่อนคลาย การคลายเครียด ความสะดวกในการใช้งาน ความนุ่มนวล การใช้งานต่อเนื่อง ความเหมาะสมของกลิ่น และความพึงพอใจโดยรวม โดยใช้การให้คะแนน 4 ระดับ (1 คะแนน น้อยที่สุดถึง 4 คะแนน มากที่สุด) หากผลการประเมินเฉลี่ยต่ำกว่าร้อยละ 80 จะถูกนำไปใช้ปรับปรุงและพัฒนานวัตกรรมต่อไป

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” ประกอบด้วยลูกบอลทรงกลมกลิ่นลาเวนเดอร์และ QR Code เพลงคลาสสิคที่ผู้วิจัยสร้างเองจากปัญญาประดิษฐ์ โดยใช้นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” ก่อนนอนทุกวันเป็นระยะเวลา 10 วัน โดยปฏิบัติ ดังนี้

2.1) ใช้มือข้างที่ถนัดจับนวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” ในระดับพอดีกับจมูกของผู้ทดลอง

2.2) บีบนวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” ค้างไว้ 5 วินาทีแล้วค่อยคลายออก

2.3) ใช้ตัวนวัตกรรมร่วมกันกับการฟังเพลง โดยสแกน QR code ฟังเพลงร่วมกับการใช้นวัตกรรม

2.4) ทำขั้นตอนที่ 1-3 ซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลา 10 นาที/ครั้ง

ข้อควรระวังในการใช้นวัตกรรม

1. หากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมีอาการแพ้ เช่น ระคายเคืองผิวหนัง เวียนศีรษะ หรือหายใจติดขัด ให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยหยุดใช้นวัตกรรมทันที และติดต่อผู้วิจัยเพื่อรับการส่งต่อและเข้าพบแพทย์อย่างทันท่วงที

2. ควรเก็บนวัตกรรมในบรรจุภัณฑ์ปิดสนิทที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมให้ และหลีกเลี่ยงการเก็บไว้ในที่มีแสงแดดจัดหรืออุณหภูมิสูง เพื่อคงคุณภาพของกลิ่นให้ใช้ได้อย่างต่อเนื่อง และป้องกันประสิทธิภาพของสารสกัดลดลง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำตัวแบบของนวัตกรรม“บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” ที่สร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปใช้ในการทดลอง ส่วนแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม ผู้วิจัยได้เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อทำการตรวจสอบและประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item-objective congruence: IOC) ผลการตรวจสอบพบว่าค่า IOC อยู่ในช่วงระหว่าง 0.67-1.00 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ แสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามมีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับดี จากนั้นผู้วิจัยได้นำนวัตกรรมและแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหามาทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม จำนวน 16 คน เพื่อทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้วิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 ซึ่งอยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามมีความเที่ยงและมีความสม่ำเสมอของข้อคำถามอยู่ในระดับดีมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล และระดับความเครียดของกลุ่มควบคุม ด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบประเมินความเครียด Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการทดลองใช้นวัตกรรม จะใช้วิธีการจัดการความเครียดในรูปแบบของตนเอง เมื่อครบระยะเวลา 10 วัน ผู้วิจัยจึงประเมินระดับความเครียดของกลุ่มควบคุมทันที

2. เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล และระดับความเครียดของกลุ่มทดลอง ด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบประเมินความเครียด Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) และชี้แจงวิธีการใช้นวัตกรรมให้กลุ่มทดลองได้ทราบและให้กลุ่มทดลองได้เริ่มใช้งานนวัตกรรมเป็นระยะเวลาติดต่อกัน 10 วัน หลังสิ้นสุดการใช้นวัตกรรมผู้วิจัยจึงประเมินระดับความเครียดและความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรมทันที

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบการกระจายตัวของข้อมูลโดยใช้สถิติ Kolmogorov-Smirnov Test พบว่า Significance > 0.05 ยอมรับสมมติฐาน H_0 (ข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ) และนำข้อมูลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการวิจัย และวิเคราะห์เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างภายในกลุ่มเดียวกัน (Paired t-test) ก่อนทดลองและหลังการทดลอง

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม เอกสารรับรองโครงการวิจัย เลขที่ IRB SNC 29 ให้ไว้ ณ วันที่ 29 กันยายน 2568 วันสิ้นสุดการอนุมัติ วันที่ 29 กันยายน 2569 เมื่อผ่านการพิจารณาแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง อธิบายถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นและการจัดการแก้ไข และให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ โดยใช้รหัสและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 ภาคทฤษฎี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.0 เพศชาย ร้อยละ 38.0 มีอายุระหว่าง 20-24 ปี ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 100.0 เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.75-3.40 กลุ่มตัวอย่างพักอาศัยอยู่ในหอพักของวิทยาลัย ร้อยละ 100.0 ความเพียงพอของค่าใช้จ่าย เพียงพอ ร้อยละ 75.0 ไม่เพียงพอ ร้อยละ 25.0 และพบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนใช้นวัตกรรม มีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 31.0 ระดับสูง ร้อยละ 19.0 และระดับรุนแรง ร้อยละ 50.0 หลังการใช้นวัตกรรมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ที่ระดับปานกลาง ร้อยละ 56.0 ระดับสูง ร้อยละ 25.0 และระดับรุนแรง ร้อยละ 19.0 จะเห็นได้ว่าหลังการใช้นวัตกรรม กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะความเครียดในระดับรุนแรงที่ลดลงจากร้อยละ 50.0 เหลือเพียงร้อยละ 19.0 เท่านั้น

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียด ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนใช้และหลังใช้นวัตกรรม

พบว่า ผลการเปรียบเทียบในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าก่อนทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความเครียดไม่แตกต่างกัน เมื่อทดลองใช้นวัตกรรม พบว่าหลังใช้นวัตกรรมกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และพบว่าหลังการใช้นวัตกรรมมีระดับความเครียดลดลงก่อนการใช้นวัตกรรมของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียด ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนใช้และหลังใช้นวัตกรรม (n=32)

คะแนนความเครียด	n	$\bar{x}$	SD	t	p-value
ก่อนใช้นวัตกรรม					
กลุ่มควบคุม	16	48.19	9.47	0.095	0.157
กลุ่มทดลอง	16	48.63	15.77		
หลังใช้นวัตกรรม					
กลุ่มควบคุม	16	42.06	13.90	-2.785	0.013*
กลุ่มทดลอง	16	32.13	3.22		
ก่อนใช้-หลังใช้นวัตกรรม					
กลุ่มควบคุม	16	48.63	9.47	6.59	0.001*
กลุ่มทดลอง	16	32.13	3.22		

3. ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย”ของกลุ่มทดลอง

พบว่า ผลการเปรียบเทียบในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ก่อนทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความเครียดไม่แตกต่างกัน เมื่อทดลองใช้นวัตกรรมพบว่า หลังใช้นวัตกรรมกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และพบว่าหลังการใช้นวัตกรรมมีระดับความเครียดลดลงก่อนการใช้นวัตกรรมของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย”ของกลุ่มทดลอง (n=32)

การใช้นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย”	$\bar{x}$	SD	ระดับความพึงพอใจ
กลิ่นของสารสกัดจากดอกลาเวนเดอร์ช่วยลดความเครียดได้จริง	4.13	0.65	มาก
ความสะดวกในการใช้งาน (ขนาด, พกพา, การใช้งานง่าย)	4.56	0.65	มากที่สุด
ความรู้สึกนุ่มนวลของลูกบอลทำให้รู้สึกผ่อนคลายเมื่อสัมผัส	4.63	0.65	มากที่สุด
การใช้นวัตกรรมร่วมกับการฟังเพลงช่วยเสริมผลคลายเครียด	4.38	0.91	มาก
การใช้งานต่อเนื่องมีผลต่อการลดระดับความเครียดโดยรวม	4.69	0.63	มาก
ความเหมาะสมของกลิ่น (ไม่ฉุนเกินไป, ไม่ระคายเคือง)	4.38	0.76	มาก
คู่มือการใช้งานละเอียดชัดเจน และเข้าใจง่าย	4.50	0.65	มาก
ภาพรวม	4.48	0.12	มาก

สรุปและอภิปรายผล

ผลของการใช้นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม มีผลต่อการลดระดับความเครียดของนักศึกษาและมีความแตกต่างของระดับความเครียดในกลุ่มที่ใช้และกลุ่มที่ไม่ได้ใช้นวัตกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของงานวิจัยและสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความเครียดของลาซารัส[17] ที่กล่าวว่า

ความเครียดเกิดจากการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ที่มีอิทธิพลต่อกันและเกิดขึ้นตลอดเวลา การเผชิญความเครียดแบบเน้นการจัดการความเครียดที่อารมณ์ (Emotion-focused coping) เป็นการจัดการผลกระทบของความเครียดที่เกิดขึ้น เน้นการรับรู้อารมณ์ความเครียดและจัดการกับอารมณ์นั้นผ่านการรับรู้ด้านการรับกลิ่น การสัมผัสและการได้ยิน การศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านวัตกรรม“บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” มีประสิทธิผลในการลดระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของ สุกฤตา ตะการีย์ และคณะ[15] ศึกษาการใช้นวัตกรรมนุ่มนิ่มอโรมาคลายเครียด (ตุ๊กตานุ่มนิ่มกลิ่นส้ม สีฟ้า หน้ายิ้ม) โดยการบีบหรือกำสามารถกระตุ้นสมองส่วนควบคุมอารมณ์ให้เกิดความรู้สึกทางบวก เช่น ความสงบ ความผ่อนคลาย และสมาธิ รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วณิชชา โตรักษา[19] ที่พบว่าสุคนธบำบัดสามารถช่วยลดความเครียดและสร้างความรู้สึกสบายใจ โทนสีเย็น และการบีบลูกบอลนิ่มสามารถช่วยกระตุ้นสมองส่วนควบคุมอารมณ์ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและลดความเครียดได้ ส่งผลให้ผู้ใช้นวัตกรรมมีความพึงพอใจและรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นหลังการใช้นวัตกรรม รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yüksel & Güneş[20] ได้ทำการศึกษาผลของการใช้ลูกบอลคลายเครียดต่อระดับความวิตกกังวลและความเจ็บปวดในผู้ป่วยที่เข้ารับการตรวจหลอดเลือดหัวใจ (Coronary angiography) ในคลินิกศัลยกรรมหัวใจและหลอดเลือดในประเทศตุรกี ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ใช้ลูกบอลคลายเครียดมีระดับความเจ็บปวดและระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนานวัตกรรมเพื่อใช้ในการลดระดับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลเป็นอย่างมาก เพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดจากผลกระทบของความเครียดทั้งด้านร่างกายจิตใจและสังคมโดยฌพาะในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่อยู่ในช่วงการฝึกปฏิบัติงานที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย จากผลลัพธ์ที่ได้สามารถสรุปได้ว่า นวัตกรรม “บีบๆ กำๆ ขยำ Duft (ดับ) คลาย” เป็นทางเลือกที่มีคุณค่า มีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ได้จริงในการช่วยจัดการกับความเครียดของนักศึกษา รวมทั้งสามารถประยุกต์ใช้ในประชากรกลุ่มอื่นที่ต้องเผชิญกับภาวะกดดันหรือมีความเครียดสูง เช่น บุคลากรทางการแพทย์ นักศึกษาสาขาอื่น หรือประชาชนทั่วไปในสังคมที่เผชิญกับความเครียดจากสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. วิทยาลัยพยาบาลสามารถนำไปบูรณาการในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตนักศึกษา เช่น โครงการสร้างเสริมสุขภาพจิต หรือกิจกรรมพัฒนานักศึกษา
2. คณาจารย์และอาจารย์ที่ปรึกษาสามารถใช้เป็นเครื่องมือเสริมในกระบวนการให้คำปรึกษาและการดูแลนักศึกษา เพื่อช่วยลดความเครียดจากการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน
3. ควรเผยแพร่นวัตกรรมไปยังบุคลากรวิชาชีพด้านสุขภาพและประชาชนทั่วไปที่เผชิญภาวะกดดันเพื่อให้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลในระยะยาว เพื่อติดตามความคงทนและประสิทธิผลของการใช้นวัตกรรมในการลดระดับความเครียดและความคงทนของผลลัพธ์
2. ควรพัฒนานวัตกรรมให้มีความหลากหลายของกลิ่นและสี เพื่อเปรียบเทียบผลต่อการลดระดับความเครียดและตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ได้ดียิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณกลุ่มผู้ร่วมพัฒนานวัตกรรมในครั้งนี้ ที่มุ่งมั่นในการพัฒนานวัตกรรมให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี สามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย นางสาวบัณฑิตา อุทโท นางสาวนฤมล เข็มผัด นางสาวนัฐติญา ยิ้มกระจ่าง นางสาวนันทิกานต์ ธีระยุทธ์ นางสาวฆนพรภัคค์ สีมามาตย์ลาภิณ นายนิรุตต์ เกไธสง นางสาวเบญจพร โสดารัตน์ นางสาวปฐมาวตี มากสุวรรณ นางสาวปณัดฎา วรรณสิงห์ นางสาวปทุมวรรณ นวลเจริญ นางสาวปพิชญา วิเศษอุตร นางสาวปภาวรินทร์ มาตรา นางสาวประภาพรรณ สิงห์โตหิน และนางสาวปัญญาพร ศรีพระจันทร์ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 41 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก และนางภัทรินทร์ ธรรมดวงศรี อาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่ม ขอขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสามท่านที่ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการพัฒนานวัตกรรมในครั้งนี้ และขอขอบคุณอาสาสมัครกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่เข้าร่วมการทดลองตลอดระยะเวลาในการทดลองจนสิ้นสุดโครงการ ขอขอบพระคุณ มา ณ ที่นี่

เอกสารอ้างอิง

1. Ipsos. Ipsos Health Service Report: A 31-country Ipsos global advisor survey [Internet]. 2024 [cited 2025 JUN 26]. Available from: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-09/Ipsos-Health-Service-Report-2024-Global-Charts.pdf
2. GALLUP. State of the World's Emotional Health 2025 [Internet]. 2025 [cited 2025 JUN 26]. Available from: https://www.gallup.com/analytics/349280/state-of-worlds-emotional-health.aspx?ref=creativetalkconference.com
3. Smith MD, Wesselbaum D. Global evidence on the prevalence of and risk factors associated with stress. J Affect Disord. 2025 Apr 1;374:179-183. doi: 10.1016/j.jad.2025.01.053.
4. กรมสุขภาพจิต. ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย [อินเตอร์เน็ต]. 2568 [เข้าถึงเมื่อ 2568 มิถุนายน 26]. เข้าถึงได้จาก: https://checkin.dmh.go.th/dashboards
5. สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, ณิชการต์ ฝูงดี, ณัฐิดา ยานะรมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, ณัฐมล อาไนย์, ตุลาภรณ์ บุญเชิญ, ทริกา จอดนอก, ทัตติยา สุริสาร, ธัญญาเรศ พ่อยันต์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพและสุขภาวะ. 2561;21(42):93-106.
6. พรเพ็ญ อารีกิจ, จีรวรรณ กลิ่นหอม. การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของคนไทย. วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน. 2562;25(2):15-26.
7. กัญญาวีณ์ โมกขาว, วรพนิต ศุกระแพทย์, วลัยนารี พรมลา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 2564;44(2):60-71.
8. World Health Organization. Stress [Internet]. 2025 [cited 2025 JUN 26]. Available from: https://www-who-int.translate.goog/news-room/questions-and-answers/item/stress?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=th&_x_tr_hl=th&_x_tr_pto=tc

9. วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก. ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ ปณิธาน อัตลักษณ์ของบัณฑิต เอกลักษณ์และคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม [อินเตอร์เน็ต]. 2568 [เข้าถึงเมื่อ 2568 มิถุนายน 26]. เข้าถึงได้จาก: http://www.smnc.ac.th/th/?page_id=1149
10. วิสุทธิ์ โนจิตต์, นภัสสร ยอดทองดี, วงเดือน เล็กสง่า, ปารวีร์ มั่นฟัก. ปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี. 2563;10(1):118-28.
11. สืบตระกูล ตันตลานุกุล, ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. 2560;9(1):81-92.
12. ธัญญลักษณ์ อุทาทอง, ดุษฎี ศรีธาตุ, พงศธร ทองกระสี, นำพน พิพัฒน์ไพบูลย์. ประสิทธิผลของการสูดดมน้ำมันหอมระเหยสมุนไพรพื้นบ้านที่มีผลต่อความจำและอารมณ์ในนักศึกษา. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2565;20(1):29-40.
13. กรุณา เจริญนวรัตน์, พรรณรวี ชัยสิทธิ์, ธัญญา แซ่ตั้น, ณัชมิญ แม่นปืน. การศึกษาผลของบาล์มจากสารสกัดดอกมะลิต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ [อินเตอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 2568 มิถุนายน 26]. เข้าถึงได้จาก: https://infocenter.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER4/DRAWER076/GENERAL/DATA0000/00000372.PDF
14. ธนพร อิสระทะ, ณฐวรท บุญรัตนา, ธีระพงศ์ คงเกื้อ, กชกร สุขจันทร์ อินทนูจิตร, ขวัญฤทัย อักษรวงศ์. เปรียบเทียบผลของน้ำมันหอมระเหยจำปากับลาเวนเดอร์ต่อระดับความวิตกกังวล ความเครียด ความรุนแรงของการนอนไม่หลับ และคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ตำบลท่าหิน อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา. วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต. 2566;11(1):67-77.
15. สุกฤตา ตะการีย์, พิชาภรณ์ จันทนกุล, อรทิพา ส่องศิริ, ธัญลักษณ์วดี ก้อนทองถม, ธัญญลักษณ์ ดีชาติธนากุล. ผลการใช้นวัตกรรมนุ่มนิ่มอโรมาคลายเครียดสำหรับนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสยาม. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม. 2566;24(46):69-82.
16. เบญจ์ ป้องกันภัย. ผลฉับพลันของการฟังดนตรีคลาสสิกที่มีต่อความเครียดในคนวัยทำงาน [วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2562.
17. Lazarus RS, Folkman S, Editors. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Reprint. New York: Springer; 1984.
18. ดิษฐพล ใจซื่อ. แนวปฏิบัติในการสร้างสรรค์ผลงานนวัตกรรมทางการพยาบาลที่มีคุณภาพ [อินเตอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2568 มิถุนายน 26]. เข้าถึงได้จาก: http://202.129.54.84/smnc/research/web/files/user_1/menu34/แนวทางการเขียนรายงานการจัดการความรู้.pdf
19. วณิชชา โตรักษา. ผลของสุคนธบำบัดต่อความเครียดและกระบวนการรู้คิด [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ]. เชียงราย: มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง; 2565.
20. Yüksel D, Güneş D. The Effect of Stress Ball on Anxiety and Pain Levels in Angiography: A Randomized Controlled Trial. Cardiovasc Ther. 2024 Aug 24;2024:5049092. doi: 10.1155/2024/5049092.