

บทคัดย่อ

ชื่อรายงานการวิจัย : ศึกษาประสิทธิผลรูปแบบการนวดแบบบูรณาการร่วมกับสუნัขบำบัดต่อการลด
ภาวะความเครียดและความตึงตัวของกล้ามเนื้อในผู้ที่มีภาวะความเครียดและอาการ
นอนไม่หลับ

ชื่อผู้วิจัย : ชมัยพร ครองโมง
พรีดา ดามาพงษ์
พงศมาดา ดามาพงษ์
เพียงตะวัน ภูธาดุเพช

ปีการศึกษา : 2565

ความเครียด เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน การศึกษาวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา
ประสิทธิผลรูปแบบการนวดแบบบูรณาการร่วมกับสุนัขบำบัดน้ำมันเปลือกส้มโอต่อการลดภาวะความเครียด
และความตึงตัวของกล้ามเนื้อในผู้ที่มีภาวะความเครียดและอาการนอนไม่หลับ กลุ่มตัวอย่าง ผู้ที่มีภาวะ
ความเครียดและอาการนอนไม่หลับ อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มีความเครียด โดยมีค่า SPST-20 อยู่ที่ระดับ 3 ขึ้นไป
และอาการนอนไม่หลับระดับปานกลางขึ้นไป จำนวน 70 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
กลุ่มละ 35 คน

ผลการศึกษาพบว่า

ผลการศึกษาแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย Heart rate variability โดยศึกษา Time Domain
Analysis คือ SDNN, RMS-SD และศึกษา Frequency Domain Analysis คือ LF, HF โดยการเปรียบเทียบ
ภายในกลุ่มของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม การวัดซ้ำในแต่ละช่วงเวลา พบว่า ค่า SDNN, RMS-SD และ LF
ในกลุ่มทดลอง มีค่าเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$)

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า ค่า LF ในสัปดาห์ที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทาง
สถิติ ($P < 0.001$) ซึ่งจากผลการศึกษาเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ค่า SDNN, RMS-SD และ LF ของกลุ่มทดลอง
มีค่าเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั้น แสดงถึง ภายหลังจากการนวดแบบราชสำนักปีณาการ
ร่วมกับสุนัขบำบัดผู้ป่วยมีความเครียดลดลง (มีการผ่อนคลายมากขึ้น) ซึ่งค่า SDNN มีค่าเพิ่มมากขึ้นแสดงว่า
มีความแปรปรวน ของการทำงานของหัวใจที่ส่งผ่านมาทางเส้นประสาทพาราซิมพาเทติกมากแสดงถึงมีภาวะ
ความเครียดลดลง

Abstract

Research Title : The Effectiveness of the integrated Traditional Thai Massage and Aromatherapy on reduce stress, muscle tension and insomnia.

Author : Chamaiporn Boonsamparn
Peerada Damapong
Pongmada Damapong
Phiangtawan Phuthatphet

Year : 2022

Stress is a mental health problem that can happen to anyone. This study aimed to The Effectiveness of the integrated Traditional Thai Massage and Aromatherapy on reduce stress, muscle tension and insomnia. The sample group received aged 18 years and above had a stressful life with SPST-20 at level 3, moderate insomnia and above, 70 patients, divided into 2 experimental groups and 35 control groups.

The study indicated that Comparison of mean heart rate variability by Time Domain Analysis (SDNN, RMS-SD) and Frequency Domain Analysis (LF, HF). And control group SD, RMS-SD and LF were significantly different in the experimental group ($p < 0.001$). Comparing between groups. The SDNN, RMS-SD and LF of the experimental group were compared. The difference was statistically significantly higher after integrated Traditional Thai Massage and Aromatherapy on reduce stress, muscle tension and insomnia. The higher the SDNN, the greater the variability of cardiac arrhythmia of the parasympathetic nervous system and other stress-related variable as well as reducing.