

40910608 : สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 คำสำคัญ : การบริหารผ่อนคลายแนวชีกง/ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ/ ความเครียด/
 อาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด

อัญรช นิตุธร: เปรียบเทียบผลการบริหารผ่อนคลายแนวชีกงกับการฝึกผ่อนคลาย
 กล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด
 (A COMPARISON BETWEEN THE EFFECT OF QIGONG RELAXATION TRAINING
 AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TRAINING FOR REDUCING STRESS
 IN TENSION – TYPE HEADACHE PATIENTS) อาจารย์ที่ปรึกษา: แก้วตา คนะวรรณ,
 Ph.D., ระพีพันธ์ ฉายวิมล, Ph.D., นเรนทร์ มัลโฮตรา, M.D. 168 หน้า, ISBN 974-574-528-6

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ในผู้ที่มีอาการ
 ปวดศีรษะเนื่องจากความเครียดเพื่อเปรียบเทียบผลการบริหารผ่อนคลายแนวชีกงและฝึก
 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่ามีผลอย่างไรต่อความเครียดและอาการปวดศีรษะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน
 การศึกษาเป็นผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด และมีระดับความเครียดตั้งแต่
 9-16.7 ไมโครโวลท์ จำนวน 18 คน โดยแบ่งออกเป็นสามกลุ่มคือ กลุ่มบริหารผ่อนคลายแนวชีกง
 6 คน กลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน การวิจัยเป็นรูปแบบทดสอบ
 ก่อนและหลังการทดลอง และมีกลุ่มควบคุม (Pretest -Posttest Control- Group Design) โดยให้
 กลุ่มทดลองบริหารฝึกผ่อนคลายแนวชีกงสัปดาห์ละสามครั้ง เป็นเวลาสี่สัปดาห์ และกลุ่มฝึก
 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อสัปดาห์ละสามครั้ง เป็นเวลาสี่สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่มใช้เวลาฝึกครั้งละ 30 นาที

ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดของกลุ่มทดลองที่ฝึกบริหารผ่อนคลายแนวชีกงกับ
 กลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในระยะหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ใน
 กลุ่มทดลองที่ฝึกบริหารผ่อนคลายแนวชีกง มีความเครียดต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง และ
 ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในกลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดต่ำกว่าในระยะก่อนการ
 ทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม