

หัวข้อปริญญาบัตร ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ออาการใจสั่นในผู้ป่วย
ภาวะวิตกกังวล
ชื่อ นางศุภวรรณ ตีพันธ์
สาขาวิชา จิตวิทยาการแนะแนว
ภาควิชา จิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว
ปีการศึกษา 2539

บทคัดย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบไม่ต้องเกร็งก่อนต่ออาการใจสั่นในผู้ป่วยภาวะวิตกกังวล บันทึกผลและประเมินผลโดยการใช้เครื่องบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจ 24 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีอาการใจสั่นจากภาวะวิตกกังวลและไม่มีคามผิดปกติของหัวใจทางกายภาพ จำนวน 2 ราย ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบไม่ต้องเกร็งก่อน สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 25 นาที รวม 20 ครั้ง ทำการวิจัยโดยใช้แผนการวิจัยแบบหนึ่งกรณี ประเภทวิธีการถอน โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยประเมินและเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละระยะของการทดลองโดยการบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจเป็นเวลา 24 ชั่วโมง นำเสนอข้อมูลค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจในแต่ละระยะของการทดลองด้วยตารางและกราฟเส้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ขนาดของผล นำเสนอข้อมูลอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการทดลองแต่ละครั้ง ในระยะทดลองใช้ตารางและกราฟเส้นเช่นกัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าที่ (t-test)

ผลการศึกษานพบว่า จำนวนคลื่นไฟฟ้าหัวใจที่มีอัตราการเต้นของหัวใจเร็วกว่าปกติในเวลา 24 ชั่วโมง ระยะทดลอง และระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะเส้นฐาน และการฝึกแต่ละครั้งในระยะทดลองอัตราการเต้นของชีพจรหลังฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อน้อยกว่าก่อนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการศึกษานี้แสดงว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดอาการใจสั่นในผู้ป่วยวิตกกังวลได้โดยไม่ต้องอาศัยยา