

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายด้วยการวิ่งสมาธิต่อสุขสมรรถนะและอาการข้างเคียงของการมีประจำเดือนในหญิงกลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือนและมีอาการปวดประจำเดือน อาสาสมัครเป็นนิสิตหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีอาการก่อนมีประจำเดือน และปวดประจำเดือน อายุระหว่าง 18 – 25 ปี จำนวน 30 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายโดยให้กลุ่มตัวอย่างจับสลากเพื่อแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ได้รับการฝึกออกกำลังกายด้วยการวิ่งสมาธิ โดยใช้เวลา 20 นาที/ครั้ง (ไม่รวมระยะอบอุ่นร่างกาย 5 นาที และระยะผ่อนคลาย 5 นาที) 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ จำนวน 15 คน อาสาสมัครทุกคนได้รับการทดสอบสุขสมรรถนะและวัดความรุนแรงของอาการข้างเคียงของการมีประจำเดือนและอาการปวดประจำเดือนก่อนและหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มการทดลองด้วยการทดสอบค่าที และทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าทีแบบรายคู่

ผลการวิจัย พบว่า

1. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างของสุขสมรรถนะ และอาการข้างเคียงของการมีประจำเดือน แต่กลุ่มฝึกวิ่งสมาธิ หลังการทดลองมีความแตกต่างของสุขสมรรถนะ ได้แก่ ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอาการข้างเคียงของการมีประจำเดือน ได้แก่ โกรธง่าย/หงุดหงิด วิตกกังวล/ตึงเครียด รู้สึกอ่อนไหว/อ่อนไหวง่ายขึ้นต่อการถูกปฏิเสธ ไม่ค่อยมีสมาธิ กินมากขึ้น/อยากกินอาหารบางอย่างมากขึ้น เจ็บตึงเต้านม ปวดศีรษะ ปวดข้อ/กล้ามเนื้อ ท้องอืด ปวดประจำเดือน มีระดับความรุนแรงของอาการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลองที่ 12 สัปดาห์ สุขสมรรถนะของกลุ่มฝึกวิ่งสมาธิ ได้แก่ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด มีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาการข้างเคียงของการมีประจำเดือนของกลุ่มฝึกวิ่งสมาธิ ได้แก่ โกรธง่าย/หงุดหงิด วิตกกังวล/ตึงเครียด อาการเศร้า/รู้สึกสิ้นหวัง ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ในที่ทำงานลดลง ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ในบ้านลดลง ไม่ค่อยมีสมาธิ อ่อนเพลีย/ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง นอนไม่หลับ ท้องอืด ปวดประจำเดือนมีระดับความรุนแรงของอาการต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

The purposes of this study were to determine the effects of running meditation training on health-related physical fitness and the side effects of menstruation in women with premenstrual syndrome and dysmenorrhea. Thirty premenstrual syndrome and dysmenorrhea female (aged 18-25 years) who were the students of Chulalongkorn University volunteered to be the subjects and were divided into two groups: control group with usual lifestyle group (n=15) and running meditation group (n=15). Subjects in the running meditation group were trained 20 minutes/session excluding warm up 5 minutes and cooldown 5 minutes, 3 sessions/a week for 12 weeks. Before and after experiment, physiological characteristics, health-related physical fitness and the severity of the side effects of menstruation and dysmenorrhea were measured, t-test and paired t-test were used to determine the significant differences between group and before-after training, respectively.

The results were as follows:

1) Comparing between before and after the experiment, there were no significant differences in health-related physical fitness and the severity of the side effects of menstruation and dysmenorrhea of the control group. However, flexibility, leg muscular strength and maximal oxygen consumption of the running meditation group were significantly increased as well as the side effects of menstruation (easy to angry, frustrate, anxiety/stress, easy to cry/sensitive to refusing, no concentration, a lot of eating, breast tenderness, headache, joint and muscle pain, dyspepsia and dysmenorrhea) were significantly decreased at the .05 level.

2) Comparing between the control group and the running meditation group, maximal oxygen consumption of the running meditation group was significantly increased than the control group as well as the side effects of menstruation (easy to angry, frustrate, anxiety/stress, gloomy, lower attention in an office, lower attention in activity home, no concentration, weakness, insomnia, dyspepsia and dysmenorrhea) were significantly decreased than the control group at the .05 level.