

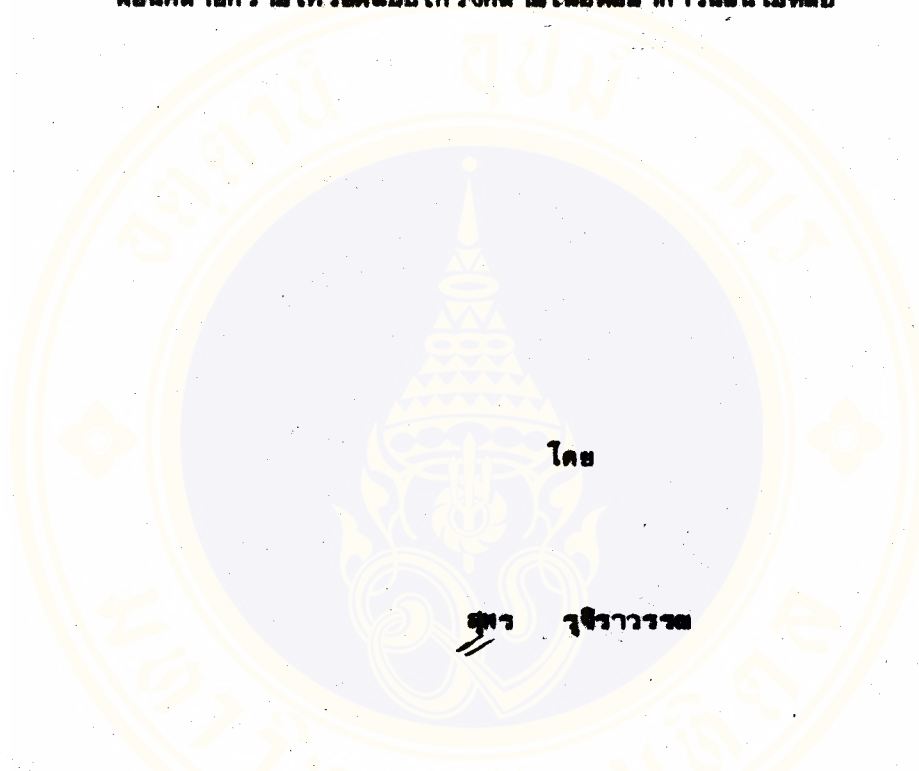
ก. ๒๒๒๒๒



การศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง

ผลของการศึกษาค้นคว้าความ เจริญคนแบบจิตตุดมกายนและผลของการศึกษา

ค้นคว้าความ เจริญคนแบบ เจริญกล้า เพื่อต่อต้านการนอนไม่หลับ



โดย

ศาสตราจารย์ ดร. จุฬาราม

อุทธรณ์

จาก

มหาวิทยาลัยศิลปากร

วิทยานิพนธ์

เป็นส่วนหนึ่งของ การศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาจิตวิทยาคลินิก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. ๒๕๒๕

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การศึกษา เปรียบ เทียบระหว่างผลของการฝึกผ่อนคลายความ เครียดแบบจิตคลุมกายและผลของการฝึกผ่อนคลายความ เครียดแบบ เกร็ง-กล้ามเนื้อ เนื้อต่ออาการนอนไม่หลับ
ชื่อผู้ทำการศึกษา	สุพร รุจิราวรรณ
ระดับปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก)
คณะ	บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
กรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์	ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม ผศ.อรพินทร์ พิทักษ์มหา เกตุ พันตรีปพิตร กลางกัลยา
วันที่ทำการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์	21 มิถุนายน 2528

บทคัดย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษานี้ เพื่อทดลองใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายความ เครียดแบบ-จิตคลุมกายและการฝึกผ่อนคลายความ เครียดแบบ เกร็งกล้ามเนื้อ เนื้อรักษาอาการนอนไม่หลับและ เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายความ เครียดทั้งสองแบบนี้ที่มีต่อ อาการนอนไม่หลับในแต่ละลักษณะ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ศูนย์สาธิตา มหาวิทยาลัย - มหิดล จำนวน 10 คน และ ประชาชนซึ่งเปิดรับสมัครที่ศูนย์ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 2 คน

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 3 กลุ่มตามวิธีการฝึก โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้แก่ กลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความ เครียดแบบจิต-คลุมกาย กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความ เครียดแบบ เกร็งกล้ามเนื้อ เนื้อ และ กลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มที่ผ่อนคลายด้วยตนเอง ซึ่งเป็นกลุ่มที่ทดลองให้เหมือนจริง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบบันทึกการนอนหลับ ใช้วัดอาการนอนไม่หลับ 5 ลักษณะดังนี้คือ เวลาที่ใช้ในการจะหลับ จำนวนครั้งที่ตื่นขึ้นกลางดึก ระยะเวลาในการนอน ความรู้สึกที่ได้พักผ่อน และ - ความรู้สึกยากในการจะหลับ ให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกในช่วงก่อนการฝึก , ระหว่างการฝึก และ หลังการฝึก แล้วนำข้อมูลที่ได้นำมาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของทั้ง 3 กลุ่ม โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล ได้แก่ t -test , F -test และ S -method

ผลจากการศึกษาค้นคว้า พบว่า ในช่วงหลังการฝึก ลักษณะอาการนอนไม่หลับมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแตกต่างจากช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการจะหลับ ระยะเวลาในการนอน ความรู้สึกที่ได้พักผ่อน
- กลุ่มที่ 2 ได้แก่ เวลาที่ใช้ในการจะหลับ ความรู้สึกยากในการจะหลับ
- กลุ่มที่ 3 ได้แก่ ความรู้สึกยากในการจะหลับ

เมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระหว่าง 3 กลุ่ม พบว่า ในช่วงหลังการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ดังนี้คือ กลุ่มที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงของเวลาที่ใช้ในการจะหลับ และความรู้สึกที่ได้พักผ่อน สีกว่ากลุ่มที่ 2 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) กลุ่มที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงระยะเวลาในการนอนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) และ กลุ่มที่ 2 ก็มีการเปลี่ยนแปลงเวลาที่ใช้ในการจะหลับลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)



Thesis title *The Comparison of the Effect of Progressive Muscle Relaxation and Progressive Relaxed Awareness on Insomnia*

Name *Suporn Ruchirawan*

Degree *Master of Science (Clinical Psychology)*

Faculty *Graduate Study Mahidol University*

Advisor *Wanlop Piyamanotham*
 Orapin Pitukmahakate
 Borpitr Klangkalaya

Date of thesis defence *June 21 , 1985*

Abstract

The purposes of this study are to study the curative effect of Progressive Muscle Relaxation technique and Progressive Relaxed Awareness technique on Insomnia , and to compare the effects of both technique on each symptom of Insomnia .

The subjects of the study were 10 first-year student at Salaya Center of Mahidol University and 2 persons who were applicated at Counseling Center of Srinakharinvirot University , Prasarnmitr. The design of this study is True-experimental design that divided the subjects into 3 groups by using Simple Random Sampling method. The first group was trained the Progressive Relaxed Awareness technique. The second group was trained the Progressive Muscle Relaxation technique. And the third group, placebo group, was trained the Self-Relaxation.

The data was collected through the Daily Sleep Questionnaire that measured 5 components of the symptom of Insomnia ; latency to sleep onset, number of awakenings, number of hours of sleep, restedness,

and difficulty in falling asleep. The Questionnaires were distributed to the subjects to fill in before, between, and after the training course. The statistical methods used in comparing the effects between each group were *t*-test, F-test, and S-method.

The result revealed that some symptoms after the training course were statistically significant ($P < 0.05$) better than some before the training course, that is, the first group - latency to sleep onset, number of hours of sleep, and restedness.

the second group - latency to sleep onset, and difficulty in falling asleep.

the third group - difficulty in falling asleep.

Upon the comparison of the change among 3 groups, it was found that : the change of latency to sleep onset and restedness of the first group was statistically significant ($P < 0.05$) better than the second and the third group.

: the change of number of hours of sleep of the first group was statistically significant ($P < 0.05$) better than the third group.

: and the second group was statistically significant ($P < 0.05$) better than the third group on the change of latency to sleep onset.