

การลดความเครียดด้วยการฝึกหายใจอย่างผ่อนคลาย : ประเมินผลด้วยเครื่องไบโอฟีดแบคประเภทวัดการแปรผันอัตราเต้นของหัวใจ

Release Tension with Stress Relief Breathing : Evaluate Feedback from Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback

คมชาย สุขยั้ง, วท.บ.(จิตวิทยาคลินิก) (Komchai Sookying,B.Sc.(Clinical Psychology)) *

Abstract :

The purposes of this quasi-experimental research was to study the effect of breathing exercise training program on occupational stress workers, instrument by HRV biofeedback. The sample consisted of 12 male and female workers during access the mobile stress relief bus service participated in breathing exercise training program for one day a week during 4 weeks. HRV biofeedback instrument was used for data collection. Descriptive statics including percentage, mean and standard deviation were used to describe personal data. A t-test for the independent sample was used. The result showed that the mean scores of stress level were different between the pre-test and post-test at statistically significant levels of 0.05 assessed by HRV biofeedback instrument.

Keyword : breathing exercise , HRV biofeedback

บทคัดย่อ :

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดผลการฝึกเทคนิคการลดความเครียดโดยวิธีฝึกหายใจอย่างผ่อนคลายกับผู้รับบริการที่มีความเครียด โดยใช้เครื่องไบโอฟีดแบคประเภทวัดการแปรผันอัตราเต้นของหัวใจ เป็นเครื่องมือประเมินผล กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยทำงานที่สมัครใจยินยอมเข้ารับบริการรถโมบายคลายเครียดของศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ไตรมาศแรกของปีงบประมาณ 2558 จำนวน 12 คน โดยใช้โปรแกรมการฝึกหายใจลดระดับความเครียดตามกระบวนการและขั้นตอนของการบำบัดต่อเนื่อง ก้าวหน้าสัปดาห์ละครั้ง จำนวน 4 ครั้ง โดยนักจิตวิทยาคลินิกเป็นวิทยากรการฝึก ประเมินผลโดยเครื่องไบโอฟีดแบค ผลการวิจัยโดยวิเคราะห์ t-test ข้อมูลคะแนนจากเครื่องไบโอฟีดแบค พบว่า ก่อนและหลังโปรแกรม คะแนนระดับความเครียดมีความแตกต่างกัน ผู้รับบริการสามารถลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ : วิธีฝึกหายใจคลายเครียด , ไบโอฟีดแบค

* นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 (อุบลราชธานี)

E-mail: komchais@gmail.com

