

## ผลการอบไอน้ำสมุนไพรไทยกับการลดความเครียด

อมเรศ เหล่าเรืองเลิศ\*

นายแพทย์มาศ ไม้ประเสริฐ\*\*

### บทคัดย่อ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการอบไอน้ำสมุนไพรไทยที่มีผลต่อการลดความเครียด โดยการใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ (SPST-20) ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยผู้ที่ตอบแบบวัดได้คะแนนตามเกณฑ์เป็นกลุ่มตัวอย่างและได้ดำเนินการอบไอน้ำสมุนไพรไทยจนครบตามจำนวนครั้งที่กำหนด (ครั้งละ 10 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน นาน 6 สัปดาห์) โดยการใช้แบบสอบถาม ถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 60 ข้อ (SPST-60) ก่อนและหลังการอบไอน้ำสมุนไพรไทย จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็นสองส่วน ส่วนที่หนึ่ง คือ สถิติพรรณนา ได้แก่ หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนที่สอง คือ สถิติอ้างอิง เลือกใช้ Pair t-test ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง

ผลการศึกษาจากการเปรียบเทียบก่อนและหลังในการอบไอน้ำสมุนไพรไทยที่มีผลต่อการลดความเครียด พบว่าคะแนนระดับความเครียดในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างมีระดับที่ลดลง (จาก 151.75 เป็น 134.71) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 ซึ่งเมื่อพิจารณาทีละด้านพบว่าด้านความไวต่อการเกิดความเครียดและด้านอาการของความเครียดมีคะแนนที่ลดลงแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแต่ด้านที่มาของความเครียดมีคะแนนที่ลดลง (จาก 61.95 เป็น 51.70) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 ไรก็ตามผลจากการวิเคราะห์ทางสถิติบ่งชี้ว่า การอบไอน้ำสมุนไพรไทยอาจเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ในการลดความเครียดได้ ถ้ามีการอบไอน้ำสมุนไพรอย่างสม่ำเสมอและอย่างเหมาะสม

**คำสำคัญ:** อบไอน้ำสมุนไพรไทย, ความเครียด

---

\* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

\*\* ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

## ABSTRACT

This research aims to study the effect of Thai herbal steam bath on stress reduction. Questionnaire of 20-item Suanprung Stress Test (SPST-20) was used as the measurement tool for selecting the sample group. The respondents whose results met the criteria for sample groups were selected and participated in Thai herbal steaming until the process was complete (10 minutes each session, 3 times a week, for 6 weeks). The questionnaire of 60-item Suanprung Stress Test (SPST-60) was used to measure the 24 participants' stress level before and after Thai herbal steaming. The statistics used to analyze the data obtained from the questionnaire was divided into 2 parts, which were descriptive statistics consisting of frequency, percentage, mean, and standard deviation and referential statistics consisting of Pair t-test to compare the mean before and after the experiment.

In comparison of the level of stress of participants before and after Thai herbal steam bath to see whether Thai herbal steam bath relieved stress, it was found that the overall level of stress of the participants was lower (From 151.75 to 134.71) at statistically significant level of 0.05. When considering each aspect, the results suggested that the level of stress sensitivity and stress symptoms was lower but not at statistically significant level. Meanwhile, the level of the origin of stress was lower (From 61.95 to 51.70) at statistically significant level of 0.05. Therefore, the statistic results indicated that Thai herbal steam bath may be one of the effective methods that help relieve stress if it is used appropriately and on regular basis.

**Keywords:** Thai herbal steam bath, stress

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันคนให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น ทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ การควบคุมความเครียดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต้องให้ความสนใจดูแล เนื่องจากความเครียดเป็นสาเหตุที่สามารถนำไปสู่การเจ็บป่วยได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในวัยทำงานเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียดในหลายด้าน เช่น ความเครียดจากการทำงาน จากครอบครัว จากภาวะเศรษฐกิจการเงินและจากสังคม เป็นต้น ดังนั้นในวัยทำงานจึงเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจได้สูง เนื่องจากความรู้สึกเครียด จากความกดดันในหลายๆ เรื่องทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดสมาธิ และความสามารถในการคิด ความสามารถในการตัดสินใจลดลง เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง หวาดระแวง มีอาการนอนไม่หลับ ซึมเศร้า หรือแม้กระทั่งไม่

อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นมาจากการเผชิญต่อภาวะความเครียดที่เกิดจากการสะสมเป็นเวลานาน ส่งผลให้มีจำนวนผู้ป่วยทางจิตเวชเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นที่มาของ “วันสุขภาพจิตโลก” โดยได้กำหนดให้วันที่ 10 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันสุขภาพจิตโลก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชากรตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิตว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพโดยรวม

จากการรายงานอัตราการฆ่าตัวตาย ตั้งแต่ปี 2540-2558 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า จำนวนการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มที่คนไทยฆ่าตัวตายลดลงเล็กน้อย เป็นการแสดงถึงสัญญาณที่ดีว่าคนไทยได้มีวิธีการจัดการกับปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเพราะมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น และมีช่องทางการเข้าถึงหน่วยงานที่ช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิตที่มากขึ้น ในส่วนของการจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตโดยเฉพาะความเครียดนั้นมีวิธีที่ได้ผลหลายวิธี เช่น การพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา การเข้าอบรมต่าง ๆ เพื่อเข้าใจปัญหาที่ตนเองต้องเผชิญได้อย่างถูกต้อง การอ่านหนังสือ การฟังธรรมะ การทำสมาธิ การสวดมนต์ การเดินจงกรม การพักผ่อน การท่องเที่ยว การฟังเพลง เป็นต้น ทั้งนี้การอบไอน้ำสมุนไพรไทยเป็นหนึ่งในทางเลือกที่น่าสนใจเพื่อใช้ในการผ่อนคลายความ ตึงเครียด

การอบไอน้ำสมุนไพรไทย เป็นวิธีการดูแลสุขภาพวิธีหนึ่งของการแพทย์แผนไทย เป็น ภูมิปัญญาของไทยที่คนไทยควรอนุรักษ์ไว้ หลักการอบไอน้ำสมุนไพร คือ การต้มสมุนไพรกับน้ำเดือดเพื่อให้ไอของน้ำมันหอมระเหยซึ่งมีอยู่ในสมุนไพรออกมา ส่งผลให้ระบบทางเดินหายใจ และสุขภาพร่างกายดีขึ้น งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบไอน้ำสมุนไพรไทยส่วนใหญ่มักเน้นเพื่อสุขภาพองค์รวม เช่น การรักษาโรคหอบหืด การรักษาอาการในวัยทอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การดูแลมารดาหลังคลอดบุตร แต่พบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบไอน้ำสมุนไพรไทยเพื่อลดระดับความเครียดยังมีจำนวน ไม่มากนัก ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าเรื่องผลการอบไอน้ำสมุนไพรไทยกับการลดความเครียด เพื่อที่จะได้ผลจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการดูแลสุขภาพต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการอบไอน้ำสมุนไพรไทยที่มีผลต่อการลดความเครียด

## สมมติฐานของการวิจัย

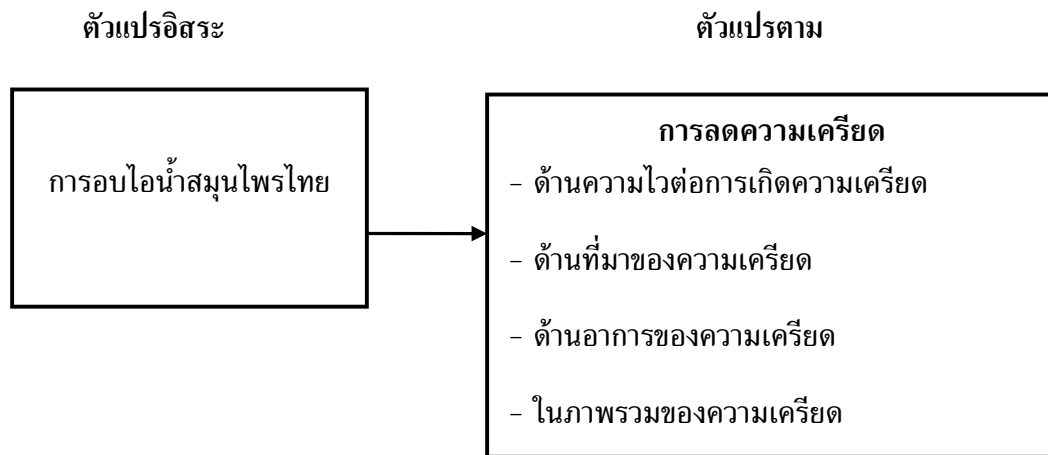
- 1) การอบไอน้ำสมุนไพรไทยสามารถลดระดับความเครียดในด้านความไวต่อการเกิดความเครียดได้
- 2) การอบไอน้ำสมุนไพรไทยสามารถลดระดับความเครียดในด้านที่มาของความเครียดได้
- 3) การอบไอน้ำสมุนไพรไทยสามารถลดระดับความเครียดในด้านอาการของความเครียดได้

4) การอบไอน้ำสมุนไพรไทยสามารถลดระดับความเครียดในภาพรวมของความเครียดได้

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ทราบผลของการอบไอน้ำสมุนไพรไทยกับการลดความเครียด ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ อารมณ์ และการลดความเครียดเพื่อนำมาช่วยพัฒนา ด้านจิตใจและอารมณ์ ของคนในวงกว้างได้

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



### ระเบียบวิธีวิจัย

#### ประชากร

กลุ่มคนวัยทำงาน ที่มีอายุ 19-59 ปี ทำงานที่ บริษัท โลหะกิจเจริญเทรดดิ้ง (1991) จำกัด เขตบางแค กรุงเทพฯ จำนวน 60 คน

#### ตัวอย่าง

ตัวอย่างเป็นกลุ่มอาสาสมัคร ที่สามารถอยู่ร่วมทำงานวิจัยได้ครบ 6 สัปดาห์ ตามเกณฑ์ การคัดเข้า โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงคุณสมบัติ (Purposive Sampling)

### เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1) แบบฟอร์มยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย

2) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างสำหรับบันทึกข้อมูลเบื้องต้น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพทางสังคม ประวัติโรคประจำตัว ยาที่ใช้เป็นประจำ ข้อมูลพฤติกรรมเกี่ยวกับการทำงาน เป็นต้น

3) แบบสอบถามความเครียดเพื่อทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ (SPST-20) ซึ่งพัฒนาโดย นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ(2540) จากโรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต

4) แบบสอบถามความเครียดสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่พร้อมเข้ารับการทดลอง เป็นแบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 60 ข้อ (SPST-60) ซึ่งพัฒนาโดย นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ(2540) จากโรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

นำแบบวัดความเครียดสวนปรงไปทดลองใช้กับตัวแทนซึ่งเป็นพนักงาน บริษัท โลหะกิจเจริญ เทรค ดิ่ง (1991) จำกัด จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาความเชื่อมั่นซึ่งมีค่าตั้งแต่ .70 ขึ้นไปซึ่งถือว่ามีความเชื่อมั่นสูง จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ดังนี้

1) แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ (SPST-20) ที่นำมาเป็นแบบวัดระดับความเครียดเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.87 ถือว่าแบบสอบถามนี้มีความน่าเชื่อถือในระดับดีและสามารถนำไปเก็บข้อมูลจริงต่อไปได้

2) นำแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 60 ข้อ (SPST-60) ที่นำมาเป็นแบบวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.93 ถือว่าแบบสอบถามนี้มีความน่าเชื่อถือในระดับดีมากและสามารถนำไปเก็บข้อมูลจริงต่อไปได้

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

- 1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือจากกลุ่มผู้เข้าร่วมงานวิจัย
- 2) ดำเนินการสำรวจจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยนำแบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ (SPST-20) สอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียด ปานกลางถึงสูง (25-62 คะแนน)

3) เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง (1.แบบฟอร์มยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง สำหรับบันทึกข้อมูลเบื้องต้น 3. แบบสอบถามความเครียด เป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 60 ข้อ (SPST-60)) โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามก่อนการทดลอง

4) กลุ่มตัวอย่าง เข้าบ่อไอ้สนุนไพร รอบละ 5 คน คนละ 10 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน (วันเว้นวัน) จนครบ 6 สัปดาห์

5) เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองครั้งสุดท้ายเสร็จสิ้น โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามที่ เคยให้ไปเมื่อก่อนการทดลอง (แบบสอบถามความเครียด เป็นแบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 60 ข้อ (SPST-60) )

6) นำข้อมูลที่ได้ออกมาวิเคราะห์ข้อมูล

7) นำข้อมูลที่ได้ออกมาตรวจสอบความสมบูรณ์พร้อมสรุป และอภิปรายผลการวิจัย

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยได้แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วน คือ สถิติพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ หาความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ส่วนที่สอง คือสถิติอ้างอิง (Inferential Statistic) เลือกใช้ Pair t-test ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง

### สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยผลการอบไอ้สนุนไพรไทยที่มีผลต่อการลดความเครียดโดยการใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 20 ข้อ (SPST-20) ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยผู้ที่ตอบแบบวัดความเครียดได้คะแนนตามเกณฑ์เป็นกลุ่มตัวอย่างและได้ดำเนินการอบไอ้สนุนไพรไทยจนครบตามจำนวนครั้งที่กำหนด โดยการใช้แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไปและแบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 60 ข้อ (SPST-60) ก่อนและหลังการอบไอ้สนุนไพรไทย จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 คน ซึ่งได้ผลการวิจัยและมีประเด็นการอภิปรายดังนี้

ในการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.0 อายุระหว่าง 19-29 ปี ร้อยละ 41.7 น้าหนัก 40-59 กก. ร้อยละ 58.3 สถานภาพสมรส ร้อยละ 87.5 มีบุตร ร้อยละ 83.3 ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ระดับการศึกษาเรียนประถมศึกษา ร้อยละ 58.3 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพแรงงาน ร้อยละ 87.5 ทำงานที่บริษัท โลหะกิจเจริญเทรดดิ้ง (1991) จำกัด เป็นระยะเวลา 10-19 ปี ร้อยละ 50.0 และ ระยะเวลาการทำงานในแต่ละวัน กลุ่มตัวอย่างทำงาน 8 ชั่วโมง ร้อยละ 66.6 มีรายได้ที่เพียงพอ ร้อยละ 79.2 กลุ่มตัวอย่างเป็นคนที่มีสุขภาพ

แข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 87.5 กลุ่มตัวอย่างไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 91.7 ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 75.0 กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดมีเรื่องที่เคยเครียดมาก่อน ร้อยละ 83.3 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายกับไม่ออกกำลังกาย มีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 58.3 และ 41.7 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยอบไอน้ำสมุนไพรมาก่อน ร้อยละ 87.5

ผลการอบไอน้ำสมุนไพรไทยในกลุ่มตัวอย่างพบว่า

**สมมติฐานข้อที่ 1** การอบไอน้ำสมุนไพรไทยสามารถลดระดับความเครียดในด้านความไวต่อการเกิดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในด้านความไวต่อการเกิดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนั้น มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 อาจเนื่องจากว่าข้อคำถามในแบบสอบถามเป็นเรื่องของวิถีชีวิตประจำวันที่จะมีผลต่อความเครียด และกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดมีเรื่องที่เคยเครียดมาก่อน ร้อยละ 83.3 ซึ่งอาจส่งผลต่อการลดระดับความเครียด แต่ความไวต่อการเกิดความเครียดมีค่าความเครียดลดลง จาก 34.71 เป็น 32.79

**สมมติฐานข้อที่ 2** การอบไอน้ำสมุนไพรไทยสามารถลดระดับความเครียดในด้านที่มาของความเครียดได้ ผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ P-value 0.002\* ซึ่งข้อคำถามในแบบสอบถามเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเครียดจากสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เช่น ครอบครัวยุคใหม่ ที่ทำงาน ทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับบทความของ Josh Finlay (2016) กล่าวไว้ว่า 19 ประโยชน์ในการอบตัวเป็นประจำ หนึ่งใน 19 ข้อ ได้กล่าวเกี่ยวกับการอบตัวช่วยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม คือ นักสังคมวิทยาได้มีการเชื่อมระหว่างความสัมพันธ์ในสังคมและสุขภาพ มีหลักฐานแสดงว่าความสัมพันธ์ในสังคมมีผลต่อสุขภาพจิตใจ สุขภาพกาย อุปนิสัย ในปัจจุบันนี้คนเรามีหน้าที่การงานที่มากขึ้นที่จะเข้าหาสังคมดังนั้นสถานที่อบตัวจึงเป็นสถานที่ที่บุคคลไปพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ระวีวรรณ แสงฉาย พรวิภา เชนใจ ล้ำศักดิ์ ชวนิชย์ (2554) ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ 100 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 รองลงมา ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4 ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนภายในคณะ มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และยังพบว่าความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนมีผลต่อระดับความเครียด เพราะการที่มีเพื่อนเป็นที่ปรึกษา ทำให้รู้สึกปลอดภัย เมื่อทำงานร่วมกันจึงไม่รู้สึกลำบากใจ

**สมมติฐานข้อที่ 3** การอบไอน้ำสมุนไพรไทยสามารถลดระดับความเครียดในด้านอาการของความเครียดได้ ผลการศึกษาพบว่า ในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในด้านอาการของความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนั้น มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 อาจเนื่องจากว่าข้อคำถามใน

แบบสอบถามเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ที่เกี่ยวกับอาการของความเครียด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพใช้แรงงาน ร้อยละ 87.5 มีระยะเวลาในส่วนการทำงานที่แตกต่างกัน ลักษณะการทำงานก็แตกต่างกัน และทำงานที่ บริษัท โลหะกิจเจริญเทรดดิ้ง (1991) จำกัด เป็นระยะเวลา 10-19 ปี ร้อยละ 50.0 ซึ่งอาจส่งผลต่อการลดระดับความเครียด แต่อาการของความเครียดของกลุ่มตัวอย่างมีค่าความเครียดลดลง จาก 55.08 เป็น 50.20

**สมมติฐานข้อที่ 4** การอบไอน้ำสมุนไพรไทยสามารถลดระดับความเครียดในภาพรวมของความเครียดได้ ผลการศึกษาพบว่าในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในภาพรวมของความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนั้น มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ P-value 0.023\* ซึ่งสอดคล้องกับ ตำราเรียน สารระ ทักษะการประกอบอาชีพ วิชาการอบสมุนไพรด้วยไอน้ำ ระดับประถมศึกษา หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2551) มีสาระสำคัญว่า การอบตัวด้วยสมุนไพรช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ผ่อนคลายความเครียด ช่วยชำระล้างขับของเสียออกจากร่างกายทางผิวหนัง และช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึง ยুক্তี จอมพิทักษ์ (2541) พบว่าการอบไอน้ำสมุนไพรเป็นประโยชน์กับคนเรา เพราะสามารถช่วยให้หายจากโรคร้ายต่าง ๆ ได้ รวมถึงหายจากอาการทางร่างกายและคลายความเครียดได้ดี สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2555) การอบไอน้ำอาจใช้ร่วมกับสมุนไพรหรือน้ำมันหอมระเหย ตามวิธีการบำบัดรักษาโดยใช้กลิ่นหรือสูคน้ำมันไอน้ำร้อนจะเป็นตัวพากลิ่นเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจ เพื่อส่งผลต่อร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้นซึ่งได้สอดคล้องกับงานวิจัย ของ Sadigheh Fayazi, Monireh Babashahi, Mehdi Rezaei (2011) ศึกษาผลของการสูดดมน้ำมันหอมระเหยต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยในระยะผ่าตัดในผู้ป่วย 72 ราย ที่รอเข้ารับการรักษาการผ่าตัดหัวใจในโรงพยาบาล Golestan และ Imam Khomeini hospitals โดยให้ผู้ป่วยดมน้ำมันหอมระเหยกลิ่นลาเวนเดอร์ที่หยดลงไปบนผ้าเช็ดหน้า 2 หยด ให้ผู้ป่วยดม 20 นาที ซึ่งระดับความกังวลของผู้ป่วยลดลงจาก 51.0 เป็น 38.61 ( $p < 0.05$ ) ซึ่งพบว่าการสูดดมน้ำมันหอมระเหยมีประสิทธิภาพในการลดระดับความวิตกกังวล อย่างไรก็ตามการใช้สมุนไพรไทยเพื่อผ่อนคลายและลดความตึงเครียดยังไม่มีหลักฐานยืนยันที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงคิดว่าอาจมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับอโรมาเธอราปีของกลิ่นสมุนไพรไทยต่อการผ่อนคลายและลดความตึงเครียด

ตามผลการวิเคราะห์ทางสถิติบ่งชี้ว่า การอบไอน้ำสมุนไพรไทยอาจเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ในการลดความเครียดได้ถ้ามีการอบไอน้ำสมุนไพรอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม ซึ่งบุคคลที่มาอบไอน้ำสมุนไพรไทยควรที่จะจัดการและดูแลพฤติกรรมตนเองในด้านสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ ควบคู่กันกับการอบไอน้ำสมุนไพรไทย



## ปัญหาที่พบจากการวิจัย

เนื่องจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงได้พัฒนาขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2540 ทำให้บางข้อคำถามยังขาดความละเอียดและครอบคลุมทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจความหมายเท่าที่ควร ซึ่งอาจส่งผลให้การตอบคำถามของกลุ่มตัวอย่างสามารถที่จะคลาดเคลื่อนได้

## ข้อเสนอแนะ

1) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรมาทอราปีของกลิ่นสมุนไพรไทยต่อการผ่อนคลายและลดความตึงเครียด เนื่องจากผู้วิจัยยังไม่เห็นมีหลักฐานยืนยันอย่างชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องนี้

2) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับธุรกิจสปากับการอบไอน้ำสมุนไพรไทยเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคและเพื่อเชิญชวนให้คนไทยหันมาตระหนักและอนุรักษ์ใช้สมุนไพรไทยกันมากขึ้น

## บรรณานุกรม

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). ตำราเรียน สาระ ทักษะการประกอบอาชีพ วิชา การอบสมุนไพรด้วยไอน้ำ ระดับ ประถมศึกษาหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ: สำนักงาน กศน.จังหวัดร้อยเอ็ด

ยุวดี จอมพิทักษ์. (2541). หนังสือยาอบสมุนไพร: สำนักพิมพ์ หอสมุดกลาง09

ระวีวรรณ แสงฉาย พรวิภา เย็นใจ และลำศักดิ์ ชวนิชย์. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี คณะสาธารณสุขศาสตร์:มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี  
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). คู่มือวิชาการ เรื่อง แนวทางการประกอบกิจการ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ประเภทสถานที่อาบน้ำ อบไอน้ำ อบสมุนไพร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

Pender, N. J. (1982). Health promotion in nursing practice (1st ed.). New York: Appleton Century Croft.

Josh Finlay. (2016). 19 Incredible Science-Based Health Benefits of Regular Sauna Use Retrieved June 23, 2017 from <https://selfhacked.com/blog/reasons-sweating-far-often/>

Sadigheh Fayazi, Monireh Babashahi, Mehdi Rezaei. (2011). The effect of inhalation aromatherapy on anxiety level of the patients in preoperative period: IJNMR Vol 16, No 4