

การพัฒนาต้นแบบการให้บริการนวดตามหลักคัมภีร์พระไตรปิฎก เพื่อสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลาย : การศึกษาเชิงพฤติกรรม

วันที่รับบทความ 13/01/2567

วันที่แก้ไขบทความ 11/06/2567

วันที่ตอบรับบทความ 20/06/2567

ชัตติยะ ภูมิรินทร์¹

วีรชัย คำธ²

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท³

บทคัดย่อ

การนวดแผนไทยเป็นศาสตร์ตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาอยู่คู่สังคมไทย มีการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพจิตควบคู่กับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนปัจจุบัน การศึกษานี้มุ่งศึกษาความหมาย ระบบและกลไกการทำงานของสมอง และลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม มุ่งเปรียบเทียบกิจกรรมนวดฝ่าเท้าและการนวดไหล่ที่ส่งผลต่อลักษณะการผ่อนคลาย และการยืนยันต้นแบบการนวดเพื่อสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลาย วิธีการศึกษาใช้วิธีแบบผสมวิธี (Mixed Method) ทั้งเชิงปริมาณ (Quantitative Method) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) เครื่องมือวิจัยใช้ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ มีคุณภาพค่าความเชื่อมั่น = 0.978 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามให้ผู้ตอบประเมินตนเอง การสัมภาษณ์ ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า (1) ลักษณะผ่อนคลายในภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.71) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 6 ผู้รับบริการเชื่อว่าการนวดฝ่าเท้าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์โดยเฉพาะเป็นการสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย (ค่าเฉลี่ย = 4.80) ข้อ 1 เชื่อว่าสามารถสร้างความรู้สึกผ่อนคลายได้ทั้งร่างกายและจิตใจ (ค่าเฉลี่ย = 4.77) ข้อ 10 การนวดด้วยภูมิปัญญาควรมีการเผยแพร่เพื่อสร้างความรู้สึกผ่อนคลายสู่ประชาชนให้แพร่หลาย (ค่าเฉลี่ย = 4.73) (2) ผลเปรียบเทียบลักษณะการผ่อนคลายภาพรวม พบว่า ผู้ใช้บริการนวดเท้ามีลักษณะผ่อนคลายมากกว่าผู้ที่มีการนวดไหล่ โดยเชื่อว่าการนวดทำให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกาย ด้วยวิธีนวดฝ่าเท้า (ค่าเฉลี่ย = 4.58) ด้วยวิธีการนวดไหล่ (ค่าเฉลี่ย = 4.38) (3) ต้นแบบการนวดเพื่อสร้างเสริมความรู้สึกผ่อนคลายด้วยการนวดไหล่หรือนวดฝ่าเท้าเพื่อให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกาย ซึ่งการนวดทั้งสองวิธีส่งผลต่อความรู้สึกผ่อนคลาย อีกทั้งมีความสัมพันธ์กับระบบและกลไกการทำงานของสมองและเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกผ่อนคลาย

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อีเมล : natthagarn.pumarin@gmail.com

² ผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี อีเมล : wirachai.k@dru.ac.th

³ คณบดี, รองศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อีเมล : ekapatra_2549@yahoo.com

ดังนั้น การนวดแผนไทยเป็นวิธีทางเลือกเพื่อการดูแลสุขภาพสำหรับสร้างความรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นวิธีการรักษาโดยยึดตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ศาสตร์แพทย์แผนไทย ควบคู่วิทยาศาสตร์การแพทย์

คำสำคัญ: การนวด การผ่อนคลาย พฤติกรรม

Developing a model for providing massage services based on the principles of the Tripitaka scriptures to encourage characteristics of relaxation : A behavioral studies

Received	13/01/2024
Revised	11/06/2024
Accepted	20/06/2024

Kattiya Pommarin¹

Wirachai Kamthorn²

Phrakrusa ngkharak EkKapatra Aphichanto³

Abstract

Thai massage was a type of science and traditional therapy based on the Buddhist scriptures which had been part of Thai society. It has been used to promote healthy behavior along with health care. According to modern medical science, this study aimed to study the mechanisms of brain function. This research studied and examined meaning, system and mechanisms of underlying brain function, and behavioral relaxation characteristics. It focused on comparing foot and shoulder massage techniques that affected relaxation characteristics and confirmed the massage prototype to enhance relaxation characteristics. This study employed a mixed method that combined quantitative and qualitative techniques. Data were collected using questionnaires and interviews as research instruments with a reliability score of 0.978 by providing participants with self-evaluation surveys. Semi-structured interviews were employed for the interviews. Content analysis was used and statistical analysis was performed, utilizing fundamental statistics such as quantity, percentage, mean, and standard deviation.

¹ Ph.D. Student , Program in Psychology of Life and Death, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, e-mail: natthagarn.pumarin@gmail.com

² Director of the Research and Development Institute , Institutes of Research and Development, Dhonburi Rajabhat University, e-mail: wirachai.k@dru.ac.th

³ Thesis Supervisory Committee , Associate professor ,Dr., Psychology life and Death Mahachulalongkornrajavidyalaya University, e-mail: ekapatra_2549@yahoo.com

The important results were as follows: (1) overall relaxation characteristics were the highest level (mean = 4.71). While comparing the average values from the highest to the lowest; Item 6: Service recipients believed that foot massage was good and beneficial, especially in creating a feeling of relaxation (mean = 4.80); Item 1 : They believed that the feeling of relaxation in both the body and mind (mean = 4.77); Item 10: Massage with wisdom should be widely disseminated to create a feeling of relaxation among the public (mean = 4.73). (2) The results of the comparison of overall relaxation characteristics found that users of foot massages were more relaxed than users of shoulder massages. it was believed that massage caused blood circulation throughout the body with foot massage method (mean = 4.58); shoulder massage method (mean = 4.38). (3) Massage prototypes were used to create a sense of relaxation by massaging the shoulders or the foot to create blood circulation in the body. Both massage methods resulted in a sense of relaxation and were related to the system and mechanism of the brain's functioning and were linked to the emotion of relaxation. Therefore, Thai massage was an alternative method for health care to create a sense of relaxation in both the body and mind. It was a treatment method based on the principles of Buddhist scriptures, Thai traditional medicine along with medical science.

Keywords: Massage, Relaxation, Behavior

บทนำ

การนวดแผนไทยเป็นศาสตร์ภูมิปัญญาที่อยู่คู่กับสังคมไทยมาช้านาน องค์ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนไทยได้มีการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพพฤติกรรมสุขภาพควบคู่กับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนปัจจุบัน ทั้งนี้การนวดเท้าเป็นวิธีนวดด้วยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์การเกี่ยวกับการกดจุดระบบประสาทเพื่อสร้างความสมดุลของร่างกาย เพื่อสร้างความรู้สึกล่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดความเมื่อยล้า การเดินทาง เป็นต้น การนวดฝ่าเท้ากับการผ่อนคลาย การนวดเท้าใช้ลดอาการเท้าชาในคนไข้เบาหวาน โดยใช้หลักการกระตุ้นฝ่าเท้าเพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดส่วนปลาย ซึ่งการนวดแผนไทยเป็นหนึ่งในวิธีที่ช่วยลดอาการเท้าชาได้อย่างมีนัยสำคัญ (Cakici et al., 2016, p.160; ฦททชา ศรีญญวุฒิกุล และ มาลีนิ บุญยรัตน์พันธุ์, 2565, น.172) นอกจากนี้ยังพบว่า การนวดยังช่วยระบบหลอดเลือดส่วนปลายได้ในเนื้อเยื่อที่บาดเจ็บได้ (Franklin et al., 2014, p. 921-925) การนวดเท้าสามารถช่วยลดอาการ peripheral neuropathy ได้โดยวิธีนวดแบบ Syncardial Massage มีการนวดอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ นวดอย่างน้อย 30 นาที ผู้รับบริการนวดมีความพึงพอใจและมีการอาการเท้าชาลดลง (Ezzo et al., 2001, p.819) การนวดโดยใช้อุปกรณ์นวดกดจุดมีผลต่อน้ำตาลในเลือดและการรับรู้ประสาทสัมผัสที่เท้าทำให้อาสาสมัครที่เป็นเบาหวานร่วมกับอาการเท้าชาโดยนวดเป็นเวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 30 นาทีต่อครั้ง พบว่ามีความแตกต่างกันก่อนและหลังนวดเท้าด้วยอุปกรณ์นวดเฉพาะ (Hasneli & Amir, 2019, p.19) ทั้งนี้การนวดเท้าแผนไทยในผู้ป่วยเบาหวานมีผลต่อการทรงตัวของเท้า โดยทำการศึกษาเป็น randomized parallel-control trial ทำการศึกษาผู้ป่วยเบาหวาน รับการนวดแผนไทยที่ฝ่าเท้า 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ โดยวัดผลด้วยวิธี Time up and Go test, One leg stance, Range of motion และ Foot sensation หลังจากทำการทดลอง พบว่า ผู้ป่วยมี range of motion และ foot sensation ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและสามารถทำ Time up and go test ได้ดียิ่งขึ้น (Chatchawan et al., 2015, p.68) การศึกษาในอดีตได้ศึกษาการนวดวิธีต่าง ๆ ซึ่งการนวดแบบไทย แบ่งเป็น แบบกดจุดและไม่กดจุด นวดแบบใช้อุปกรณ์ และนวดแบบผสมผสานนวดไทยและอุปกรณ์ พบว่า การนวดไทยทั้งแบบกดจุดและไม่กดจุดมีผลช่วยลดอาการเท้าชา โดยนวดไทยแบบไม่กดจุดมีข้อดีคือไม่เกิดอันตรายแก่ผู้ป่วย แต่ความชัดเจนทางด้านความถี่ของการนวดยังไม่ชัดเจน ส่วนการนวดโดยใช้อุปกรณ์ ยังไม่มีความชัดเจนเรื่องระยะเวลา ปริมาณการนวดและท่าที่เหมาะสมเช่นกัน และมีการนำวิธีนวดมาใช้ในการลดอาการเท้าชาอย่างแพร่หลาย เช่น วิธีนวดเท้าด้วยตนเอง วิธีนวดเท้ากดจุดสะท้อน วิธีนวดเท้าด้วยลูกแก้ว วิธีนวดเท้าด้วยกะลามะพร้าว พรหมไม้มะค่า การนวดในรูปแบบต่าง ๆ พบว่าอาการเท้าชาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ฦททชา ศรีญญวุฒิกุล และ มาลีนิ บุญยรัตน์พันธุ์, 2565, น.172)

การนวดกับกลไกทางสมอง การศึกษาของ Damapong, P., Kanchanakhon, N., Eungpinichpong, W., & Damapong, P. (2015, p.351) พบว่า การนวดไทย 30 นาที บริเวณเส้นอิตาและปิงคลา ทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นของการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเธติกทำให้ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความเครียด

เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น Jones, Thomson, Lauder, Howie, and Leslie (2012, p.204) ได้ศึกษาผลของการนวดเท้า พบว่า การนวดมีความเชื่อมโยงและส่งผลต่อสัญญาณชีพต่าง ๆ ในเรื่องของความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และสามารถลดความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลให้เกิดการผ่อนคลายและทำให้ผ่อนคลายได้ดีขึ้น ทั้งนี้การศึกษาลงของการนวดแผนไทย (TTM) ที่เกี่ยวข้องกับความคิด รวมถึงความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) ความวิตกกังวล, การดึงเครียดของกล้ามเนื้อ, ความรุนแรงของความเจ็บปวด ความเจ็บปวด ความดัน และความยืดหยุ่นของร่างกายในผู้ป่วย มีอาการปวดหลังกระดูก ผู้ป่วยที่ได้รับการนวดแผนไทยผลลัพธ์พบว่ากลุ่มนวดแผนไทยสัมพันธ์กับการเต้นของหัวใจ HRV เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การเพิ่มขึ้นแรงกดทับบริเวณร่างกาย ความรุนแรงของความเจ็บปวด พบว่าความวิตกกังวลและกล้ามเนื้อลดลงอย่างมีนัยสำคัญ (Chatchawan et al., 2015, p.68)

ลักษณะผ่อนคลายทางอารมณ์สามารถสร้างได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดอย่างหนึ่งเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งก็มีหลากหลายวิธีเช่นวิธีการสร้างสรรค์เสียงเพื่อสร้างความรู้สึกละลาย การสร้างสื่อเสียงต่าง ๆ เพื่อสร้างความผ่อนคลาย (ชญานิ ฉลาดธัญญกิจ, 2564, น.243) ทั้งนี้การออกกำลังกายผสมกับการนวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าซึ่งหากมีการผสมผสานกันจะทำให้ผู้สูงอายุให้ความสนใจและหันมาออกกำลังกายมากขึ้น การจัดทำเครื่องออกกำลังกายด้วยไม้กระดานยางยืดและเมล็ดมะค่าโมงที่ใช้ในการนวดฝ่าเท้า เป็นการออกกำลังกายแบบการเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เน้นประโยชน์ของยางยืดที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ป้องกันและบำบัดรักษาอาการข้อเสื่อม ข้อติด และประโยชน์ของเมล็ดมะค่าโมงในการนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าทำให้ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด สนับสนุนการทำงานของร่างกาย ปรับสมดุลของร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้ (ชลลดา พลนาคว, 2565, น.17) อีกทั้งการศึกษาของ วีรชัย คำธ และ ธัญรัตน์ ทองใส (2566, บทคัดย่อ) ยังพบอีกว่า การนวดเท้าได้ผลดีต่อการผ่อนคลายมากกว่าการนวดไหล่ เป็นต้น การศึกษานี้มุ่งศึกษากิจกรรมการนวดตามคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ส่งผลต่อระบบและกลไก การเปลี่ยนแปลงการทำงานทางสมอง และลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม รวมถึงการพัฒนาต้นแบบการให้บริการวิธีการนวดตามคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลาย เป็นต้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหมายการนวดตามหลักคัมภีร์พระไตรปิฎกสำหรับเป็นพื้นฐานกำหนดกิจกรรมนวดกระตุ้นระบบและกลไกการทำงานของสมองด้วยการนวดฝ่าเท้าและการนวดไหล่เพื่อสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกิจกรรมการนวดฝ่าเท้าและการนวดไหล่ที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม
3. เพื่อพัฒนาต้นแบบการนวดเพื่อสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การศึกษานี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง โดยการกำหนดกลยุทธ์ที่ใช้แบบผสมวิธีทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ หรือ (Mixed Method Research) โดยการดำเนินการวิจัยกำหนดขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 พัฒนาออกแบบชุดกิจกรรมนวดฝ่าเท้า โดยกำหนดกรอบเนื้อหาหรือขอบเขตของการนวด ได้แก่ ศึกษาความหมายตามคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับการนวด การนวดตามศาสตร์แพทย์แผนไทยการนวดฝ่าเท้า ระบบและกลไก การนวดฝ่าเท้าและการนวดไหล่ซึ่งเป็นจุดศูนย์รวมของระบบประสาท ระบบและกลไกการทำงานของสมอง และลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม ขั้นที่ 2 การทดลองตามแบบแผนการทดลอง มุ่งศึกษาทดลองระหว่างกิจกรรมการนวดฝ่าเท้าและการนวดไหล่ ซึ่งเป็นจุดศูนย์รวมของระบบประสาท หรือเป็นจุดที่สร้างความรู้สึกละลายมากกว่าจุดตำแหน่งอื่น ๆ โดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้บริการการนวด และกลุ่มผู้ให้บริการนวดหรือหมอนวด ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ยืนยันต้นแบบการให้บริการการนวดสำหรับสร้างเสริมลักษณะผ่อนคลายทางอารมณ์เชิงพฤติกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ตรง

การศึกษานี้กำหนดขอบเขตของการศึกษา ประกอบด้วย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สนใจทั่วไปแบ่งเป็น กลุ่มอาสาสมัคร นวดฝ่าเท้า และกลุ่มอาสาสมัครนวดไหล่ที่มีความสนใจเข้าร่วมโครงการฯ เป็นอาสาสมัครเพื่อนวดฝ่าเท้าและนวดไหล่ สำหรับสร้างความรู้สึกละลาย ด้านเนื้อหา ได้แก่ การศึกษากลไกการทำงานของสมอง ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นด้วยกิจกรรมการนวดที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมอง และลักษณะการผ่อนคลายทางอารมณ์ อีกทั้งศึกษาเปรียบเทียบวิธีการนวดฝ่าเท้า และการนวดไหล่ที่ส่งผลต่อลักษณะการผ่อนคลายทางอารมณ์: โดยเปรียบเทียบลักษณะการผ่อนคลายทางอารมณ์เชิงพฤติกรรม ด้านพื้นที่ ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ด้านระยะเวลา ได้แก่ ปีการศึกษา 2566 - 2567

เครื่องมือในการวิจัย สำหรับเครื่องมือวิจัยที่ใช้ ประกอบด้วย (1) คู่มือการนวดฝ่าเท้าและนวดไหล่ เพื่อใช้เป็นกิจกรรมกระตุ้นสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม โดยฝึกอบรมผู้สนใจกระตุ้นสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลาย (2) แบบสอบถามลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม มีค่าคุณภาพเครื่องมือวิจัยโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง $IOC = 0.80$ เครื่องมือวิจัย ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับประสบการณ์การนวดฝ่าเท้า และนวดไหล่ มีค่าความเชื่อมั่น $= 0.948$ ส่วนที่ 3 ลักษณะการผ่อนคลาย ค่าความเชื่อมั่น $= 0.970$

การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น (1) การสังเคราะห์วิเคราะห์เนื้อหา จากเอกสารคัมภีร์พระไตรปิฎก งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ระบบและกลไกการทำงานของสมองจากการกระตุ้นด้วยการนวดฝ่าเท้า และการนวดไหล่ (2) การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม ผู้วิจัยแจกให้อาสาสมัครที่เข้าเข้าร่วมฝึกการนวดฝ่าเท้าและการนวดไหล่ เพื่อตอบแบบสอบถาม โดยการทำความเข้าใจเพื่อระบุตอบ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น (1) การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกเพื่อใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการศึกษานี้ ระบบและกลไกทางสมองด้วยวิธีกระตุ้นด้วยการนวดฝ่าเท้าและการนวดไหล่ที่สัมพันธ์กับลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม (2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติพื้นฐาน เพื่ออธิบายลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม

สถิติที่ใช้ ได้แก่ สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำนวน ร้อยละ การพิสัยพิสัย ผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยชี้แจงอาสาสมัครถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะของการเข้าร่วมโครงการฯ ด้วยการฝึกปฏิบัติ การนวดฝ่าเท้าและการนวดไหล่ การตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จากอาสาสมัครจะปิดเป็นความลับ ไม่วิเคราะห์บ่งชี้เป็นรายบุคคล

สรุปและอภิปรายผล

1. การนวดในพระไตรปิฎก เล่มที่ 3 ภิกขุวินัยก 9 ฉัตตูปาหนวรรค สิกขาบทที่ 7 ว่าด้วยการให้บิณฑบาตเรื่องภิกษุณีหลายรูปประณามโพชนะว่า “ไฉนพวกภิกษุณีจึงใช้ภิกษุณีให้บิณฑบาตบ้างเล่า” พวกพระภิกษุณีเล่าเรื่องไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ การใช้ให้บิณฑบาตต้องอาบัติปาจิตตีย์...” พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 3 หน้า 372 แสดงให้เห็นว่า การนวดมีปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นการประยุกต์ใช้หลักการทางพระพุทธศาสนากับการแพทย์แผนไทยและการนวดไทย

2. ลักษณะการผ่อนคลายกับระบบและกลไกทางสมอง และสัญญาณชีพ ระบบและกลไกทางสมองของมนุษย์มีความสามารถในการเชื่อมโยงกับการใช้ผัสสะและธรรมชาติเข้ามาเกี่ยวข้องและสร้างความผ่อนคลายให้กับร่างกายและจิตใจ (ชญาณิศ นื่อน่วม และประติพัทธ์ เลิศรุจิดำรงกุล, 2565, น.171) การสร้างจินตภาพจะส่งผลทำให้มีการทำงานของสมองเกิดขึ้นโดยจะกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวาให้เกิดความคิดให้เห็นภาพจากสิ่งที่ได้ยินเป็นภาพที่ประทับใจและขณะใช้ความคิดนั้นจะกระตุ้นความคิดที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม (มยุรฉัตร ต้นตรา, บังอร ศุภวิทิตพัฒนา และนงลักษณ์ เฉลิมสุข, 2563, น.61) การศึกษาการนวดเท้าเพื่อกระตุ้นการปล่อยสารออกซิโทซิน และซึ่งเป็นการกระตุ้นเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้าและร่องลึกขมับ

3. ลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรมกำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล ดังนี้ (1) 4.50 – 5.00 ระดับลักษณะผ่อนคลายทางอารมณ์ มากที่สุด (2) 3.50 – 4.49 ระดับลักษณะผ่อนคลายทางอารมณ์ มาก (3) 2.50 – 3.49 ระดับลักษณะผ่อนคลายทางอารมณ์ ปานกลาง (4) 1.50 – 2.49 ระดับลักษณะผ่อนคลายทางอารมณ์ น้อย (5) 1.00 – 1.49 ระดับลักษณะผ่อนคลายทางอารมณ์ น้อยที่สุด รายละเอียดมีดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม

ลักษณะผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม	M	SD.	แปลผล	อันดับ
1.มีความรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจหลังการนวด	4.77	0.568	มากที่สุด	2
2.เชื่อว่าการนวดทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ	4.67	0.661	มากที่สุด	5
3.การนวดฝ่าเท้าทำให้รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	4.63	0.669	มากที่สุด	6
4.คิดว่าการสร้างการผ่อนคลายด้วยวิธีการนวดฝ่าเท้าและนวดไหล่	4.67	0.661	มากที่สุด	5
5.สนใจนวดไหล่หรือฝ่าเท้าเพื่อให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกาย	4.73	0.521	มากที่สุด	3
6.เชื่อว่าการนวดฝ่าเท้าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย	4.80	0.484	มากที่สุด	1
7.ความตั้งใจที่จะใช้ภูมิปัญญาวิธีการนวดเพื่อสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย	4.70	0.596	มากที่สุด	4
8.เชื่อว่าการนวดมีประโยชน์ต่อลักษณะการผ่อนคลายทางอารมณ์	4.70	0.596	มากที่สุด	4
9.กายและจิตใจสามารถดูแลสุขภาพด้วยการนวดตามศาสตร์แพทย์แผนไทย	4.70	0.596	มากที่สุด	4
10.การนวดด้วยภูมิปัญญาควรมีการเผยแพร่เพื่อสร้างความรู้สึกละเอียดสุมสู่ประชาชนให้แพร่หลาย	4.73	0.521	มากที่สุด	3
สรุปภาพรวม	4.71	0.525	มากที่สุด	

สรุปภาพรวมลักษณะผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.71) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อพบอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 6 เชื่อว่าการนวดฝ่าเท้าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย (ค่าเฉลี่ย = 4.80) ข้อ 1. มีความรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจหลังการนวด (ค่าเฉลี่ย = 4.77) ข้อ 10 การนวดด้วยภูมิปัญญาควรมีการเผยแพร่เพื่อสร้างความรู้สึกละเอียดสุมสู่ประชาชนให้แพร่หลาย (ค่าเฉลี่ย = 4.73) ตามลำดับ เป็นต้น

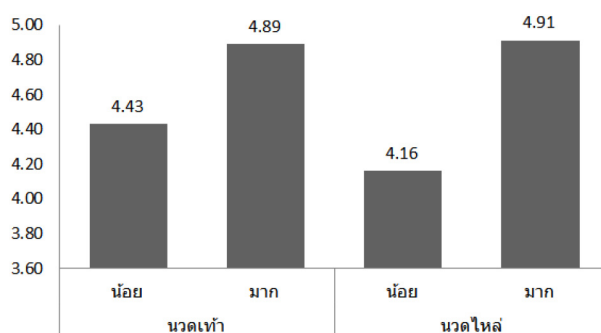
4. ลักษณะการผ่อนคลาย เชิงพฤติกรรม

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม

ลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม	นวดฝ่าเท้า		นวดไหล่	
	น้อย	มาก	น้อย	มาก
1.มีความรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจหลังการนวด	4.42	5.00	4.25	4.95
2.เชื่อว่าการนวดทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ	4.33	4.89	4.00	4.91

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม (ต่อ)

ลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม	ขนาดเท้า		ขนาดไหล่	
	น้อย	มาก	น้อย	มาก
3.การขนาดเท้าทำให้รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	4.33	4.83	4.00	4.86
4.คิดว่าการสร้างการผ่อนคลายด้วยวิธีการขนาดเท้าและไหล่	4.42	4.83	4.13	4.86
5.สนใจขนาดไหล่หรือเท้าเพื่อให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกาย	4.58	4.83	4.38	4.86
6.เชื่อว่าการขนาดเท้าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย	4.58	4.94	4.25	5.00
7.ความตั้งใจที่จะใช้ภูมิปัญญาวิธีการขนาดเพื่อสร้างความรู้สึกละผ่อนคลาย	4.42	4.89	4.13	4.91
8.เชื่อว่าการขนาดมีประโยชน์ต่อลักษณะการผ่อนคลายทางอารมณ์	4.42	4.89	4.13	4.91
9.กายและจิตใจสามารถดูแลรักษาด้วยการขนาดตามศาสตร์แพทย์แผนไทย	4.33	4.94	4.13	4.91
10.การขนาดด้วยภูมิปัญญาควรมีการเผยแพร่เพื่อสร้างความรู้สึกละผ่อนคลายสู่ประชาชนให้แพร่หลาย	4.50	4.89	4.25	4.91
สรุปภาพรวม	4.43	4.89	4.16	4.91

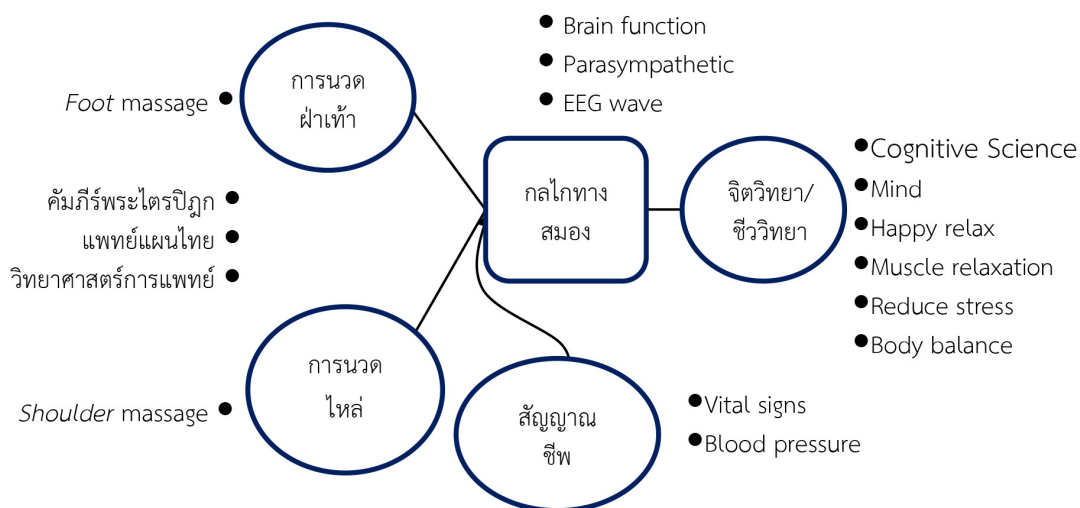


ภาพที่ 1 เปรียบเทียบลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม

จากตารางที่ 2 และภาพที่ 1 ผลเปรียบเทียบลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม ภาพรวมพบว่า ผู้ใช้บริการขนาดเท้ามีลักษณะผ่อนคลายมากกว่าผู้ที่มีการขนาดไหล่ โดยเชื่อว่าการขนาดไหล่หรือขนาดเท้าเพื่อให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกาย ด้วยวิธีขนาดเท้า (ค่าเฉลี่ย = 4.58) ด้วยวิธีการขนาดไหล่ (ค่าเฉลี่ย = 4.38) อีกทั้งเชื่อว่าการขนาดเท้าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์โดยเฉพาะการสร้างเสริมความรู้สึกละผ่อนคลาย (ค่าเฉลี่ย 4.58) มากกว่าการขนาดไหล่ (ค่าเฉลี่ย = 4.25)

5. ต้นแบบการนวดเพื่อสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลาย

การยืนยันโมเดลต้นแบบการนวดสร้างเสริมการผ่อนคลาย โดยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ตรง ทั้งในส่วนของผู้ให้บริการนวดและผู้รับบริการการนวดฝ่าเท้า การนวดไหล่ รวมถึงนักวิชาการด้าน Cognitive Science และนักจิตวิทยา ได้ยืนยันว่าการนวดเป็นการสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลาย



ภาพที่ 2 รูปแบบการให้บริการนวดเพื่อสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลายเชิงพฤติกรรม
(ชัตติยะ ภูมิรินทร์ และคณะ, 2567)

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้มีประสบการณ์ให้บริการนวด และผู้มีประสบการณ์ใช้บริการ รวมถึงนักวิชาการด้าน Cognitive Science และจิตวิทยา ยืนยันรูปแบบหรือต้นแบบของการพัฒนา สร้างเสริมการผ่อนคลายด้วยการกระตุ้นโดยการนวดทั้งวิธีการนวดฝ่าเท้า และวิธีการนวดไหล่ เป็นต้น ต้นแบบการนวดเพื่อสร้างเสริมความรู้สึกผ่อนคลาย ด้วยการนวดไหล่หรือเท้าเพื่อให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกาย ซึ่งการนวดทั้งสองวิธีส่งผลต่อความรู้สึกผ่อนคลาย การนวดทั้งสองวิธีมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับระบบและกลไกการทำงานของสมอง และเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกผ่อนคลาย

การอภิปรายผล

ประเด็นที่ 1 การอภิปรายผล ต้นแบบการให้บริการนวดตามหลักคัมภีร์พระไตรปิฎก พบว่าการนวดไทยเป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนไทย นับเป็นอัตลักษณ์ของภูมิปัญญาการแพทย์ดั้งเดิมของไทยที่มีลักษณะเฉพาะและแตกต่างจากชาติอื่น ๆ อย่างต่อเนื่องและยาวนานกว่า 1 ศตวรรษ การรับนับถือพุทธศาสนา ทำให้มีการรับเอาการแพทย์ในสายพระพุทธศาสนา เข้ามากลายเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของแต่ละชนชาติ สอดคล้องกับงานเขียนของ ภัทรพร ภัทรนาวิก, ไพลีฐ ภัทรนาวิก และจินตนา อาจสันเทียะ. (2565, น.3) ที่ได้ศึกษาการแพทย์การดูแลสุขภาพในพระไตรปิฎกพบว่า พุทธศาสนาเป็นแกนกลางของ

การแพทย์แผนไทยด้วยมีหลักพุทธธรรม และพระสูตรหลายพระสูตรที่กลายมาเป็นที่มาแห่งคัมภีร์ การแพทย์แผนไทย เช่น มหาตมहाสังขยสูตร ยักขสังยุตอินทก อคฺคยสูตร ในพระวินัยและพระสูตร มีบันทึกเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเยียวยา การบำบัดรักษาโรค และความเจ็บป่วยในหมู่ภิกษุ และภิกษุณี เป็นจำนวนมาก การนวดเพื่อสร้างเสริมลักษณะการผ่อนคลาย ต้นแบบการรวมสร้างเสริมการผ่อนคลาย ด้วยวิธีการนวดไหลหรือนวดฝ่าเท้าเพื่อให้เกิดการหมุนเวียนโลหิตในร่างกาย พุทธศาสนาได้อธิทิตพลและ บทบาทต่อการนวดไทยและการแพทย์แผนไทยอย่างสูง โดยหลักธรรมและวินัยของพระพุทธศาสนาได้เป็น จุดมุ่งหมาย ปรัชญาและจรรยาบรรณของนวดไทยและการแพทย์แผนไทย รวมทั้งการแพทย์ดั้งเดิม หลักธรรมหลายข้อไปกำหนดเป็นทฤษฎีทางการแพทย์ และสมุฏฐานของนวดไทย และการแพทย์ แผนไทย ได้แก่ เส้นทางเดินของลมในร่างกายเพื่อให้ลมเดินสะดวก จะทำให้ร่างกายหายเจ็บป่วยเนื่องจาก ลมติดขัด การรักษาอาการปวดเมื่อยด้วยการประคบร้อนทำอาสนะของโยคะมาเป็นฤๅษีติดตน การนวดอายุรเวท

ประเด็นที่ 2 การอภิปรายผล การนวดฝ่าเท้าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์โดยเฉพาะการสร้างความรู้สึก ผ่อนคลาย ซึ่งการนวดเป็นการกระตุ้นโดยมุ่งตรงจุดศูนย์รวมของระบบประสาทเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อเป็นการสร้างลักษณะผ่อนคลายทางกาย หรือทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ทั้งนี้การศึกษาของชฎานิศ นื่อน่วม ประดิพัทธ์ เลิศดำรงกุล (2565, น.171) อธิบายว่า สมอของมนุษย์ 3 ส่วนมีความสามารถในการเชื่อมโยงกับการใช้ผัสสะและธรรมชาติเข้ามาเยียวหาและสร้างความผ่อนคลายให้กับร่างกาย และจิตใจ อีกทั้งการออกแบบและศาสตร์หลายชนิดช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับมนุษย์ได้ การปรุงแต่งผัสสะด้วย ศิลปะการออกแบบสร้างความผ่อนคลายกายและจิต อีกทั้งการนวดเป็นความเชื่อที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่า การนวดฝ่าเท้าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจ การนวดฝ่าเท้าและนวดไหล เกิดการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกาย เป็นภูมิปัญญาสร้างความรู้สึกผ่อนคลายด้วยวิธีการนวด กายและ ใจสามารถรักษาได้ด้วยการนวดตามศาสตร์แพทย์แผนไทย

ประเด็นที่ 3 การอภิปรายผล ต้นแบบการนวดเพื่อสร้างเสริมความรู้สึกผ่อนคลาย ด้วยการนวดไหล หรือนวดฝ่าเท้าเพื่อให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกาย ซึ่งการนวดทั้งสองวิธีส่งผลต่อความรู้สึกผ่อนคลาย การนวดทั้งสองวิธีมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับระบบและกลไกการทำงานของสมอง และเชื่อมโยงอารมณ์ ความรู้สึกผ่อนคลาย โดยสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ ได้แก่ สมองส่วนหน้า ทั้งนี้การศึกษา ของ ชฎานิศ นื่อน่วม ประดิพัทธ์ เลิศดำรงกุล (2564, น.243). อธิบายว่า สมองส่วนที่แสดงอารมณ์ทำหน้าที่ควบคุม การแสดงอารมณ์ เช่น สุข เศร้า โกรธ เสียใจ โดยเครื่องดนตรีมีผลต่อการทำงานของสมอง ได้แก่ ไวโอลิน ซอด้วง ซอด้วง ขลุ่ย ฟลุต เป็นต้น อีกทั้งการศึกษาของ อมรรรัตน์ ชัยกฤษภาการ วีรชัย คำธร (2566, บทคัดย่อ) พบว่า การนวดฝ่าเท้าส่งผลต่อความรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าการนวดไหล เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ประการที่ 1 ควรสร้างลักษณะผ่อนคลายด้วยวิธีการนวดฝ่าเท้าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์โดยเฉพาะ การสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย

ประการที่ 2 ควรใช้บริการนวดฝ่าเท้าเพื่อสร้างลักษณะผ่อนคลายมากกว่าการนวดไหล่เพราะการนวดไหล่ทำให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตในร่างกาย ซึ่งวิธีนวดฝ่าเท้าดีกว่าวิธีการนวดไหล่

ประการที่ 3 การนวดเท้าควรเป็นวิธีต้นแบบเพื่อสร้างความรู้สึกละผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกาย ซึ่งการนวดทั้งสองวิธีส่งผลต่อความรู้สึกผ่อนคลาย อีกทั้งการนวดทั้งสองวิธีมีความสัมพันธ์กับระบบและกลไกการทำงานของสมอง และเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกผ่อนคลาย

เอกสารอ้างอิง

- ชญาณิศ เนื้อนุ่ม ประดิพัทธ์ เลิศดำรงกุล. (2565). โครงการปรุงแต่งผัสสะด้วยศิลปะการออกแบบเพื่อความผ่อนคลายกายและจิตใจ. *วารสารมจรพุทธศาสน์ปริทรรศน์*, 6 (3), น. 171-184.
- ชญาณี ฉลาดธัญญกิจ. (2564). การสร้างสรรค์สื่อเสียงเพื่อสร้างการผ่อนคลายเกี่ยวกับ เอเอสเอ็มอาร์ ทราเวล พอดแคสต์. *วารสารนิเทศสยามปริทัศน์*, 20 (2), น. 243-255.
- ชลลดา พลนาคุ. (2565). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยไม้กระดานยัดและเมล็ดมะค่าโมง นวดฝ่าเท้าในผู้สูงอายุ อำเภอเมยวดี จังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารวิชาการทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 2 (1), น. 6-16.
- ชัชวาลย์, อึ้งพิณิจพงศ์, ว.อ. พรณดี, พี., & ยามาอุจิ เจ. (2558). ผลของการนวดเท้าแบบไทยต่อสมรรถภาพการทรงตัวในผู้ป่วยเบาหวานที่มีโรคปลายประสาทอักเสบ: การทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมแบบคู่ขนาน. *วิทยาศาสตร์การแพทย์ติดตามการวิจัยขั้นพื้นฐาน*, 21, น. 68.
- ณัททชา ศรีณยุตติกุล, มาลีณี บุญยรัตน์พันธุ์. (2565). ประสิทธิภาพของการนวดเท้าแผนไทยเพื่อลดอาการเท้าชาในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 5 (3), น. 172-186.
- มยุรฉัตร ต้นตรา, บังอร ศุภวิทิตพัฒนา และนางลักษณ์ เณลิสมสุข. (2563). ผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยจินตภาพต่อความเครียดในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด. *พยาบาลสาร*, 47 (3), น. 61-72
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). พระไตรปิฎกออนไลน์ เล่มที่ 3 วินัยปิฎก ภิกขุณีวินัยกั 9. สืบค้นเมื่อ... เมษายน 2566, จาก <http://tripitaka-online.blogspot.com/2016/09/tpd.html#tpd-03>.
- ภัทราพร ภัทรนาวิก, ไพสิฐ ภัทรนาวิก และจินตนา อาจสันเทียะ. (2022). แนวคิดการผสมผสานบูรณาการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสุขภาพ. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพสสอ*. 4 (3), น. 1-12.
- วีรชัย คำธรร และ, ธัญรัตน์ ทองใส. (2566). การออกแบบโปรแกรมชุดกิจกรรมทำอาหารร่วมกับการนวดสปาที่มีต่อความผาสุกในชีวิตของกลุ่มเกษตรกร : การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง. รายงานการวิจัย กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.

- วีรชัย คำธ. (2566). **คู่มือการฝึกอบรมชุดกิจกรรมการรับประทานอาหารร่วมกับการนวดฝ่าเท้าเพื่อสร้างเสริมความผาสุกในชีวิต (ฉบับปรับปรุง)**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- อมรรัตน์ ชัยกฤษฎาการ และ วีรชัย คำธ. (2566). การออกแบบโปรแกรมชุดกิจกรรมทำอาหารร่วมกับการนวดสปาที่มีต่อความผาสุกในชีวิตของกลุ่มเกษตรกร:การศึกษาเชิงพฤติกรรมและคลื่นไฟฟ้าสมอง. *การประชุมวิชาการระดับนานาชาติ และระดับชาติ ราชภัฏวิจัย ครั้งที่ 7* : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- อัญมณี ฉลาดชัยญกิจ. (2564). การสร้างสรรค์สื่อเสียงเพื่อสร้างความผ่อนคลาย : เทียวทิพย์ เอเอสเอ็มอาร์ ทราเวล พอดแคสต์. *วารสารวิชาการนิเทศสยามปริทัศน์*, 20 (2), น. 243-255.
- Buttagat, V., Eungpinichpong, W., Chatchawan, U., & Kharmwan, S. (2011). The immediate effects of traditional Thai massage on heart rate variability and stress-related parameters in patients with back pain associated with myofascial trigger points. *Journal of bodywork and movement therapies*, 15 (1), p. 15-23.
- Chatchawan, U., Eungpinichpong, W., Plandee, P., & Yamauchi, J. (2015). Effects of thai foot massage on balance performance in diabetic patients with peripheral neuropathy: a randomized parallel-controlled trial. *Medical science monitor basic research*, 21, p. 68.
- Damapong, P., Kanchanakhan, N., Eungpinichpong, W., & Damapong, P. (2015). Effectiveness of court-type traditional Thai massage in patients with chronic tension-type headache: a pilot study. *Journal of Health Research*, 29 (5), p. 351-356.
- Ezzo, J., Hadhazy, V., Birch, S., Lao, L., Kaplan, G., Hochberg, M., & Berman, B. (2001). Acupuncture for osteoarthritis of the knee: a systematic review. *Arthritis & rheumatism*, 44 (4), p. 819-825.
- Franklin, R. A., Liao, W., Sarkar, A., Kim, M. V., Bivona, M. R., Liu, K., ... & Li, M. O. (2014). The cellular and molecular origin of tumor-associated macrophages. *Science*, 344 (6186), p. 921-925.
- Ham, A. M., & Cakici, E. (2016). Flexible job shop scheduling problem with parallel batch-processing machines: MIP and CP approaches. *Computers & Industrial Engineering*, 102 (December 2016), p. 160-165.
- Hasneli, Y., & Amir, Y. (2019). *Identification and Analysis of Foot Sensitivity and Blood Glucose Levels Post Apiyu Massage*. *Enfermeria Clinica*. 29(1):19-22.

- Jones, J., Thomson, P., Lauder, W., Howie, K., & Leslie, S. J. (2012). Reflexology has an acute (immediate) haemodynamic effect in healthy volunteers: a double-blind randomised controlled trial. *Complementary Therapies in clinical practice*, 18 (4), p. 204-211.
- Kerautret, Y., et al. (2021). Foam Rolling Elicits Neuronal Relaxation Patterns Distinct from Manual Massage: A Randomized Controlled Trial. *Brain Sciences*, 11 (6), p. 818.
- Li, Q., et al. (2019). Foot massage evokes oxytocin release and activation of orbitofrontal cortex and superior temporal sulcus. *Psychoneuroendocrinology*, 101, p. 193-203.
- Nakano, H., et al. (2019). Effect of Hand and Foot Massage Therapy on Psychological Factors and EEG Activity in Elderly People Requiring Long-Term Care: A Randomized Cross-Over Study. *Brain Sciences*, 9 (3), p. 54.