

מכאן

ภาคผนวก ก.

เนื้อหาการปฏิบัติการผ่อนคลาย

เนื้อหาการปฏิบัติการณ์ผ่อนคลาย

ปฏิบัติการณ์ผ่อนคลาย ให้ท่านทำจิตใจและร่างกายให้สบาย ลองหายใจเข้าออกช้า ๆ 3 ครั้ง สูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด โดยกำหนดว่าหายใจเข้าท้องจะโป่ง หายใจออกท้องจะแฟบ ให้ท่านเริ่มทำ หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก ท่านจะรู้สึกตัวท่านเบาและสบายขึ้น สบายขึ้น ต่อไปให้สนใจเฉพาะที่ศีรษะของท่านให้รู้สึกว่ามีบริเวณกระหม่อมศีรษะนั้นเบา สบาย โลง ไม่มีความตึงเครียดหลงเหลืออยู่ ถ้ายังรู้สึกมึน ทึบ ตึง หรือ เต็ม ให้ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อลงให้มากที่สุด ให้ความรู้สึกเบาสบาย โลงเข้ามาแทนที่ ให้ความรู้สึกเบา โลง สบาย ผ่านมายังบริเวณหน้าผาก คิ้ว เปลือกตา และนัยน์ตาทั้งสองข้าง ให้อวัยวะนั้นอยู่ในท่าที่สบายที่สุด กล้ามเนื้อคลายตัวและความรู้สึกอบอุ่นแผ่ไปทั่วใบหน้า และรู้สึกเบา สบาย ให้ความรู้สึกเบา โลง สบาย ผ่านไปยังบริเวณแก้ม ริมฝีปาก และคาง ให้อวัยวะส่วนนั้นอยู่ในท่าที่สบายที่สุด กล้ามเนื้อคลายตัว รู้สึกว่าความอบอุ่นแผ่ไปทั่วใบหน้า และรู้สึกเบา สบาย ให้ความรู้สึกเบา โลง สบาย ผ่านลงมาตามลำคอ ไหล่ ต้นแขน ข้อศอก มือ และนิ้ว ให้รู้สึกว่ามีบริเวณนั้นคลายตัว ไม่รู้สึกปวดเมื่อยหรือล้า ให้รู้สึกปวดเมื่อยหรือล้าหายไป ให้รู้สึกอบอุ่นที่มือทั้งสองข้าง ซึ่งหมายถึงว่าท่านอยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายแล้ว ต่อไปให้สนใจบริเวณหลัง เอว ก้น ให้ความรู้สึกว่ามีบริเวณที่เมื่อยปวดหรือเครียดนั้นหายไป ให้รู้สึกเบา สบาย และนอนอย่างมีความสุข ให้รู้สึกเบา สบาย ผ่านมายังหน้าอก ท้อง สะโพก ให้รู้สึกว่ามีบริเวณนั้นคลายตัว รู้สึกเบาและสบาย ต่อไปให้สนใจที่ต้นขา เข่า น่อง ข้อเท้า ฝ่าเท้า และนิ้วเท้า ให้ความรู้สึกเมื่อยล้าผ่านออกไป ให้ความรู้สึกเบาและสบายมาแทนที่ ให้ความรู้สึกเบา สบาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนเบา สบาย มีความสุขและสงบ รู้สึกถึงความสุขแผ่ไปทั่วร่างกาย ถ้ายังมีความรู้สึกไม่สุขสบายหลงเหลืออยู่บริเวณใดของร่างกายให้ขยับบริเวณนั้น แล้วให้ความรู้สึกเบา สบาย เข้ามาแทนที่ ให้ความรู้สึกเบา สบาย อยู่ที่ตัวท่าน ต่อไปให้สนใจที่การหายใจ ให้หายใจเข้าและออกช้า ๆ ลองหายใจเข้า ออก โดยกำหนดว่าหายใจเข้าท้องจะโป่ง หายใจออกท้องจะแฟบ ในขณะที่หายใจออกให้นับ หนึ่ง ในใจของท่าน ทำเช่นนี้ติดต่อกันประมาณ 10 นาที ถ้ามีเสียงรบกวนระหว่างนี้หรือมีความคิด ความรู้สึกอะไรบ้านเข้ามา ก็พยายามไม่สนใจ และตั้งใจนับ หนึ่ง ในขณะที่หายใจออก ต่อไปให้ท่านอยู่ในความสงบ สบาย สนใจเฉพาะลมหายใจของท่านไปเรื่อย ๆ หายใจเข้า หายใจออก หนึ่ง หายใจเข้า หายใจออก หนึ่ง

ต่อไปนี้ข้าพเจ้าจะบอกให้ท่านล้มตา โดยนับจากห้าไปถึงหนึ่ง เมื่อข้าพเจ้านับไปถึงหนึ่งท่านจะล้มตาได้ และหลังจากล้มตาแล้วให้ท่านพักสักครู่ ข้าพเจ้าจะเริ่มนับ ห้า สี่ สาม สอง หนึ่ง.

ภาคผนวก ข .

**แบบสอบถามและข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์และความรู้สึกรู้สอก่อน
โปรแกรมการผ่อนคลาย**

แบบสอบถามเกี่ยวกับประโยชน์และความรู้สึกต่อโปรแกรมการผ่อนคลาย

ขอให้นักศึกษาแสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ และความรู้สึกต่อโปรแกรมการผ่อนคลายดังต่อไปนี้

1. ท่านคิดว่าโปรแกรมการผ่อนคลายสามารถลดความรู้สึกวิตกกังวล และความไม่สบายใจของตนเองได้
 เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ
2. ท่านคิดว่าโปรแกรมการผ่อนคลายสามารถฝึกได้ง่าย และใช้เวลาฝึกไม่นาน
 เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ
3. ท่านคิดว่าท่านสามารถนำเอาการฝึกการผ่อนคลายไปใช้ในชีวิตประจำวันของท่านได้
 เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ
4. ท่านมีความรู้สึกต่อโปรแกรมการผ่อนคลายอย่างไร

2. ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์และความรู้สึกต่อ โปรแกรมการผ่อนคลาย

นักศึกษาในกลุ่มทดลองได้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกต่อโปรแกรมการผ่อนคลายที่ได้เข้าฝึกในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ของการฝึกการผ่อนคลายต่อการลดความวิตกกังวล ความยากง่ายของการฝึก การนำไปใช้ในชีวิตประจำ และความรู้สึกต่อการฝึกการผ่อนคลาย

จากการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ คือ 10 คน จาก 11 คน มีความรู้สึกในทางที่ดีต่อโปรแกรมการผ่อนคลาย สามารถบอกหรือรับรู้ถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายได้

นักศึกษา 10 ราย ระบุว่า การฝึกการผ่อนคลายสามารถลดความรู้สึกวิตกกังวลและความไม่สบายใจของตนเองได้ มีเพียง 1 ราย ที่ไม่แน่ใจ

นักศึกษา 10 ราย ระบุว่า การฝึกการผ่อนคลายกระทำได้ง่าย และใช้เวลาในการฝึกไม่มากนัก มีเพียง 1 ราย ที่ไม่แน่ใจ

นักศึกษาทุกราย (11 คน) ระบุว่า การฝึกการผ่อนคลายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาได้

นักศึกษาทั้ง 11 คน ได้แสดงความรู้สึกต่อโปรแกรมการผ่อนคลายว่า

รายชื่อที่ 1 "ทำให้จิตใจสบาย กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากขึ้น"

รายชื่อที่ 2 "เริ่มต้นฝึกจะยังไม่ค่อยได้ผลนัก แต่เมื่อคุ้นเคยกับการฝึกมากขึ้นจะรู้สึกว่าจิตใจและร่างกายคลายเครียดมากขึ้น"

รายชื่อที่ 3 "รู้สึกว่าในหัวว่างเหมือนไม่มีอะไร จใจลอยไปที่อื่น รู้สึกสบายใจ"

รายชื่อที่ 4 "ตอนแรกกว่าจะทำจิตใจ ร่างกายให้ผ่อนคลายได้ ต้องใช้เวลาพอสมควร แต่พอสามารถผ่อนคลายได้ ทำให้รู้สึกโล่ง สบายเหมือนตัวกำลังลอยในอากาศ ตั้งเบา ภายในตัวรู้สึกมันกลวง แต่ที่สำคัญจิตใจสงบขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน รู้สึกสบายผ่อนคลายทั้งใจและกาย"

รายชื่อที่ 5 "หลังจากฝึกแล้วทำให้ใจเราสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน บางครั้งหลังเรียนมาหนักทั้งวัน เมื่อมาฝึกก็ทำให้เรารู้สึกหายเหนื่อย จากที่เคยปวดศีรษะบ่อย ๆ ก็จะไม่ค่อยปวด เวลานอนกลางคืนก็หลับสบาย ไม่ค่อยฝันร้ายบ่อยนัก"

รายชื่อที่ 6 "ทำให้จิตใจของข้าพเจ้าสบายขึ้น เบาขึ้น มีความสุข ว่างเปล่า สบายใจ เบาตัว พุดคุยกับคนอื่นได้อย่างอารมณ์ดีแจ่มใจ ขณะฝึกข้าพเจ้ามีความรู้สึก เบาตัว สบายใจ หายใจคล่อง และมีสมาธิมากขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก จิตใจเบา สบาย"

รายชื่อที่ 7 "รู้สึกจิตใจสบายขึ้น โล่งขึ้น จิตใจไม่คอยวุ่นวาย นอนหลับได้เร็ว"

รายชื่อที่ 8 "ทำให้จิตใจสบายขึ้น สงบ โล่ง หงุดหงิดน้อยลง"

- รายที่ 9 "ขณะฝึกการผ่อนคลาย มีความรู้สึกไม่มีกังวลใจ จิตใจสงบ เพราะใจจะจดจ่ออยู่กับการกำหนดลมหายใจ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน และทำให้ผ่อนคลายได้ง่ายขึ้น"
- รายที่ 10 "เมื่อได้ฝึกการผ่อนคลาย ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง สบายใจขึ้น ทำให้ทราบว่านอกจากวิธีที่ข้าพเจ้าปฏิบัติมา ยังมีวิธีฝึกการผ่อนคลาย แบบอื่นที่สามารถช่วยผ่อนคลายทางด้านจิตใจ ด้านความเครียดโดยไม่ต้องจิตใจหมกมุ่นอยู่กับเรื่องที่ไม่สบายใจ"
- รายที่ 11 "รู้สึกว่าในขณะที่ฝึกการผ่อนคลายก็ช่วยลดความเครียด และความไม่สบายใจได้บ้างในขณะนั้น แต่เมื่อเจอกับปัญหาหรือเรื่องที่ไม่สบายใจ ก็ทำให้คิดมาก และมีความเครียดได้อีก จึงคิดว่าการฝึกเพื่อให้สามารถทำการผ่อนคลายได้นั้น เป็นเหมือนการได้พ้นจากความเครียดเพื่อให้จิตใจสบาย สมองปลอดโปร่ง เพื่อจะอยู่กับความเครียดต่อไป และสามารถกำจัดความเครียดออกไปได้ ถ้าสามารถฝึกจนรู้สึกผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ได้ก็คงจะดี แต่ก็คิดว่า การฝึกการผ่อนคลายนั้น เป็นเพียงการให้จิตใจได้พัก ได้รู้สึกว่าจะสบายขึ้นเพื่อไม่ให้เครียด, ตลอดเวลา"

ภาคผนวก ค.

Thai-Version of the Self-Rating Anxiety Scale

ดัชนี SAS

ชื่อ บ้านเลขที่	ไม่เลยหรือ เป็นเวลา เล็กน้อย	เป็น บาง เวลา	เป็นเวลา นานพอ สมควร	เกือบ หรือ ตลอดเวลา
1. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นและกระวนกระ วายมากกว่าปกติ				
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผลแต่ อย่างไรเลย				
3. ข้าพเจ้าตกใจง่ายหรือรู้สึกตื่นตระหนก				
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนกำลังหล่นลงมา แตกเป็นเสี่ยง ๆ				
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าทุกอย่าง เรียบร้อยดี และไม่มีเรื่องร้ายเกิดขึ้น				
6. แขนและขาของข้าพเจ้าสั่นสะท้าน				
7. ข้าพเจ้าไม่สบายเพราะปวดหัว ปวด คอและหลัง				
8. ข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย				
9. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบและนั่งเฉย ๆ ได้ง่าย				
10. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็ว				
11. ข้าพเจ้าไม่สบายเวียนศีรษะ				
12. ข้าพเจ้าเป็นลมหรือรู้สึกจะเป็นลม				
13. ข้าพเจ้าหายใจเข้า-ออกได้สบาย				
14. ข้าพเจ้ารู้สึกชาและเสียวแปลบที่นิ้วมือ และนิ้วเท้า				

ชื่อ _____	ไม่เลยหรือ	เป็น	เป็นเวลา	เกือบ
บ้านเลขที่ _____	เป็นเวลา	บาง	นานพอ	หรือ
_____	เล็กน้อย	เวลา	สมควร	ตลอดเวลา
15. ข้าพเจ้าไม่สบายปวดท้องและอาหาร ไม่ย่อย				
16. ข้าพเจ้าต้อง ไปปัสสาวะบ่อย				
17. มือข้าพเจ้ามักแห้งอุ่น				
18. หน้าข้าพเจ้าร้อนและแดง				
19. ข้าพเจ้าหลับง่ายและหลับสบายตลอด ทั้งคืน				
20. ข้าพเจ้าฝันร้าย				

APPENDIX D
 The Self-Rating Anxiety Scale
 (SAS)

SAS INDEX

Patient Code # _____	None of	Some of	good part	Most
Date _____	a little	the	of the	or
	of the time	time	time	the
				all of
				time

1. I feel more nervous and anxious than usual				
2. I feel afraid for no reason at all				
3. I get upset easily or feel panicky				
4. I feel like I'm falling apart and going to pieces				
5. I feel that everything is all right and nothing bad will happen				
6. My arms and legs shake and tremble				
7. I am bothered by headaches neck and back pains				
8. I feel weak and get tired easily				
9. I feel calm and sit still easily				

Patient Code # _____ None of Some of good part Most
 Date _____ a little the of the or all of
 of the time time time the time

10. I can feel my heart beating fast				
11. I am bothered by dizzy spells				
12. I have fainting spells or feel like it				
13. I can breath in and out easily				
14. I get feeling of numbness and tingling in my fingers toes				
15. I am bothered by stomach aches or digestion				
16. I have to empty my bladder often				
17. My hands are usually dry and warm				
18. My face gets hot and blushes				
19. I fall asleep easily and get a good night's rest				
20. I have nightmares				

ภาคผนวก ง .

แบบสำรวจการใช้วิธีการลดความเครียด

แบบสำรวจการใช้วิธีการลดความเครียด

รหัส _____ อายุ _____ เพศ _____ อาชีพ _____

ชื่อ _____ ระดับการศึกษา _____

BP : _____ PR : _____ วันที่ _____

วิธีการลดความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้เป็นบางครั้ง	ใช้เป็นประจำ	หมายเหตุ
1. ดมเครื่องหอมที่มีแอลกอฮอล์				
2. เล่าให้ผู้ฟัง				
3. ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม				
4. ผ่อนคลาย				
5. เชื่อมมันในสิ่งศักดิ์สิทธิ์				
6. ออกกำลังกาย				
7. มองสถานการณ์ด้วยอารมณ์ขัน				
8. พยายามไม่คิดถึงปัญหา				
9. นอนหลับมาก ๆ				
10. กระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำ ๆ				
11. นำประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาให้เป็นประโยชน์				
12. รับประทานอาหารทดแทน				
13. คาดคิดในสิ่งที่เลวร้ายล่วงหน้าที่อาจเกิดขึ้น				
14. สบายแข่ง				
15. วางแผนแก้สถานการณ์ไว้หลาย ๆ กรณี				
16. ใช้ยาเสพติด				
17. หากิจกรรมอื่น ๆ ทำ				
18. ร้องไห้				
19. อื่น ๆ (ระบุ)				
20. อื่น ๆ (ระบุ)				
21. อื่น ๆ (ระบุ)				