

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คู่มือฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง

ส่วนที่ 1

บทนำ

คู่มือเล่มนี้ จัดทำเพื่อเป็นแนวทางการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อบรรเทาความเครียด ช่วยให้กล้ามเนื้อมีการคลายตัว ทำให้จิตใจสงบ และยังช่วยบรรเทาอาการอื่น ๆ เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นต้น ในการผ่อนคลายนั้นแม้ขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งได้นำเสนอถึงวิธีปฏิบัติประกอบรูปภาพ เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง ก่อนเริ่มมีการผ่อนคลาย ควรเตรียมตัวดังนี้

1. จัดสถานที่ที่จะทำการฝึกผ่อนคลายให้เป็นสัดส่วนและสงบ ปราศจากสิ่งรบกวนเท่าที่จะทำได้
2. สวมเสื้อผ้าที่ใส่สบาย หลวม ไม่รัดแน่นจนรู้สึกอึดอัด
3. ขณะทำการฝึก ท่านอาจจะนั่งเก้าอี้มีพนักพิง หรือนอนบนเตียง หรือพื้นราบ
4. เมื่ออยู่ในท่าที่สบายแล้ว ให้หลับตาเบา ๆ ไม่ต้องเกร็งหรือบีบตาแน่น หายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ เป็นจังหวะสม่ำเสมอ หยุดคิดเรื่องต่าง ๆ โดยกำหนดให้ความรู้สึกสงบแล้ว ท่านจึงเริ่มทำการฝึกการผ่อนคลาย ตามลำดับ ดังจะได้นำเสนอต่อไป

ส่วนที่ 2 ขั้นตอนในการฝึกวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

1. ฝึกการผ่อนคลายที่เท้าทั้งสองข้าง

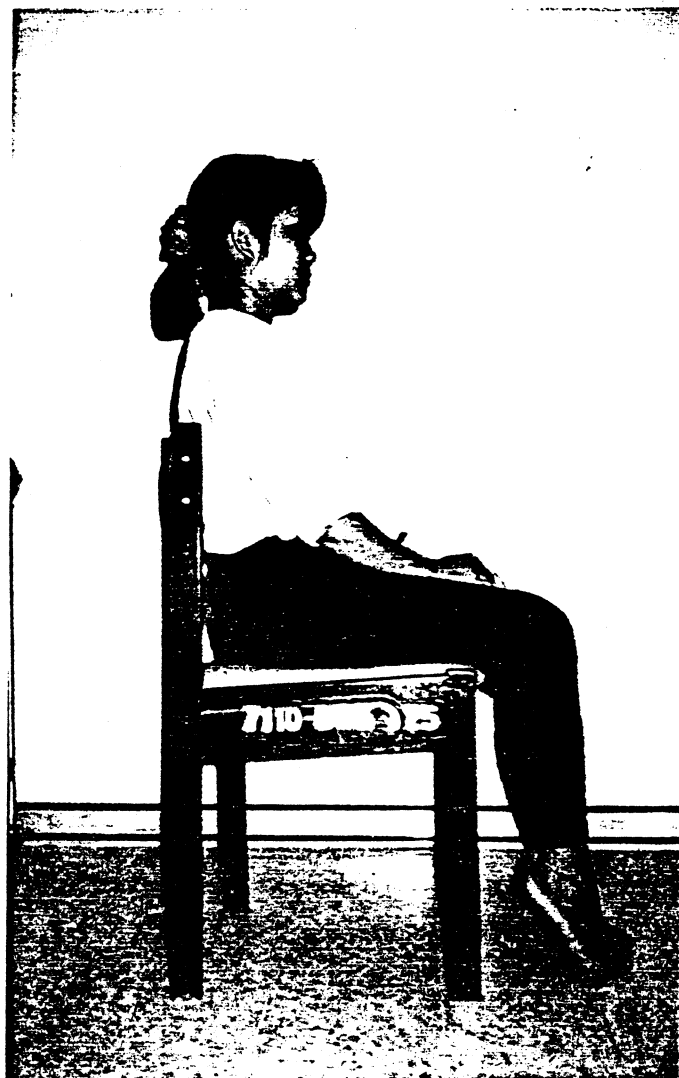


กำหนดให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่เท้าทั้งสองข้าง ทำให้เท้าตึงเครียดโดยกระดกปลายเท้าขึ้นให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น งอนิ้วเท้าทั้งสิบเข้าให้แน่น เกร็งข้อเท้าให้แรงเต็มที่ จนรู้สึกเครียดที่สุด หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ จนอยู่ในสภาพที่ไม่มีการเกร็งอีกเลย เรียนรู้การผ่อนคลายเปรียบเทียบความรู้สึกขณะที่ปล่อยวางว่าต่างกันอย่างไร

ข้อควรระวัง

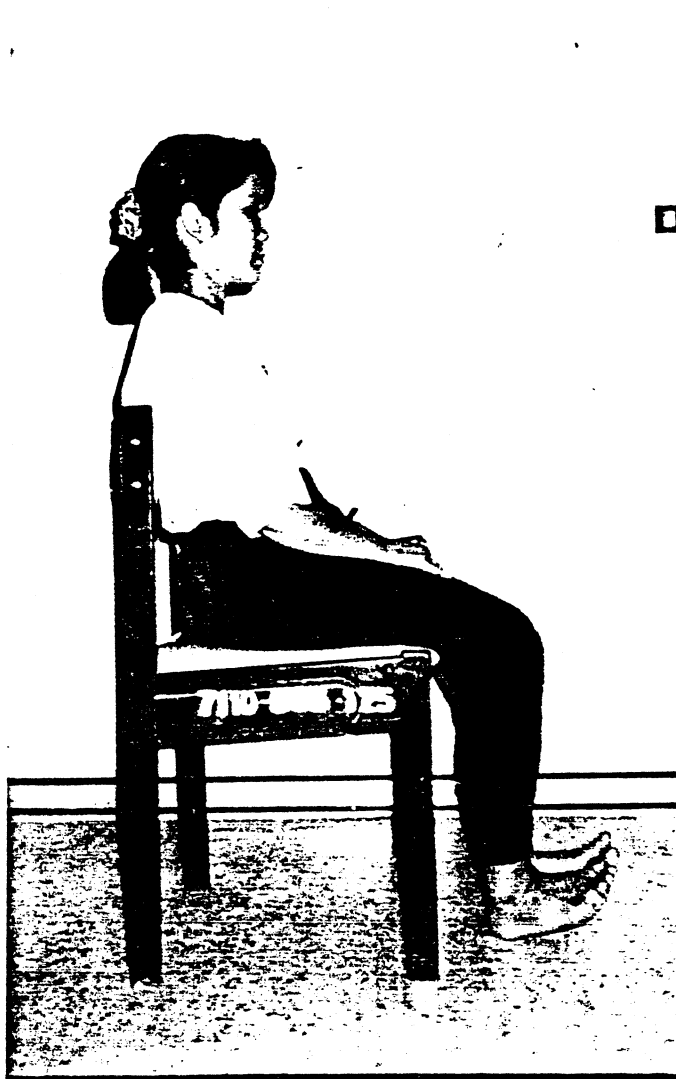
การฝึกผ่อนคลายทำนี้ ผู้ฝึกต้องระวังอย่าเกร็งข้อเท้าแรงเกินไป เพราะอาจจะเกิดอาการปวดเคล็ดขึ้นมาได้

2. ฝึกการผ่อนคลายที่น่องทั้งสองข้าง



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกอยู่ที่น่องทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อน่องเครียดที่สุด โดยยกส้นเท้าขึ้น กดปลายเท้าลงกับพื้นให้แน่น เมื่อน่องตึงเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกปล่อยวางส้นเท้าลงตามปกติ เปรียบเทียบความรู้สึกขณะเกร็งเครียดกับขณะผ่อนคลายสักครู่

3. ฝึกการผ่อนคลายที่หน้าขาทั้งสองข้าง



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา ทำให้กล้ามเนื้อที่หน้าขาตึงเครียด โดยใช้สันเท้ากดที่พื้นให้แน่นและแรง จนกล้ามเนื้อที่หน้าขาตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออก ปล่อยขาและเท้าตามสบาย เปรียบเทียบความรู้สึกขณะเกร็งเครียดกับขณะผ่อนคลายสักครู่

4. ฝึกการผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อหน้าท้อง



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง เกร็งกล้ามเนื้อที่ท้องให้แน่นตึง
 กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้การเกร็งหนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ
 คลายกล้ามเนื้อออก หายใจเข้า-ออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ 4-5 ครั้ง เปรียบเทียบความรู้สึกขณะเกร็ง
 เปรียบเทียบกับขณะผ่อนคลายสักครู่

5. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าอก



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วกลืนลมหายใจไว้ พร้อมกับหนีบต้นแขนทั้งสองข้างให้ตึงเครียดยิ่งขึ้น จนรู้สึกถึงเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้า ๆ หายใจเข้า-ออกลึก 4-5 ครั้ง เปรียบเทียบความรู้สึกขณะ เกร็งกับขณะ ผ่อนคลายสักครู่ จนรู้สึกหายใจเข้าออกสบายตามปกติ

6. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งสองข้าง



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อและนิ้วตึงเครียด โดยกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้ไว้เล็บยาวอาจจะใช้วิธีงอนิ้วทั้งสิบไว้เหมือนบีบอะไรอยู่เกร็งข้อนิ้วให้เครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนรู้สึกว่านิ้วมือผ่อนคลายตามปกติ เปรียบเทียบความรู้สึกขณะ เกร็งกับขณะผ่อนคลายสักครู่

7. ผีกการผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อแขนทั้งสองข้าง



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อหน้าแขนตึงเครียดโดยยกแขนขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาจนหน้าแขนเกร็งเป็นสันเป็นมัด เมื่อตึงเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆ คลายออกแล้ววางแขนลงข้างลำตัวตามปกติ เปรียบเทียบความรู้สึกขณะ เกร็งกับขณะผ่อนคลายสักครู่

8. ฝึกการผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อหัวใจทั้งสองข้าง



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวใจทั้งสองข้าง ทำให้หัวใจตึงเครียด โดยการยกหัวใจให้สูงสุดจนเกิดการเกร็งที่สลับบริเวณหัวใจกับต้นคอ แล้วจึงค่อย ๆ บ่อยกล้ามเนื้อลงช้า ๆ ให้คลายออกอยู่ในสภาพผ่อนคลายที่สุด เปรียบเทียบความรู้สึกขณะ เกร็งกับขณะผ่อนคลายสักครู

9. ผีการผ่อนคลาที่กล้ำเนื้อบริเวณคอ



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณคอ ตั้งคอให้ตรง ทำให้กล้ำเนื้อบริเวณคอ
 ตั้งเกรียดโดยยกฝ่ามือทั้งสองข้างไว้ได้กาง แล้วจึงกดกลางเข้าหาฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้น
 และต้านไว้ ให้น้ำหนักกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ใช้แรงกดจากบริเวณคอเพื่อให้กล้ำเนื้อหลังคอ
 เกร็งเกรียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายแรงกดและแรงต้านออก ปลอยมือลงตามปกติ ให้ความรู้
 สึกอยู่ที่บริเวณลำคอทั้งหมด เปรียบเทียบความรู้สึกขณะ เกร็งกับขณะผ่อนคลาัยสักครู่

จากนั้นยกมือทั้งสองข้างประสานไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือดันศีรษะมาข้างหน้า แต่ใช้แรงคอ
ต้านกลับโดยให้ศีรษะคงอยู่ในลักษณะตั้งตรง ให้แรงดันและแรงต้านพอ ๆ กัน จนรู้สึกบริเวณคอ
เกร็งเครียดที่สุด แล้วจึงคลายแรงกดและแรงต้านออกช้า ๆ ปล่อยมือลงตามปกติ แล้วปล่อยให้
กล้ามเนื้อคออยู่ในสภาพผ่อนคลาย เปรียบเทียบความรู้สึกขณะเกร็งกับขณะผ่อนคลายสักครู่

ข้อควรระวัง -

การเกร็งกล้ามเนื้อคอต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้ออ่อน ถ้าเกร็ง
แรงและเร็วเกินไปอาจจะมีผลทำให้คอเคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยค่อย ๆ เพิ่มแรงกดและแรงต้าน
อย่างหักโหมหรือเร็วเกินไป

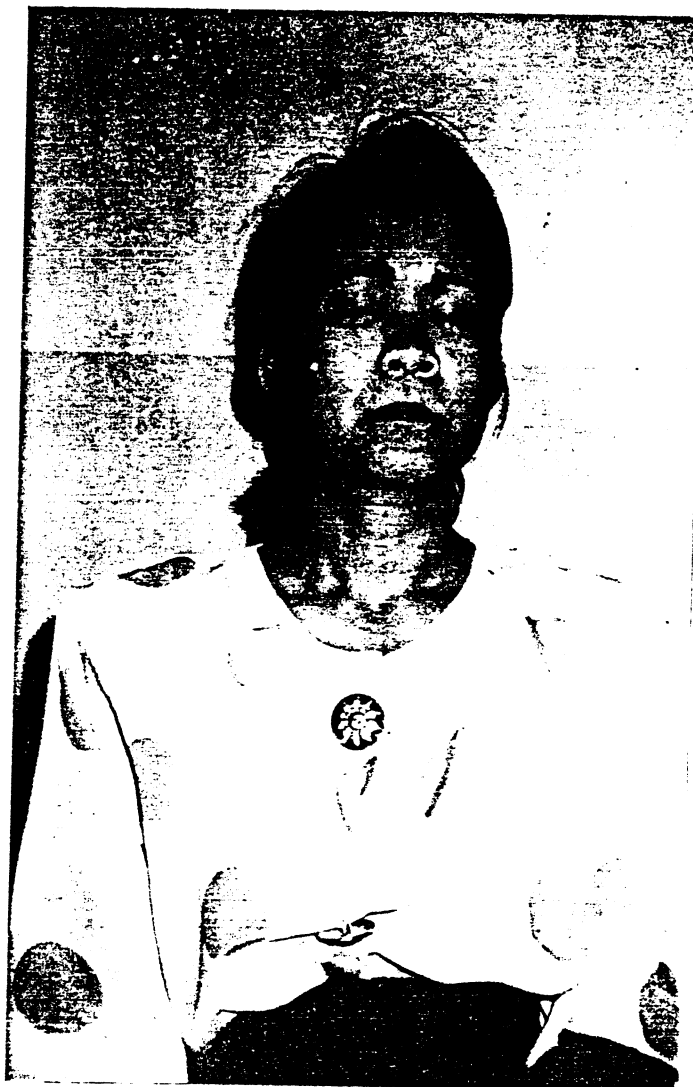


10. ผีการผ่อนกลายกล้ำเนื้อที่หน้าผาก



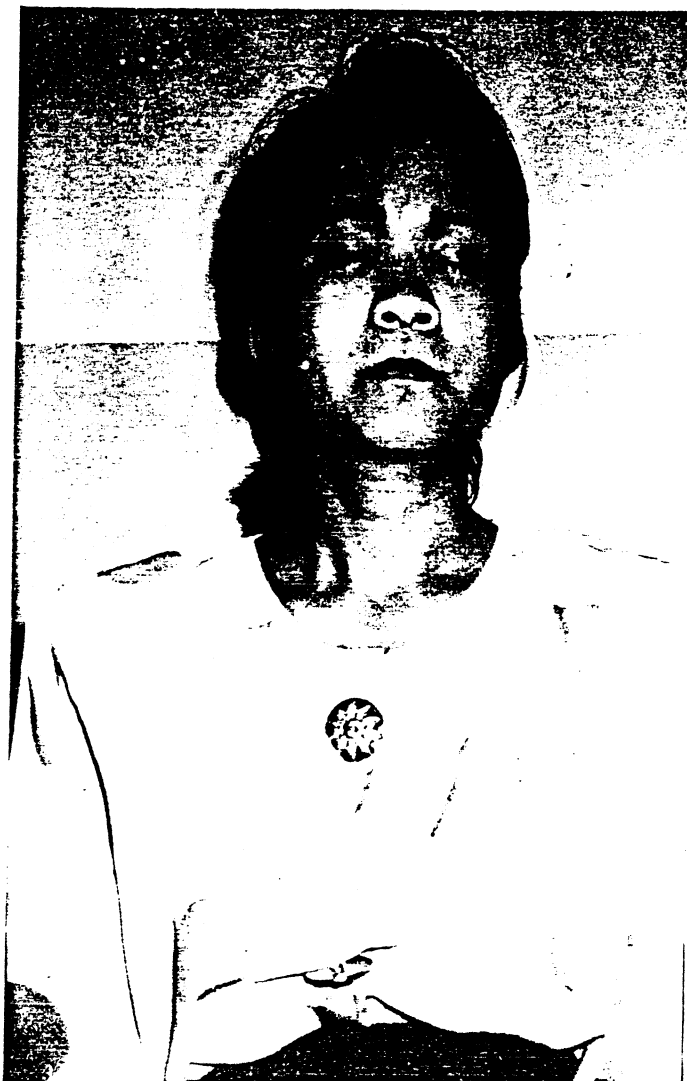
กำหนดให้ถวามคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้หน้าผากสิ่งเรียมโดยการเลิกคิ้วขึ้น ไปจนหน้าผากเป็นริ้วบน ให้ตึงเครียดที่สุดจนขยับไปทั่วเข้าตา และบริเวณขมับทั้งสองข้าง แล้ว จึงค่อย ๆ คลายออก จนรู้สึกผ่อนคลายบริเวณเข้าตาและขมับ เปรียบเทียบความรู้สึกขณะเกร็ง กับขณะผ่อนคลายสักครู่

11. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคิ้ว



กำหนดให้ความถี่ความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้ว ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคิ้วตึงเครียด โดยการ
ขมวดคิ้วทั้งสองข้างเข้าหากัน จนรู้สึกว่ารบริเวณคิ้ว ขมับ และเส้นประสาทภายในสมอง ตลอดจน
ทั่วใบหน้าเกรียตไปหมดเมื่อเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายคิ้วออก จนรู้สึกผ่อนคลายทั่วใบหน้า
เปรียบเทียบกับความรู้สึกขณะ เกร็งกับขณะผ่อนคลายสักครู่

12. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตา



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณตาตึงเครียด โดยค่อย ๆ ปิดตาให้แน่นสนิทและกดแรงขึ้น จนรู้สึกเส้นประสาทภายในสมองและบริเวณใบหน้า เครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย และสามารถถลอกลูกตาไป มาได้อย่างสบาย เปรียบเทียบความรู้สึกขณะเกร็งและผ่อนคลายสักครู่

ข้อควรระวัง

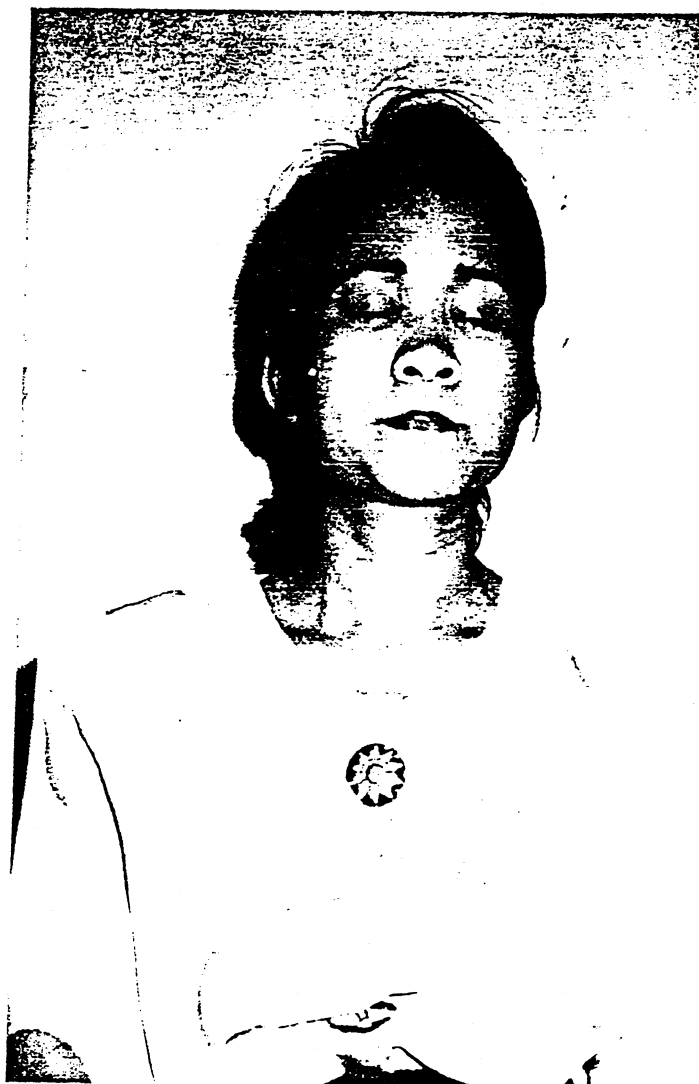
กล้ามเนื้อบริเวณตาเป็นบริเวณที่บอบช้ำได้ง่าย การเกร็งกล้ามเนื้อตาจึงต้องระวังเป็นพิเศษไม่ควรทำแรงและเร็วเกินไป

13. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณแก้มทั้งสองข้าง



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณแก้มตึงเครียด โดยการดูดแก้มด้านใน หรือยิ้มเปิดปากให้กว้าง ให้นานจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายออก จนรู้สึกผ่อนคลายทั่วใบหน้า เปรียบเทียบความรู้สึกขณะเกร็งกับขณะผ่อนคลาย สักครู

14. ผีกับการผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อบริเวณปาก



กำหนดให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อจุดสุดท้ายของการฝึก ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณปากตึงเครียดโดยการเข้มน้ปากทั้งสองให้แน่นสนิทที่สุด จนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ เปรียบเทียบความรู้สึกขณะเกร็งกับขณะผ่อนคลายสักครู่

หลังจากฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อครบทุกส่วนแล้ว ตรวจสอบพิจารณากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้อยู่ในสภาพผ่อนคลาย โดยเริ่มสำรวจตั้งแต่เท้าขึ้นมาอีกครั้ง เมื่อรู้สึกว่าสามารถผ่อนคลายได้พอสมควรจึงค่อยล้มตัวขึ้น พักสักครู่จึงปฏิบัติกิจวัตรตามปกติ

ส่วนที่ 5

ข้อควรปฏิบัติ

1. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควรฝึกทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง เวลาของการฝึกที่ดีที่สุดคือ ช่วงเวลาเย็น หรือก่อนนอน
2. เวลาที่ใช้ในการฝึกตอนแรก ๆ อาจจะใช้เวลาราว 20 นาที เมื่อรู้สึกว่าการผ่อนคลาย ได้แล้วก็อาจจะใช้เวลาเพียง 10-15 นาที
3. ไม่ควรฝึกในเวลาหิว หรืออิ่มจนเกินไป และไม่ให้ฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยเพลีย รู้สึกง่วง หรือเพิ่งตื่นนอน

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ.....นามสกุล.....
 การวินิจฉัยโรค.....การผ่าตัด.....
 HN.....วันที่ประเมิน.....

คำชี้แจง

กรุณาใส่เครื่องหมาย " ✓ " ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน
 แต่ละข้อจะมีคำตอบเดียว

1. อายุ

☐ 21 - 40 ปี

☐ 41 - 60 ปี

☐ 61 - 80 ปี

2. ศาสนา

☐ พุทธ

☐ คริสต์

☐ อิสลาม

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

3. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ คู่

☐ หม้าย

4. การศึกษา

☐ ประถมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษา

☐ อุดมศึกษา

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

5. อาชีพ

☐ เกษตรกร

☐ ค้าขาย

☐ รับราชการ

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

แบบประเมินความวิตกกังวล

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
 การวินิจฉัยโรค.....การผ่าตัด.....
 HN.....วันที่ประเมิน.....

คำชี้แจง ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายความรู้สึกเกี่ยวกับตัวท่าน
 เองในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลง
 ในช่องด้านขวาของข้อความ ซึ่งท่านพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ใน
 แต่ละข้อมีคำตอบเดียว กรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

ตลอดเวลา	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด หรือท่านมีความรู้สึกดังข้อความนั้นตลอดสัปดาห์
เป็นเวลานานพอสมควร	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงครึ่ง หนึ่งหรือท่านมีความรู้สึกดังข้อความนั้นประมาณ 4-5 วัน ในรอบหนึ่งสัปดาห์
เป็นบางเวลา	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านบ้างเล็กน้อย หรือท่านมีความรู้สึกดังข้อความนั้นประมาณ 1-3 วัน ในรอบหนึ่งสัปดาห์
ไม่เคย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ความรู้สึกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย หรือ เป็นเวลา เล็กน้อย	เป็นบาง เวลา	เป็นเวลา นานพอ สมควร	เกือบ ตลอด เวลา
1. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นและกระวนกระวายมากกว่าปกติ				
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผลแต่อย่างใดเลย				
3. ข้าพเจ้ารู้สึกตกใจง่ายหรือรู้สึกตื่นตระหนก				
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนกำลังหล่นลงมาตกเป็นเสี่ยง ๆ				
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าทุกอย่างเรียบร้อยดี และไม่มีเรื่องร้ายเกิดขึ้น				
6. แขนและขาของข้าพเจ้าสั่นสะท้าน				
7. ข้าพเจ้าไม่สบายเพราะปวดหัวปวดคอและหลัง				
8. ข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย				

ความรู้สึกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย หรือ เป็นเวลา เล็กน้อย	เป็นบาง เวลา	เป็นเวลา นานพอ สมควร	เกือบ ตลอด เวลา
9. ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจสงบและนิ่งเฉย ๆ ได้ง่าย				
10. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็ว				
11. ข้าพเจ้าไม่สบายเวียนศีรษะ				
12. ข้าพเจ้าเป็นลมหรือรู้สึกจะเป็นลม				
13. ข้าพเจ้ารู้สึกหายใจเข้า-ออกได้สบาย				
14. ข้าพเจ้ารู้สึกขาหรือเสียวแปลบที่นิ้วมือ และนิ้วเท้า				
15. ข้าพเจ้าไม่สบายปวดท้องและอาหาร ไม่ย่อย				
16. ข้าพเจ้าต้องไปปัสสาวะบ่อย				
17. มือข้าพเจ้ามักแห้งและอุ่น				

ความรู้สึกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย หรือ เป็นเวลา เล็กน้อย	เป็นบาง เวลา	เป็นเวลา นานพอ สมควร	เกือบ ตลอด เวลา
18. หน้าข้าวพเจ้าม้กร้อนและแดง				
19. ข้าวพเจ้าห้ล้งง่ายและห้ล้งสบายตลอด ทั้งคีน				
20. ข้าวพเจ้าฝั้ร่าย				

แบบวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหา

ชื่อ..... นามสกุล..... อายุ.....ปี
 การวินิจฉัยโรค..... การผ่าตัด.....
 HN..... วันที่ประเมิน.....

คำชี้แจง ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายพฤติกรรมการเผชิญปัญหา
 ต่อเหตุการณ์หรือสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวาของข้อความ ซึ่งท่านพิจารณาว่าตรงกับความเป็นจริง
 ของท่านที่สุด ในแต่ละข้อมีคำตอบเดียว กรุณาตอบทุกข้อ การเลือกถือเกณฑ์ดังนี้

บ่อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก หรือท่านมี พฤติกรรมดังข้อความนั้นทุกวัน
บางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงบางส่วน
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของท่านเพียงเล็กน้อย
ไม่เคย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงของท่านเลย หรือท่าน ไม่เคยมีพฤติกรรมดังข้อความนั้น

ความรู้สึกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย หรือ เป็นเวลา เล็กน้อย	เป็นบาง เวลา	เป็นเวลา นานพอ สมควร	เกือบ ตลอด เวลา
1. ท่านเคยร้องไห้เมื่อรู้สึกต่ำต้อยหรือ ไร้ค่า				
2. ท่านเคยดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ เมื่อรู้สึก ไม่สบายใจ				
3. ท่านเคยทำร้ายร่างกายตนเองเมื่อรู้สึก ท้อแท้หรือหมดหวังในชีวิต				
5. ท่านเคยรู้สึกโกรธตนเองที่มีอาการเจ็บ ป่วย เกิดขึ้น				
6. ท่านเคยคิดว่าการเจ็บป่วยน่าจะเกิด ขึ้นกับคนอื่นไม่ใช่ตนเอง				
7. ท่านต้องการอยู่ตามลำพังเงียบ ๆ				
8. ท่านคิดว่าความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับท่าน ขณะนี้เกิดจากเคราะห์กรรม				

ความรู้สึกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย หรือ เป็นเวลา เล็กน้อย	เป็นบาง เวลา	เป็นเวลา นานพอ สมควร	เกือบ ตลอด เวลา
9. ท่านพยายามไม่คิดถึงความเจ็บป่วยหรือ เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ				
10. ท่านเคยคิดว่าตนเองอาจจะพิการจาก การเจ็บป่วย				
11. ท่านเคยพยายามหาความรู้และรับฟัง ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของท่าน				
12. ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ ตามปกติ				
13. ท่านจะบอกตนเองเสมอว่าชีวิตต้องสู้				
14. ท่านมักจะพูดคุยกับคนอื่นที่เจ็บป่วยด้วย โรคเดียวกันเกี่ยวกับอาการและการ รักษาที่ได้รับ				
15. ท่านเคยพยายามหาแสงสว่างหาวิธีรักษา ความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่				

ความรู้สึกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เคย หรือ เป็นเวลา เล็กน้อย	เป็นบาง เวลา	เป็นเวลา นานพอ สมควร	เกือบ ตลอด เวลา
16. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาลอย่างเคร่งครัด				
17. ท่านเคยคิดว่าความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ จะต้องหายเป็นปกติ				
18. ท่านพยายามเบี่ยงเบนความสนใจจาก ความไม่สบายใจโดยการอ่านหนังสือ หรือพูดคุย				
19. ท่านคิดว่าความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ไม่ ร้ายแรงแล้วมีทางรักษาได้				
20. เมื่อท่านไม่สบายใจท่านเคยใช้วิธีลด ความตึงเครียดที่เคยใช้แล้วให้คลาย เครียดและสบายใจขึ้น เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ ฟังเพลง หรือวิธีอื่น ๆ				

ภาคผนวก ข.
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

ใช้สูตรการหาความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha or cronbach's coefficient)

$$\text{สูตร} \quad \alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{St^2} \right]$$

เมื่อ α คือ ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม

n คือ จำนวนข้อในแบบสอบถาม

$\sum S_i^2$ คือ ผลรวมความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

St^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

2. สถิติบรรยาย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติเชิงบรรยายดังต่อไปนี้

2.1 การหาค่าร้อยละ คำนวณค่าร้อยละได้จากสูตรดังนี้

$$\text{สูตร} \quad \frac{f}{n} (100)$$

เมื่อ f คือ ความถี่

n คือ จำนวนทั้งหมด

2.2 การหาค่าเฉลี่ย โดยนำค่าสังเกตทุกค่ามารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนค่าสังเกตทั้งหมด มีสูตรการคำนวณดังนี้

สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ คือ ค่าเฉลี่ย

$\sum_{i=1}^n X_i$ คือ รวมตั้งแต่ค่าที่ 1, 2, ..., ถึง n

X_i คือ ค่าสังเกตแต่ละค่า

n คือ จำนวนค่าสังเกตทั้งหมด

2.3 การหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีสูตรดังนี้

สูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n}}$$

เมื่อ $(X_i - \bar{X})^2$ คือ ผลรวมของค่าเบี่ยงเบนของค่าสังเกตแต่ละค่า จากค่าเฉลี่ยยกกำลังสอง

n คือ จำนวนสังเกต

2.4 การหาค่าความแปรปรวน คำนวณได้จากสูตรต่อไปนี้

สูตร

$$SD^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n}$$

เมื่อ $(X_i - \bar{X})^2$ คือ ผลรวมของค่าเบี่ยงเบนของค่าสังเกตแต่ละค่า จากค่าเฉลี่ยยกกำลังสอง

n คือ จำนวนสังเกต

3. สถิติอ้างอิง

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติอ้างอิง ในการทดสอบสมมติฐานดังนี้

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวล ความสามารถในการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติ Paired t-test

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวล ความสามารถในการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ใช้สถิติ Paired t-test

สูตร

$$t = \frac{\bar{D} - D_0}{S_D / \sqrt{n}}$$

เมื่อ $\bar{D}$ คือ ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างระหว่างตัวอย่างแต่ละคู่

D_0 คือ ค่าความแตกต่างตามสมมติฐาน

S_D คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแตกต่างระหว่างตัวอย่างแต่ละคู่

n คือ จำนวนคู่ของตัวอย่าง

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวล และความสามารถในการเผชิญปัญหาระยะก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ใช้สถิติ t-test

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความวิตกกังวล และความสามารถในการเผชิญปัญหาระยะหลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ใช้สถิติ t-test

สูตร

$$t = \frac{\bar{X} - \mu_0}{S / \sqrt{n}}, \text{ โดยที่ } S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

เมื่อ $\bar{X}$ คือ ค่าเฉลี่ยของตัวอย่าง

μ_0 คือ ค่าเฉลี่ยของประชากรที่ต้องการทดสอบ

S คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวอย่าง

n คือ ขนาดของตัวอย่าง

ตารางที่ 11 แสดงคะแนนและค่าเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหาก่อนและหลังการทดลอง
การทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	คะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	31	35	33	29
2	38	35	33	32
3	40	35	34	33
4	41	36	36	35
5	45	38	37	36
6	45	38	39	36
7	46	40	42	36
8	47	41	43	36
9	47	42	44	36
10	47	45	46	38
11	48	46	48	39
12	48	48	49	41
13	53	50	50	42
14	54	54	53	42
15	55	55	54	47
ค่าเฉลี่ย	45.67	42.53	42.73	37.13

ตารางที่ 12 แสดงคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	คะแนนความวิตกกังวล			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	22	23	28	24
2	23	24	30	26
3	27	25	32	28
4	29	26	35	32
5	31	27	36	36
6	32	28	38	36
7	33	30	38	37
8	36	34	39	38
9	38	35	41	40
10	41	36	42	41
11	42	38	42	41
12	43	42	45	43
13	44	44	42	43
14	47	48	55	46
15	51	49	57	56
คะแนนรวม	539	509	610	567
ค่าเฉลี่ย	35.93	33.93	40.67	37.80

ภาคผนวก ค.
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์สุรพล วีระศิริ
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร จิรวัดน์กุล
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. รองศาสตราจารย์กฤตยา แสงวงเจริญ
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา ลีละไกรวรรณ
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. นางสาวอรรพรรณ ลีทองอิน
หัวหน้าฝ่ายวิชาการ ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น